

Lama Yeshe

Becoming Your Own Therapist

An Introduction to the Buddhist Way of Thought

Edited by Nicholas Ribush

Lama Yeshe Wisdom Archive • Boston

A non-profit charitable organization for the benefit of all
sentient beings and a section of the Foundation for the
Preservation of the Mahayana Tradition
www.fpmt.org

自我診療

- * 明心見性
- * 論宗教修行：探尋的道路
- * 佛教心理學一瞥

耶喜上師 講

尼古拉·李布什 英文編輯

妙音智 中譯

〔一〕

明心見性

……當人們起初發明汽車與飛機時，他們本來的打算是辦事更有效率從而有更多的時間去休息。然而結果怎樣呢？人們比過去任何時候都忙得沒有喘息的機會！

……你正不自覺地捲入一個自己制造的“堅硬的”感官世界中，拒絕給自己任何時間和空間去體認心的本來面目。對我來說，這簡直就是生活之苦的定義。你無法找到滿足與享受。事實上快樂來自內心而不是客觀對象。

當我們學習佛法時，我們也是在認識自己，認識心的本性。佛法並不要我們去關注某種超然的神明，而是更加注重實際，比如說如何生活、如何整合我們的自心以及如何使人類的生活變得更加和平與健康。換句話說，佛法一貫注重基於實際經驗的智慧，而不是那些教條主義的觀念。事實上我們甚至並不以為佛教是如其字面意義上所講的一種宗教。在我們看來，佛法更加接近於哲學、科學與心理學的領域。

人心本能地尋求快樂，不論是東方還是西方，在這一點上是没有區別的，每個人都在做同樣的事。然而如果對於快樂的追求導致了你盲目地執著於感官世界則十分危險：你會失去控制。

說到這裡，不要以為控制是某種東方的東西，某種佛教的東西。事實上所有的人都需要自我控制，特別是我們這些陷入物欲世界的人：無論是從心理上還是情緒上都極度地捲入執著的對象中。以佛法觀點而言，這是一種不健康的心態：“此人心理上不正常！”

其實你已經知道，光恁外在的、科學技術上的發展本身並不能帶來欲望上的滿足，也不能解決其他情緒上的問題。而佛陀的教法則向我們展示了人類潛在的特質與心的能力。當你學習佛法時，你是在認識自己以及今後如何發展。佛法不是強調某種超自然的信仰體系，而是教我們如何更深入地認識自身和一切現象世界。

然而，不論你信仰宗教還是唯物主義，是宗教信仰徒還是無神論者，認識心是如何運作的這一點都是極其關鍵的。否則，你會不經意地以為你自己是健康的，而事實上煩惱——這一心理疾病的真正原因，依然根深蒂固地在你自身之中生長著。正因如此，每當一點點微小的外部事物發生改變或一些極不重要的東西出了什麼錯時，幾秒鐘之內你馬上變得心煩意亂。在我看來，這已足夠顯示你心理上的疾病。為什麼呢？因為你已被感官世界所迷惑、被執著所蒙蔽、已處在一切問題的本源：不認識自心本性的控制之下。

假如你想用“我不相信”的說法來反駁我是沒有用的，這不是一個信不信的問題。不管你說多少次“我不相信我有一個鼻子”，你的鼻子仍然在那裡，就在兩眼之間，不管你信還是不信。

我曾遇到很多人自豪地宣稱：“我不是宗教信仰徒。”他們在自己公開地對任何事物缺乏信仰上如此自負這一點，我看很值得檢查一下，這是很重要的事。在今天這個世界上充滿了矛盾，那些科學唯物主義者吹噓：“我不信”；信奉宗教的人則說：“我信”。然而不管你怎麼想，你仍然需要認識你自心的本性。否則無論你怎樣奢談執著的缺點，你實

際上根本不了解執著是怎麼一回事兒，也不知道如何去控制它。空談很容易，難的是理解執著的自性。

舉個例子說，當人們起初發明汽車與飛機時，他們本來的打算是辦事更有效率從而有更多的時間去休息。然而結果怎樣呢？人們比過去任何時候都忙得沒有喘息的機會！檢查一下你自己的日常日活。由於執著，你在情緒上捲入了一個你自造的“堅硬的”感官世界中，拒絕給自己任何時間和空間去體認心的本來面目。對我來說，這簡直就是生活之苦的定義。你無法找到滿足與享受。事實上快樂來自內心而不是客觀對象。

當然，一些有智力的，持懷疑論的人的確在一定程度上認識到，物質對象並不能保證一個有價值和快樂的人生，他們正在尋求其他某種能夠帶來滿足的途徑。

當佛陀講到痛苦時，並非簡單地指那些疾病或傷害，事實上心的不滿足性本身即是痛苦：無論你得到多少，也總是不能滿足一種想要更多更好的欲望，這一不停止的欲望就是痛苦；它的本性就是情緒上的挫折。

佛教心理學描述了六種能夠挫折人心、使其不得安寧的基本心態：無知、貪著、瞋恨、自大、疑惑以及偏見。這些都是心的狀態，不是外在的現象。佛法強調：要想克服這些迷惑與妄想，你必須親自認識它們的本性——宗教與信仰是幫不了大忙的。

如果你不用內省反觀的智慧來檢查自心，你將永遠不知道那里到底有些什麼。沒有自省，不管你怎樣奢談心與情緒，你都將無法認識到：你的最基本心態就是“自我中心”，而且正是它使你不得安寧。

現在，爲了克服你的“自我”，你並不需要拋棄你所擁有的東西，留著你的擁有，並不是它們造成了你生活中的麻煩。你煩躁不安的原因是對擁有的事物執著不捨：自我與執著染污了你的心，使它成爲不清淨、無知和躁動，並且阻礙了智慧光明的生長。解決這一問題的方式即是禪定。

禪定並不僅僅意味著注心一處、坐在某個角落裡無所事事。禪定是心的一種警覺狀態，是遲鈍的反面；禪定是智慧。你應在生活中的每時每刻保持清醒，清楚地知道你在做什麼、爲什麼要做和怎樣做。

而我們常常是在做任何事時都不能保持清醒：我們不清醒地吃、不清醒地喝、不清醒地講話。雖然我們聲稱是清醒的，其實呢，對在我們意識之中亂衝亂撞，影響一切的煩惱毫無覺察！

自我檢查一下，做個試驗。我並不是在下斷言或貶低某人：這裡顯示了佛法的有效之處，她給你一些建議並允許你用自己的經驗來檢驗其

是否正確。這是非常實際的事——我不是在講什麼飄在空中的東西，這其實是一件很簡單的事。

如果你不知道執著的特性和它的對象，你怎能對朋友、父母、國家產生友愛？從佛法的角度，這是不可能的。當傷害父母、朋友時，正是你那不警覺的心在作怪。一個發泄憤怒的人就是一個完全忘卻了自己的心在做什麼的人。不清醒使我們傷害和不尊重其他有情；不能覺察我們自己的行爲和心態使我們喪失人性。就是這麼會事，很簡單，是不是？

現在有人學習、訓練作心理醫生，佛陀的主張是每一個人都應成爲一個心理醫生。每個人都應該知道我的心——你應該成爲自己的心理醫生。這絕對是可能的，每一個人都有能力理解自己的心。當你理解自心時，控制會自然而來。

不要以爲控制是某種“喜馬拉雅山之旅”或者肯定對那些沒有多少財產的人而言是件容易的事，並不見得如此。當你下次情緒煩亂時，自我檢查一下。不要忙著找什麼事來分心——放鬆，試著覺知一下你在做什麼，問一問自己：“我爲什麼要做這件事？我在怎樣做？爲什麼要做？”你會發現這將成爲一次絕妙的經驗。你的問題就在於缺乏強化的智慧、覺知和意識。因此你會發現，通過理解問題之所在，你可以很容易地解決它。

爲了能對他人發生友愛，你必須先要知道所愛的對象的性質。如果你不知道的話，則盡管口頭上說：“我愛他、我愛她”，那只不過是你的自大之心正在把你引向另一個“自我”的圈套之中而已。先要弄清楚“如何”以及“爲什麼”。成爲自己的心理醫生是非常重要的，只有運用自心能知的智慧不斷爲自己診療，才能放鬆和快樂地享受友誼和你的擁有，而不是變得不安、狂暴和浪費生命。

想成爲自我心理醫生的人不需要去學什麼高深的哲學。所有你要做的事就是每日檢查自心。你已經在每天檢查物質世界——每天你不都要“檢查”廚房裡的食物？——但你卻從未調查一下自心！檢查自心更加重要。

然而大多數人都相信正相反的事。他們似乎認爲可以買到任何問題的解決方法，這種以爲金錢能買到你想要的幸福、可以買到內心的安寧的“唯物主義”的態度，絕對是不真實的——這是一種徹頭徹尾的錯誤認識。人們盡管嘴上沒有這麼說，其實心裡卻存有這種意識。

即使是自認爲有宗教信仰的人也需要理解自心。信仰本身不能夠停止問題，而理解的智慧卻總是能夠。佛陀曾經親自說：“信仰佛陀是危

險的”，因為不是要你僅僅相信什麼事，而是應當運用自己的心去嘗試發現那些事物的本來面目。基於理解的信仰是好的；一旦你覺悟到或從理性上清楚了某些事物時，信仰會自發地產生。但如果你的信仰是建立在錯誤認識的基礎上，則這種信仰是很容易被其他人的話所毀滅的。

不幸的是，儘管他們自認為有宗教信仰，許多有宗教傾向的人都很軟弱。為什麼呢？因為他們不理解自心的本性。如果你真地知道自心是怎麼一回事兒以及它是怎樣運作的，你就會認識到原來阻止你成為健康的是某種心理或精神上的力量。理解了自心對這個世界的觀念或認知以後，你就會覺悟到你不僅僅是在無休止地抓取或執著感官的世界，而且你所抓取和執著的只不過是某種想象而已。你就會看到，你過分地關注於一個根本不存在的未來之中所要發生的事，然而對當下卻完全沒有覺知，也就是說你只不過是為了一個觀念的假像而生活。難道你不同意這樣一種不覺知當下而無休止地抓取“未來”是不健康的嗎？

在日常生活之中保持意識的清醒是非常重要的。意識、覺知與智慧的本性就是安寧和快樂。你不必執著某種未來結果的快樂，只要你是在盡力沿著正確理解、正確行為的道路之上前行，你所期望的結果會立即與你的行為同時發生。你大可不必想：“如果我這一生中做的好，那麼我下一生可能會得到好的結果。”你也大可不必迷惑於未來的覺悟。只要你在當下的行為中保持盡其可能的了知，則當下即能獲得永恆安寧的覺悟。

我想我已經講的不少了，我們最好開始一些提問與回答以免總是我在這裡說來說去。謝謝！

【提問】

當你在講禪定時，沒有提到觀想。似乎對有些人而言觀想很容易，而對另一些人則很難。發展心的觀想能力是否很重要？

【上師】

有不少人在按照教授來修觀想時會遇到一些困難，那是因為他們未曾得到這方面的訓練，而對另一些人來說，則是因為缺乏想象力。他們太“物質化”了，可能他們以為自己的全部存在都是物質身體也就是說除了大腦以外沒有心識。然而佛法卻有通過禪定訓練你的心和發展觀想能力的方法。但是，事實上你整天都在觀想！你早上吃早餐就是一種觀想。不管什麼時候你去購物，總會想：“這個不錯”，或“我不喜歡這個”……無論你看到的什麼東西其實都是你自心的一種投射。當你早上醒來，看到陽光燦爛而想：“噢，今天會是好天氣”，這就是你自心的觀想。其實人們很瞭解觀想。甚至商店老板和廣告公司都知道觀想的重

要性，所以他們製作櫥窗和廣告牌來吸引你的注意：“買這個！”他們知道你所見到的東西會影響你的心，你的觀想。觀想不是什麼超自然的事，而是科學。

【提問】

從你所講的，我得到一個印象，你似乎在批判西方，你嘲笑我們的所做所為和文明開化。我沒有特別的問題，但我想知道你對人類未來的看法，就所謂進步的西方今日所發展的，比如：更大的飛機、更大的住宅、更大的超級市場？你對西方的前途有何看法？

【上師】

我看西方人是越來越忙，越來越得不到安寧。我並不是在批判如此物質與技術的發展，問題是失去控制的內心。因為你不知道你是誰和是什麼，你把你的生活盲目地消耗在抓取我稱之為“超級市場之美”上。自己攪亂了自己的生活，使自己不得安寧。你不是在整合生活而是在撕碎它。自我檢查一下，我不是在貶低你們；事實上佛法不允許我們教條主義地貶低任何與我們生活方式不同的人。所有我想建議的只是你應當換一個角度來觀察。

【提問】

就像您一樣，所有我們所看到的西藏上師都是男性。不知道是否有女任波切或女活佛？

【上師】

當然有了。說到發展內心的覺悟上，男女完全是平等的。在西藏，比丘有時要從女性任波切那裡接受教授。佛法教示說，你決不能從一個人的外表來下判斷。你不能說：“他算什麼，我才是優秀的。”你永遠無法從一個人的外表來判斷他或她是更高還是更底。

【提問】

女性出家者的角色是否與男性非常不同？

【上師】

並非如此。她們學習同樣的佛法，用同樣的方式教授學生。

【提問】

有時很難找到上師。如果沒有上師的話，比如說修習密法，只憑借書本知識，是否很危險？

【上師】

是的，那是十分危險的。沒有特別的教授，你決不能拿起一本密法的書來想：“哇噢，多麼絕妙的主意，我現在就想修一修。”這種態度絕不會帶來覺悟或成就。的確，主意是很絕妙，但如果你不知道方法的話，你就無法將之付諸實踐，你必須掌握關鍵。已經有不少佛法書籍翻譯成了英文，它們都告訴你：“執著是不好的、不能瞋恨……”但你怎樣才能真正斷除執著和瞋恨？「聖經」上也主張“要愛世人”，但怎樣才能把大悲心變成你自己的經驗？你需要關鍵性的東西，而有時這種關鍵只有一個老師才能傳授給你。

【提問】

在西方，當找不到上師時應該怎麼辦？真想尋找的人是否應該到東方去尋找一位上師？

【上師】

不要擔心。機緣成熟時你就會遇到你的上師。佛法不相信你能強迫別人：“每個人都必須學禪定；每個人都必須成為佛教徒”，這是很愚蠢的想法。強迫別人是不明智的。時機成熟時就會有某種吸引力把你與上師聚會到一起。至於去東方嘛，那要看你個人的情況而定。檢查一下。重要的是用智慧而不是以盲信來尋找。有時即使你去了東方，你也不見得就能找到一個上師，這是需要一些時間的。

【提問】

佛教對自殺的態度怎樣？

【上師】

自殺的人不理解生而為人的目的與價值。他們是由於無知而自殺。他們無法找到滿足，於是想：“我沒有希望了。”

【提問】

假如有一個人，出於無知相信自己已經獲得覺悟，那麼他繼續活下去的目的是什麼呢？

【上師】

一個無知的人認為自己已經覺悟了那是徹頭徹尾的精神上的污染，並且只能加重他已有的無知。所有他應該做的事就是檢查自己失去控制的心在做什麼，這樣他就會意識到自己還沒有覺悟。再者，你不必去問別人：“我覺悟了嗎？”只需檢查一下自己的體驗。覺悟是一種“高級的私事”。

【提問】

我很喜歡你強調的理解先於的信仰的重要性，但我卻發現在西方環境和科學教育之下長大的人很難理解轉世的概念：過去、現在和未來的生命。你怎麼證明它們的存在呢？

【上師】

如果你能覺悟到你的心從一個在母腹中微小的胎兒時起直到現在的連續性，你就會有所理解。這種心識能量¹的連續性有一點像是電流從電源通過導線而點亮一盞燈的過程：從受孕的那一刻起，隨著你身體的參與，心識能量一直在其中不停地流動——變化、變化、變化——如果你能理解這一點，那麼你就會比較容易（進一步）理解心的“先前的”連續性。正如我一直在強調的，這決非簡單的“信仰”問題。當然了，一開始的確很難接受轉世的概念，因為目前這對大多數人，特別是在西方長大的人而言還是一件新鮮事。學校裡不教你心識的連續性；在大學裡也沒有機會學習心的本性——你是誰、是什麼等等。所以這對你來說都是新鮮事。但如果你意識到知道自己是誰和是什麼的重要性，並且通過禪定來調查你的自心，則將很容易認識到身心之間的不同，從那裡你就可以覺悟到過去的生命。大可不必唯一出於信仰而承認轉世之說。

【提問】

能不能請您解釋一下禪定、覺悟和特異功能，比如說預知未來、他心通、千里眼等等之間的關係？

【上師】

雖然通過修習專注一緣的禪定而獲得神通是絕對可能的，但這並非究竟。在你慢慢地獲得對自心更深入的認識時，你自然會逐步發展出見到這種事的能力。然而並非那麼容易：不是說你打了幾天坐，就突然能預見未來或者獲得覺悟，這是需要時間的。

【提問】

如果你坐禪想要獲得解脫時，這些力量是在控制之下發生的呢，還是瞬間降臨，無法控制？

【上師】

¹mental energy

真正的力量來自控制，而決非那種不由自主的、飄飄然的幻覺，就像是吸毒以後那樣。甚至在覺悟之前，你就有可能發生一些知道過去、未來，他人之心等等神通，但這些都需要控制和智慧的逐漸開發。

【提問】

你自己有能使神識脫離身體而周遊宇宙的能力嗎？

【上師】

沒有。

【提問】

達賴上師有沒有這種能力？

【上師】

藏傳大乘佛教的確有修習神通的傳承，這種傳承是由成就上師傳給弟子，從佛陀時代開始直到現在未曾中斷。雖然這種教授是存在的，但並不意味著我一定已經成就。再者，藏傳佛教禁止任何獲得這種成就的上師公開宣傳。即使你已經證得覺悟，除非有正當原因，你是不能到處對人講你是佛的。在這一點上一定要小心！我們的規矩與你們的有些不同，在西方，你會常常聽到有人說：“昨晚神在夢中對我講話。”我們認為到處對別人宣傳自己的證悟經驗是十分危險的，所以我們不允許這樣做。

【提問】

幾年前我曾讀過一本叫做“第三眼”²的書，講一個人有不可思議的能力。是有很多人打開了第三隻眼嗎？

【上師】

那本書的作者洛桑然巴³所講的東西是一種望文生義的錯誤概念。所謂“第三眼”並不是什麼身體器官，而是比喻智慧。你的“第三隻眼”就是你超越庸常感官知覺而見到自心本性（的智慧）。

【提問】

既然佛教相信轉生，您能告訴我一下兩次生命之間的時間有多長嗎？

【上師】

²The Third Eye

³Lobsang Rampa

從最短幾瞬之間一直到最長七天。當心識離開身體的一剎那，微細的中有身已經存在了，就等著（心識進入）。在想要獲得另一個身體的欲望的驅使下，中有狀態的有情尋找相應的（生命）形式，當它找到後，投生即開始了。

【提問】

那麼佛法怎麼解釋人口膨脹？如果你相信轉生，那麼人口的不斷增長又是怎麼一回事？

【上師】

這很簡單，正如現代科學已經發現的，佛法也說有上億的銀河星系存在。一個生到地球上的人類心識很可能是在某種將其與此星球聯係到一起的業力作用下，來自遙遠的另一個銀河系；同樣，一個心識在這一星球經死亡時，也可能被業力拋到遙遠的另一個銀河系中。如果轉生到地球的心識愈來愈多，則人口就會增加。這並不是在說有新的心識出現。每一個轉生到地球上的心識都來自他過去的生命——也許在另一個銀河系，也許就在地球上，但肯定不是無中生有——總之是由輪回的性質所決定的。

【提問】

佛教的禪定方法一定比其他禪定方式好嗎，還是不同的方式適合不同的人？

【上師】

我不能說佛法的禪定方式一定比其他宗教的好，一切都取決於個人因素。

【提問】

如果有人已經在修習某種禪定，比如“超越定”派⁴，那麼這個人還需要再去修佛法的禪定嗎？

【上師】

我看不必。如果你真的發現你所修的禪定能夠使你獲得徹底覺悟以及實現永久的幸福，那麼還有什麼必要去修另一種呢？但是，如果你發現儘管修了禪定，自己的內心在仍然是煩惱不斷——總是本能地想傷害別人的話，親愛的，你的路還長著呢！這是一件個人的私事。

⁴transcendental meditation.

【提問】

為謀求社會的和諧，一個菩薩是否可能成為馬克思主義者？我的意思是說，馬克思主義中有没有菩薩的思想，或反而言之，菩薩思想中有没有馬克思主義？馬克思主義能否廢除一起有情的痛苦？

【上師】

嗯，對像我這樣的人來說，很難去評斷菩薩的行為，但我本人對“菩薩為了解決社會問題而需要成為共產主義者”這一點持懷疑態度。無論你生活在什麼樣的社會之中，無論是社會主義、共產主義，還是資本主義，首先是要在自身之上解決問題。你必須檢查你自己的心。你的問題不是社會形式的問題，也不是我的問題。是你要對自己的問題負責，正像是你要對自身的解脫或覺悟負責一樣。否則你會說：“超級市場對人們有益，因為在那裡人們能夠買到想要的東西。如果我能在一個超級市場裡工作的話，那才算真正對社會作出貢獻……”然而過了一段時間後，你就會說：“也許超級市場並非真的那麼有益，如果我能在一個辦公室裡工作的話也許更能幫助他人……”這些都不能解決社會問題。但首要的是你要檢查一下，“菩薩通過成為一個共產主義者能夠利益母親有情”這種觀念是從何而來。

【提問】

我是在想，在今天的世界上仍有很多人生活在饑餓之中，他們的被剝奪了基本的生活需要；當他們處在饑餓與缺乏安全感中並且要為家庭的安全擔憂時，要他們去理解事物的細微方面，比如說他們自己的心性等等實際上是很難作到的。

【上師】

是的，我知道你想說的是什麼。但請不要忘記，一個饑餓的人被饑餓所逼迫與一個腦滿腸肥者被還能在超級市場裡買到什麼所蠱惑，二者是一樣的（苦）。不要只是看到物質生活的被剝奪，在精神上，貧與富一樣是煩惱，而且從根本上講，後者並不比前者快樂。

【提問】

但世主克利希那⁵會用心靈的戰爭——法的戰爭，統一了印度，其結果使得在某一時期，全印度人民都能進行心靈上的修練。我們現在是否

⁵Lord Krishna.

也應向全世界的人傳播法，通過某種精神社會主義，來實現一個更好的全球社會？

【上師】

首先我認爲你所說的這些有極大的潛在危險。只會有極少數人理解你所說的意圖。總之，我們不能把那種傷害母親有情的行爲稱之爲菩薩的所作所爲。佛教禁止殺害行爲，即使是出於所謂宗教原因也不可以。在佛教中，沒有什麼“聖戰”這種東西。你必須理解這一點。再者，也不可能使用武力企圖使世間平等。在徹底理解宇宙一切有情的心，以及徹底放棄我執和貪著之前，你永遠不可能使一切有情成爲一體，這是不可能的。

【提問】

我並非是要把一切人變成一樣，因爲很明顯將會有不同的智力水平。但我們也許可以在社會主義經濟學理論的基礎上，建立一個統一的宇宙人類社會。

【上師】

我想你大可不必杞人憂天。如果你能關心一下你自己“心的社會”，也許會更好。我想那更值得、更現實：比起一味製造關於周圍世界的主觀幻想來說。

【提問】

但是，難道說在自我覺悟與服務人類之間力求平衡不是一種精神上的修習嗎？

【上師】

是的，你可以服務社會，但你不能同時使一切衆生的行爲同化，沒有那麼容易的事。佛陀願一切衆生都立刻獲得覺悟，但是我們的消極業力過於強大，因此我們仍然陷溺在這裡，身不由己。你不可能搖一下魔杖說：“我要一切人平等幸福”，然後等著這種事真的發生。明智一些。只有一個明智（智慧）的人才能貢獻平等與幸福，靠盲目衝動的整體劃一理論是行不通的。而且要知道，共產主義關於使人類平等的意願與佛陀的教法有很大區別，你不能把二者混爲一談。不要幻想，而要現實。

【提問】

那麼，總之，你是在說在這個地球上是不可能建立一個統一的精神社會的了？

【上師】

即使能夠的話，也不能停止人類的問題。即使你建立了一個統一了全球人類的單一社會，那裡仍然會有貪欲，那裡仍然會有瞋恨，那裡仍然會有饑餓。問題存在於每一個體之間。人是不一樣的，每個人都有所不同。根據個人的心理構造，精神狀態和性格，每個人都需要不同的方法。我們每個人都需要不同的獲得覺悟的途徑。這就是為什麼佛教完全承認其他宗教和哲學的存在，我們認識到對於人類的發展而言，這些都是必需的。沒有對任何人都適用的單一思想方式，那不過是某種教條而已。

【提問】

您對吸毒能擴展潛意識的看法如何？是否能通過吸毒體驗來獲得中陰感受？

【上師】

是的，太可能了——只需一劑過量服用即可很快體驗中陰感受——開玩笑，開玩笑。不可能通過吸毒來體驗中陰。

【提問】

您能解讀人身上的靈氣⁶嗎？

【上師】

不能。但每個人的確有一層靈氣。靈氣就是振波。每個人都有自己的心理或生理振波。當我們心理上不安時，身體環境的改變是可以見到的。每個人都有這種現象，正如科學與佛法同樣主張的，所有的物理元素都有其自身的振波。因此人的精神狀態能影響他的身體振波，而且這種變化可以從靈氣上反映出來。這就是對靈氣的簡單解釋。如果想要獲得更深入的認識，則你必須首先要理解自己的心。首先學著解讀你自己的心，然後你就能解讀他人的心。

【提問】

禪定是怎樣排除情緒封閉的？

【上師】

有很多不同方法。其中之一是通過理解你自己情緒的本性。通過這一認識，你的情緒就會被智慧消化。用智慧來消化情緒是非常有益的。

⁶auras

謝謝，晚安，非常感謝！

一九七五年六月七日
紐西蘭·奧克蘭

〔二〕

論宗教修行：探尋的道路

強風吹動的時候，烏雲將散去而藍天將顯露。同樣，當了悟心性的強健智慧升起時，自我的陰雲也將消散。在超越自我——攪動、失控的心態之外的空間，就是永恆的寧靜與滿足。

一般而言人們對於宗教特別是佛教的性質存在著不同的觀念。那些對宗教或佛教的認識僅僅停留在表面和知性水平上的人不可能理解二者中任何一個的真實要義。而那些對宗教的認識比這更加膚淺的人甚至根本不會以為佛教是一種宗教。

首先，在佛教中我們對談論佛陀並不那麼感興趣；佛陀本人也不要我們這樣，他對人們對他的信仰並不感興趣，因此至今為止，佛教從來不鼓勵人們簡單地信奉佛陀。我們一直更加注重於對人類心理或說心的本性的理解。正因如此，佛教修行者總是在努力嘗試去理解他們自己的心態、觀念、知覺和意識。這些才是更相關的事。

否則，如果你忘掉了自己和自己的無明妄想，而去一味地猜想某種崇高的概念，比如：“什麼是佛陀？”等等，則你的精神之旅就變成了一種白日夢一般的虛幻！這是很有可能的，要十分小心。而且在你頭腦中佛陀或神什麼的與你自己之間毫無關係，你自己與信仰的對象成了全不相干的兩會事兒：你呆在地面上，而佛陀或神什麼的整個地在天上，二者不管怎麼說都發生不了關係。這種思維方式是極不現實的。這就是走了極端，因為你把一端放得過低而另一端抬得過高。在佛法中，我們稱這種心態為“二元化”。

再者，如果人的本性是惡的話，那麼尋求某種崇高的境界還有什麼意義呢？不管怎麼說，觀念不是現實。人們總是想知道什麼是最高成就或神的本性，然而這種觀念上的知識與他們的生活或內心毫無關係。真正的宗教應當是尋求自我的覺悟，而不是去累計已有的事實。

在佛法中我們並不特別注重對知識的單一追求。我們更加注重於理解當下發生的事情，把握當下的經驗：我們現在這一狀態是怎樣的，什麼是我們本性等。我們想知道如何才能獲得滿足，如何找到快樂與喜悅而不是沮喪和痛苦；如何克服那種自己本性為惡的感覺。

佛陀曾親自教導說：人的本性是純潔、無我的，就像天空的本性是清淨而沒有烏雲一樣。烏雲來而復去，然而藍天永遠在那裡；烏雲不能改變天空的本性，同樣人的心也本來是清淨的，與“我”並非為一體。無論你是否信仰任何宗教，只要是你不能把自己從“我”中分離，那麼你就是在被徹底地誤導著！你給自己製造了一個完全不現實的生活哲學，它與真實是完全脫節的。

與其執著知性的知識、企圖理解“最高境界”，如果你能夠嘗試去理解自心以及如何處理那裡的問題的話反倒頗有益處。如何採取有效的

行動是如此重要：方法是一切宗教修行的關鍵、是最重要的需要學習的東西。

比方說你聽說某處有一個充滿了奇珍異寶的房子，但如果你沒有進去的鑰匙，則你的一切關於如何享用那些珠寶幻想就全成了虛無飄渺的事。同樣，幻想關於各種宗教理念、高峰經驗等等，卻不注重於立即的行動或如何獲得的方法，也是完全不現實的。如果你沒有方法、沒有鑰匙、無法將你的宗教修行帶進日常生活的話，那你不如去喝可口可樂，因為至少還能解渴。如果你的宗教修行不過是一種概念，則其實質將稀薄如空氣！你應當非常小心，準確地理解什麼是宗教修行以及如何去修行。

佛陀本人曾說：“信仰並不重要。不要因為是我說的就去相信。”這是他遺言；“我曾開示過很多種不同的方法，因為有很多不同的根器。在你擁抱任何一種之前，用你的智慧檢查一下它們是否符合你的心理結構，你的自心。如果我說的對你而言有道理和有效的話，就應盡一切努力而付諸實施。但如果它們與你不相適應，則即使它們聽上去極為絕妙，也須離棄之，因為它們是為別人而講的。”

現今對於大多數人而言，你不能以“這是佛陀說的或上帝說的”為理由叫他們去信仰。這種理由對於他們來說是不夠的。他們會拒絕，他們會要求證據。但那些不能理解自心本性為清淨的人將無法見到發現本來清淨的可能，他們不論怎樣都將失去這一認識機會。假如你認定你的心本性為惡的話，你就會有失去一切希望的可能。

當然了，人類的心靈具有善與惡的兩方面，但惡只是暫時的、極其短暫。你的煩惱就像是天空中的烏雲，在它們之上，真實的、基本的人性便是明與淨。

很多人都誤解了佛教，甚至一些佛教研究的教授也只是關心字面上的意義，過於咬文嚼字地翻譯佛陀的言教。他們不知道佛陀的方法論——他的教法的核心之處。我以為，對於任何宗教修行而言，最重要的在於其方法論方面：也就是說如何將這種修行帶入到你自己的經驗之中。對於如何去做理解的越深入，你的宗教修行就將越有效力。你的修行會變得如此自然、如此現實；你會很容易地得到對自己的本性以及自心的認識，而且你不會因為在那裡發現了什麼而感到吃驚。然後，當你理解了自心本性之後，你將能夠自然地控制它；不用費很大氣力，理解自然而然地帶來控制。

很多人會以為控制自心一定是某種緊張的、受到限制的束縛。事實上控制是一種自然狀態。但你不會就這麼同意，是不是？你肯定會說：

心的本來狀態是不受控制的，無控制才是心的本性。然而並非如此。當你了悟到你的不受控制的心的本性時，控制就會像你現在這種無控制狀態一樣自然而然的呈現出來。而且獲得自心控制的唯一方法是認識其自性。你永遠不能強迫你的心或說你的內部世界發生改變。你也同樣不能通過折磨肉體來淨化心靈，比如說通過捶打自己的身體。這是根本上不可能的。不清淨、罪惡、消極，不論你管它叫什麼，都是心理或說精神現象，因此是不能通過生理手段來消除的。淨化需要一種巧妙的方法與智慧的結合。

淨化自心不需要相信有什麼高高在上的東西——上帝啊、佛啊什麼的。不必去管這種事。當你真正地意識到你日常生活的不安寧狀態——心態特徵時，你就會自覺地尋求某種解決。現在很多人已經不再對宗教修行抱有幻想；他們認為宗教修行是無用的。宗教修行是有用的。它提供給你解決所有問題的絕妙方法。問題在於人們不理解宗教修行的特質，因此他們不願去實行其方法。

想一想我們的物質生活。這是一個完全攪亂和沖突的狀態。你永遠也不可能使事情按照你所希望的來安排，你決不可能一早醒來然後決定這一天怎樣按你所想要的那樣發生。不要說一周、一月、一年，你甚至連一天都不能預先確定。假如我現在問你，你能不能在一早醒來時就告訴我這一天怎樣發生，你在每一秒鐘將有怎樣的感覺，你會說什麼呢？這是不可能的，難道不是嗎？

不管你使自己在物質上獲得怎樣的舒適，不管你怎樣安排你的房間——你有了這個，你有了這個；把這個放在那裡，把那個放在這裡——你都不能用同樣的方式來操縱你的心。你永遠不能決定一天會有什麼樣的感覺。你怎麼可能這樣決定你的心呢？你怎麼能說：“今天我要這樣”？我可以絕對有把握地告訴你，只要你的心處在無控制的狀態，攪亂與二分化就是不可避免的。當我這麼說時，我決不是在貶低你，我只是在談心的運作方式。

所有這一切都在顯示，無論你使自己的物質生活怎樣的舒適，無論你對自己說多少遍：“噢，這個會使我快樂，今天我要終日快樂”，你的生活都是不可能這樣預先決定的。事實上你的感覺在一直地變化著、變化著、變化著。這就是說物質生活是無用的。我這麼說的時候，並非是要你去作一個遁世的苦行僧。我的話絕對不是這個意思。我的觀點是，如果你正確理解修行的原則並且如法實行的話，你就會發現，比起純粹依賴於感官世界而言，你將在生活中得到更大地滿足與意義。感官世界本身是不能為人類的心靈帶來滿足的。

如是，對我們而言，所謂宗教其存在的唯一目的即在於認識我們自己的心靈、我們的自心以及自我感覺的本性。因此我們關於佛教的體會是，與其強調信仰，不如將個人實踐放到首要位置上，把佛法付諸行動，評估它對心靈所產生的效果：這些方法有無任何幫助？我們的心是否發生了一些轉變還是仍然停留在如過去那樣的失控狀態？這才是佛教，這種檢查自心的特殊方法就叫做禪定。

這是一種個人的事，無法一以概之。一切都要求個人的理解、個人的經驗。如果你的道路不能提供問題的解決、不能回答你的疑問、不能滿足你的心的話，那麼你應當檢查一下：也許你的觀點、你的認識有些錯誤。你不能因為僅僅嘗試了一下但卻沒有發生作用就得出你的宗教修行是一種錯誤的必然結論。不同的個體對宗教有著各自不同的觀念、觀點和見解，而且可能會犯錯誤。因此一定先要搞清楚你對自己宗教修行的觀點與方法的理解是否正確。如果你在正確理解的基礎上作出正確的努力，則你應當體味到一種深層次的內在滿足。這樣，你就能自我驗證這種滿足並非依賴於任何外在的東西。因為真實的滿足必來自內心。

我們常常會感到不幸，我們的世界好像是顛倒了一樣，因為我們總是相信外在的世界會按照我們所想的那樣運轉。我們期望本性就是變化的事物不變、無常的事物永恆，結果呢，當它們發生變化時，我們就會生起煩惱。當你的房子一出問題你就煩惱時說明你尚未領悟到它的無常本性。當某件事物到了要出問題的時候，它就會出問題，不管你是怎麼期望的。

儘管如此，我們卻仍然期望物質的世界持久不變。然而沒有不變化的物質；這是不可能的。因此為了尋找持久的滿足，你必須付出更大的努力去靈修和禪定而不是去設法操縱周圍的事物。持久的滿足來自內心，來自你的內在世界。你的主要問題在於你現在這種無控制的、無滿足的心態，其本性即痛苦。

知道了這一點，當一切問題發生時，與其因為沒有實現你的期望而煩惱以及忙著尋找外在的刺激來分心——放鬆！坐下來用自己的心來分析一下形勢，這才是處理問題和平息內心的更有效的途徑。同時，當你這樣做時，你就是在促進俱生智慧的生長。智慧永遠不能在一顆被攪亂的、迷惑和不安定的心中生長。

攪亂的心態是獲得智慧的主要障礙。同樣，還有那種以為自我與自心本性是一會事兒的錯誤觀念。假如你相信事實如此的話，那麼你將永遠無法將這兩者區分開來從而達到自我的超越。只要你還在相信自己處在一種徹底的罪惡與消極的狀態中，你就將無法超越它。你怎樣相信的

思路乃是極其關鍵之所在，而且它很容易使你的錯誤認識變成爲固定意識。在西方，人們似乎以爲如果沒有自我的話，你就無法生活，無法找到工作，無法做任何事情。這是一種很危險的錯覺——因爲不能把自心與自我區分開來、不能把自我從生活中區分出來。這是一個大問題。你們以爲假如失去自我的話就等於失去了個人、思想和人性。

其實呢，這只是一種假象；本來是不必擔心的。如果你“失去”自我的話，你將感到幸福——一定是幸福的。當然，一個問題會提出來：什麼是自我？在西方，人們似乎有這麼多的詞匯來形容自我，但他們知道什麼是自我嗎？不管你英文有多好，自我並非一個詞匯；詞匯只是一種符號，而真正的自我卻在你內心深處：那就是關於自我是某種獨立、不變、固有存在的錯誤認識。事實上你所相信的“我”並不存在。

如果我要求每一個在座的人深入檢查一下、在語言之外，他們所想的自我是什麼，每個人都會有不同的概念。不開玩笑，這是我的經驗。請自我檢查一下。我們常常會很膚淺地說：“那是你的自我”，但我們卻完全不知道自我到底是什麼。更糟的是我們會用自我這個詞來說：“噢，不用擔心，那只是你的自我”或什麼的，但如果你更深入地檢查一下，你就會發現一般而言，人們都以爲自我就是他的人格、他們的生活。男人感到假如失卻自我的話，他們將失去自己的性格或不再是男人；女人感到假如失卻自我的話則將喪失女性的品質。事實上並非如此，完全不是這麼會事兒。然而基於西方對生活與自我的解釋，使這種情況顯得似乎真的是那麼會事兒。他們認爲自我是某種積極的事物，或說是一種生活在社會中的必須。深入檢查一下——不是在生理層次，而是在精神的層次上。這是很有趣的。

甚至一些心理學家也在這種膚淺的層次上描繪自我，結果會使你認爲自我是某種生理實體。然而從佛教的觀點來看，自我是一種精神概念，不是什麼物質事物。當然了，自我活動的癥候可以外在地表現出來，比如某人憤怒時，他的憤怒會通過臉部表情和身體姿態反映出來，但這並非憤怒本身，這只是憤怒的癥候。同樣自我也不是它的外在表現而是一種精神機制，一種心理態度。你無法從外表見到它。

當你禪定時，你能夠見到爲什麼今天會興奮而明日會消沉：情緒的波動是由內心所導致的。不作自我檢查的人總會抱怨一些非常膚淺的原因，比如說：“我今天不高興因爲太陽沒出來！”其實呢，你絕大部分的興奮與消沉是由心理因素所導致的。

強風吹動的時候，烏雲將散去而藍天將顯露。同樣，當了悟心性的強健智慧升起時，自我的陰雲也將消散。在超越自我——攪動、失控的

心態——之外的空間，就是永恆的寧靜與滿足。這就是爲什麼佛陀會開示關於我們具有積極與消極兩極心態的敏銳分析。尤其當你的消極之面出現時，不應害怕而應當去作更接近的檢查與分析。

你們看，佛教根本不是什麼想方設法避免去冒犯任何人的某種圓滑的宗教，佛教不加掩飾地指出你是什麼以及你的心在當下是怎樣一種情況。這就是她吸引人的媚力所在。你不能總是期望聽到順耳的話，你的消極一面怎麼處理？爲了得到關於均衡的雙方面的整體情況，你不僅需要去認識積極的一面而且需要去認識消極的一面，不要企圖去掩飾。

現在我已經講的差不多了，但我非常願意嘗試回答一些問題。

【提問】

請問上師，你的意思是在說我們應當表露消極的一面而不是壓抑它，或說應當使消極心理得以宣泄？

【上師】

這要看是什麼情況。這裡有兩件事：如果消極情緒已經冒出頭來，則宣泄一下也許較好；但如果你能在它發展到這種程度之前設法解決則最爲完美。當然了，如果你沒有處理強烈的消極情緒的措施而企圖把它密封起來，則早晚它會導致嚴重的問題，比如會逼迫某人去拿槍射殺別人。但是佛法教我們一種運用智慧來分析情緒的方法並通過禪定去消化它，最終使情緒自然消滅。向外宣泄強烈的消極情緒會在你的意識之中留下極深的痕跡，這種痕跡使你更容易重蹈同樣的有害行爲，甚至第二次的程度比第一次更加嚴重，這就構成了消極業力因果的連續不斷。因此你必須訓練和培養判斷與處理消極能量的技巧，懂得什麼時候它會發生，並且特別是要學會如何在它剛剛出現的時候即運用智慧將其消化。

【提問】

能否請您解釋一下佛教禪定的方法與赫他瑜伽之間的關係？

【上師】

在佛法中，相對身體動作而言，我們更加重視內省觀察，雖然說也有一定的強化禪定的身體練習。就通常而言，佛教禪定教我們觀察自身的內部存在，理解自己的本性。雖然如此，佛教禪定並不需要一定盤腿閉上眼睛坐在那裡——禪定可以融入到你的日常生活各個方面。保持清醒不要傷害他人或自己是非常重要的。不論你是在走路、談話、工作、吃飯……不論你在做什麼，都要對自身的行爲、語言、意識保持覺醒。

【提問】

佛教是否以心制氣？

【上師】

是的，如果你能控制自心，則你能控制一切。若首先不能控制自心，則不可能控制生理的身體。假如你想強迫控制身體，在不理解身心關係的情況下盲修瞎煉，那是很危險的，會導致對心的極大傷害。

【提問】

是否可能在行走時獲得深層次的禪定狀態，正如在打坐時那樣？

【上師】

當然了，從理論上而言是可能的，但因人而異。對於初學者而言，通過打坐來引導深層次的禪定顯然是比較容易的。而有經驗的禪修者則在不論作什麼時都能維持專注一緣的禪定或說完全整合的心態，甚至在走路的時候。當然，假如心已經完全被擾亂，則即使坐下來也不足以使心得到整合。佛法的“出場標籤”之一就是：你不能絕對地說每個人都應作這個，每個人隨應像這樣；一切都要因人而異。然而我們的確有清楚解釋、次第決定的禪修之道：通過各種定的層次，首先發展這個，然後過渡到下一個等等。同樣，整個覺悟之道——我們叫她朗忍（LAM-RIM 菩提道次第）——是一個按照邏輯秩序完整安布，依次昇進的過程，每一個修習者都能從中發現他所在的水準和所應取而修習之處。

【提問】

上師，我們心中產生的消極思想是否有可能來自外部，比如說其他人或也許來自惡魔什麼的？

【上師】

噢，這倒是個好問題。消極意識的真正根源在於我們的內心，但它的發起常常需要某種協作的、環境上的因素，比如他人或物質世界。比如說有人會由天文因素導致情緒波動，如某一天體的光波等；其他人的情緒波動可能是由於體內荷而蒙的變化。諸如此類的經驗並非單獨來自內心而是物質與精神相互作用的影響。當然，我們可以說具有這種易受變化所影響的身體本身就是源於心的狀態。但我不認為佛陀會說有那種害人的惡魔。有可能的是因為你的內在能量與某種外在能量相互作用，結果使你生病等。

從生活中即可見到環境是如何影響我們的。當你處在寧靜、樂善好

施與快樂的人群中時，你自己也會傾向於快樂與安寧；當你處在一群憤怒、霸道的人之中時，你也很容易成為他們那樣。人心如鏡。一面鏡子不會去作區別，它只是反射在它前面的任何東西，不管是可怕的還是精彩的。同樣你的心也會折射周圍的方方面面，如果你不注意什麼樣的事情正在發生，你的心很可能會充滿垃圾。因此對周圍的事情保持清醒以及知道它們如何影響我們是極其重要的。

關於宗教你所應當理解的是你的宗教修行如何與你的心相關，如何與你的日常生活相關。如果你能處理好的話，宗教修行可以是一件絕妙的事，覺悟就在你的腳下。不必強調對於或神、或佛、或罪、或無論什麼的相信；根本不要管那些事。只需按照正確的理解盡可能地實行，就會得到成果，甚至就在今天。拋開什麼心中之心、超越宇宙之愛等等——宇宙之愛自然會慢慢、穩固、逐漸地生長。相反，假如你執著那種：“噢，多麼偉大，全知、全能……”的想法，則你不過是又去看了一次全能秀而已。神力當然存在，而唯一能使你獲得它的途徑是修習正道。能力來自你的內部；而且你的一部分就會成為能力。不要以為唯一的大能高高在上，在天上某個地方。你自己就有能力，你的心就是能力。

【提問】

照佛法所說，想（知覺）是構成人的五蘊之一。它是怎樣工作的呢？

【上師】

這又是一個好問題。大部分時間我們的知覺都是虛幻不實的；我們並沒有知覺真實。的確，我們能夠見到或接觸到感官世界：可愛的形狀、美麗的顏色、好的味道等等——但我們並未真正認識到我們所見到的形、色、味的實質。這就是大部分時間我們的知覺處於虛幻的情況。因此錯誤的知覺加工五種感官所提供的信息並傳遞到在自我影響之下反作用的內心。其結果呢，就是絕大多數時間裡我們都處在一種幻覺當中，見不到事物的實質，不能理解甚至這一感官世界的真相。

【提問】

過去的業是否影響知覺？

【上師】

當然了，過去的業對我們的知覺有很大影響。自我執著於無控制的知覺的所見所聞，而心隨後而起；也就是說，這種整個沒有控制的狀態我們管它叫做“業”。業並非什麼毫不相關的理論，而就是我們所生活於其中的日常知覺，就是這麼會事兒。

【提問】

請問上師，就飲食而言，身心之間是怎樣關聯的？

【上師】

身非心，心非身，但二者有著非常特殊的關聯。它們緊密相連，對於彼此的變化非常敏感。比如說吸毒的時候，雖然毒品並不直接影響內心，但因為內心與身體的神經和感官相通，由毒品引發的神經系統的變化使其失卻和諧從而導致內心出現幻覺。身心之間有一種十分強大的關聯性，在金剛乘瑜伽修習中，我們利用這一強有力的關係：通過觀想身體的微細脈道而相應地引導內心。因此每天的日常飲食以及身體所接觸的事物都會對心有某種影響。

【提問】

請問（飲食）齋戒是否有好處？

【上師】

齋戒並不顯得十分重要，除非你決定開始特殊的修心活動。那時，齋戒甚至成為必需。這是我們的經驗之談。比如說，你一天到晚地吃東西，然後到了晚上你想修定，則可想而知你的禪定是極其無力的。因此當我們進行嚴格的禪修時，每天只吃一頓飯。早晨我們只飲茶；中午吃中飯；到了晚上，只喝茶而不吃東西。對我們而言，這種日常規律使生活保持簡單而身體卻十分舒適；但對於那些不作修心活動的人而言，也許是一種折磨。通常我們並不鼓吹齋戒。相反，我們告訴人們不要折磨自己而要保持簡樸、愉快、明智，力求身體健康。如果你的身體虛弱了，則心也會隨之變得不舒適。當心不舒適時，寶貴的人生成為無益。然而在特殊情況下，當齋戒能夠強化你的禪修，當你這樣做是為了更高的目的時，我同意：齋戒對你是有好處的。

非常感謝。如果沒有更多的問題，我就不多耽誤你們的時間了。再次感謝。

一九七五年四月二十四日
澳大利亞·布里斯本

〔三〕 佛教心理學一瞥

……在喜好的對象上我們過分夸大其優點，然後忽視一切周圍其他的人或事，這對你特別是你的內心安寧可不是一件好事。

學習佛法不是某種枯燥、知性的從事或對某種宗教、哲學作懷疑論式的研究。與此相反，當我們學習佛法時，我們學習如何禪定，“你”是主題；主要的興趣關注在自心和你自己的本性之上。

佛法是一種控制不調伏之心的方法，其目的在於引導它從苦惱走向安樂。此時此刻我們每一個人都有一顆不調伏的心，但如果我們能夠達到對其本性的正確理解，控制會自然而來，我們就能從無知的盲動以及隨之而來的痛苦之中獲得解脫。因此不論你有信仰還是沒有信仰、是宗教徒還是非宗教徒、是一個基督教徒還是一個印度教徒、還是一個科學家、也不論是黑人還是白人、東方人還是西方人，最重要的事情是知道你的心以及它如何運作。

如果不理解自己的心，則錯誤認識就會妨礙你見到真實。你可以口頭上說自己是某某宗教的信奉者，但如果稍微深入檢查一下的話，就會發現也許自己什麼也不是。要特別小心。宗教信仰不應與自我認識相矛盾，但太為平常的現象是，宗教信徒們過於捲入他們的宗教歷史、哲學或教義中，而無視他們自身、他們自己的現狀如何。他們不用自己的宗教來達致宗教修行的真正目的——拯救、解脫、內在自由、永恆幸福與快樂——卻在他們的宗教中作理論上的遊戲，好像宗教是他們的物質財產一樣。

如果不理解自身內在的本性，你怎麼可能發現永恆的幸福呢？永恆的幸福在哪裡？它並不在天上或森林裡；你也無法在空氣中或地底下找到它。永久的幸福就在你的內部，在你的心靈中，在你的意識中，在你的內心。這就是為什麼研究自心的本性是如此重要。

如果你所學的教義不能為你的日常生活帶來幸福與快樂，則其意義何在？即使你會說：“我是某某宗教的修行者”，檢查一下你的所作所為：你的為人處世，從你追隨這一教義之後你都發現了些什麼？不要害怕追問自己一些細節。自己的經驗是最好的工具，反省自己所作的每一件事是十分切要的，否則怎麼能知道自己是如何做的呢？我肯定你們已經知道，盲目的宗教信仰是不能解決任何問題的。

很多人對自己的宗教表現出無可奈何：“容易得很，我每周都去教堂，這對我來說就足夠了。”這種回答不能令人滿意。什麼是你宗教信仰的目的？是你的求索得到了滿足，還是說你的信仰不過是個玩笑？你需要檢查一下。我並非貶低任何人，我是說你要明確自己在做什麼。你的宗教修行是否已經脫離實際？被幻想所污染？是否現實？如果你的道

路引導你在爲人處世中保持正當，引導你獲得諸如愛、大悲以及智慧等靈性上的覺悟，則很明顯它是有價值的；否則你就是在浪費時間。

錯誤認識對精神的污染遠比毒品要嚴重。不正確的觀念與修行會植根於內心，滋長於日常生活，從此生到來世。這比那些物質元素要厲害得多。

我們每一個人——不論是信不信奉任何宗教，不論是東方人還是西方人——都一樣想要幸福。所有的人都尋求幸福，而問題在於你是否找對了地方？也許幸福在“這兒”而你卻向“那裡”去求。先要弄清楚在哪裡才能找到它。

我們傾向於認爲佛陀的教法更接近於心理學或哲學，而不是你通常以爲的那種宗教。很多人往往以爲宗教只是信仰問題，但如果你的宗教僅僅依賴於信仰，則總有一天你會被某個朋友的質疑——“你到底在幹些什麼”？——而整個地擊個粉碎：“天哪，我所作的一切都是錯的！”因此在決定接受某種信仰之前先要認清你在做什麼。

佛教心理學告訴我們，對感官世界的貪著源於生理和心理的感覺。五種感官不斷向心提供信息，從而造成各種感覺，所有的感覺可分爲三類：舒適的、不舒適的以及中性的感覺。這些感覺實際上既可與生理也可與精神上的刺激相對應。

當我們經驗舒適的感覺時，貪著情緒出現，當舒適感消退時，欲求或說想要再次感覺的欲望便會發生。這種心態的本性就是不滿足；它會攪擾我們內心的安寧，因爲其性質即攪動不安。當我們經驗不舒適的感覺時，我們不由自主的產生厭惡並想要擺脫它；於是反感情緒出現，同樣攪擾內心的安寧。當我們感覺不好不壞時，則我們無知於所發生的事也不想去知道實際情況。因此在我們的日常生活中無論出現什麼樣的感覺——舒適、不舒適還是中性——它們都同樣在情緒上攪擾我們，造成我們的內心失卻平衡或平靜。

你看，這種檢查自心的方法不需要任何信仰，是不是？這不是什麼東方的或喜馬拉雅山區的事。這就是你；這是你的事。你絕不可能爭辯說：“我沒有感覺”。就是這麼簡單，不是嗎？

進一步說，很多消極行爲都是感覺的反作用。觀察一下自己。當因與人或物發生接觸而產生舒適感時，切實分析一下你的感覺，爲什麼你會覺得舒適？這種舒適感並不在外部對象上，是不是？它是在你內心之中的。我敢肯定每個人都會同意舒適之感不在外部對象上。那麼，爲什麼你會覺得似乎如此呢？進行了這樣的實驗之後就會不難發現，一切快

樂或喜悅、不舒適或不快樂以及中性感覺都在你自身之內。你就會發現主要是你自己要對自己的感覺和經驗負責，在你的感覺上你不能責怪其他或人或事說：“他使我不幸；她使我痛苦；那個東西讓我感到難受。”自身的問題不能推到社會上，儘管我們常常這樣做，難道不是嗎？這是不現實的。

一旦認識了內心問題的發展過程，你就不會再由於自身的感覺而責備他人。達到這一認識就是自己與他人之間良好的交流與相互尊重的開始。通常我們都處於無意識之中，我們無意識或不由自主地不尊重和傷害他人。我們不關心，我們率爾行事，實情不過如此。

很多人甚至包括一些心理學家似乎都以為填充會止息饑渴的欲求：假如你不幸是因為你的丈夫或妻子離棄了你，那麼再找一個就能解決問題。然而這是不可能的。不理解舒適、不舒適、中性感覺的本性，你將永遠無法發現你心態的本來面目，而若沒有這種發現，則永遠無法停止你的煩惱。

舉例說，佛法告訴你應當對一切有情發生大悲與友愛，但當你的無知與二元化的心態正如此強烈地運作不止時，會有起碼的對一切有情平等看視的可能嗎？不可能，因為你的情緒正處於過度極端的狀態。當由於接觸某一對象產生舒適感而覺得快樂時，在這一對象上你在盲目地夸大你以為它應當具有的品質，你的情緒極力膨脹。但你知道心是不可能維持在這種感覺上的，它是無常的、變化的，你的興致很快就會粉碎。於是，你這一不平衡的心態自然就會感到沮喪——到了應該知道你在追逐內心感覺上到底花費了多少精力的時候了，我們一直是在走極端，現在要找到的是中道。

如果你再深入地看一下就會發現，所有這個世界上的沖突都是由感覺所引起的。從兩個孩童為了一塊糖而爭吵到兩個大國之間的存在之爭，他們在爭什麼呢？為了舒適感。甚至未到說話年齡的幼童也會爭鬥因為他們也想要感覺快樂。

通過禪定你會很容易地發現所有這些事實。禪定能為你顯示內心的一切，一切垃圾、一切積極的可能性；一切都能在禪定中見到。但不要以為只有盤腿打坐，什麼都不想才是禪定。只要保持覺知——在走路、飲食、談話中——就是禪定。對這一點認識得越早，就能越快地理解為什麼只有你自己應對自己的行為負責、只有你自己才能為自己帶來希望的幸福和不希望的痛苦，沒有任何人在控制你。

當舒適感產生，然後，由其本性所決定而必然消退時，就會使你有挫折感因為你還想再要。這不是神、佛、克利希那或任何外在的實體製

造的。要負責的是你自己的行為。難道這不是顯而易見的嗎？虛弱的心會說：“噢，他讓我難受；她使我感覺沮喪”——這就是虛弱之心的作用，總是想方設法埋怨別人或其他事物。實際上依我看檢查每天的生活經驗，看看你的身心感受如何發生是一件很值得去做的事：你隨時隨處都會有所心得，沒有任何一無所得的時候。這樣，通過運用自心的智慧你就能發現，對永恆的寧靜與快樂的覺悟就在你的心中。不幸的是虛弱的心所擁有的慧力太微弱了；你需要在自心中好好培養一下這種力量。

爲什麼大乘佛法要我們對一切有情發展平等心？因爲我們常常只選擇狹小的範圍，一個小分子、一個單一有情，然後想：“這是我想要的；這是最好的”。在喜好的對象上我們過分夸大其優點，然後忽視一切周圍其他的人或事，這對你特別是你的內心安寧可不是一件好事。應當檢查一下你的行為方式：“爲什麼我會這樣？不現實的、自我爲中心的心態正在污染我的意識。”然後，通過禪修平等觀——一切有情都同樣地希望幸福而不願痛苦——你就能學會去消除對某一對象的極度貪求和對其他對象的極度厭惡。由此你就能很容易保持內心的平衡與健康。很多人都有這樣的經驗。

因此當你想要解決干擾日常生活的挫折感時，佛陀的心理學就會有很大助益。記住，當舒適感出現時，貪求、欲望和執著正隨之萌動；當不舒適感出現時，厭惡與瞋恨就會發生；當你感覺不好不壞時，無知和對真實的盲目正佔據你的內心。如果通過這些道理你能認識到感覺是如何發生的以及你會作出何種反應的話，你的生活就會出現極大的轉機，你將體驗到幸福、安寧與快樂。

現在請提問。

【提問】

佛法總是在講“業”，什麼是業？

【上師】

業就是你的身心經歷。這個詞的梵文意思是因果。身心的苦與樂是某些特定的原因所引起的結果，而這些結果本身又成爲未來結果的原因，這就是業。東方哲學與科學都說所有的事物都處於相互依賴的關係中。如果你能理解這一點，則很容易理解業的作用。一切存在的事物都不是無緣無故出現的；內外一切現象的能量也是相互依存的。舉例說，你身

體的能量與你父母身體的能量有關；他們身體的能量與他們父母身體的能量有關，等等。類似這種演化過程即業。¹

【提問】

什麼是涅槃？會有很多人得到它嗎？

【上師】

當你開發心的專注能力直到你能使心完全專注一處時，你就能逐漸消除自我的情緒反應直至將它們徹底消滅，那時，你就超越了自我而進入永恆、快樂、安寧的境界。那就是我們所謂的涅槃。已有很多人已得到了這種境界，還有很多人正在達致的道路上。

【提問】

在涅槃狀態中，你是否不再以肉體形式存在？或說一個人會消失？

【上師】

否，你仍然有一個身體，但不是像現在這樣的無法控制的神經組織。也不必擔心，因為你還存在，只不過是在一種圓滿的快樂狀態中——因此要想盡一切辦法快快得到！

【提問】

佛陀不是曾說他獲得涅槃之後就不會再生了嗎？²

【上師】

也許是吧。但他的意思是什麼呢？他的意思是說不會在自我執著力的驅動之下再次投生，像我們這些輪回中凡夫的投生那樣。他可以完全自在地控制生命，以幫助一切母親有情為唯一目的。

【提問】

您講了很多關於享受與快樂的話題，我一直想弄清楚這兩者之間的區別。它們是一會事兒嗎？有可能只對享受發生貪著但對快樂不貪著嗎？

【上師】

它們其實是一會事兒而且我們對兩者都會產生貪著。我們的目的是沒有貪著的享受；我們應在享受快樂感覺的同時理解我們的心——享受者、對象以及感覺三者的本性。達到涅槃境界的人就能夠作到這一點。

¹這一答案中所舉的例子本身含義不甚明確，讀者不必過多猜測。

²佛經記載，釋迦牟尼出生後宣說：“此乃最後生，……”此問大概就此而發。

【提問】

我很想明確一下佛教所說禪定的意思，是否可用“觀察心的變化”來定義？

【上師】

是的，正如我剛才說的，佛法所講的禪定並不一定要盤腿閉眼的打坐，只需在忙你的事——走路、談話、逛商店等等，等等的同時注意觀察自心是如何對這個感官世界發生反應的就會成爲一次真正的禪修，而且肯定奏效。

【提問】

就再生而言，到底是什麼再生了呢？

【上師】

當你死亡時，你的意識與身體分離，進入中有階段，從中有你會再次投生到另一個身體中。我們管這個叫做再生。物質能量與心識能量³有很大區別，前者極其有限而後者則永遠繼續。

【提問】

意識有可能在死後繼續發展嗎，還是說一定要在活著的時候才有作用？

【上師】

在死亡過程中，意識一直在流動著，就像電雖從電源發出但沒有停止而是繼續流過一個又一個不同的房間、不同的電器一樣，佔據不同的東西。因此意識死後是有可能繼續發展的。

【提問】

也就是說心不需要物質身體也能發展？

【上師】

可這時還是有一個中有之身呀，只是中有身不像現在我們所具有的這一身體，它是非常細微的，即所謂魂魄⁴。

【提問】

誦咒的時候是專注於任何身體器官還是僅僅專注於自心？能否專注於脈輪或能量中心？

³mental energy

⁴psychic body

【上師】

有可能，但要記住不同的目的有不同的方法。不要以為佛陀只講了一種法。佛教中有成千上萬也許無數的禪修方法，每種法都是為了具有各自不同習性與傾向的化機而說的。

【提問】

在生時延續死後離開我們肉體的意識是否某種終極意識的一部分，比如說上帝或宇宙意識？

【上師】

正相反，那是一個極其普通、簡單的意識，它的發展就是你現在這個意識的繼續。唯一的區別在於它離開了你（現在）的身體，而尋找另一個。這一中有階段的意識在業的控制之下，並且處於攪動不安、沖突與迷惑的狀態中。不可能叫它作什麼高級或超越的事。

【提問】

您知道印度教所說的我 (atman) 與梵 (brahman) 的概念是怎麼一會事兒嗎？

【上師】

印度教認為有一個不變的靈魂，佛教認為沒有。我們否認有什麼獨立自存的“我”，或一個恒常不變的靈魂。你身心的每一個方面都不是恒常的而是在不斷地變化著的。佛教也否認有什麼永久的地獄。我們所經驗的每一種痛苦和每一種快樂都處於流變的狀態；易變、無常、持續變化而不持久。認識到存在的本性就是無滿足，我們期求遠離這一無常的感官接觸無常的對象產生無常的感覺、因此沒有任何什麼事值得執著的世界，而尋求覺悟或涅槃的長久、永恆的快樂。

【提問】

您認為對於想要學習佛法的西方人來說，儀式或儀規是否像對於熟悉這些事的東方人那樣重要？

【上師】

這要看你指的是什麼。實際上佛法禪定不一定要有很多形式上的東西；只有你的心才是最關鍵的。不一定非要搖鈴什麼的。你指的是這個嗎？〔“是的。”〕很好，因此，你可以不去管它，這一點對於東方人來說同樣適用。然而有些人的確需要這些形式；不同的人需要不同的辦法。比如說你就需要戴眼鏡。它們不是最重要的事，但有人需要它。基於同樣的原因，世界上有很多不同的宗教根據人們各自的能力講授不同

的宗教修行之道。因此我們決不能說：“只有我信的這個才是真道，每個人都必須與我的信仰一樣才行。”

【提問】

那麼今日的西方是否需要新的修行方法？

【上師】

不需要任何新的方法，所有方法都已經在那裡了，要做的是去發現它們。

【提問】

我在試著理解佛法關於身心關係的理論。心是不是比身體更重要？但我常看到修習密法的喇嘛要用合聲來唱誦，很明顯他們必須訓練身體的一部分以便能夠做這樣的誦持，身體到底重要在哪些方面？

【上師】

心是最關鍵的，但一些禪定可以通過特殊的身體上的瑜伽訓練得到加強。反過來說，假如你的身體生病，則心也會受到影響。因此保持身體健康是十分重要的。但如果你只關心身體而忽視檢查自己的內心，則同樣是不明智的；忘記身心平衡是不現實的。所以我想我們都同意心是最關鍵的，但同時我們也不能忽視身體的狀況。我見到一些西方人來到東方聽講佛法，當他們聽了西藏瑜伽行者不吃不喝住在雪山上的故事後說：“哇噢，絕了！我也要像米拉日巴那樣做。”這就錯了。因為你生在西方，所以你的身體已經適應了某些特殊條件，因此爲了保持健康，你需要生活在一個有益的環境中。不是每個人都能跑到喜馬拉雅山上來！要明智而不要走極端。

【提問】

一個人剛出生時的心是否可能完全純潔無罪？

【上師】

的確，剛出生時你的心尚未被很多複雜的思想所佔據。隨著年齡的增加，開始有了思慮，心漸漸被很多諸如各種信息、哲學、此彼與好壞的分辨、我應當有這個、不應該有這個等等……想的太多，心就被很多垃圾充滿。於是情況越來越糟。但並不是說你在剛出生時是完全善的，只是在開始思慮之後才有惡出現。並非如此。爲什麼呢？因爲假如你的心是純善的話，則無論什麼樣的惡到了你那裡也無法進入。不幸的是恰恰相反，我們不僅向各種知識垃圾大敞其門，而且還擺出極大的歡迎姿態，所以我們的心裡就漸漸堆滿了越來越多的垃圾。因此不能說嬰兒一

生下來時是純善的。這種想法是錯的。因為有感覺所以嬰兒才會哭，當不舒適的感覺產生時——比如說也許他們想要吃奶——他們就會大哭。

【提問】

有一種說法認為意識會從一個身體轉移到另一個身體，從一生到另一生，但如果意識是前後連續的，為什麼我們不能記憶過去生中的事呢？

【上師】

心裡塞滿了太多的超級市場信息，所以就忘記了過去生中的事。甚至科學也發現人腦是有限的，因此新的信息會抹去舊的信息。雖然這麼說有一定道理，但仍不完全正確。實際情況是心在大部分時間中都處於無意識、無知的狀態，並且極其耽著於新的經驗而容易忘掉舊的。回憶一下上個月到底都發生了些什麼事？你還能準確地記得每天的感覺嗎？不可能，是不是？再往前想一想，當你只是母親胎中一些細胞的時候，甚至再往前想……很難有任何記憶，是不是？但如果你慢慢修習，不斷檢查自己的內心，最終你就能記起越來越多的過去生中的經驗。

很多人都曾有過類似這樣的經驗：對某件事會發生奇怪的反應，我們會覺得困惑，因為它不像是來自這一生中的任何經歷，“奇怪，我怎麼會有這樣的反應？我甚至根本不知道它是從哪裡來的。”這是因為它是來自過去生中的經歷。現代心理學家無法解釋這種現象，因為他們不理解心的連續性：每一個體心識都是從無始而來的。他們更無法理解一種心理反應可能是數千年前某一心理衝動影響的結果。但如果你堅持不懈地通過修習禪定來觀察探索自心，則漸漸你就能在自己的經驗中理解這一切。

【提問】

回憶過去生時是否會有消極情緒，會不會感到不安？

【上師】

既可能積極也可能消極。如果你對過去生有所了悟，則將是一次很積極的體驗。不安來自無知。你應當嘗試去了解消極情緒的性質，一旦明了之後，問題就會得到解決。對消極心理性質的理解可以阻止它帶來不良後果。因此正確認識是唯一的解決身心問題的途徑。必須經常不斷地檢查自己的行為是否會帶來好的結果。責任重大，難道不是嗎？智慧之道還是無知之道，由你自己選擇。

【提問】

佛教中所說的苦是什麼意思？

【上師】

內心不安是苦、不滿足是苦。實際上，對各種細微層次的苦的理解十分重要，否則你就會想：“爲什麼佛陀說一切人都在苦惱之中？我就挺幸福的。”當佛陀談到苦時，並非只是說受傷或悲痛那種我們平時經歷過的苦。同時我們說自己幸福時，如果更接近地檢查一下我們所謂的幸福，就會發現它們實際上伴隨著很多心理上的不滿足。從佛法角度而言，心的無法控制這一事實本身就是痛苦；其實這種痛苦比各種肉體上的痛苦要嚴重的多。這就是爲什麼佛法在講到痛苦時，更強調心理層次而不是肉體上的痛苦，這也就是爲什麼從實踐角度而言，佛法一詞更有心理學上的意味。佛法講授心理層次上苦的性質並告訴我們消除它的方法。

【提問】

我們爲什麼會經驗痛苦？從痛苦中我們能學到什麼？

【上師】

這難道不是一件極其明顯的事嗎？爲什麼會有痛苦？因爲你在無知與貪著的指使下做了太多事兒！通過認識痛苦你就能知道它從何而來，什麼使你痛苦。在無始生死之中我們有過這麼多的經歷但我們從未學到什麼。很多人都以爲他們從經驗中學到了什麼，但其實什麼也沒有學到。在他們的意識中有無數過去經驗的積累，但他們仍然沒有覺悟自心的本性。

【提問】

爲什麼會有貪著的機會？

【上師】

因爲我們的幻覺；我們見不到對象與主觀的真實一面。當你理解了貪著對象的本性時，貪著的主觀意識自動消失。是昏昧之心被某一對象吸引後虛構出一幅歪曲的畫面使我們痛苦。就是這麼回事兒。很簡單。

【提問】

我看到不少西藏佛像繪成很可怕的样子，但雖然样子很可怕，可他們看上去又不像惡魔。所以我不明白佛教是否強調惡的一面？

【上師】

佛教從未強調有什麼外在的惡魔。惡魔是你心的反射。如果說惡魔存在的話，它在你心裡。外面並沒有可怕的惡魔。恐怖的形象是智慧的化現，目的在於幫助那些有很多無法控制的瞋恨的人。通過禪定，瞋恨

的人將瞋恨轉化為智慧，然後觀想成一個恐怖的本尊形象。因此瞋恨被智慧消化。簡言之這種方法頗有實效。

【提問】

應當怎麼看一個人爲了自衛而殺掉對方的情況？您認爲我們有爲了保護自己甚至以殺掉侵犯者爲代價的權力嗎？

【上師】

絕大多數爲了自衛而殺掉對方的情況仍然是出自無法控制的瞋恨。你應當盡可能地保護自己但不以殺害爲手段。比如說如果你攻擊我，我當然有權力保護自己但不以殺掉你爲手段。

【提問】

假如說殺掉我是唯一能夠停止我的手段，你會去殺嗎？

【上師】

在這種情況下我讓你來殺我。

如果沒有更多問題的話，時間已晚，我就不多留你們了。謝謝。

一九七五年六月十四
紐西蘭·克利斯徹