迎向和平

简体电子版

达赖喇嘛文集2

迎向和平

——第十四世达赖喇嘛 讲述

【简体电子版】

达赖喇嘛西藏宗教基金会（台北）

目录

前言
达赖喇嘛千禧新年文告 1
新千禧年的伦理 7
人性与世界和平 26
新旧译派的整合 71
慈悲与个人.....121

前言

一九九八年九月，本基金会首次编辑发行达赖喇讲授有关佛法基础的《四圣谛》中文版，受到台湾乃至世界各地华人读者的歌迎。

为了进一步满足广大读者的虔诚之心。我们特此编辑《迎向和平》，本书包括〈达赖喇嘛千禧新年文告〉，〈新千禧年的伦理〉、〈人性与世界和平〉、〈慈悲与个人〉，以及藏传佛法〈新旧译派的整合〉等文，彰显达赖喇嘛的思想、精神、和在佛法上的修为境界。

达赖喇嘛以简单而朴实，清楚又生动的语言阐释深邃精密的佛法原理和人生哲学,他的开示超越了民族、宗教、政治和国界的藩篱;那就是人类关怀与大慈大悲。

我们深感荣幸能够编辑这本文集,再一次向中文读者介绍达赖喇嘛「慈悲为怀」的精神。同时也期望诸位能从此书领会一些开导和教诲,使人生充满欢乐与幸福。

财团法人达赖喇嘛西藏宗教基金会

助理董事长 **才嘉** 敬具

2000/1/30

达赖喇嘛千禧新年文告

翁仕杰 译

新千禧年的来临似乎让许多人感到兴奋，但新千禧年本身并没有什么特别的。在我们进入新千禧年时，事物还保持一样，也没有发生什么不寻常的事情。纵然如此，如果我们真的想要在下一千年让人类过得更快乐、更和平、更和谐一点，我们必须努力来实现它。这掌握在我们手中，特别在新生代的手中。

在这个世纪里，我们已经历了许

多建设性与极端破坏性的经验。我们必须从这些经验中汲取教训。在进入下个一千年之时，我们必须以更开放的心态和远见做更整体性得考虑。如果我们想要尽心尽力地使这个世界的未来变得更好，我相信下列的这些事情是非常重要的。

1、当我们在追求物质的进步与照料身体健康时，我们必须要付出相等的心力以增长心灵的平和，也因而可顾及到我们的内心。

2、教育也是一样的，一般而言，教育只管学业上的成就而已，我们必须在年轻一代就读的各种教育结构中，培养学生对他人有更多的利他

心、关怀心与责任感。这种教育的实行不必然要牵扯到宗教。因此，我们可称此为一种『世俗性理论』，因为事实上，它是由基本的人性如慈悲、真诚等等所构成。

3、从某些角度来说，过去的这个世纪，曾经是战争与流血的世纪。世界上大部分的国家都逐年增加国防预算。如果我们想改变这个趋势，就必须认真考虑非暴力的观念，这是大悲心的具体表现。为了把非暴力变成一个事实，我们首先必须致力于解除内在的武装，然後接著致力於解除外在的武装。所谓解除内在的武装，我指的是去除所有会导致暴力的负面情绪，同时也必须一步一步逐渐解除外

在的武装。首先，我们必须完全废除核子武器，然后逐步解除军备，做到全世界完全解除军备为止。同时在解除军备的过程中，我们也需要努力阻止仍在大肆进行获利十分丰厚的武器买卖。当我们把这些事情都做了，我们就能期待在下一千年当中，各个国家的军事支出会逐年下降以及逐步解除军备。

当然，人类仍然会有问题要解决，但解决问题的方式应经由对话与讨论。下一个世纪应该是对话与讨论的世纪，而不是战争与流血的世纪。

4、我们需要注意全球性与单一国家内的贫富差距问题。同样在这个地

球上，某些人十分富足，某些人却在挨饿，或甚至因饥荒而死，这种不平等，不仅在道德上是错的，而且在实际上也会带来问题。与此同样重要的是有关自由问题的议题。只要在世界上还有许多地方没有自由，那么就不会有真正的和平、从某个角度而言，世界上其他地方，也就不会有真正的自由。

5、为了我们的下一代，我们必须照顾我们的地球和环境。环境破坏通常是缓慢的，而且不是那么容易明显地被认识到，但等到我们察觉时，一般而言，都已经太晚了。既然大多数流入东南亚许多地方的大河都发源于西藏高原，我们在这里提到保护该地

环境的重要性，就不再是不切题的事了。

6、最后，今天我们最大的挑战之一就是人口爆炸。除非我们能有效解决这个问题，否则我们将会遭遇到地球人类没有适当自然资源可用的问题。

如果我们对未来还有寄望，就需要认真看待这些我们有关的事情。

新千禧年的伦理

—公益的常识

翁仕杰 译

现代社会有许多非常不好的趋势：谋杀、暴力和强奸案件等等犯罪率逐年升高；我们不断地听到在家庭和社区中都存在着虐待与剥削的关系；愈来愈多的年轻人沈迷于毒品与酗酒。然而，这些问题本质上没一个像老、病、死的痛苦是无法避免的，也不是由于缺乏知识的关系，这些都是伦理上的问题。这些问题都一一反

映了我们对是非对错、正负面以及恰当与否的了解。但除此之外，我们还能指出一些更基本的东西，也就是我所说的，对我们内心的忽略。

财富与幸福

虽然我从未想象过光靠物质的财富就能永远克服痛苦，但从西藏这个自古至今在物质上一直都很贫穷的国家的角度来看已开发世界，我还是必须承认，大家仍然会进一步追求物质财富。我期待大多数生活在已开发工业化国家中的人们，因为生理痛苦的大量降低，会比那些活在生活条件更艰困下的人们，更容易获得幸福。

科技非凡的进步，似乎除了在线形与数字方面的改进外，反而没有什么成就。在大多数的状况中，进步所指几乎不外是在更多的都市中，有更多的车子在更多的豪宅之间穿梭。当然这已减少某些包含疾病在内的痛苦，但未曾去除一切痛苦。

心灵革命

在号召进行心灵革命时，我是否只提倡以宗教来解决问题而已？不是的。做为一个已近七十岁的人，我已累积足够的经验，完全相信佛陀的教诲对人类既相干又有用。如果有人能实践佛法，一定能令自他获益。我遇

过世上许多各式各样的人，帮助我了解到还有其他的信仰和文化，至少和我自己的信仰和文化一样，能引导人过着建设性及令人满意的生活。尤有进者，我已能论断不管一个人是不是宗教的信仰者并不是那么要紧，最为重要的是他们要是好人。

宗教与灵性

我认为信仰宗教即是对某一宗教的拯救宣称深具信心，这其中的一个面向，即是接受某种形上的或超自然的真实，也许还包含天堂或涅槃的观念。宗教的教导、教条、仪式与祈祷都是与此相关的。我认为灵性即是拥

有这些会带给自己和别人快乐的特质，例如慈悲、耐心、容忍、宽恕、满足、责任心与和谐感等等的人性精神。

虽然仪式、祈愿、涅槃与救赎的问题都和宗教的信心有直接关联，但这些内在的特质却不需如此。因此，不用诉诸任何宗教或形上的信仰系统，每个人没有理由不去将这些特质发展到至高的程度。这也就是为什么我有时会说宗教也许是一种我们不一定要有的东西。我们所不能没有的东西是这些基本的心灵特质。

因此，我所号召的心灵革命不是在号召宗教革命，也不是在谈某种程

度的出世生活方式，更不是在提某种魔术或神秘的东西，而是在号召一种激进的再教育，不再习惯性的只在乎自己而已。它号召我们要把关心转向与我们存有相关更广大的生命社群，以及认识到别人的利益和我们的利益都得兼顾的言行。

伦理上的自制

注意到既然慈悲和所有相似的特质就其定义而言，就已假定某种程度的关心他人的利益，所以也必然假定了伦理上的限制。除非在当下我们遏制自己害人的冲动和欲望，不然我们不可能有慈悲心。

当然，各个主要宗教传统都有一套发展完备的伦理体系。然而，困难的是在于当我们把所了解的对或错与宗教连在一起时，我们就得问「是哪一个宗教啊」？哪一个宗教结合了最完整、最易被理解使用以及最能被接受的系统？这种争论是不会停止的。再者，如果不断争论这些问题会导致忽略一个事实，此即许多拒斥宗教的人能有伦理上的自制，只因他们有如是的坚信，而非只因他们不关心人类存有的更深问题。

宗教能帮助我们建立基本的伦理原则，然而我们仍然可以不必诉诸宗教而谈论伦理与道德。

遵循伦理原则

我自己的观点是建立遵循伦理原则是可能的，这不只是依靠宗教的信心，也甚至不是依靠某种原创性的理念，而是依靠普通常识，只要我们以所有的人都想离苦得乐的这个观察为起点。如果我们不在乎他人的感受和痛苦，我们就没有辨别是非对错的方法。而且，如果这种热望是每个人都有的与生俱来的习性，也是正确无误的话，就会导出每个人都有权利离苦得乐的结论。我们可以依此而推论，决定一个行动是否合乎伦理的其中一个因素，即是此行动对另一个人的经验或对快乐的预期的影响。伤害人的

行动，或暴力的行动，就是违反伦理的行动。

行动的伦理性

也许所有决定一个行动是否合乎伦理性的因素中，最重要的难道既不是其内容也非其后果吗？从某个角度来说，促使我们行动的因素才是最重要的，不管是我们直接意图的行动或是那些所谓的「非自愿行动」。当一个人整体的心灵状态是良善的，我们的行动在伦理上也必然是良善的。正因如此，个人在行动的那个时刻，其心灵或动机的整体状态，颇能决定其伦理性的内涵，譬如说，当我们被瞋

恨和愤怒这些强烈负面思想和情绪所控制时，我们的行动如何受到影响。在那个瞬间，我们的心是骚动不安的。这不只会导致我们丧失合宜的认识和观点，同时也会使我们看不到我们的行为可能带给别人的冲击。真的，我们会分心而忽略了别人的问题以及他们也有追求快乐的权利。结果就是我们的行动，也就是说我们的举止、所说的话、思想、疏忽和欲望，都无可避免地会变成具有伤害性。

至上的动机

世界上每个主要宗教都重视慈悲的培养，这是因为慈悲是耐心、容

忍、宽恕和所有美德的源头和结果。它的重要性从灵修的开始到结束都不断地在扩大，即使我们不从宗教的角度来看，对我们所有人而言，很清楚的，慈悲都具有根本的重要性。在我们所共同接受的基本前提下，所谓伦理行为就是不去伤害另一个人的经验，或是伤害他对幸福快乐的期待。这也就是说，我们需要考虑到别人的感受，这是我们之所以有同理心这种内在能力的基础。当我们把这种同理的能力，透过防止阻碍悲心生起的因素，及增长产生慈悲心的顺缘的双重方式，将之转化为慈悲心，那么我们在伦理上的实践就会改善与增进。我们发现这会导致我们和别人都能获得

快乐幸福。

伦理行为／心灵行为

伦理行为即是节制我们不去伤害别人的经验或伤害他人对快乐的期待。至于心灵行为，我们则可以用先前提过的如慈悲、耐心、宽恕、谦虚、容忍等等心灵特质来加以描述，这预设了某种程度的对他人福利的关怀。我们发现我们所做的那些出于关心他人而非以狭隘自利为动机的行为，事实上终究会利益我们自己。至少，这是我自己的经验。回顾我的生活，我能以完全的信心说，像达赖喇嘛官府及它被赋予的政治权力，甚至

我所能处分的财富，若与我曾经帮助别人所感到的也许为数不多的快乐相比，该等给我的快乐感受实在微不足道。

帮助他人

想一想下列的事情：我们人类是社会性的存有，我们之所可以来到这世间是因他人行动的结果，我们在这世上必须依赖他人而活。不管我们喜不喜欢，几乎没有一刻我们的生活不是获益于他人的行动。就单单这个理由，绝大部分我们的快乐都来自与他人的关系，就不值得大惊小怪了。所以我们最大的愉悦来自当我们想关怀别人，也就没有什么好大书特书的。

但不单是如此而已，我们发现不只利他的行为会带来快乐，同时也能减少我们痛苦的经验。我并非在说，心想带给别人快乐的那些人，一定比那些不这样想这样做的人较不会遇到不幸。对我们所有的人而言，生病、老化与种种的不幸事件都一样会发生的。但像会破坏我们内在安宁的痛苦如焦虑、怀疑、失望等等这些事情绝对会较少。我们愈关心别人就愈不担心自已。当我们愈不担心自己，我们痛苦的感受就会较不强烈。

内心的恐惧

最危险和最不好的恐惧，就是

那种完全不合理的而且能够全然淹没和麻痹我们的恐惧。像这种负面和情绪，用藏文来说就是烦恼(ཉོན་མོངས་)。字面上的意思即是内心的苦恼，因此这个用语经常被译为「痛苦的情绪」。从这个角度来说，任何思想或心事，只要会破坏我们内心的安宁，像所有的负面思想和情绪如忿怒、傲慢、淫欲、贪婪、嫉妒等等，都被认为是苦恼。这些苦恼的情绪是如此强烈，如果我们不加以反击，虽然没有人不珍惜自己的生命，但它却能让我们发疯，甚至自杀。但由于像这样子的极端状况是不寻常的，我们倾向视负面的情绪是我们内心已存在的一部分，针对这个，我们几乎是无能为

力。我们对内在这一部分所采取的被动立场，不但不能禁止这些负面的冲动，事实上反而会提供它们成长的基础。这就是担心、沮丧、困惑和压力的基础，这已经是现代社会的特征。它们的性质全然是毁灭性的，而且也是反伦理行为的真正根源。

真正的快乐

真正快乐的特质是内心的安宁，这是在与他人的关系脉络下产生的。因此，这端赖合乎伦理的言行，也就是种种考虑照顾到他人福利的行为。但烦恼却会阻碍我们投入这种慈悲行。因此，如果我们希望能过得快

乐，就需要克制我们对负面思想与情绪的反应。这就是我常说的，当我看见如野象般未驯伏的心时，就必须加以调伏的意思。当我无法控制我对烦恼的反应时，我的行动就会变成违反伦理及成为阻碍我快乐的原因。我们不是在这里谈成佛的事，也不是在谈与神明合为一体。我们仅仅在谈培养一种认识，也就是我的利益和未来的幸福都与他人紧密相连的认识，所以我们应当学习合宜的行止。

慈悲的伦理

慈悲与爱并非仅是奢侈品。慈悲与爱是内外和平的源头，因而是种族

持续生存的根本。从一方面来说，它们构作了非暴力的行动。从另一方面来说，它们是宽恕、容忍和所有美德一切心灵特质的根源。慈悲给予我们行动的意义，并且让这些行动具有建设性。受过高等教育没什么好稀奇的，很有钱也没什么好稀奇的，只有当一个人有颗温暖的心，这些特质才会变得有价值。因此，对那些说达赖喇嘛提倡「无条件的爱」这个理想是不切实际的人，尽管如此，我还是要敦促他们去实验看看。他们会发现当我们超越狭隘自我利益的局限时，我们的心会变得充满力量。和平与欢愉会成为我们不变的伴吕。它会打破各种障碍，最终会摧毁我的利益独立

于他人利益之外的观念。但最重要的是，就伦理上所关心的而言，在充满邻居爱、善心与慈悲的地方，我们发现更无困难的能产生伦理行为。伦理性的善行在慈悲的脉络下自然就能到来。

（达赖喇嘛是西藏人的精神与政治领袖。因他四十年来寻求和平解决中国占据西藏的方法，而得到诺贝尔和平奖。他写了许多本书，包括Riverhead Books 所出版的《新千禧年的伦理》一书，本文即依此书而写成的。）

人性与世界和平

梁实秋中译审订 黄天才中译

序言

我们每天早上起来，听广播、看报纸，准会发现一些不幸的消息：暴力、犯罪、战争、灾祸等等。可怕的事，无日无之。宝贵的人命，在当前这个新时代里，毫无完全可言。我们的祖先，并没有像我们今天这么多灾多难。在恐惧与紧张的经常威胁中，任何有理性、有情感的人，对我们现

代世界的进步，一定都会发生严重怀疑。

最讽刺的是：愈是工业进步的社会，所发生的问题愈严重。科学及技术在很多方面创造了奇迹，但是，基本的人性问题却依然存在。现在，人们的教育程度空前，可是，教育普及并没有产生好结果，却只有精神上的不安与不满。毫无疑义，物质发展与科学技术都在不断增进，但是，这太不够了，并没有为我们带来和平、幸福，或者消灾。

我们不得不断定：我们的进步与发展，一定有严重偏差，如果我们再不及时改正，必将为人类未来招来劫

难。我决不反对科学与技术——科技对人类的总体发展，对我们的物质享受与福祉，对增进我们对自己生活所在的世界的了解，一直有巨大贡献；可是，我们如果太过于偏重科技，那么，我们和人类知识与谅解，必将有脱节的危险，更不足以激发诚实与利他的观念了。

科技虽然能够创造高度的物质享受，却不能取代自古以来组成世界文明的精神与人文价值，及构成所有不同民族形式的世界文化。没有人能否认科技造就了空前的物质福利，可是，基本的人性问题始终存在，我们仍然面临着同样的——甚至比以往更甚的—苦难、畏惧及紧张。因此，唯

一合理的途径，是一面谋求物质发展，一面谋求精神与人性的发展，并尽力保持两者之间的平衡。为了完成这项重大的调整工作，我们必须恢复人性主义的价值。

我相信，一定有很多人和我一样，对当前这世界性的道德危机深表关切。而且，也愿意和我一起大声疾呼，吁请志同道合的人性主义者及宗教工作者，同心协力，把我们的社会改造得更慈悲、更公正、更公平。我并不是以一个佛教徒——或一个西藏人的身份发言，也不是以一个国际政治问题专家的身份发言，（虽然，我难免要评论到这些问题，）我只是一个普通人，一个人性价值的拥护

者——人性价值不仅是大乘佛法的立论基础，也是世界上各伟大宗教的立论基础。基于此一立场，我在此提出个人的观点：

一、民胞物与的人性主义，是解决世界问题的要件；

二、慈悲是世界和平的支柱；

三、全世界各宗教，以及思想信念各异的所有人性主义者，都正循此途径在谋求世界和平；

四、人人都有一种共同责任感，团聚成群，为人类效劳。

改换人性态度以解决人类问题

我们今天所面临的许多问题，有

的是天然灾害，我们只好忍受，并且泰然处之。可是，其他一些人为灾害，多有误会而引发，应该可以防止。这一类灾害，例如，由于政治的、宗教的或思想上的冲突，人们往往为了轻微利害而发生争端，却把我们赖以结成人类大家庭的基本人性给忽略了。我们应该记得，世界上各种各样的宗教、思想及政治制度，都是为了臻致人类幸福而创立，我们决不能忘掉这个基本目标，更不可本末倒置，认为手段比目的重要，人性应该永远驾越于物质及思想之上。

目前，人类——甚至我们这个星球上的所有生物——所面临的最大危机，是核子毁灭的威胁。对此，我毋

须再多解说。我只希望向掌握着世界前途的核子国家领袖们呼吁；向正在继续制造这种可怖毁灭性武器的科学家及技术专家们呼吁；更向那些可以影响本国领袖的世界各国国民呼吁：让我们大家发挥良知理性，把所有核子武器解体及摧毁。我们都知道，一旦核子战争爆发，不会有赢家，因为，大家同归于尽，不会再有活人。想想这样惨无人道的残酷毁灭，能不令人不寒而栗么？我们既然知道自己所受威胁的来源何在，而且我们尚有时间及方法去化解危机，为什么不赶快动手呢？通常我们不能克服困难，那是因为我们不知道困难成因何在，或是，虽知道成因为何，却不知道用

什么方法化解。但是，核子威胁并不是这样的呀！

所有的生物，不管是高度进化的人类，还是进化较低的动物，本能上，都会谋求和平、舒适与安全。生命对低级动物和对人类，一样宝贵，即使是最简单的昆虫，也会千方百计保护自己的生命安全。任何人都是极力求生，不愿枉死；宇宙万物，莫不如此，只是，能否力能及此，那又令当别伦了。

一般说来，快乐与痛苦有两类：心灵上的与身体上的。两者之中，我认为，心灵上的苦与乐，要比较敏锐。因此，我很着重心灵的磨炼，忍

受痛苦，以谋求长久的快乐。同时，我对于快乐，也有一个比较广义而实在的意念，就是由内心平安、经济发展，尤其是世界和平结合而成。为求达成此一目标，我认为，亟应培育出一种共同责任感，不分宗教、肤色、性别、国籍，彼此相互深切关怀。

此种共同责任感的内涵，可以反应在一椿简单事实上，概言之，就是「我之所好，人亦好之」。人人都要寻求快乐，不愿受苦。假如万物之灵的人类，不肯接受此一事实，那么，地球上的苦痛必然与日俱增；假如我们对人生采取一种自我中心的态度，为了自己的利益，一心经常利用别人，我们也许获得暂时的利益，但最

后甚至个人的快乐都达不到，更根本谈不到世界和平了。

人们千方百计去寻求幸福，甚至不惜使用残忍的及卑劣的手段。他们为了一己之私，不惜加害于人或其他生物，行经与人的地位毫不相称。到头来，这种短视的行动必然害己害人。须知人们有幸而生为万物之灵，应该善加利用此一机会，高瞻远属，顺法宇宙生命过程；切不可加害他人，以求取个人或小我的幸福与荣耀。

这一切都表示我们必须以新方法去解决世界问题。由于科技与国际贸易的迅速发展，以及国际交往关系的

增强，世界已愈变愈小——而且愈变愈相互依存。现在，我们相依为命的关系日深。从前，问题大多是家庭规模，当然就按家庭的层次去处理，但是，现在情况变了。今天，我们相依为命的关系如此之深，彼此交流活动如此之密，如果没有一种共同责任感，没有一种四海之内如兄如弟的情怀，没有一种身为人类大家庭一份子的理解与信念，我们要想苟安保命都有困难——更不敢奢望和平与幸福了。

一个国家的问题，要想独自圆满解决，已无可能，因为，其所倚赖于其他国家的利益、态度及合作者太多了。从全面的人性主义途径去解决世

界问题，似乎已成为世界和平的唯一可靠基础。这话怎么讲呢？我们在前面说过所有的人都喜爱欢乐，不愿受苦，我们先认识这一点；再说，假如我们完全漠视同为人类大家庭成员的其余人等的情感与愿望，而仅仅为了求取自己个人的幸福，那在道义上错误，在实际上也不智。比较明智的途径，是在求取我们自己幸福的同时，也能想到别人。这就可以达到我所谓的〔明智的自利〕，然后才有希望转变为〔折衷的自利〕，甚或更进成为〔互利〕。

虽然，国与国之间的相互依存日增，可能会产生更多同情性的合作，只是，人们如果对他人的感情与幸福

漠不关心，则终归难于达到真诚合作的境地。人们在贪婪和妒忌动机下，不可能和谐相处。依靠精神方法也许不能解决因自我中心而引发的所有政治问题，但是，从长远处看，他必能克服我们今天所面临问题的根源。

另一方面，人们处理问题，如果仍是不断的只求急功近利，将来子孙后代就会遭逢重大困难。世界人口在不断增加，资源在迅速消耗。例如，就看这些树木吧，没有人确实知道大规模的砍伐将对气候、土壤及整个地球生态会有如何不利的影响。

我们所以发生问题，是因为人只注意他们眼前的、自私的利益，从来

不为全人类着想。他们不会想到世界，不会想到人类全体生活的长远影响。现在，我们这一代如果不思虑这些问题，将来后代子孙们就无法因应了。

慈悲是世界和平的支柱

依据佛家心理学，我们的烦恼大多来自我们对某些事物的热烈欲望与依恋，而这些事物常被误认为永久性的实体。为了谋取我们所企望与依恋的目标，难免要使用侵占及竞夺等等认为有效的手段。这种思想程序很容易就转变为行动，因而发生战争。这种过程，在人类内心中很早很早就已

存在，但在现代环境下，执行起来就更有威力了，对于这些〔毒素〕——幻觉、贪婪、侵略等，我们应该如何控制及约束呢？当今世界上许多烦恼，几乎都是这些毒素在幕后作祟。

我在大乘佛教传统中长大，我认为爱心与慈悲是世界和平的道德脉络。首先，让我对慈悲下个定义：当你对一个非常贫苦的人，感到可怜或同情时，你会表现怜悯之情，因为他或她很贫苦；你的慈悲之心是基于利他主义的考虑。另一方面，你对妻子、丈夫、儿女或好友的爱心，通常是基于感情。当你感情发生变化的时候，你的好感也跟着变了；甚至会完全消失。这不是真的爱心，真的爱心

不是基于感情，而是基于利他主义。在这种情形下，只要有人受苦受难，你的慈悲之心就会继续存在，而成为对苦难的人性反应。

这一类型的慈悲之心，是我们所应该尽力培养的，我们必须让它从有限度的分量发展到无限量。对所有生灵，发生无区别的、自动自发的、无限量的慈悲之心；这显然与一般人对朋友或家人的通常爱心不同；通常爱心之中，融合着愚昧、欲望与感性，我们所提倡的爱心，是广义的爱心，甚至对于某些曾经伤害过你的人：你的敌人，也一样有爱心。

慈悲的理论基础是每一个人都想

逃避苦难，求取快乐。转过来说，这是建基于「自我」的明确意念上，它决定了人类的共同愿望是谋求快乐。的确，所有生灵都怀有与生俱来的共同愿望，而且，都享有达成自己愿望的人人平等的权利。假如，将我自己去和别人相比较，别人的数量多得难以计算，因此，我会觉得别人远比我自己重要，我只有一个人，而别人确有许多许多。西藏佛教传统教义告诉我们，对所有生灵看作我们亲爱的母亲，要我们爱所有生灵以表达我们的感激。因为，依据佛教教义，人人都是转世投胎了无数次的，可以想象得到，每一生灵都或先或后作过我们的父母。如此说来，宇宙间一切生灵都

有家族关系。

任何人，不管他信教与否，不会体认不出爱心与同情。我们从呱呱坠地开始，就得到父母的慈爱照顾；以后在日常生活中，遭遇疾病及衰老的苦痛时，再得助于别人的好心护持。假如我们在生命开始及结尾时，都曾倚靠别人的好心照顾，为什么不能在中间一段也以好心对待别人呢?

培养善心（一种对全人类的亲近感）并不与我们通常所从事的一般宗教活动有关。不仅仅是信仰宗教的人应该如此，每一个人，不管他的种族、宗教信仰或政治关系为何，都应该如此。每一个人，不管是男是女，

只要自己认同是人类家族的一员，而具有高瞻远瞩的见识，都应该如此。这是我们所亟应发展的——但却往往忽略了的——一种强烈感情；也是我们在盛年时，置身于一种不实在的安全感中，所应该尽力培养发挥的一种强烈感情。

当我们懂得从长远处去看问题；并能确认所有的人都得到欢乐，逃避苦难；而且，还能记得自己个人与为数众多的他人相比较时，自己实在微不足道等等事实，那么，我们就可以体认到：与别人分享我们的所有，是值得的事。你具有这种观点后，就会产生一种真诚的慈悲意识——一种真诚的爱心与尊重他人的意识。个人快

乐就不再是我们奋力竞取的目标；它变成为慈悲与服务人群的整个过程中所自然产生的高级副产品。

精神发展的另一项成果，在日常生活中最有用的，就是使人得到心灵的宁静与安适。我们生命中，经常有颠簸困苦，如能保持恬静与明净心情，困难自然迎刃而解。如果我们由于仇恨、自私、妒忌、愤怒等因素，而失去对内心的控制时，我们就会失去判断力。我们的心灵有如盲人瞎马，在这动乱时刻，任何事——包括战争——都可能发生。因此，实践慈悲意识与智慧，对任何人都有用，尤其对那些负责国政的人，他们的手中，掌握着建造世界和平的权力与机会。

世界各宗教都是追求世界和平

到现在为止，我们所讨论过的理论，与世界所有宗教的教义都能符合。我要强调：世界上的任何主要宗教——佛教、基督教、儒教、印度教、伊斯兰教、耆那教、犹太教、锡克教、道教、祆教——都有类似的关于爱的意念，都有以精神上的修持造福人群的相同目标，都有引导信徒们修成正果的宏愿。所有宗教都是授给人们在心灵、身体与理论上臻于至善的道德戒律；都是告诫我们不打诳语，不偷窃，不杀生等等。各教派大师遗传下来的道德戒律，有一个共同目标就是公道无私。大师们希望引导

信徒大众从愚昧无知的左道旁门走出来，登上正道。

所有宗教对那些包藏着自私及其他罪过根源的混杂心灵，都认为应予匡正；每一个教派都教给信徒一条正道，走向和平、规律、伦理、明智的完美精神境界。在这种理解下，我所以相信所有宗教在本质上都有同样的道理。教义的差异，可能是由于时间、环境及文化影响力的不同而引起；诚然，如果从宗教的形而上学的方面去作学理争执，那必然会无尽无休，可是，如果在日常生活中，把所有宗教共同宣扬的引人为善的观念，付诸实践，应该要比在方法论上的小差异而争论不休，更具意义吧。

有许许多多宗教，可以给人类带来安慰与幸福，正好象有些专门单方，可以治疗不同的疾病一样。因为，所有宗教都依循它们各自的途径，竭力帮助人们免除苦难，谋求幸福。虽然，我们可能对某家宗教真理的阐释较为喜爱，可是，大家一致的地方仍然比较多，这都是发自人心。每家宗教都循取它自己的途径去减轻人类的苦难，并求对世界文明有所贡献。劝人皈依并不是问题重点。例如，我就不常劝人皈依佛门，也不常宣扬佛法教义。我所常思考的，毋宁是在一个人性主义的佛教徒立场上，如何能对人类的幸福提供贡献。

我在指出世界各宗教之间的基本

相似之处的时候，并没有排斥其他各教而特别鼓吹某教，也没有探求一种新的「世界宗教」。为了丰富人类的经验，充实世界文明的内容，世界上所有各宗教都不可或缺。人类的心灵，规格不一，气质互异，所以，也需要各色各样的方式来达成和平与幸福。就象食物一样。有的人觉得基督教比较有吸引力，有的人喜欢佛教，因为佛教没有创世主，一切都靠你自己的行为。对于其他宗教，我们也可以给予类似的评价。因此，我们的立场极其明白：人类需要世界上所有各宗教，来配合每一个人各自的生活方式，各种各样的精神需要，以及各自的民族传统等等。

基于此一观点，无论世界何处，凡为增进各宗教之间的相互了解而作的努力，我都极表欢迎。此项需要，在目前尤为迫切。假如所有宗教都能以增进人类福利为其最高目的，那么，祂们很容易就可以同心协力，为世界和平而工作。各宗教间的相互了解，可以促进团结，加强合作。虽然，这是非常重要的一个步骤，却不是很轻易就可达成。毋庸讳言，各宗教教条互有差异，我们也不能企望创立一个综合性新教来取代现有的各宗教。每一个宗教都有它独特的贡献。每一教都有它独自的教义，适合于特定的某一群人，适用于他们所了解的人生真谛。世界需要所有宗教并存。

有志于世界和平的宗教工作人士，亟须做好两项基本工作：第一、我们必须促进各宗教间的相互了解，以造成一个大家可以合作的基础；此项工作，可以从彼此敬重对方的信仰教义着手，并强调我们的共同愿望为全人类谋福。第二、对于感人心弦及增进人类幸福的基本精神价值，我们必须求得一个大家同意的共识；这就是说，我们必须强调世界所有各宗教的一个共同标志——人性主义的理想。这两个步骤完成后，我们可以独自工作，也可以大伙合作，为世界和平建造它所需的精神基础。

我们只要认定各种宗教的主要作用，是在培养人们的善心——敬爱他

人、精诚合作，那么，我们这些不同门派的工作人士，就不难在一起工作，为世界和平而努力。最重要的是看宗教的宗旨，不要看重于那些学说理论的细微末节，否则，就变成说教论道了。我相信，世界上所有各主要宗教，都可以为世界和平提供贡献，都可以为人类福利共同工作，只要我们能把那些微妙的教理教义争论摆开。其实，那些都只是各门各派自己的家务事。

尽管世界现代化带来了进步的宗教与世事分离，尽管世界上某些地区正在有计划的摧残精神价值，可是，绝大多数人类仍然或此或彼的选择了一种宗教信仰。这种对宗教虔诚

不渝的信念，甚至在反宗教的政治体制下也屡见不鲜，明明白白显示了宗教的潜力。这种精神潜能及力量，可以专门用来建造世界和平所需的精神环境。全世界的宗教领袖及人性主义者，在这方面负有不容旁贷的重任。

对世界和平的谋求，我们是只问耕耘，不问收获。我们的心灵如果被愤怒所支配，我们会失去人类智力最高超的部分——智慧，也就是明辨是非的能力。当今世界所面临的最严重的一个问题就是愤怒。

个人力量凝结成社团

当今世局纠纷，诸如中东、东南

亚、南北问题纷争等等，愤怒实为一个不小的祸源。这些纷争，都是由于彼此不了解对方的人类本性而引起。解决纷争之道，并不在动员或使用强大的军事武力，也不在进行军备竞赛。纷争性质也并不是单纯政治性的，或单纯技术性的。基本上，是在精神方面，所需要的是对我们间共同人性实况的敏锐了解。仇恨及争斗不会给任何人带来幸福，哪怕是战争的胜利者。暴力只能造成不幸，本质上是一种反建设性。因此，现在应该是世界各国领袖懂得跨越种族、文化及意识型态的差异，而相互认同彼此一致的人性实况的时候了。如此，无论对个人、对社会、对国家，乃至全世

界都属有益。

当前世界紧张局势的形成，主要似乎是由于第二次世界大战以来就发生的「东方集团」与「西方集团」的对立。这两大集团彼此都以极不友好的态度去评估对方或看待对方。这种常年而无谓的纷争，是由于双方都缺乏同为人类的相互感情及彼此尊重。东方集团的人应该减少他们对西方集团的仇恨，因为西方集团也是人类组合而成的——同为男女老少。同样的，西方集团的人应该减少他们对东方集团的仇恨，因为东方集团也同为人类。两大集团的领袖们在消除相互仇恨这件事情上，有极大作用。但是，首先而且最重要的，是双方领袖

必须认知自己及对方的本性。没有这种基本上的认知，要想大规模的消除仇恨，会徒劳无功。

假定美国领袖和苏俄领袖突然在一个荒岛上碰见了，我相信他们会同时把对方当作同类看待。可是，等到双方表明省份为「美国总统」及「苏俄总书记」之后，一堵相互猜疑及误会的城墙就把他们隔开了。不拘形式的经常会晤，与不设固定议程的亲身接触，将会增进相互的了解；他们会逐渐以同为人类而和谐相处；再以这种了解为基础，进而处理国际问题。两方面，尤其是曾有过敌对的历史背景的两方面，如果在充满互相猜疑与仇恨的气氛下进行谈判，则绝不会有成果。

我建议世界领袖们每年碰面一次，选一处美丽的地方，没有正经公事，只是彼此以同为人类而相聚相处。这样，他们日后可以会晤讨论共同有关的世界问题。我相信许多人和我有同感，希望世界领袖们能在这种相互尊重及彼此认同认知的气氛下，在会议桌前会晤。

为了增进全世界人与人之间的广泛接触，我希望大家合力提倡国际旅游事业。同时，大众传播媒介，尤其在民主社会里，大量刊载富有人情味的新闻，传播世界一家的崇高理想，对世界和平可以提供伟大的贡献。国际舞台上出现了几个大国之后，在国际组织中，人性主义的作用就被漠视

或忽略了。我希望这种情形能改正过来；所有的国际组织，尤其是联合国，在增进人类福祉及促进国际了解的工作上，应该更活跃，更积极。假如这少数几个强大会员国，为了它们的单边利益，而不断滥用联合国等国际组织，那真是一个大悲剧。联合国一定要保持为世界和平的工具。这个世界组织应该获得全世界人的尊重，因为它是被压迫的弱小民族——也是整个地球所倚恃的唯一希望之源。

由于所有的国家在经济上相互依存的情形愈来愈深，因此，人性的了解必须超越国界，而将整个国际社会包括在内。诚然，除非我们能够创设一个真诚合作的环境，不靠威胁手段

或使用实际武力，而是基于真心诚意的了解结合而成，否则，世界问题必然与日俱增。假如贫穷国家的人民，被拒绝了他们所盼望而应该得到的幸福，他们当然不满，而为富有国家带来麻烦。假如大家所不喜欢的社会、政治及文化体制，硬被强力加诸不愿接受的人民身上，当然就不会得到世界和平了。假如我们大家以诚相许，彼此诚心满意，和平自然来临。

各个民族之中，每个人都有享受幸福的权利；众多民族之中，即使最小的民族，也该享有平等的福利。我并无意指说某一体制比另一体制好，大家应该采行。反之，各种不同的政治制度与意识形态更符合需要，可以

适应人类社会中的不同特性。不同的制度可以刺激人类对幸福的不断追求。每一个社团，依据自决原则，都应该享有发展它自己的政治、经济、社会体制的自由。

公理、和谐与和平的获得，要靠很多因素。我们应该从人类福利的长远处去着眼，不要只顾目前。我知道此项工作任重道远，可是，除了我所提议的这一条路——以共同人性为出发点之路，此外，我再也看不出其他捷径了。各民族之间，除了利人利己的同心合力之外，也在无其他选择，这并不是因为他们对人性有了信心，而是因为这是大家所共有的长远利益之所繫。这个新的现实，已经受到重

视，所以才有一些区域性或洲际性的经济组织，如欧洲共同市场、东南亚国家联盟等之出现。我希望能有更多的这一类泛国际性组织形成，尤其在那些经济发展及区域安全都还不够充实的地区。

在当前情况下，毫无疑义，对人性了解与共同责任感的需要，极为迫切。为了实现这些理想，我们必须培养一种仁慈的善心；缺乏善心，就不可能有全面的幸福与永久的世界和平了。纸上谈兵，创建不起和平来。事实上，我们在鼓吹共同责任与四海之内皆兄弟等观念的时候，人性主义已经实现了，它以民族社会的形式，结成了各别的实体。在实际意义上，我

认为，这些民族社会就是建造世界和平的基石。

过去，我们曾经力图创立过一些更为公正，更为平等的社会组织。也曾有人设立过一些宗旨纯正堂皇的机构，以对抗反社会势力。很不幸的，这些理想都被自私行为所欺骗了。今天，尤甚于往日，我们依然看到伦理与高尚道德规律被自私自利的阴影所覆盖，尤其在政治圈中。有某学派警告我们要与政治完全绝缘，因为政治已成为不道德的同义词。政治不讲伦理，就不能为人类谋福。生活没有道德规范，就使人沦落为禽兽。然而，政治并不生来就「肮脏」。

只是，在我们政治文化的实际运用中，把它原来为人类谋福的崇高理想与观念给歪曲了。很自然的，信徒们对宗教领袖的「胡搅」政治，表示关切，因为，他们担心宗教会被龌龊政治所污染。

一般认为，宗教与伦理绝不见容于政治，因之，宗教中人应该像隐士一般离群索居；我对这个说法颇有疑义。对宗教如此看法，未免太片面了；这种说法，对于个人与社会的关系，对于宗教在我们日常生活中的作用，都未能确切认识。伦理对于一位政治家，和对于一位宗教工作者同样重要。政治家和政治统治者如果忘掉了道德规范，必然发生危险后果。不

管我们是信仰上帝，还是相信因果，伦理是每种宗教的基础。

人类的美德，如品德、爱心、纯正、智慧等等，一向是所有文化的基础。这些美德，必须要在一个有利的社会环境中，经由正规的道德教育体系的培养与发扬光大，才会建造出更具人性的世界来。创造这样的世界所需的种种美德，必须从最早——从幼童时代就开始谆谆教诲培养。我们不能等到下一代才进行改革；这一代就该力图重振基本的人性价值。如果有希望，便在将来的时代；可是，我们如果不在当前的教育制度中，推展全球性的重大改革，则将来仍然无希望。我们在信奉及推展共同人性主义

价值的时候，需要一次革命。

遏阻道德败坏，单单大声疾呼是不够的；我们必须有行动。当今各国政府不愿承担这种「宗教性」的责任，人性主义者与宗教领袖们只好加强现有各种民间的、社会的、文化的、教育的、宗教的团体，来重振人性与精神价值。如有必要，我们也可以创立新的组织，为这些目标而努力。只有这样做，我们才可望为世界和平创建一个更坚实的基础。

在社会生活中，我们应该分担大家的苦难，以慈悲及宽容待人，不仅对我们所爱的人如此，对我们的敌人也如此。这是对我们道德力量的考

验。我们一定要身体力行，树立榜样；单单用言词去宣扬宗教的价值，是难以使人信服的。我们所要求于别人的完美人格与牺牲精神等崇高标准，自己一定要能做到。所有宗教的最高目的都是服务及造福人群。

最重要的是：宗教是用来促进人类的幸福与和平，不是用来劝说世人皈依信教。

抑有进者，宗教没有国境。任何民族或个人，对于某一宗教，如果认为它可以造福谋利，就可以——而且应该利用。对一个寻求皈依的人来说，最重要的是要选一个最适合于他自己或她自己的宗教。可是，信奉某

一特定宗教后，并不是说就要排拒其他宗教，或排拒自己所属的社团。事实上，重要的是：信奉某一宗教的人，不应该与他们原来所属的社会绝缘，他们应该在原来的社团中继续生活下去，与其他成员和谐相处。假如，你从你自己的社团逃离出来，你就无从做利人的事，而利人却是宗教的基本目的。

在这方面，应切记两件事情：自我反省与自我改正。我们应该经常注意自己对人的态度，小心反省；如果发现自己错误，就须立刻改正。

最后，我再对物质进步问题说几句话。我曾听到许多西方国家的人，

对物质进步颇多埋怨。可是，说来很可笑，这正是西方国家所最为自鸣得意的事情。我认为物质进步并没有错，只要做到：人占优先。我坚决相信：要对人类问题作全面彻底解决，必须将经济发展与精神成长这两股力量，结合为一，并调和运用才行。

不过，我们也该知道它的极限。虽然，科学、技术方面的物质知识，对人类福祉，提供了莫大贡献，但却不能创造永恒的幸福。例如，在美国，科技发展也许是冠于全球，但心灵上的苦难仍然非常重大。这是因为物质知识只能提供一种依存于实质条件的快乐，而不能提供那些发自内心在，不受外界因素影响的幸福。

为了重振人性价值，并获致永恒幸福，我们必须探求世界上各民族所共有的那共同人性主义的遗产。希望这本小册子能紧急提醒大家，不要忘记：把我们全球人类结成一家的，是人性价值。

這本小冊子

寫下我的心聲。

每當遇見「外國人」，

我都是同樣感情:

「我正遇見人類大家庭的一份子。」

這种態度

出自我對所有人類的愛心与尊敬。

希望以此至誠

作為對世界和平的小小貢獻。

祈求地球上的人類大家庭

更多友愛，更多照顧，更多理解。

對所有不喜歡苦難的人，

所有珍惜持久幸福的人，

這是我衷心的呼吁。

新旧译派的整合

（讲于弗吉尼亚州布斯威尔之UMA）

今天所要讲的，多少有些自述的性质。

很久以来，我始终一心相信，宁玛、萨迦、噶举和格鲁四派，就其空观而言，都是显密合一，属于中观应成派。因此，我一直很想了解这几派对见、修、行的不同看法，而且一直在这一方面努力。

尽管在印度并无新派旧派之说，可是在西藏所弘扬的真言宗，却依译

经时期的先后而分为旧译派与新译派。宁玛是旧派，萨迦、格鲁和噶举都属新派，因为此三派成立于仁钦桑布（རིན་ཆེན་བཟང་པོ་958～1055）译经之后。

较新的三派，在显教方面，无甚差别，但在真言（亦称密续）方面，则稍有不同。若不详察用词之异，你可能会误以为新译派之间在修真言上大有不同；其实，此三派的基本结构是一样的。

噶举传承出自达布拉吉（དྭགས་པོ་ལྷ་རྗེ་1079～1153），达布拉吉的喇嘛是密勒日巴（1040～1123），而密勒日巴的喇嘛是玛尔巴（1012～1096）。玛尔巴个

人的本尊是那诺巴传承中之密集金刚。同样的，格鲁派的宗喀巴（1357～1419）所教无上瑜伽密续中圆满次第的五个次第，源于玛尔巴所传那诺巴讲授的「密集金刚密续」心要。此外，噶举与格鲁两派皆传之法中，还有很多要项，如「密集金刚密续」、长寿法、「喜金刚密续」及迁识法，都是出自玛尔巴。因此，在弘扬密续方面，噶举派与格鲁派之所依及其整体结构，大致相同，虽然在说法的明晰与详细的程度上，间或有异。

就哲学观点而论，大译师玛尔巴是在梅杰巴达（མེ་ཏྲི་པ་）的指导下探索空观的。梅杰巴达于其「真如十颂」（Tattvadashaka）中说：

离相离无相　而行中道者

若无上师教　亦难脱平庸

他的意思是，依真假相而说唯识者，不具究竟见，甚至中观派中未得上师授予心要者，也是凡夫。梅杰巴达的弟子俱生金刚（ཕྱན་ཁྱི་ལ་ཏ་ཡེ་）所作释疏中，认定此处之「上师」为伟大的月称，明言梅杰巴达认为月称所授心要是欲得无上见者所必需。因此，梅杰巴达的看法，亦即玛尔巴的看法，是月称之中观应成派的看法。

而且，玛尔巴的弟子密勒日巴，在其所作「颂五长寿姊妹歌」中说，尽管诸佛、法身、基、道等等，甚至空，都究竟是无，然在不加分析、不

予追究的范围内，据无所不知之佛说，对俗识而言，一切皆有。因此，密勒日巴既主张空也终不可得，又主张于俗谛中无疑是有缘起。如是区分二谛，密勒日巴表明了中观应成派真实无误之见。由于格鲁派的看法也属中观应成派，所以噶举与格鲁两派在哲学观点上没有分别。

萨迦派在重点及措辞方面略有不同，但在大体的结构和教义的推演方面，与噶举、格鲁二派基本上是一样的。例如，凯竹（མཁས་གྲུབ་རྗེ་ 格鲁派的创始者宗喀巴的两个大弟子之一）在他的「杂着」中指出，虽然宗喀巴与其萨迦派上师仁达巴（རེན་མདའ་བ་）解释中观的方式有所不同，但他们的目

标是一致的。所不同者是他们的表达方式，而不是他们的根本思想。因此，大致上不难了解噶举、萨迦与格鲁三派的哲学观点相同，因其皆属中观应成派。

难以看出有此相似之处的一派，是宁玛旧译派。略言之，修行可以分为见、行、修三方面。旧译派与新译派之间，在见与行方面没有多大的差异，只是弘法的方式，从仪轨到讲道，略有分别。不过，在哲学观点上，若只看其表面，则因措辞不同而显得有极大的差异。

宁玛派的根本是如实有据的，这一点连格鲁派的创始者宗喀巴也承

认。宗喀巴曾从来自洛扎（རྩོ་བཀ་）的大师南卡吉赞（ནམ་མཁའ་རྒྱལ་མཚན་）处学得宁玛派的大圆满法。宗喀巴视这位大师为自己的喇嘛之一，并赞其法教；宗喀巴没有去印度寻求不同观点的解决，而是靠这位大师于见地上得大认定。这件事在宗喀巴的传记中有明确的说明。

的确，在新译派产生之前，有许多大学者和大师，如莲花生大师座下的二十五位弟子等等，都是只靠修行宁玛道而即生成为大师的。那时根本没有新译派。如今也是一样，我们还能看到许多人由于修行宁玛道而现大成就相。因此，我们可以认定，宁玛

道的大圆满法确是深修无上瑜伽密续的清净法。

在凯竹的「杂着」中，一个有关反对宁玛派大圆满法的问题被提出来，问者不知道大圆满法是否清净。凯竹回答说，反对旧译派的大圆满法，乃是起因于某些修真言者外在的行为。他指出大圆满法是无上瑜伽真言中的高等修法，并且指出，许多人显然已依此见而达大师的高位。他又说，西藏译师访问印度时，于摩伽陀（Magadha）曾看过「秘密藏密续」（Guhyagarbha）等的梵文原稿，他们所下的结论是，反对大圆满法会令人转生恶趣。凯竹所作「杂着」中的这一段道：

问：真言宗的旧译派曾受早期学者的驳斥，迄今仍遭多人反对。这是怎么回事?

答：早期弘法时所译的秘密真言法教名为旧译，后期弘法时所译的名为新译。旧译派之所以常遭反对，乃是由于中期，因朗达玛王（གླང་དར་མ་ 约803～842）故，法教衰败，真言行者从事不法，如结婚、纵欲等。如今仍有很多居士卷发成髻（状如在家的真言行者）。对宁玛法教的讥諷，似乎就是根据这些人的行为而发。

此一真言宗的旧译派，其实际情形完全不是这样。起初，笃信佛法的几位藏王，派遣可靠的译师，如

毗卢遮那（Vairochana）和玛尼克（rMa-snyegs），以及五比丘等，带着大量的黄金为供（前去印度）。在印度，他们从公认的著名学者与大师处，得到大圆满等无上秘密真言法教，而将其译成藏文。而且，莲花生、无垢及（Vimalamitra）、佛密（Buddhaguhya）等大师，被请到西藏，宣讲上乘甚深法教。由于修此诸法，无数人得以解脱（轮回）而成大师。这一点已被正确认定。

此外，在三耶（བསམ་ཡས）寺，仍保存着许多旧译派的印度文经本。去过印度的西藏译师们说，「秘密藏密续」及「五显经」等现存于摩伽陀。因此，那些反对无上大乘的这些甚深

法教者，只是（在积聚转生）地狱之因而已。

如是，凯竹确认大圆满法为无比至深的修行无上瑜伽密续之法。因此，我们实可断定，大圆满法是清净法。

西藏佛教的四大派——宁玛、萨迦、噶举和格鲁——中有很多人都曾说过，此四派的根本思想完全一样。格鲁派的第一世班禅喇嘛，在其所著「大印」的法本中说，虽然各派措辞不同，但在有修有证的瑜伽士分析之下，其根本思想皆归于一。第一世班禅喇嘛说：

雖有自結合、小篋、五法、一

味、四字母、息災、驅邪、大圓滿、以及中觀等异名，通了義經与因明，有修有證瑜伽士，能藉析理而了知，諸派思想悉歸一。

可是，有些格鲁派的喇嘛，如第三世班禅喇嘛曾说第一世班禅作如是言，有其政治目的，并非真正认为诸派思想根本相同。他们之所以有此一疑，乃因大圆满观，在宁玛派是有所肯定的否定，而在格鲁派则是无所肯定的否定，由于这种缘故，他们觉得宁玛派与格鲁派之所见，无法一致。这一点曾引起很多争议，学者们提出自己的看法，彼此反驳。

噶举派与萨迦派里，在大圆满法

方面，彼此公开反驳的情形很多，尽管格鲁派后期的作品中也有很多这类的辩驳，但在格鲁派所依据的宗喀巴的著作里，「宁玛」或「大圆满」这两个名词，提都没提。反对大圆满法者，其所反对的只是某些人所说的某几点，但他们反对的方式，却不幸的易于令人产生一种印象，那就是整个大圆满法都遭到驳斥，实在可悲可叹。

在我看来，第一世班禅喇嘛的本意就是四大派所见相同，这一点无庸置疑；许多修行者已依宁玛派的大圆满法而成为极有成就的瑜伽士，这一点也无法否认。如果瑜伽士能依某道而圆满获得如法的证悟，则该道即是

清净道。因此，我曾深思如何才能使这两种说法归于一，虽然我已形成某些观念，但还不能完全肯定的解释明白。进一步的分析，仍有必要，不过先让我把自己的想法告诉各位。我的想法主要是根据宁玛派大师杜竹禅（རྡོ་གྱུར་ཆེན་འཇིགས་མེད་བསྟན་པའི་ཉི་མ་1865～1926）的作品，他的作品是我的分析之钥。

第一世班禅喇嘛说四大派皆归于同一思想，他以何为准而有此言？若说中观与宁玛派的大圆满法思想相同，那就太草率了。因为依月称的中观应成派所说，中观亦为小乘行者所共有，而大圆满法，不要说小乘，就连显教的大乘中也无。在宁玛派所作

的九乘分划中，有三乘是显乘，即声闻乘、缘觉乘、菩萨乘；有三乘是外密乘，即事、行、瑜伽；其余三乘是内密乘，即大瑜伽、随顺瑜伽、无上瑜伽。即使在六密乘中的外三密乘，甚至在内三密乘中的大瑜伽和随顺瑜伽，也找不到大圆满法；大圆满法只在为诸乘极顶的伟大无上瑜伽中才有。我们总不能说为九乘极顶的大圆满法与龙树所说的中观一样，因为中观甚至是已得须陀洹果（即已现证自性空之真谛）的声闻与缘觉所共修之法。是故，大圆满观与中观不能相提并论；若将大圆满观比作一般所修的中观，那就太离谱了。

如果宁玛派中此一诸密之尊与新

译派的看法不能以显教所说的中观来统一，那么还有什么能与大圆满观相比呢？新译派所修的「密集金刚密续」等无上瑜伽密续中，有一种以殊胜心修中观的方法，所谓殊胜心即是极乐俱生慧。若将此种修法与宁玛旧译派的大圆满法等量齐观，那就比对了。

新译派对「密集金刚密续」所作的释论中，将观分为两个部分——能观与所观。所观是指观见的对象，也就是自性空。自性空是慧识的对象。在这一点上，「密集金刚密续」与龙树的中观毫无分别。然而，就能观的证空之识而言，分别就大了：根据密集金刚法，于圆满次第，证空要用名

为俱生根本净光心的高等较细之识，而中观派用以证空之识则比净光心粗。

据来自卡克（Kalka）的蒙古人达希克多杰（Dam-tshig-rdo-rje）说，大圆满观也分为能所两个部分来教。所观可解释为上述新译派所说的净光，也就是慧识所观之空；能观是精细慧识或根本心，不是一般的粗识。在大圆满法中，「观」这个字大率不指所观之空，而指能观之慧识，多少有些所观之空与能观之证空慧识合一之意。此俱生根本净光心，在新译派的无上瑜伽法和宁玛派的大圆满法中，同样受到重视，乃新旧译派相比的适当之所。

以空为所观及以慧识为能观，不是密续独有的特色，而是类似中观自续派的以空为真谛及以证空之慧为契合真谛（这是新旧译派都承认的）。可是，在大圆满法中，能观，亦即以空为其所观对象之心，不是大乘中的波罗密乘所说的那种普通或粗劣之识，而是根本智，或净光，或根本净光心，乃事物的终极状态。

从中观所认定的二谛来看，此极细净光心将是契合真谛，实为俗谛，不是真正的真谛。因为中观派所说的真谛实乃辨空——事物终极存在方式——之识所发现者，而辨别（空以外的）一般事物之识所发现者则是俗谛。可是大圆满法本中所说的二谛就

不是中观派所说的二谛了，因为前者并非建立在证悟实相方面的能所之分，而是与无上瑜伽密续中有关二谛的独特见解一致。

宁玛大师杜竹禅在其所著「秘密藏密续大旨」近开端处谈到「殊胜二谛」。他讲了七种殊胜真谛——基、道、果，果又分为五类。此法的根本教义是意金刚。意金刚是轮回与涅槃中的一切现象之基。此基，在新译派所说的无上瑜伽真言中，被称为根本俱生净光，而以真谛名之。在宁玛派的大圆满法中，此根本心或根本智是真谛，而其所观染净诸相被认定是俗谛。俗谛是粗劣的外来现象，而真谛则指那根本俱生者，亦即无时不在的

意金刚。这是以大圆满法为依据对二谛所作的独特解释。

尽管大圆满法所用的「真」「俗」二字也是中观派所用的，但意义不同，我们要小心，不可混为一谈。此种意义上的差别，并非没有前例，因为即使在中观派内，「真」这个字的用法也有多种。例如，弥勒的「大乘庄严经论」就谈到真俗二种皈依，他的「辩中边论」也从三方面来讲真谛，于中「所观」真谛是空；「应用」真谛是禅定的慧识；「所得」真谛是涅槃。

甚至在新译派里，「真」「俗」二字的用法也有不同，例如，解释无

上瑜伽密续的五个次第时，诸新译派所讲的真俗二谛圆满次第，与其在谈中观时所讲的意义不同。就如大圆满法一样，新译派对二谛也有其独特的见解。能观之净光（极细净光心，为圆满五次第中的第四个）被名为「真谛」；然依中观派对二谛的区分，则为俗谛，因其只不过是「契合」，而非真正的真谛。

因此，在新译派的无上瑜伽密续法中，作为轮回与涅槃一切现象之基的根本心，被认定是一切现象的真谛或法性；有时也称之为「净光」和无为。宁玛派称此根本心为「意金刚」，不是指那在作根本智和根本心的分划时与根本智对比的根本心，而是指那唯明

唯知者，亦即根本智的本体。这是一切心终极的根本，不坏、不变、相续不断，犹如金刚。正如新译派认定有一无始无终的根本心，宁玛派也认定有一无始无终的意金刚，于佛果位，仍继续前进，毫无间断。此心常住，故被视为「永恒」，因而说它是永恒心。说它永恒，并非说它不是刻刻不停的分解，而是说它相续不断——这有如弥勒在「现观庄严论」中所说，佛之殊胜行，因无尽故，而被视为永恒。此心非因缘所偶然新生者（因其一直相续不断），故亦为无生。

以同样的语调，格鲁派的学者及大师诺桑嘉措（མོན་བཟང་རྒྱ་མཚོ་1423～1513）说，凡存在的，必属有为。

他所说的「有为」，比「有为」通常的意义广泛，但他并非断言一切现象，包括永恒的现象，都是因缘和合而生，而是说一切现象的存在都是有条件的，既要依赖其组成分子，也要依赖为其命名的见识。同样的，由于宁玛派所说的根本心不是依因缘而新起的，故名「无生」，此乃就「无生」的广义而言。

在宁玛派，意金刚被认定是真谛。此一真谛，不是像中观派那样从辨空之识所发现者的观点来认定的真谛，而是无始无终的根本净光心。乃轮回与涅槃中一切现象之所依，具有居佛果位的法身之性。此根本净光心超越一切偶发现象，故名真谛；其游

戏、显现或粗相，即是俗谛。

此根本心之体，本来清净，或用中观派的说法，自始即天然无自性。在此唯明唯知之性当中，一切染净现象，皆此根本心自发性的游戏或显现。所有如是生起的现象，皆以此自发性为其特色。此根本心所发之无碍光辉，名为「悲」，因为此根本心之果是佛的悲行，而佛的悲行则是建立在意金刚本来清净之体及其自发性上。

自始本来清净并有自发性的意金刚，是轮回与涅槃中所发生的一切现象之基。即使在你仍为众生之时，尽管起诸善不善念，如贪、瞋、痴等，

意金刚本身并不受这些烦恼的污染。水虽可变得极脏，然其性依旧清净，不为污物所染。同样的，无论意金刚起何烦恼游戏，无论这些烦恼有多强，根本心的本体，也就是此类有为相的基础，依然不受烦恼的影响。仍是无始以来就好，亦即尽善。

佛果位之十力及四无畏等殊胜品性，其本质皆在此意金刚中，只因有某些情况出现而不能显露。所以说，我们自始即是觉者，本具尽善的根本心。

你若认清此一实相、真谛或根本心，并且确定轮回与涅槃中的一切现象皆为其游戏，那么你就会随之而了

解一切染净现象，皆如中观派的经典所说，只是有名无实的存在。你会了解一切生起的所知对象都是偶发，而无实质；你会了解此类现象虽自始即非自成，但看起来仍让我们觉得它们有其独立性，因而执着其自有的假象。你还会明白，此种误解令人造诸善恶之业，积聚业因，致愈陷轮回。然而，你若能令这一切现象显示出其为根本心的游戏，离不开根本心的范围，你就不会受世俗之见的影响。当我们能亲自认清自己的本体，并于禅定中始终不断的直证其义时，即使行于世间，我们依然是佛。

新译派也同样说，净光实现之时，即是大瑜伽士安歇之时，用新译

派的话，一切造业积因之戏论都是粗识，比白相心、增长心和近成就心还要粗，这些心必须先断，净光心才能出现。已现净光心后，我们若不能留在净光心中，则近成就心、增长心和白相心都将陆续出生，并起八十种见，以致再造染业，又积染因。这是有害的。然而，一断八十种见，以及白相心、增长心和近成就心，我们就能安住于净光，不起烦恼和诸见。安住此境，即超出见外，在此阶段，就连最强的烦恼也闯不进来。是为真正安歇。

以上是新译派的说法。宁玛派的说法是，你若得知意金刚的实相，亦即意金刚的存在方式，你就了解轮回

与涅槃中的一切现象都是藉意金刚之力而起，都是意金刚的游戏，因而证得此诸现象非自有，乃是藉此根本心之力而有。诚如龙树在「宝鬘」（PreciousGarland）中所开示的，轮回是假，乃因轮回是依假因——无明——而起，是故，虽然根本心的本身非假，虽然轮回与涅槃中的一切现象都是根本心的游戏，但这些现象在表面上看来并不如此，所以说它们是假。明白这一点，你必会了解这些现象的存在都是有名无实的。杜竹禅说，当我们能确定一切出现的所知对象都是根本心的游戏时，我们必更能了解应成派的主张，那就是这些现象只藉概念之力而存在。

大圆满有一修法，在保持对根本心体的觉知之下，观轮回与涅槃中的一切现象为心之游戏或心自放之光。尽管很少讲到除去作为否定对象的自性有，也很少讲到证悟一切现象有名无实，但这些都随着了知此诸现象只是根本净光心的显现或游戏，而附带了解了。因此，新译派讲中观时所说的空观的要点，在大圆满的此一修法中全有。

中观应成派谈此证悟，是从现象非自有，仅藉俗名而存在这一方面来讲。依格鲁派及他派的说法，修禅观时，仅以自性空为所观对象，此外别无其他，也就是只观所欲否定的对象——自性有——之反而已。修者力求

住于禅观，不失其所观对象。确定此义之识必须具有能证悟无所肯定之否定的一面，所谓无所肯定的否定，即是不意味以任何肯定的事物来取代所否定者的那种否定。空是无所肯定的否定，此乃中观派的根本教义。这一点，清辩在注释龙树的「中论」第一章第一偈时，讲得很清楚。龙树于该偈中说诸法不自生，不从他生，非自他共生，亦非无因而生。觉护与月称也是这么说。

不过，修大圆满法时，所观的是根本净光心，要一心观此唯明唯知者；故此修观之心没有仅证无所肯定之否定的那一面。然而，于此阶段之前，在修名为「突破」之法而初识根

本心时，修大圆满者分析此心从何处生起、住于何处、往何处去。在如是修行的过程当中，如中观派的经典所说，修者确认此心离戏论二边；这是证悟此心之无自性。随后，在观无生、无住、无去之根本心或净光时，修者观有所肯定的否定，观中根本心虽显现，但修者了知其为自性空。

宁玛派的突破法，主要是就空与心之关系来说空，而中观派则主要是就空与人之关系来说空，它将一切现象分为用物之人及所用之物。突破法之修空与心有关，这是因为宁玛派非常着重心的本体，也就是认力或根本心。圣天（Aryadeva）所著的「修行明灯」

（LampCompendiumforPractice），是「密集金刚密续」所说之五次第的释疏，而「密集金刚密续」则是诸新译派——尤其是格鲁派——的一部主要无上瑜伽密续。在「修行明灯」中谈到五次第的第三次第——「心离缘」——时，圣天说若不知心性，不能得解脱。他没有说若不知人性或外芽（external Sprout）性，不能得解脱。的确，仅就破自性有而言，心之空与人之空或芽之空，并无不同，但由于他是在解释密续，是在无上瑜伽密续的心离缘次第解释密续，所以他才强调从证空之识而来的分别。正如圣天着重心性，宁玛派的突破法亦复如是。修突破法者是在了解心以无自

性为其特性的情形下观心。

宁玛派没有明确详尽的说空、心合一是有所肯定的否定，还是无所肯定的否定；不过，有位宁玛派的学者曾说它是有所肯定的否定。因此而有人说，主张空、心合一观是无所肯定之否定者，不可能与主张其为有所肯定之否定者同意。然而，这个问题没那么简单。

甚至显教所说的禅观，也分根本二类：（一）观所观，如观无常等；（二）观能观，令成为另一种能观，如修爱心之类。在作宁玛派的深心「观」时，心自行认清其甚深心性，并于观中持此认知，如观能观。当此甚

深心认清自己时，唯有此心分明。由于修者在接触和认清此甚深心之本体前，即已因修突破法——观心自何而起、住在何处、趋入于何——而确定心无自性，故于此时修者所了解的以无自性为其特性之心出现。即使可称此为观有所肯定的否定，那也与对如幻之相的有所肯定的否定不同；如幻之相是相与空的和合，乃中观派用较粗之识所观的对象，而宁玛派的深心观则是以较细之识来修行的。当修者对根本心愈来愈熟悉时，错综复杂的概念愈来愈少，识变得愈来愈细，终至净光显现。

连新译派也说，当净光显现时，自性空会出现。根据格鲁派学者及大

师诺桑嘉措的说法，当母净光出现，即使是对死时的凡夫显现，空也会出现，但凡夫不能确知此空。因为，当任何众生，纵然是虫子，死时有二相对的粗相也会消失；不是自性有相或俗相消失，而是较粗的俗相消失。所以说，当死亡净光显现时，空也出现，但死者，除非是有高等成就的瑜伽士，不能确知此空，因为此空之现，不是由于否定对象——自性有——已除，然而，当确实知空者之心认清心之本体时，则有二相对之相的消失，对此等人来说，无疑是心与空之合一不分，无疑是有二相对之相转化为空的完全实现。

在大圆满法中，当瑜伽行者愈来

愈习惯于观精细心之空与相的和合时，亦即观以无自性为其特性的根本心之有相而空时，戏论之相在根本心中渐退，而让极细净光显露出来。是故，新译派所用显密共同的修空观法，其中一切要素无不为大圆满法所有。

这是宁玛派大圆满法的观真谛或根本心之道。在新译派看来，根本心的实现与六识（眼、耳、鼻、舌、身、意）的显现，不可能同时发生。必须先消却所有较粗之识，犹如夺其运作功能，然后根本心才能露出本来面目。对事物起理解作用的粗识与细识，不可能同时发生。

然而，在旧译派的大圆满法里，不中止六识的运作，也能得见净光。甚至当碰到某一事物，我们因妄自将其本无之善恶加了上去，而起烦恼时，此烦恼本身，也具有唯明唯知之性。由于净光心有一般心的唯明唯知性，所以净光心的一般因素，甚至在贪、瞋等粗劣的烦恼中也可找到。诚如杜竹禅所说，唯明唯知这一因素，一切识中都有，甚至在起强烈的烦恼时也找得到，无须中止六识的运作。

同样的，「时轮密续」也谈到，在根本心未实现的情形下，生起空相或根本心相的可能性。据说对佛法毫无所知的小孩，在游戏中就能做出空相。空相虽必是精细根本心之相，但

不一定要中止六识的运作和显现此最精细心才能令空相出现。这与大圆满法类似。在大圆满法中，若欲认清此唯明唯知的因素，不必中止六识的运作，也不必显现最精细的净光心。然而，当修大圆满法或「时轮密续」的瑜伽行者有了高等成就时，六识自会停止运作，而最精细心也会像新译派的秘密真言道所说的那样显现。所不同者是，在大圆满法中，确认根本心这项修行开始时，无须停止六识的运作，而是在不理会粗识的情形下，瑜伽行者确认净光。

已有此种成就时，不必故意消除善恶之念；不管何种概念生起，它也无力骗过修行者，修行者仍能一心专

注那唯明唯知的因素。因此，那能引发错用此心、妄加判断现象之缘力减弱；概念无法真正形成，其力量也就愈来愈小。如是，大圆满法乃有了一种独特的方式，为已接触并认清根本心者，解说见、修与行。

因此，根本心的修行方式是根据：（一）新译派所讲的「密集金刚密续」；（二）时轮空相法等等；（三）宁玛派的大圆满法。根据新译派，修秘密真言到某种程度时，修者修特殊法，如利用性伴吕、打猎等等。虽然利用性伴吕之目的，不难被说成是为了用欲于道及引出较细的证空之识，但打猎就不能作此解了。打猎之特殊目的，仅适用于那些已对根本心有高

度的认识，致能对根本心的修法有大信心之人；这些修行者业已超越概念的领域。有此性情之人，没有一念落于善恶两边；只有在这种崇高境界中，才能以悲心将瞋怒用于修道。是故，新译派的此一修法之基，与大圆满法之基相同。

此一重要的统一法得以彰显，是由于综合说明中观、「密集金刚密续」、「时轮密续」、「上乐金刚」等母密续和大圆满的看法，以及杜竹禅所作关键性的解释。不过，当面请教有修证的喇嘛也是必要的。我所作的说明，是根据完全合格的宁玛派学者及大师杜竹禅的法教。杜竹禅是蒋扬钦哲旺波（འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་ཆེ་དབང་པོ་

1820～1892）的弟子，而蒋扬钦哲旺波又是赤松德赞（ཁྲི་སྲོང་ལྡེ་བཙན་）转世，也是对宁玛、萨迦、噶举、格鲁诸派的看法毫无偏见的一位令人惊叹的喇嘛。杜竹禅在十八、九岁的时候，不但已精通他所专修的大圆满法，还已精通许多中观、般若波罗蜜和因明的经典，以及新译派对「时轮密续」和「密集金刚密续」所作的解释。

我早先曾注意到，宗喀巴在解释「密集金刚密续」序文中前四十个字母的含意时，引用龙树所著「五次第」中的一句话：「诸法犹如虚幻之禅定。」宗喀巴引用这句话来证实一切环境与众生都只是气与心的游戏。我感到此中法义甚深，乃以宗喀巴

所说为基础，探索与之相应的这些法教。读杜竹禅的作品时，我觉得他好像在抚摩我的头，予我印可，令我相信自己的看法不是没有根据的。可是，我还不能声称自己的看法千真万确，因其只是我的推断。我们必要熟习中观、「密集金刚密续」和「时轮密续」，及对杜竹禅的「秘密藏密续大旨」作深入的研究。

显然，因明论者及中观派的推理，不足以说明秘密真言的高等修行方法，无论是新译派的，还是旧译派的。例如，在密集金刚法中，某些（例如幻身）被断定是道，而且（圆满次第之）第四次第的实际净光殊胜慧，可以当下作为对治人为与先天

烦恼障之法。这几点，若不了解无上瑜伽密续中所说的较细之气和御气之识的话，就无法解释；只靠因明论者和中观派的推理是不够的。同样的，甚至在新译派内，只修过密集金刚法的，也难以相信时轮法所说脉与气的结构，或难以相信依脉、气而确立之可作为不变极乐起因的空相，此不变极乐一起，组成身体的两万一千六百个物质因素，即被两万一千六百个白、红明点所化，致令两万一千六百种放射潜能得到调伏，而实现佛果。只有靠着具足资格与修证的喇嘛明确开示，指出此为某些密续所说之正道，以及行此正道即能产生某些证悟，原仅修行他法之人，才能接受此

法。

同样的，大圆满法开示道等的方式，例如朗禅巴（གླིང་ཆེན་པ་དེ་མེད་འོད་ཟེར་ 1308～1363）所著「无上乘宝藏」中所用的方式，与新译派略有小异。由于说法的对象是不同类别的人，而且所说之法都是根据佛法共依之二谛，故其差别只在不共的特色。是故，不可仅因某种说法的方式与自己习惯者不同而斥其为谬误。

同样的，由于诸瑜伽行者身体上的差异，诸脉的结构及依脉而起之相的顺序，在密集金刚法、时轮法和大圆满法中就有了不同的解檡。例如，密集金刚法说头顶上有三十二脉瓣或

脉幅，在咽喉则有十六，而时轮所说与此相反。再者，密集金刚法说，在分解的阶段，阳焰的出现先于烟，而时轮法则说，烟的出现先于阳焰；密集金刚法所说之相总共有八，而时轮法则说有十。大圆满法中也有类似的差异。

所谓不同之法，只是在显示根本净光心方面提出不同的方法而已。密集金刚法中，有内气（或活力之流）瑜伽。上乐金刚法中有四乐之生起。喜金刚法着重名为「忿怒母」（chandalc）的内热。时轮法中有定于空相的修法。大圆满法的特色是，不藉推理等法，只藉保持无念状态，加上各种外在与内在的情况，即可

引出根本净光心。噶举派的大手印法中，也有类似的修行。

在确认净光方面，大圆满法是：例如闻声，在听到声音与产生此声为何的概念之间，有一种心，此心全无概念，但并非处于睡眠或禅定状态，其间所闻乃是此唯明唯知之心体的反映。确认根本心体，就在这种时候。新译派中学习哲理而常念「唯明唯知」这一识之定义的人，须在实证中认清此识。光是念定义，区分和说明不够，必须要有实证，在这一方面，大圆满法极具价值。它能令人见到此唯明唯知之心体的实相。

大圆满法中说，人不能藉造作之

心成觉，先要认清根本心，由此了知一切现象都是根本心的游戏，同时针对此点不断予以确认。这种修行无须念咒、诵经等等，因其所修更高。念咒等修行是造作的，必须努力才行，而认清根本心，于中修持，是毫不费力的自然修行。费力的修行乃一般心之所为，而不费力的自然修行则是根本心之所为。

要能从事这种毫不费力的自然修行，只读书是不够的；你必须具足宁玛法的预备修行，此外还须有宁玛合格上师的特殊教导与加持。弟子本身也必须是已积大福德者。连伟大的吉梅灵巴（འཇིགས་མེད་གླིང་པ་1729/30～1798）都要闭关精进三年零一个半月，根

本心境才显现出来；这是不容易成就的。杜竹禅也是一样，他非常用功；他所有的著作都强调，从事这种不费力的自然修行，修行者必须努力于所有预备修行，在有修证的喇嘛引导下得见根本心，然后专观此心，完全不念今生。他说，只有这样才能认清根本心境，别无他法。

可是，有些人误解了此法之无须念咒和观想本尊等，而认为大圆满法很容易修。这真是愚蠢。大圆满法一点也不容易。不懂中观，没有发过菩提心的人，很可能觉得大圆满法无法修。然而懂中观、发过菩提心的人，就能在修大圆满法方面极有成就。

由于修如是圆满之法，我们得以成就佛之法身与色身的合一。根据密集金刚法，成就此种合一是靠修世俗幻身与终极净光的合一。在时轮法中，此一成就是靠空相与不变极乐的合一。在大圆满法中，此一成就是靠见、修合一，或突破与跃过合一。所有这些道的实质，终归是根本天然净光心。连作为弥勒的「大乘庄严经论」之基的显经，也以此根本心为其谈论佛性或如来藏时思想之所依，虽然在根本心的修法上不如无上瑜伽密续各派所说的那么完整。

这是此诸不同宗派相会对比之点。超越门户之见，我们就能看出此诸宗派的根本思想终归于一，因而能

有很多唤起深悟的发现。

綠自《慈悲与智見》1997年3月20日

慈悲与个人

生命的目的

不论我们是否自觉性地思考着，

我们人类经验中最深刻的一个问题就是：生命的目的到底是什么？

我曾经考虑过这个问题，而且愿意和读者分享我的想法，希望能够对各位提供一些直接而且实际的益处。我相信生命的目的就是要快乐。从我们出生的那一刻起，每一个人都追求快乐而不喜欢吃苦。这个想法既不受社会规范也不受教育和意识型态所影响。在我们人类的内心深处，我们只是渴望满足的感觉。

我不知道宇宙无尽的银河和星球之中，是否还蕴藏着更深刻的意义，但是最起码很明白的一点就是：我们住在地球上的人类所面临的课题，就

是使我们自己过一个快乐的生活。因此，努力去发掘什么才能为我们带来最大程度的快乐，便成了相当重要的一件事。

如何得到快乐

首先，每一种快乐和苦难都可能被分成两大类：心灵的和肉体的。在两者之中，往往是心灵方面对我们大多数人能产生最大的影响。除非我们处在病重或是被剥夺了基本的必需品的情况下，我们的肉体状况在生活中常常扮演次要的角色。如果肉体的需求得到满足，我们实际上就忽略了它。然而，我们的心灵却记载着每一

件事情，不论是多么微不足道的事。因此我们应该付出最大的努力来制造心灵的平安。

从我个人有限的经验里，我发现最大程度的内心宁静，来自于发展爱心和慈悲心。我们愈关心他人的快乐，我们就变得愈能感受到个人的安宁喜乐。培养一种对他人亲切真诚的感情，能使我们自然而然地得到内心的平静。这能帮助我们消除心中可能有的恐惧或是不安全感，而且能赋与我们力量来处理任何面临的难题。这是生命中最终极的成功来源。只要我们活在这个世界上，我们就一定会遭遇困难。如果在这种时刻，我们失去了希望而变得沮丧，我们便缩减了自

己面对难题的能力。

若从另一方面来说，我们能记得不仅仅是我们自己，而是每一个人都会遭逢困境，这个更实际的看法将会增加我们的决心和能力来解决难题。事实上，以这种态度，每一项新的障碍，都可被视为另一次宝贵的机会，来改善我们的心智！

如此我们便能努力地逐渐变得更慈悲，也就是我们能发展出对他人受苦时真正的同情心和意愿，来帮助他们拔除苦痛。如此一来，我们自身的平静和内在的力量将会自然而然地增强。

我们对爱的渴望

归根究柢，爱心和慈悲心能带来最大快乐的原因，仅仅是因为我们本性对于它们的珍爱远超过任何其他事物。对于爱的渴望是人类存在的基本需求，此乃我们彼此之间深厚地互相依赖的结果。不论任何人是多么地聪明能干，如果单独一个人的话，他或者她都将无法生存。不管任何人在一生中最意气风发时，感到多么地具有活力和独立自主的能力，当一个人生病，或是年幼，或是年老的时候，一个人必定需要其他人的支持才得赖以生存下去。

互相依赖，当然，是大自然的基本法则。不仅较高层次的生物如此，即使是很多最小的昆虫也是群居性

的，牠们既没有宗教，也没有法律或教育，仅因互相亲密关联、分工合作，便生存了下来。最细微的物质界现象，也是由互相依存的法则所统理。所有的现象，从我们所居住的星球到包围我们的海洋、云彩、丛林和花朵，无一不是依靠着细微的能量形式而产生。如果没有它们之间适当的交互作用，它们便会消失和毁坏。

正因为我们人类自身的存在，是如此地依赖他人的帮助，我们对爱的渴望，便成为人类根本的需求。所以，我们需要真正的责任感和对他人福祉的诚挚关怀。

我们必须思索人类的本身到底是

什么。我们并不像机器制造的物品。假如我们仅是机械性的实体，那么机械本身便能减轻我们所有的苦痛而满足我们的需求了。然而，既然我们并不纯粹是物质性的生物，那么，将我们对所有快乐的期望，单单寄托在外界的发展上便是一项错误。取而代之的，我们应该考虑我们的根源和本性，以便发掘我们所真正需要的是什么？

暂且不谈宇宙的创造论和演化论的复杂问题，我们至少可以同意，我们之中的每一个人都是双亲的结晶。一般来说，我们的成胎并非仅由于性欲，而是因为自己的双亲决定要生孩子。这样的决定是建立在责任感和利

他主义之上的——也就是说双亲慈悲地承诺要照顾孩子，直到他能照顾自己为止。由此可见，从我们受精成胎的那一刹那起，我们父母亲的爱心，便直接关系着我们被创造产生的过程。尤其是，从我们出生的最早婴儿时期，我们完完全全依赖母亲的照顾。根据一些科学家指出，一个孕妇的精神状态，不管是平静的或者是搅乱的，都对她未出生的婴儿有直接地身体上的影响。在婴儿出生时，爱的表达也是非常重要的。既然我们所作的第一件事就是吸吮母亲的乳汁，我们自然地觉得与她亲近，而她必须对我们有爱心才能适当地喂养我们，如果她感到生气或是嫌恶，她的乳汁可

能无法自然顺畅地流出来。

从初生期到三岁或四岁，是婴儿脑部发展的重要时期，亲切爱抚接触是幼儿正常生长唯一最重要的因素。由于一个幼儿不能没有他人的照顾而生存，爱心就是他最重要的营养品。不论是孩童时期的快乐，减轻缓和孩子的种种恐惧，或是儿童自信心的健康发展，全都直接地倚靠爱心。

时至今日，很多儿童生长在不快乐的家庭里。如果他们没有得到适当的关怀，日后他们将很难去爱他们的父母，更常见的是他们将发现很难去爱别人。这是很悲惨的。

当儿童长大入学之后，他们需要

的支援必须由他们的老师来提供。如果一个老师不仅仅传授知识教育，而且以培养学生面对生活为己任的话，他的或她的学生将感到被信任和受到尊重，而所教导他们的事物将在他们的心灵上留下难以磨灭的印象。从另一方面来说，如果一个老师所表现的并不是真正地关心他的或她的学生的整体发展，那么，这位老师所教导的课目将会被视为短暂的，而且不会被学生记得很长久。

类似地，如果一个人生病了，躺在医院接受一名充满温暖爱心的医生照顾时，病人会觉得好多了，而医生想要尽可能地治疗病患的这个愿望本身便是最好的特效药，不管他的或她

的医术是否高明。从另外一个角度来看，如果医生缺乏真心关怀，而且表现出不友善的表情，不耐烦或是不关心地轻视病人的话，病人将会感到焦虑不安，即使他或她可能是最具有资格的医生，而且疾病已被正确地诊断和处方。无可避免的，病人的心理对于复元的质量和完整是有影响的。

甚至当我们在日常生活的普通会话中，如果某人说话带有人情味的话，我们总是比较喜欢聆听也比较愿意回应，然后整个交谈也变得较有趣味，不论这个话题可能是多么地不重要。从另一方面来说，如果一个人说话很冷漠或者刻薄，我们会感到很不舒服，然后就会迫不急待地想结束这

场对话。从微不足道一直到最重要的事情，对他人的感情和尊敬绝对关系着我们自身的快乐。

最近我遇到一群美国科学家，他们告诉我美国的精神病患的比例相当高，大约占总人口的百分之十二。从我们的交谈中渐渐可以清楚看出，精神沮丧的主要原因并非缺乏物质必需品，而是因为丧失了对他人的感情。

所以，如同你可以从我到目前为止所写的每一件事情中看出来，有一件事情似乎对我而言很明显：不论我们是否自觉，从我们出生的那一天起，我们对人类感情的需要就是与生俱来的。甚至假如这分情感来自于动

物或者来自于我们通常认为是敌人的话，不论是小孩子还是大人，仍然将会自然地被这分情感吸引过去。

我相信没有人是天生就不需要爱的。而此点正足以说明，纵然某些现代学派想尝试这么做，人类是不能被狭隘地定义为物质性的。物质的元素，不管多么美丽或尊贵，不可能使我们感觉被关爱，因为我们更深层的自我认知，和真正的性格是埋藏在心灵的主观天性之中的。

发展慈悲心

我有一些朋友曾对我说，虽然爱心和慈悲心是多么地不可思议和美

好，事实上它们并不怎么相关。据他们说，我们的世界并不是一个能让此种信仰拥有广大影响力和力量的地方。他们宣称，愤怒和仇恨在人的天性中是如此地根深蒂固，以至于人性将永远被它们所主宰。我并不同意。

我们人类以目前的形态存在，大约已有十万年之久。我相信如果在这段时期之中，人们的心智主要是被愤怒和仇恨所控制的话，我们人类的总人口数应该会减少。可是到今天，尽管我们历经战争，我们发现人类的人口数比以往还要多。这项事实很清楚地向我表明了，爱心和慈悲心主宰着世界。这也是为什么不愉快的事件通常被称为「新闻」，而慈悲的活动在

日常生活中已是密不可分，所以被视为理所当然，也正因为如此，它们大多数都被忽视了。

到目前为止，我所讨论的主要是慈悲心对我们心灵上的益处，可是它也对我们的肉体健康很有贡献。根据我个人的经验，心灵状态的稳定和肉体的健康是直接相关的。毫无疑问地，愤怒和搅乱的心境使我们更容易罹患疾病。另外一方面来说，如果心灵是稳定且充满积极的看法，肉体也将不易被疾病虏获。

可是，我们都有天生的我执，以至于抑制了对他人的爱心，这也是事实。所以，既然我们渴望得到只有平

静心灵才能带来的真正快乐，而且，既然此种心灵的平和只有慈悲的态度才能催化，我们如何才能发展这个呢？很明显地，如果我们只是空想慈悲心是多么美好的话，这是绝对不够的！我们需要采取协力一致的努力来发展它；我们必须用日常生活中的所有事件来转换我们的想法和行为。

首先，我们必须很清楚地指出所谓的「慈悲」是什么意思。很多形式的慈悲感情往往与欲望、执着混淆不清。举例来说，父母亲对他们子女所感受的爱心，常常十分强烈地与父母亲自身情绪的需求联结在一起，所以它并非完全的慈悲。再者，在婚姻之中，夫妻之间的爱情——尤其是刚开

始，当一方可能还不很清楚另一半的真正个性之时——往往依赖较多的依恋执着而非真正的爱情。

我们的情欲可能非常强烈，以至于使得我们所依恋的人看起来好像十分不错，而事实上他或她却非常不好。更加上我们倾向于夸大很小的好质量。如此，当某位伙伴的态度改变时，另一位伙伴常感到失望而他或她的态度也就跟着改变了。这便指出爱往往是被个人的需求所驱使，而较少发自于对其他个体的真正关切。

真正的慈悲并非仅是情绪反应，而是建立在理性基础上的坚定承诺。因此，一个对待他人真正慈悲的态度

并不会改变，即使他人的行为表现很差。

当然，要发展此种慈悲一点都不简单！让我们想一想下列事实，来做为一个开端：不论人们是美丽的、和善的，或是不怎么吸引人的和有破坏性的，他们终究是人类。像我们自己一样，他们要的是快乐而不要受苦，而且要克服困难和争取幸福的权利亦是同等的。如今，当你意识到众生皆平等，包括他们对快乐的渴望和他们追求快乐的权利，你就会自然而然地对他们产生出一种生命共同体的同体大悲的感觉。经由训练你的心志来习惯这种宇宙性的利他主义，你会发展出对他人的责任感：一种大愿力来帮

助他人努力克服困难。这种愿望也毫无拣择性，它是一视同仁的。只要他们和你一样可以感受到快乐和痛苦，那便没有合理的基础来对他们怀有差别待遇，或者是当他们表现很差的时候改变你的关怀。

我要强调，只要有耐心和时间，我们绝对有能力发展这种慈悲。当然，我们的自我中心观念，特别依赖于独立而自我存在的我执，基本上阻止了慈悲心的发展。事实上，真正的慈悲心只有当此种自我观念被革除后才能被经历感受到。可是这并不意味着我们不能现在就开始和努力进步。

我们应该如何开始

我们应该从消除慈悲心的最大障碍：愤怒和仇恨开始着手。众所周知，这些都是极端强烈的情绪，且可槃踞我们整个心灵。然而它们是可以被控制的。假如没有被制止的话，那么这些负面的情绪将不费吹灰之力使我们瘫痪，同时也会阻碍我们追求和满足充满爱心的快乐。

所以，就起点而言，研究一下气愤是否有价值极有用处。有时候，当我们被困境所阻绕而感到气馁时，气愤的确似乎很有帮助，看起来至少带来更多精力、信心和决心。然而在此处，我们必须很仔细地检验一下心灵状态。气愤带来额外的精力乃是不争之实，如果我们研究此种精力的本

源，会发现它是盲目的：我们不能确定它的结果是正面还是负面的。这是因为气愤会遮蔽我们头脑最好的部分：它的理性。所以气愤的能量几乎总是不可靠的。它能造成巨大而不幸的行为。甚至，如果愤怒增强到极限时，一个人会变得像个疯子，表现的行为既会摧毁自己又会伤害别人。

然而，要发展一种同样有力，可是更受到控制的精力来处理困难情况，是一件很可行的事。这种受到控制的精力，并不仅仅源自于慈悲的态度，也同时来自于理性和耐性。这些是对治愤怒情绪最有效力的矫正法。很不幸的是，许多人误认为这些特质是懦弱的象征。

我相信事实上刚好相反。慈悲、理性和耐性是平和的、柔软的，但是它同时也正是非常强而有力的。那些轻易地失去耐性的人们，才是缺乏安全感而又不稳定的。也正因如此，轻易被激怒即是人性弱点最直接的象征。

所以，当一个困难的问题初次发生时，应该试着维持谦卑和诚恳的态度，而且关切到事情的结果是否公平。当然，其他人可能试着想占你的便宜，假如你的公正招来的是不公平回报，那么你应该保持一项强烈的立场。不过，这个立场应该以慈悲心出发，而且，如果必须表达你的见解和采取强烈对策时，切记心中莫怀怒气

或恶意。

你应该了解到，即使你的对手看起来好像在伤害你，但究竟到最后，他们的破坏性行为只会伤到他们自己。为了检视你本身自私的报复冲动，你应该要记得实行慈悲的愿望，而且承担起责任，要帮助预防其他人因为自作自受而吃苦头。

如此一来，因为你平心静气地选择了对策，它们将会更有效、更准确和更有力量。建立在盲目的愤怒力量之上的报复行为，往往很少会击中目标的。

朋友和敌人

我必须再次强调，仅仅认为慈悲、理性和耐性是美德，并不足以来发展它们。我们必须等到困难问题发生的时候，然后试着来实现这些美德。

是什么人创造了这些机会的呢？当然，不是我们的朋友，而是我们的敌人们。他们是给了我们最多麻烦的人，所以，如果真的想要学习，我们应该认为敌人是自己最好的教师！

对于心中怀有慈悲心和爱心的人来说，容忍力的练习是基础训练，而正因为这个缘故，敌人是不可或缺的。所以我们应该感谢敌人们，因为他们最能够帮助我们发展出宁静的心

智！而且，往往当个人的或公众的生活情况有所改变时，敌人却变成了朋友。

所以，愤怒和仇恨总是有害的，而除非我们训练心智来减低它们的负面力量，它们将继续搅乱和瓦解我们发展冷静心智的努力。愤怒和仇恨是我们真正的敌人，这些是我们最需要对抗和克服的力量，而非一生中断续出现的短暂的「敌人们」。

当然，我们全都需要朋友，这是很自然且正确的事。我常开玩笑地说，如果你真的要自私的话，你应该非常主动地为他人设想！你应该要好好地照顾其他人，关心他人福祉，帮

助他们，为他们服务，结交更多朋友，付出更多的微笑，结果呢！当你自己本身需要帮助的时候，你会发现一大堆来帮助你的朋友！如果，从另一方面来说，你忽略了他人的幸福，到头来你将成为最大的输家。而友谊是经由争吵和生气、妒忌和紧张的竞争中培养出来的吗？我想并不是的吧！我认为只有情义才会带给我们真正亲密的朋友。

在今天的唯物主义社会中，如果你有金钱和权势，你看起来好像有很多朋友，可是他们并不是你本人的朋友；他们是你的金钱和权势的朋友。当你失去你的财富和影响力的时后，你将发现这帮人早已逃之夭夭，无处

可寻了。

问题在于，当世上的事情发展，对我们而言很顺利的时候，我们往往觉得很有自信，觉得我们自己可以把一切都处里得很好，而且认为我们不需要朋友。可是当我们的地位或者健康情形恶化时，很快就会发觉自己大错特错。在那个紧要时刻，才会知道谁是真心愿意帮助我们，而谁又是对我们完全帮不上忙的。所以，为了准备那个时刻的到来，要结交一些在最需要的时候，能够伸以援手的真正的朋友。我们自己必须要培养利他主义！

虽然有时当我说此话的时候，人

们会笑我，我自己总认为我要更多的朋友。我喜欢微笑。正因为这个原因，我的问题在于明白如何结交更多朋友，和如何赢得更多微笑，尤其是真正的微笑。因为，世上有许多种微笑，例如嘲笑，皮笑肉不笑的或者是外交式的微笑。很多微笑都不能令人产生满足的感觉，有的时候，它们甚至能令人产生狐疑或者害怕的心理，不是吗？可是，一个真正的微笑真的能给我们一种清新的感觉，而且我相信，这是唯有人类才拥有的特质。如果这些是我们所企盼的微笑，那么，我们自己必须创造一些原因，以便这些微笑能够产生出来。

慈悲和这世界

总之，我想简要地扩展我的想法，超出这篇短文的话题，来标示出一个更超越的重点：个人的幸福能够以更衷心和有效的方式，来对人类杜会全体的进步作出贡献。因为我们对爱有共同的渴求，于是在不同的情况下，我们都可能将遇见的任何人，视为自己的兄弟姊妹。不论这张初识面孔是多么的陌生，或者衣着和行为是多么的不同，我们和其他人之间其实没有什么显著的分别。执着于外在差异是很蠢的，因为我们的天性本来是相同的。

归根究柢，人类是一体的，而这

个小小的星球正是我们唯一的家园。如果要保护这个家园，我们之中的每一个人，都需要经历感受到宇宙性利他主义的鲜活意识。唯此感受才能去除我们以自我中心为动机，而使人们互相欺骗和利用对方。如果你有一颗诚恳和开放的心灵，你自然而然地会感受到自我的价值感和自信心，而且也不必对别人感到害怕恐惧。

我相信在社会的每个不同层次——家庭的、部落的、国家的，和国际的层次——慈悲心的增长是开启一个更快乐的和更成功世界的钥匙。我们并不需要变成很具有宗教信仰，也不需要去相信任何的主义。我们每个人所需要作的一件事，就是发展我

们良好的人类本质。我试着将我所遇见的每个人视为老朋友。这么做给予我一种真正快乐的感觉。此即慈悲心的实习。

达赖喇嘛文集②

迎向和平

作　者：第十四世达赖喇嘛
出版者：财团法人台北市慧炬出版社
发行人：刘胜钦
地址：106台北市建国南路一段270巷10号
电话：(886-2)27075802
传真：(886-2)27085054
登记证：行政院新闻局局版台业字第1415号
版权所有：第十四世达赖喇嘛
印赠者：财团法人达赖喇嘛西藏宗教基金会
地　址：台北市信义区基隆路2段189号10楼之4
电　话：(886-2)27360366
传　真：(886-2)23779163
简体校稿：李碧昭

【简体电子版】