

那些子 / June 18, 2011 02:32PM

[《西藏生死書》第九章：精神之路](#)

## 1. 1. 西藏生死書

在其他的時代和其他的文明裡，只有少數人才能踏上這種精神轉化之路；但在今天，如果我們想保存這個世界，避免它受到內外危險的威脅，大多數人類就必須尋找智慧之路。在當前充滿暴力和分崩離析的時代裡，精神的遠景不再是精英分子的奢侈品，而是關係到我們的生存。--《西藏生死書》第九章：精神之路

[hr]

《西藏生死書》第九章 精神之路

在蘇菲教大師路米（Rumi）的《桌上談話》（Table Talk）一書中，有這麼一段猛烈而直截了當的話：

大師說，在這個世界上有一件事是絕對不能忘記的。如果你忘記其他事情，只有那件事沒有忘記，你就不用擔心；反之，如果你記得、參與並完成其他事情，卻忘記那件事，那你就等於什麼也沒有做。這就好象國王派遣你到一個國家去完成一件特殊的工作。你去了，也做了一百件其他的事，但如果沒有完成你的任務，你就是什麼事都沒有做。每個人來到世間都有一件特定的事要完成，那就是他的目的。如果他沒有做那件事，就等於什麼事都沒有做。

人類的所有精神導師都告訴我們同一件事：活在地球上的目的，就是與我們基本的、覺悟的自性結合。「國王」派遣我們來到這個陌生的、黑暗的國度，其任務就是證悟和體現我們的真實存有。完成任務的方法只有一個，那就是踏上精神之旅，以我們的一切熱誠、智慧、勇氣和決心來轉化自己。誠如《卡達奧義書》(Katha Upanishad)中「死神」對納奇柯達斯(Nachiketas)所說的話：

有智慧之路，也有愚痴之路。它們離得遠遠的，目的地也不同... ..愚人深陷於愚痴之中，自以為聰明和學識淵博，就像盲人被盲人引領著，漫無目的地走來走去。那個超越生命以外的世界，不會對幼稚、漫不經心或迷戀財富的人發光。

尋找精神之路

在其他的時代和其他的文明裡，只有少數人才能踏上這種精神轉化之路；但在今天，如果我們想保存這個世界，避免它受到內外危險的威脅，大多數人類就必須尋找智慧之路。在當前充滿暴力和分崩離析的時代裡，精神的遠景不再是精英分子的奢侈品，而是關係到我們的生存。

遵循智慧之路，沒有比目前更為迫切和更為困難。我們的社會，幾乎完全傾力在頌揚自我，對於成功和權力抱著種種令人傷心的幻想；此外，還頌揚那些正在毀滅地球的貪婪和愚痴力量。在人類歷史上，就以目前最難聽到不阿諛的真理聲音，一旦聽到要遵循它，更是難上加難。因為周遭的世界都不支持我們的選擇，我們所生存的社會，似乎也都在否定具有神聖或永恆意義的每一個觀念。因此，在目前危機重重，未來亦不知何去何從之際，身為人類的我們，發現自己最為迷惑，掉進自己所創造的夢魘之中。

不過在這種悲劇情況下，還有一個重要的希望來源，那就是一切偉大的神秘傳統，它們的精神教法仍然存在。不幸的是，傳承這些教法的具格大師非常少，尋求真理的人也幾乎毫無揀擇。西方已經變成精神騙子的天堂。對於科學家，你可以驗證誰是真內行，誰不是，因為其他

的科學家可以查核他們的背景和檢驗他們的發現。但在西方，因為缺乏對智慧文化的一套豐富完整的準則，因此，所謂「上師」的真實性幾乎無法建立。任何人似乎都可以自我炫耀為上師，吸引徒眾。

但在西藏就不是這樣，選擇一種特殊的法門或老師來遵循會安全得多。初次接觸西藏佛教的人，常常不懂為什麼如此重視師師相傳的不斷傳承。傳承是重要的保障：它維持教法的真實性和純淨。人們從誰是他的上師來了解這位上師。這不是保存某種陳舊、儀式化知識的問題，而是以心傳心的問題，把一種重要而活生生的智慧，及其善巧而有力的修行方式傳承下來。

辨別真正的上師，是一件非常精細而需要特別小心的事；我們這個沉迷娛樂、追求簡單答案和速成效果的年代裡，那種比較沉靜和沒有戲劇效果的修行功夫，很可能引不起注意。

而我們認為神聖應該是虔誠的、乏味的、溫和的這種觀念，可能又會讓我們看不到覺悟心的朝氣蓬勃和生動有趣。

誠如貝珠仁波切所寫的：「身藏不露的偉大人物，他們非比尋常的品質，可能會讓我們這種凡夫看不出來，盡管我們盡了最大的努力來檢驗他們。另一方面，即使是平凡的江湖郎中，也擅長裝扮成聖人來欺騙別人。」如果貝珠仁波切能夠在上個世紀的西藏寫出這段話，那麼在當前混亂的精神超級市場中，這句話更顯得逼真啊！

這麼說來，在今天這個極度不可信賴的時代裡，我們又該如何發現精神之路上所迫切需要的信任呢？我們能夠利用什麼標準來衡量一位上師是否為真上師呢？

我清楚地記得，有一次我跟一位上師在一起時，他問學生是什麼原因吸引他們來跟他學習？為什麼他們相信他呢？一位女士說：「我了解到你真正要的，是教我們認識和運用佛法，而且我也了解到你是如何善巧地教導我們。」一位五十多歲的男士說：「感動我的，不是你的知識，而是你確實有一顆利他和善良的心。」

一位年近四十的女士承認：「我嘗試過要把你變成我的母親、我的父親、我的治療師、我的丈夫、我的愛人；你安靜地經歷這一切戲劇化的投射，卻從來都不曾放棄過我。」

一位二十多歲的工程師說：「我在你身上所發現的你確實謙卑得很，你真的希望我們都很好，你不僅是老師，更不會忘記做你的偉大上師的學生。」一位年輕的律師說：

「對你而言，教法是最重要的東西。有時候，我甚至認為你的理想是把自己變消失，而只是想盡辦法無私地把教法流傳下去。」

另一位學生害羞地說：「起先，我害怕把我的心開放給你。我已經受到這麼多傷害了。」

但當我開始這麼做的時候，我注意到我本身確實有所改變，慢慢的，我越來越感激你，因為我體會到你是多麼盡力地幫助我。然後我發現自己對你的信任竟然這麼深，比我曾經想象過的還要深。」

最後，有一位四十多歲的電腦操作師說：「對我來說，你是一面如此美妙的鏡子，為我顯示兩件事：相對層面的我和絕對層面的我。我可以看著你，然後清楚地看到我的一切相對混亂--不是因為你是誰，而是因為你反映回來給我的是什麼。但我也可以看著你，然後看到反映在你身上的心性，一切事物都時時刻刻從心性生起。」

這些回答告訴我們，真正的老師是仁慈的、慈悲的、不厭倦地想把他們從上師那兒得到的智慧分享給學生，不為自己的利益設想，只為教法的宏揚光大而努力，永遠保持謙卑。一位確實具備這一切品德的人，經過長期觀察，你會對他產生信賴。你將發現這種信賴會變成你生命的基礎地，支持你通過一切生死難關。

在佛教裡，我們以這位老師是否根據佛陀的教法指導學生，來斷定他是不是一位真上師。我們要再次強調的是：最重要的是教法的真理，而不是老師這個人。這是佛陀提醒

我們要「四依」的原因：

依法不依人：

依義不依語；  
依了義不依不了義；  
依智不依識。

所以，我們應該記住，真正的老師是真理的發言人，是真理的慈悲的「智慧展示」。事實上，一切諸佛、上師和先知都是這個真理的化身，以無數善巧、慈悲的形象示現，引導我們透過他們的教法回歸我們的真性。因此，一開始的時候，比尋找老師還重要的是尋找和遵行教法的真理，因為當你與教法的真理接觸時，你就會發現你和上師接觸了。

---

## 1. 西藏生死書

索甲仁波切著

[——序](#)

[——自序](#)

第一篇生

[第一章在死亡的鏡子中](#)

[第二章無常](#)

[第三章反省與改變](#)

[第四章心性](#)

[第五章把心帶回家](#)

[第六章演化、業與輪回](#)

[第七章中陰與其他實相](#)

[第八章這一世：自然中陰](#)

[第九章精神之路](#)

[第十章心要](#)

第二篇 臨終

[第十一章對臨終關懷者的叮嚀](#)

[第十二章慈悲：如意寶珠](#)

[第十三章給臨終者的精神幫助](#)

[第十四章臨終修習](#)

[第十五章死亡的過程](#)

第三篇 死亡與重生

[第十六章基礎地](#)

[第十七章內在的光芒](#)

[第十八章受生中陰](#)

[第十九章亡者超薦](#)

[第二十章瀕死經驗上天堂的階梯？](#)

第四篇結論

[第二十一章共通的歷程](#)

[第二十二章和平的僕人](#)

Edited 1 time(s). Last edit at 06/18/2011 02:34PM by 那些子.

---