



超越生死·李连杰寻找李连杰

目录

【推荐序】反璞归真，探索生命真相	5
【推荐序】我观察到他修行的深化与盛绽	8
【自序】分享珍贵的旅程	11
第一辑 追寻佛法的二十五年	14
我是谁?	14
对武术的反思	16
像太极一样思考	18
最初的佛缘	20
西藏天珠	22
第一阶段：一九九七年——二〇〇三年	25
一九九七年的转折	25
仁波切的预言	27
美国新生活·台湾求皈依	30
为母亲送行	33
困惑中的梦示	36
初访青海藏区	38
演电影的弟子，拍电影的上师	42
朝礼五台山，入藏学破瓦	44
初访圣地印度	48
圣严法师的十日禅	51



第二阶段：二〇〇四年——二〇一〇年	55
从头学起.....	55
纪录片《八万四千万》.....	57
遭遇南亚海啸.....	59
劫后余生，立刻行动.....	61
又历生死一瞬.....	63
再访印度的启示.....	67
众生平等，人人公益.....	69
汶川大地震救灾.....	72
雪中足迹.....	74
电影《海洋天堂》与健康危机.....	77
第三阶段：二〇〇一年——二〇一七年	80
身痛，心性不苦.....	80
青海震灾与回馈社会.....	83
走向归途.....	85
比福报更重要的事.....	88
乞求灌顶.....	91
狮子吼与菩提心.....	94
朝礼汉传佛法名山.....	97
莲师圣地闭关.....	99
泰国学法.....	102
第四阶段：二〇一八年至今	106
修行者的生活.....	106
哲人其萎.....	107
重返青海巴麦寺.....	110



道在红尘中.....	112
再出发：父女的旅程.....	114
第二辑修行笔记.....	119
回想我历来的向往.....	119
我的执着所带来的伤害.....	121
外在的平衡.....	124
学佛是迷信吗？.....	129
对症下药.....	131
戒律与挑战.....	134
拆解情绪的习题.....	137
慈悲与智慧是修行的双翼.....	139
转烦恼为智慧.....	141
人身难得.....	142
业力因果.....	143
生死无常.....	144
轮回过患.....	145
既然无常，就有好坏.....	146
五加行：耕耘永续的生命.....	148
忆念上师的所缘物.....	150
静观心性本质.....	152
电影的比喻.....	153
缘起性空.....	154
我读《心经》.....	156
接受自己的不完美.....	159
回向有情.....	162



第三辑摆渡——指引道途	165
轮回摆渡人.....	165
宗萨钦哲仁波切.....	166
慈诚罗珠堪布仁波切.....	167
咏给明就仁波切.....	167
彼岸指南.....	168
最有价值的保险.....	169
【结语】 祈愿与感恩	173
【后记】 难忘的二〇二二年圣诞节	176
因缘如此奇妙!	176



【推荐序】反璞归真，探索生命真相

慈诚罗珠堪布

李连杰先生是一位非常虔诚的佛教徒，并且是一位认真踏实的修行者。

我与李先生的缘分，源于其前一位上师罗贡桑仁波切，一位拥有甚深觉悟与禅定境界的成就者。由于他们二人之间语言不通，沟通存在障碍，仁波切打电话委托我担任李先生的修心指导师，我没有拒绝仁波切的要求。

二〇〇五年二月二日，我们在上海机场第一次见面，之后在其家中小住了几天。在此期间每天都会聊有关佛法的内容。在闲谈中我发现，李先生不但三观很正，对佛法理解也很到位，学佛的动机也非常好。确认他是真心想修行之后，我在心里为他拟定了一个漫长的修行计划。然而，他会愿意一切重新从零开始吗？要让他接受这个计划，对我来说有一定挑战。因为像他这样一位国际知名人士，学佛时间又不短，通常而言是会有傲慢之心的。但我必须得这么做，若要真修实干就别无选择。

当时他正在修某本尊的生起次第法，他将整个过程陈述了一遍给我听，程序上没有问题。他问我：「我学了这么多，还有必要从头学吗？」「你不需要从头学，但需要从头修。」我回答。

经过善巧沟通之后，他接受了我提出的方案。先修



四加行（人身难得、寿命无常等）培养出离心，再修五加行。我为他口传了每一个加行之后，他都认认真真地去修，最终圆满修完所有加行。

李先生的求法之旅也是一波三折，相当不易。

二〇〇五年，我安排他到亚青寺的阿秋上师那里求大圆满灌顶。因为高原反应很严重，这一趟求法差点让他丢了性命，求法也未能如愿。我又推荐了几位上师，首选是宗萨仁波切的父亲听列诺布仁波切，但没来得及灌顶上师就圆寂了，因此这计划落空了。其次是一百多岁的贾札仁波切（夏扎法王），但他也圆寂了。直到二〇一六年，在宁玛派上师扬唐仁波切那里终于得到了大圆满灌顶。

二〇一四年，距我们的修行计划已过去十年，我建议李先生到静处闭关修行。我把他送到一个没有电、没有手机信号的原始森林中的某闭关处，让他在此处打坐，每修完一个法，再一对一口传下一个修法。虽然条件严苛，但他都坚持下来了。在此之后的一段时间，每年他都来这里闭关。

二〇一七年我到新加坡讲课，顺道到他家里继续口传下一个修法。此时他太太也跟他一起修行，他们把家里的几间房屋布置成禅堂雅室，每天都精进地打坐修行。

我十分欣赏和佩服他多年来对修行的不懈努力和坚持。

时光匆匆，转眼又一个十年即将过去。在将近二十



年的时间里，我们把李先生引领到大圆满最高智慧的殿堂门口，门需要他自己进，希望他能顺利登堂入室，尽览颠顶风光。

作为一位深具社会影响力的名人，这本书叙述了他在经历过世间繁华以及生死考验之后，返璞归真，探寻生命真相的心路历程。他的发现也许对您会有所启发，在此推荐给大家。

慈诚罗珠堪布
二〇二三年八月



【推荐序】我观察到他修行的深化与盛绽

咏给明就仁波切

当我年少的时候，我和哥哥措尼仁波切（Tsoknyi Rinpoche）一起观赏了李连杰的第一部电影《少林寺》（1982）。这部电影的背景是一所座落在山间的寺院。这样的场景让我们想起了喜马拉雅山脉，一处我们家族所熟悉的地方。这部影片有许多武打场面，既紧张刺激又充满惊喜。我们从未见过少林功夫，它着实令人着迷。李连杰扮演的主角，是一位诚实、坚毅，且充满正义感的人。经过心灵与体魄的锻炼，这位内心充满忿恨与报复心的年轻人，长成了一位受人尊重的师长。这给我们两人留下了深刻的印象。

这对李连杰来说，也是一个具开创性的时期。在拍摄《少林寺》的期间，他在寺里遇到一位老和尚，老和尚告诉他，他与佛有缘，并建议他出家为僧。当时，他的导演鼓励他继续演艺事业，但这段经历已在他的心里播下了佛法的种子。多年后，在他成就了名利，以及建立美好的家庭之后，他开始意识到缺少了些甚么。他的生活迷人且完美，但他还是觉得少了些什么，而这些缺失的东西对追寻恒久幸福来说是不可或缺的。一九九七年，他在香港遇到了他的第一位上师——罗贡桑仁波切，这激发了他想要修行的动力，并引领他初次接触到佛陀的教法。

二〇一〇年，我有机会在李连杰位于新加坡的家



中首次见到他。身为世界闻名的巨星，他外在的表现并不骄傲，相反地，他散发出一种鲜活而充满好奇心的内在幸福。他为人谦虚、善良而脚踏实地。他是一个有智慧的人。虽然他有禅修练习，并且有许多来自不同传承与背景的禅修上师，他仍问我是否愿意教他禅修与密续的修持。他对来自西藏传统的不分教派修行方法很感兴趣。多年下来，我们已经变成了在法道上互相支持的朋友，我也观察到他修行上的深化与盛绽。正如他作为一位演员，努力地在镜头前诠释许多不同的角色一般，他也做了许多努力，去揭示与指出他的自心本性。

李连杰喜欢钻研的天性使他成为一位非常认真的佛法弟子，而且他对于法教也很精进的投入。《超越生死》读起来就像是一本引人入胜但轻松的回忆录。透过他对自己私人与电影生活的深刻叙述，他分享了甚深的存在问题、佛法的经验、影响他一生的上师们，还有走遍亚洲转化自心的朝圣之旅。特别是他与《金刚经》的相遇，帮助他探索以及断除幻相。然而，二〇〇四年的一次经验，当他和家人经历了一次濒临死亡的经历——印度洋地震和袭击南亚的海啸——他对生与死的认知被打破了。这使他踏上了自我反省与布施的旅程，并促使他创办了中圈的非政府组织「壹基金」，主要支持救灾与其他的慈善计划。

几年后，又经历了一次被诊断出罹患严重且使人虚弱的疾病经历，他才认知到，自己对佛法只有理论上



的深刻理解，但却缺乏甚深的实修经验。他反省自己创办壹基金的发心，并了解到那可能不是全然无私的。这成了他重新修行的契机。在我开始为期四年的流浪闭关之前，他参加了我所教授的一些活动与闭关。当我离开时，他继续与许多上师一起深入修行，其中包括我的上师泰锡度仁波切（Taitu Rinpoche，大司徒仁波切）。从那时起，我和李连杰有一些经常的会面。他来到尼泊尔朝圣，以及花时间领受教法，并致力于闭关。随着二〇二〇年新冠疫情（COVID-19）的爆发，他开始了他有史以来最长的闭关，直至二〇二二年。所有的这些人生经历与佛法的教理，对他产生了深远且具转化性的影响，形塑了他对生、死，以及与他人互动的看法。

本书的一个独特之处，是李连杰与读者分享的问题与反思。透过许多上师的观念与见解，李连杰分享了他自己的经验，以及对修行与内在幸福的不分教派的独到见解。他深入探索了由攫取与执着所掌控的心之陷阱，研究如何在这个复杂的世界里，管理内在与外在的平衡。他分享了在法道上的困惑、挑战、挫折和喜悦，以及一路上所涌现的慈悲与智慧。本书所穿插的引人入胜的故事和教示，无论是对于那些新进才接触禅修的人，或是那些皈依佛、法、僧数十年的人，都有所帮助。祈愿本书、它的故事以及教示，能大大饶益无数的众生，并帮助消除世间若干痛苦。



【自序】分享珍贵的旅程

转眼间，我即将迈向六十岁了。

曾经有些朋友或是国内外的出版社找上我，希望我写回忆录，将我的故事向大众分享，我始终没有同意。想想，在东西方历史上，有那么多辉煌的人物，我们至今能记得几位？在地球上，甚或是宇宙里，我们是如此微小，我的故事又算得了什么？过去已经过去，未来尚未发生，正如佛陀在《金刚经》中所说「过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得」，似乎没有理由多费笔墨来赘述我个人的生命轨迹。

过去三年里，COVID-19 疫情席卷全球，加之天灾与战争不断，有上百万人因此死亡，我可以感受到他们身为亲属的痛苦。在这个充满灾难、战争、经济衰退的时刻，我很希望能做些努力。

当我与上师明就仁波切（Mingyur Rinpoche）讨论这些苦难时，上师鼓励我，不妨将我这二十五年来追求超越生死的历程分享出来。所以，我改变了当初不愿出书的想法，希望藉此帮助有缘的朋友，经由佛法，从不同的角度看待生命，减少烦恼与痛苦，获得更多的快乐。

这二十五年来，我不论是在俗世的生活、电影工作、慈善事业，或是求学佛法的历程中，都曾遭遇种种的问题与困难。为人儿女有其痛苦，为人父母也有其痛苦，这场生命的意义在哪里？到底有没有轮回？而我又是谁？



时移事往，回首我曾走过的路，检视我曾问过的问题，都可能是正在赐览本书的你可能会遭逢的课题。如果我的经验与思考，能够提供你任何的帮助或借鉴，那正是我书写与分享的原因。

今年有机会陪小女儿走访美国与欧洲学习佛法，恰好碰到经纪公司的朋友，他告诉我，如今在社群媒体上仍有许多影迷，关心着我的动向。

我察看了 Facebook 上的两千九百多万追踪者分布，过半是十八到三十四岁的年轻朋友，而我已经十余年没有电影代表作，亦即这些年轻朋友在我活跃于影坛时，也才五岁左右；我原以为，会记得我的影迷，大约是在二〇〇〇年时约十五岁的人，亦即现年约三十五岁以上的朋友。溯及最初，若是一九八二年看过我第一部成名电影《少林寺》的影迷，当年若四十岁，如今应是八十岁，当年若十岁，如今也有五十岁了。

对于这些认识与不认识的朋友，我充满了感恩，谢谢你们依然关心我，所以，请让我用我的方法与各位分享，这些年来我的经历以及我的追寻，凡此种种，都是我最珍贵的经验，我诚挚地希望，您也能更广阔地去了解相对世界与究竟世界中的真相。

这些年来，我深受藏地古圣、吟游诗人、一位真正心灵自由的勇士——密勒日巴尊者(Miarepa)的启发。密勒日巴尊者曾经隐浪而杀害许多众生，但他经历了伟大的佛法修行，最终可以成佛，相比我所做过的小坏事，我应该也有机会去超越生死吧？



密勒日巴尊者的生平故事固然精彩，但最动人灵魂的，不是他个别故事中的跌宕情节，而是他一以贯之、穷尽洪荒之力的求道勇气。

愿您我都有这样勇气。

李连杰

二〇二二年九月莲花生大士殊胜日于新加坡



第一辑 追寻佛法的二十五年

一九九七年以前

我是谁？

我姓李，名连杰，法号觉远，道号天缘。

身为一个电影工作者，我的中文名字「李连杰」为人所知，这个名字来自父母的恩赐。有趣的是，我的英文名字 Jet li，为何选「Jet」这个字？并非出于自己的安排，到底是谁取的名字？至今我也不清楚。一九八二年，我演出的第一部电影《少林寺》成名，电影在菲律宾上映前，需要一个英文名字，若将我的中文名字英译，可能会翻译成「ianjie li」，当时的宣传团队觉得「ianjie」太长，决定取用与「杰」字谐音的「Jet」，就此沿用至今。

我在电影《少林寺》中，饰演一位名为「觉远」的少年武僧，于是「觉远」也成了我的代表名字。一九八〇年代，因为学习道教的关系，有位老师另给了我一个道号「天缘」。一九八七年，某次机会和金庸先生还有我的一位阿姨共餐，阿姨认为成功立业必须有名有字，她说：「因为你从小父亲辞世，缺刚阳之气，所以要有『阳』字，至于另一个字就让金庸起吧。」两周后，金庸先生决定给我「中」字，于是「阳中」就成了我的字。

一九九八年，我在台湾宣传好莱坞电影《致命武器4》(Lethal Weapon 4) 时，皈依了藏传佛教，正式成为佛弟子，师父罗贡桑仁波切 (hoKunzang Rinpoche)，给我



的藏文法名念作「沃珠多杰」(Ngodrub Dorje)，中译为「成就金刚」。二〇〇三年，我首次前往印度朝圣，当大宝法王(Karmapa，噶玛巴)为我皈依授戒时，以「慈悲之子」赐名，藏音念作「噶玛宁杰布」(Karma NyingBu)。二〇一六年初，我有幸从年迈的扬唐仁波切前接受灌顶，他给我的藏文名字念作「勾阿恰车」(Go—ngajadra)，中文直译是「五门离世」，白话的意思是「眼耳鼻舌身等五识，都脱离世俗」。最后，二〇二二年，当我陪着女儿在欧美学习佛法时，我跟她成了同学，陪她一起在明就仁波切座下皈依，我得到一个藏音念作「噶玛贝玛洛卓」(Karma Perna odro)的法名，意义是「莲花智慧」。

从李连杰、Jet、觉远、天缘、李阳中，直到第四个藏文法名噶玛贝玛洛卓，我在不同的场合有不同的名字，不同的人对我有不同的称呼，然而，哪一个是我？我又是谁？这些名字各有其意义，哪个是代表我的符号？或是我需要去符合的标签呢？

如果我只有此生，在满足生理的需求之后，丰足的「名、利、权、情」应该可以提供心理的快乐与满足吧？我也应该可以藉此免受生、老、病、死、贪执、嗔恨、嫉妒、蒙骗等精神上的痛苦吧？但事实不然。

如果我不只有此生，而是有前生与来世，那么我的自我实现与超越，要以何为基准呢？我是谁？我要如何超越自己？又如何超越生与死呢？凡此种种，皆是我不断思考的课题。

带着这些问题，我要寻找答案。



对武术的反思

「功夫」二字，可能是大多数人对我的第一印象，这个印象可能来自我在电影作品中的表现，或者与电影相关的广告或报导。

我从八岁开始习武，进入武术学校，青少年时期是专业运动员。一九七五年到一九七九年，我连续得到五年的全中国武术大赛冠军，因此得以在中外的舞台上展演，进而有机缘获选为电影明星，自此开展了一连串人生历程。

从武术运动员转而从影的时候，曾有人批评我「不务正业」，于是引发了我的反思难道只有当运动员是武术的正途吗？

武术的起源，来自人类原始的生存需求。在史前时代，人类为了抵御野兽攻击，或是为了攫取肉食、皮毛等资源而与动物搏斗。若目标是大型动物，人类则开始聚集围攻，自此衍生出技术与武器等。到了人类建立部落社会，或侵略、或抵御，目标可能不只有动物，还有其他部落的人，军事于焉产生，这是冷兵器时代的开始。

在这个过程中，人类用武的技术，就不只有生存的需求，也开始以此追寻快乐，例如将武术作为庆祝的行为，具有娱乐乃至仪式的性质。随着人类社会的发展，武术就更趋多样，直到近代热兵器发明之后，有火枪与火炮，这些技术造成更大规模的杀伤毁灭，在战争中，热兵器取代了冷兵器的主要位置，而武术逐渐演变成了体育行为。像是体育竞赛中的格斗、标枪、射箭、击



剑等，这就脱离了杀伤性的武术，而衍生出几个类别：运动的武术、表演的武术、强身的武术，与格斗的武术。

若论武术巧妙的精神层次，我认为第一个阶段是「人剑合一」，即是人与武器合一，这在技术层次来说，已然登峰造极。第二个阶段是「手中无剑，心中有剑」，这是指不需要以武力行动来制止格斗，就如外交辞令与手段。第三个阶段是「手中无剑，心中无剑」，这就是宇宙的博爱；如果你爱所有的人，那就不存在攻防。

年少的我喜爱思考，也经常思考，在反思武术的演变过程中，人类的精神世界究竟有什么样的改变呢？史前人类为了生存，以武术抵御或猎杀动物，时至今日，人类依然为了生存，以武术专业谋生，运动员如此，电影演员也是如此，纵然形式改变了，但生存的目的没有变。

以内心来说，几千年下来，人类精神世界的改变不大，基本欲求几乎相同，都是为了健康快乐的生存。历史如镜，可以鉴往知来，武术的发展历程如是，人类其他面向的历史亦复如是。

人类在精神世界中，不论古往今来，对于名声、利益、权力、情爱的欲望没有改变，对于生活、衰老、病痛、死亡的恐惧也没有稍减，这些思考在我尚未接触佛法之时已然成形，也是我进一步进行抽象哲学思考的基础。



像太极一样思考

在习武的过程中，为了在技术上与精神上自我充实，我也学了道家的太极，这是中国思想史上的重要学说，也是我生命中第一个相遇的哲学体系。

太极两仪图很常见，几乎是中国文化或是道家的代表符号。这个图以圆构成外围，中间由一条曲线将圆分成左右两半，一半黑、一半白，黑者为阴，白者为阳，在黑的那一半中，有一个白点，在白的那一半中，有一个黑点，表示阴中有阳，阳中有阴。太极两仪图有非常深邃的意涵，它告诉我们，在任何一半里，都有阴阳两个元素，没有绝对的黑，也不存在绝对的白，而且太极是转动的，不是静止的，它随时都在变化。在中国古代的文献《系辞传》里头记载：「一阴一阳之谓道」，道，就是宇宙运行的法则。

根据太极提供的哲学观点，万事万物没有百分百，没有绝对的好，也没有绝对的坏；我们想要抓住的

「永恒」，在我们已知的世界里并不存在，任何事物都是相对的。了解「相对的真相」非常重要，否则我们会被固有的、单一的、独立的、永恒的思惟限制住。

自从我在美国好莱坞发展电影事业之后，许多采访者喜欢以最高级的问句向我提问，诸如：「李先生，您『最』喜欢什么食物？」对我来说，这种问题不容易回答，因为当我以太极的相对概念来思考，就不存在「最」如何的事物。基于本心，我可能会这样回复：「在我十岁的时候，我喜欢玩具车，也喜欢吃冰淇淋，但是



到了青少年的时候，就改变了。」我的心中没有「最」爱什么，因为我知道这会变化，如同太极的思惟一样。

太极的相对思惟模式，陪我度过许多时日，我了解到，在这世间眼见的一切都是相对且循环的，所有的判断与评价也是相对存在，这让我在为人处事上，都有稳定的判准。

虽然太极的相对思维帮助我在世间稳定行走，也排解了我心中的许多窒碍，但当我到一九九〇年代、电影事业具有盛名时，即便已达到一定的名利权情，我仍有困顿的感觉。虽然我的成就已到了幼时难以想象的地步，但也发现人外有人，天外有天。

一九八〇年，我拍摄第一部成名电影《少林寺》时，片酬是一天一块钱人民币，对比在一九九〇年代港片时期，已不可同日而语，但即便如此，我当时的待遇上比好莱坞知名影星，仍属末流。若跨行业思考，我以摔断胳膊摔断腿的代价在电影事业中谋生，比起全球性投资的富豪所得，那更是九牛一毛。但若论人生的痛苦，诸如失败的挫折、弱勢的彷徨、亏损的焦虑、背叛的忿怒，我与富豪们相比，只有数字规模的不同，而没有程度上的差别，那么世间的攀比，何时是尽头呢？

太极相对的思考，能维持我在同一个程度内的平稳，但是我无法超越到无极，于是我只好暂时放下这些，专注于电影事业，日后才在佛教中找到解方。



最初的佛缘

一九八二年上映的《少林寺》是我的第一部电影作品。担网主角——少林武僧「觉远」。这部电影推出之后，在亚洲造成轰动，中国累积超过一亿元票房（当年的电影票价是一张票一毛钱），日本票房超过四十亿，韩国票房则超过五十亿。

那个年代的电影工业技术不如现在发达，布景很受限制，也没有计算机特效，假如冬天的外景没有拍完，则需来年再拍。一九八〇年，《少林寺》剧组需要拍摄大殿的景，但是少林寺的大殿建筑尚未修缮，我们便移到浙江天台山的国清寺拍摄。国清寺是千年古迹，也是天台宗的祖寺，建筑维护得很好。

当年国清寺的方丈和尚很严格，即便我们是作客拍电影，他也要求我们全员学三天的佛门仪表与规矩，诸如怎么排班列队进佛堂、怎么拿香、怎么上供、怎么磕头等，这也帮助了我更能进入「觉远」这个少年和尚的角色。

我们一帮饰演少林武僧的演员有三十多人，唯独我被国清寺的方丈询问「孩子啊，你与佛有缘，要不要就此出家呢？」这个询问可吓了导演一大跳，电影才拍了一半呢，怎么可以出家？我则是对方丈一笑，从没想过出家这回事。

电影剧情中，有一段是描述一群少年武僧误食了肉而忏悔不已，剧中的方丈对他们开示：「酒肉穿肠过，佛祖心中留」，没想到电影上映之后，这两句台词竟然



蔚为流行，甚至到今天都还有人提起。多年后，我跟该片的编剧聊，才知道这两句台词的灵感是来自济公的传说，原文是：「酒肉穿肠过，佛祖心中留。世人若学我，如同进魔道。」为了效果，电影台词只引用了前两句，殊不知变成了许多人吃肉喝酒的借口，真是令人莞尔。

一九八一年，电影拍摄告一段落，我被召回准备武术比赛。当时的我一旦做回运动员，电影生涯可能从此中断，但碍于组织规范，我也不可能不受召比赛，唯一的办法就是因伤退赛。所以，我开始日夜执着，希望自己受伤。后来在练习时，真的发生了很严重的伤害，医生帮我申请三级残废的证明，并宣告我日后无法继续运动生涯。不用回去当运动员，是我所企盼的，但同时，医生也宣告，我不能再勉强拍摄武打电影了。

一九八二年，《少林寺》推出之后非常满意，忽然之间，我成为家喻户晓的电影明星，很多人要找我签名，也有很多采访邀约，看似辉煌的电影生涯才要开始，但我似乎因伤已与电影绝缘。

人生的繁华与消沉同时而来，我纷乱的心难以安定。朋友约好带我去僻静处郊游，我们前往北京的古刹潭柘寺，这是北京数一数二的老佛寺，俗谚说：「先有潭柘后有京」，我就住在潭柘寺里，距离北京闹区一个多小时车程，寺里清净幽雅，没有任何打扰。每天看着寺里的僧人做早课，一边思考生命。年轻的我，在佛寺里获得一处安全且舒适的角落休息，感到非常平静。



我当时无意成为虔诚的佛弟子，但对于佛法环境带来心灵的庇荫由衷感恩。由于体会过这分宁静，所以很希望像这样的精神空间得以永续，当有朋友在一九八四年询问我，是否愿意参赞北京的藏传古寺雍和宫重修时，作为在北京成长的子弟，我很欢喜地赞助，期待这样的平安幸福能扩及更多的人。

西藏天珠

很多朋友接触宗教的动机是为了解决现世的难题，而这些人与宗教的第一次接触，往往又是具体的知识交流，我与藏传文化相遇的路径，大致也是如此；我的难题是因为拍电影而不断受伤，朋友提供给我一知半解、模模糊糊的建议是配戴西藏天珠。

一九八一年摔断腿之后，我的每一部电影作品，包括后续的少林寺系列，黄飞鸿系列、方世玉系列（乃至更后来的好莱坞动作片），都是右脚捆紧了绷带上场拍摄的。即便做了预防工作，我还是不断地受伤：拍第一部电影时摔断腿，拍第二部电影颈椎错位，拍第三部电影腰椎错位，拍第四部电影鼻子被打断，拍第六部电影则摔断手，拍摄《黄飞鸿》又摔断了左脚，只要一拍电影就会受伤，断胳膊断腿，这些伤害带来了巨大的阴影。

一九九四年，有位朋友建议我去找西藏天珠，说是可以保平安，我心中不置可否，只问：「真的假的？」朋友强调：「真的！」看他这么笃定，甚至列举了些因为戴天珠而幸免于难的例子，我也好奇了起来。



天珠的神奇效力是否真的能让我不再出意外？如果真的有效，那我得试试！于是我央请电影团队的美术指导陈顾方女士帮我留意，哪里有卖这种「西藏天珠」？

一段时间过去，同事发现有藏人在某间店寄卖天珠，请我过去看看。我第一次看到天珠，是一个名为「双天地」的珠子，圆为天、方为地，纹路很美。开口询价，居然要价十万港币我不懂这个领域，所以很仔细地问，老板殷切地拿出几本台湾出版的天珠图录为我介绍。这间店兼卖书籍，他们将书借给我，也答应帮我留下珠子。

我将书带回家看，越看越有兴趣，书本从宗教的角度解释、从历史文物的角度解释、也旁及世界各大博物馆的收藏品，琳琅满目，我实在不忍释手，自此，我到香港的各大书店采购，将当时市面上的相关书籍全都买回来读。

做了几个月的功课，我再度回到那间店，流连忘返。还在犹豫是否购买，一时竟错过了开会时间。当时我在香港合作电影事业的向华强先生的夫人打电话来催，要我即刻回去开会。

我跟她抱歉地说：「我正在店里犹豫，有个喜欢的天珠贵得买不下手，但做了几个月功课，不买又怕错过。」

向太太眼见我这个从不迟到的电影主角，竟然为此物蜘躇不定，干脆直接请店主听电话，她豪气地交代：「请你让李连杰把珠子带走，稍后我去付钱！」于是我



得到了生命中的第一个天珠，心里真是高兴极了后来又有一次机会，让我看见了喜欢的天珠，于是便这样故技重施。

每次听到这个着迷于天珠的电影主角，又在店家里看货不归，向太太便一个接一个地买了相送，只求我乖乖回来开会或拍戏。

我犯起贪念，就这样从向太太手上得到了好几颗珍贵的天珠！



第一阶段：一九九七年——二〇〇三年

一九九七年的转折

从一九九〇年到——一九九七年，我已经赚到人生的第一桶金，即便如此，眼前的现实与过去的想象还是有很大差别，我没有因此解脱事业与生活的烦恼，我无法就此高枕无忧。

一九九七是特别的一年，整个亚洲卷入金融风暴，各式货币与股票狂跌，各国的经济受到严重的打击。忽然间，整个电影工业也似乎停滞了；以往是电影还没开拍，资金就已经到齐，但今非昔比，盛况不再。大环境的压力迫使我思考：「就算我赚到了第一桶金，然后呢？」

从小就觉得应该要赚钱养家，有了钱才有安全感，但是如今我有了钱，却仍旧没有安全感，物质的保证不复存在。看看别人，没钱的人很痛苦，有钱的人一样也很痛苦，如果我继续拍戏赚钱，到头来一样是这般痛苦，岂不白走一遭了？

在接触西藏天珠的过程中，也初识了一些藏传佛教的知识，知道佛法似乎是帮助众生离苦得乐的方法，教主释迦牟尼佛曾经是印度王子，拥有世间最好的名利权情，因为无法超脱生老病死而走上修道之路。

如果佛法对于解决人生的苦真的这么有效，那应该值得尝试看看！我又想，两千余年来，佛陀有那么多的追随者——其中不乏学者、知识分子与王公贵族，他们



总不会都是傻子吧！总不会是盲目地追随一个没有好处的宗教吧！我想，我得了解佛陀对于人生痛苦的解决办法是什么？

同样是一九九七年，曾帮我找到天珠店家的陈顾方女士，看我的身体仍是经历病痛，于是建议我到藏传佛教中心索取一些甘露丸服用。我一时听不懂什么是「甘露丸」，问了才知道，这是一种以谷粉及藏药为底，加上一些佛教圣物，经过大型法会与加持仪式制成的小药丸，咸信对身心健康很有帮助。

由于我一生病痛不断，听到有这样的东西，宁可信其有，于是择日拜访了香港的一处藏传佛法中心。

我走进中心，见到约有十余位喇嘛正在念经，念诵过程中，也间或敲打与吹奏乐器。虽不懂他们所做的仪式，但我对于这里的陈设摆饰感到非常亲切。我向中心执事求取了两份甘露丸，离开前，在门口听着喇嘛们的唱诵出神，觉得这样的吟唱很优美，有种难以言喻的熟悉感。即便我向来不在人多的地方停留，那个当下，这一切吸引住我，我就坐在中心的门口听了一个多小时。

年底，陈顾方女士跟我说，有位西藏的仁波切来到香港，推荐我去看看。我问什么是「仁波切」？她说是转世再来的佛法大师，也有的人称为活佛，而且这位罗贡桑仁波切还是一位知名的藏医呢藏医跟中医都是传统医学，但藏医结合了佛法，医病又医心。

我在好奇心的驱使下，很希望藏传佛教能为我带来好处，所以安排前往。



初次拜见藏传佛教的仁波切，什么规矩都不懂，人家要我准备一条白绢卡塔尔（KhaTa）与一个金额随意的红包作为献礼，我就照办，但这个红包要包多少钱呢？我想，既然是来看病的，香港看病不便宜，那就包一千元吧。与我同行的司机也准备了一样的献礼，只不过他的红包袋里只装了十元。

一进门，见到许多喇嘛在场，那位藏医仁波切也在。旁人指引礼节，说见了仁波切要跪拜磕头，我听了心里一楞「我只给父母下跪的啊，连指导武术的师父我都不跪呢」在脑中飞快地思考折衷方式，心想鞠躬总行了吧？还没弯下腰，那位仁波切就将我拉过去，以他的额头碰我的额头。一阵慌乱中，我只想这应是西藏的文化礼俗。多年后才知道，这样的碰额是特别的加持，只有平辈相论，或是很亲近的师生才会如此。

仁波切的预言

我跟这位藏医罗贡桑仁波切谈起身体状况，特别是我长年的胃疾，他表示愿意医治看看。

他请人取了一块砖头，将砖头烧热后用布包起来，敷在我的胃上。我患胃疾已十余年，这样的热敷我也做过，虽然当下感到舒服，但通常只有短暂的效果，现在他改拿一块热砖头来敷，不知道有何差异？仁波切细心地解释，以往我用水袋热敷，但水袋易冷，而烤热砖头的温度维持绵长稳定，更为有效。当下我确实感到非常舒适，仁波切同时也开了藏药，嘱咐我按时服用。



诊治结束后，我上前供养事先准备的红包，仁波切要我交给侍者喇嘛，只见喇嘛端了个竹篓过来，让我把红包放入，与我同行的司机也将红包放入，之后喇嘛将竹篓搁置一边。

见此清况，我心中犯起嘀咕：「那个红包我可是特别包了一千元啊，就这样全部混在一起？你们之后怎么区别哪一个是我李连杰的呢？」

那个当下，仁波切与喇嘛不在乎那满竹篓的供养，倒是我执着起供养出去的一个红包。接着，我想预约下一次看诊，话还没问出口，仁波切就说：「我想去你们家。」我想，这周末不工作，倒真是可以相约我家。

到了约定当日，我以为仁波切至多带两个侍者喇嘛同行，但他竟然带了约莫十位喇嘛，扛着大鼓，抬着一对藏式的长号，拿着唢呐、铙钹等乐器出现！我家忽然出现这一帮喇嘛，他们架起佛坛，一会儿要五种颜色的布，一会儿要五种颜色的谷物，一会儿要五种药材，因为没有翻译，我们双方仅用些中文单词，加上比手划脚沟通，还要打电话请朋友帮忙在外采购，真是忙不过来。

他们要的东西准备妥当，仁波切与喇嘛就坐，开始以低沉飞快的藏文吟唱，接着他们将刚刚采办来的材料从佛坛拿起，逐一丢入火堆里烧掉。我不明就里，心想怎地就这样烧掉呢？后来，我才知道那是一场名为「烟供」的法会。

仪式完成后，仁波切再次诊治我的胃疾，并将他们



带来的两尊佛像送给我。

仁波切以非常有限的中文说，那尊男性样貌的佛像叫做「莲花生大士」，又称「莲师」，他在藏传佛教中是「很大很大的」。另一尊女性样貌的佛像叫做「绿度母」，是「观世音菩萨的眼泪」。

那是我第一次认识莲师，他是坐姿，左腮靠着一支兵器，我看像把长枪，他的名字中有「莲」，与我的名字「连」同音，这让我感到亲切。此前在佛教的菩萨里，我对观音菩萨与文殊师利菩萨最有印象，正因为文殊菩萨高举一把剑，所以让练武的我格外熟悉。仁波切指导我跟太太念诵莲花生大士咒与绿度母咒，他说若专心一意地持诵，能获得佛菩萨的庇佑。

仁波切临走前望着我，指着我鼻子上的痣说：「我帮你，把这个拿掉。」我问怎么拿掉？他说：「用火烧。」我听了着实一吓，赶紧说「我可以去医院点掉，但为什么要这么做呢？」仁波切说：「拿掉之后，你就去美国拍电影啦！」我听了这个没来由的回答，觉得一头雾水，心想这个西藏活佛医生真是奇怪。

一周后，我的电影剧组工作结束，想起这件事，便去咨询医生，预约某日早晨八点去医院点痣。

这个手术很简单，二十分钟内完成，术后我的鼻子贴着纱布，与太太一起回家。才到家门前，听到家里的电话大响，我赶紧开门进屋接听，一拿起话筒，对方劈头就是流利的英文，我无以招架，于是请太太接应。

太太与之对话了一会儿，回头跟我说：「他们邀请



你到好莱坞拍电影。」我说：「不行呐，我的鼻头还有缝线呢，怎么见人啊！」

太太又去跟对方沟通，再回说：「他们说，会帮你安排最好的医生，拜托你一定要去美国。」

「而且，他们已经买好我们的头等舱机票，今晚就要起飞。」

美国新生活·台湾求皈依

一九九七年底那通意外的电话改变了我的人生际遇。接到电话的当晚，我就跟太太应邀飞往美国，这个工作邀请就是拍摄电影《致命武器4》，自此我的电影事业转向美国好莱坞发展。

一九九八年七月，我随《致命武器4》电影团队前往台湾宣传，档期仅有两天，我在第一天晚上接获罗贡桑仁波切身边的喇嘛来电，他很高兴地告诉我，明天要从台南北上到台北来看我。第二天，罗贡桑仁波切带着八个喇嘛来访，我注意到他们似乎带上全员的行李。

我对仁波切说：「感谢您来看我，实在很高兴！晚上您要回去台南吗？」仁波切说「不，我们就留在台北了。」我又问：「您在台北有认识的人吗？」仁波切说：「没有。」我吓了一跳，再问：「那您要住哪儿啊？」仁波切笑笑地说：「不知道，但没关系。」

我真是楞住了，你们来看我，在台北又没有认识的人？稍晚我就要随剧组离开台湾了，那你们一群人要何去何从？我有位台湾电影圈的朋友，我唤她小萍姐，



恰好她也在场，听到这群喇嘛没有着落，她也跟着紧张起来。

我有个想法，就是立刻请仁波切举行皈依仪式，让我正式成为佛弟子，然后联络美国华纳公司，发一个记者招待会。我的想法很单纯，就是一旦我成了仁波切的弟子，宣传周知之后，应该有人会愿意供养这群不知下一站去哪里的僧众。

皈依仪式与记者会都很顺利，小萍姐也承诺协助接续安排。离开台湾之后，我到每一个宣传点都致电询问小萍姐，得知上师与僧众终于有了着落才能放心。因缘巧合，他们也因此在台湾展开弘法的道途。

罗贡桑仁波切传授我莲师与度母的咒语，需各念十万遍，我在美国很快就完成了，这可能与从小当运动员、习惯维持纪律与练习的态度有关。我在生活中，在剧组拍戏时，不论是在化妆或是等待拍摄，手上随时拿着念珠，拨动珠子、念诵咒语。一个咒语念十万遍，一开始是很不可想象的大任务，我便急着完成，脑中总在思考下一步的事情。

二〇〇〇年春天，我跟太太邀请罗贡桑仁波切来美国为我诊治，也请他传法，还有为待产的太太祝福。仁波切说，预产日当天，他也要一起去医院。仁波切要求，新生儿诞生之后，先不要洗澡，马上让他接手。这可不是简单的事情，美国的医院自有规范，如果不按照医院接生的标准作业流程，自家想要做些其他的安排，需要事先沟通，还要签署保证书，声明后果自负等。我



跟太太都同意新生儿降生之后，让仁波切接手处理。

太太生产当日，我在产房里陪伴，仁波切与喇嘛们候在产房外的走廊。等到大女儿出世，医生先为她秤重量，洗都没有洗，就以布巾包成一包交给我。我将婴儿带出产房。才推开门，门外一群喇嘛立刻敲钹、打鼓、吹海螺、撒米、撒花瓣、燃香，美国的医生与护士全部看傻了，这群喇嘛居然在这里修法！

接着，仁波切拿着一碗藏红花水，轻轻地翻出婴儿的舌头，然后用一个文殊菩萨咒的印章，涮了红花水就往婴儿的舌头上盖。一旁有喇嘛准备的水盂，仁波切接过婴儿后，就在一旁用藏红花水一边持咒一边为她洗澡。洗完之后，交回给我，再让医生接过去，又检查了一番。

仁波切带领喇嘛们以传统且隆重的方式迎接这个小生命到来，我看着仁波切亲自为新生儿所做的一切仪式，那分慈爱与慎重，令我感恩难忘。

在美国的日常，我喜欢邀请朋友到家里打羽毛球，有一群年轻人时常来憨会，我站在场上这一侧，让他们轮番在另一侧跟我对打。有位来自台湾的年轻人 Vincent，注意到我打球时念念有词，于是过来问我：「李先生，您是在念绿度母咒吗？」当年在美国，藏传佛教尚未普及，加上持咒是我个人的习惯，忽然被这样问起，心里很是诧异。「你知道这是绿度母咒？」「知道，我从小喜欢佛法，所以读过一些书，我知道绿度母。」

Vincent 是个佛法青年，读过很多佛书，当下我们



以佛法结缘，开启了聊不完的话题。这段时间里，Vincent 介绍了很多台湾出版的佛法书籍给我，像是《密勒日巴大师传》与《马尔巴传》等传统的祖师传记，或是当代的佛学大家名作，例如汉传佛教圣严法师的系列出版品等，我求知若渴，不断地跨海采购与阅读，这样往来推荐与阅读的书本，累积超过一百本。

此时 Vincent 在台湾的干妈 May 姐，时常寄赠佛法书籍给他，作为他的精神食粮。当时 May 姐有所不知，这些佛书几乎都经由 Vincent 推荐，辗转到了我的书柜上呢。

为母亲送行

索甲仁波切 (Sogyar Rinpoche) 所著作的《西藏生死书》(The Tibetan Book of Living and Dying)，自从英文版在一九九二年出版之后，数十年间，此书被译为三十种语言，并在五十六国发行。中文版于一九九六年问世之后，引起华人世界的广大回响；一九九七年开始对藏传佛教燃起热情的我，自然也成了书迷。

在我成长的中国文化背景中，死亡通常是个避忌的话题，但也是个严肃且必须面对的课题，纵然很少公开被谈论，但我对此充满好奇。《西藏生死书》是索甲仁波切根据莲花生大士的《西藏度亡经》(藏文原文 Bardothdro，又译为《中阴得度法》) 而作，它带给我非常深刻的生死讨论与认识，正如索甲仁波切在全书最后一章提到的：「希望每个人既不怕死，也不怕活。」



达到生死自在，是我非常向往的。

二〇〇〇年七月，我的母亲癌症病危，我放下法国的
工作，飞回北京探望她。

我带着《西藏生死书》临时抱佛脚，在飞机上不断地翻阅。过去学了两三年的佛法，现在是真正可以用上的时候，在这个紧急关头，我能做些什么？

回到家，看到母亲即将辞世，亲友万般不舍。书上指导要创造临终的平静，要请临终者安心离去，然而这些都是理论，在此刻的现实，亲友痛哭流涕，我又如何敢在大家面前请妈妈离开呢？最后只剩下播放佛经这一步可以执行。

我问医生，若用尽一切方法，还可以让妈妈再活多少时间？医生回复，最多一周。我跟大姐一起商量，要让妈妈早一个礼拜走，或是晚一个礼拜走，已经不重要，最希望的是妈妈不要走得太痛苦。最后大姐同意，我建
请医生不用过度急救。

安排妥当，我请所有人暂时离开，让我跟妈妈独处一会儿。这时，我才跟她说「您放心走吧。家里有我，哥和姐姐一辈子吃住不愁，您的孙辈也都可以读书。我无法让他们富有，但会保证他们基本的生活条件。」

妈妈不说话，仿佛过了很久很久，她看着我说「就是一口气的事。」我说：「您不在了，我会担着，您放心走吧。」几个小时后，妈妈溘然长逝。

母亲临终之际，姐姐联络了一位宁玛派的上师——堪志活佛，他愿意赶来协助，但他远在青海的久治县，



以当时的交通条件来说，至少要三天才能抵达北京。母亲往生后，我曾结缘的寺院与上师都很慈悲地给予帮助，北京雍和宫的喇嘛做头七法会，上师罗贡桑仁波切与僧众做四十九天的法会，而堪志活佛承诺做三年的法会！我非常感动，即便我向法京剧组请假回北京奔丧的时限将届，但也尽力安排，拜谢这位上师。

与堪志活佛结缘之后，同年十二月底，堪志活佛到美国洛杉矶来找我。我前往接机时，迟迟等不到人，虽然已知班机入境，但过了三个小时还是不见踪影。我不禁有点担心，于是致电北京机场，知道他确实登机后，再回头询问洛杉矶机场，也确认此人已经抵达。每个环节都没有差错，就是不见人，至此，寻找的过程已历五个小时。最后我们决定碰运气，请一位地勤人员到入境的区域找寻一位「西藏喇嘛」模样的人。

终于找到了地勤人员将活佛带来，说他找到这位「西藏喇嘛」时，他正在角落打坐。我问堪志活佛：「您何以入境这么久还没走出来呢？」

堪志活佛说：「我看这里的每个人都很着急，就让他们先走，结果这批走完又来一批。」「反正我也没有特别着急的事，就坐下来稍等一会儿吧。」

但此刻是圣诞假期，这位谦和的上师又怎么可能等到洛杉矶机场人潮净空的时候呢？如果我要拍一部名为《Monk in New York》的电影，堪志活佛的经验将是最好的开场镜头。



困惑中的梦示

面对许多的佛法问题，我时常向佛菩萨祈祷，希望有因缘能解开疑惑。有时候遇到善知识得以请教，或是读通某段佛法典籍，或是沉思迸发灵感，也或是经由梦境得到启发，我相信这是来自对佛菩萨的信心所致。

我无意宣扬特殊的奇妙体验，事实上，奇妙的体验对佛法学习而言，没有什么具体意义；倘若执着于此，反倒有碍。但若我们从体验中获得一些正向思考，那确实可以当作修行路途上的鼓励。

二〇〇一年春末，随着我读过越来越多的佛书，也累积了越来越多问题。那段时间里，我的心里总是萦绕·「要怎么将大量的问题系统化？我要怎么罗列？我要怎么表达？我有没有机会向佛法大师请教？」日日在入睡前思考，晨起后继续，苦思不得其解。

某日梦中，我到了五台山上的藏传寺院，进入大殿，坐在地上。我的面前是个小桌，桌上有藏文经典，我开始翻看。这时有个中年男子拍我肩膀，冲着我笑，要我出去玩。我心想：「玩什么啊？我步行三个月来到这里学佛，藏文还看不懂，怎能出去玩呢！」我尝试继续读经，这男子又伸手拍我，我恼怒回应道：「我很想学啊您别捣乱了，我不想玩啊！」才低头呢，字都还没见到，他又伸手了。这下我可真忿怒！回头要骂他，他就笑了。

刹那间，时空仿佛凝结，他没开口，但传来他的意思。「佛典是唤醒自性的工具，不是读书，你如此硬读，读多少，忘多少。」梦中的我不知如何是好，再低头看，



经典上的藏文字像是沙子般哗哗地落了下来，我拿起经文俨然一张白纸。

我遂从梦中惊醒，一看时钟，是清晨五点十五分。整理情绪后，再度入眠。

此时我进入第二个梦境，地点依然是五台山的佛殿，我看见高高的法座上坐着一位转世高僧，我恭敬地向这位高僧行礼。忽然间，我看见高僧的法座旁有位少年，我还在想这是谁的时候，他望了望我，我明白了他是另一位转世的大修行者。此时，我的左边走出一位年约三十的男子，他途经我面前时，我不由自主地被带着绕了一圈，最后他背对我，面朝法座上的高僧。我心想这又是谁呢？这个男子转过身来看我，他以意念让我知道，他是佛陀。

我心想，我没听过佛陀有转世的啊。对方传意：「我从来没来，也从来无去，是谁在问我的来去？」我被这个回答给楞住了。我又想，既然是佛陀，那么法磨上的大德快下来吧，迎请佛陀上产才是啊。结果在场的三人都望向我，佛陀用意念跟我说：「是谁在区别呢？」

我在这个当下醒来，坐起身看时间，五点三十分，距离上一个梦仅十五分钟。

第一个梦给我关于学习佛法不应该执着于文字的启示，经过这个梦，我领会到佛法的学习，并非如处理知识学习般死板；第二个梦则让我反省了分别的念头「执着」与「分别」是学习佛法路途上的难关。这两个梦境清晰且深邃，难以忘怀，对当时的我有很大的启发。



二〇〇四年，我在法国拍摄电影《斗犬》(Uneashed)。在那段时间，我只要得空，就会将心放在持诵观世音菩萨的六字大明咒上头。

某日清晨，我梦见自己拿着一把刀与对手互砍，我用尽招式、费尽力气，也只跟对手杀个势均力敌。正当打得难分难解之际，忽然，背后一道强烈的白光，光亮中是观音菩萨。

虽然我们没有任何言语，但我感觉到菩萨问我：「你在做什么呢？」我回答：「我要砍死对手但不知怎地，就是砍不死」菩萨笑笑并以意念说「你听说过有人可以杀死自己的影子吗？」

刹那间，我静止不动，对手也不动了！原来对手根本不存在，我居然是跟强光投射出来的，自己的影子搏斗。

从梦中醒来，我第一个念头是佛法的概念「万法为心造」，一切现象都是自心的投影；本来没有敌人，是我创造了敌人，而且我俩以命相搏也不分胜负。对手本不存在，而我又跟谁在较量呢？

初访青海藏区

堪志活佛在二〇〇〇年底访美时，邀请我到青海果洛地区参加为世界和平祈福的法会，同时，上师也承诺将传授我宁玛派的佛法大全《七宝藏》，从此直接学习最深奥的大圆满 (Dzogchen) 法门。

走快捷方式，不用从头学起，我对此深感兴趣！



二〇〇一年，我恰好在电影《英雄》开拍前的七月分有空，更依约安排了青海藏区之行。与此同时，由于我正在构思拍摄电影《Monk in New York》，所以重金礼聘当时写一部电影剧本要价一百万美金的美国编剧同行。

我与助理 Vincent 以及美国编剧先从美国飞到北京，再从北京飞往成都。堪志活佛自己开车，带着一位随行喇嘛在成都接我们上路。我们一下飞机就开了六个小时的车，带着期待的心情，觉得事事新鲜。当晚在旅馆住下，隔天早上接续旅程。

第二天沿途的人烟越来越少，开了十个小时，最后只剩我们一辆车在草原上奔驰。车程时间长，路况也不好，编剧心清变得很差，开始大发牢骚。他喊着要写这个剧本，大可以在纽约的图书馆找数据来写，何苦要来这个只有牦牛的地方？

当晚进入堪志活佛熟悉的地方，住宿时，堪志活佛为了安抚编剧，亲自端洗脚水让他洗脚，但编剧受了旅途劳顿之苦，加上高山反应，依然觉得非常不高兴。

第三天早晨，我们继续开车，长路漫漫，不知何处是尽头。六小时之后，车子拐过一个大弯，忽然听到一片吆喝声，眼见远处一大群牧民骑着马，直朝我们奔来，他们手中不停地抛撒印有藏文的五色天马纸片，气势非常盛大！我们继续开了二十分钟，牧民们骑马跟着我们的车，直到抵达堪志活佛的寺庙。

当地的牧民知道我们将到访，三天前就开始聚集，



如今寺庙周围挤得水泄不通。堪志活佛下车，走往寺庙大殿，沿途民众虔诚地向他鞠躬礼拜与献卡塔尔，上师逐一为弟子加持，好不容易进了大殿，待上师坐定，几百人排队等候轮流上前献供。

这时，我忽然听到哭声，回头一看，那位高大的编剧竟然啜泣不已。

我问他：「怎么了？」他说「我不知道这位开车的年轻人这么厉害，我以为他是司机，还对他颐指气使。他昨晚还端洗脚水给我！我现在才知道他有多么重要！」他的情绪又羞又愧，加上被周遭的场面感动，感到非常忏悔。

青海果洛地区可说是与世隔绝，在这里的生活单纯质朴。我每天早晨七点开始接受堪志上师的佛法传授，只有午餐起身休息，下午继续传法直到晚上七点，如此持续了七天，才完成了古代大师龙钦巴（ongqenRab」amba）的《七宝藏》口传。

结束的隔天，我们前往更高海拔的圣湖，附近的僧侣都聚集在此，准备进行为世界祈福的法会。湖上轻烟飘渺，就像是丝绸的卡塔尔，映衬背景的蓝天，这是我第一次觉得与大自然如此接近。

这一段旅程结束之后，我们送走编剧，请一位司机载着我跟 Vincent，开了九个小时的车前往玉树。

玉树比先前果洛地区的久治县还要发达，这里也有等候迎接的群众，恰逢玉树的五十周年州庆，聚集的欢迎人数竟达六千！他们的交通工具不是马，而是摩托



车。我们当天在玉树住宿，睡醒再开五个小时的车前往巴麦寺。

到了巴麦寺翌日，我的香港朋友们与我会合。只见他们各个精神不济，原来他们从西宁下飞机之后，搭了十八个小时的车才到这里，也陆续有高山反应。他们喊苦，说从来没有尝试过这么辛苦的旅行。

来到巴麦寺，我以为会像在堪志活佛的寺庙一样每天学法，但从第一天起，就有村民举办欢迎会，载歌载舞、赛马、摔角、扮装活动，我的朋友们玩得很开心，但却苦了我。这一趟旅程，我是想利用时间精进学法的呀！这接连两天的热闹行程，跟我学法有什么关系呢？我的心里着急，跟上师商量，最后决定将连续七天的欢迎活动缩减为三天。

活动之后终于得以进行佛寺巡礼。参拜完巴麦寺，我们往更高海拔的尼寺出发。尼寺位于海拔四千六百公尺左右，有一群女性出家人在此修行。到了此地，我被安排到一处房屋里，喇嘛们为我更衣，换成跟他们类似的装束，接着我被安排到一个座位上，轮流接受僧众的祝福。对于这些礼俗我是陌生的，当下觉得这是他们对待贵宾的仪式，所以从善如流。

我在此地拜见了前一世的巴麦钦哲仁波切（BameKhyentse Rinpoche），并接受他的传法，也骑马往更高的山里走，探访几位终身闭关的修行者。他们在此绝顶之巅，进行如祖师密勒日巴尊者一般的苦修，他们修行的唯一目的是为了一切众生的幸福安乐，这样



求道与奉献的精神，令我感动不已。

演电影的弟子，拍电影的上师

电影《英雄》的拍摄时间是在二〇〇一年的秋冬，我只要一有空，就会在片场持咒或读书，所以「拍戏、持咒、读经」大概就是我当时生活的重心。助理 Vincent 向我推荐一位颇负盛名的上师——宗萨钦哲仁波切（Dzongsar Khyentse Rinpoche），他的身分除了是杰出的佛法导师，也是一位电影导演，这让我对他充满了敬意与好奇。

我请 Vincent 帮我找了许多宗萨仁波切一九九〇年代在台湾弘法的中文翻译录音，并将全部的档案存在一个播放装置里，听得津津有味。像是《入中论》、《宝性论》、《修心七要》、《金刚经》、《心经》等课程。记得我最用功的时候是在横店拍戏时，有一段时间恰好我不用上工，于是每天早上八点开始听，从早到晚，整整七天才将一个课程听完。虽然我未必懂得全部内容，但我仍坚持反复地听；大多数宗萨仁波切的课程都是这样学习的。

拍摄前的化妆时间，我在持咒，站着等待拍摄的时间，我也在持咒，假如有一小段完整的空档，我就会找一个安静的角落禅坐。剧组同事们有时候开我玩笑，说我像个出家人似的。

当时有位帮我化妆的女孩，在拍完电影后，特别来感谢我。我问她谢什么呢？她说，她皈依藏传佛教了，



现在的心清与生活都很平静。她接着说，她在拍摄期间与男友分手，生命忽然失去目标，感到很痛苦，但因为每天帮我梳化的时候听我持咒念经，觉传这样的声音很平和，听着听着，心情平复很多，最后也决定开始学习佛法。

我认为这就是佛法的力量，不只带给自己平静，也能感染周遭的环境。《英雄》杀青之后，我送给全剧组每人一条手珠，这是一份佛法的祝福。我这么做的动机是利他，我希望大家都好，也希望大家在生活中实践佛法。

在这段时间里，因为我大量地听宗萨仁波切的课程开示，心里对他越发景仰。关于佛法，或是关于我想拍的《Monk in New York》电影，我都希望能当面向他请教，于是我请 Vincent 透过他的干妈 May 姐尝试联络仁波切。有趣的是，仁波切一开始跟 May 姐说，对于要跟我这样的「大明星」见面是没有兴趣的，因为「大明星」通常需要特别关注，也不见得真正想要修学佛法。所幸 May 姐担保我是个认真的佛弟子，这才促成了二〇〇二年在温哥华的初次见面。

我还记得第一次见到宗萨仁波切，他站在路边等我，戴了一副太阳眼镜，那样独特的打扮与气质，简直跟明星一样！

我向他请教很多问题，也谈了我想拍的电影，他则提供我几个关于西藏喇嘛刚进入西方社会的趣事。

宗萨仁波切的智慧在他的言谈间锋芒毕露，这一



向是他为人所钦服的特点。当时我听说用念珠持咒最好选用相应的珠子，比如说念诵观音菩萨的咒语就用水晶念珠，于是我向宗萨仁波切提问：到底用怎样的念珠才好？只见他平淡地说：「你看释迦牟尼有拿念珠吗？」这个回复让我傻住了，那个瞬间，我像是被浇了一盆冷水，但也因此深刻明白了不应执着。

二〇〇三年的十一月，宗萨仁波切邀请我到洛杉矶参加他所执导的第二部电影《旅行者与魔术师》（Traveers and Magicians）首映会。会后，我们很兴奋地在会场外的广场聊天。仁波切说，他想找我拍一部关于玄奘大师的电影，剧本已经有大网了，但他需要回到不丹的莲师圣地「虎穴寺」闭关写作，预计三个月到半年可以完成剧本。我非常期待，一直以来就等着要拍这部电影。

我是一个演电影的佛弟子，很幸运地遇到了一位拍电影的上师。宗萨仁波切善于不留情面地撕开文化的包装纸，显露出佛法锋利的智慧，这是对我最有感染力的地方。

朝礼五台山，入藏学破瓦

据说我妈妈刚刚怀我的时候，父母估量着要把我打掉，因为在我之上，已经有两个哥哥以及两个姐姐了，他们各差了两岁，到我已经相差五岁，而在我之前，他们也已经打掉了另一个无缘的孩子。

妈妈决定去打掉我的当天，远在东北的外婆，突如



其来地赶到北京家里，撞见正要出门的妈妈。外婆问妈妈：「你要去哪里？做什么？」妈妈眼见瞒不住，就说了要去打胎。外婆得知，大为光火，立刻严厉地骂了妈妈一顿。

外婆说：「这是我向五台山的文殊菩萨求来的孩子！是你们李家的福气！居然要打掉？！你们李家以后还要靠他呢！」

外婆对我很慈爱，她学佛又学道，正因为她当年许愿求孙的缘故，我连带着觉得「五台山」与「文殊菩萨」格外亲切。尤其当练武的我见到高举智慧之剑的文殊菩萨法相，觉传更是有缘。

上师罗贡桑仁波切预计在二〇〇三上半年带领弟子朝礼五台山，这个行程让我充满期待五台山泛指华北的系列山群，由五个山峰为主，传说是文殊菩萨的显化之地，后来成为中国佛教的四大名山之首，一千多年的发展以后，山上不仅有汉传佛教的兰若，也有许多藏传佛教的寺院。

罗贡桑仁波切带领我们到一间汉传寺院参拜，他提出想在这里进行一场供佛法会，这想法倒有些为难。因为根据当时政策规定，僧人举办法会只限于自己所属的寺庙，不能跨寺举办。

为了圆满上师供佛修法的愿望，我赶紧想办法，去拜见五台山上最德高望重的寂度老和尚，在他座前恳求。

我跪着向高龄九十三岁的老和尚禀告，他老人家



慈祥地看着我说：「孩子，你与佛有缘。就这么办吧」然后又交代寺庙的助理「他们来找我，就说是我同意的，大不了我就走啰。」

看见老和尚将生死讲得如此轻松，我不由得楞住了。我想「因为我做个法会你就走了？这么轻松？」逼样的生死自在，就是我想追求的境界。

朝礼五台山的回程路上，我向罗贡桑仁波切请法。我事先得知，藏传佛教有一种修法叫做「破瓦法」(Phowa)，「破瓦」是藏文的音译，译意是「迁识」，就是将众生的意识在禅定中直接迁移到净土。传统认为这个法若修得好，临终时可以帮助自己解脱，甚至可以为他人修持，协助对方往生极乐世界。

如果能直接以此法前往极乐世界，不就是抄了大大的快捷方式吗？这个法好！

我迫不及待地想学此法，经过上师同意，我们从五台山回到北京之后，旋即飞往青海西宁，接着开车前往玉树，再从玉树前往囊千，车程超过十四个小时。

当时仁波切与僧众搭一台车先行，我与朋友搭第二台车随后，两车相差一小时出发。当我们快到巴麦寺时，看见前方交通堵塞，靠近事故现场才知道是一场死亡车祸，而罗贡桑仁波切带着两三位喇嘛，就坐在路边为亡者修持破瓦法。

这是怎样的因缘啊，我才发心学习此法，就让我当场见证生死无常！我们在寺庙里等到仁波切回来，不安排任何行程，直接闭关学习。我住在仁波切的房间里，



他睡在床上，我拿张垫子睡在地上。仁波切清晨五点起身念经修持，我也起身静坐。仁波切每天从早上传授到晚上，并交代功课让我练习，这段时间我从没离开屋子，到了第七天，经仁波切验收之后才算圆满。

学完破瓦法，罗贡桑仁波切进一步安排一位终身闭关的西然朋措上师（Sherab Phuntsok），传授指导我修学噶举传承的那洛六法（The Six Dharmas of Naropa）。我向西然朋措上师请教：「学完那洛六法之后，要练几年啊？」上师说「二、三十年吧。」我听到都傻了，居然要这么长的时间！登时对要修这个大法感到纠结。

在这一次的巴麦寺求法之行中，我也曾与罗贡桑仁波切，以及一位来自五明佛学院、通中文的堪布（Khenpo，意为佛学博士）请教。我很想知道，该怎么验证当今世上的修行者，以证明他们真的达到佛经里说的成就？

堪布说，因为佛陀规定不能显露神通，所以很多成就者的状态我们也只是听说而已。我继续追问，有没有方法可以证明？就以菩萨来说吧，菩萨的成就分为十个等地，那当今世上有没有真正的菩萨？最初等的一地菩萨也好。

有个说法是，到了菩萨的果位，是没有分别心的，届时就算是吃面或是吃钉子都没有差别，喝水与喝尿也没有差别。我很想知道是不是真的有人修到这个地步？我想确定世上有人可以经由修行得成就，否则我岂不瞎忙一场？



两位上师被我的问题与极端的条件设定问得苦笑。堪布跟我说，在他的心里大宝法王噶玛巴就是菩萨，罗贡桑仁波切也说，在他心里泰锡度仁波切就是菩萨。

我暗下决定，我要前往拜见这两位上师口中的菩萨。

初访圣地印度

世间到底有没有修行者是真正的菩萨？我亟欲知道修行佛法是否有看得见、摸得着的具体指标。

自从我在青海巴麦寺学法，两位上师提及大宝法王与泰锡度仁波切是他们心中的菩萨之后，我决定直接前往印度拜见。二〇〇三年夏天，我从青海巴麦寺下山，请朋友带路，取道香港，直飞北印度新德里。

这是我第一次前往印度，搭乘印度航空的班机，座舱内装竟然跟我一九七四年第一次搭的飞机一样简陋！我的座位顶上竟然漏水！坐在这样老旧的机舱里，我不由得想，这台飞机能保我安全抵达印度吗？可千万别失事了。头上的滴水再度落下，滴着、滴着，我一点办法也没有，现在的我正在几万尺的高空，半点不由人，真是一番对生死的焦虑。

好不容易在新德里机场降落，出了大门，我看着眼前景象出神。

夏天炙热的土地上，人群席地而卧，黑压压的一片，深色的皮肤深色的土，看着这些躺着的枯瘦的人，无法辨识他们是生是死。两千五百多年前的佛陀，正是看见



人们生老病死的苦况才出家修行，如今两千五百多年后，还是这样的景象，看着我的眼泪都要掉了下来。

风吹过那些乱搭的低矮布棚，几个孩子看着我，也有几个孩子向我走来。他们伸手向我乞讨，我掏出一些零钱放在他们手上。同行的朋友大喊：「不能给钱！」并催促我快跑！我们一路跑，孩子们一路追，我忍不住又给他们一些钱，结果稍一停下就被包围。朋友将我推挤上车，勉强关上车门，扬长而去。

在新德里停留一晚，隔日我们租车前往达兰萨拉（Dharamsaa），车行十二小时，在夜里抵达，我们预约隔日在上密院拜见大宝法王噶玛巴。

噶玛巴是藏传佛教噶玛噶举派的领袖，当今是第十七世转世。他是历来转世制度的第一人。大宝法王的头衔是明代永乐皇帝颁给他的上师——第五世噶玛巴的尊号，沿用至今。我很感恩噶玛巴拨空会见，我向他报告了我的学佛历程，我也说明此行的主要动机，就是耳闻一位堪布说，噶玛巴是他心中的菩萨。

我大胆地请教噶玛巴：「您是一位对喝水或喝尿没有分别心的一地菩萨吗？」

噶玛巴回复：「我不行。我虽有噶玛巴的称号，但经过投生转世，此生的我还年轻，还有很多东西要学。我很努力地在做一位噶玛巴。虽然现在的我无法做到，但我相信过去的噶玛巴确实有菩萨的证量。」

噶玛巴能讲中文，我们谈得很尽兴，直到当天预约时间结束，我们再约次日相见。在隔天的会面，我请问



噶玛巴：「我要超越生死，找到生命的真相，我是不是应该要去闭关？」

噶玛巴说：「我不认为你现在适合做这样的事。你应该继续在世间努力修行，你必须完成你的电影事业，你需要不断地往里头寻找，终将找到解答。」

「而且，你看那些闭关三年、六年、九年的修行者，你怎么知道过去你不曾这样闭关过呢？」噶玛巴一席话，就是要破除我对于「要闭关」的执着。

我向噶玛巴请法，他应允第三日传授皈依戒给我，并特别讲授「别解脱戒」。这个戒律的意义是「最基本的善」，也是让我们从身体所做、语言所说、心里所想这三个层次的恶业中解脱。

传统上，皈依会由上师赐予法名，噶玛巴说：「昨夜我梦到一位白衣老人，有一头长白发，他站在我面前，希望我早日到汉地弘法度众。老人说：『你到汉地弘法，应该有个汉名，就叫怜儿吧。』我现在将这个名字翻译成藏文『噶玛宁杰布』，意思是慈悲之子，就当作你的皈依法名。」

接着噶玛巴也传授了〈莲师七句祈请文〉，这是藏传佛教中很常见的祈祷文，文句很短，但很有力量。噶玛巴说，他从小就学了个这个祈祷文，一生持诵不断，深感这个祈祷文给他的帮助。他希望将此传授给我，帮助我的修行。



圣严法师的十日禅

记得我在二〇〇一年拍摄电影《英雄》时，因劳累致病，到馨院里打点滴，见助理 Vincent 正好带着圣严法师讲《金刚经》的小册，便请他读给我听。我对这份开示印象深刻。我心想，终有一天要亲自拜见这位有智慧的大德。

二〇〇三年九月，长期随圣严法师修学的 May 姐邀请我到台湾，与法师举办一场名为「无名问无明」的公开对谈，在答应之前，我提出一个诚挚的请求，希望能给我一天的时间向圣严法师请法。

汉传佛教的诸多宗派里，我对禅宗最有熟悉感，一部分是因为我曾拍过同属禅宗寺院的《少林寺》电影，另一部分是我对禅宗的「顿悟」法门深感兴趣；这十分吸引像我这样渴望尽快解决问题的人，

与圣严法师请教的时间安排在公开座谈的前一天，由于媒体记者不断追逐采访，我们费了很大的工夫，才与圣严法师顺利见面。我向法师请教禅宗的修行问题，也提出我最核心的疑问：「如何以最短的时间开悟？」

圣严法师说：「你现在已经站在悬崖边，多往前一步就开悟了。也像是你站在纸窗前，可以轻易地用手戳穿窗纸。」我问该怎么做？法师说：「你给我十天。」我马上答应他又说「今年冬天，在纽约象冈道场有十天的默照禅，我邀请你来参加这场禁语闭关。」听到景仰的禅师提出保证，我无论如何都要赴约。

当年的十一月二十八日，我与 Vincent 依约前往纽



约的象冈道场报到。禅宗道场的行程非常紧密，每天清晨五点第一柱香，一柱香就是打坐四十五分钟，之后下庠短暂休息，从清晨直到晚上十点半，多数时间都用来禅坐；禅坐以外，则是圣严法师开示两小时、三餐时间、劳动时间还有睡觉时间。

在这里的日常生活，需遵守严格的规矩，每个人都是吃一样的饭菜，睡一样的地铺，遵守一样的作息时间，轮流洗碗，轮流洗马桶，无一例外。这样的生活与我以往备受礼遇的经验完全不同，甚至是相反，很不适应。

在修行方面，我则是带着很大的期待参与十日禅。此前，我已经习惯藏传佛教的修法，以丰富的冥想与仪式将心带进入禅修，如今在汉传佛教的禅宗道场里，光是挺直腰杆盘坐在垫子上，什么也不做，反倒让我无所适从。一天下来腰痠背痛，第二天仍是如此，没有任何个别导引，我如何可能在十天证悟？

我在心里想：「文殊菩萨，您就告诉我吧，这个世界到底是只有一佛，还是有万佛呢？」想着想着，眼前仿佛就像是计算机特效一样，有流动的水，水慢慢旋转，然后停下，变成了一尊大佛。我便想：「阿是一佛」不过，接着水又转动起来，才发现大佛身后有无尽的佛因为看的方向不同，纵看是一佛，横看是无量诸佛。这就像是个梦境，像是文殊菩萨给的答案，也像是自心的浮现。若以言语描述，可以说是一佛，也可以说是诸佛，端看众生的需求而定。

第三日，我们有一柱香是在室外禅修，我看往天空，



注意到有只鸟的飞行轨迹很奇特，仿佛牠只在这个点与下一个点出现，而中间的过程消失了。我联想到电影拍摄。如果以一秒播放二十四格照片，这是我们觉得正常的影片速度；但如果以一秒四十八格来拍摄，并用二十四格的速度回放，那就会有变慢一倍的效果。也就是说，每一格都是单一独特的，是我们的感官将所见连接起来才变成动态，亦即是心的意识创造了相续，一切景象都是感官的游戏罢了。

这也像是看流水，当你仔细观察一个小瀑布，可以发现水滴不是贯串的，而是每滴水之间都有间隔，只因为我们是看它连续地走，所以会觉得是水流，但若慢慢感受，水滴与水滴之间是有缝隙的。

我将这些感受写在字条上告诉 Vincent，后来字条让一位负责监香的法师收走；这是禅众在禁语闭关时的问答机制。隔天，一位不认识的法师找到房间谈话，我说明了我的感想与问题，没想到法师回答：「这是禅宗的道场，不要将密宗的观想带入。这一切都是不存在的。」

这让我觉得挫折，以往我有问题，上师们都是殷切地回答，如今非但不是圣严法师亲自回复，眼前这位陌生的法师甚至否定了我的感触。我有些不服气，回到禅堂继续坐，颇不是滋味。如今已经来到第四天，一丁点要开悟的感觉都没有，此行到底是来干嘛呢？

而后就在这种情绪中继续，到了第七天，心想再三天就可以结束。虽然内心有些纷扰，但随大众按表操课，



有个想法倒渐渐浮现。我仿佛看见一个人在寻找「开悟」，但找不到，一切像是徒劳。我又写了字条，监香的法师再次找我谈话，我不知如何描述这个感受，于是用一个故事来比喻：

有十人球队围圈而坐，每人的衣服上都依次标了号码。我起身问右边的1号：「0在哪里？」，他说：「就在隔壁。」我走往下一个人，问他：「0在哪里？」，他也说在隔壁，要我继续往下问。我就这样顺着问到了8号，他回答：「过去两个就是了。」我走过9号，但是又碰到了1号。我问1号：「0在哪里？」他显得非常不耐，响应我：「我刚才不是说过了吗，就在隔壁！」我有点恼，觉得这帮人都在唬弄我，正当此时，我碰巧低头一看，发现自己身上的衣服就是0号！因为我从没低头看自己，所以不断向外找，而一切竟都用错了力。

故事说完，监香的法师没说什么，只让我回去继续禅坐。这次回座，我发现自己终于安静下来，不看外面的景色，也不在意时间与空间，就只是单纯地静坐。最后两天过得很快，我已没了一开始期待开悟的心情。

第十日圆满，圣严法师来为大众结行，他开示完毕之后，忽然说要为大家讲一个故事，于是他将我告诉监香法师的十人球队故事说了一遍。讲完之后，圣严法师没有提到这个故事的来源，他只请大家想一想，觉得很有意思。



第二阶段：二〇〇四年——二〇一〇年

从头学起

由于我经常有亚洲的行程，为了交通方便，在二〇〇四年搬回上海。上师罗贡桑仁波切常来我家传法，在这段时间里，他传授了生起次第的法门。

生起次第是藏传佛教中的进阶禅修，它必须透过精准的观想来静心，了解观想中每个细节来保持纯善的认知，还有必须对自己拥有成佛的潜力有着坚定不移的自信。这不是容易的课程，担任藏中翻译的喇嘛觉得非常吃力，他的语言已经很难传达上师开示中的精妙之处。

罗贡桑仁波切透过翻译对我说：「是时候要帮你找一位懂中文的上师来带领你了。」于是，我的第一位上师、噶举派的罗贡桑仁波切打电话给宁玛派的堪布慈诚罗珠（Khenpo Tsutrim odro），请他指导我佛法修行。

慈诚罗珠堪布是四川藏区鼎鼎大名的五明佛学院培养出来的佛学博士，是晋美彭措法王（Khenchen Jigme Phuntsok）座下的高徒，通晓中文，在藏地、在汉地皆有众多弟子。堪布接受托付之后，便安排在二〇〇五年二月到上海传法七天。

我迎请堪布到家里，向堪布报告我的修行历程。从一九九七年开始讲起，细数每一个追随过的上师、每一个接受过的灌顶传法、每一本我读过的佛书，还有我朝圣的经历、闭关的经历，以及我学佛的心得、我的感悟



等等。堪布耐心地听完，微笑着说：「很好、很好。」我请示堪布，现在我们该从哪里学起？堪布说：

「从头开始。从四共加行开始。」

一时间，我以为我听错了，以我这些资历，怎么可能要从头学起？

我怕堪布没有听懂，于是更详细地自我介绍，一一列举七年来我所受的灌顶，还有读过的上百本书。我描述青海巴麦寺的〈破瓦法〉闭关，还有到纽约参加圣严法师的默照禅十日闭关，强调已反复听过宗萨仁波切讲的《入中论》、《宝性论》、《修心七要》、《金刚经》、《心经》等，还有我到印度与法王噶玛巴有过非常深入的对谈。

堪布一边听，一边说「很好、很好。」但当我问他该从哪里开始学，他总是回答「从最初的四共加行开始。」我不死心，又花了好几天的时间跟堪布反复地说明，希望证明我足够资深，可以学进阶的佛法。

慈诚罗珠堪布是宁玛派的上师，宁玛派的主要修行体系之一是大圆满，在这个体系中，非常高深的佛学论着《七宝藏》以及《吉美林巴全集》，堪志活佛都已经传授给我了，怎么可能需要从头开始？我费尽唇舌，但堪布反复地跟我说：「如果四共加行修礼不稳固，后面的五加行也就不稳固，这两者修不好，就像地基打不稳，大厦无法盖起来。所以还是需要从头学起。」

我花了这么多时间无法说服堪布，五天之后，我正式放弃。心想：「好吧，或许这是一个新的开始。」于是，



堪布就从四共加行开始逐步口传讲解。

藏传佛教的每一门修持，不论规模大小，大到可以是一生来修的法门，小则可以是一篇如诗的祈祷文；以结构而论，都可以分成前中后三个段落，依序称为前行、正行、结行。为了顺利进入该法门，有些修法在进入前行之前，会有一个附加的准备功课，称为加行。四共加行就是属于这一种。它宣说了四个佛法的基本概念「人身难得」、「生死无常」、「业力因果」、「轮回过患」，而说要「修」这些概念，意指需要透彻了解，并且反复思考到成为直觉反应为止。有了这些基本认知，我们才会懂得抓紧时间，行善断恶，超脱生命的困局。

纪录片《八万四千万》

自从一九九七年学佛开始，到二〇〇四年，这七年里，我不断地深入探索，确定佛法是我的一生志业。这段时间以来，我走过很多路，遇过很多人，见到许多身边的朋友，陆续萌生我当初学佛的种种疑问，但他们不见得有我这样的时间、心力与机缘去投入寻求解答，所以我很希望将自己的历程与大家分享，这就是我推广佛法的一份初心。

唐代玄奘大师的取经与译经事业，对中国佛教、甚至世界佛教有革命性的影脣，不仅如此，大师将他西行取经的历程写成《大唐西域记》，留下了当时的地理环境与人文风景等珍贵的遗产。如果我能为当代佛法留下传之后世的纪录，我想，电影专长可能是个方法，于



是，拍摄当代世界佛教纪录片成为我的愿望。将当代佛教现况保存在影像记录中，就无须以实体空间复制这些精神资产，且能广为流传。二〇〇三年我到印度拜见噶玛巴时，曾与噶玛巴提出建立「空中寺院」的想法，或许可以藉由这个纪录片计划达成。

我希望用十年的时间圆满这个计划。我将筹办一个非营利的基金会，以网络向大众收集关于佛法的各式问题，像是：为什么要吃素？为什么日本和尚可以结婚？为什么泰国的男人多会经历出家又还俗？同样一个问题在不同传承中是怎么被看待的？

然后征募各领域对佛法有兴趣的专业人士，让我像记者一样，带着大家出发，到世界各地，去所有有佛法传承的地方，去看、去听、去问、去亲身体会，找出众人问题的解答。

这个想法源自于《华严经》中记载的「善财童子五十三参」，善财童子为了求法而参访了五十三位大德，后得个中三昧的故事。我将这个纪录片计划命名为《八万四千问》。

当我同向太太等几位好友分享这个计划，他们都很支持。不过访问我的记者们则觉得这个想法太过痴狂，因为我的商业电影事业正蓬勃发展，不好好拍电影，反而要花十年去拍佛教纪录片？

我告诉他们，玄奘大师西行逾十六年，只走了一条线，而我们现在有北传（汉传）、藏传、南传三个主要的传承要走，地域范围几乎覆盖了当今人类世界中的



所有文明体系，纪录片若拍成，我们如今的疑问、曾经走过的路、所求得的答案，都将成为重要一页纪录。全系列影片也能成为有意学佛者的地图指南，人们对于自己向往的佛法路径，可以按图索骥，一目了然。

二〇〇四年，我在香港成立了「有缘基金」(Coming Together)，筹募到启动的款项，并开始执行《八万四千问》的纪录片拍摄。可惜的是，当年没有适合的播放平台，纪录片拍了却没有地方播，如此一来，资金运作不流畅，作品也卡在手无法释出。虽然这个愿望最终并未达成，但是这股行善的动力，也间接催生了后续的「壹基金」，许多善念将在下一个平台如花盛放。

遭遇南亚海啸

二〇〇四年的圣诞节假期，我们家与向太太一家相约前往马尔代夫 (Maldives) 度假。我们在圣诞节当天从香港出发，经过泰国，于当晚抵达马尔代夫的四季酒店 (Four Seasons)。

马尔代夫是印度洋上的岛群，是全球知名的度假胜地，听说因为海平面上升，岛群可能逐渐被淹没，所以想把握机会探访。我们所住的酒店就在珊瑚礁岛上，房屋距离海平面只有一公尺多，与大自然非常亲近。放眼四周，就是白色的沙滩，湛蓝的海水，看着缓慢来去的浪花，远处海天一线、无际无涯，景色十分美丽。

在酒店睡了一宿，隔天吃过早餐，我们便与向太太相约十点在客厅碰面，要去参加水上活动。我的两个女



儿一个四岁，一个一岁，换了衣服就想去海边玩水，我与阿姨带着她们先往海边走去。

在海边戏水时，远远看见浪潮，我以为是一般涨潮，还没空细想涨潮时间点，海水已猛然打上沙滩，享受日光浴的旅客赶紧起身，匆匆捡了被打翻的物品往回走。浪再次涌来，水面淹过我的脚背，大女儿还在戏水，我觉得清况不对劲，马上抱起大女儿，让阿姨抱着小女儿，准备回去。

我才转身，又一个大浪，水面淹到了膝盖，放眼望去，四周已成汪洋一片，不见来时的路。我抱着女儿，费力地在水中跨步，走第一步、接着第二步，浪潮益发高涨，这次水深已及腰，我的行动难以控制，才迈开脚要再走一步，海水竟已淹到脖子

我原先拉着阿姨，让她抱着小女儿，我将大女儿扛在肩上，但这波巨浪袭来，竟然将阿姨与小女儿冲走六七米那么远！所幸我们来海边时，几位酒店工作人员因为想要合影而跟着过来，当阿姨被冲倒走不久，就被工作人员救起。

此刻海水几乎已淹到我的嘴边，再一个浪头过来，我势必灭顶。我心里闪过一个念头：「观音」

此时距离生死之线，只在这十余公分！

海浪没有继续袭来，情况虽危急，但似乎没有继续恶化。我在完全不明就里与无助的情况下，尽可能避开海水中浮沉的家具与杂物，一点一点地往饭店的房舍移动。



回到大厅，见到所有人都泡在水里，慌张害怕，像极了灾难片现场。酒店正在清点人数，我举报说还没见到我太太，他们便派人划船去找。乌上的淡水与食物，至少还够三到五天，只要外界知道我们遇难，我们就可以获救。

酒店人员透过安装不久的卫星电话，向加拿大四季酒店总部求援，这才知道整个南亚都遭遇海啸，许多地方同时经历了毁灭性的灾难，伤亡难以估计。

劫后余生，立刻行动

这是我第一次面临如此可怕的天灾。

我经历过一九七六年的唐山大地震，也遇过一九八九年的旧金山大地震，我知道地震来临时要尽快到空旷处避难，但如今在这个珊瑚礁岛上遭遇海啸，浪头扑来，完全没有躲避的地方。

我的太太平安被找到，与我们在大厅重逢。在弥漫海水又凌乱的酒店大厅，我注意到人们开始骚动，原来是大家正在议论可能来袭的第二波海啸，于是我们组织动员，以现有的人力与资源，抵御可能再来的灾难。

大家分头捡拾救生用具与漂浮物，分给小孩、老人与妇女，力壮的男人搬来木制的桌椅板凳集中放置。我们为下一波海啸开始演练，体能好的年轻人站在外圈，然后是体能较弱的人站内圈，老人与小孩集中在中间。我们没有其他办法，只能用人墙抵挡海啸。

我的小女儿才一岁，我们找到一个充气的小床，我



把她轻轻放在里面，再放了一瓶水，也放一些巧克力。我写了字条说这是李连杰的女儿，万一大家冲散了，恳请给予救援。

在场有两百多人，不同的国籍，不同的人种，不同的语言，但我们有共识，优先照顾老人与小孩，大家都愿意配合安排。我看到人性光辉的一面，这是在面对生死时的慈悲。此刻是真正的生死关头、真正的无常，也是真正的考验。我的内心对上师们与佛法充满感激，让我能够坦然地面对。

当有人喊「水来了」，我们就依演练的队形围起来。两个小时前的第一波海啸因为太突然，人们根本来不及害怕；但这两个小时的等待，真的非常煎熬，也更为恐慌无助。所幸最后这一波海水只淹到脚踝，没有想象中的严重。

晚上我们移到比较高的酒店员工宿舍休息。孩子们都睡了，我睡不着，于是开始打坐。

原本我希望六十岁退休后，才专注投入佛法修行与担任志愿者回馈社会，现在我四十一岁，好像还不用这么做；我之前也还在制作《八万四千问》的佛法纪录片来为向往佛法的朋友指路，但如今觉得这些缓不济急，无常说到就到，人的生死如此脆弱，就在呼吸之间。我不能再等了。

在这次的劫难中我获得启发，真实地感受到全体人类就像人体内的细胞，彼此需要、互相合作，才能够完整。人类是一体的，我们的家是地球，每个人多做一



点，才会让我们共好，这是我的宗旨。

我想将原先创办的基金会改为「壹基金」，并从二〇〇五年起开始筹备。具体行动可以是每个人在每个月捐一块钱，以此善款救援灾难事件。我跟向太太说明之后，向太太与我都各自捐出一笔款项，一半捐助这次的海啸，一半作壹基金。

我心中最深处的动机是来自佛法。

佛法告诉我们「众生平等」，这是基于每一个众生都有成佛的潜力而说，而大乘佛法的核心概念是「菩提心」，这就是愿意帮助一切众生成佛的愿心。每个人都有菩提心，每个人都是未来的佛，从现在到成佛，需要许多善缘的浇灌，才能让菩提种子开花结果。

如何让自己发起菩提心，也激励众生发起菩提心，进而使之茁壮，这就是佛弟子「利他」的责任与义务。此为我做壹基金的根本愿心，就是搭建一个让大家可以发起利他菩提心的平台。在相对的佛法阶段，需张开「慈悲」与「智慧」作为双翼，才能在佛法的航道上，平稳翱翔。

又历生死一瞬

二〇〇五年初夏，我拍摄电影《霍元甲》。这部电影有非常多武打画面，有些武打动作要在木桩或高台上进行。

一日拍摄，我发生意外，从八尺高的台上跌落。

「嘭」的一声巨响，我的背部着地，摔在地上，惊



吓到所有人。

躺在地上迷迷糊糊那一小段时间里，我想到了「无常」。后来，我自己站起身，感受了一下，似乎没有明显的伤，也就不以为意。

进行电影工作的同时，我也持续修行，每年与堪布慈诚罗珠见面两次，报告我的修行状况，请上师给予指导。堪布说，按照我目前的进度，明年可以将五加行告一段落，接下来可以征求老一辈宁玛派的上师，给予大圆满的四灌顶，有了灌顶，才能往下教。

我问堪布可以请哪位大德给予这个灌顶？他推荐四川藏区的阿秋法王。

拍完《霍元甲》之后，我与太太随堪布的安排，前往四川藏区、海拔逾四千公尺的亚青寺，进行一个月的求法之旅。

接待我们的是阿秋法王的弟子阿松仁波切，他待我们很亲切，询问了我的修行状况，也介绍亚青寺的佛法传承。隔天我们拜见阿秋法王，法王安排好三日的功课，让我们各自进行。

禅修三日，再次拜见，法王对我说：「你已看见水中的月亮，但那不是真正的月亮。你再继续禅修，我们三天后再见。」

月亮在大乘佛法中充满象征意涵，它可以指涉我们所求的本来面目。月亮高挂于虚空，它的影子倒映于水面，水中月不是真正的月亮，但能见到水中月，也意味着见到月亮的形体，但还需要明白水中月终究不是



真实。

听到法王说我已见到水中月，我非常开心，彷彿修行进境就在不远处。我带着快乐的心情一路往山上跑，一直跑到山顶，席地而坐，俯瞰亚青寺壮观的全貌，我独自坐在那儿几个小时，直到天黑下山用餐。

晚上睡觉时，我开始觉得呼吸不顺，于是起身打坐。起初好一些，然而状况急转直下。我的呼吸变得短促，气原本可以由丹田直上，现在只能从胸口上来，除了呼吸恶化，双腿也开始失去知觉，逐渐地，下半身连便溺都控制不住。

呼吸越来越短浅、失去知觉的范围益发扩大，我请太太找来阿松仁波切，晚间十一点，阿松仁波切紧急前来探视。我缺氧得非常难受，但氧气桶在此时居然故障。阿松仁波切判断这是严重的高山反应，必须立刻下山。

寺庙的护法喇嘛将我抱上车，由阿松仁波切开车，夜行山路非常危险，我们仍铤而走险。山路颠簸，车速飞快，我听到喇嘛们沿途不断持咒，我的呼吸越来越短，那个当下，失去知觉的范围倘若过了颈部，可能会就此昏迷。

「我是否会就这样死了？」

「我能往生西方极乐世界吗？」

「我现在还有力气修破瓦法吗？」

「我以前修的那些，能保我出轮回吗？」

「若我死在路上，这里一位仁波切、一位喇嘛，会即刻帮我修法吧？」



「但是，他们有足够的能力超度我吗？」

「如果我逃过这一劫，要更加努力吧！」

这一路上，我想着、念着。如果顺利活下来，我该过怎样的生活？我也忍不住自嘲，以往总是故作潇洒，出门跟太太道别时，还会开无常的玩笑「我出了门可能会死喔！」回到家又说：「我活着回来了！」而此时，真的命在旦夕，我又要跟身边的太太说些什么呢？

在这个时刻，世间的名利权情帮不了我，一个氧气袋才能支持我到下一站。十元一个的氧气袋，此刻若可得，一百万我也愿意买下手。金钱的价值在生死的面前什么都不是，无常往往就这样发生。

车开了三个多小时，我也煎熬了三个多小时，才降到了海拔三千七百公尺，我的呼吸总算恢复一些。我们在诊所买到氧气袋，阿松仁波切送我到这，我们另雇车辆前往成都。

到达成都，慈诚罗珠堪布来探视，跟我说可能因缘未到，先不求灌顶，继续按照原先的计划修行。回到上海检查，医生判断是几个月前拍摄《霍元甲》时摔伤脏腑，平常没有异状，但只要到高山地区，就可能引发剧烈的高山反应。加上我当时在高山上没有经验，径自跑上山，席地而坐了这么久，寒气从草地窜上身，遂引发了脏腑旧伤。

二〇〇四年底从南亚海啸幸免，来年拍电影摔伤，随后并发严重的高山症，在三百六十五天里，我经历了三次命悬一线，这些事件是我生命中的重要启发。



再访印度的启示

历经生死交关之后，让我对于求学佛法、跨越生死的渴求越发强烈。既然因为身体因素，暂时无法前往高海拔的藏区，我遂偕太太与几位朋友，二度前往印度求法。

我们先到达兰萨拉的上密院拜见噶玛巴。我向法王噶玛巴说明阔别这些年的修行状况，也谈及近一年内的三次灾难。面对生命危脆，我的内心不断地叩问：「有没有修行速成法？」我知道这个问题很矛盾，但这确是我此行印度朝圣的最大动机。

当年为了拜见上师罗贡桑仁波切心中的一地菩萨——泰锡度仁波切，初访印度时，亦前往仁波切驻锡的八蚌寺智能林佛学院 (Sherab ing)；正逢仁波切闭关，无缘得见。本次再访印度，总算有了机会。

见到锡度仁波切，我向仁波切提问「根据经典记载，藏传佛法中的金刚乘修行可以让人今生成佛，或是在短短的几世之内成佛，这该如何达到？」

仁波切回复：「自古至今都有这个说法，但是未必如想象中简单。」他接着说：「假使修行的历程是走一百步之后成佛，这个目标明确，看似容易，如若此人不守戒律，不积极听闻佛法与思考修持，即便他走了一百步，但倒退九十九步，就不可能一生成佛。」

这席话让急于寻求解脱快捷方式的我一时语塞。「如果这么了不起的修行人都说未必能一生成佛，那我们这些俗人要从何努力呢？」我陷入失落的长思。



锡度仁波切还给我们一个印象深刻的教学。仁波切要我们伸出右手大拇指，竭尽所能地观想自己一生至今的痛苦与不堪，将之全部集中在大拇指上。

我们以为这是一个密法的手印，非常努力地照做。接着，仁波切要我们小心地将这个满载痛苦的大拇指，轻轻碰触在右眼。仁波切反复强调，要将所有悲伤的事都观想到，不能有所遗洞。

然后仁波切要我们睁开右眼。

「现在，是不是放眼所见都是悲伤与痛苦？」仁波切问。

「将你的右手拇指拿开。现在你是不是发现，世界依旧美好，而你毕生的不幸与痛苦，也就一个拇指的范围？」

「所有痛苦的感受，都是自己放大的，一旦只看痛苦，就无法察觉周遭的美好，其实没有什么不能改变，端看你的心往哪里看。众生的痛苦，往往是因为没有认清『需要』与『想要』，需要的很少，想要的很多，这就成了贪念，也衍生出种种烦恼痛苦。」

此趟拜访锡度仁波切很有收获，我们也领受了弥勒菩萨的灌顶。不过，仁波切所说：「不一定一世成佛」的见解，却也让我心里如同压了一块石头；原先以为不远的目标，如今感觉遥不可及。

我们一行人从北印度山区离开，回到城市，我送走了朋友，继续拜访几位举世闻名的大修行者，诸如：第三十七任直贡法王赤列伦珠（DrikungKyabgonChetsang



Rinpoche)、第四十一任萨迦法王 (The 41stGongma Trichen Rinpoche)、第十一世敏珠赤钦法王 (H.H.Mining Trichen) 与竹旺诺布仁波切 (DrubwangKonchok Norbu Rinpoche)。我也从直贡法王座前学习噶举传承的大手印 (Mahamudra) 教法。

当我拜见过几位大师，在返回新德里的路上，锡度仁波切的管家喇嘛来电，关心我的行程是否顺利，并邀请我得空可以到新德里的锡度仁波切居处作客。

我到访时，锡度仁波切正与另一位上师聊得开怀。我们三人坐谈，锡度仁波切仿佛接续日前在智能林的谈话，转头对我说「要说百步成佛，你又怎么知道，自己何尝不是累积九十九步，就差那么一步了呢？」语毕又是一阵大笑。

在智慧林时，仁波切让我觉得一世成就无望，现在又忽然这么说，我热切追求解脱而紧张的心，就这样一收一放，顿时感到一阵轻松。我才发现自己是多么的僵化，还有在相对世界里的那些对与错、是与非、世俗与神圣、成佛与不成佛，等等二元相对的概念，都是束缚自心的绳索。

锡度仁波切用两次不同时空的见面机会，将我自我设限的框架拆解开来。

众生平等，人人公益

全世界七十几亿的人口，就像是七十几亿的人体细胞，各国是各器官内脏，欧洲是肝脏、中国是心脏、



非洲是脑等等的，如果五大洲各自为政，一定会发生灾难。

这就像是肝脏如果不工作了，心脏就没有血可以用，心脏如果不工作了，血液就送不上脑袋。所有的器官，没有谁比谁更重要，只有同心协力才能良好地运作。又如四肢末梢，看起来虽然不是重要的脏器，但如果有害的病毒从未梢进入身体，放着不管，那也肯定会酿成大祸。

所以我说，全人类是一个整体，地球是一个家园，每一个人都可以出一分力，集合起来去帮助需要帮助的对象。这就是「尽我所能，人人公益」。

壹基金是中国第一个民间发起的公募基金，创办初期，因为法规限制，先在中国红十字会下成立「李连杰壹基金」计划。我本来不愿将名字放上，但彼时考虑到，基金会亟需社会大众的关注，同时压低宣传成本，才做此妥协。我常说「没有李连杰的壹基金，才是真的壹基金。」壹基金的公益形式与作法，在中国是空前的。二〇〇五到二〇〇六年的筹备时间，我到很多国家去，向许多学校与基金会学习，参考世界各国的公益组织作法，创办出适合中国的模式，并用尽全力宣传。

我拍第一部电影《少林寺》时，就担任了主角，这么多年的从影生涯，我向来多是受尽优待的那个人；如今投身公益，则必须时时刻刻弯下腰，征募志愿者与资金。我有时揶揄自己「我做公益之后，就成了孙子，不再是世界的中心啦！」



我不断地重复壹基金的理念，将志愿者一个一个拉入团队，我也像个公益传道人，为壹基金劝募每个人每个月一块钱的善款。刚开始，有些人不了解，批评我何不捐出自己的电影片酬，反而跟社会大众一块钱一块钱地劝募。

我捐钱助人，善的果报还是会回到我身上，所以我希望邀请大家一起捐钱助人，看起来虽然是布施恩惠给他人，但其实善果最终将回到捐助者自己身上。通俗地讲，就是「今天你帮人，哪天就换人家来帮你了」而且，我个人发一份善心，是传播一颗善的种子，若有一千万人发起一千万份善心，则是传播一千万颗善的种子，当种子发芽之后的影响力无远弗届。

有句话是这么说的：「给出去的才是你的，留住的只有保存权罢了。」

壹基金于二〇〇七年四月十九日正式成立，当时工作人员仅有范娜小姐一人，我们借用电影公司的空间与几张桌椅，草创起来。那两年间，我若有电影作品发表，如《投名状》、《功夫之王》(The Forbidden Kingdom)与《木乃伊3 龙帝之墓》(The Mummy:Tomb of the Dragon Emperor，又译为《神鬼传奇3》)等，只要媒体采访，我一定抓住机会为壹基金广告。二〇〇八年即将举办北京奥运，我便与国际运动品牌合作，以代言换得企业捐款，诸如此类。为了实践与号召「人人公益」的理念，我投入所有的精神与资源。

二〇〇七年底，我在广州宣传电影，随后要赶往香



港，忽然接获通知，北京有一个企业家年会，可以给我五分钟宣讲。为了这五分钟的机会，我连夜从广州飞往北京，预计讲完后再折返香港。站上讲台，我向在座的企业家们呼吁：「物质与精神要一起关注，就像火车轨道需要平衡一般。倘若我们每个人都为利他付出一点点，那集合起来的力量将成为改变家园的巨大动能。」

宣讲之后，宾客们各自用餐谈笑，此时，一位企业家看着我问「壹基金的理念是不错，但要如何落地？」一时之间我无法具体回复，只说了「专业、透明、可持续」等愿景。这位企业家说：「这样吧，我下周在海南，如果你愿意来，我们可以谈三天，清晰地定义实践的方法。」

我答应了这个邀请，这位企业家正是马云。

汶川大地震救灾

二〇〇八年一月，我到海南与马云见面，讨论壹基金的落实方向。马云问我，壹基金的定位与执行目标？我回答「自然灾害、环保、医疗与心灵关怀。」这些都是我长期关注且希望推动的项目。马云听完后，以他的经营管理观点，逐项跟我分析。

马云提到，壹基金是刚成立的非营利组织，但是尚未独立运作的公募基金，在制度运作上本有一定的难度，所以初期成果必须可以被公众验收，捐助者与志愿者才能建立信心，组织才能站稳脚步，建立健康的循环。

马云也建议「环保与医疗」这两项太笼统，以环保



来说，需要考虑政府制度，也需要企业参与方能见效，医疗则过于庞大，例如心脏相关的基金会、肝脏相关的基金会，或是不同疾病的基金会，数以百千计的子项目，短期内难以验收成果。至于「心灵关坏」，就医学角度，如何防治仍是难题。这些都不适合刚成立的壹基金进行。

经过三天讨论，我们把壹基金的主要工作定义为「自然灾害下的紧急人道救援」。

二〇〇八年五月十二日，四川发生汶川大地震，这场浩劫撼动半个亚洲。我在新加坡接到电话，马上组织团队处理，并连夜飞回北京，与中国红十字会召开记者会启动紧急救援。隔日，我请 Vincent 与另一位伙伴前往汶川灾区，了解当地情况，我则转往上海呼吁大众以各种管道捐助。九月，我带着大量物资从上海飞往成都，转入灾匿。壹基金经过几年的努力，彼时已能顺利征募到临时志愿者，协助搬运大量的物资，进行第一次的大型灾难救援。

过去数年间，我宣传壹基金不遗余力，有些人批评我是为了个人知名度而作。面对这些批评与质疑，我首先想到的是：他们坏着清绪肯定很不好受。我不在乎被骂，但是骂我的那些人，可能因为我满不在乎而更加不满，这样堆栈出来的负面情绪，实在让我为他们担心。

从佛法来讲，我将这一切当作修行与了解自心的过程。得到的称许与讥讽，在公众流传的诋毁与声誉，都是佛教说的世间八法，都是应该放下的东西。如果情



绪因此起伏，我就客观地面对情绪，看看是谁在不满？谁在喊冤？这一切努力若是利他，没有我（Ego）的成分，那么种种攻击，就像打向没有靶的子弹，任它飞过就好。

救灾期间，有十几万的年轻人在网络上捐助，一人一块钱，一元一元地迭加，一点一点地汇集，最后竟然累积到七千万这是前所未有的事情

后来，当 Vincent 拍摄的灾难现场第一线影片流出，社会大众看到第一批志愿者救援组织正协助政府救灾，大家很是震撼。壹基金发放的每一笔物资，都经由第三方会计公司留下透明的纪录，这也让捐款人愿意继续信任壹基金。

纵然推动过程充满辛苦，但在遭遇天灾之时，首次组织民间志愿者，有新的模式可以因应灾变；全民可以用最小的捐款额度，投入自身力量参与。多年来壹基金遭受的质疑与不解，在这一刻，终于获得了认同。

雪中足迹

二〇〇九年一月三十一日，我在瑞士达沃斯（Davos）参加世界经济论坛（World Economic Forum，WEF）的颁奖仪式。

因为壹基金的创立与运作利益了許多人，所以 WEF 特别颁奖给我。在颁奖典礼上，主办单位表示，过去的公益模式，可以分成「比尔盖兹模式」，即是以自己的财力资源发起行动，以及「特里萨修女模式」，即是以



宗教的清操作为号召，而李连杰架起了一个新的中间模式，让全民的小额参与汇集成力量。这个奖不是我个人的荣耀一壹基金集合了所有工作人员和志愿者，以及千千万万的捐助者，这个奖实属于壹基金的一家人共有。

Davos 是举世闻名的雪围，我望着窗外的银白世界出神，想起二〇〇三年底在美国纽约山区的象冈道场。那一次由圣严法师带领的默照禅十日闭关，屋外也是白茫茫一片的雪景。

当年的十日禅修体验很特别，那段时间里，我从期待、焦虑、失望，再经过一段禅修体会，转而放下与自觉。闭关结束后，我走出房子在雪中漫步。护关志愿者们正为了大众的餐食而忙碌。

我望着这个画面，顿时一阵无法遏止的感动涌现。我站在雪地不停地流泪。

佛经里有一则典故，佛陀指出，供养一盏灯可以获传无量功德。以前读到这则故事，似懂非懂，总觉得这只是佛陀的比喻。此刻的我，目睹这群志愿者在雪地里奔走，他们的动机就是护持十日闭关的禅众，他们单纯的愿望与行动，让百余人在此安心修行。若这些禅众有人因此在此生或来世开悟成佛，这位佛又去帮助无量众生，这一切，都有一份志愿者曾经发心，在雪中煮饭的努力，点点滴滴的功德累计，真正难以计算。

这个当下，我真切地感受到佛陀说的法。用心感受到的佛法，远远超越语言可以描述。



圆满当日下午，圣严法师找我谈话，我向法师表达内心的体会「我带着期待而来，经历沮丧而后放弃，也因为放弃，发现自己找错方向。我看见志愿者在雪中工作，触动了我对两千五百多年前佛陀说法的感动，明白了供养一盏灯照亮黑暗，何以会有无量功德。」

在 Davos 的雪景中，我遥想圣严法师。

两日后的二月三日，我接到 May 姐来电，得知圣严法师圆寂。

接获消息的当日，我急忙从瑞士安排前往台湾。抵台之后，我在饭店里彻夜无法成眠。二月五日，我上法鼓山为圣严法师送行。

圣严法师圆寂后，法鼓山各地道场开始二十四小时报恩念佛。我向方丈果东法师请问圣严法师的遗愿，果东法师告诉我，圣严法师曾交代弟子以念佛送行。此刻诺大的法鼓山上，从山脚到山顶，从山径到大殿，满是前来顶礼法师的弟子与信众，整山数万的人，只闻庄严的「南无阿弥陀佛」的念佛声，没有哭泣，没有闲谈。

我的心中非常感动，圣严法师圆寂，也仍善用这个机缘引渡人们念佛。难道法师真想听见念佛的声音？

法师实是为念佛的人种下一颗善缘种子。这颗种子将来发芽茁壮，无论经过多少时间，这个人终至成佛，在他成佛的基石里，有一块是圣严法师的遗愿所成，是师父亲手为他选一块砖。一个利他的念头，成就了无量功德，道理正是如此。



电影《海洋天堂》与健康危机

北京电影学院毕业的编剧薛晓路女士，曾在许多志愿者组织服务过，她以亲身的观察与经历编写了《海洋天堂》(Ocean Heaven) 电影剧本，主题是描述自闭症 (Autism) 患者与其父亲的亲情故事，电影预计由她本人亲自执导。电影剧本辗转经由《卧虎藏龙》(Crouching Tiger, Hidden Dragon) 的制片江志强先生拿给我看。据说当时很多人都推掉了这个电影，我便答应了这个戏约。

我一向关注现代人的心理健康议题，我认为物质关坏仅是短暂救急用，心灵的关怀则是持续的。自闭症儿童是家庭的难题，如果孩子的症状比较严重，双亲之一甚至必须全职照顾。《海洋天堂》电影中，主角父亲是个已知罹癌不久人世的单亲爸爸，为了安排好自闭症儿子未来的生活，他在仅剩的数月生命里，付出最大的努力，互动过程真情流露。我知道剧情改编自真实故事，所以格外感动。

长久以来，我养成了尝试将佛法知识运用到生活中的习惯，透过日常与工作，检视自己言行是否一致？理念用说的容易，做的时候是否会挣扎？我从事公益事业，希望实践利他的精神，然而，面对谋生赚钱的电影事业当时我拍一部电影的片酬约是一千万美金，我能否真的放下呢？

做这个决定的过程是非常不容易的，因为商业电影的美金一千万片酬、如此现实的利益就摆在那儿，同



样是拍一部片，以金钱价值来说，肯定是去拍报酬高的，也许赚了一千万美金之后，再来转做其他公益事业也很好。如此种种的想法，思来想去，在信仰价值的实践上，也不断自我诘问。

最后，我决定将这部电影看成一个实践利他的机会，决定以人民币一元的片酬，担纲《海洋天堂》剧中的父亲角色。

电影开拍前某一日，我在新加坡的一所大学为推广壹基金演讲。对于这种场合我向来不紧张，就是真诚直白地说出心里话；不知为什么，那天我站在台上却一直发抖。这种情况非常奇怪，我完全无法控制，前所未有的。结束演讲后，我前往青岛拍摄，途经香港时与向太太碰面，她看见我瘦太多，坚持要我去做健康检查。

到了青岛，才下飞机，就接到医院的来电。

电话那头说：「李先生，我不知道怎么跟您开口。您的身体状况的确跟以往不一样了，有些数值非常不好，但您先别紧张。」我听到护理师这样的开场，心里一沉，随后请她继续说。

「很可能是癌症。但还需要等检验报告齐全之后，由医生跟您联络。」突如其来的消息让我吓了一跳，但随后回神细想，就算是癌症，也还有一两个月可以活吧？够把这部电影拍完了吧？反正我饰演一个癌末的父亲，正好可以真实地感受。

挂上电话，我没有跟其他人透露，一切如常。隔天，医生来电了：「李先生，有个好消息，也有个坏消息。」



好消息是您这病不是癌症，可以安心一些，坏消息是这是甲状腺亢进。正因为这样，您才会长期觉得饿，而目让您暴瘦。」

得知了病况，我想着无论如何先拍完电影再开始治疗，于是带病拍戏。当时的我压力极大，主要是因为壹基金有了轮廓，但未来的面貌仍未清晰。

这部电影推出之后，由于不是商业电影，票房反应不好，也不太有人愿意播放这部电影。我在此思考，

我一生的电影作品大家都是抢着放，但为了公益所拍的电影在市场上就是这么现实，因为这样的价值很难被大众理解，也很难被大众以行动去认同。我的修行之路也是如此，很难被多数人理解，甚至是必须独行上路。

后来，导演给了我不同角度的回馈。导演告诉我，自从电影上映，她陆续收到三千多位自闭症儿童家长的讯息与电话，希望转达对我的感谢。我很感动，因为不论票房如何，我们至少获得了这三千位家长的认同。在这条孤独的路上，我们仍有同伴。



第三阶段：二〇〇一年——二〇一七年

身痛，心性不苦

自从罹患甲状腺亢进，我的心跳经常高达每分钟一百多下，就算身体静止不动也是如此。甲状腺是掌管全身新陈代谢的器官，一旦甲状腺荷尔蒙过多，就会造成甲亢。甲亢听起来不算太严重的问题，通常服用药物便可加以控制；犹记刚开始护理师说可能是癌症，相比较起来，甲亢已经是比较容易治疗的疾病了。

服药过了好一阵子，发现药物治疗对我无效。原先医生说吃药有很大的机率可以有效控制病情，结果我是那少部分的无效患者。我的身体因为甲亢而非常难受，前前后后看了许多中医、西医，还是一筹莫展。

进一步积极治疗甲亢的方式，还有服用放射碘（碘131），破坏甲状腺细胞，但可能造成甲状腺低下，余生都要服药。另外就是开刀切除甲状腺，但开刀的风险包括切除太少效果有限、伤及喉咙神经，导致声音沙哑或永久失音。持咒修法是我重要的修行功课，我不想因为开刀而有失音的风险，经过慎重考虑，我选择服用碘131。

一开始服用碘131，用了五个单位。一段时间后，在我体内的放射线含量，足以在过海关时弄得警铃大作，我戏称这种药是小型原子弹。经过约莫半年的服药疗程，病况依然没有好转，我再次成了那少部分的无效患者。



于是医生为我加量，加到八个单位，又持续吃了半年，此时怪事发生了检验结果出来，仍旧完全无效。医生也很意外，药物治疗到这种程度还不见效的人，只占百分之一到三，我竟然是那稀少的天选之人。这时忍不住调侃自己：「真是倒霉，每次都在最小的机率里中奖」

从二〇一〇年发现罹患甲亢，经过两年积极治疗，居然没半点进步。这个病仿佛要跟我纠缠到底。我的心脏持续快速跳动，我的体重急速减轻，我的双眼开始突出。

身为一个电影演员，我知道面貌变形，意味着演艺之路即将断绝。

双眼突出的扮相，要怎么拍电影？不过对于疾病造成的事业危机，我倒不十分困扰，反正长江后浪推前浪，人一定会老去、也一定会被淘汰，或是时候到了主动转行，只是早晚罢了。我要让自己从高峰慢慢下来，我要看着自己，从众人焦点慢慢移开。了解自心状态的转变，是我需要经历的修行，双眼突出，则是一个具冲击性的生理转变。

一路走来，我用尽各种医疗与方法，一次又一次被医师宣判治疗无效。甲状腺亢进倘若持续恶化，可能演变成「甲状腺风暴」，届时多种甲亢症状齐发，更严重者，可能会出现心脏、呼吸或多重器官衰竭而亡。掉入看不见尽头的疾病与医疗黑洞中，一般人挺礼住吧？我又是怎么样业报成熟，才会遇到这般难题？

最后，医师将碘 131 加量到十单位，又继续服药，



过了半年，病情才真正被控制住。但也因此从甲状腺亢进转变为甲状腺机能低下症，需要一生吃药才能维持平衡。

与甲亢奋斗的过程中，身体屡屡败下阵来。那几年，我正全心为壹基金冲刺，虽说出发点是为了追求公益，但因为设定了工作目标，自然就会有所期待，也造成了压力。

医生对我说：「内分泌混乱就是压力与紧张造成的。」我辩解道：「我学佛法，了解无常与缘起性空的道理，生也行，死也行，我看开世事，不至于因此生病。」医生回复：「这是你的想法，但是你的身体很诚实地证明了你的压力很大。」

纵然我在诊间对着医生大谈佛法，但是理论跟实际还是不在一条线上；事实上，即便是脱离了自私的

「小我」，追求公益的「大我」，终究也还是有「我」，而所有的烦恼痛苦就是从「我」去累积出来的。在这个阶段，我深刻地体会到，我对佛法的理解依然还在理论的层次；我以为我做到了，事实上没有。

其实，在二〇〇七年时，我拍了三部电影，工作之余的时间，几乎全部投入公益事业。当年二月分的时候，我曾有两周的时间，为公益事业筹划思考到头发都白了。某次从横店开车到上海参加活动，在回程的路上，我累得躺在车后哭。

我想：「这一切值得吗？」

原本好好被人伺候的生活，如今辛苦成这样，承受



很多误解，实在很疲劳。我一路流泪，我演艺生涯里从未碰过的委屈、辛酸、痛苦，都随泪流淌。

佛法中讲的慈悲心与利他是有层次的，而这些就是我必经的过程。圣严法师晚年罹患肾病，某次公开讲座之前，我与法师在后台相谈，我说：「您这身体多么痛苦啊，每周都要洗肾。」法师心平气和拉住我的手答道：「真的很痛，但是不苦。痛是肉体的事情，苦是精神的情绪。」这几年的甲亢历程，我重新体会圣严法师所说的话；过去所学的佛法，都成为更深刻的体悟。

青海震灾与回馈社会

二〇一〇年四月十四日早晨，青海玉树发生大地震，当地建筑多为土木结构，因此灾情惨重。

犹记二〇〇五年，我二度前往青海，预计向阿秋法王求灌顶时，遭遇了几乎丧命的高山症，后来经医生诊断，引发严重高山症的原因是在电影《霍元甲》拍摄时摔伤了脏腑。内脏的震荡无从医治，不知何时复原，也不晓得是否会复发。偏个扁此时我的甲亢非常严重，心跳恒时过快，健康状况比上次更差。

「究竟要不要前往灾区？」成了我非常犹豫的问题。当年是一个意外，而如今是一个选择。救灾刻不容缓，壹基金的紧急救援闻声激活，志愿者组织规划前往灾匿协助。我问太太的意见，她说：「就问如何你才不后悔？」我决定去。如果倒，就倒在那儿吧先前往海拔约两千多公尺的西宁，先到现场，再做打算。



决定出门很不容易，行前，我与太太慎重地告别，我们都不知道我此去能否平安归来。面对这般险峻的状况，我的思考，我的决定，那些因果轮回与世间痛苦是怎么回事？佛法教导我的，现在全部摊开，在眼前逐一检视。

所幸这次到青海，有朋友为我准备氧气，身体虽然难受，但没有特别的危险。只是种种不适，让我在夜里无法躺着入睡，仅能倚座而眠。

某日在文成公主庙附近搬运物资，因为下了大雨，我想找地方暂避一会儿。我看见不远处有一顶帐棚，便走过去避雨。掀开帐棚的刹那，我楞在原地。这个帐棚里躺着十几具尸体，身上都带着烂泥，他们之中有一般人，也有一些喇嘛。

我也看过当地人沿着山势挖出一条沟，堆了柴薪，泼洒汽油，将罹难者的尸体一具一具安放上去，上千个喇嘛合掌齐声唱诵，在回荡山谷的吟诵声中点火，将罹难者的肉身还诸天地。

我思考着，是怎么样的因果，让这些众生流浪于生死轮回？这些罹难者将来还能再次投生为人吧？若不能，就此失去了听闻与修学佛法的机会，而他们的心，还要如此飘浪多久？

自从二〇〇四年底遭遇南亚海啸，决定投身利他，并于二〇〇五年一月宣布筹备壹基金至今，已近六年。这段时间里，我以一份利他的善良发心，做了六年乞丐乞求着每个人的善良与慈悲，搭建壹基金这个平台。



「人人公益」的理念，从被质疑嘲讽，直到逐渐被接受；几次救灾行动，包括此行动员前往青海，亦获得认同，一路走来，可谓历尽千辛万苦。

二〇一〇年十二月三日，壹基金终于获准成为法人身分，可以从中国红十字会底下的项目独立出来。来年一月十一号，我们正式宣布「壹基金」成立，展开独立运作。此后，「李连杰」三字不再是壹基金名称的一部分——这是真正将壹基金供养给社会的时候——我终于完成了阶段性目标，也完成了我的心愿。

回想小时竣练武至今，曾领受过上百位老师的教导；而后的人生路途，也有许多人帮助过我，施恩于我。我以此感恩生命中所有相逢的际遇。

走向归途

当我完成了壹基金的阶段性目标，就像是走完了一场名为「大我」的修炼。我在这个阶段里，依然觉得没有解决生死的根本问题。身心疲劳的此时，正好是一个转向追求「无我」修道的契机。

朋友得知我患了严重的病，建议我修阿弥陀佛的净土法门。我想，这可能是在提醒我人生无常吧！声名、利益、权力、感情，随着健康衰落而飘摇不定，如同海市蜃楼、镜花水月。既然此生已然如此，就为求生净土准备罢。我请 May 姐帮忙，迎请明就仁波切在二月分时，到新加坡家里传授阿弥陀佛灌顶与法门。

明就仁波切慷慨地答应了。在佛堂举行法会后，我



跟仁波切聊天，知道他预计再做一次至少三年的长时间闭关，且是独自出走的闭关，我感到非常震撼！

明就仁波切早在十七岁时，就完成了了一次传统的三年三个月闭关。而后他又完成了第二次的三年闭关，这是相当不容易的修行历程。如今他闻名全球，世界各地都有弘法据点，又有非常多出家与在家的弟子，可以说走就走？容我打个世俗的比方，就像一个年轻有为的上市公司老闯，忽然说要放下一切离开公司，这非常困难。我甚至担心，他独自出去流浪，活得成吗？

这些年我经历事业的高峰，也度过创立壹基金的岁月，身心劳顿；如今疾病缠身，步步紧逼，更觉人生无常。听完仁波切的计划，我有股冲动，想要同仁波切一起去喜马拉雅山里闭关！然而现实状况终让我难以下定决心，仅是暗暗在心里揣着念着，叹服仁波切的决定。

明就仁波切即将进行长时间的闭关。眼看着能跟他请教的时间不多了，我赶紧参加在新加坡举办的开心禅（Joy of living）课程，并在四月分飞回香港，参加由仁波切带领的十日禁语闭关。

二〇一一年可以说是我回归修行的一年，向明就仁波切请求阿弥陀佛法之后，恰逢第四十一任萨迦法王蒞临新加坡举办阿弥陀佛法会，我偕太太一同参加。当时萨迦中心的坛城上有三尊阿弥陀佛像让人请供，我觉得这是很好的因缘，于是请供一尊，而后请萨迦法王将佛像送给需要的人。



没过多久 May 姐来信，道是宗萨仁波切预计七月在加拿大，给予邀请制的密续课程，我相当感兴趣。据说宗萨仁波切的上师顶果钦哲仁波切（Digo Khyentse Rinpoche）有令，要求宗萨仁波切五十岁之后才能传授这系列的密法，而这一年正是宗萨仁波切的五十岁生日。为了把握这个珍贵的机会，我推掉一部中国的片约，再推掉了一部美国的片约，于七月分赴温哥华参与闭关课程。

在温哥华闭关某日，遇到一位来自法国的女士在院子里哭泣。我上前关心：「你还好吗？有没有我能帮忙的地方？」

她一边落泪一边述说：「我跟随宗萨仁波切学习二十多年了，但他这次说『所有的法都是空的，没有法，也没有主体。』那我是跟谁学？我又在学什么呢？」

两千五百多年前，释迦牟尼佛宣讲大乘佛法要义《法华经》时，在讲席上有五千位弟子无法接受这么深奥的教理而离席。现在这位女士听到宗萨仁波切宣讲「空性」而失望，不正是同一件事吗？我们生活在相对的世界里，忽然要接受一个超越相对的世界，何其困难啊。

宗萨仁波切的生日恰好在这段课程时间里，仁波切提议举办化装派对，规定所有参加者都必须化装易容。西方弟子们都忘我投入，于是出现了各种稀奇古怪的装束。

当下的我则想到，自己身为一个公众人物、电影明



星，若不慎让奇装异服的照片流出，有多丢人啊我也深觉自己抛不开「我」的执念，好像「李连杰」这副硬壳无法被轻易敲破，所以悄悄地婉谢了邀请。

看着这些西方弟子抛开原本的「我」且乐在其中，我察觉自己在修持佛法上，还有漫漫长路要走。这个化妆派对，就是宗萨仁波切以他的善巧与智慧，让参与者去发掘、省视自己内在的执着。

比福报更重要的事

这些年为了壹基金忙碌，实在无法依照佛法传统的功课，按部就班修行；即便如此，每年我还是安排时间，与上师慈诚罗珠堪布见面请教。壹基金在二〇一一年正式独立运作之后，不再需要我带领团队或筹募资源，堪布在某次跟我的长谈中提及。「你所做的公益事业，都是在相对层次应该累积的善行，不过，这一切仍是人天福报。如果要超越生死，还是需要进入修持。」

堪布的一席话，就像警钟一般，一下敲醒了我。

推动公益事业让世界更好，这在相对概念的世界中，能让我们平衡地生活，得到世俗的安稳与快乐。但这个世界仍属六道轮回，公益所获得的人天福报再多，距离我想超越生死的目标还是很远。

在我学佛的路上，至此俨然是一个分水岭，如今才更契入大圆满的修持。

既然要实修，我可以为此再来一次！堪布给了我一本宁玛派大圆满的修行指引《上师心滴》，并指导我大



圆满加行的修法。这就像是将以以前曾经修过的五加行，但这回则更加严格，所有的持诵咒语累积都必须在佛堂打坐观想中完成；行住坐卧间的持诵是不算数的。

接下来三年，我不断与甲状腺亢进奋斗，希望恶化的身体状况得以控制，同时也降低以往的工作量。我将主要的心力放在跟随堪布严谨的修行安排，逐步完成功课。二〇一四年，我的健康状况总算趋于稳定，加行的修法也即将告一段落，慈诚罗珠堪布便要求我在夏天入藏闭关。

某个夏日清晨，我与助理从四川成都开车出发，前往色达县的五明佛学院。我们不断赶路，傍晚时分才到炉霍县。夜色渐深，我们摸黑继续开车，视线不佳，途中又遇到公路维修，颠颠簸簸，漫漫长路，总共经历了十八个小时才抵达五明佛学院，那时已是深夜一点钟。

没想到，远远看到上师慈诚罗珠堪布竟站在路边等候！夜幕笼罩着上师的身影，一切既模糊又清晰，我的感动溢于言表！上师取了他自己的大衣，让我盖着头走进去，一切低调行事，不因我的到访而打扰了住众。

安顿好闭关房住处，送走上师，我开始出现高山反应，呼吸困难。我们所在之处约莫海拔四千公尺，收讯很差，难以对外求援，我强撑着身体打坐，无法成眠，助理非常担忧。好不容易熬过一夜，翌日，上师过来探视时才知道情况，随即安排我们转往海拔三千七百公尺的另一处关房。

迁居的关房环境清静优美，与世隔绝。这里没有电，



用水需要请附近的牧民背上来，燃料得亲自捡拾柴枝。高海拔地区水的沸点低，怎么都烧不滚，但用来泡面足矣，加上堪布带来一串长签串起的饼；有了这些粮食，我有信心闭关八天不成问题。

这里仅有几位喇嘛，都发愿终身进行大圆满闭关修行。看着他们精进修持超过二十年，反观我自己的微末道行，怎么可能超越呢？如此一想，难免有些气馁，但又想起泰锡度仁波切曾跟我说的，安知我生生世世以来，已经修行了多少时间呢？不打紧，别人在此闭关修了二十年，我虽然仅闭关八天，但我也踏实做好自己的功课

高山上的闭关行程很紧凑，按照闭关传统，一天需安排四座修法，一产修法是两个小时的。这段时间里，必须专注在上师指定的佛法功课上，念诵经文、禅坐、观想与持咒。早晨六点到八点是第一座修法，十点到十二点是第二座，下午四点到六点是第三座，晚上八点到十点是第四座，中间的时间空隙，就是用餐时间与上师指导时间。

上师慈诚罗珠堪布在佛学院执教，却不辞路途辛劳，天天来回四小时，指导我的修行。上师的要求极其严格，验收我的修行状况时，不许用任何佛法的语言描述，必须完全以「自己的话」阐述心得才行。上师要确保我透彻了解每个环节，确定懂了，才继续往下教。

闭关圆满之后，上师留下两种修法作为功课，让我回家继续修持。一种法修三个月，共需时半年。



回到家庭日常，不似在山上闭关，就要提起很大的力量来抗拒诱惑。太太一会儿看电视剧，我得忍住不能跟着看，太太一会儿来关心我饿不饿，我也要忍住，专注在自己的修行功课。马尔代夫的四季酒店邀请我们一家人，于圣诞节时再去度假，我请太太带女儿去，自己不去。这七天我要留在家里，将莲师心咒及皈依祈请文等各十万遍的功课持诵圆满。

慈诚罗珠上师在年底会飞来新加坡，确认我的修行进度。考核通过之后，上师会再留两种修法给我接着修，也是需时半年，直到来年夏天再次入藏闭关。

二〇一四年起的这个修行节奏，就此持续了五年。

乞求灌顶

「灌顶」在藏传佛教中，特别是密法的修持里，是极其重要传法过程。透过严格的仪式，上师授予弟子某个法门的修持许可，在利他的前提下，使自心达到究竟的解脱。打个比方来说，智能型手机都需要安装应用软件，它的价值才能发挥出来。我们就像是手机，灌顶就像是安装软件，当我们得了灌顶之后，才能作更进阶的修持。

早在二〇〇五年，我已在慈诚罗珠堪布的指导下，完成了四共加行与五加行的功课，按照祖制，为了往更深的阶段修持，必须取得比堪布更高辈分的上师灌顶才行。当年入藏拜见阿秋法王正是为此，结果得了严重的高山症，命在旦夕，不得不紧急下山，求法未成。



如今我欲求的大圆满灌顶非常重要，一旦没有这个灌顶，慈诚罗珠堪布就无法往下教。我向堪布请问，还有哪一位上师可以给予灌顶呢？堪布推荐了宗萨仁波切的父亲一听列诺布仁波切。

所以，当宗萨仁波切到新加坡弘法时，我使前往面见仁波切，并恳请仁波切帮我向他的父亲乞求灌顶。仁波切答应帮忙联络，但是他也没有十足的把握——诺布仁波切向来非常有个性，不轻易传法。过了一段时间，我与宗萨仁波切再次见面，问起求法这件事，宗萨仁波切说父亲不接电话，他只好央请自己的妹妹协助安排。

二〇一〇年是法王顶果钦哲仁波切的百岁诞辰纪念，各教派的大德预计在尼泊尔举行一场大型的纪念法会，据悉，德高望重的诺布仁波切也会参与。我赶紧请问宗萨仁波切相关消息，虽确定了仁波切的妹妹已经跟诺布仁波切提过我想求灌顶的愿望，但诺布仁波切没有回应。

我想，无论如何，就飞去尼泊尔当面请求吧！

我随即订了机票，也请 Vincent 提早两日到尼泊尔安排。Vincent 到了尼泊尔，向诺布仁波切禀明我欲请法的事清，但诺布仁波切只回复说他知道此事，却没有给予肯定的回答。

没关系，我明天就到尼泊尔了，只要诺布仁波切在就好！

隔日，我跟太太在新加坡，临出门前的最后一刻，家里电话大响，是 Vincent 打来的。他说。「今天一大



早，诺布仁波切就搭飞机走了！」电话这头的我，一颗心像是掉入无底洞。纪念法会都还没开办，诺布仁波切怎么就这样离开了？

任凭我如此精心安排，还是失去了乞求灌顶的机会。

像是诺布仁波切这样举世公认的佛法成就者，行事已经超越了相对世界的逻辑思考，弟子求法当然会完全尊重上师的决定，只是，我也深刻地反思，是不是自己的修行累积还不够呢？二〇〇五年与二〇一〇年两次求灌顶都失败了，机缘总是不圆满。

接下来的几年，我随着慈诚罗珠堪布的指导，继续修持大圆满加行与前行。二〇一四年夏天起，我开始安排时间入藏闭关，此时的修行进度，非得灌顶不可了。然而随着越来越多前辈上师圆寂，可以求灌顶的对象也越来越少。我向堪布请问，还有哪些大德可以赐予灌顶？于是堪布给了我一份名单。

承蒙明就仁波切在二〇一一年出走闭关前夕曾跟我说，但凡我有修行上的需求，都可以向他的胞兄措尼仁波切（Tsoknyi Rinpoche）请求协助。两位仁波切的家学渊源，与许多前辈大德都有很深的缘分，此次为了寻找灌顶上师，我打算向措尼仁波切求助。

我赶紧联络 May 姐，她总是热情且不遗余力地协助我的求法需求。May 姐说措尼仁波切人在台湾，可以帮忙引见。所以我在二〇一五年十二月，前往拜见正在台湾弘法的措尼仁波切，仁波切热情慷慨地答应协助。



我们第一位联系的是高龄一百〇二岁的贾札仁波切。贾札仁波切非常严格，几乎不给这个大圆满灌顶，于是措尼仁波切转向贾札仁波切的女儿求助，沟通了两三日，贾札仁波切好不容易点头答应，愿意一试，不过必须等他的身体状况好一些才行。联络至此，看似稳妥，我便向措尼仁波切告辞，飞离台湾。

两周之后，消息传来，贾札仁波切圆寂了！

这究竟是怎么样的因缘？从二〇〇六年直至二〇一五年底，三次求灌顶失败，而且这些有资格给灌顶的大德陆续辞世，我不由得更加焦虑了。我立刻致电给措尼仁波切，请求他再次帮忙。

幸好没过多久，措尼仁波切传来令人振奋的消息，扬唐仁波切)有机会可以给予灌顶！我急忙恳请慈诚罗珠堪布与措尼仁波切分别为我写推荐信，扬唐仁波切知悉之后，终于答应了这个请求。

二〇一六年初，在佛陀圣地菩提迦叶(Bodh-gaya)的法会上，扬唐仁波切预计暂时离席，飞回南印度的女儿家里，给予我这个万般难得的大圆满灌顶。

狮子吼与菩提心

自从我罹患甲状腺亢进的消息传出之后，网络流传有许多错误的假讯息，甚至说我已经病故。泰锡度仁波切的管家喇嘛来电问候，得知我将前往印度领受扬唐仁波切的灌顶，所以喇嘛也会尽力安排我们拜见锡度仁波切。



二〇一六年一月中旬，我们飞抵印度新德里，住宿一夜，与锡度仁波切相约隔日共进早餐。我们已有十年未见，所以非常期待这一次的见面。

在锡度仁波切住处吃早餐时，我向上师说明，阔别这些年的经历与修行。特别是壹基金，这是我费尽心血、投注所有资源从事的公益事业。我跟许多上师提过壹基金，上师们都显得很开心，反应也多是赞许褒扬。但在此刻，锡度仁波切一声大吼：

「这个在炫耀自己的人是谁」

气氛冻结，我楞在那里，与仁波切对视，原先的滔滔不绝戛然而止。仁波切随即微笑为我们加牛奶，仿佛没事一样。这声怒吼，让我看清自己的傲慢与我执。这是来自一位伟大上师的珍贵教诲。

与锡度仁波切告辞，我们下午飞只扬唐仁波切的所在地。

慈爱的扬唐仁波切已经八十七岁了，他特地从菩提迦叶的法会离席回家，为我们传法。为了传授灌顶，仁波切每天清晨三点开始自己的修法，然后早晨九点对我们传法；午休之后，下午继续传法，如此循环，需时五天。根据传统，这个灌顶的人数有严格限制，一次至多仅五人。翻译私下跟我说，仁波切曾亲自著作一份大圆满的法本，建议我向仁波切请求传授。仁波切慨然答应。

仁波切在法本前写了一段序文给我们夫妻俩，大意是：





「你们得到珍贵的人身，年轻且事业有成，是娱乐圈中的顶尖人物。在充满享受且心思散乱的情况下，一般人很难对佛陀正法生起信心，更不会想修行。你俩相信佛法，并且依止上师修行，非常难得。李先生跟随一位噶举派的上师（罗贡桑仁波切），我想他是一位好上师，他为了弟子将来能得到佛法的真谛，而将自己的心子交给慈诚罗珠堪布指导。大乘佛法的根本是『菩提心』，你们要保持心心相续的菩提心，在上师面前聆听教法，并将一切众生当成父母，在定解中发愿。成佛的根本，就在于利益一切众生的菩提心。」

扬唐仁波切的叮嘱就像一位慈父，在如此进阶的大圆满灌顶，点出成佛的关键所在——利益一切众生的菩提心，简单而有力。

我回想着从一九九七年接触藏传佛法，至今近十九年。初期○散学了七年；在遇见慈诚罗珠堪布后，要求我从头学起，重新打根基，一晃眼也走了十二年。也是这段时间，让我明白佛法的基础教育有多么难得，多么重要。

从最初到最后，利他菩提心终是贯彻一切佛法的核心。

二〇一六年十月十五日，扬唐仁波切在印度圆寂。我竟是扬唐仁波切最后一批的大圆满灌顶弟子。思及如此的恩情，我一定要超越生死。



朝礼汉传佛法名山

佛教自汉代由印度经陆路传入中国之后，经过千百年的传承与文化融合，已经是中国文化中的重要元素，汉传佛教也在世界大放异彩，成为当今世上佛法中的三大传承之一。

根据不同的经典思想或是修行方式，汉传佛教衍生出许多不同的宗派，我对禅宗最感亲切，这是因为当年拍电影接触了禅宗祖磨少林寺，也是因为禅宗「明心见性」的顿悟法门非常吸引我——早年的我总急着找到修证快捷方式。

汉传佛教的特色，诸如众所周知的素食文化，源自魏晋南北朝梁武帝向天下僧尼颁布的禁令。又如「一日不做，一日不食」，源自于唐代百丈怀海禅师的禅门规矩。汉传佛法的智慧就这样融入汉人社会的食衣住行，落实了人间佛教。

二〇一六年，因为姐姐的健康状况堪忧，于是我为她发愿，朝礼汉传佛教的四大名山，同时，我也很希望能向汉传佛法请教「直指心性」的法门。

汉传佛教认为四大名山是四大菩萨的人间道场，历代的朝山者不绝于途，到现在仍有「走乡团」朝圣。一群信徒相约，用三个月左右的时间朝礼圣山，他们可能从中国东北出发，徒步走到山西的五台山，走在路边，睡在路边。他们的一步一行，一礼一拜，虔诚心与毅力有着十分动人的力量。

我的第一站是浙江舟山的普陀山，此地与佛经记



载大悲观世音菩萨道场「补怛洛伽山」(Potaaka) 描述相符，是海天佛国的净土，所以自唐代以降就被视为观世音菩萨的圣地。我上普陀山朝拜，也与当地的法师请教汉传佛教的修持方法。

第二站前往山西忻州的五台山，这里又名清凉山，是大智文殊菩萨的显圣之地，也是四大名山之首。五台山系之中，汉传佛教与藏传佛教兼容并蓄。这是我第二次上五台山，而且恰逢我的生日，非常欢喜。二〇〇三年随上师罗贡桑仁波切来朝山时，拜见的高僧寂度老和尚已经圆寂，当年老和尚的侍者普兴法师，如今已是五台山文殊洞的方丈。五台山的山脚有一个知名的大圆满修行山洞，我在山洞中打坐二十分钟后，拿着香到洞口，以香供养大圆满历代传承祖师，此时的天空照下光束，非常炫目美丽，有如祖师的加持。

第三站来到安徽池州的九华山，此处被认为是大愿地藏王菩萨的道场。唐代有位来自新罗国的王子金乔觉，渡海来此修行七十五载，由于他的事迹与佛经中的地藏王菩萨相似，所以被尊为地藏王菩萨的化现。九华山上多有历代大德圆寂之后成就的肉身菩萨，又称全身舍利，我亦前往顶礼。

第四站朝礼四川乐山的峨眉山，相传古时曾有人见过大行普贤菩萨骑着六牙白象在此显现，故而尊为普贤菩萨道场。峨眉山顶上的金顶颇负盛名，我登顶时，原因季节气候之故而云雾缭绕，但很幸运地看见阳光洒落在金顶的普贤菩萨圣像上，就像是给朝圣者



的鼓励。

二〇一六的三月到七月，我朝礼汉传佛教的四大名山，拜谒诸山法师，也进行短期闭关。

这段时间里，我也前往广东省韶关的「南华寺」朝礼。南华寺是中国最著名的寺院之一，这里是禅宗的六祖惠能大师弘法的发源地，又被称为「六祖祖庭」或「曹溪祖庭」。生在唐代的惠能大师，其法体肉身不坏，至今仍供奉在南华寺的六祖殿内。我跪在六祖的真身之前，怀想六祖纵不识字，但尽得禅宗真传，留下了「菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃」的千古绝唱。我虔敬地顶礼六祖惠能大师，遥呼上师相应。

汉地各省不同的修行环境与各宗派的法门，在此行有深刻的体会。朝礼四大名山的行程原无特定的顺序安排，但最后组成了象征四大菩萨的「悲智愿行」德行。菩萨是梵文菩提萨埵的简称，意义是「觉有情」。

有情是指有情爱、有情性的生命体，所以觉有情的菩萨是已经觉悟的有渭，也能觉悟其他有情，并以此为已志的圣者。慈悲、智慧、发愿、行动，这有情四大名山的启示，不断指引且照亮大乘佛弟子的自利利他之路。

莲师圣地闭关

在慈诚罗珠堪布的指导下，二〇一六年底我已进入大圆满修行的正行阶段。堪布建议我，若有机会，应该前往莲师的圣地闭关修行。



莲师是莲花生大士（Padmasambhava）的简称，他是公元八世纪时的印度佛法大师，后因应藏王赤松德赞（Trisong Detsen）的邀请而从印度到西藏弘扬佛法，留下了许多传奇故事。他是藏传佛教的开山祖师，而且是宁玛派大圆满传承的主尊。其一生的足迹，遍及今日的北印度、尼泊尔、不丹、巴基斯坦与西藏等泛喜马拉雅的山区。

藏传佛教弟子咸信，对莲师具有信心者，朝礼莲师圣地并在该地修持，将可获得殊胜的加持。历代多位佛法大师，也都曾来到此地闭关，让这里的历史传承非常丰厚有力。为了能顺利前往莲师圣地闭关修行，我透过宗萨仁波切的亲友协助安排不丹的旅程，也请求措尼仁波切协助安排尼泊尔境内的朝圣行程。

二〇一七年一月，我先到访不丹，参访宗萨仁波切的寺院，并在寺院中修持。随后，我前往虎穴寺。虎穴寺是非常知名的莲师圣地，寺院座落在悬崖峭壁上，是当今不丹境内最神圣的佛寺之一。相传当年莲师曾骑虎驾临此地，以不可思议的神通降伏恶魔，并在此地修行，故而得名。承蒙僧众的安排，我得以在此进行七天的禅修闭关。在虎穴寺里，我就坐在丘阳创巴仁波切（Chogyam Trungpa Rinpoche）曾经坐过的地方，遥想这位一代大师，祈祷与之相应。

结束不丹的朝圣之后，我转往尼泊尔，首先拜访措尼仁波切。恰逢明就仁波切结束为期四年半的游方闭关不久，有幸在此见到了久违的上师。明就仁波切从二



○一一年六月开始，放下他的寺院、僧众，还有全球的教学弘法体系，没有随侍，不做任何准备，独自出走。他这样一位享誉国际的禅师，只身在街肆中化缘，在山洞里躺卧，独自面对饥冷病苦，甚至体会濒死经验，进行了一千六百四十八天的内在闭关旅程。这次的会面，我看见明就仁波切的面容，虽历风霜，但神情比昔日更加澄澈，让我感受到深刻的禅修力量。

措尼仁波切与明就仁波切是同胞兄弟，他们来自一个伟大的禅修家族，其父为祖古乌金仁波切（TukuUrgyen Rinpoche），其大哥为秋吉尼玛仁波切（ChokyiNyima Rinpoche），其二爵为慈克秋林仁波切（TsikeyChoking Rinpoche），大哥的孩子则是顶果钦哲法王的转世、顶果钦哲扬希仁波切（Digo Khyentse Yangsi Rinpoche），他们都是资深的佛法禅修上师，也都有广大的弘法事业。

尼泊尔境内有多处莲师圣地，其中两处同在帕宾（Pharping）的山区，在山顶的是阿苏拉山洞（AsuraCave），山脚的则是杨烈霄山洞（Yangesho Cave），这两处都曾是莲师闭关修行之处，也是历来藏传佛教弟子的圣地。阿苏拉山洞的寺院由秋吉尼玛仁波切管理，我请得仁波切的慈允，可以在此圣地进行七天的闭关修持。山脚下的杨烈雪山洞，同时是佛教与印度教的圣地，由印度教的寺庙管理，半天开放给印度教徒参拜，半天开放给佛教徒参拜。

我抵达杨烈雪山洞时，当地正在迎接几位闭关六



年六个月的喇嘛出关，周遭气氛充满了修行的喜悦！我每天早上四点起床就到山洞中禅修，直到九点山洞对外开放，我便回到寺院，晚间六点山洞停止对外开放之后，我再回到山洞禅修。

随我一同前往的助理，在这七天专做五体投地的大礼拜，在他附近有位西方弟子也在进行同样的修持。助理拚命地拜，没一会就体力透支；那位西方弟子却气力绵长，可以一直持续一圣地就是有这样浓烈的修持气氛，精进努力仿佛自然而然。闭关的最后一天是莲师吉祥日，我发愿要在当日念诵一万遍的〈莲师七句祈请文〉。祈请文一篇共五十七个字，一日念完一万遍是不容易的挑战。我从清晨开始持诵，直到晚间六点半左右完成。

闭关圆满之后，我走出关房跟助理谈笑。若依传说，在圣地的修持都乘以九百倍的话，那我当日就等于持诵了九百万遍的〈莲师七句祈请文〉，而助理这几日的修持，不知是否圆满了十万遍的大礼拜？

正当此时，听见寺院的管家喇嘛大喊「快来看，天上出现了吉祥的双彩虹！」这是多么令人感动的鼓励啊！

泰国学法

结束尼泊尔的莲师圣地闭关，拜别诸位上师之后，措尼仁波切的司机送我去机场。司机提议：「您晚一天再走吧？我明天要为索甲仁波切接机呢」

索甲仁波切！一九九七年，我尚未成为佛教徒，彼



时就拜读过他的成名大作《西藏生死书》，感受非常深刻。在母亲离世时，也是因着书中的说明指引，让我以佛法为母亲送行。听司机一说，这还真是个拜见的好机会；不过消息来得太晚，当日我未能留下。

「那么，请代我向索甲仁波切请一颗他的念珠吧！」我拜托司机。回家之后过两日，司机通知我，索甲仁波切希望直接与我联络。

虽未曾谋面，然而索甲仁波切与我畅谈如故，彼此都非常开心。仁波切盛情邀请我到法国南部的雷瑞林寺(erabing)，这是他创办的佛寺，也是欧；州最大的藏传佛法中心。我承诺将来必定安排拜访。

由于索甲仁波切即将前往泰国曼谷，我们欣然相约。试想，从一九九七年成为他的读者，至今已然二十年。我们约在仁波切下榻的饭店，仿佛多年不见的好友，毫无阻碍地畅谈各种话题。仁波切记得我曾辗转向他请一颗他使用过的念珠，这次见面，仁波切很谦卑地，说他自己的修行不够，所以送了我宗萨钦哲罗卓(Dzongsar Khyentse Chokyi odro) 夫妇的念珠结缘！

索甲仁波切在藏传佛教中的地位特殊，师承二十世纪初期、不分教派利美运动(Rime Movement)的大师宗萨钦哲确吉罗卓、敦珠法王、顶果钦哲法王以及纽修堪仁波切(Nyoshu Khenpo Rinpoche)等当代大师，并且在英国剑桥大学三一学院学习比较宗教，受现代学术训练，为西方世界引进藏传佛法。

仁波切已经七十多岁，但说起话来赤诚之心，有



如一个天真的孩子。

他呵呵笑道：「你知道吗？上次邀请你到法国之后，我询问了护法，他说你不会来。而这次我邀请你来泰国，也问了护法，他说你一定会来。」我还没来得及答话，仁波切接着说：「我又问他，若你要请法，我可以传到什么程度？护法说：『他要什么，你就传什么！』」

索甲仁波切家族历代都是护持藏传佛教的大功德主，有很多珍贵的法宝；例如他随身携带的五股金刚杵，就是当年莲师所用。我大胆询问仁波切，能否将这只杵的布包解开让我看看？没想到这一问，吓到了随侍喇嘛，仁波切却跟我嬉闹了起来，最后拆开杵的布包为我加持。

头一次见到索甲仁波切，觉得他精神抖擞、谈笑风生，后来才知道他罹患癌症，是来泰国治疗的。在跟我见面的前两周，仁波切进食极少、身体虚弱。随侍喇嘛事后告诉我，当我在旁时，仁波切显得非常开心活泼；然而当我离开后，仁波切的病容又回来了。

二〇一七年十一月，明就仁波切在泰国举办解脱道（Path of liberation）的闭关，太太前往参加，我则有其他要事，忙到闭关快结束时才赶赴泰国。我先拜见明就仁波切，请教修行的事；之后则赶往索甲仁波切下榻处再次拜见。这一回，我跟索甲仁波切请求传授〈椎击三要〉的法门，仁波切以五天的时间为我传法。

索甲仁波切强调传承的重要性与加持力，他自谦资格不够，所以在对我传法时，不自己立说，而是仔细



地播放他的上师顶果钦哲法王以及敦珠法王的珍贵录音，然后才依据他的上师原音，逐一为我讲解。索甲仁波切希望他所传授的法，一点一滴都要来自纯粹无染的祖师传承。

某一个晚上，我与索甲仁波切聊天时，仁波切提到一位高龄逾九十岁的伟大上师——多竹千法王（Dodrupchen Rinpoche）正在曼谷，法王是大圆满传承最重要的上师之一。我托请索甲仁波切为我引见，索甲仁波切不甚有把握，于是我也请求了明就仁波切；经过一番祈请，终于约定次日早晨九点拜见。当时已经是深夜十一点，为了如时前往多竹千法王的所在处，必须清晨五点启程。

多竹千法王已经多年不传法了，每个人都建议我，面见法王只要静静坐着、聊聊天就好。然而当我见到法王，还是忍不住直说，我是来求「直指心性」的法。翻译喇嘛有点为难，望着我不知该怎么办。我鼓励说：「就这么翻译吧。」

多竹千法王老人家居然点点头，用手轻轻地摸着花微笑。

我的心仿佛被带回到两千五百多年前的印度灵鹫山上，看见佛陀拈花示众，众皆默然，唯独大迦叶尊者微笑。那是佛陀将不立文字的微妙法门嘱咐给大迦叶尊者的刹那时空。



第四阶段：二〇一八年至今

修行者的生活

二〇一八年，我进入长期闭关修持。一年之中，有近半年的时间与外界隔绝，一日修四座法，每座法维持两个小时。

二〇一八年，也是汶川地震十周年，五月份时，我赶往成都参加纪念活动，随后安排前往拉萨朝圣。这是我第一次进入拉萨，朝礼布达拉宫、大昭寺、小昭寺等具有历史意义的佛寺，并为佛像涂金供养。我也参访了哲蚌寺与甘丹寺等名闻遐迩的僧伽培育重镇，还有当年莲师启建的藏地第一间佛寺桑耶寺，与阿底峡(Atisa)尊者入藏传法的寺庙等。

承蒙寺院僧众了解我的虔心、我对修行的坚持与精进，未将我当作一般游客，准许我进入修行的殿堂，也能参拜一些未公开的地方。我有幸亲见莲师当年用过的金刚杵、耶喜措嘉(Yeshe Tsogyal)佛母的圣物盒等，祈愿消除修行障碍，并使心续能快速成熟。

结束了为期一周的拉萨朝圣之旅，我赶回四川成都，那里正举办一场百余位企业家的交流，由上师慈诚罗珠堪布主持。法会之后，我与在场的法友进行谈话问答，待活动落幕，我便随堪布一起回到藏区闭关。

夏季闭关是自二〇一四年起的惯例，每年闭关都由慈诚罗珠堪布亲自带领，并考核我的修行状况。闭关结束，堪布将会指导两个法门，各修三个月，半年后约



好在新加坡见面检视；而本次的闭关，进到了一个新的阶段，堪布仅指导一个修法，且延长修持时间至三年。

夏季闭关终了，我步出关房，一抬眼即见到了璀璨夺目的日晕；慈诚罗珠堪布从山的另一头望向我的关房时，则看到漫天斑斓的云彩——实在太美，以至于难以忘怀，这一天，在我的修持之路上，遂成为值得记录的一日。

二〇一八下半年，我与太太再次赴泰国学法，参加明就仁波切的解脱道三、四的十日禁语闭关；随后前往索甲仁波切下榻处拜见上师。索甲仁波切播放出几位伟大法王上师的珍贵开示录音，并依照法王的讲解，逐句地为我们详细传授宁玛派的法门〈椎击三要〉，并且给予忿怒莲师的除障灌顶。我们在索甲仁波切座前学法五天，临别前，索甲仁波切再分别给予我与太太开示。

索甲仁波切虽在病中，但他仍尽其所能指导我的修行。这份关爱，我深深感动。

哲人其萎

佛法告诉我们，凡是超过一个元素所组合起来的人事物，必定会分离，没有什么是恒亘不变的。肉身衰颓是过程，是必然，也是无常的例证。

大概在二〇〇九年的时候，上师罗贡桑仁波切的健康状况开始走下坡。仁波切告诉我们，他想离开，但是弟子们万般不舍，包括台湾与马来西亚的弟子，都在仁波切座前恳求上师，继续留驻人间，带领大众。当时



上师已经中风，不良于行，但他仍慈悲允诺再留十年。

二〇一四年到二〇一六年间，我曾两度到青海探视罗贡桑仁波切。第一次前往拜访时，仁波切的健康状态还不错，我跟仁波切谈了自己跟随慈诚罗珠堪布学法的进度。然而，第二次前往拜访时，仁波切已经很少开口说话了，多数时间仁波切都在禅定中。

到了二〇一八年，我有预感，应该要前去探视罗贡桑仁波切一趟。所以在与太太结束四川藏区的闭关之后，旋即转往青海巴麦寺。

罗贡桑仁波切此时已经完全不说话了。

当我与仁波切独处时，一如过往地跟上师谈起自己的修行体悟，特别是总结这些年来，我对于「心」与「心性」，还有「放下」与「当下」的见解。

对我而言，将「心」与「心性」两个词汇清楚定义，是非常具有启发性的。「心」是有二元相对概念的，也是造作的，「心」是我们去感知以及判断这个世界的主体。而「心性」则是超越概念的，是无造作的，是不生不灭的，是亘古以来，乃至尽未来际，都不曾变动的。佛法要我们「放下」，就是要放下「心」；佛法讲的「当下」，就是心的本性，没有任何造作的概念，此即「心性」，也就是「觉知」^o。说来短短的几句话，但这是我学习佛法以来相当深的感悟。

我自二〇〇〇年广泛地阅读佛教书籍之后，经常被「心」、「心性」、「佛性」、「如来藏」等词汇困扰着，分不清楚这些到底有什么差别？我作为一个人，去感



受世界的是「心」，或是「心性」？禅修时要「将心安住在当下」，这个「心」是什么？「当下」又是什么？

核心的概念与定义一旦不清楚，知道越多，反而可能会搅得越糊涂。当年我狼吞虎咽吸收了很多佛法知识之后，这些糊涂帐厚得难以厘清，核心概念很难被找出来擦亮。后来虽然发现了这个问题点，但是隔着不同的语言请教上师，又容易有翻译的误差；千回百转，经过了这么多的努力，到了现在才得以明朗。

明白了「心」与「心生」，以及体悟到「觉知」之后，修行的进境全然不同。此后不论是否在修法打坐，或是在日常生活，都可以带入禅修，可以在时时刻刻去体验放下「心」，并安住于「心性」。

这三天陪在罗贡桑仁波切身边，我也告诉仁波切「威恩您将我介绍给慈诚罗珠堪布学习佛法。转眼十四年过去了，我很努力地修行。今年夏季闭关结束，已经进入一法修三年的阶段。我们大家都很好。我太太也踏上修行之路了，请您安心走吧。」

真切地感恩上师。对我来说，这是一个平静的告别。

在我们告辞后过了七天，二〇一八年八月十五日，上师罗贡桑仁波切圆寂。

在相对的世界中，有合就有分，就像枫叶的春绿秋黄，是自然的规律。物质终究会坏灭，连佛陀也无法保持肉体的永生，这些正示现着因缘艰散的道理。上师的圆寂，也是在向弟子宣说佛法。上师一生的付出，就是要唤醒众生，了悟生命的实相，帮助众生从单一、恒常



的价值观中解脱，从执着的痛苦中解脱。

祈愿上师乘愿再来。

重返青海巴麦寺

二〇一九年春天，小萍姐为我捎来西然朋措上师的问候。

罗贡桑仁波切圆寂前，曾嘱咐西然朋措上师关照我接下来的修行，于是西然朋措上师辗转与我联络。我与西然朋措上师结缘于二〇〇一年，那时我初访青海，经罗贡桑仁波切安排，请来专门指导闭关禅修者的西然朋措上师传授我那洛六法。即便如今罗贡桑仁波切不在了，巴麦寺于我仍意义重大，我与太太决定重返青海。

十八年过去，通往巴麦寺的路程已不似以往那般崎岖难行。如今只需搭飞机到青海西宁，待一夜，隔日再搭四十分钟的飞机抵玉树，接着开车两小时，就可以到达。

西然朋措上师是终身闭关的大修行人，他只指导闭关过六年以上的喇嘛，这些喇嘛弟子们，将来都是各个寺院的闭关指导老师。虽然上师的法务繁重，但依然关心我的修行。我在巴麦寺进行七天的修持，结束之后，西然朋措上师交代给我持诵一百六十万遍的金刚亥母咒语功课，这是那洛六法的必要修持。

离开巴麦寺，我们前往萨迦派的土登寺，两地车程约莫六个多小时。



土登寺里供奉一位修持噶举派大手印成就的高僧秋英多杰（Choying Dorje）的全身舍利。相传这位高僧在幼年时，因为文革而无法住在寺院里，而后在因缘际会下，得到噶举派的大手印传承典籍，精进阅读修持，终得成就。秋英多杰大师不仅是因为圆寂之后，留下了全身舍利而闻名；更因为在大师的法体周遭，会自然生成许多大小颜色各异的舍利子——这是佛教中稀有难得的修行成就象征。

此次青海行，我们也拜访了当年壹基金在玉树地震时，委请协助分发物资的萨迦派塞班活佛，并参访该寺的博物馆，回到玉树时已是夜晚。隔日早晨，我的一位非佛教徒助理告诉我，他拿到的秋英多杰舍利，竟生出了小舍利子！我们都感到非常惊讶。

我们回抵新加坡不久，便接获索甲仁波切的来电，仁波切询问我们今年何时去泰国相会？我想着现在是初夏，才刚结束青海之行，加上年底明就仁波切将在韩国首尔举行解脱道五闭关与白度母灌顶，于是预计完成首尔的闭关之后，再去泰国拜见索甲仁波切。

八月二十七日，索甲仁波切的翻译来电，告知索甲仁波切身体不舒服，在曼谷住院。隔日，与翻译再通消息，却得知仁波切已然圆寂。

我与索甲仁波切连续两年的泰国求法之约，竟无法延续至第三年，缘尽于此；我成为仁波切最后传授大圆满法门的关门弟子。还记得二〇一七年初，首次与仁波切通话，彼此虽尚未谋面，就已经觉得非常熟悉；当



年仁波切邀请我到南法的雷瑞林寺之约，终难在仁波切有生之年达成了。

道在红尘中

二〇二〇年起，新冠肺炎病毒在全球肆虐，各国交通纷纷阻断，公共场所勒令关闭；在疫情最严重时，个人也被限制出门，全世界仿佛被迫进行一场大型闭关。

同这个时期，我也进入长时间的闭关，从二〇二〇年三月，直到二〇二二年五月。在这一段与世隔绝的修行时光里，明就仁波切、措尼仁波切，以及宗萨仁波切等上师都曾来探视，并指导我的闭关修持。

自从有了一九九七年那番对世事的体悟之后，我开始接触佛教，企图超越生死，其实在当年我就想息影退休了。

我从八岁开始练武，每天练八小时，持续了十年，然后开始拍电影，成就名利的同时，也换来严重的身体伤害。时光流逝，我确信拥有更多的名利权情无法超越生死，所以我在当年就问了上师罗贡桑仁波切，可否退休专心学佛，过上修行人的生活？上师阻止我：「你仍有使命与责任。」我问上师那会是什么？上师说「你会从经验中知道。」或许，我可以别于传统弘扬佛法的途径，而用世俗的身分推广佛法吧？这是我当时的想法。

二十三年后的此时，在防疫隔离的客观状况中，似乎实现了以往我要过闭关生活的心愿。但是，当宗萨仁波切来探视我时，却要我停止闭关，走出门去，仁波切



说我应该结合生活与修行。

长年以来，我的工作必须面对公众与人群，有时候真的过于疲累，常常想着快点停止。我反观内心的习气与执着有多么强大，虽然每天都将「发起利益一切众生的菩提心」挂在嘴边，但又该如何应用在生活点滴呢？

我从二十多年前不知道怎么打坐、坐十分钟就腰酸背痛，经过长时间的努力，如今已习惯了闭关修法的生活。宗萨仁波切在此时推了我一把，要我把所学，真正地应用于生活。

几年前曾向泰锡度仁波切请教，我是否可以做个「全职的修行人」？仁波切回复我「当然不行。」我很意外，难道仁波切不鼓励弟子专心修行吗？

「你是电影英雄、功夫皇帝，有好的事业与家庭，是推动公益事业的成功人士。在世俗的方方面面，你看起来都是圆满的，很多人以你为目标，希望达到你这样的成就。」

「你能修行佛法当然可贵，但是，如果你过起全职修行人的生活了，那将会让这些人的典范破灭，甚或指贡：『是佛教毁了李连杰的成功』若是如此，非但无益，你还可能伤害了佛教。」

汉传佛教有这样一句发人深省的偈语「道人若要寻归路，但向尘中了自心。」或许也正是上师们给我的启示吧。



再出发：父女的旅程

我原先设想，二〇二〇年三月开始的闭关，要闭足三年三个月，不过，在二〇二二年四月时，在美国读大学的小女儿给了我一通关键的电话，让我决定提早结束这一次的关期。

小女儿早在七岁时就有忧郁症的征兆，直到十二岁都有很强烈的自杀倾向，但是她只能独自哭泣，也不知如何诉说她的痛苦。后来靠着鸥生及药物的帮助，她才渐渐走出自杀的阴霾，但她还是很快乐。近六年来，她仍饱受忧郁与焦虑症所苦。她的世界像是装了一道又一道的门，重门深锁，我走不进去，也无从叩问，只能在门外焦急。

她曾经失落地跟我说：「我的人生都是你们安排的，那我是谁？我不会说这是你们的错，但是我为何要活着呢？」身为父母，听到这种话，我们真的是随时吊着一颗心，觉得很无助，也不知如何是好，生怕哪一天会有意外发生。

几年下来，小女儿几乎没有跟我互动，如今忽然主动联络，而且是向我表明想要学习藏传佛法，我当然愿意放下一切来协助她。

小女儿在美国求学，与此同时，也是漫长的求医过程。她曾在五种不同的西药处方中来回调整，以及接受像是催眠疗法的心理治疗，思及西医治疗的局限，她仍然觉得十分沮丧，因为这所有的处方，于她而言，看起



来都是治标不治本。

当她进行一些心理治疗时，这些过程，让她忆起小时候曾接受过明就仁波切的禅修指导，两者似乎有些类似。在她十六岁时，她开始在网络上搜寻时兴的正念冥想，配合软件进行简单的禅修，这对她有些帮助；不过，她还是觉得不够明确，她渴望真正的快乐。抱持最后一丝希望，她决定寻求我的协助，找到佛法的导师。

恰好明就仁波切此时正在美国传法，于是我与伦波切相约，带着小女儿前往明尼苏达州参加开心禅的课程。

小女儿见到明就仁波切，刚聊了两句，就开始掉眼泪，我不知道当下该怎么办。

小女儿向仁波切倾诉，她从小患有忧郁症，一路走来的辛苦不为人知。仁波切也对小女儿分享，他在闭关修行时，也有与她类似的忧郁和焦虑状况，独自在山洞中生活；仁波切非常有智慧，一步一步地引导小女儿，让她知道，她不孤独，而且她所面对的困难，有人能够了解，也有方法可以解脱。明就仁波切很慈悲，除了公开课程之外，每天另外给予小女儿一小时的指导。小女儿的学佛之旅于焉展开。

而后，我们随着仁波切的弘法行程，继续前往威斯康辛大学（University of Wisconsin）。这里的参与学生比明尼苏达州更多，许多人是跟着仁波切学法二十余年的老弟子了，其中不乏各领域的专家与大学教授。除了每日的课程之外，我们也跟这些学员照会，讨论佛法修



行。

小女儿觉得这一切很亲切，也认知到自己在这条路上并不孤独，她与其他学员有许多共同话题可以探讨，纵然她仅有十九岁、年纪最小。

这一次与小女儿在一起的求法旅程很幸运，可以再次听到明就仁波切亲自讲授开心禅。纵然这个课程我在在线以及实际的课堂上听了不下十次，但这一次是近距离地与上师生活在一起；不论是乘车或吃饭，时时刻刻都可以学习佛法。

仁波切很有耐心地教导小女儿，讨论佛法的缘起性空、佛陀的故事、三转法轮、南传佛教、汉传佛教、藏传佛教等，也讲述了密乘的缘起、中阴的教法，还有佛法的修行次第。看着仁波切面对新学员，不厂其烦地从基础讲起，一次又一次，数十年如一日，我真的由衷佩服与感动。

到了暑假期间，小女儿安排打工，我便与她租了一间公寓同住。她虽忙于工作，但也陆续完成了开心禅的五十个小时禅修课程。女儿是佛法的新生，我则是生活上的新生，我住在小公寓里，学习自理一切生活起居，包括最基本的洗衣服与煮饭，都是从头学起。

当女儿的暑期工作结束，我们启程前往欧陆的捷克，参加明就仁波切的开心禅二课程。在欧；州的课堂上，有更多来自不同国家的学员，而目年龄层更低。这个阶段的课程，主要谈「发心」，也谈关于「爱」。从爱自己开始，扩展爱的同心圆，最后爱一切众生。结束这



七天的课程，学员们的言行举止很明显地受到感染，大家都在练习将善的知识化为行动与体验。

曾经我与已经圆寂的上师索甲仁波切相约，要拜访他在南法蒙波里耶（Montpeier）山区建立的雷瑞林寺。现在我既已来到欧陆，便与女儿商量，希望能一起拜访，圆满当年与上师的约定。

雷瑞林寺是欧洲最大的藏传佛教寺院，由于索甲仁波切推崇不分教派的利美运动精神，广邀当代各教派的大师前来教学，使雷瑞林寺成为欧；州最重要的佛法中心之一。

在这里的西方弟子们，多已学习藏传佛法超过三十年。我自认学习佛法逾二十五年，偶尔还自满于这样的资历，但在这里，我仅是后生晚辈。有好些人是从小就开始修行，甚至参与了二〇〇六年到二〇〇九年的大圆满三年集体闭关，精熟所有的藏文读诵、法器演奏、坛城仪轨，他们除了没有出家喇嘛的装束，其实与喇嘛别无二致。我不禁揣想，索甲仁波切是拥有怎么样的智慧与慈悲心，可以感召这些西方弟子踏上修行的路。

小女儿在这里，有一群年龄相仿的同侪一起学习。她的团体里有五十个孩子，来自西方各国，他们的价值观不似西方主流，也不追求主流的认同。他们可以一起讨论「无常」，各自分享对于生命价值的观察。他们会去体认我是谁、想追寻什么、如何完成心中的愿望。在这个同修环境里，小女儿感到非常开心。



我因为小女儿的因缘，终止了长期闭关，走出关房，走入人群。我与小女儿成为同学，一起生活，一起学习，一起讨论。我们也一起在明就仁波切的座下皈依，一起得到白度母的灌顶，一起拜访圆寂恩师索甲仁波切的寺院。

回顾今年春天，当小女儿跟我说想要学佛时，我以为自己可以给她一些指导与协助，但走过这段旅程，她更像是一位帮助我的老师。在旅程的最后，小女儿对我说：「学佛使我感觉回到家了，我知道如何找到快乐，也找到失去很久的满足的方法，人生又重新有了希望。」看着她开朗的笑容，这对我来说，是最安慰的鼓励；这三个月的旅程，是极其珍贵的佛法修持。

我想起了索甲仁波切的经常说的：「没有禅修的禅修，就是最好的禅修。」



第二辑修行笔记

追求快乐

回想我历来的向往

学佛二十五年后，回头看看我早年的向往。

父亲在我两岁时因公逝世，当时政府补助我们家每个孩子一个月十元，五个孩子有五十元，加上妈妈的月薪四十元，一共九十元，要养活爷爷奶奶与我们一帮孩子，家境可说是非常贫困。

我五岁那一年的过年前，妈妈忙着采办年货，钱包却不慎被偷，损失了三十元。没有这三十元，我们家承担不起这个月的生活费，妈妈知道后崩溃痛哭，直至晕倒。五岁的我吓坏了！我从没见过妈妈哭成这样这在我儿时记忆中刻划了很深的印象，我真实地体会到钱对我们家有多么重要，「我一定要赚钱，养活妈妈与兄弟姐妹」成了最初的希望。

大概九岁时，我已经住在武术学校里受训，当时的领队对着大家喊话：「你们每个人都要努力成长，做出贡献！」领队接着要每个人说出自己的志向，从年纪最大的学员开始，学员们逐一回答，有要当军人的，也有要当消防员的，也有想当医生的，大家的志向都很明确且远大。我当时在校是年纪第二小的孩子，几乎到最后才被点名。

「李连杰，你的志向是什么？」

「你说什么？」领队不可置信地再问了一次。



「我想到公园里浇花。」

「你在胡说八道些什么！这么没志气！」

我记得领队好生气，脸都胀红了。大概因为我年纪小，武术表现很好，他对我有很多期望吧？但没承想我居然说出了「去公园浇花」这个平庸至极的志愿。

我当时是真想要去公园里浇花的。学校对面是北海公园，当年不对外开放，我们这些武术学校的孩子获准在清晨与黄昏进去跑步。北海公园里的晨光非常美，夕照也很动人，每日傍晚我都见到有一两名园丁在浇花，斜阳映照，画面宁静自在，没有任何纷扰，那就是我想要的。

到了十六岁左右，有电影剧组来学校挑人拍戏，纵然当时我已经是全国的武术冠军，但却没有入选，因为电影公司挑选的标准是身高必须超过一米七。

「身高一米七以上才能拍电影，不到一米七做不了演员！」

「你就别想着拍电影啦！」领队这么对我说。

对此，我有点失望，因为身高是我无法改变的条件。这个打击之后，我开始往校外拜师学武，往返的路途中，时常经过圆明园。

当时的圆明园还没修复，近乎废墟。我走进去，经常一坐就是几个小时。我思来想去琢磨着，自己的内心究竟渴望什么？脑中浮现了无拘无束行走天涯的模样，那光景实在很美。学长问我是不是想当侠客？提着宝剑行侠仗义？我说不是。我渴望的是自由，内心真正的



自由。

而「自由」在我成名之后，益发不可得了。

我向来对于成名并不主动，小时候拿武术冠军，到底是按照大人对我的要求去达成的。所拍摄的电影成功之后，越来越多人认得我，遇上我就想聊天，就连在路边吃顿安静的饭都很不容易，这对我来说是莫大困扰。成名之后亦带来了金钱利益，纵然我喜欢这个效益，但是我终究无法做我自己。

我对电影工作有热情，我喜欢作品被认可，但我不喜欢宣传，所有的宣传活动，我能逃就逃，所有的社交与照会，能免则免。一九九〇年代在香港拍电影，硬是被拉着去了卡拉OK，人家唱歌我不会；被带去舞厅，人家跳舞我也不会，去到夜总会，所有小姐围着我问问题，仿佛又是一场记者访谈。后来往美国好莱坞发展，看到一些美国很有成就的老明星在回壤录中说，他们一生只拍电影，不宣传，我真是羡慕死了。

幼时的经验让我一生都执着在赚钱，学佛日久，让我越来越认识这份执着，也不断提醒自己，赚钱必须在不伤害其他人为前提，回头看待年少时对内心平静与自由的渴望，其实和修行人非常相似，加之以我对智慧的向往，才会在进入佛法之后，越走越深越明白，这是我要用一生去追求的路。

我的执着所带来的伤害

我从一九七五年起，接连拿下五届全中国武术比



赛冠军，心里觉得无须再以参赛来证明自己。一九八〇年，我受邀担纲电影《少林寺》的主角，拍完之后，电影公司已料想会很成功，他们跟我说：「你以后拍电影就行啦不用回去当运动员了。」未料，在电影上映之前，一九八一年时，忽然接获原单位征召，必须回去参加武术比赛，很是错愕。

两年没有进行武术比赛的练习，要如何上场？我百般不愿意。但是领队说：「输了也没关系，你有基础，积分一定高，你帮团体拿分数就好。」

年轻时的我非常好强，也很执着一比赛这事儿，或者我不参加，若是我参加，就要拿冠军！怎么能拿积分就好？无奈彼时，我属于国家，没有说不的权利；电影公司也毫无表示，摆明了不想管。我有一种被出卖的感觉，只能硬着头皮回去准备比赛。

距离比赛只剩一个月，眼看已经迫在眉睫，我日以继夜拚命练习，两周下来，我知道自己体力透支，不堪负荷。有什么办法可以摆脱这个困境、不参加比赛呢？我暗暗想了一轮，任何外力都没有用，唯有我断腿、受了伤，就没有人能强迫我出赛了，这样也不用一定要拿冠军。

这个念头成为我心里的一道槛，我极端地执着，希望可以因伤退赛。

经过前一日的思量，第二天我仍这么琢磨，这个念想还益发强烈，连我受伤要去哪一间医院？林林总总都想齐了。



第三天，我依旧前往训练，直到上午十一点四十五分，练习告一段落准备离开，有位教练走进来，用着挖苦的语气说：「还有十五分钟呐，你不练啦？这样还想拿冠军啊？」于是我赌气走回场上。

我纵身一跃，在空中旋转，一如既往，但在落地刹那，角度失准，又用力过猛，我听见清脆的「啪啪」声响，整个人随即瘫倒在地上。

「我的腿肯定断了」身体多痛我丝毫不在乎，脑中浮现的想法是：「解脱了！不用比赛了！」我如释重负，甚至有点开心。

教练继续在旁边冷言冷语：「该下课就下课呀，别装了！」另一位教练看着情况不对，赶紧上前，发现我动弹不得，将我送去医院。医院为我拍摄X光片，判定没事；回来之后教练继续揶揄嘲讽。我请他们送我去另一家医院，我预先想好的那一家一医生一看，宣布要紧急动手术。

经过七个小时的手术，我才知道我的右腿断了两条筋，骨头也碎了。我没有紧张挣扎，这就是我要的结果。

手术隔日，我问起治疗进度，医生说明「石膏固定八周，拆掉石膏后还需四周。」我确切道：「这样肯定不用比赛了吧？」医生不可置信地反问：「你还想比赛？你连运动员都做不成了。」不用当运动员也好，就能专心拍电影。我是这么回答的。

「拍电影？不行吧？你现在是三级残废，可以拿



政府的终身补贴了。」

听到不行拍电影，我才开始紧张！难道一辈子就此废了？我陷入无尽的焦虑之中。后来忍不住再次询问医生：「您先前说『不行』是什么意思？」医生解释：「因为你很容易再度受伤。目前筋是接回去了，但是可能再断，断了就要再接；接到不能接为止，就得坐轮椅了。」

这个强烈执着所造成的伤害，让我往后拍摄电影时，都必须绑绷带上场。每一部电影，都是用意志力克服腿痛去完成。

现在回头看，都想着当年何必为难自己？我不过就是在一个名为「李连杰」的人生电影中，又何必这么认真呢？被强召回去比赛，要输就让它输，往后继续拍电影，没有人会记得那一次的赛事结果，我也可以保有健康的身体，不是吗？

外在的平衡

人类生而追求健康快乐，这有赖于个人外在与内在的平衡，身体可以被锻鍊，心也可以被锻鍊，利用适合自己的锻鍊方式，找到最佳平衡，进而达到身心的快乐。

一九八〇年代，我在美国，导演要求我必须看起来全身是肌肉，特别找专家来培训六周。这段时间里，每天早上我只能吃无调味的麦片，中午吃六盎司的无调味水煮鸡胸肉，晚上吃四盎司的无调味葱蒸鱼。每天跑



步五公里，外加四个小时的重量训练，并且学习呼吸法辅助搭配。四周之后，我的皮下脂肪消耗光了，肌肉线条明显；六周之后，导演对于成果很满意。

我看起来浑身肌肉，但事实上体能已经非常虚弱。

向中医求诊，医师疑问道：「你的元气大伤，究竟做了什么？」他知情以后告诉我，东西方的饮食自古就有很大的差异，汉人世世代代都是以米饭面食为主，如今我忽然改为西方的大量肉食，身体不适合，外表虽然健美，但是内耗严重。我自觉这是一次失败的健身经验，因为有违身心健康的本意与目的。

如今健美的信息多到目不暇给，以及普遍崇尚健美的价值观，究竟是健身还是伤身？这样做快乐吗？还是为了得到旁人的赞美？倘若运动健身能使你发自内心感到快乐，那便有正面意义；倘若只是渴望他人对于自身的赞美，一旦没有了掌声，岂不失落难过？

身体可以经由训练而健美，心也可以透过训练而快乐一心的改变正彰显着价值观与认知的改变，这是影响苦乐感受判断的根本所在。

在宗萨仁波切执导的电影《旅行者与魔术师》中，有一段剧情引用了西藏的佛法寓言：一个弟子因为赤脚走路不断受伤，所以希望去铺平世界，但师父叫他穿双鞋子就可以解决问题。训练心就像是为自己的心穿上鞋子，踩在地上，就无须为满地尖锐的砾石而苦恼了。

谈到外在的平衡，除了个人的身体健康之外，也关乎自身与所处环境的资源运用方式。正因为生命充满



了不安全感，而名利权情似乎可以填补它，于是人们奋力地追求；但是当追求到达某个程度，会益发感受到，你所拥有的一切物质财富，除了生活需要，其余只是代为保管，直到死亡那一天。不管你愿意与否，财产最终会被亲人瓜分、捐赠或纳税，穷尽一生的累积，也就这个去向。

佛法告诉我们，物质与财富本身没有问题，人们的执念才是问题，错把安全感的手段当成目的才是问题。如果屏除了贪念与执着，那么拥有财富这件事其实相当中性。

某次佛陀在讲经，来了一位头戴宝冠、身着绫罗绸缎、珠光宝气之人。在场的弟子纷纷不以为然，他们觉得，这里是何其高贵的场合，怎么会有这样的暴发户出现？更诧异的是，导师佛陀竟然向这位富人作礼。

佛陀为弟子介绍，这位是七佛之师，智慧第一的文殊师利菩萨。文殊菩萨全身穿戴世间罕见的珍宝，但是他的心不执着，所以华贵的衣饰仅是衣饰，菩萨不为此感到困扰。

佛法要人放下。有人会说：「李连杰有名有利，当然可以喊着要放下。我连生活所需都不够，从来没拥有过，要放下什么？」

这里所指的「放下」，是放下心中的执着，放下过度的欲望。这是一种价值观与态度的选择，而非计较物质本身的质与量。当人们放下物欲的执着，才能真正从身心疲劳中解脱，让自己重新掌握平衡的快乐。



内在的平衡

有一位我很欣赏的朋友，他的能力非常好。二十多年前，我刚开始学佛的时候，他好奇问我：「你是受了什么挫折才去信佛？」

我跟他说了我对于人生无常的体会，像是一九九七年金融危机。没想到，他竟然说「我喜欢无常，就像打麻将会有输赢才好玩，平安顺遂的人生多没意思」

我们虽然无法说服对方，但依然尊重彼此。我们很常聊天，他说，虽然他不相信佛法，但是他相信必须当一个好人，不做亏心事，问心无愧就可以活得很好。

十五年过去了，某日我要到青海探望上师，他表示也想一起。我诧异地问道：「你不是无神论者吗？怎地现在有这个想法？」他直说要跟我一起追随上师学佛。

在前往青海的路上，他才媚媚道来。他说，自己一向正面积极，以他的教育程度以及所掌握到的知识方法，足以解决生活中与工作上的所遇困境；但是近来研上了一个很大的负面状况，实在痛苦。我反问「你不是喜欢无常吗？」他叹道：「但是这次解决不了。」

原来，他一人将独子拉拔长大，如今儿子交了女朋友，心力全都在她身上，对女友言听计从，甚至不惜为此跟家里断绝往来。他说，他对儿子付出毕生的爱，但因为儿子的女友，不过半年，他在儿子面前已完全无足轻重，他难以接受。

我这位朋友拥有钢铁般的意志与能力，叱咤业界，从不示弱，如今却显得无比憔悴。我能理解他的苦楚，



我说。以往我们能解决的问题，兴许都是业力还不够大，如今业浪滔天，总有挺不住的时候。

看着他的经历，引发我的深思。人生总有起伏，凡事都有好坏一世事的真相就是无常，我们越是了解，就越能减轻烦恼痛苦的感受。

有个佛教故事是这么说的：某人听到敲门声，开门迎来一位容貌姣好的女子，他惊讶地问：「你找谁啊？」美女答：「找你啊，我是来实现你一切愿望的。」紧接着，另一位长相丑陋的女子上门，他又问：

「你找谁啊？」丑女答「找你啊，我是来摧毁你一切愿望的。」那人见状，只想让美女进门，赶走丑女。

丑女坚持不走，她说：「美女是我姐姐，我们从来不分开的，要嘛就得让我们俩一起进去！」

财富、福气、长寿、兴旺大家都在追逐，贫穷、晦气、短命、衰败大家都想回避，无奈人间势必好坏参半；倘若无法接受无常，心就难以平静安稳。

禅修的好处之一，就是让我们的身心平衡。我想起二〇〇三年末的纽约象冈十日禅，最后一天解除禁语，有一场分组讨论，禅众可以彼此分享这十天的禅修体验。我特别对西方弟子来禅修的动机感兴趣，于是问道：「禅修能带给你们什么利益呢？」

一位艺术家说，因为忙碌的生活让他的心思纷乱、灵感枯竭，甚至搞不清楚哪一个念头是自己要寻找的。在他学习禅修之后，练习静心与专注当下，在那一刻，心中会有闪亮的灵光。



一位医师说，他有十年的禅修经验，每当禅修时，可以让高速运转的脑袋慢慢平静下来；他计算过，他个人从运作到沉静，平均需要四十五分钟。医师引述其他人所做的研究，多数人从忙碌的状态转为全然沉淀，大约需要三天的时间，也就是约莫七十二小时。

我们都有过放松经历的经验，也体会过心智清明的舒坦，平衡自心，带来更多的坦然与自在，这是值得追求的内在快乐。在此以我个人的经验与故事分享，纵然不一定适合所有人，但也希望在平衡的课题上聊备一格，作为参考。

学佛是迷信吗？

有朋友看我对佛法如此虔诚，不免好奇我是否落入了迷信？

在我幼时的生长环境，的确普遍觉得「宗教就是迷信」，那是大时代的氛围。不过，因为我从小就喜欢思考，习惯将事情看得透彻，所以对于「迷信」这件事，我是深思熟虑过的。

根据统计，世界上的人口，有明确宗教信仰者超过六成，这些人口里面，包括了社会上各种层面的人，有顶尖的知识分子，如科学家、文学家；又或者像是公众人物，如名人或政要；若说宗教等于迷信，那么这超过六成的世界人口都是迷信吗？

再者，没有信仰的人，诸如无神论者，也许讲求科学实证或眼见为凭，要是执着在此，是不是也落入「迷



信科学」的极端呢？科学是绝对的真理吗？从近百年的科学发展史来看，目前的科学未必是最终的结论，很可能只是尚未被推翻的学说而已。

当有人指认一群人迷信的时候，我首先想知道，指认者到底知不知道这群人在做什么？他们信仰什么价值？

有时候我被记者问及类似的问题，我会回答：「如果你不了解就说人家是迷信，这也是迷信，是对另一种价值的迷信。」

在本书第一辑〈一九九七的转折〉内容中，曾提及我在一九九七年经济暴跌之后的思考。当时刚接触佛法的我，看到身边朋友对金钱损失的焦虑，又想到佛陀贵为王子，理应毫无世俗名利的担忧，但仍为了解脱生老病死的痛苦而前往修行。我便想，「如果佛法对于解脱人生的苦真的有效，应该值得尝试看看！」佛陀好好的王子不当，苦心孤诣地创立佛教，又能图什么好处呢？他原本就是人生胜利组，拥有世间的一切，若说他要以迷信骗人，又要骗谁呢？

我是从这些理路去看，去思考，才投身佛法修持之路。

有人说我疯了，不好好拍电影赚钱，却投入佛法的修持；我总是听听笑笑，因为每个人的目标与价值观不同。

「物质价值观」与「佛法价值观」乍看是两条很不一样的路，前者藉由「竖敛」获得成就感，后者则是「付



出」。我们都应该思考自己对价值观的选择，并且评估自己需要花多少力气、多少时间，走到那个给我们绝对安全感的地方。

人们长久以来沉浸在物质世界，太习惯用物质的角度去衡量一切；当我们遇到佛法价值观，一套迥然不同的思维，光是站在外部看，当然会觉得充满了迷信——因为不了解——也像是置身一场梦，要在梦中指认出这仅是梦，何其困难。

要从物质价值观走到佛法价值观，这样的认知转变是艰难的，如果他还愿意践佛法指明的修道之路，一步一步地往解脱的目标前进，我对此由衷敬佩。

对症下药

学佛像是爬一座大山

学佛的进程就像攀爬一座大山。大山底层的人最多，目标是「求佛」，也就是为了世间的安稳利乐而学佛，诸如祈求身体健康、家宅平安、事业顺利、姻缘美满等，带着这些世俗的愿望而亲近佛教，求佛保佑满愿。

中层的人不再着重求佛，转而进入佛法文字的理解，认同佛法的理论，着重心灵的平和，喜爱在佛法的领域中呼朋引伴；他们同时能够理解佛法义理，也能从事具体的善行。现在有很多佛教团体正是如此，提供许多弟子参与的管道。

顶层的人最少，他们专注在求解脱轮回、证悟佛果，并为此目标精进不懈。这群人可以完全放下世俗的功



名利禄，只为了实践修行而努力，不攻山顶绝不罢休。

以究竟的离苦得乐而言，顶层的人自然是最稳健的，但是中层的人很可能会因为同侪环境太舒适，而模糊了皈依学法的焦点；沉浸在彼此认同的环境，分享相同的生活理念，逐渐忘了这个舒适圈仍在轮回里，逐渐忘了佛法要给我们的是「出离轮回」的救赎。

有一则比喻，说皈依佛法就像为了脱离轮回痛苦而求医问诊。佛陀能够判断众生的病苦，也懂得用药治疗，所以被称为「大医王」，佛陀是医师，他所宣说的法是药，而上师善知识就是助理医师与护理师。我们皈依三宝之后，以佛为导师，以法而修，以僧伽为我们的友伴，就像是求诊之后，谨遵医嘱，接受治疗，直至病苦疗愈。

以佛法为药方，对治我们的无明痛苦。这么多修行方法，这么多药方，我们该如何选择？

某次我在一座深山中的佛寺进行三日闭关，圆满之后礼谢法师，有些该寺的弟子看见我，觉得好奇，于是邀请我一起打坐。那姓香坐了四十分钟，结束之后有个小型讨论。

一位法友问我：「李先生，您学了这么多年怎么还是用错的方法呢？」我不太明白他说的是什么，于是请他指教。

「您打坐的时候睁着眼睛，岂不胡思乱想？打坐要闭眼啊！您怎么犯这个错？」我笑着回答：「您看佛像是睁着眼呢？还是闭着眼？」



「佛法实修有许多不同传承，每一种指导都很有价值，我认为没有对错的分别。如果你接受的指导需闭眼，而您也习惯，那就闭着吧。」

另一位法友接着提问·「李先生，每一部佛经的最后总是述说这一部佛经多么殊胜，功德多么大，您觉得哪一部经最好呢？」

我看了看法师，他没有出声，于是我接着回答。

「请教您一个问题，」

「当您走进一间药房，里头都是世界名药，您认为哪一种药最好呢？」法友答·「那得看说明，或问药师啊。」

「是啊。通常药师会问您是什么病需要什么药，对吧？」

「回到您本来的问题，其实佛陀没有骗我们，每一部佛典都是最殊胜的，只要因缘契合，对您来说就是最好的。」

不只是找到适合的治疗方法很重要，遵照医生嘱咐，维持稳定治疗也很重要。假如病患今天看这个医生、吃这种药，明天又换那个医生、吃另种药，很难想象这样的治疗会奏效吧？修学佛法的路上，需要有合格的上师指导，这点非常重要，这就像是所有的医疗行为都需要有医师诊断才能执行，如果没有医师的协助，自己误将治脚气的药拿来治心脏病，能不出状况吗？

我认为学佛也像这样，找到了适合自己的修行方式，就要按照上师善知识的指导走下去，才能看见效果。



这点道理跟练武术也很相似，兵器有十八种，拳法有几百种，两者相乘之后千变万化，如果每一种兵器都要练，每一种拳法都要学，到头来什么也学不会。与其练一堆不精通，不如练一种到极致，这其中的选择，端看你的目标是什么。

我皈依学佛的终极目标是超越生死，这条道路会从「相对」的修行，走向「究竟」的修行，就像蜿蜒而上的山径。佛陀与历来的祖师大德已经揭示了明确的道路，从皈依开始，陆续有从广而专的修行方法，一步一步，带领弟子拾级而上。

戒律与挑战

当我们真正相信一位导师是为我们好的时候，就会遵守他说的话。佛陀在世时，弟子有对象可以请教规范，佛陀圆寂之后，更要「以戒为师」；这也是佛陀本人亲自跟阿难尊者说的指示。

皈依三宝、成为佛弟子之后，为了能使自己免于世俗逸乐对身心的危害，也能够在佛法修持上更上层楼，许多在家居士会选择持守「居士五戒」。这五戒是：戒杀生、戒窃盗、戒邪淫、戒妄语、戒饮酒。

持守这五戒，对我而言并不困难。例如戒杀生，在现代生活中，我们很难有机会真正屠宰动物，最可能犯戒的情况，多半会在用餐时，有动物因为我们点餐而被宰杀烹调成菜肴。然而我从小几乎是吃半素长大，这个习惯维持至今，这是源自我母亲的孝心。



大概在我母亲七岁的时候，她的妈妈在肚子上生了一个脓疮，而且越长越大，不知如何是好。我的母亲便跑到寺庙，希望可以向法师请示一些帮助妈妈的方法。

「师父，我妈妈生了大脓疮，病得痛苦，我能怎么办呢？」

「发愿吃斋会有帮助，但是你年纪还太小，怕是做不到。」

「这样吧，或许你从今天开始不吃四条腿的动物，这样也能减少杀业。」

此后，我母亲开始按照那位师父的建议饮食，不吃四条腿的动物，诸如牛羊猪等都不吃，家里也常备素菜。我吃惯家里的素菜，后来到了武术学校，被校方逼着吃肉，一吃我就吐。直到现在，我的饮食还是幼时的习惯，虽然不是全素，基本上都是清淡的蔬食。

持守其他的居士五戒，对我而言也不困难，有些戒律甚至就是世俗的法律禁忌，像是窃盗，这是怎么样也不会犯的。又如戒酒，我是喝酒就会相当不舒服的体质，犹记十二岁那年，武术比赛拿下全国冠军，教练在庆功宴上给了一瓶红酒，我一口气喝光，没料五分钟后醉倒，隔天醒来宿醉得痛苦，所以我自此不喝酒。

至于妄语，最忌讳挑拨僧团与毁谤上师，这是我绝对不做的事。

关于戒律中的戒淫，在狂妄的青春期的自然会有冲动，但当时过的都是集体生活，在家里与哥哥妈妈睡一



张床；在学校住宿舍，当年没有许可证也不能住旅馆，去哪里都有人看着；成名之后更是如此，私生活一一摊在阳光下。婚后我将钱都交给太太，越轨的代价是一无所有，当然也不敢轻举妄动。

人家都说结婚戒指是婚姻的信物，戴在手上是一种宣示，也是一种规范。对我来说，佛珠就有这样的功能。刚开始学佛时，我就喜欢佩戴佛珠，常常三五条戴在身上，这其中多是上师给予的加持之物，何其珍贵。我跟朋友开玩笑：

「万一冲动想干坏事的时候，还得把佛珠一条一条从身上取下来，岂不麻烦——这不就是上师的提醒吗？光是这样看、这样想，这坏事自然也就干不成了比戒指还有效呢。」

持戒与学佛一体两面，是必须持之以恒的一条路，戒律不仅是保护自己，同时也是避免伤害他人——戒杀生避免众生面临死亡的恐惧，戒偷盗避免众生的财产损失，戒邪淫避免自己破坏与他人的伴侣关系，戒妄语避免因为失言而伤害他人，戒酒避免自己失去理智与知觉，而做出伤害的行为。

泰锡度仁波切曾对我说：「学佛一定要坚持，直到肉体生命结束为止。就像你不可能吃一顿饭就饱一辈子，坚持有其必要。」在学佛的过程中，我并不觉得持戒辛苦，因为这些规范的用意是对自己与他人的保护，而非给人找麻烦；走在这条路上，不起执着，自然不觉困难。



一旦喜欢一件事，做起来就不觉得苦，又知道这件事所带来的利益，心里更加轻松自在；纵然我有身体病痛，但以佛法的观点面对，观想病苦消业，这一切都有了正向的意义。

拆解情绪的习题

学会一件事情，需要经过听闻、思考与实作这三个步骤，在佛法学习中，这被称为「闻、思、修」三慧。说起来，这不是佛教的独门功夫，任何学习都需要用上这三个方法，甚至时时刻刻都在进行。

「闻」是听闻与学习，面对一项新事物，我们透过学习去了解，就如人生的阅历与知识就是这样拓展开来的。「思」是针对所学事物更深入地思考，从方方面面去了解，甚至抓到精神意义。「修」则是不断地冥做与实践，直到完全掌握这项事物的知识与技能。

这三者之中，修的功夫最为重要，因为唯有透过实修，这些听闻与思考的知识，才能真正变成自己的东西。

以修持「不起嗔心」为例，我们可以从世俗的知识证实，忿怒的情绪对我们的身心有害，从佛法的观点来说，忿怒具有强大的破坏力，会摧毁我们努力累积的功德善业，也会在心中种下嗔恨的种子。接受上师指导，了解关于忿怒的过失、保持安忍的功德，以及如何在忿怒生起时认出这个情绪，这就是经历了「闻」的阶段。

当然，我们不可能光是透过听闻就掌握面对忿怒的技巧。一般遇到了令人忿怒的事件，通常都会直觉地



认为这是因为他人过错所引起的，但若学习过关于「不起嗔心」的教法，这时候就可以思考：

「跟他起冲突，值得吗？」

「使我生气的是他的『人』，或是他所做的『事』呢？」

「如果是他所做的『事』惹怒我，那么我该对他的『人』生气吗？」

思考这些课题，有助于认出自己的清绪面目。而实修的场合，就是在忿怒生起的当下，我们能认出自己、他人、还有情绪的本质都是无常的，为自己在忿怒时设下一道理智的防线。经过反复练习，提高认出情绪面目的次数，得以降低忿怒对我们的伤害。

一些朋友读了网络上对我的不实批评，来替我抱不平。我听闻有心人断章取义，随便找理由冤枉我，一开始当然会有清绪。

例如有人公开指责我遗弃第一段婚姻的两个女儿，害她们过着穷困潦倒的日子。事实上，我跟这两位女儿的感情非常要好，也一向互相支持，面对不实的指控，我觉得没有必要浪费资源去澄清；但乍然听到，我还是会感到忿怒，这种时候就要拿出「闻思修」的功夫来面对。

我利用以前听闻学习过的佛法来思考这些消息既然并非事实，那么我在基础上心安理得。有心人捏造事实，也许是为了自私的目的，那么有心人的本人，与他所做的事件，就可以拆解来看。当我直接面对「忿怒」，



并且拆解清绪，就可以从忿怒所带来的烦恼痛苦中解脱，这就是实修。

在认出并拆解忿怒的同时，我还可以用「闻思修」来做「安忍」的修持，不起嗔心与安忍是一体两面。利用闻思修的方法，让我能够将所学应用在生活中，也帮助我在负面情况里，找到安顿身心的积极意义。

慈悲与智慧是修行的双翼

上师不断跟我说，在学佛的路途上，「慈悲」与「智慧」相辅相成，不可偏废。前文提到，我对象征智慧的文殊菩萨感到特别亲切，我对智慧的追求也特别向往，这可能与我从小养成的环境有关。

从小作为一个武术运动员，常常听到有人没来由地批评我们是「头脑简单，四肢发达」的一群，更有人称我们是「一介武夫」。出于自励，我不断争取读书的机会，汲取知识与反复思辨，学佛之后，更是着力在了解宇宙真相的智慧。

相较智慧，我常自省慈悲心不足，这反映在日常中，就是怕麻烦——所以我不喜欢教导武术。我若是老师，大抵没有足够的耐心，将同样的东西反复教上八遍十遍；万一学生学不会？我可能就会放弃了。由于知道自己的不足，所以我尽力地练习，提升自己的耐心与慈悲心。

生活中就有这样自我砥砺的例子。

几年前，小女儿希望收养一只老流浪狗。即便当时疫情严峻、处处封锁，我们仍努力跑流程，领养了一只



大狗 Robin。向太太听闻我们想要养狗，也送来一只小的日本豆柴，我们为牠取名多多。后来两个女儿回美国念书，照顾这两只狗的生活，忽然就成为我的日常工作。

Robin 以前流浪过，吃了不少苦，现在有个安稳的家，显得十分温顺，我走到哪 Robin 就跟到哪，安静乖巧，就连我在打坐，牠也会相陪。但是小多多就很调皮，也很神经质、没有安全感，简直要把我弄瘤，我拿牠没辙，只好找来一位教练训练多多。它跑步时我得跟着跑，跑着跑着，我都搞不清楚教练是来训练牠，还是来训练我了。

经过十六周的特训，多多一点长进也没有。教练觉得很不好意思，再送了四堂课，却仍不见效。后来教练提议，将多多带回去，与其他训练有素的狗同住一周，看看能否有帮助。结果一周不够，还要再一周！

听到教练要带多多回去训练，我觉得好高兴！但也不禁在想，每天的佛法功课说要爱一切众生，但光是面对多多，我要言行一致就很难。陪着多多训练，的确给自己添了很多麻烦——我看见自己的不足与挣扎，遂将这一切，当作培养耐心与慈悲心。

「慈」是希望他人快乐，「悲」是不舍他人痛苦。佛教讲的慈悲心，对象不仅是人类，而是一切众生；佛法中究竟的拔苦予乐，是将众生度脱轮回，离开所有的苦境，真正从根本断除所有的苦。

然而，真正的慈悲，是需要有智慧的慈悲；没有智慧的慈悲，很可能只是流于情绪的偏好与选择。基于希



望解脱六道轮回痛苦的认知而去帮助众生，这样的慈悲才能带来圆满目永久的利益。

多年前，有一位我认识的导演，他想邀请一位当时极红的女星拍电影，不过该女星不肯答应。后来导演拜访罗贡桑仁波切，希望请仁波切修法，「扭转」女星的意愿。导演甚至承诺，如果她愿意来当女主角，他就愿意皈依佛教。

于是，仁波切带领喇嘛们开始修法，一共修了七天。在这七天里，导演对仁波切的仪式充满了想象，他觉冯这一切就像是充满法术的电影剧情，仁波切定会对女星的照片施法，用各种神秘的手段，使她改变心意。

七天之后，导演好奇地问仁波切：「请问您这几天修了什么法？是不是对她施咒？」

「我没修什么特别的法，我只是将我一生的功德回向给她，祝福她好。」罗贡桑仁波切说。

导演听到仁波切这番话，反观自己的居心，惭愧得无以复加，也被仁波切无私的大爱感动到痛哭流涕，不管女星的决定如何，当下就决定皈依佛教。说也奇怪，后来女星居然改变心意，答应了这个片约。

仁波切的本意并非争取导演做为弟子，他只是觉礼众生需要帮助，就尽其所能，将自己的功德回向给她。我想这就是具有智慧的慈悲心，所感召的动人力量。

转烦恼为智慧

四个转变心的思惟



许多朋友问我：「为何学佛？」其实就是因为我发现世间相对的名利权情解决不了生老病死，所以要向佛法追寻。

若问我：「如何学佛？」无非就是从每个人自己的生命困境中，去体悟到这个需求，然后依照佛法的修学次第逐步实践。

修行的第一步，应该从谕识「四共加行」开始。这四个概念分别是：「人身难得」、「业力因果」、

「生死无常」以及「轮回过患」。这四者又称为「转心四思惟」，是佛弟子将凡俗心转为修道心的基础工程，也以此奠定出离轮回的决心。

人身难得

人们谈论的前世今生，似乎都是以「人」为基本假设，例如说，前世的你是某地的人，曾与某甲结怨，因此某甲投胎成为你今生的怨敌。事实上，投胎转生成为人，是极为稀有的事情。人们的前世极可能不是人，可能是一头大象，也可能是一只龙虾，或是一只蚂蚁，甚至是肉眼见不到的小虫，抑或没有实际形体的鬼魅。

佛教说，具有心识，能够感受苦乐的个体就是「众生」。众生的数量有多少？根据预估，二〇二二年底世界人口即将突破八十亿，这仅仅是众生中的人类数量，假如将陆上动物、水中生物、微生物等计算进来，众生的总数实在难以估计。在这么多的众生中，要投胎成为人，机率确实微乎其微。



就算顺利投胎为人，也有不同的生存条件。降生下来是否五官健全？身体是否健康？是否生于边荒战乱之处？是否有机会接受教育？是否有机会听闻佛法？是否不用被生活所逼而有余力？种种条件圆满之后，才有可能成为一个佛弟子，才有追寻超越生死的希望。

众生投胎转世的状况，完全受自身的业力因果所牵引。「业力」(Karma) 可以看成一种经由你的行为、言语与心态 佛法说是「身语意」所制造出来的虚拟资产，如果是正面的行动，就会累积正资产；反之，若是负面的行动，就会累积负资产。这些资产分别作用，不能互相抵销。每一次的投胎转世，换了一个形体，就像重新拥有一个新的手机装置，业力如同云端数据，将完全置入新的装置。所以有一句佛法偈子说：

「万般带不走，唯有业随身。」在这样广大的时间与空间架构中，能够生而为人，有机会修习佛法，真正是稀有难得的事情。

业力因果

业力因果，说来就是「种瓜得瓜」的道理。当我们种下一个善因，经过一段时间与条件的催熟，就会得到一个善果，这是必然的过程。有时候人们会觉得，某人做了那么多坏事，为何老来得以善终？这就需要从

更广大的时间与空间来观察因果，从因到果，成熟所需要的时间以及促成的条件，可能超过一世，所以俗谚说：「恶有恶报，不是不报，时候未到。」就是描述这



个情况。

任何事情的发生，肯定有其因果关系，所以我们应当避免种下恶因，以避免将来的苦果。当我们尽力帮助其他众生，让众生快乐，这些心意与言行，终将会带来正向的果报。

像我拥有武术天赋，但也受过各种伤害，病痛不断，这就可能是过去曾以武术伤害众生所得的恶报；另一方面来说，也可能是我曾以武术利益众生，所以此生以此得到荣耀。透过学习佛法，我积极正向地面对所受到的伤害，反省自己，不去贡怪人事物。面对那些还没成熟的果报，我可以利用「忏悔」的力量，将之净除。

生死无常

电影中经常有死亡的镜头，或是战死，或是被暗杀，或是因病，或是寿终，死亡的桥段每每都是剧情的高潮，勾引观众的悲伤、悔恨、遗憾等清绪。现实生活中也是如此，眼见或知悉亲友的过世，无不充满悲戚哀悼。人们面对死亡的清绪，多是「surprise」（惊异），这就是来自「无常」的剥夺感。

我们都知道电影中的喜怒哀乐是假的，但在电影之外的情绪，难道就是真的吗？我们把生命的幻境当作真实，将一切认为是「恒常」，一旦人事物发展脱离了认知的轨道，遂感到沮丧与失望，极为无助又无可奈何，即是无常带来的痛苦。

死亡之后，因为业力因果的牵引而再次投生，在新



一次的生命中，又缔结新的业力因果，一次又一次地经历无常，生死反复，周旋在不同的生命型态中，这就是轮回。生生世世都在这个结构中浮沉，想不起任一遭的生命记忆，此生的命运却随着自身的善恶业推进。

佛法带领我们认识无常，并且把握当下，使我们做人做事减少后悔，不留遗怀。

轮回过患

当我拍电影时，主角的命运有好有坏，可以是英雄也可以是强盗，因为我知道这些角色人物是虚构的，所以李连杰可以超然地扮演他们，拍完一部电影再换下一部。玩电动游戏时，随着游戏进度往前进，倘若殒命，还可以读取进度玩下一回合；如果没有存盘机制，玩家每一次都得从头来过所有历程，这个游戏可能不会带来乐趣，一再重复的路线，可能会让玩家觉得恼怒与无趣。

生命也是如此，如果我的生命随着轮回不断重复，每一次都要从头来过·出生之后努力学习十几、二十年，然后努力找一份工作，努力缔结婚姻，努力维持一个家庭，不论意愿如何，都要勉力经营人际关系，争取更好的工作，期待更好的薪酬。这样一再反复的生命剧情，对我来说是非常无趣且没有意义的事情，所以我要努力改变它。

藏传佛法的噶举派祖师密勒日巴尊者，花了几十年在洞窟中修持，很多人赞叹·「您太勇敢了！太厉害



了！」但是尊者回纜他们。「你们比我勇敢多了，即便经历生生世世的轮回，还有勇气承受一样的痛苦。我是因为害怕继续轮回，所以如此精进修行啊。」

我认同密勒日巴尊者的这个故事，这与我的思考一致。所以这二十五年来，我将超越生死的修行当作第一要务，远高于我对武术、电影或是公益的热清。

既然无常，就有好坏

修持四共加行，是为了将这些概念如实地应用在生活的方方面面，从「心」改变；佛法从来不是高深莫测的空中楼阁，而是非常接地气、可以真实感受到生命经验改善的具体方法。

例如「无常」，一般人总是到了生离死别时，才蓦然想起这个词汇，但其实「无常」发生在生活中的每一刻。无常，是指没有事物是恒久不变的；唯一确定不变的，就是无常。

事物有好，就会有坏，这就是无常最浅显易懂的说法。

有一次我途经香港机场，天候不佳，准备要过海关的人很多。来到自动海关闸口时，我拿出身分证插入机器，机器毫无反应，我正觉传奇怪，这时，排在后方的旅客不耐烦地喊了起来。

「前面的，你蠢啊！卡片插太快了，慢点啊！」

我听到之后，重新将身分证慢慢插入机器。闸口还是没反应，后面的人又叫嚷起来。



「你做什么呀！现在动作又太慢啦！这样机器怎么读得到啊！」

我当下心平气和，只觉得这一切都是无常，机器有运转顺利的时候，自然会有坏掉的时候，这很合理。知道这里有骚动，海关人员走过来协助确认。

「李先生，对不起，这台机器坏了。」

知道是碰上机器故障，我便回过身去，鞠个躬，跟后面的旅客抱歉。这时后面叫嚷的人看见是我，又见我的反应，反倒尴尬了一下。

正因为人们假定了一切都会如愿顺利，一旦遭遇困难，就开始焦躁烦恼，视情节大小，有时甚至感到痛苦。事物的正面是正常，反面亦是正常一无常就是如此，是中性和自然的存在。

又有一次，我乘车前往杭州，不知何故而塞车，路上的车辆走走停停，四周不时传来喇叭声，弥漫着一股急躁的氛围。于是我开始思惟无常，既然有畅通就会有堵塞，畅通自然很好，塞车了我也可以在车上持咒念佛，随遇而安。这一切都可以当作生活中的禅修。

上师慈诚罗珠总是提醒我们修行要设定目标。皈依三宝之后，下一个目标要修到「出离心」稳固，深切认知到轮回的痛苦与无意义，进而求超越生死。这需要以四共加行为方法。

就像修持无常，让我们体会到世间的一切没有恒久的存在，正因为无常，此生所有的积累与愍敛，不论是声名、利益、权力、感情，终究在辞世的时候成空。



领略观修无常的利益，便能看淡人世间的起伏，烦恼就能减轻，心里自然轻安自在。

五加行：耕耘永续的生命

在藏传佛教的修行地图上，修好了四共加行之后，通常会随着上师的指导，进入「五加行」。这五项修法分别是：「皈依」、「发菩提心」、「金刚萨埵忏悔罪业」、「供养曼达累积资粮」以及「上师相应」。

我不是上师，没有资格深谈这些修法的细节。但五加行带给我很大的启发，有其珍贵的价值，这关乎一个修行者的目标与达成效率；我想就自身经验，鼓励读者耕耘自己的永续生命。

打个比方，若有人要从亚洲到非洲，目的地确定了，就可以选择交通方式，无论走陆路、水路、搭飞机，或快或慢，都可以抵达非洲，端看愿意花多长的交通时间。修行也是这样，先问目标，再决定方法；五加行是非常有效且直接的修持，就如同上述前往非洲的交通方式里，选择搭飞机一般。

我追随上师学习宁玛传承的大圆满，修五加行是必要的。「加行」指的是正行之前加上去的功课，虽说是附加功课，但历来也有许多大德指出：加行的修法非常深奥，修得好也能证悟。

五加行中「皈依」与「发菩提心」是奠定修行的基本态度，确立以佛法僧三宝为究竟的庇护，并以利他的心愿作为修行前提。「金刚萨埵忏悔罪业」是以金刚萨



埋的修法，清淨我們累世以來的罪業。就像一桶有雜質的水，如果希望水恢復澄淨，你可以不斷為這桶水注入清水，將雜質稀釋，這桶水也會越來越乾淨，最終趨近清澈的本貌。「供養曼達累積資糧」是觀修將宇宙一切供養諸佛，藉以斷除貪執，並累積修行路途上所需的盤纏資糧。「上師相應」是最深奧的部分，觀修自己、諸佛與上師在心的本質上沒有分別，進而融為一體。

五加行中的「皈依」需結合五體投地的大禮拜，傳統上會要求修行者依照儀軌，陸續累積大禮拜的數量，直到拜滿十萬次。這對一般人來說是一大挑戰，很多人會困在這一關而無法堅持下去。

大禮拜除了考驗體能與毅力，同時也是內心的修行。以全身伏地禮拜，象徵放下傲慢，觀想我與一切眾生——包括喜歡與不喜歡的眾生一同拜佛，訓練自己將心打開。如果這些認知做不到，很可能是先前的四共加行還沒確實做好，出離輪回的心尚未穩固——如果確認了出離輪回的決心，這些修行將會富有意義，而非只是枯燥反復的功課。

在五加行的「上師相應」修法中，需將自己的心與上師的心相融，這一個對許多人來說很抽象，不易做到，但是我對此修法非常有信心。

這麼說吧，我從小習武，除了學校老師指導，還有許多外聘的教練，我自覺不夠，一有空閒就往深山老林跑，向民間的武術行家請教。有一位道家的老師說得很深刻，他說：「真正的武功不是用練的，而是用『傳』



的。」

这是指，真正的武功并非动作技术，而是心的武德。古代的武术师父教了一帮学生，练了十几年，最后选择人品最好的学生传授心法。试想三国时代，吕布是公认武功最佳的，但为何后世「武圣」是关公而非吕布呢？这就是以武德来论。

以心融心，无须语言，也不用动作，这是最高层次的上师相应。

忆念上师的所缘物

认识我的朋友大多知道，我喜爱念珠与天珠之类的珠子，但可能不太清楚原因，其实，这些圣物对我来说有多重意义。刚开始学佛的时候，这些对象提醒我修行，遵守戒律，言行一致。到了更进一步的佛法修持，这些对象提醒我，所有的利他事业，都是上师透过我的手去做的，以上是相对的层次。到了究竟的层次，这些圣物的意义，就是上师的心与我的心在一起，一切修持莫不如「觉知」，我藉此修持「上师相应」。

佛法要修行者放下执着，有人可能会以此问我，持有念珠是不是一种执着？

我认为某个程度上，是的，这是一种执着。但我们在成佛以前，都需要修持上师相应，而我取珠子当作忆念上师的所缘物，它在这段旅程中，像是渡河的船；我要到对岸，需要船的载送，但船的本身不是我的目的，它仅是达到目标前的善巧工具。



再者，我对于持有物品向来有个逻辑：「给出去的才是你的，拥有的只是保管。」就像是好友送我一只手表，我从来不觉得这只表是「我的」，我会认为这是「朋友送的」……所以，即便我拥有来自不同上师赐赠的念珠，我也不觉得这是「我的」，反而会因为看见某一条念珠，而想到那位上师及其高尚的行谊。

凡对我传过法的上师，我都会向他请念珠，不论材质如何，也不求数量多寡，就求一颗「您用过的珠粒」就好。我会随身佩戴，这是对上师的信心托付，也是提醒自己不忘师恩的具体作法。

现在的生活中，我最感兴趣的就是佛法与修行，我对饮食衣着等物质条件不重视，但我有许多念珠，有些是我向传法上师求的，有些是上师知道我有这个习性送我的，上师们以此勉励我精进修行。

学佛初期，上师罗贡桑仁波切按照传统密续的记载，告诉我修不同的法可对应不同的念珠，例如修绿度母可以用绿色念珠，修阿弥陀佛用红色念珠等，因此，我抱持着「工欲善其事，必先利其器」的想法，准备了许许多多不同的念珠。

前文提到，二〇〇二年初次与宗萨仁波切见面时，我以如何选用念珠的问题请教于他，仁波切只回复：

「你看释迦牟尼有拿念珠吗？」仁波切以究竟的视角将此相对的问题轻轻拨开，顿时让我无言以答。我明白这是仁波切提醒我，佛法的核心不在于此。

当时的我虽然放下了选用念珠的问题，但我还是



请问宗萨仁波切能否送我念珠。仁波切答应了，但他身边没有携带珠子，承诺下次见面送我。

那一年之后，我陆续见到许多上师，也都从上师处顺利求得念珠，唯独宗萨仁波切，每一次当我拜见他、向他提及请念珠一事时，他都是一贯的回答「好，但我这次没有带念珠，下次见面时给你。」迄今竟已二十年。

二〇二二年，我有幸能与宗萨仁波切在新加坡有一场《心经》座谈，在这一次会前的私下拜见，宗萨仁波切终于赐予我一串特别的念珠，其意义是利他与分享。至此，我像是考了一场二十年的试，每一次对于获赠宗萨仁波切念珠的得失起伏，在岁月中渐趋平缓，而我始终相信，上师会在最适切的时间给我最需要的指南。

静观心性本质

水与电影：两则关于心的比喻水的比喻

道家经典《道德经》中有一名句：「上善若水，水善利万物而不争。」这指出水的特性是最高明的既滋养了万物，但不与其他事物计较或冲突；水始终往低处流，流到尽头，汇入海，归于一处；原本各有名字的水系，如长江或黄河，出了海，也都被海包容。

佛法同样也善用水的比喻。佛陀的心是水，我等凡夫的心是冰块，两者的本质一样，但是凡夫有我执与烦恼，因而冻结；水则流溢，滋长万物。虽然冰块的本质是水，因为暂时的缘分才使其冰冻，众生却无法从冰块



获得利益。那么，佛法便是热能，可以融化冰块，让众生还原到与佛相同的状态——水。

海面受到风的吹动推起了激越的浪花，海面下的潮流相对显得平静深厚，这仅是因缘不同而有不同状态的显现，不论是浪花或是海流，本质也都是水。

一桶有杂质的水要如何澄清？仅需静置，杂质终将沉淀，清水的本质自然显现，这也是禅修的要旨一无需费力去搅和，心本来就是澄明的，只需以觉知观照，终能还其本来面目。

电影的比喻

因为长年的工作经验，我很喜欢用电影画面思考事情，例如佛法所说相对世界的「世俗谛」与空性的「胜义谛」这两个层次，我便是以画面来协助自己了解。

我们所在的这个地球、这个世界，乃是因为我们看传见（眼）、听得到（耳）、嗅得出（鼻）、尝得了（舌）、摸得着（身）等诸多条件，而让我们愿意相信这一切确实存在，一旦脱离了感知所能验证的范畴，就觉得不真实，也很难去思考。

佛法都说以修行登上「彼岸」，彼岸是什么地方？相对于我们体感世界的彼岸，一个究竟的彼岸，是什么样的存在？彼岸可以给我们什么启发与帮助呢？

试想，在胜义谛的层次，彼岸是一个纯然以能量表现的世界，是「空」的世界，没有形象，没有颜色，正如佛的法身（Dharmakaya）无所不在。在这个基础之上，



还有个「明」，这就是佛的报身……（Sambhogakaya）。法身的空与报身的明不可分，就像太阳与太阳光的关系。佛的大悲心产生化身（Nirmanakaya），就像是空中落下的雨，雨水以实际的方式，滋润这个世界。

如果从以上这个胜义谛的层次看回来相对的世界，就像从太空看回地球，人类赖以生的全部，不过就一个小点，几十亿人口之间毫无差别，极其渺小。站在明空的状态来看，不用形象语言，但他确实知道一切。

每一个众生的内心里，都有明空双运（双融）的本质，就像是澄清的水，也像是电影画面的彼岸世界，这必须向内寻找。诸佛在明空双运的情况下，会以大悲心化身，成为能够到我们这个相对世界的具象存在可能是任何形象——给予你内在的启发。

换一个视角，跳开我们既有的思考，或许我们都可以从胜义空性的角度，找到解脱相对世界的销钥。

缘起性空

大概在二十年前，我学佛之后不久，常常思考所学的佛法，特别是「有、无」等关于存在的问题。这些概念很抽象，不容易理解。

某次我从理发店走出来，路边一辆白色的小车，于是我走上前去看。我靠得很近，观察我所见到的东西。

我问身后的助理：「你看到了什么？」

「一辆车。」助理说。

「但我此刻看见的是一片白色，没有看见车。」





「这是一台车吗？或是一片白色？此时此刻，这里有车子吗？或是没有？」

这种思辨同样发生在操作显微镜时。眼睛看入显微镜的显像，许多东西形色各异，但如果不透过显微镜，那些玻璃片上的检测物，又是小到肉眼看不见。这是有，或是无呢？又是谁在观察呢？

我将这个思考带入生活中，偶而会发生很有意思的讨论。某次一位朋友见了我，习惯性将他的右手伸出来要与我握手，我说：「我们之前没有握过手吧？」

朋友有些诧异，他说：「应该是有的，我习惯跟朋友握手啊，是你忘记了吧？」

「以前我们握手的细胞，经过那么长的时间，早就代谢掉了。当时我们互握的手，与此刻的手组成不同，不是同一只手，所以我们没有握过手。」

我想，若真了解空性，是不可能有谁与谁握过手的。时间的推移、细胞的代谢，即便是看似简单的双手交握，都充满了无常变化。拿开这些条件，握手不存在，才会道是「空」。

二〇一八年，我首次到拉萨朝圣，到了著名的大昭寺，顶礼由唐朝文成公主带入拉萨、俗称「觉沃佛」的释迦牟尼佛像。寺里的管家喇嘛告诉我一则传说：释迦牟尼佛当年亲自为这尊佛像开光时，装藏了一颗如意宝珠，只要有人在佛像的左膝前虔心祈求顶礼，佛陀就会赐予。

听到这个故事的缘起很好，我把握机会祈祷，也在



佛像的左膝那侧顶礼。虔敬地祈愿完毕，当然什么也没有发生，我也不觉得失望。那次旅行，我请回了一幅觉沃佛的照片，就挂在我家的佛堂里。

后来某次在家禅修，向觉沃佛祈祷，想起了在大昭寺的那一次祈愿。我脑海中出现一幕画面，一道蓝色强光从佛陀那儿照射到我的胸口，强光前端是一颗蓝色的如意宝珠。这道蓝光毫无停滞，从我的胸口穿过身体，宝珠就这么穿越远去。

低头一看，我的身体前心到后背，被宝珠穿出一个大洞。我楞住了，随后感受到这是空，如意宝珠就是空性本身。这就是佛陀的恩赐！我感动不已。

过去听闻如意宝珠，总觉得是一种实际存在的珍贵宝石，向它祈求就可以满愿，就像是阿拉丁神灯，要什么给什么。实际上，佛陀已经无私地将如意宝珠分享给我们；一旦证得空性，不仅解脱了此生相对世界的烦恼痛苦，同时也圆满了究竟的智慧。

我读《心经》

《心经》是《般若波罗密多心经》的简称，是佛陀宣说空性的核心教法。随着佛法传入中国逾千年，佛教文化与思想也融入了中国文化，不论是否信仰佛教，许多汉人都可以随口说出几句《心经》的句子，诸如「色即是空」或是「心无罣碍」等，可以说《心经》是汉文化世界中流传最广的经典。《心经》记载了佛陀与观世音菩萨还有弟子舍利弗的对话，读者可以秉持经中的



智慧，突破相对思惟的框架，了解宇宙的实相。以「色即是空」这个名句来说，便指出了佛法的「空性」要点。

「色」指的是我们所见的一切事物与现象。例如我眼前有一只杯子，它就是一种「色」。而「色」怎么会是「空」呢？佛法所说的「空」，不是什么都没有，而是描述「缘起性空」这个佛法揭示的必然状态。我们可以借用物理科学的角度来思考「空」这件事。

眼前这个杯子，看得见、摸得着，而杯子之所以成为现在我们所见的样貌，是以陶土与釉料做为原料，再经过塑造与烧制而成。这样一来，杯子是杯子吗？或是陶土釉料与能量的总和？

若我们将杯子拆解成最小的分子结构之后，再继续拆解下去，会得到什么呢？届时「杯子」还存在吗？佛法说的「空」与这样的物理概念很接近，即是接受所有眼见的一切都是由因缘聚合而成，事物的本身没有永恒固定的存在。

在我们生活的相对世界里，肉眼可见的范例是最容易理解的。但即便是谈到肉眼所见，也能从物理学、生物学甚至是医学去了解，「看到杯子」这件事，是因为杯子在光的反射作用下，使影像倒映在视网膜上，再通过神经传导，终于在脑中知道这个杯子的模样。

人类肉眼所能见到的光波是有限的，耳朵所能听到的声波也是有限的，我们用眼、耳、鼻、舌、身所感知的这个世界，都是极其有限的，逼一切都是「色」的一部分，当「色」被拆解成最基本的单位之后，原先的



物体不再，所有的感知也成了一场游戏，这就是「空」。

将杯子的例子对应到自己，便可以了解「无我」。

当你们听到我说：「我」的时候，显然就会觉得是指「李连杰」这个人，但如果将李连杰的身体分开来看，个别的手、脚、躯干、头发、眼睛、牙齿，乃至更细致地分解为细胞、水分、角质等，这些东西还是李连杰吗？

这条胳膊是李连杰吗？或这只脚是李连杰吗？似乎都不是。那么这个「我」是真实存在的吗？或仅仅只是因为各种条件所竖合出来的结果呢？与上述杯子的例子一样，「我」也不是一个固定、永恒的存在。

在相对世界里，我们都用「我」去工作与生活，以眼、耳、鼻、舌、身去感受，然后在心中匿分好与坏、善与恶、喜欢与不喜欢，诸如这样的二元概念。然而这些判断都是主观的，每一个人下的每一个判断，都由他背后的许多缘分所支持着；事物本身没有二元概念，都是我们的心去区别的。

我在相对世界的清绪与痛苦中，了解到佛法所带来的救赎力量。在上师的指引下，我明确感受到唯有证悟心性，才能超越生死；所有的「我」，都是相对世界中的色相，其本质终究是「空」。

了解「色即是空」之后，请别忘了，经文的下一句是「空即是色」。反过来理解，若将陶土与釉料重新组合起来，就成了杯子，而将这些这些胳膊与躯干组合起来，就成了我，所以说，「有」与「无」，「色」与「空」不是各别两种界线分明的状态，一切皆以因缘和合与



离散而定。

《心经》指引我们的，正是佛法中最精妙的空性道理。一旦解除了对于主体的执着，没有了「我」，自然也就没有「我想追求的事」。当一切的判断与概念都融入空性，「超越生死」的意图，自然也就在这一份觉知中明朗开阔。

接受自己的不完美

有一则很有意思的藏传佛教比喻：我们的身体就像一幢房子，视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，就像是这幢房子的门窗，房子里住着一只瘟猴子一牠就是我们的「心」。疯猴子精力充沛，到处乱闯乱窜，试图从各个门窗出入，一刻不得闲。

一会儿你想吃东西了，疯猴子怂恿你去厨房，带着你翻箱倒柜，牠说：「吃泡面吧！滋味可好了！」当你开始拆泡面袋时，牠又说：「不不不，还是烤个披萨吃吧！」当你不知如何是好，疯猴子又跟你说：「一边吃饭，一边看电影才痛快呀！走吧、走吧！」于是你拿着食物，被牠领着，匆忙地去客厅测试电视机。电视机刚开，疯猴子又提议：「不管电影了，我们还是打电动吧！」翻来覆去，我们跟着疯猴子跑个不停。如果你厌倦了牠，企图将牠赶走，牠偏雇就只在屋里待着；本来你对牠的烦厌，又因为压力而转为忿怒或恐惧。

疯猴子就在屋里，不断左右你的决定，彷彿成为你的主人。



我们都有一个疯猴子般的心，不知道疯猴子存在的人，被带着日夜奔忙；知道有瘤猴子的人，如果不知如何应对，可能也会觉得泄气，拿他没有办法。又因为受到身边因缘条件的影响，每个人都将疯猴子养成了不同的面貌。

当一个电影演员，要在一群人之中脱颖而出，让观众一眼就看见你，这是经过专业训练的结果，所以我说，作为一个演员，一定要非常自我中心——就算你的本性并非如此。你的登场是所有工作人员努力的成果，每一位同仁各司其职，举凡服装、发型、化妆等，无一不是要将你拱成最亮眼的明星。我的本性低调，不喜欢这样的生态，但从影三、四十年，出于敬业，也必须得这么做，于是我心中的那只疯猴子逐渐被养成了一种孤傲的态度。

作为个人，我有我的顾忌，但随着修学佛法，从事公益事业的时候，想着怎么利他，就可以放下这些堆砌起来的自我。创立壹基金时，有朋友看到我的辛苦，说我为了公益，把自己变成了个「孙子」。我想的是，如果连「我」都不存在，姿态像个孙子又如何？在这个层次上，佛法真正带领我从小我走向大我。

但即便是大我，终究有一个「我」，甚至可能会因为自觉大我更了不起，而使这只病猴子用更幽微、更具技巧的方式，在屋子里支配摆布。

其实，在疯猴子的场景背后，还有一个清明不动的「心性」，遍又称为「觉知」。以警匪来比喻，当蓄察站



出来，匪律自然不敢轻举妄动，当觉知在的时候，瘟猴子就会稍微安分一些。透过禅修的训练，以平静专注的力量，收敛感官的纷乱，使瘟猴子逐渐安定下来，让觉知成为这里的主人。

近年的闭关与禅修，我不断练习观看自己的烦恼——也就是那只瘟猴子的诸多作为，就只是看着，不与之互动，渐渐地，我可以感受到摆脱瘟猴子影電的自在。但是，追求这份解脱感受的完美主义，让我在一些课题上，难以放下曾经的过错而责怪自己；我不计算我的成功，但我在乎我的失败，这类型的执着，不大不小，始终根深蒂固地存在。

后来我开始学习接受自己的错处，不要求自己是个完人。在修行的路途上，我们永远是还有进步空间的学生，直到有了这番认知才发现，承认自己是一个不完美的人，这样的感受很好。好像那只善于学习与伪装的瘟猴子，在觉知的光明之下，益发平静柔软。

心性与觉知的保持，有赖勤加练习，这有如学游泳，在了解游泳知识之后，一定要实际下水练习，若不下水，就不能体会真正的情况。经过反复练习，身体记忆这些技能，直至成为本能反应。

噶举传承有个知名的故事：冈波巴（Gampopa）大师在密勒日巴尊者座下学成之后向恩师告辞，送走了冈波巴不久，密勒日巴又急急忙忙地唤他回来，说是有一个宝贵且殊胜的密法口诀要传授与他，只见密勒日巴掀起自己的衣服，给冈波巴看自己因为终生苦行而



密布全身的老茧。密勒日巴告诉冈波巴：所谓最深奥的
口诀，就是精进修行，切莫辜负了这个口诀。

密勒日巴尊者与冈波巴大师，都是历史上公认完全证悟的成就者，然而这最后的教学，却如此朴实恳切。这则故事让我明白，在佛法道途上的最重要的原则无他，就是持续踏实地修练（practice）、修练、再修练，才能到达没有禅修的禅修，以及常保觉知的境界。

回向有情

小女儿有天端着计算机来到我面前，问了关于我临终与身后的事，她想笔记下来。

「就按照《西藏度亡经》记载的做吧，如果能找到上师帮我修法，那当然是最好的。」

「毕竟是公众人物，我走之后，可以在网络上发个消息。」

「我看网友的悼念方式，多是写『一路好走』或『R. I. P.』，或许帮我发布消息时，就写『我走啦！我唯一的愿望是，衷心希望看到这则消息的人，念三声南无阿弥陀佛，谢谢。』其他也不用多写了。」

会想这样做是受到圣严法师遗愿的启发。当此生已尽，不能再用这个身体利益众生，那就发个愿，让那些还记传我的人，看到消息还能跟阿弥陀佛结个善缘。女儿问：「那些佛教收藏品怎么办？」

这倒是我此生挂怀最多的物事。「可以流通的就流通，不能流通的，捐到适合的地方吧，让后世有缘人可



以看见。有不懂的，可以请教上师的意见。」

「那墓葬呢？」

「往生后根据经典记载停灵七天，念佛修法，完了就火化，之后你怎么方便怎么做吧。倒是你妈妈想要做传统的藏传佛教火葬，我到时如果还在世，可以帮忙打点，若不在，就要麻烦你们啰！」

一个人的生命，之于宇宙微乎其微，那些曾经离开地球的航天员，当他们从宇宙某处回望地球，我们所认为的全部也仅是一小点，地球上的人已经完全不可见，更别提发生在人类身上的名利权情。我们生平所在乎的一切，仅是彻尘上的微尘，质量趋近于○。

我的存在或消亡，一点也不重要。

我所能带给众生的，是全然的回向，将我所有的善德回向给一切有情众生。究竟来说，一切是空性的，在无冀无求的大悲心里，没有我自己，没有我造的善德，也没有要回向的众生，没有我，自然也没有他，一切本来圆满。

每一位佛弟子从相对的层次开始，一点一滴累积善行，在上师三宝面前，点一盏灯，供一朵花，到渐渐舍弃我执，渐渐圆满菩提心；我全心随喜这些自始至终的善行，这之中的每一点力量，都将成为利益众生而证道的资粮。

花甲之年尝试书写，我用我的方法来分享学佛经验。凡有错处，自然是我的责任；凡有任何启发，都是来自上师的加持。



我深深地感恩这些上师。





第三辑摆渡——指引道途

轮回摆渡人

千百年来，指引众生超越生死的佛法，就在历代上师间，一代又一代地传承，就像是霜流，一段一段地接引，点亮每一盏流过的灯。

佛陀出生的两千五百多年后，我们若有机会遇到一位具足慈悲与智慧的上师，他就可以在相对世界中指点你的修心技巧，并在到了你提起觉知的时候，继续带领你前行。在我所处的时空中，实际带领我修行、指引我瞭悟真相的上师，其恩德比起佛陀，甚至有过之而无不及。

要能够顺利地听闻佛法实修，就得具备五种条件：上师、法教、弟子、地点、时间，当这五种条件都圆满时，佛法才有机会弘扬，我们也才有机会了解相对与究竟的真相。

有些朋友会问我：「追随哪一位上师好呢？」

我都会以一则比喻来回复：如果是以取得学位为目标，那么你会去投考一间喜爱的大学科系，然后追随系上的某一位教授，按照教授的指导，依序完成研究，经过学术考核，最后取得学位。在一间有威望的大学里，任何科系的教授，都足以指导你将学位论文完成。

回到方才的问题：「要追随哪一位上师？」我会建议，基本条件是该上师隶属正信佛教，具有明确的师承，并且获得验证，具有慈悲心与智慧，真正关心你的解脱



状况者。若你与具备上述条件的上师有缘，愿意相信他，并且愿意接受他的指导，而他也愿意信任你，愿意指导你，他就足以担任你的上师了。

有一点原则很重要，不论是用来比喻的教授，或是比喻的上师，他们都是协助你往目标推进的角色，这个角色的背后是他的才识及智慧，而不是他的个人。「依法不依人」是佛陀给我们的最高指导原则；就连佛陀自己，也要求弟子检验他所说的法，而非盲目地追随。

在我过去二十五年的修行岁月中，遇到了许多伟大的上师，也有幸在他们的座前学习佛法。这些上师都有崇高的心灵，以及度化众生的悲愿，他们绝对有资格堪任众生的导师。在其他传承中，也还有许多我尚未结缘的伟大上师。我衷心地祝福各位，能早日遇到具备资格的有缘上师，并跟随上师学习。

按照我与上师的相遇时间先后，在此分享三位上师的佛法教学体系。这三位上师的第一语言都是藏语，宗萨仁波切与明就仁波切可以用生动活泼的英语传法，其教学内容也有完整的中译，慈诚罗珠堪布则是精通中文，学贯藏汉，可以用中文精准地讲授佛法。

宗萨钦哲仁波切

宗萨仁波切是目前我追随时间最长的根本上师。仁波切熟悉西方文化背景，教学风格非常活泼犀利，善于剥开文化包装的外衣，除去既有概念的束缚，直接带领弟子看见佛法的本质。



宗萨仁波切发起「八万四千·佛典传译」(84000: Transating the Words of the Buddha) 非营利组织, 宗旨是将佛陀的言教, 藏译英为现代语言, 并将翻译成果在线出版, 提供修行人、学者与所有读者使用的数据库。佛法典籍的流通与普及, 将是本世纪至未来, 利益远大的重要基础工程。仁波切同时透过本人的著作, 以及全世界的「悉达多本愿会」(Siddhartha s Intent, Singapore) 及相关佛法中心, 指导全球的弟子, 学习与修行佛法。

慈诚罗珠堪布仁波切

慈诚罗珠堪布是以中文带领我, 将藏传佛法重新学起的根本上师, 也是我的大圆满修行上师。我的第一位上师罗贡桑仁波切, 感于藏汉语言翻译的阻碍, 所以将我推荐给慈诚罗珠堪布指导。堪布的教学严谨扎实, 论证细密。

慈诚罗珠堪布近年所有的佛学演讲与相关数据, 都汇集成《慧灯之光》系列丛书与影音数据, 包含基础的佛学讲授, 到进阶的佛学问答, 提供弟子进行闻思修时, 见树又见林的知识体系。堪布的弟子亦发起慧灯禅修班, 建立学习小组, 一起观看堪布的教学影片, 配合文本教材, 一起研讨, 互相交流, 学习并体验法的核心内容。

咏给明就仁波切

明就仁波切是我的大手印修行根本上师。仁波切学贯大手印与大圆满传承, 游方闭关修行资历举世知



名，并将千年以降的大手印禅修传统，化为清晰且易于实做的修行地图，让弟子不只在生活中感受禅修的美好，并且能循进阶方法进入修道。

明就仁波切以平易近人的方式指导禅修，结合仁波切自身的修行体验与现代的科学研究，以禅修化解现代人的烦恼困境。仁波切有两大公开课程，一是开放给所有人的「开心禅」，它以藏传佛法禅修为途径，但本质并无宗教色彩，三阶段的课程达到内心的平静、开放以及唤醒智慧。另一课程「解脱道」是在「开心禅」的基础之上，进入大手印传承的佛法次第禅修。

彼岸指南

二〇一〇年，慈悲的明就仁波切答应我的求法，在新加坡家中传授阿弥陀佛灌顶与极乐净土的修持法门，随后，仁波切在新加坡亦有公开的「开心禅」(Joy of living)课程，那是我初次接受开心禅的课程，此后，我反复修学此课程，获益极大。

我们的心总是在轮回中流浪，因为执着与僵化的概念而受到束缚，进而产生烦恼与痛苦。众生都有菩提心，即是拥有佛性的种子，所以人人都有成佛的潜力。为了拨开烦恼的障碍，将心带回真实本性的「家」，所以我们踏上了禅修的旅程，先将那个不断随着念头漂浮来去的「心」安定下来，在相对的层次得到安稳，再进一步依循佛法，去觉知那个跟佛陀没有差别的「心性」。



开心禅就是前半段的训练课程，它向所有人开放，不设年龄限制，也没有程度要求，有兴趣学习非宗教形式的禅修者，或是向往佛法实修的人，都可以在明就仁波切亲自设计与指导的课程中得到训练。

开心禅希望带给学生的，就是去发现心的平静安稳可以不被外界的因素左右，可以逐渐在体验觉知中，发展我们本来就有的慈悲与智慧。认识与培养这些特质，使我们在情绪与觉察力上更能自主，有助于提升我们在相对世界中的生活质量，并站在这个基础上，进一步追求究竟的超越生死。

「解脱道」(Path of liberation) 是在开心禅的基础之上的体验式修持课程，结合了藏传佛教中的噶举与宁玛两大传承的核心修持。有意从事解脱道修持的同学，需要皈依，接受四加行的口传、灌顶以及解脱道的修持指引。

解脱道是传统藏传佛法的修持，由明就仁波切依循祖师传统，设计出符合现代学生的方法，并带领学生进行「心性修持」，这将与我们的本质，亦即「觉知」相连结。此外，解脱道亦有「观想」的教学与修持，消融阻碍我们看见觉性的习气，这也是帮助学生连结觉知的修持方式。以上所有的课程信息，皆可以在明就仁波切指导的全球德噶 (Tergar) 禅修中心取得。

最有价值的保险

二十五年来，我曾多次入藏闭关，也曾几度出入印



度、尼泊尔、不丹等藏传佛法兴盛之处。这些地方的人们，生活在佛法的环境中，自然而然地诵经、持咒、绕佛、大礼拜等，也乐意将所造的福德，回向给一切众生。

有些藏民长辈即便身体不方便，依然充满笑容地修持。他们对生死的态度非常坦然，即便被医生宣告生命可能只剩下三个月，他们可能还是会笑着跟你说：

「没有问题」反观我们所处的高度发展社会，当人们得知自己身患绝症，通常显得非常无助与恐慌，这样的焦虑，甚至迫使病人过度医疗，让身心难以负荷。

越来越了解藏传佛法之后，我喜欢开玩笑地说，这些藏民很聪明，他们从小在佛法中培养信心，等于买了一份解脱的保险，而且连年续保，即便知道此身终有毁坏的一天，但依赖佛法，面对死亡也不至于惊慌失措。

利用难得的人身追求佛法与实践佛法，绝对是此生最有价值的行动。像是密勒日巴尊者，一生勇猛精进，不但自己超越生死，同时也带领无数的众生脱离轮回的痛苦。像密勒日巴尊者这样即身成佛，是密乘修行者所能达到的最高境界。

但若众生没有办法达到密勒日巴尊者这么高的成就，怎么办？超越生死还有可能吗？当然是有可能的。如同泰锡度仁波切对我说的：「焉知百步的旅程，是否只差一步呢？」我们可以发愿生生世世修习佛法，一步步向目标迈进。

此外，还有「中阴解脱」与「求生净土」两大法门，可以帮助众生自力救济、脱离轮回。掌握这两个法门的



诀窍，就像为自己在脱离轮回的路途上，加买了两份非常有价值的保险。

「中阴」又称为「中有」，意思是中间的状态，一个众生从尚未解脱到解脱之间的状态是巨大的中阴，这其中又有多次的轮回生死；生到死之间是中阴，死到生之间也是中阴，依藏传佛法所示，共有六种中阴状态。当我们的肉体开始难以为继，逐步进入临终的流程之后，直到再次成为新的生命型态之前，陆续会经历「临终中阴」、「法性中阴」与「投生中阴」。

如果曾接受过具足资格的上师传授过中阴解脱的法门，并且熟悉这些观修，此人就有可能在神识脱离肉身之后，掌握到解脱的机会。换句话说，具有佛法正确知识与见地的人，面对死亡不仅不会害怕，甚至愿意积极面对——因为这将是自己可以超越生死的重要机会。

当「肉身」死亡之后，「意识身」就会随业力的牵引而投生到下一个地方。没有自主力的众生，通常就在六道轮回中的不同所在，反遭投生受苦；然而，投生也有极好的去处，那就是求生诸佛的净土。

有朋友问我：「连杰啊，你最近在忙什么呢？」

我说：「我忙着移民啊。」朋友不解地问：「你不是住得好好的吗？怎么又要移民呢？」我笑着回答：

「我是忙着移民到阿弥陀佛的极乐世界啊！」

「最高阶段的，去了极乐世界可以直接面见阿弥陀佛的人，就像是拿了极乐世界的护照。次一个阶段的，也能拿绿卡，再慢慢累积申请护照的资格。再次一个阶



段的，也还能拿签证，先去了再说。」

「而且，准备这个移民，有正资产很好，若是负资产的也行，只要你一心不乱地念『阿弥陀佛』就可以去！门坎不用很高，只要对阿弥陀佛有坚定的信心，还有对极乐世界强烈的向往，发愿一定要去，就可以成了！」

所有的净土中，以阿弥陀佛的西方极乐世界最为知名，功德也最为殊胜，因为阿弥陀佛救度众生的慈悲心愿力量极大，众生可以带着业力投生，而且永远不会退回六道轮回。这些功德利益，在《佛说阿弥陀经》中皆有记载。

既然拚尽全力也不一定能在此生开悟，那么买一份死后往生极乐世界的保险，就显得很有价值了。当你走到人生尽头的那一刻，此生的一切即将与你完全无关，你所拥有的财产、所爱的人、所在乎的事情，你都将离他们而去，此生就像是一场数十年的梦境，此刻，唯有下一站的去处是你最该关心的；也可以说今生就是走向来世的过程。如果在这个时候，你拥有一份前往极乐净土的保险，这肯定是你人间最好的投资了。



【结语】祈愿与感恩

从一九九七年至今，二十五个学习佛法的年头，历经了最先七年，关注小我的懵懂摸索；接着进入第二个七年，追求大我的公益事业，再进入第三个七年，走入无我的修持之路；以及接续四年至今的陆续闭关修持，本书所呈献的个人故事与思考课题，就是我追寻超越生死的轨迹。

我祈愿没有信仰的朋友，都能见到世事的两面，使思维更加宽广，一旦知道了事物的两面，就能逐渐训练自己去接受，那些原本不被待见的那一面，其实也是「正常」的整体。

我祈愿有信仰的朋友，特别是佛弟子，不论哪一个宗派，都更加精进，透过相对的修持而超越相对，解脱轮回的痛苦，究竟成佛。

有些学佛的朋友特别喜爱佛教的文化气息，沉浸在温暖关怀与各式美好的气氛中。若以超越到生死的彼岸来说，这就像搭上一艘豪华邮轮，旅程将比搭乘飞机来得慢，但相对温和舒适许多。

我祈愿诸位追求解脱的目标清晰明确，不眷恋作为接驳工具的舟船。

在近十余年里，陆续有十几位上师圆寂，在我即将迈入六十岁的时刻，希望尽可能地将我从上师处得到的经验与感动分享出来。

我祈愿在世的上师长寿住世，已圆寂的上师乘愿



再来。

我自两岁起就没了父亲，母亲每个月的微薄薪水难以支持全家开销，有赖政府的补助，我们才能为继。十一岁之后，我有了正式的工作，可以继续习武，补贴食宿工资。感恩国家对我的栽培，感恩武术老师吴彬与历来所有老师与前辈对我的教导，感恩张鑫炎与徐克两位导演。

在公益事业上，从最初我个人的发愿，至今（二〇二二年年底）有超过八十二亿人次的捐赠支持与信任托付，累积超过三十六亿人民币善款，帮助超过三千六百万人次改善困境，感恩壹基金历来所有的工作伙伴、志愿者与捐助者。感谢壹基金一家人。

感谢太太一路走来的相知相爱、互相扶持，从夫妻升华到同修。感谢四个女儿的理解与支持。感恩向太太自始至终的鼎力相助，不论学佛、推广佛法、公益事业，她都出钱出力。感恩小萍姐，当年忽然被我拜托照顾罗贡桑仁波切，后来变成同门师兄弟，二十年来全心全力照顾仁波切直到圆寂。感恩 Vincent 在工作与佛法上提供的助缘与陪伴。感恩 May 姐不遗余力地提供我所需的佛法资源。感恩姚仁喜居士的协助与对宗萨仁波切法教推广的贡献。

在求法的道路上，最要感谢上师们的启发与教导，以及僧众的陪伴与支持，没有他们，我就没有学法的机会。囿于篇幅，书中所提故事仅是学佛二十五年以来的部分；在书写之外，还有许多尊敬的上师与法师，他们



都曾给我佛法的恩泽。

诸如汉传佛教中，在台湾的慈济证严法师、佛光山星云法师、法鼓山果东法师，大陆的普陀山、五台山、九华山、峨眉山、南普陀山等诸山佛教会正副会长，乐山大佛寺、六祖南华寺、律宗祖庭净业寺等诸山住持方丈与法师，永福寺月真法师、翠峰寺印刚法师等。以及藏传佛教的上师：十一世班禅喇嘛，桑耶寺、大昭寺、塔尔寺、五明佛学院、巴麦寺、土登寺等寺院的上师，还有堪布索达吉、噶玛噶举的创古仁波切等，及与一切曾于我有缘的善知识。

生命中有这么多恩人，帮助我走到今天，仅以此书表达对这一切的感谢。



【后记】难忘的二〇二二年圣诞节

因缘如此奇妙！

二〇二二年的春天，因为带着小女儿在美国与欧洲向明就仁波切学法，从而萌生了写作本书的念头。同年夏天，我正如火如荼地组织本书的内容时，宗萨仁波切忽然邀请我在新加坡与谈《心经》，恰好成为本书因缘的神来一笔这一切未经安排，自然而成。本书实是在诸上师的加持之下完成的。

小女儿在美国与欧汾I的求法之旅，逐渐打开了心中的门，也找到了内在生命的归宿。随后，她遵从明就仁波切的指导，按部就班地学习佛法与禅修。

这一年的圣诞节暨新年假期，我们一家人规划前往尼泊尔朝圣。小女儿也约了大女儿一起，圆满了明就仁波切指导的开心禅课程。从二十四号平安夜到二十八号，明就仁波切利用他个人的时间，为家人每天讲课，这份慈悲令我感恩与难忘。

犹记二〇一〇年初，有幸经过直贡法王的介绍，邀请努巴仁波切（NubpaRinpoche）到新加坡家里，在佛堂举办开光法会。以是因缘，这一次我们全家到尼泊尔朝圣时，也把握机会去拜见努巴仁波切。

小女儿听从明就仁波切的建议，向努巴仁波切请求传授直贡噶举传承的「大手印五支道」（Five-fodMahamudrapath）。传法之后，努巴仁波切反过来说：「我要以长寿咒的口传供养你们。」



努巴仁波切给完口传，随即将他手上长年念诵的长寿仪轨包裹起来，并加上一尊白度母佛像，送给了小女儿。

在场的所有人都非常惊讶！尤其是小女儿，这突如其来的加持礼物，让她受宠若惊，开心得不得了。努巴仁波切请小女儿答应他：「一定要学藏文，以后用藏文弘扬佛法」。仁波切认为学习藏传佛法，唯有从原文下手，学到的内容才不会有翻译的错误。

努巴仁波切告诉我们这本长寿仪轨的故事：仁波切小时候在寺庙办法会时，收到了一份供养，仁波切的上师允许他保留这份供养，但是必须从即日起不断念诵这一份长寿仪轨。努巴仁波切笑着说：「我今年八十一岁了，不知道是不是因为长年修持这一份长寿仪轨的缘故。」

小女儿在七岁就有忧郁症的征兆，多年来虽有医疗协助改善，仍饱受忧郁及焦虑之苦，很不快乐，但是在这九个月的学法与禅修之后，竟然有这么大的转变，好像重新拥有一个新的人生。

我见证了巨大的转变，身为她的父亲，我感到无限安慰，身为她的求法同学，我感到无限随喜。我因为她的快乐而快乐，所以在此，我也愿将这份欢喜分享给你，并致上我最诚挚的祝福。

李连杰

二〇二三年一月于新加坡