



《入菩萨行论》

宗萨钦哲仁波切

时间：2014年2月、2015年2月

地点：印度普纳

翻译：西游译文

© 悉达多本愿会版权所有

本文版权属悉达多本愿会所有。读者仅可为个人学习之目的而复制、保存。

除非取得悉达多本愿会的正式授权，不得以营利或非营利的目的，复制、印刷、
出版、翻译或制作衍生作品（例如录制有声读物）。

内容

中译序	6
二〇一四年	
第一讲	7
前言	7
菩萨：了知实相并具大悲心的勇士	10
何谓实相	13
问答	13
标题与礼敬	16
第二讲	19
礼敬	19
立誓	21
发心	24
第一品 菩提心利益	26
暇满人身	26
菩提心：成为菩萨的条件	27
问答	29
第三讲	32
菩提心：解开习性的结缚	32
菩提心：最有利益的法道	34
问答	36
第四讲	43
菩提心：成为佛的种族	43
菩提心的利益	44
菩提心是悲心与智慧的结合	48

问答	49
第五讲	53
菩提心与修道之目标	53
菩提心即调伏当下之心	54
培养世俗菩提心的方式	58
培养胜义菩提心的方式	60
问答	63
第六讲	69
胜义菩提心：无修之道	69
第二品 忏悔罪业品	70
积累福德以生起菩提心	70
供养诸佛菩萨	71
皈依佛法僧	73
忏悔罪业	75
问答	78
第七讲	86
第三品 受持菩提心	86
随喜	86
请佛住世	87
行持菩提心	89
问答	92
第八讲	100
问答	100
第九讲	108
方便与智慧不可分离	108
马鸣的故事	113

第四品 不放逸	114
谨慎持守菩提心的诺言	114
问答	118
第十讲	124
问答	124
放逸的过患	129
问答	132
止的修持技巧	138
第十一讲	141
菩萨应精进不懈、百折不挠	141
了知情绪如同幻象而获得信心	142
止的禅修	146
修正：对自己进行省思	148
问答	149
结语	150
二〇一五年	
第一讲	153
菩萨不落轮涅二边	154
必须以智慧作基础	155
二谛	156
第二讲	162
菩提心	162
第四品 不放逸	164
第三讲	180
问答	180
第五品 护正知	196

第四讲	206
三转法轮的三类教法	206
本论阐释二转法轮的般若智慧	209
六波罗蜜以证得实相	211
第五品第二部分偈颂	216
第五讲	220
空性与无生	220
问答	222
第五品中间部分偈颂	233
第六讲	238
止观	238
四念处	241
问答	243
第五品最末偈颂	253
问答	256
第七讲	263
禅修以闻思见地为基础	263
第六品 安忍	269
第八讲	275
禅修以证得心的实相	275
禅修实修	278
禅修建议	281
修持佛法是为了终结轮回	286

中译序

多年前，当我们询问仁波切是否应该为中文读者翻译一套他讲授的《入菩萨行论》教学时，仁波切指示我们翻译他在 2014–2015 年间于印度普纳大学（Pune University）讲授的这一系列课程。

《入菩萨行论》是印度寂天菩萨（公元七世纪末至八世纪中）的经典论著，介绍菩萨之道，全文共十品。仁波切在两年的课程中，尽管偈颂的详细解说仅讲到第六品，然而自始至终皆以融会贯穿第九品智慧品的方式做讲述。

为了便于读者参照，我们尽力在相应之处插入了相关中文偈颂，使用的是如石法师的译本，间或辅以隆莲法师的译本。如石法师的译本主要引自[佛陀教育基金会](#)，句中或有空格而非逗号分隔，乃据原文，并非漏失。

整套普纳《入菩萨行论》的中文字幕翻译和文字整理是西游译文十几位同学多年投入的产出。仅以此功德回向一切如母有情入菩萨道，早证佛果。

西游译文

2026 年 1 月 6 日

二〇一四年

第一讲

前言

如同迪欧卡教授所提到的，这绝对是个独特的场合。我在伦敦读书时跟“佛教研究”有所接触，并在多年后有机会授课，于牛津大学教了一学期的佛教哲学。不知何故，我们在印度和大亚洲区研究古老智慧时，也套用了西方学术界所谓的“客观”态度。所以今天这个场合的独特之处在于，不仅是由我这个宗教人物在讲课，而且这整个形式和仪式——这些花、香、雕像，以及礼敬和优美吟唱等等——对学术界来说，可能都有些陌生。

当然，我们必须欣赏批判性研究。事实上，有个认知很重要：两千五百年前，佛陀属于少数几位真正强调批判性思维和研究的伟人。他自己说过，永远不应该只看表面就接受其教法，而是应该经过分析和思考；若是好的，才应该接纳为道途。其实我认为，这是非常印度式的价值观，这大概也是印度人好辩的原因。有时印度人会同时争论不休，每次我看电视时，总是搞不清哪个人在说什么。在 Times Now 那个新闻频道里，他们全都同时发言，却似乎还能相互沟通，这是我还没学会的本领。

究竟什么是“客观”？其实没有“客观”这一回事，尤其是对佛教瑜伽行派和唯识宗而言。但凡有人心的涉入，就永远是主观的。话虽如此，在场的学者或许能以个案研究和分析的角度来欣赏我们创造的这些仪式和细节。

接下来我要试图讲述的《入菩萨行论》是源自印度、经过几百年流传下来的内容。事实上，因为寂天是古吉拉特人，所以这部《入行论》是那烂陀大学一位古吉拉特人的杰作。

虽然我相信这必然掺有许多的稀释和讹误，尽管如此，我仍然要使用一种在很大程度上受到传统思维和传统方法所影响的教学方法。或许对各位来说，这又是一件有意思的事。我不是在说自己是具格上师，但印度似乎也开始欣赏“师徒传承”的价值。而且可能不只印度，甚至西方、大亚洲，包括中国、日本都是如此。或许这是值得思考的现象，因为现今的教育已然迷失方向。现在的教育不再提升我们，甚至无法让我们自认有能力去爱、去原谅、遗忘、关怀或互相包容。事实上，当今教育体系真的令我们压力重大，而且令我们变得非常贪婪疯狂。

我很高兴能再次讲述这部教文。约二十年前，当我在佛学院仪式性地结束佛学学业时，即发愿要在五大洲至少各讲一次《入行论》。此愿不仅已经圆满，而且我还一直在讲授这部教文。我真的非常高兴能再度讲解此文，因为我们都非常遗忘寂天提醒发愿菩萨所该做的大部分事情，所以讲授此文至少会让我感到很愧疚，这是好事。

其实在座很多人单是从我这里就听过两次《入行论》，如果这次再听完，就是第三次了。各位似乎坚持不懈、不断前来听闻此教法，我把这视为对菩萨道的鼓励。这部教文非常广大，却受到大家的极度钟爱。藏传佛教的每位上师都一直不断鼓励大家研读这部教文。藏传佛教中，我们首先研读的就是这部教文。这是非常重要的一部著述，不仅非常重要，而且极为优美——用藏文读诵，实在非常优美。即使我用英文阅读，都觉得很优美，我相信用梵文阅读一定更加

优美。乍看之下，你可能会觉得其中的某些比喻、隐喻或技巧有些过时，但是你不应该骤下结论，因为若是了解《入行论》的完整背景，就会发现它非常具有前瞻性，也非常跟得上时代。相较于过去，我觉得研读并思考这类教文在当代尤其重要。

因为在座很多人都是高级知识分子，已有批判性思考的扎实基础，所以虽然我会保留上师们的部分教谕，用非常传统的形式来讲授，但我不一定会按照章节顺序讲解，因此我们可能会先讲第九品《智慧品》。不过，最终我总是会回归循序渐进的讲解方式，也就是传统佛学院的教学方法。

传统上，第九品被视为最困难的一品。之所以困难，是因为第九品在探讨不易讨论之事。研读第九品需要一定的勇气，勇于脱离自己一向感觉舒适的范畴或框架，这非常必要。如寂天亲言：“佛说了种种不同层面的法教，全都是为了智慧而言。”若是没有第九品，其他章节全都毫无意义。正是第九品《智慧品》让《入行论》的每一偈都弥足珍贵。但是若没有其他品所讲的教示和技巧，只是知识性地探讨智慧，也行不通。尤其若是真的想要证得智慧，就必须具有其他品所讲的教示和技巧。

希望第九品也能让你发觉，大乘佛教所说的智慧毫不神秘或超自然。其实，希望你会发现寂天所说的智慧非常简单，简单到让人受不了——非常简单，离我们非常近，就在我们眼前。像是眼睫毛，离得太近，以至于看不到。因为我们看不到、察觉不到如此简单的智慧，于是我们经历各种没必要的痛苦、迷乱、问题、烦恼等等。真的，这智慧毫不神秘。然而，虽然这既不神秘，也不是什么超自然的事物，但我们有些人却早已视其为神秘难解，而这样的观点也被宽容慈悲地接受，我们容许你认为“智慧是非凡、特殊的”。

寂天给我们各种看似仪式性的方法来得到这个智慧。虽然智慧无法被获得或取得，但我们会使用像是“得到”或“获得”这类词语来修心，来带领自己臻得这种单纯。因此，我可以假设性地说：等到有天你发现这个智慧了，那时你会觉得非常可笑，自己竟然经历了这么多不必要的迷宫、步骤、阶段；你居然经历了这一切，实在可笑。不过，当你看到自己的邻居，当你看到尚未证悟的朋友时，你也会有悲心，并且明白那些迷宫、法门、仪式都是必要的，这就是所谓“智慧双运”的时刻。当这发生时，我想就是完全证得菩提心了。

菩萨：了知实相并具大悲心的勇士

这部教文的名字是《入菩萨行》。在此，菩萨指具有菩提心者。在藏文中，菩提萨埵被译作“蒋秋森巴”，有勇士的含意。“森巴”一词也是，“巴”字含有勇敢或勇者的意思。所以“菩萨行”是勇者之行、勇士之行。

如何才算是菩萨？有很多人似乎太急着下定论，以为菩萨就是具有悲心或仁慈心的人，然而单是慈悲并不足以成为菩萨——知道这一点很重要。到底是什么让人成为菩萨？菩萨是真正了知实相者。由于能用的语言有限，所以我只能如此表达。菩萨是了知实相或证得实相者，意指拥有这种智慧的人。智慧加上怜悯心、同理心、悲心、欢喜心、慈心，具有这些的人才是菩萨。

接下来的问题是，我们需要实证的这个伟大实相究竟是什么？这是很庞大的论题，我相信这是古代印度思想家最重视的论题之一。我对其他的印度哲学所知有限，仅稍微翻阅过，但是在略读数论派、正理派、弥曼差派、耆那教、不二论派的哲学之后，我觉得他们全都关注实相。这些教派的争执、辩论、著

述、诗歌等等，全都和实相息息相关。他们探讨实相为何，或是如何证得实相。这可说是印度人长久以来的一大困扰，特别是在过去、在那烂陀时期，然而我想直到最近都是如此。我认为对印度思想家而言，这一直是件大事。

就佛教的总体观点而言——现在说的是一般的佛教——有很多不同方法来趋近、理解这个实相。大部分方法都很平庸，都是必需的，却都不太好。除非一个人的心胸非常开阔，可以接受非凡的方法，否则禅修可能是所有方法中的最佳方法。但这就是事情变得非常复杂之处，开阔的心是指什么？在此是指能随时放弃框架、放下家园、放下安适范畴的人，指一个人能够完全放下一切，无论是价值观或参照点。

例如那洛巴，他是过去的一位印度伟人。要知道那洛巴是一位大学者，可说是备受尊敬的那烂陀大学教授。当时的那烂陀大学是声望极高的学府，但他发现，那只不过是个非常精巧的禁锢框架，他想从中挣脱。他的学生、同事们都大感诧异。在那烂陀大学教务长、院长、校长等众的惊愕中，他离开了。然后，那洛巴遇见另一位伟人帝洛巴。帝洛巴可不是个容易相处的人。在经历帝洛巴的大量考验之后，当时的那洛巴已经准备好突破局限。各位知道摆脱这种局限是什么意思吗？在当今社会，这意味着你会被认为是属于精神病院的人，是完全被排斥、驱逐的人。然而，等你准备得如此充足时，只需要别人用鞋子打你的头，你就会当下了悟。帝洛巴用鞋砸那洛巴头的时候，发生了那洛巴从未经历过的体验，那是在那烂陀大学多年学习都没达到的效果，有些事情发生了！

而且，事情并非就此结束。鞋击事件之后所发生的事情，留下了不可思议的遗教。即使今天在西藏，其中最了不起的一些佛教宗派事实上就来自那洛巴，

例如众所周知的噶玛巴（大宝法王）传承其实就属于那洛巴大师的智慧传承。而噶玛巴传承之所以如此感激那洛巴，可不是因为鞋击事件之前发生的事。鞋击事件之前有过很多很多的大学者，非常多的学者，到处都是学者。藏文谚语说：“学者比鸽粪还多，而开悟者却十分稀有。”鞋击事件产生的遗教非常可观，单是噶玛巴这个传承就具有超出西藏的巨大影响力——中国最后一个朝代清朝的皇帝是噶玛巴的弟子，还有蒙古，这影响了数百万人。想想看，这一切都因鞋击事件而发生。

现在在讲如何证得实相。如前所说，如果能够摆脱、放下局限自己的安适范畴和框架，那么发生在那洛巴和帝洛巴之间的事确实可能发生在我们任何人身上。但是如果沒有那种能耐怎么办？如果没有，则被赋予“闻、思、修”这个工具，这大概是最安全且实质可行的下一个方法，用来证得这不可思议、不可测量的实相。

有很多不同工具可用来分析和趋近这个实相，我们会提及其中的一些工具。我们必须使用这些工具，因为它们是唯一可用的。很不幸的，坐在各位面前的这个授课者与帝洛巴不同。要知道，事情并非总是如此，如果是别人打那洛巴的头，可能不会管用。必须是帝洛巴在正确的时点，用适切的角度、力度丢鞋，这才管用，必须有精准的那一刻。相较之下，我却必须用很多的分析与对话来授课。

今早我们从分析实相开始讲起，使用的技巧是所谓的二谛。我们把实相划分为二：相对真理（世俗谛）和究竟真理（胜义谛）。因为这个课题有点困难，又很广大，所以有时我们会迷失其中，故在此我要再次摘述：我们在讨论菩提萨埵之行，亦即勇者、勇士之行。在此，勇士是指已经了知实相并具大悲心者。

我们现在试图回答的问题是：实相指什么？如何衡量？我要提出衡量实相的一种方式，就是把它划分为世俗谛和胜义谛。这次授课我要从二谛开始讲起。我觉得这是非常佛教徒的方法，似乎耆那教徒也这么做。

何谓实相

为了确立二谛，即世俗谛和胜义谛，佛教学者似乎有这个规则：不夸大究竟的胜义层面，也不低估相对的世俗世界。这是什么意思呢？当你说“上帝是究竟的存在，是唯一究竟的东西”时，就训练有素的佛教徒听来，那是一种夸大。对佛教徒而言，“唯有上帝是究竟的存在”这话是夸大之词。在相对层面上，如果说有人说“没有转世，没有来世”，对佛教徒来说，则是低估了世俗谛。

说到规则，顺带一提，如果能够打破规则会非常好，会非常受欢迎，但当然必须是有道理地打破规则。当你打破规则时，也必须创造出打破规则的规则。但我们暂时不讨论这个。

我们希望藉由研读寂天的这部教文来证得实相，我们发愿要了知实相。至少在开始的时候，我们借助闻思以获得知识层面的了解。既然我们将进行听闻和思维，若能做些讨论会是好事，所以我会不时停下来让各位提问，并在必要时进行辩论和分析。

问答

问：可否给个例子，对佛教徒来说，如何陈述胜义谛才不是夸大之词？

其实没有这样的陈述。目前最最最最最安全的说法，应该就是空性。这提问非常好，这正是为何我要各位提问，这样我才知道哪里需要详细解说。

首先，再说一遍，若要研读佛学，很重要的是必须知道：佛教徒认为，就连世俗谛和胜义谛都只是在相对层面做出的区分，完全没有究竟的世俗谛，也没有相对的胜义谛。

梵文 *śūnyatā* 在英文中被粗略译作 emptiness (空性)，这并没有真正落入夸大或低估这两种陷阱中，因为“空性”一词的“空”字有点表示“空无所有”之意，但马上被“性”字纠正了，“性”表示有什么东西在那里。这即是佛教徒关注的：不要堕入低估或夸大的陷阱当中。

提醒各位一下，刚才举的例子是：如果说“上帝是究竟的存在”，这对佛教徒来说是夸大之词；若说“转世或来生不存在”，则是低估世俗谛。如果你的思想体系里有这种低估或夸大，佛教徒就会认为那并非真正正确的法道。知道这点有何帮助呢？这是步上智慧道的踏脚石。

再讲一件跟智慧相关的事，然后就从头开始讲这部教文。例如，我相信很多人——甚至包括初学者——都听过佛教的“无我”概念。佛教说“没有我”，佛教徒不相信有一个本具实存、恒常存在的灵魂或自我，各位可能听说过这一点。但你也可能听过“佛教徒相信因果、转世”，于是你就困惑了：既然没有灵魂、没有自我，那么是谁在转世呢？我们安立二谛的方法就是调和这看似对立、基本上自相矛盾的两个概念。

就实际性而言，用较为实修的方式来说，佛教徒相信所有的苦都是我执造成。那我们怎么办呢？我们可以降低自己的自私程度。但这真能一劳永逸吗？

不行。就算你减少自己的贪婪和自私，只要你还有佛教徒所谓的“无明”，也就是认为有一个自我存在着，你还是痛苦，还是没有解脱；只要有这个基本的无明，即使降低自己自私自利的速度、程度和力度，仍然会受制于苦。为什么？因为你有一个根本的错误概念，就是认为有一个“我”存在着。这是一个错误，因为如果你确实观察，如果你真的仔细检视，你找不到任何本具实存的自性让你说“那就是我”。

接下来你会问：但是有人踩到我脚趾的时候，“我”会感到疼痛；有人表扬我的时候，“我”会开心；我中乐透的时候，是“我”在感到快乐，那个“我”又是谁？那是世俗谛层面上的谈论。就佛教观点而言，某些有利的因和缘聚集在一起时，现象就会突如其来地显现，正如彩虹一般：一点阳光，一点雨，加上距离，还有观看的人，这一切造就了称作彩虹的现象。你看见彩虹，彩虹是清晰的，但在清晰的同时，并非实存。自我也是如此，它出现在那里，明摆着在那里——有人踩到我们脚趾时，我们会感到疼痛。正如彩虹具有美丽的色彩和形状，一切都很有序、不混乱，于是我们从来不会真的如此作想：这不是我。我们唯一从未遗忘的就是“我”。总之，它虽是空性，却同时具有显相；它在出现的同时，亦是空，如同彩虹那个例子。这是一切现象运作的方式，你、我、车子、地毯、帐篷、食物、国家、体系、经济、政府等所有的一切，都是如此运作。

知识上理解这些并没什么帮助，那不过变成咖啡桌上的闲聊，无法满足你的饥渴，解决不了你的问题。但是若能透过思维与禅修，一次又一次地落实这份理解，那么你会变得像一个看着小孩搭建沙堡的大人，你会享受，你会参与，

但不执著，而且或许你会很善巧地跟孩子们从日出玩到日落，并带领这些孩子步入正道。

关于我们要探讨的智慧，以上讲的只是一个非常简略的知识性趋近方式。为了播下这智慧的种子，为了理解、培育这智慧，为了令自他生起这智慧，于是开始有了各品的论述。

标题与礼敬

梵语云：*Bodhisattvacaryāvatāra*

藏语云：*byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*

这部教文的藏文版开头是“甲囉开度”(*rgya gar skad du*)，意思是“印度语称之为……”。在西藏，每一部翻译过来的文典开头都是这句“印度语称之为……”，而且我们真的会对此做研读。

这是各位必须思考的。比如一九三〇年代、十八九世纪的藏族人根本不知道印度是什么样子，他们根本不知道印度有什么样的蚊子，尽管印度文献中有一些关于蚊子的形容——我是说真的，有些译师就是因此而丧生。西藏传统佛学教育会举的某些经典例子，像是公牛背上隆起的一团肉（肩峰）以及牛颈下的皮肤皱褶（垂皮），这些例子是当时印度哲学家常用的一些比喻，甚至现在也是，因此会出现在西藏典籍中，藏语称之为“诺寇学”(*nog lkog shal*，肩峰、垂皮)。总之，有公牛的肩峰和垂皮、宝瓶等等的典型象征性比喻。有趣的是，藏人连这个比喻都忠实保留着，虽然他们从未见过一般的公牛——藏人有牦牛，

但是牦牛没有肩峰或垂皮，牦牛有毛之类的。各位想象一下，在十九世纪那时从未见过公牛的藏人却谈论着公牛的肩峰、垂皮等等，就因为印度人经常这么做。我记得在成长过程中，当我学习印度佛教哲学时，上课第一天就是对印度历史、地理及语言的简介，因为从前藏人真的极端景仰印度，就连藏文对印度的传统称法都是圣地、圣者之地。

接下来是礼敬。跟各位说这些，是因为万一你们是治学严谨的学术型学生，可能会对这些感兴趣。“印度语云：*Bodhisattvacaryāvatāra*。藏语云：*byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*。”这两句之后是礼敬：向诸佛菩萨礼敬，向诸佛菩萨顶礼。

敬礼一切佛菩萨！

这些不是寂天的话。这个礼敬来自将《入行论》从梵文译成藏文的译师一切智天(Sarvajñādeva)与藏人吉祥积(Peltsek)，接着法祥贤(Dharmaśrībhadra)和藏僧宝贤(Rinchen Zangpo)也有翻译，之后还有印度译师善慧称(Sumatikīrti)班智达和西藏译师洛登喜饶(Loden Sherab)。

从政治角度来说，很多藏族青年会同意我这个说法：这可能是西藏文明衰败的开始。这些国王，尤其是赤松德赞、赤惹巴瑾(赤祖德赞)，他们把国家的九成预算用在翻译佛法而不是国防、经济上，这大概就是吐蕃经济、国防、外交力量转趋衰弱的原因。有些藏族青年跟我说“基本上是佛教毁了西藏”，这是个很有趣的想法，也反映了另一件事——可能耆那教也是如此——即佛教相当不在乎世俗事物。佛教对国家、政权毫无兴趣，就连大老板自己都舍弃王国跑到森林里。但这并不是说佛教不能跟世界打交道，佛教可以，然而佛教对国家

政权不感兴趣，因为其实佛教、佛法跟国务是对立的。若要讨论国家、政治，势必论及得失，而且通常是自己有利、别人蒙受损失，这在佛教里行不通。如我所说，就连结婚典礼这样的小小俗事，佛教都没有。佛教对此完全行不通，能对新婚夫妇说什么？祝你们百年好合？那不行。也不能跟新婚夫妇说：“要知道一切皆空，都是无常，你们可能今晚就离婚了。”这对佛教修道上的唯物主义没什么帮助。所以真正的佛教、正信的佛法，大概不会大量增长。事实上若是真的增长，就代表那并非佛教，而是别的东西，某种深受佛教影响的其他教义，诸如此类。

总之，这部著述的翻译来自伟大吐蕃国王们的资助，特别是赤惹巴瑾王。而且很有意思的是，他们不仅资助，也非常投入其中。他们不太注重王妃、国事等等，反倒非常投入这些翻译，甚至规定在翻译某文时译师应向谁礼敬。赤惹巴瑾王非常明智地决定有三种礼敬：一是礼敬佛陀，二是礼敬诸佛菩萨，三是礼敬文殊师利。凡是跟毗奈耶（律藏）、佛教戒律相关的翻译，译师就礼敬佛陀；凡是与阿毗达磨（论藏）相关的翻译，礼敬文殊；凡是与实相、思维、菩提心、禅修相关的翻译，礼敬诸佛菩萨。这也帮助我们了解这部教文属于经藏。有律藏、论藏、经藏这“三藏”，本文属于经藏。

我之所以告诉各位这些，是为了那些非常烦人、只在乎脚注的学术型学生。但对于只想略探《入菩萨行》或想要实修的人，这些大概是不必要的。



第二讲

礼敬

善逝法身佛子伴，及诸应敬我悉礼。¹

现在讲礼敬。为何要礼敬？向谁礼敬？礼敬这个概念可能属于正在消亡的价值观之一。对像我这样长期被佛教徒洗脑的人来说，礼敬是十分美妙的价值观。印度仍然顽强地保存了这类价值观，我希望由于科技等原因所造成的高速运转生活不会令这些习惯消失。献上礼敬至少表明了作者的谦逊。

这一偈礼敬确实体现了我们仰望的是什么、我们的模范是什么、我们试图成就的是什么，因为当我们礼敬时，是对自己尊敬、珍惜、感恩的某个对象献上礼敬，所以我们向所有如来献上礼敬。

用一般人的话来说，如来就是“证悟者”。证悟什么呢？当然是证悟实相。这是非常重要的一点，现今尤其如此，因为有太多的伪上师存在，以至于要辨认出证悟者极其困难。然而伪上师也十分重要，他们为我们的生活带来调剂，造成挑战，令我们经历一些事情。若是没有这些伪上师，我们的修道会非常无趣。虚假冒牌的老师、那些没有证悟却假装证悟的人，他们令我们的生活多彩多姿。虽然他们并非我们礼敬的对象，但还是要谢谢他们。

对我而言，这一偈颂饶富意义。寂天不是一个单纯沉迷于某种灵性兴奋感受的人，他是一位王子，来自富裕的家庭。他选择向证悟者礼敬，表示有我们能够礼敬的证悟者存在——知道这一点很重要。某种程度上，我们很多人都明

¹ 《入行论》偈颂中译：基于如石法师译本，结合索达吉堪布的部分修订。

白：如果我们辛勤工作，也许可以变得有比尔·盖兹的一半富有；如果碰上好的整容医师，或许自己能变得如同印度电影明星沙鲁克·汗（Sharukh Khan）那般俊美。我们或许明白“这是可以做到的”，但很多时候我们的思想体系里会有一种根深蒂固的想法，我们内心深处其实并不相信有证悟者存在，甚至资深修行者亦然，我们会觉得：“我已经修行十年了，却毫无进展。”然后由于物质主义的影响，我们会倾向于既不相信也不欣赏证悟者的存在。这是很难克服的一点。

此外，有些所谓信徒对其追随的证悟者的古怪态度和表现也让我们退避三舍。那些带着小标志在伦敦街头唱着“赞美克里希纳”的人变成所谓知识分子和成功企业家的笑柄：“这些家伙在搞什么啊！”我们缺少对证悟者的赞赏，我们的赞赏对象、行为楷模已经改变了。

这是可以理解的，特别是在这个时代，很难去相信和欣赏证悟者的存在，因为我们的文化和环境珍视这种非常负面而非正面的批判性思考。我们的文化和环境驱使我们挑挑拣拣，加之人类嫉妒、艳羨的心理，使我们选择并学会了负面的批判性思维。还有众多所谓的伟大人士，最终却被发现也是一样腐败，甚或比许多腐败者更糟。这些事情都会带来影响，因此灵修之道、追求智慧之道具有很大的挑战，其中最大的挑战就是我们无法跳脱既有的思考框架，然而留在既有框架中又令我们实在无法赞赏证悟者。

总之，寂天似乎表明证悟者是存在的，他向如来众献上礼敬，然后他也献上对佛法的礼敬。这里，他的用词非常有意思，他特别用了“法身”一词，他礼敬法身层面的佛法，而不是那些以经典、传承、教义等形式存在的法或真理。他礼敬的是法身，亦即实相之身、实相的体现，因为只有这才是无欺的。我们

是向一个无欺的对象献上礼敬，因为向暂时性的事物或对象献上礼敬毫无意义。例如吸尘器，今天运转，但可能明天就坏了，信任那种东西没有意义。然后他礼敬那些把证得这种实相作为自己唯一目标并藉由智慧和悲心而成长茁壮的菩萨们。

立誓

今当依教略宣说，趋入佛子律仪法。

礼敬之后，寂天立誓著述此文。这又是我觉得非常印度的事情，当然现在藏族人也这样做。严格来说，寂天是立誓要依据佛经来宣说、阐明这些内容，这又再次展现了她的谦逊。不像许多当代作者实际上是在剽窃一切，他们非但不礼敬任何人，还在序言中宣称自己是在日落时分于加州海滩某处漫步之时发现了这了不起的真理。而当你读他们的书时会发现，其中充斥着对其他著作——比如寂天的《入行论》——的各种剽窃。

当然，在这注重营销的物质主义时代，包装非常管用。有一件事可能我们没有做好，就是我们没有好好包装寂天的《入行论》，而现代作者却会做精美的包装，并且附上响亮的名称，像是当下的力量、未来的力量、过去的力量之类的各种标题。

和当代作者不同，寂天却说“我完全依据佛的教导来讲述这些教法”，他把这些教法归功于佛陀。这位伟人的字字句句都具有直接或间接的丰富意涵，有时几乎像是在影射什么，但我相信其中蕴藏着丰富的教法。

顺带一提，据说他之所以宣说这些教言，完全是被要求这么做的。或许现在是说明这件事的好时机，因为其中有些耐人寻味之处。在过去的印度，虽然人们欣赏学者，然而真正尊敬的对象是圣人（成就者）与学者兼具的人，即所谓“学修兼备”者 (*mkhas grub gnyis ldan*)。寂天和月称 (Candrakīrti) 一样，不仅是学者，同时也是得道的圣者，知道这一点很重要。

你可能读过月称的著作。月称也来自那烂陀大学，他才智出众，学识丰富，极具分析能力，而且毫不留情地批判各种教条和理论。但是各位知道他做过什么吗？当时他被任命为整座那烂陀大学的厨房总管，必须照料五百头水牛，他却让水牛到田野里游荡，等到茶休的时候，他竟然从画中的牛身上挤牛奶！

我这么一讲，相信在座许多理性多疑的学院派人士会想：“现在他要开始讲那些老套、超自然的事情了。”但这正是你必须审慎对待自己有限思想框架之处。如果能做到，你必须脱离自己的惯常框架。月称正是因为此事而备受热爱尊崇，而不是因为他撰有伟大的著作或者他甚至否定了佛的存在——在那烂陀大学，那些都是司空见惯之事。

现在有许多人——主要是西方知识分子——对自己非常质疑古代智慧一事引以为傲。我要告诉各位，和月称相比，他们的怀疑只不过是幼儿园等级的怀疑，月称才是真正的怀疑主义者。但是他却示现了另一个面向：从画里的牛身上挤乳。这又是怎么一回事？这是魔术吗？不是。当然从寻常观点来看，这是一种魔法，这是一种幻术。但是，正是当你不仅在智识上理解实相，并且能够亲证实相时，才能发生这样的事，因为你已经跳出了“不能画牛挤奶”的局限框架。然而，你我都还没有到达能够真正欣赏这类事情的层次。

如同月称，我们这里的主角寂天以懒散闻名，他甚至有个绰号叫作“布苏库”，意指“只会睡懒觉的懒人”。他是那种混日子的人，总是打瞌睡，上课不见人影。人们为了取笑他，迫使他在某个例行研讨会上向国王、王后及许多高官显贵做开示。为了好好嘲弄他一番，他们甚至设立了一个没有台阶可登上巨大法座。据信，寂天就突然坐在这法座上，没有人知道他是如何办到的。而且，令那烂陀学生以及所有其他权贵、同侪和在场者大感惊异的是，他讲述了这部令人惊叹的教法。

尽管我觉得西藏的教育方式非常古老落后，但我很感谢我的老师们，他们很像是塔利班型的佛教徒，非常非常严格，非常非常传统。我之所以能把根本文默记于心，当然是出于他们的逼迫——这不容易，我们不只必须完全靠记忆来研读根本文，有时还要倒背以测验是否真的记熟了，甚至有时还被诘问是第几页！现在我对此很感恩，因为我确实记得根本文。

在第九品时，寂天选了一个非常恰当的时点宣说此偈：“若实无实法，悉不住心前。”基本上他说的是：真正的实相，也就是空性，不可言说，不可设想，不可思维，甚至无法臆测或想象。差不多就是在那个时候，他从法座上消失，但是他的声音还在，继续讲完了全品。就像月称的画牛挤乳，你尽可以把这归为非常宗教性的怪力乱神，但是无论如何，据说这就是当时发生的事，因此我们不仅将寂天归类为那烂陀的学者，也把他视作备受尊崇的八十大成就者之一。

这是佛教相当美妙之处，特别是大乘佛教，而且在金刚乘尤其如此。我们心中往往有个模范，即行为楷模。通常这个模范是平静详和、相好庄严、步履优雅、面含微笑的，他可能带着光环、富有学识、行止端正等等。但是在佛教

中，并非总是如此。佛教中既有舍利弗等、在道德上无可挑剔的完美圣者，也有像文殊师利那样的家伙——外貌俊美，穿着丝衣，戴着耳环、脚环，大概每只手指上都有戒指，以在家人而非出家人的形象示现。依据密乘，文殊菩萨还有明妃妙音天女等等。我们尊敬阿难、迦叶尊者等人物，但也同样尊敬帝洛巴等大士——如果帝洛巴今天走进这个房间，我们可能不会让他进来，因为他的气味难闻，而且看起来怪怪的，但我们却尊敬他。为什么会有这些事情存在？因为我们有个规则：不夸大究竟层面，也不低估相对层面。这就是为何那洛巴、帝洛巴等不符规范的人也受到尊奉，而且礼敬程度等同阿难这样详和庄严、非常慈悲、举止合宜、道德无瑕的人。这是佛法的丰富之处。

发心

此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，

是故未敢言利他，为修自心撰此论。

循此修习善法故，吾信亦得暂增长，

善缘等我诸学人，若得见此容获益。

寂天是如此的谦逊！他说：“在此我没什么新东西可说，我不擅长诗词、散文、押韵等等，因此我没有‘这部著作将会利益其他有情’的想法。我不愿自己变得傲慢，我也不想如此承诺。我撰著此文主要是为了自我发展、成长和自我充实，是为了我自己能具有善念而著述。我必须习惯这些善念。藉由书写、撰著、阐释这些话语，我的虔心可以生起，并强化这些正念或善念。是出于这

个原因我才写下这篇著述。话虽如此，若有人具有类似的心情、态度和求知心，或许阅读这篇文章会对他们有所帮助。”这些话语流露出作者的谦逊，同时也表明作者撰著此文时具有帮助其他众生的发心。

这又是一种典型的佛教徒行事方式，在大乘佛教中尤其如此。在我研读佛教哲学时，不同的教文全都有这类的开场：总是有礼敬，总是有立誓，总是有关于发菩提心的几句话。通常我们的老师会花很长的时间解释发菩提心，即使我们已经听过数千遍了。特别是我的上师顶果钦哲仁波切，如果是一小时的教学，他会花上半小时就只谈这一点，然后才是正式的教学。对于这次教学我们也应该如此：我作为老师应该发愿是为了利益包括各位在内的众生而传法，愿这次教学能够以某种方式与各位相应和结缘。听闻者也应该好好发愿。当然有人最主要的动机可能只是想要完成博士论文，也可能有人只是好奇，虽然这样的听众我也非常欢迎，但各位听闻教法的主要愿望应该是为了借此以某种方式利益有情。

我以前总认为这实在是老生常谈，听了又听，在每一本佛学书籍中都会读到它。但是最近去古巴时，我突然有所领悟，冒出这个想法：像柏拉图、马克思等伟人，著作等身，教学不辍——当然我不足以评判他们——但或许他们并不见得有利益众生的愿心，因此马克思的作品虽然真的立意良好，却造成了这么多的流血冲突、这么多的问题！而柏拉图的民主，时至今日依然有多少人在以民主之名彼此杀戮？一定是因为寂天那令人赞叹的发愿，迄今为止，寂天的教言从未造成任何流血冲突。

我认为发愿极端重要——不是只帮助人类或是几只鸟鸦、青蛙这样狭隘有限的发愿，而是为了平等利益所有众生而作出的宏伟发愿。这只是我的一点想法。

第一品 菩提心利益

暇满人身

接下来是正文。一开始寂天就告诫我们：我们拥有这个珍贵的人身。

暇满人生极难得，既得能办人生利，

倘若今生利未办，后世怎得此圆满？

珍贵人身意味着什么？珍贵人身的基本意义就是：相较于许多其他众生，人类拥有更强大的能力分辨善恶。我们已经拥有了这个珍贵人身，但这并不容易获得，而且它十分脆弱，不是得到之后就不可毁坏。这种人类能力、人类的存在状态可以刹那间消失。医药之类用来巩固人身、令其健壮的一切事物，同样可以造成人身的毁灭。此外，基本上我们可以想到的一切事物，都可以成为人身的致死原因。

在此我需要澄清一下“为什么人身这么重要”，让我们再回到第九品。人身之所以重要，是因为智慧——唯独在人道才有更多机会了解智慧，才有能力实际观修并证得智慧。论中对此有很长的解说，我就不细讲了。尽管天人和阿修罗可能力量更强大、更富有，但是对于寻求实相者而言，金银财宝一文不值，权势也一文不值。这里说的不是人类至上主义。一切众生平等，蚂蚁和人之间

并无分别，这里的区别只是基于了知实相的能力不同。即使天人也不具有人类这样强大的能力，因为他们有太多的散乱、享受、娱乐，有太多的物质能力。而我们人类似乎是紧挨着受苦而活着，即使我们可能拥有财富、健康、能力，却随时可能经历痛苦——可能即将到来，或者就在此时此处、就在你面前。因此，我们确实有绝佳的机会了解实相。这就是为何寂天说，人类确实具有了知实相的机会，这个机会非常稀有，不要浪费了。

菩提心：成为菩萨的条件

犹如乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，

如是因佛威德力，世人暂萌修福意。

下一偈非常非常重要，许多其他大乘论典一再引用此偈。我现在要使用一个佛教术语，这是大家迟早都要熟悉的：菩提心。之前解释过，“菩提心”这个特殊的心也被称为觉心、殊胜心、证悟心等等，它的成分不只是慈悲善良，也包含对实相的了知。了知实相即是让心成为菩提心的方式。

拥有这种菩提心的人被称作“菩萨”。我们能加入这个团体吗？我们可以成为这种勇士吗？如何才能成为勇士？如何成为勇敢的菩萨？这是问题所在。设想我们在一个募兵中心里，你想被招募，我们需要列出你的条件，例如写下你有哪种脚、是不是扁平足等等。显然，如果有扁平足就无法加入军队。我猜如果没有手指也无法加入。所以我们必须通过某些标准：你健康吗？你失明吗？你失聪吗？要满足各种条件才可以加入这个军队。

需要满足什么条件才能成为菩萨？寂天的答案是：“犹于乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，如是因佛威德力，世人暂萌修福意。”他不在乎你是否扁平足，也不在乎你是否聋哑或有任何其他问题，你需要的只是具有一次慈心的觉受——甚至不是时时刻刻都需要，只要在你生命中的某时某处有过这种觉受就够了。对此的论述颇长，这是一个非常大的议题。

从理智的角度来探讨，你可能会提出这样的问题：“难道没有像希特勒那种一生中从未有过丝毫慈心的人吗？”这只是个假设性的说法，但的确有人会说：“有些家伙实在非常恶劣，完全不可能有慈心。”然而依据大乘佛教徒的说法，绝不可能有这样的人。这是典型的大乘佛教想法，或者应该说是印度人典型的扭曲心灵。印度人的心灵非常扭曲迂回！他们是这么想的：假定我是菩萨招募中心而你想要成为菩萨，我的问题是“你知道怎么伤害他人吗？”“知道。”至少你知道怎么揍人一拳，你知道这会令他人痛苦——我需要知道的就只是这个。你要想加入这支军队，我就只需要听到这个。为什么？这就是扭曲迂回之处：因为任何人只要知道如何伤害他人，就意味着知道他不喜欢这事发生在自己身上。仅此一点即可被运用为生起悲心和慈心的基础，这是你唯一需要的。基本上没有人有借口不能加入，即使这听起来像是强迫性征兵。通常你可以去医生那里拿一个假证明，说自己的肺有问题之类的，但在这里，没有人有借口，每一位众生都具有构成菩萨的基本成分。

在这一偈中，寂天更明确地说：人人都有昙花一现、生起慈心的时刻，即使是最邪恶的人亦然。他举了一个非常令人赞叹的优美例子：一片漆黑中的闪电。闪电出现时，黑暗中瞬间有了光明。同样地，虽然我们确实有这么多仇恨、

嫉妒、嗔恚、骄慢、羡慕等各种情绪，但有时我们确实也会有无条件的慈悲感受——正是那种感受。

这个偈颂还有一个涵义：他将此归功于佛的加持。突然间，他几乎像是有神论者在讲话，就好像这种善良也是来自佛的加持。在座有些人可能会想：“这是什么意思？我们现在要相信佛就是神吗？”关于这个问题，我想两年之后，当我们讲到第八品的时候，如果我还记得要解答这个谜题，届时会向各位解释为何如此。

问答

问：关于二谛，既然夸大和低估都是基于感知，那怎么可能在胜义层面有所夸大呢？因为那也是基于感知。

对，你说的没错，一切都是感知。

所以如何才能利用感知来了解实相？

非常好，这是个很重要的议题。现在我要引用一位宁玛派大师、同时也是一位藏族学者的话：如果你遗失了你的牛，显然你就看不到那头牛。这时如果你需要寻找这头牛，你必须看着什么东西来寻找。假设你唯一的线索是脚印，虽然脚印并不是牛，但是依循牛蹄的印迹相当可行，这算是可以仰赖的方法。同样的，感知是我们看见智慧的唯一方法，因为我们别无他法。

其实在第九品中有提到唯识和中观这两个大乘学派之间的一个争论。我不知道唯识派是否有意地如此相信，不过按其主张的结论而言，他们相信有真实

的能知者，而中观派——即寂天所属的宗派——不同意这个观点。简单地说，智慧并非能知者。

问：您讲到两种实相：世俗谛与胜义谛，梵文是 *samvrtisatya* 和 *paramarthasatya*。

为什么世俗被称为“谛（实相）”，虽然世俗并非实相？

这是一个典型的问题。答案很长，目前可以先这么理解：因为这会给你带来一些暂时的利益，因此才这么说。好比你做噩梦，梦见一条蛇，蛇有所功用——即使蛇并不存在，却起到了惊吓你的作用。

问：关于礼敬诸佛菩萨，既然悲心是所有证悟者、诸佛菩萨的心要，难道我们不能只礼敬悲心吗？

这正是月称在其《入中论》中所说的，其实两者是一样的。

问：您谈到生为人身的珍贵。我们由于身为人类而处于痛苦中，因此才能了解苦谛。但人类不只是受苦的对象，也会对其他人和其他有情造成痛苦。佛教如何解释人类对世界造成的这种痛苦？

人类确实非常无知，并且创造出如此多的痛苦，对此当然毋庸置疑。或许我应该对人身的珍贵性再做些解释。据信存在着许多种类的众生，像是天人、阿修罗、畜生、鬼等等，因此也有非常多的世界。在这些世界中，人道世界最有可能了知实相，因为人类具有一种可以称作无明或负担、但却有点用处的东

西：道德。比如说猫，猫在几个月大之后就会开始和自己的兄弟姐妹交配，还有些动物会吃掉自己的小孩，它们不考虑道德这类事情。所以道德有其意义。从定义上说，道德是某种让一群人可以一起共同生活的共识，仅此而已，道德并非智慧。在佛教中，与智慧相比，道德是次要的。具有智慧的道德是完善的，而缺乏智慧的道德则令人苦不堪言，十分糟糕，会产生极多的问题。

问：您将道德描述为其中一个因素，但道德应该不止如此吧？难道道德不是所谓自我反思意识的一部分？猫不会问：“我是谁？这意识是什么？”只有人类才会问“我这么做对吗？”或“这人是否应该做这或做那？”因为我们有这种能力，所以我们有道德。

对，你说的没错，还有许多其他因素，我只是引用少数几个因素。比如我们有住址，那有助我们了知实相。你对这一点可能会感到惊讶，特别是一开始的时候。要知道，动物并没有住址，它们处于全然惊惧之中：“下一餐是什么时候？在哪里？如何才能有食物？在我吃掉其他动物之前，谁会先吃掉我？”在种种惊惧中，动物如何有时间思考实相？至少我们人类有钥匙、有门——我想大多数人都有门，这可是挺重要的一件事。

我们也必须对“暇满人身”做出定义。有些人类随身携带 AK-47 冲锋枪，他们与 AK-47 一起长大。从这个世界的现状看来，十年、二十年之后，甚至可能有人和 AK-47 枪支一起出生。对于那样的人，我们会认为他们只是人类，而不是暇满人身，因为他们没有机会、没有时间、没有奢侈的闲暇、没有空间来思考实相。

第三讲

之前我们谈到人身是何其珍贵难得，以及得到人身之后不浪费它又是何等重要。我们也谈到人人都具有生起菩提心的潜能。某种程度上，这两偈也解释了一旦我们拥有暇满人身这个完美的容器——既是作为人身的物质容器，同时也是盛载一时善念的精神容器——菩提心便有了栖身之处，可以播下菩提心的种子，并且养育、增长菩提心。

菩提心：解开习性的结缚

下一偈寂天还是在讲菩提心，唯有菩提心才是合宜的。

以是善行恒微弱，罪恶力大极难挡，

舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼？

由于我们很难、很少生起善念，所以我们很少从事善行。然而可以说，我们非常熟悉对恶念恶行感到自在，造恶毫无困难。我们养成了这样的习气：连生起片刻善念都极为困难，却非常容易有恶念恶行，几乎像是自己的第二天性。根据这个比率，按照我们习性运作的方式，我们这样的人几乎不可能成为所谓的“圆满者”。因此寂天教诫说：唯有菩提心，才拥有解开这习性结缚的力量和能力；唯有菩提心的善，才能超越所有其他善德。

这又是一个重大的宣言——他所有的偈颂都是如此——你会在这一品中经常听到这一点。如寂天自己所说，他是依据佛经而给出这个教授。在某部佛经里，佛陀谈过菩提心，而且所举的例子相当极端。

在声闻乘的道上，标准的佛教修道方式是次第修止和修观。通过修止，我们安定自心，使心调柔、具可塑性、可被训练；我们令自心听从我们，而不是我们听从自心，不是我们听从心的需要、愿想和欲求——这是修止的目的。然后我们修“观”。修“观”的目标不仅是让心调柔、可被训练，实际上也是为了看见实相——一切事物的实相，包括我们存在的实相、我们生命的实相、无常的实相、痛苦的实相等等。一切事物的自性是在根本上、本质上无法找到任何真实存在或本具存在的事物。经历修观的不同阶段会达到这类成就——这可以说是成就。接着是我们称之为阿罗汉的最后阶段，那时基本上断除了所有的烦恼，即那些令你退转、令你失去定、令你返至轮回的负面情绪。基本上阿罗汉不会回到轮回中，所以这是一个非常非常令人赞叹的阶段。根据佛经所言，对一位阿罗汉而言，手掌和天空的大小是相同的，一手捧起的尘土和遍满大地的黄金是一样的。这边有人赞美，那边有人批评，对阿罗汉而言就只是个回音，诸如此类。阿罗汉是很了不得的成就。

但听一下这个大乘经典的开示：假设有五百位阿罗汉坐在一台空的马车上，没有人、没有马去拉车。这时佛陀突然经过，这五百位阿罗汉合在一起也许有足够的福德请佛用他的双脚拉车，但若骤然有人——还不是有菩提心的人，而是像我们一样听过菩提心这个名称的人——跃入马车，此人的功德足以使佛用自己的头颈来拉车。这是佛陀本人的宣言。在大乘经典中，对菩提心的力量有无穷无尽、一页又一页的说明。

《入行论》作为大乘佛经的一部释论，寂天基本上总结说：没有比菩提心更大的善德了。可能有人会问：这是为什么呢？因为如我再三说过的，菩提心是唯一或是其中一个真正完全结合方便与智慧的法道。你们有些人或许会觉得

这是很寻常的大乘沙文主义、大乘精英主义等等的讲法，但既然我们选了一部大乘论典来讲课，就别无选择地只能从大乘观点进行讨论。

我应该告诉各位：在很多佛教徒的情况里，比如上座部、声闻乘的状况中，他们甚至不认为大乘是佛所传授的教法。在声闻乘这个宗派里，所谓的恶行，如妄语、杀生、偷盗等等，全都是恶——就这样，仅止于此，依止这条法道的人应该约束自己不造恶。而在大乘，一旦你选择大乘之道，如果在特定情况下你不去偷盗、你不撒谎，甚至你没杀人，却可能因此破了菩萨戒。所以从这方面来说，大乘之道非常大胆，是令我们不得安稳、无立足之地的重大步骤之一，真的非常重大。

就像潘多拉的盒子，这里开启了大量的议题，但我想沿着教文讲下去，大家会听到进一步的解说。在此你需要理解的是：唯有菩提心胜过其他一切善德。

菩提心：最有利益的法道

佛于多劫深思惟，见此觉心最饶益。

无量众生依于此，顺利能获最胜乐。

欲灭三有百般苦，及除有情众不安，

欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。

生死狱系苦有情，倘若生起菩提心，

即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。

犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，

无价之宝佛陀身；故应坚持菩提心。

众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，

诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。

接着教文继续说：往昔的善逝做了很多研究、闻思和禅修，一切善逝众都不约而同地见到，菩提心之道是最有利益的法道，是可以无需历经千辛万苦就能救度无量有情之道，也是可以为有情众生断除数百种不同痛苦之道。那些想要将众生从种种不安适中拯救出来的人，那些想要享有百种不同安乐的人，不能失去菩提心。如果一个凡夫生起了菩提心，那么即使是如你我般的无明众生，也会瞬即成为佛的法嗣。并且，即使凡夫心中只是一时生起了菩提心，也会马上成为被礼敬的对象——不仅人类，甚至天神也会礼敬他。这些偈颂全都伴有很多相关的故事和例子。

这里也有一点“影射、暗示”——也许这两个词不合适，但我找不到正确的词。在很多宗教中，包括佛教声闻乘之道，会有一种心态：觉得我们的身体不好，认为它是肮脏的，有点鄙视这个身躯。而寂天对此的回应是：我们所拥有的这个身体，虽然可能现作不净、无常且会衰败等等的，但是如果种下了菩提心，那么就像炼金术，使我们这个身体突然变得弥足珍贵。因为正是通过这个身体，我们才得以成就佛身。因此，智者一定会坚定地具持菩提心。

关于接下来这偈有一个例子。我想在古印度有个习俗是去大海、海岛中寻宝。为免沉船，那些专家会扔掉许多半宝石，只留下最珍贵的宝石。这里寂天说：在众多善念、善行和方法之中，诸佛菩萨已经发现、确定菩提心最为珍贵。

问答

问：上座部传承教导说，佛陀指引出通往解脱之道，但佛并没有将解脱赐给其弟子、信徒，这一点和有神论信仰不同。而现在当我们说菩萨誓愿让人解脱时，那是什么样的解脱？只是从日常受苦中解脱，还是达到您所说的涅槃？倘若后者，那是怎么做到的？是通过把他们变成菩萨，还是其它方式？

很好，这是个典型的问题。我会用一两种不同层次作答。

首先，在大乘佛教中，祈愿并为自己的证悟努力，却不管他人、不考虑别人，这几乎是一种自相矛盾——这是大乘佛教徒的想法，现在我们正在打开潘多拉之盒。如果只考虑自己而不考虑他人，大乘人士听起来会觉得那自相矛盾，因为自他皆非实存，并不真实存在。这就是为何结合世俗谛和胜义谛的法道可以变得如此复杂，除非你已对此相当熟悉。这是其中一个层次的回答。

是，佛曾说过：我不能去除有情众生之苦，我不能将自己的证悟转移给有情；只有你自己才能办到，唯有通过自己的努力，才能解脱自己。佛陀说过类似这样的教言。在大乘之道中，这依然普遍被人接受。但从更广义的层面来讲，大乘有“缘起”这个见地：一切皆是缘起相依的。等我们讲到之后的章节时，会对此有详尽的解说。例如，谈到安忍时，寂天说：假设有个令你非常愤怒的敌人，这样的敌人极为珍贵，因为只有通过敌人，我们才能培养安忍。因此，有极大的缘起性质含括其中。基于缘起这个观念，我们可以创造出情况和环境，于是能为他人创造出证悟的条件。以此方式，解脱众生是可能的。这是一个方法。

另一个方法是通过大乘的发愿。《华严经》最末部分的《普贤行愿品》即是大乘的发愿，祈愿的大意是：我的发愿会长久到乃至虚空世界尽、众生及业烦恼尽——只要天空尚存，就有有情众生；只要还有烦恼情绪，就有无明众生。基本上，大乘佛教的发愿目标永无止境。通常说到愿望时，我们只敢许下一个会有结果、会有终点的愿望，但菩萨的愿望却非如此。像是地藏菩萨和普贤菩萨，基本上他们是在发愿永不证悟，因为他们的愿望是：直至有情全都证悟之前，自己绝不成佛。我们必须从很多不同角度来听闻这个发愿。其中一个角度实际上甚至在一般佛教概念中也存在着，即：我们不思索起始，因此也不思维终结。究竟的起始、究竟的终结皆非真实存在——这个概念有点复杂，像是无量、无边、不可估量、无边的见地、无量的悲心等这类词汇，我们是在这样的语境中思考要解脱一切有情众生。因此当我们说“一切”，我们真的就是指“所有的”。这不是任意选定的，也不是像世界和平那种一厢情愿的想法。实际上这是可行的、可达成的任务。

总结一下。我们可以问说：过去诸佛菩萨的愿望都实现了吗？你不能说没有实现，因为他们是佛，他们是全能的，他们有这个力量。如果连他们的发愿都不管用，我们的发愿又岂能有用呢？但若诸佛的发愿已然实现，倘若过去千佛的祈愿有效，他们的愿望是一切有情获得证悟，那我们还在这里干什么？我们为何不是证悟的？对此的回答是：实际上，从佛的角度来看，我们全都是证悟的，完全没有任何问题。

问：我想弄清楚两件事。一是：对于追随声闻乘并逐渐成为阿罗汉的人，是否有个时点让他们可以确实意识到，自己能在声闻乘和菩萨乘二者之中择一追随？

他们会做选择吗？如果他们做选择，那个选择的依据是什么？其次，有没有人从声闻乘转去菩萨乘？

这是一个持续性的争论。显然，你将听到的是一个出自大乘观点的回答，因为根据声闻乘的观点，没有大乘，所以没有选择可言。但是我也必须说，过去和现在都有许多上座部、声闻乘的人，他们也完全接受大乘之道。大乘的人对声闻乘有很多疑虑，这是我们要记得的。

根据大乘佛经，据信佛的放光会令很多阿罗汉从灭尽定中出定，然后他们会追随更高层次的大乘修道，从而达至正觉。月称给过一个很清楚的比喻，他说，声闻乘和缘觉乘的这些阶段、成就都是由佛所做的分类，就如同当时出海的商人一般，他们的旅程漫长，历时无数个月，感到疲惫不堪，于是望见一座岛屿时会觉得可以休息而欢喜。类似地，在轮回里挣扎是如此艰难，在道上奋斗成佛是如此艰难。尤其在大乘中，我们说的是一劫又一劫的三大阿僧祇劫。因此，能鼓励这些众生、为其安置一个特殊位置是件好事。

从某方面来说，这也与发心有关。有些特定类型的人，他们唯一的动机就是想要完全脱离轮回。从大乘观点来看，这种想要完全逃脱轮回的心态是略嫌懦弱的想法。但是我们可以理解为何有些人会这么想。

另一个原因是能力，即我们所说的感知能力和根器。也许我应该用古典的方式来讲解。各位知道，据说佛传过三次法，有三次主要的教授。第一次传法是在鹿野苑等地，主要讲四圣谛等教法，主要针对那些思想负面和具有恶念的人，所以那时佛甚至会说：“我，净饭王之子，当我从前是一只鸟……”“当我从前是猴子的时候……”这些话暗示有一个我。因为他的目的是要引诱那些完

全沉溺于恶念、恶行的人，所以必须教导他们业力、转世等教法。然后针对那些更成熟的人，他开始传授“无我”等教法，因此他开始在王舍城等地教导般若波罗蜜多等大乘教法，例如《心经》——这是一部极为重要的大乘佛经。在二转法轮时，佛开示了万法皆非实有，甚至修道也不存在，甚至涅槃也不存在。对很多人而言，这很难理解；对有些人来说，获得一些能思考的东西——像是某种法道——是很重要的一件事，而佛却在此解构了一切。接着，在另一个地点、另一个时间，就连空性这个观念也被毁去；这时佛引入了佛性、如来藏这个概念。所以，依据众生不同的能力与愿求而有不同的教法。

如果你是问，他们将来可否做选择？依据大乘的说法，他们应该可以做选择。

问：回到关于世俗谛和胜义谛的讨论，阿罗汉所试图脱离的这整个生死循环全都是在世俗层面吗？

是的。

因此，如果一个阿罗汉认为他已经脱离其中，那不过是一个心理感知，他其实什么也没有脱离。

对，非常好。

另一方面，虽然大乘菩萨誓愿要在这世俗谛的层面转生以帮助度脱其他众生，但是当他选择为了帮助别人而转世之时便已达到涅槃，所以那时轮回和涅槃变得一样。

是的。

既然轮涅相同，表示轮涅的究竟本性也是相同，即空性。

是，非常好。

然后您说在那之后是佛性的概念，但我的理解一直都是：即使这个佛性也是空性。这个说法正确吗？

是，很正确。

如果要做一张万法现象的组织结构图，例如，我们在图表最上方放上“空性”作为 CEO。接下来会有两个分支：有为法、无为法。然后在有为法里面可以有更多的分支，像是：无常、常、永恒、非永恒等等。我的问题是，这个组织结构图的顶端是空性吗？

那要看你是谁而定。这是个严肃的问题，现在你谈的是十分细微的东西，这里要非常小心谨慎。不过既然你提出了，这是个重要的问题，甚至因此产生出不同的诠释方式，连在印度都是如此。

表格顶端的这位 CEO，你似乎倾向于将空性放在那儿，这只是因为你受到了龙树、月称等营销人员的影响。如果你是亲近无著、世亲等人——他们也是伟人，你不能忽视他们——那么你就会放上如来藏，而不见得是空性。

而那是真正的意见分歧，不只是名义上的差别？

对，这是很大的歧异，这是非常非常大的歧异。事实上，如果考虑人数，我会说无著和世亲那伙人的追随者人数更多，包括整个中国、整个日本！我认为禅宗等等都是无著那派的，虽然他们都读《心经》等经典，但如来藏对他们来说，极其重大。

您说从佛的观点看來，我们都是证悟的佛。这是因为我们有佛性，所以就有成佛的潜力？

我想是为了沟通的缘故，所以我们必须使用“证悟”一词。但在实相上，甚至不能说是证悟，因为我们从来不是无明的。明白吗？

我要想一想。我明白问题所在了。

问题在哪里？

我们可以从空性开始思索，暂时不谈证悟。如果说自己已经证悟，那从来不是。所以依据龙树的讲法，无明、证悟都属于空性。

是的，不过这也产生了很多分歧。即使在西藏，如果你和噶举派、宁玛派讨论，尤其是噶举派，以及部分的萨迦派，他们更加偏向如来藏。

值得各位注意的一点是，在藏传佛学院里，我们对两者都做研读，但我们的研读方式是有策略的，而且这策略相当有意思。我们首先学习空性，在入学九年、十七年、廿二年之后的最后一个阶段，就在你完成学位或成为格西、堪布之前，我们研读的最后一本书却是关于如来藏的《宝性论》。这是一个策略，而这个策略其实又是佛陀亲自施行的。我想是在《三摩地王经》中，佛举了一个非常美妙的例子，佛说：倘若一个孩子在一段时间内无法消化母乳，虽然这孩子非常想要喝奶，母亲却不应该哺乳，这时医生会建议母亲在奶头上涂些苦味的东西，于是孩子会逐渐不想吃母乳。两周以后孩子恢复健康了，医生知道母乳对孩子的长久健康是最重要的，这时必须诱惑他回来喝奶，于是母亲必须在奶头上涂些甜味的东西。类似地，佛说：为了真正毁去这个坚实的我执，首先必须教导空性。一旦安立空性之后，接着佛会引入佛性的教法。

问：尤其是在日本，这个“我已是佛”的想法导致了一些问题，甚至僧众亦然。因为我已是佛，表示我已处于究竟实相中，所以我可以为所欲为，毕竟我是处于佛的境界做这一切事情，因此或许这些寻常的道德戒律不适用在我身上，反正我已成佛。

是，是，不仅日本，实际上这在很多不同情况中都存在着。这问题相当容易回答。如果你已是佛，意味着你已证得实相，那么你就试试略过午餐和晚餐，看看会怎样。如果你会饿，如果你会渴，那么可能你仍具有轮回在持续运转的这个幻相，所以你不能用那个借口。



第四讲

菩提心：成为佛的种族

上一讲中的第一个问题和最后的讨论，两者非常相辅相成。其实这真的是关乎见地，因为不同的见地会产生不同的态度，我们称之为“所缘大所缘”（以大所缘为所缘）。在声闻乘中，轮涅之间的区别可说是更为坚固。而在大乘中，这两者有点像湿和水：既非同一事物，亦非不同事物。但你不能真正把湿和水分离，因为如果将湿全部拿掉，就没有水，水就不见了。所以当菩萨看着众生的时候，一公斤的众生即是一公斤的佛。基本上，这就是我们正在讨论的：半公斤的烦恼情绪就是半公斤的智慧。我讲述的方式有点偏向密宗，但也不全是密宗，即使在标准的大乘佛经里也有谈到这些。事实上，这部教文里也会讲到，或许是在第二品的时候，而且讲得非常有意思。

种姓这个词在印度语里是 *jāti*，意思是出生，有点类似继承人的意思，或物种 (species) ——我喜欢“物种”这个词。大家知道，种姓有其自身的职责 (*svadharma*)。非常美妙的是，受菩提心戒的仪式里也有这个概念。到了大乘的时候，寂天等人便会说：“当你发愿要令一切有情证悟的那一刻，当你生起菩提心的那一刻，你就成为佛的法嗣，你就成为佛的物种。”记得之前的偈颂吗？菩萨就是如此看待大家的，把我们看作佛的种属、佛的种族。事实上，接着在

第三品中说到：“现在这就是你的种姓。那么你的种姓职责是什么？你的种姓职责就是行菩萨道。”²这就是介绍它的方式。

听众：我想，他们说的佛子可能是指我们所谓的 *grhāṇa-paramparā*。*Paramparā*（师徒传承）这个字指某一特定传统的传承，而 *grhāṇa* 也许是指居住在相同环境里的人。在我看来，这就是梵文“佛子”所指的意思。

我们的确谈到种姓职责，基本上人人都是同一种姓，即佛种姓。其实上一讲的问题和讨论都是出自这一点。令一切有情全都证悟的愿望并不是一种毫无根据的努力，这个愿望非常可行，并不抽象。愿一切有情证悟远远比达到世界和平容易得多，也比拥有一个安全健康的环境容易得多。

菩提心的利益

其余善行如芭蕉，果实生已经枯槁；

菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。

如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏；

若有速令解脱者，畏罪之人何不依？

菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。

² “今生吾获福，善得此人身，复生佛家族，今成如来子。尔后我当为，宜乎佛族业，慎莫染污此，无垢尊贵种。”《入行论》第三品。

智者弥勒谕善财：彼心利益无限量。

所有其他善德就像芭蕉树——芭蕉树会结果，但结完之后就没了，树就枯了——而菩提心却像如意树，菩提心所带来的善德会结出无尽的果实。菩提心也像可靠的保护者，即使我们曾经造下诸多恶行，但若我们突然找到菩提心，便可以安枕无忧。菩提心像巨大无比的火，能在刹那间烧毁一切的业和业报。在佛经中，经由弥勒和善财童子的讨论，解说了菩提心具有的诸多利益。

略摄菩提心，当知有二种：愿求菩提心、趣行菩提心。

如人尽了知，欲行正行别；如是智者知，二心次第别。

愿心于生死，虽生广大果，犹不如行心，相续增福德。

为了便于讨论，我们可以将这深奥的菩提心分作两类：愿菩提心和行菩提心。但我应该要再做些澄清。事实上，如果将菩提心分类，应该分为胜义菩提心和世俗菩提心。但胜义菩提心在第九品谈到空性时才会讲到，而这里则是从第一品开始就对世俗菩提心有着大量教示。在世俗菩提心之内，又有愿菩提心和行菩提心之分。这两种菩提心的区别是：一个仅仅是愿望，另一个则是伴随这愿望一起的行动。因此，智者必须了解，在这两种世俗菩提心之间有许多区别，主要的区别在于力量——愿菩提心能结出很多果实，而行菩提心能结出无穷的果实。

何时为度尽 无边众有情，立志不退转，受持此行心；

即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空。

为信小乘者，妙臂问经中，如来自宣说；其益极应理。

像我们这样的无明众生，一旦真心诚意地立下誓愿要让无量有情众生获得解脱，那么自那时起，即使发愿者处于散乱、昏迷或沉睡之中，如此发愿的福德仍能如天空般无边无际地增盛。这是佛陀本人在其他佛经中详细阐释过的。

从某种角度来说，真诚地允诺要令一切有情解脱，就如同立誓或受戒。誓戒是一种纪律，誓戒也有如一个可以增长我们福德和善行的容器。举例来说，比如我们在世俗生活中不会杀人，但我们不一定会因此积累任何福德。我们不杀人只是因为懒惰或没有能力杀人，或只是因为没有理由这么做——我们何必杀人呢？但是如果我们受戒不杀生，那么即使在睡觉的时候，因为没有杀生，就连睡觉这样平凡、日常的行为也能积累福德。

若仅思疗愈 有情诸头疾，具此饶益心，获福无穷尽。

况欲除有情 无量不安乐，乃至欲成就 有情无量德。

如果你立下一个大誓愿，像是希望令一切有情证悟，那么这是个很大的誓言。所以寂天说：如果我们发愿令众生从头痛等世俗痛苦中解脱，纵然是如此有限的想法，也会让我们有不可思量的福德，何况我们拥有令人赞叹的无量心念，例如令一切有情众生从各种苦和苦因之中解脱，这种心念和行为的利益还需要解释吗？

是父抑或母，谁具此心耶？是仙或天人，梵天有此耶？

彼等为自利，尚且未梦及，况为他有情，生此饶益心？

他人为自利，尚且未能发；珍贵此愿心，能生诚稀有！

珍贵菩提心，众生安乐因，除苦妙甘霖，其福何能量？

仅思利众生，福胜供诸佛；何况勤精进 利乐诸有情。

下一偈再次影射、暗示——也许这不是正确的词——有所谓的世间法，认为顺从父母和长辈是理所应当的事。当然，在受儒家影响的中国等地，这种文化十分强大。而寂天却在此评论道：即使是你的父母，他们是否有解脱一切有情这样宏伟的心念？是的，他们可能爱你，他们可能温柔待你，他们可能对你慈悲，但仅仅是对你而已，他们不会有想要令一切有情证悟的这种愿望。即使是最可敬的父母，他们也没有这样的愿望。

下一句可能是在对天神做些评论，例如帝释天、梵天、妙毗天、湿婆等。即使是这些天神，他们有令一切有情证悟的愿望吗？像是你的父母和所有这些天神、非天等等的众生，他们可能连做梦时都没有出现过如此贤善的心念；他们可能连做梦时也没有梦想过能令自己从轮回中解脱，更遑论让一切有情从轮回中解脱了！

所以当这个解脱一切有情的愿望在你心中生起时，这是非凡殊胜的事。佛陀赞叹说，这个想要利益众生的愿望甚至比供养一切诸佛更有力量。菩提心是令一切众生离苦并将其安置于解脱大乐之中的愿心，这种心念的力量还需要解释吗？

众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。

于诸乏乐者、多苦诸众生，足以众安乐，断彼一切苦，

更复尽其痴；宁有等此善？安得似此友？岂有如此福？

若人酬恩施，尚且应称赞；何况未受托，菩萨自乐为。

一切有情众生都想脱离痛苦，却又匆忙奔向造成痛苦之因；一切有情众生都想要安乐，却因为无明而彻底远离安乐之因。因此，有情众生失去安乐与安乐之因，他们被苦因所染污，受到无尽痛苦的折磨。菩提心这殊胜的心、觉醒的心，是希望满足这些众生对安乐的渴求，并令他们从苦和苦因之中解脱。没有比菩提心更伟大的善德，没有比菩提心更伟大的上师或善知识，没有比菩提心更大的福德。世间凡夫认为，懂得报答他人的恩德和慷慨，就是品行良好的人了，而菩萨甚至无需任何理由或原因就自发地为利益众生而行动，因此具备菩提心的菩萨拥有无量的福德与力量。

菩提心是悲心与智慧的结合

我要将诸位的注意力再次导向菩提心，尤其是它与第九品所阐释的智慧相关的层面，因为我们往往在听到菩提心的利益时——诸如各位已经听到的那些，而且后面还有更多——会有一个危险，可能会把菩提心只当成是一种同情心。我必须强调，菩提心从来不是如此，真正的菩提心是悲心与智慧的结合——当我们谈论智慧的时候，是在谈空性。

假设有一位初学菩萨刚进入这个菩萨的圈子，他没有任何背景，但深受这条勇士之道所吸引。然而我们知道，即使只是在理性上要熟悉空性这样的概念都很困难，所以初学菩萨必须从某处开始着手。当然我们会从慈心和悲心开始着手，但那样就能成为完整的菩提心吗？我一直在说：不行。所以要怎么做才行呢？要如何使这位初学菩萨的菩提心成为真正的菩提心？这就是为什么要有“愿一切有情证悟”这样的观念。

这里有两点是你应该注意的：[1] 你不是只给他们食物和庇护所，你是要给他们证悟——你希望、你发愿令他们证悟。这是一个要点。什么是证悟？再次重申，证悟就是证得无二。在佛教中，证悟不是一个你要去的地方，证悟是妄见彻底消失。妄见来自哪里？来自对二元现象的执著。[2] 另一个层面是：这一切有情众生，不仅是你的父母、孩子，不仅是你的邻居、同胞，而是“一切”有情，包括美国国防部长唐纳德·拉姆斯菲尔德、印度财务部长吉登伯乐姆、总理莫迪、议员拉胡尔等在内的每一个人。不仅是大街上这些显然需要你关注的乞丐，甚至是像奥巴马那样的人，我们也一视同仁地发愿要令他们证悟。所以，我们的发愿包括“一切”“无量”的有情众生。这有什么效果呢？这个“一切”“无量”的概念和“无二”相辅相成，因为像一切、无量这样的词语非常模糊。从实修角度来说，作为今天授课的最后内容：假设你有个生病或临终的邻居，你可以愿他安好、平安、健康，不仅如此，通过这个善愿的力量，也愿能引致他的证悟，这样就让菩提心完整了。但如果你只希望让某位特定众生免于痛苦，并将他安置于证悟的境界，这并不是真正的菩提心。在大家能够确切掌握空性等课题之前，我知道现在菩提心对某些人来说有点抽象。尽管如此，这个无量的心态是大乘尤为独特之处。

问答

问：我们讨论菩提心的时候，只是在谈论过程而非结果吗？因为它会永远延续下去，所以它一直是个过程，而不像阿罗汉位，可以说在终了时会有某种结果。相反的，菩提心可以是一个持续的过程，就只是个过程，不考虑结果。

事实上，大乘的人也不真正相信有“永远”这一回事。“永远”是个概念，因为当我们谈到“永远”时，总是想着一段很长很长的时间，我们只能那样想。

作为对这个问题的回答，我会告诉你一位菩萨与佛之间的一段讨论，出自《般若经》的结尾部分。这位菩萨跟佛说他实在太疲惫了，没法继续从事这菩萨事业，因为他累世以来一直在修菩提心，而就算只是要解脱一个有情，也要历经千辛万苦，单是这一个有情的无尽烦恼就已让他精疲力尽了。于是佛陀举了这个例子：一位母亲梦到她的孩子溺水，在湍急的河流中被水流卷走。她会用尽一切方法拯救这个孩子。在救孩子的过程中，每一秒都感觉像是几个小时或几年那样漫长。而当母亲醒来时，孩子正安详地睡在她怀里。事情就像这个例子一样。

佛陀举的另一个例子是，从某人受菩萨戒之时起，他历经这所有的菩萨训练，最终证得所谓的十地菩萨，那是一段极其漫长的时间，近乎三大阿僧祇劫。正在向佛请益的这位菩萨抱怨说，这时间实在太长了。佛说，当菩萨证得十地的时候，三大阿僧祇劫的时长就像火堆里窜出的星火那么短暂。因此，时间完全是相对的。

总之，是的，菩提心是一条法道，所以它是一个过程。但是，期间、时间、延续性……这些在实相上全都没有存在。所以，这是一次又一次、不断将智慧与实修纪律相融合的法道。

问：佛性和空性是同义词吗？

是的，你可以那么说，尤其是在大乘佛教里。在上座部佛教中，如来藏（佛性）一词不那么普遍。

问：早先您说过：“我想做善事，而我的心却想做些恶事。”“我”和“我的心”之间如何划分界限？

不是的，我的意思是，我们非常习惯于不善和散乱的念头，我们对那些感到很自在。可以说，要我们去点支香很难，但要上脸书却非常轻而易举，即使这两者所花的力气几乎一样。我们就是这样，非常容易陷入不善和散乱中。寂天说：对我们而言，全身心投入做善事极为困难，但是我们却能安适自发地做任何不是很良善的事。

你可能会想：那我们要如何才能脱离这种情况？负面力量、物质主义的力量、散乱的力量是如此强大，究竟如何才能从中脱离？寂天的回答是菩提心，他说唯有菩提心才能做到。这有很多理由，后面会讲到。

而且，菩提心非常抚慰人心。其它的戒律全都会变成一种苦，会变成一种例行公事，但这并不是说你不应该做那些事，而是必须伴随着菩提心去做，就像无著的母亲那样。在大乘佛教里，无著是非常伟大、极为重要的一个人物，因为无著的遗教才有了禅宗，包括中国禅等等，那些全都来自无著。他的母亲曾是位尼师，但她还俗了。在两千年前的印度文化中，这个还俗的举动是非常离经叛道的。因为她想要有个儿子来利益大乘佛法，她甚至在还俗的时候和一位王子调情。不仅如此，她还抛弃那位王子，进而与一位婆罗门调情，然后又

生了世亲。世亲后来也成为一位佛教大师。如果没有世亲，就会失去很多佛教的论典。从大乘观点来看，她那还俗之举是极其了不起的事，但从世俗角度来看，她的所作所为却违反戒律，不道德、不清净。她之所以这么做，是因为她看到佛教的处境，非常想要有所贡献。身为古印度男权社会中的女子，她想：“我要生儿子，并且我要让他们献身于佛法。”她的儿子们确实做到了。发愿的力量如此强大，她发愿所产生的效果一直延续至今。因为她，日本、韩国才会有无数的禅宗修持者。感谢老天她还俗了。



第五讲

欢迎任何好奇想了解菩萨道的人来听课，也欢迎那些觉得这可能有助其学术探索以了解古印度智慧传统的人。同时，我应该提醒那些菩萨道上的修行人，要调整你们的发心，以菩提心作为正确发心来聆听这些教言。我身为传递这些话语的人，也应该生起同样的菩提心。

菩提心与修道之目标

毋庸赘言，追随法道的目的是脱离迷妄。从迷妄中解脱，即所谓的涅槃。仅此而已，就这么简单。

当我们谈到迷妄的时候，不是在说某种本具存在的神秘邪恶，也不是指什么存在于外的恶魔或问题。基本上，我们说的迷妄是指误解的想法、错误的习性，藏语中称作“不如理作意” (*tshul bzhin ma yin pa'i yid la byed pa*)。诸如此类的例子很多，例如当我们在自己有限的生活圈内兜转时，即使遇到的一切事物都是无常的，我们却总是有意或无意地视其为恒常。那是个错误的习气，也许能带来一时的满足，但迟早会导致我们失望。类似地，我们生活的主要层面是苦；因为生活是不确定的，没有什么是确定的，所以它是痛苦的。但我们却把这样的生活当成欢乐、喜悦，并且投入大量的时间、精力去耕耘，那又是另一种错误的习气。然后在我们观看、听闻、品尝、感受事物时，这所有的事物——不只是声音、味道、气味而已，还包括价值观，甚至是意识形态的价值观，像是哲学系统、经济体系、政府体系等等的一切——全都不具有真实存在的自我、本体或实质，而我们的习气却一直认为这些事物背后隐藏着一个真实存在

的本体。如今我们当中有些人应该已经意识到事情并非如此。基本上，我们具有一种持续不断的迷妄，从与世界和自己的微小、世俗的互动，一直到所谓的复杂事物，像是神、起源、时间、空间、终点等等，都是这迷妄的一部分。我们应该脱离这迷妄，那就是修道的目标。

这部教文全部的内容都是关于菩萨道。在菩萨道上，我们试着令自己解脱，而且不仅是我们自己解脱，还要明白实际上一切事物都是缘起相依的。要明白，发生火灾时，不存在只保护自己却不管邻居这样的事。进而应该努力如此发心，并有这样的决心：要解脱一切有情众生。这就是菩提心——至少菩提心起初就只是这样。

菩提心即调伏当下之心

之前强调过，我们真的不是在谈某种超自然或神秘的事物，我们谈的是发展这当下的心，即你所拥有的这平常之心。你必定有一颗心。事实上应该要问：我们有心吗？心是什么？这是个重要的问题，应该编入一年级学生的教材中。毕竟我们若没有心，不就是具死尸吗？心非常重要。快乐出现时，是这颗心在感到快乐；痛苦出现时，是这颗心在经历悲伤。心是所谓“我们”“我”的最大组成元素。因此，掌握此心、控制此心至为重要。

关于菩提心，我真正想强调的是：菩提心真的就是调伏这颗简单的心，就是此刻我们说话时对事物有所觉知的这颗心。如果允许我对此做分类，我们尝试以两种方式调伏此心，即世俗菩提心与胜义菩提心。

顺带一提，或许这又是一种古印度传统，这部教文里会有许多看似一再重复的地方。乍看之下你会觉得有很多重复，但如果真的深入每一偈，实则每一偈都有不同的信息。其实这正是我们必须让自己习惯的。以愤怒为例，我们的愤怒、嗔恚变成了一种习气，而它之所以变成一种习气，是因为我们让自己养成了这种习惯。如果你是佛教徒，那我们甚至还会谈到过去世——从过去很多生世以来，我们学会了嗔恚；我们与人交往，我们与环境、周遭状况来往互动，而这些人物教我们嗔恚、给我们带来嗔的影响，嗔的习气就是这么发展出来的。所以《入行论》这部教文中的内容看似有所重复，其实是用类似的策略来生起菩提心。有一位伟大的西藏大师曾经写过一部对《入行论》的论释，实际上已被翻译的《文殊语甘露》也很类似，那是以禅修的方式对《入行论》作阐释，我觉得那实在非常有助益。

不过，这次我主要是以较为理论和学术性的方式来阐述，理由在于：学习佛法首要之事就是树立见地。这里是指树立大乘佛教见地或是总体的佛教见地。一旦这样的见地至少在智识层面上获得安立，那么所有的技巧、方法——例如禅修等法门、后面偈颂会说到的供养佛陀沐浴等仪式，还有供花等等——所有这些看似很仪式性、有神论的事情都会变得有道理。否则，缺乏正确见地的修道就像在沙漠里迷路而又没有向导的盲人，往什么方向走都可以，但没有一个方向足够好。基于这个原因，所以我在这里是以较为理论的方式来做阐述。

然而，如果时间允许，我们也可以打坐、思维，甚至做一些禅修。因为菩提心与心相关，所以到头来，唯有通过思维和禅修才能证得菩提心，而且这也是最佳的方式。我一生中没有做过很多禅修，我只是略有修持，但我必须告诉

你：无数年的严格研习、阅读根本文，阅读很多很多的论释，与几周什么也不做、就只是禅修相比，禅修远远胜出。

我要分享一个不是禅修，而且可能听起来很宗教化的体会：非常强烈的虔心以及积聚福德资粮与净除染垢的行为，不知如何也会有效果。我的根本上师没有让我接受传统的仁波切培育，而是让我在年纪很小时就到佛学院受训，所以可以说我没有真正受过适当的仁波切培训。如今我必须向我的主要导师怙主顶果钦哲仁波切致谢，因为那是个勇敢的决定。各位若是了解西藏文化和西藏传统就会知道，至少那是非常罕见的决定。因此，我没有训练过如何长时间端坐在法座上，几乎像尊塑像般一动也不动——在我身上永远看不到那样的事。在传统社会里，很多人对此感到不悦。人们开了我很多玩笑，说我的臀部肯定有长角，因为我连一分钟也坐不住，一直动来动去的。但不管怎样，随着我的佛学训练，多年来我养成了一个习惯，就是批判性思维——批判一切！因为我们就是如此被培养长大的。几乎可以说在传统佛学学习之中，你学会的第一件事就是对自己研读的每一部经典进行批判。这真是个大礼物！你只要想想就会知道，这非常先进。我不知道有多少亚伯拉罕宗教会那样做，我会说这些是印度传统的财富，所以我是以非常富有批判性的方式被抚养长大。然而随着时间过去，我也开始明白虔心、积聚福德资粮等等的价值。

有一件事听起来可能像是我有点在吹嘘，但我必须分享。对于这部教文，我曾经在知识上、学术上进行了大量研读，就如同资深佛学学生会做的那样。数年过后，我决定去修供曼扎、大礼拜、到菩提迦耶等等的事情。之后当我再次打开这本书时，几乎像是初次阅读一样：“在我研读佛学的期间，怎么会没注意到这些呢？”那对我真是一大启示。其实我不应该用启示一词，因为我的老

师们一直都有告诉我，实修远比知识层面的探索更重要，但那类建议并没有真正进入我心里。只有自己做了之后，我才意识到：“喔，当然如此！”

几年以后，我又再度尝试打坐、禅修与修持。我必须说，那时又出现了另一层次的理解。大约十七岁时，我总是想：《入行论》挺诗意图的，里面有很多重复，甚至还有一些看来微不足道的琐事，比如教你如何洗手。文中某处真的有这些：如何洗手，如何向别人指路，休息时脸应该朝向哪个方位。³我甚至觉得那些都过时了，“这书有两千年了吧，那些内容已经落伍、不重要了。”我从前是那么想的，但是直到做过几次禅修之后，现在我才领悟到寂天其实是在教导行动中的“观”。比如“双手莫揉搓”这一句——不应该双手揉搓着洗手，而是应该先洗一只手，然后再洗另一只手。当我十七八岁时会认为“那又如何呢？”可是现在约束过自己之后，我发现虽然两个方法都能清洁你的手，不管怎样洗其实都无所谓，但是这么做的效果是能立即令你的心意集中，这就是寂天想要的，这是他的计谋。现在每个人都在说“住于当下”，从安缦度假中心的指导员到某人的伟大上师，乃至瑜伽老师、心理学家之类的，大家都这么说，所以“住于当下”变得几乎没有意义了。与其告诉我们“安住当下，安住此，住于这一刻中”，寂天却说：“要这样洗，要那样洗。”

多年前我去日本时，凑巧参加了一次茶会。各位有听过“无聊到流泪”这句话吗？当时几乎就是这样，完全不知道他们在做什么。而就在去年，我又参加了一次茶会。当时我去到一所尼师院，尼师住持坚持献上一个茶道仪式。虽

³ “单指莫示意，心当怀恭敬，平伸右手掌；示路亦如是。……睡如佛涅槃，应朝欲方卧。”《入行论》第五品。

然时间有点赶，不过后来我想：“何不呢？”我必须有礼貌，因为她也主办了整场教学。大家知道，日本人很重视尊敬和礼貌，所以我当然必须接受她的招待，于是她举行了茶会。当她在进行时，我意识到这其实是另一种伟大的正念修持方式。要知道，我们经常听到一些批评，尤其是来自西藏地区的批评，说禅宗的仪式有限，说他们在方便法门方面较为落后。但我领悟到，实际上，茶道仪式就是他们修持正念的方式。他们所做的事情，像是接过茶杯等等一系列的动作，并不会让茶变得更甘美或有任何作用，但我能明白他们为何那样做，因为那会驱使你安住当下。因此，我们现在能赏识寂天这些貌似世俗的指示，像是如果有人请你指路，你应该用所有的手指指路，而不是一根手指之类的。这几乎像是在教小孩一般，但我想你会感激这些指示。

虽然我刚才说将会主要以较为学术性、理论性的方式来讲解，但我希望告诉各位，若是想要完全理解菩提心之智慧与大悲，必须通过自己的修持去培养。不过，正如弥勒所言：听闻很重要，听闻是通往这些大道之门。

培养世俗菩提心的方式

我先前谈过世俗菩提心和胜义菩提心。我们能通过造作来生起世俗菩提心——通过造作、有意的作为，几乎像是在假装。

基本上你必须做些什么，像是和正确的友伴来往，即亲近“善知识”(*kalyāṇamitra*)；阅读适合的教文，即获得正确的信息；带点刻意而为，努力去喜欢、享受诸如慈、悲、布施、安忍、持戒等事。这就是为何我真的很欣赏如今那些卡片类的东西，像是“要有正念”“要慈悲”。基本上，我们要无所不用

其极地努力。要教育自己学习欣赏慈悲的人，比如圣雄甘地，在印度不缺这种对象；无需总是崇拜沃伦·巴菲特这类人——虽然稍作崇拜是可以理解的，因为我们非常无知。但是与其总是崇拜巴菲特，关注他在干什么、他怎么做到的以及如何效仿他，不如也去欣赏那些普遍受人爱戴的伟人，例如尼尔森·曼德拉，以及不是那么受人青睐但其实非常重要的人物，像是和曼德拉同获诺贝尔和平奖的戴克拉克，他是非常重要的人物。要真正欣赏那样的人，基本上就是要创造出一种状况让自己喜好这类事物。接着要确实听闻慈悲之类的各种教法。有关大众利益、生态、拯救地球、素食等一切，你都应该去做，通过这些来培养世俗菩提心。

接着就像之前所说，实际上去造作世俗菩提心。比方说，我要喝杯茶来让自己清新有活力，或至少让自己清醒一些，借此为解脱一切有情而努力。由此，即使喝杯茶这样简单的世俗行为也成为一种法道。不要想那听起来不对。我们具有那种一分耕耘一分收获的心态，所以“以利益一切有情、解脱一切有情的发心去喝一杯茶”听起来似乎太容易了。你可能会想，你什么也没做，唯一做的就是为自己喝了一杯茶，却声称那将成为令一切有情证悟的一条法道，那怎么可能？从数理方面来讲，听起来不对。你限于思想框架内，因为你有这种受限的习气。

这种造作确实会有帮助。记得之前举过的那个关于嗔恚的例子吗？即使在凡俗层次上，如果你一直这么想，就会变得习惯这种仁慈善良的心态、思想和意图。然后过不了多久，即使是眨眼这种小事，你也会觉得这样做是为了有情众生的利益。那时，你的世俗菩提心会愈来愈真心诚意，愈来愈少造作，愈来愈不是假装的。接着，如寂天在第八品所说：如果需要纵身跃入地狱道，那时

你也会毫不犹豫地去做，就像天鹅跃入莲花池一般。⁴寂天在文中对此作了优美的阐释，他说：“对你而言，这甚至不是痛苦。”但就目前而言，倘若完全不是为了你自己，而是为了一些团体的原因或是为了别人的缘故，你必须乘三轮车去某处，你也会觉得非常劳累，好像马上就在算计着：“这对我有什么好处？”现在当然如此，因为你的心还不习惯。

以上是培养世俗菩提心的方式，不需要任何仪式，而且不应该受到空间和时间的限制。当你坐在马桶上时可以这么修持，随时随地都可以修持。事实上，如果限制自己——像是只能在佛像前修持，只能在佛堂里修，只能在清晨修持，或是只能在夜晚上床前修持——虽然那些能成为规范自己的方法，因为我们需要这类时刻表，但那也可能是一种障碍。另一位伟大的菩萨华智（巴楚）仁波切曾说：“你应该努力修持佛法、修持菩提心，就像饿牛吃草一样。”只有一茎草也吃。不要想“我要再走远一点，那儿会有更多草”，牛不会那样想。一茎草就吃，两茎草也吃，很多很多草那当然很好。为了生起世俗菩提心，那就是你必须养成的习惯。

培养胜义菩提心的方式

现在谈胜义菩提心。通过积累福德、清净染污——基本上就是通过修学世俗菩提心——接着你开始禅修。禅修是一个非常非常大的词语。对此，没有造作，没有刻意而为，没有仪式，完全没有那类东西。事实上，即使“禅修”一

⁴ “如是修自心，则乐灭他苦；恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。” 《入行论》第八品。

词也只是为了沟通才使用，甚至不是在禅修，而是什么也不做。那很难，我们不知道如何什么都不做。你会在第八品和第九品学到这个“什么都不做”。

“什么都不做”极为困难，是件难事。如果你遇到一位真正什么都不做的专家，你可以向他学习。我必须自豪地说，我曾经遇过这样的人——我自己的上师顶果钦哲仁波切。他绝对是什么都不做的专家，但我却见他没有一刻不在工作。即使到了八九十岁时，他依然不断在著述、编辑、传法、接法。比如有一次我们旅行去中国，在成都时他求见十世班禅喇嘛，那需要一些时间安排，所以我们有五天的空闲时间。四川有很多观光景点，当然我们全都决定去观光，而顶果钦哲仁波切却留在小旅馆里。有一次我们出门观光回来，接近他的房间时，我听到像是在口传的声音。走进去看，仁波切正坐在床上，椅子上则坐着一位不知从哪里冒出来的僧人。后来我们才知道，那位僧人是当天早上来的。中国内地的藏人与怙主钦哲仁波切失去联络，分隔了很长时间。在多年彼此完全沒有通讯之后，这位僧人前来见他。在他们的交谈中，顶果钦哲仁波切得知那位僧人拥有某个他从未领受过的教法传承，仁波切太高兴了！这就是他的观光，这就是他的盛宴，他就是这么度过他的休闲时光，所以他就在那里跟这位僧人接法。那教法相当长，有时传法持续到晚上十一点。但怙主钦哲仁波切是什么也不做的大师。

这是大家必须学习的。对于初学者，希望我将能够对此好好解说，尤其是在第八、九品的时候，第七品当中也略有涉及。

回到偈颂。这里的许多偈颂应该不难理解，尤其是前几品，因此我只会简单解说。

偶备微劣食，嗟施少众生，令得半日饱，人敬为善士。

何况恒施与 无边有情众，善逝无上乐，满彼一切愿。

这里寂天是说：在这个世上，有些慷慨人士会布施一两天的食物给一些饥民，即使那样微小的举动也被认作非常慷慨善良的行为。而菩萨不只布施食物，也不仅仅布施一两天，菩萨实际提供并且发愿提供解脱——不只是一两天的解脱，而是一切众生永久的解脱。

博施诸佛子，若人生恶心，佛言彼堕狱，久如心数劫。

若人生净信，得果较前增；佛子虽逢难，善增罪不生。

如果有一个无明众生妨碍一位菩萨的行动，甚至只是意图妨碍一位菩萨的行谊，都会导致这个众生未来落入地狱很长时间。另一方面，如果随喜一位菩萨的行事，则会产生、增长我们的福德。这两偈主要是说：伤害或帮助一位菩萨，较之伤害或帮助一个普通众生，会带来更巨大的果报，因为菩萨可以产生很大的影响。同时这一偈也在说，我们其实不确定谁是菩萨，谁又不是。这就是为何在菩萨乘道上的人不如随喜所有人的利他行为、随喜一切助人的行为，因为一般而言，我们无法确定谁是菩萨或谁不是菩萨。

何人生此心，我礼彼人身！加害结乐源，皈依乐源尊！

这是对第一品的总结，寂天以如此美妙的方式结束这一品。他顶礼生出菩提心这珍贵心意的人身这个容器，他向包括我们在内所有这样的人身供养大礼拜。即使只是刹那生起菩提心，你也是值得礼敬的对象。

然后他说，他也皈依这个有情、这位菩萨。在之前的偈颂里他谈到，伤害一位菩萨会有很严重的后果。而在这里他说，不论你与一位菩萨如何互动，或好或坏、或伤害或有所助益，无论如何这位菩萨都不会抛下你，菩萨都只会为此众生的解脱而努力奋斗，因此菩萨是最可靠的皈依对象。基于这个原因，寂天向菩萨做皈依。也可以说，他向幼儿级的菩萨顶礼，并且向更成熟的菩萨行皈依。

第一品关于菩提心的利益，到这里就结束了。

问答

问：昨天您谈到行动和发愿这两方面，也谈到有一位大菩萨花了三大阿僧祇劫的时间，努力尝试帮助一位有情并对此感到灰心。就我自己而言，当我看到这世界上的痛苦和负面事情——人类互相残杀折磨，残害地上、空中、水中的动物等等——只消看看这些有情众生就感到灰心丧气了。因此对我来说，可能一秒或半秒都无法真正想到去培养或拥有这样的发愿。即使能有半秒钟如此作想，但只要看看那些情况就会想：一生中即使只是帮助一个有情也是不可能的！当我们变得如此气馁时，如何鼓励自己持续发心，或甚至只是让自己想到菩提心？

只需记得佛陀给的第二个例子——时长、火花等等的，甚至只是训练自己发愿。这对我们来说有点难以置信，因为我们总是要求明显的证据。尽管有点难，但你必须有这样的信心：就算只是训练自己拥有这种善念，即使只是训练自己发愿解脱一切众生，这也意味着有情众生具有福报令你那么想。真的，这意味着他们有此福德。是，这所有人都在互相残杀，这所有人都在互相啖食，

这所有人都在互相挑衅，但却有一人在真正发愿。有你这么发愿，表示他们还拥有福德。有点讽刺的是，你可以利用这福德敲诈他们——你真的可以敲诈或操纵他们，你只是必须更为坚强。更多的苦应该令你这么想：“好，我要做得更多。”

而且不要忘记第九品。如果你思考第九品《智慧品》中关于空性的部分，那么有情众生的数量、解脱一切有情所需的时间、解脱一位有情所需的时间，这些全都只是处于你对时间、空间的感知之内，所以其实不那么可怕。就像梦见在河里失去孩子的母亲，直到醒来之前都会是痛苦的。而当她在梦里游泳挣扎时，如果能在理智上了悟到“等一下，这必定是个梦”，那么她的痛苦就会消失。这是能做到的，我会说明年十二月前你就可以做到，那是非常能办到的。当然你可能会想“这不可能是真的”，习气的力量会阻碍你，因为轮回现象看起来如此真实、如此规则有序。就像这里的彩虹，其颜色、形状和在纽约的彩虹一模一样，是全然有序的。与此相似，轮回现象那种有序、完好的性质当然会不断考验你。

我总是提到你们应该看珍妮弗·洛佩兹演出的一部电影《入侵脑细胞》(Cell)，那可能是她最棒的电影之一。内容是关于她在经历某种做梦状态，而她必须记得这是个梦。只要她记得这是梦，就能一直处于掌控状态；只要一忘记，就会受到发生的一切事物的支配。这个故事应该能给你带来鼓励。这就是为何菩提心的成分当中有一大部分是智慧，否则时间、空间、众生的数量等等会令你气馁。

对，你说的没错，先别提一切有情了，就只是纠正和我一起工作的一个德国人都搞了二十年之久！不过很大部分也是因为我自己的过失，因为当我们和

别人一起工作时，像是我和那位德国人一起工作时，我有我的计划安排，我有我对结果应该如何的定义并期望从他那里获得我定义的结果，这表示我对于智慧并没有很好的理解，所以过了一段时间后我也会气馁，因为我把自己非常执著的某些成功定义强加在他身上。虽然我不认为那有可能实现，但我在情绪上却放不下，所以每次都不管用。他没有和我在一起的时候，我会告诉自己：“是你在设规则，是你在设定这个定义，你怎么这么顽固？他是个完全不同的众生，是完全不同种属的生物。要知道你不能那样做。”我会跟自己说这些，准备好自己，然后告诉他“来见我吧。”但是他一进门，可能是他没刮胡子的模样，他的头乱发，或是他穿夹克的方式，就让我对自己说的那些话，像是“他是他，我是我，我不能将自己的价值观强加于他”等等的自我准备，彻底崩溃。我马上会对他说“你怎么不刮胡子？”或者“你为什么用这款古龙水？”“你为什么这样坐？”几年下来，这已变成另一个问题。现在与其说我在试图帮他，更像是我在努力达成自己的目标，所以现在我找他，可能就只是为了证明我能达到这个目标。

问：您说自我是一个现象，并非真实的事物，我们应该要明白空性。我想知道这是否全都是一种信念？我们如何区分什么是信念，什么是真实的？

这不是件容易的事，就目前而言，很困难。这就是为何三摩地和观（毗婆舍那）——尤其是观的最后阶段——很有用，实际上那是唯一的方式。在那之前，你唯一的工具就是信念。

即使你相信这是真的，那也只是你的信念。人人都有其信念，谁都一样，即使无政府主义者也有信念，即使是反对相信任何事的人也具有一种强烈的盲目信念。如我一开始时所说，在学术界，如牛津大学、伦敦大学，他们是从客观研究的角度来思考“那不存在，全都是信念”。然而藉由了解胜义菩提心，会有一种技巧甩掉这所有的理性论证，会有一些特定工具让你用来推翻论证，瓦解你为何相信以及为何不相信的理由。你在理智上运用这些工具，然后进行禅修——我是非常粗略地使用“禅修”一词。

“若实无实法，悉不住心前”，寂天就是在这个时候从法座上消失。基本上他是在说：没什么可禅修的，一旦禅修就是在犯错。但目前那个陈述有点过于沉重。另一位西藏大师蒋贡康楚仁波切说：虽然没什么要观修的，然而你却必须习惯于此 (*sgom du med kyang goms du yod*)。有许许多多可引用的教言，如“学习渴望无法渴望之事物”。为什么需要学习渴求无法渴求的事物？因为你在受苦，你一直都在因为渴求某些事物而受苦，所以我们需要学习如何不渴求那些，而这是有技巧的。顺便一提，这些可不是那种高深玄虚的消遣，那种心灵、哲学、智力上的消遣——你只需在喝杯浓咖啡、抽根烟或雪茄的时候，读一两页东西，然后去和戴贝雷帽的什么人高谈阔论一番，在某些沉重难解的杂志上发表些文章——不是那样的。这正是印度传统的美妙之处，尤其是佛法有一个对此进行探究的体系。

我应该告诉各位：虽然有这些不可求取、不能渴求、空性等等的一切，然而在佛教中，尤其是在密宗，我们却不否认任何东西。花、香、仪式、大礼拜……这些我们都不拒绝。我们欢迎一切，我们接受一切——一切！一切都可以带来利益，但一切也都可以是个障碍。

这条法道已被测试过，已被行走过。而且这条法道是由这世上最伟大的人行持至今，所以这是活生生的传统，是活生生的智慧。最近，我在缅甸就深受感动——不是因为镀金的佛塔，当然佛塔的那种平静等等也会让人感动，但我主要是因为僧人而感动。

也有很多藏族修行人是以这种方式思维，他们可能外表看来不像是你刻板印象中的瑜伽士，例如仍然在世的夏札仁波切，我想他现在有 103 岁了。首先，如果你想要探讨佛法，可能他就不会见你。但凡任何关于心灵或佛法方面的问题，谈话时间就不会长，基本上你会被扔出去。但若问一些政治、经济问题，例如布什政府、印度前总理辛格在干些什么，那么即使他已这把年纪，你也可以在他那里坐上一整个下午，他热爱谈论那些。但他可完全不是一个无聊至死、想要聊世界八卦的老人，他非常特别。对此我有经验，因为他是我的老师之一。他非常直率、非常直截了当，把直截了当做到极限的人就是他了。因为他过于尖锐，因此得罪了很多人，所以有人开玩笑说要施展某种巫术把他弄死之类的。于是他当着我们大约二十个人的面，公开地说：“就为了证明他们的巫术不起作用，我要活八十年。”这是大约二十五年前的事，当时我心想：“这有点过头了。”这是因为我是用人类的方式来亲近我的上师，我不想让他犯错，我不想让他丢脸。这当然是因为我缺乏虔心，我当时想：“说什么别的都行，但这可有点过了，不是很多人能活那么久，怎么能如此宣布？我们在全世界教授无常的道理，这个世界充满了不确定性，却在这里拍桌子说这话……”就在我想“这太过头”时，他好像读到我的心思，甚至清楚响亮地又复述了！

三年前，我们庆祝了他的百岁诞辰。他依然到处游走，而且他展现一个奇怪的习惯，就是每天早上都要坐车出行，去加德满都的一个特定地点。那儿有

个小店，只有那个小店有卖瓶装可口可乐，他必须每天喝一瓶可乐——单单这就证明了大家说可乐有害健康不见得是真的。除此以外，他还有很多其它的奇怪事迹。不管你供养他什么——什么东西都一样——差不多每个星期他都会把所有东西，包括鞋子等等的一切，全烧了。总之，就算你没法获得他的接见，人们仍然有个计谋可以见到他。最近我才去过尼泊尔，很多人告诉我，如果需要见他，就必须到靠近某条路的地方。因为他每天早上有买可乐的行程，所以在那儿就可以窥见坐在前座的他。

他依然充满生气地活着，他仍然讨论奥巴马那类的话题。有他这样的人存在于这世界上极为重要，因为这证明了我经常引用的根敦群培之语：“我们过于相信那些可信的事物，我们也过于不相信那些不可信的事物。”这对我具有重大意义。而且他不断抽掉我们脚下的地毯，让我们不得安稳，这非常重要。当然这是痛苦的，因为他只有在我感觉安稳时、正当我开始习惯什么的时候才这么做。我害怕自己习惯于任何一种立足处，但我们总是落入习惯于某种特定思维方式的陷阱中。每当这时，我相信他的脑袋里就会酝酿着什么。



第六讲

胜义菩提心：无修之道

我刚才谈到如何学习渴望不能渴望的事物，我也谈到无修之道：让事物保任如是，任由事物按其原本样貌存在着。“禅修”这类词汇不过是世俗层面上用来沟通的方法。顺便一提，在某种程度上，无修之修这种智慧甚至可以在中国道家如老子等大师的伟大教法中找到。让事物按其本来样貌存在，基本上即是任其如是存在。但即使让事物如是存在，这也已经是一个作为，一个大的作为，而且这很困难。

无修之道如此困难的原因在于，我们非常习惯要做些什么。我们就是会手痒，就是忍不住不去折腾，非得重新安排事物，然后再整治一下。我们就是忍不住，我们不得不做些什么，这是一种特定的习气。事实上，这个习气出自于自我的不安全感。我们就是非得发展出一张虚幻确认之网，于是我们有那种要做些什么、戳戳弄弄的习气，所以无修之道非常困难。实际上，你所需要做的只是让事物保任如是，并且真正与其安处，仅此而已。那就是胜义菩提心，那能令你和所有其他人都从这不必要的迷妄中解脱。

寂天会在文中某处谈到这一点：束缚我们的这个枷锁——亦即迷妄——本身是完全虚幻的。⁵当然如此。这个束缚我们的枷锁，这些染垢、烦恼，是如此虚幻。但如同我一再重复的，习于什么都不做、保任如是的这门学问非常困难。

⁵ “惑非住外境，非住根身间，亦非其他处，云何害众生？惑幻心莫惧，为智应精进。”《入行论》第四品。

因此，佛陀出于大悲而设立了所有这些仪式、方法、技巧、乘、次第，例如菩萨的次第、观的次第，还有像是坐直、正常呼吸、专注前额某处或鼻孔下方等各式各样的技巧。方法如此繁多，据说有超过八万四千种法门。但我认为八万四千只是非常笼统的说法，表示数量很多，事实上佛教导的方法远比那多得多。而有这么多方法是必须的，因为这是我们要求的，因为这是通往这全然清净明洁之真如的唯一方式。为了掌握这真如境界，我们必须创造出这种种的复杂。

换句话说，菩提心，尤其是胜义菩提心，其实是天生的。如来藏是你本来就有的。

现在我们明白，菩提心是如此重要——唯一能拯救我们自己和他人的就是菩提心。这部教文中第一品是关于菩提心的利益，第二品则是在讲生起菩提心的技巧，对于如何生起菩提心和培育菩提心多有着墨。一旦我们播下菩提心种子、生起菩提心之后，其余章节都是在谈如何维持菩提心、如何滋养菩提心、如何增长菩提心、如何克服这个菩提心的障碍等等。

第二品 忏悔罪业品

积累福德以生起菩提心

这一品中有很多很多的偈颂是关于在生起菩提心之前，我们应该积累福德。就理解教文而言，大部分技巧都很易于理解，但有些事是你需要注意的。在此我们谈到菩提心的宏伟、巨大、广大，为了种下菩提心的种子，我们需要准备

——我们需要积累福德。于是有人会想“我们需要真正做些什么”，因为我们人类大脑认为没有不劳而获的事，所以我们会立即想到需要付出精力、金钱、时间等等，需要做出很多牺牲。因为处于那种思想框架中，我们会以那种方式思维：“如果我需要那么多的回报，就必须做出那么多的投资。”但你将会知道，其实并非如此：你是通过自己的意图、发心来积累福德。当你读到下面的内容时，会意识到自己完全没有理由不这么做，它不需要你做任何花费，却能给你极大的利益，因为这些全都发生在想象的层面。

供养诸佛菩萨

为持珍宝心，我今供如来、无垢妙法宝、佛子功德海。

鲜花与珍果，种种诸良药，世间珍宝物，悦意澄净水；

巍巍珍宝山，静谧宜人林，花严妙宝树，珍果垂枝树；

世间妙芳香、如意妙宝树，自生诸庄稼，及余诸珍饰；

莲花诸湖泊，悦吟美天鹅，浩瀚虚空界，一切无主物，

意缘敬奉献 牟尼诸佛子。祈请胜福田，悲愍纳吾供！

福薄我贫穷，无余堪供财；祈求慈怙主，利我受此供！

为了生起菩提心，我们迎请诸佛菩萨众，向他们供奉鲜花——供上你能取得的任何鲜花，以及那些你无法立即取得的花，比如来自秘鲁的花，来自马丘比丘山的花等等各种各样的花，但不需要现在快递鲜花，一切都是在观想或想

象的层面上去供养。想象我们向如来供养花朵、药物、珠宝、水果、树木、香等等的一切，献上如天际般丰富庞大的供养。

愿以吾身心，恒献佛佛子！恳请哀纳受，我愿为尊仆！

尊既慈摄护，利生无怯顾，远罪净身心，誓断诸恶业！

我供养这个人身——这不是想象的，而是完全可见、能取得的。我们供养这个人身，将自己当作奴仆、侍者供养给诸佛如来。我们也忏悔过去、现在、未来的恶行。

馥郁一净室，晶地亮莹莹，宝柱生悦意，珠盖频闪烁；

备诸珍宝瓶，盛满妙香水，洋溢美歌乐；请佛佛子浴。

香熏极洁净 洋溢美歌乐；请佛佛子浴。

亦以细柔服、最胜庄严物，庄严普贤尊、文殊观自在。

香遍三千界 妙香涂敷彼 犹如纯炼金，发光诸佛身。

于诸胜供处，供以香莲花、曼陀青莲花，及诸妙花鬘。

亦献最胜香，香溢结香云；复献诸神馐，种种妙饮食。

亦献金莲花 齐列珍宝灯，香敷地面上，散布悦意花。

广厦扬赞歌，悬珠耀光泽，严空无量饰，亦献大悲主。

金柄撑宝伞，周边缀美饰，形妙极庄严；亦展献诸佛。

别此亦献供 悅耳美歌乐，愿息有情苦，乐云常住留！

惟愿珍宝花 如雨续降淋 一切妙法宝、灵塔佛身前！

犹如妙吉祥 昔日供诸佛，吾亦如是供 如来诸佛子。

我以海潮音，赞佛功德海，愿妙赞歌云，飘临彼等前。

我们也供养想象出的浴室，接着供养沐浴、衣裳、严饰、香水，然后再次供养上鲜花、香、宝伞、食物、宅邸——越量宫——以及音乐、扇子，并且供养赞颂，亦即唱诵礼赞歌曲。我们将自己能取得的一切，以及大部分是观想出的供物，供养给如来、菩萨和我们的上师。

在此你还必须注意的是，这已经是一种修心的训练，你已经由此而熟稔于布施、供养、不执著。对自我珍惜和我执的惯常习性而言，这已然是个坏消息。寂天自己也在某处说到：一个吝啬贪婪自私的人必须先学习如何布施，首先从右手布施给左手做起。他解释到这么细节的地步，这是这些伟大菩萨们悲心、宽容的表征，也是真正安忍的表征。

皈依佛法僧

接下来是皈依，我们向佛、法、僧行皈依。

化身微尘数，匍伏我顶礼 三世一切佛、正法最胜僧。

礼敬佛灵塔，菩提心根本，亦礼戒胜者、堪布阿阇黎。

乃至菩提果，皈依诸佛陀，亦依正法宝、菩萨诸圣众。

皈依是所有法道的一个共通重点或主题。当然，我们皈依的是佛、法、僧。皈依的意义是接受——真正接受，真诚地、全心全意地同意或接受——那个事实。所以不要把这当成一种有神论者的皈依，他们皈依的是某些更高层级的众生，这是我们应该注意的地方。

举例来说，当我们说皈依法的时候，应该是一种真诚、全心全意的接受。例如，接受万法无常、我会死、我们都会死；接受一切情绪无论如何都是苦、都是焦虑；接受一切事物都没有本具实存的自性。要有那种接受。皈依时，必须皈依于某个不会欺骗你的人，这是关键所在。如果皈依的对象喜怒无常、情绪变化不定，那你无法真正应付那种皈依对象，因为你不知道接下来会发生什么。这就是为什么究竟的皈依对象是法。当然，接下来就因此出现了对僧、佛的皈依。

像是“一切和合事物皆无常”，这个事实不会欺骗你，它不会改变，这个事实会持续下去。在普纳这里如此，在孟买、德里、纽约、木星、火星也一样。这是事实，你不如就接受它。为什么要接受呢？因为如果不接受那个事实，即是一种迷妄，就是在欺骗自己、愚弄自己。这是为什么我们逛街买起东西来，就像自己还会再活一千年似的；然后突然间你就处于轮椅上，于是你感到痛苦，因为接受无常这个事实很难，不那么容易做到。你能在理智上想“每个人都会死”，但实际上、情感上，这种想法无法长久，不是时刻存在着。每当外缘生起，我们便立即退转，再次沦入执著一个不可摧毁的永恒自我，并且计划永远活下去。

我很久没看宝莱坞电影了，但过去所有宝莱坞电影的主题都是从此幸福快乐之类的，而且影片结尾时总会有一张大合照。剧情通常如此：二十年前一对

兄弟失散，后来一个成为警察，另一个成为帮派分子之类的，然后大家团圆，从此一直幸福生活下去。我认为那就是宝莱坞卖座的原因，因为我们情绪化的心实在很喜欢听闻这些，听到这些太美好了，因此这样的电影会有票房。而且，尽管方式有所差异，但大多数欧美文学、电影也没什么真正的不同。总之，受欢迎者都大同小异。

如果有些作品略有不同，那么它们的读者或观众就很少，这些作品会被归为非常黑暗抑郁的类别。我们为什么会抑郁？那是因为没有真正臣服于无常，因此我们才变得抑郁。一部分的你不想听见无常，而另一部分的你却在理智上知道有无常，这真的会令我们沮丧，这都是因为没有彻底臣服于这个真理的缘故。

总而言之，“自皈依佛”等等的皈依，其真正要点就是接受这个事实，并且接受住于道上者，因此佛与僧也成为皈依对象。所以，这里有对皈依的修心训练——对于生起菩提心而言，这是相当重要的程序。

忏悔罪业

我于十方佛 及具菩提心 大悲诸圣众，合掌如是白：

无始轮回起，此世或他生，无知犯诸罪，或劝他作恶。

或因痴所牵，随喜彼作为，见此罪过已，佛前诚忏悔。

惑催身语意，于三宝父母、师长或余人，造作诸伤害。

因昔犯众过，今成有罪人；一切难恕罪，佛前悉忏悔。

罪业未净前，吾身或先亡；云何脱此罪？故祈速救护！

死神不足信，不待罪净否，无论病未病；寿暂不可恃。

因吾不了知，死時舍一切，故为亲与仇，造种种罪业。

仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，吾身必死亡，一切終归无。

人生如梦幻；无论何事物，受已成念境，往事不复见。

复次于此生，亲仇半已逝；造罪苦果报，点滴候在前。

因吾不甚解 命终如是骤，故起贪瞋痴，造作诸恶业。

昼夜不暂留，此生恒衰减，额外无复增，吾命岂不亡？

临终弥留际，众亲虽围绕，命绝诸苦痛，唯吾一人受。

魔使来执时，亲朋有何益？唯福能救护，然我未曾修。

放逸吾未知，死亡如是怖；故为无常身，亲造诸多罪。

若今赴刑场 罪犯犹惊怖，口干眼凸出，形貌异故昔；

何况形恐怖 魔使所执持，大怖忧苦缠，苦极不待言。

谁能救护我 离此大怖畏？睁大凸怖眼，四方寻救护。

四方遍寻觅，无依心懊丧；彼处若无依，惶惶何所从？

佛为众怙主，慈悲勤护生，力能除众惧，故我今归依。

如是亦归依 能除轮回怖 我佛所悟法，及菩萨圣众。

接下来几偈是关于忏悔所有罪业，包括过去、现在、未来的罪业。忏悔之后，还有一些提醒我们的偈颂：如果不清净这些恶行和罪业，死亡会毫无预警地随时降临。其中有一段相当长的偈颂描述死亡会如何来临，以及死亡来临时什么都帮不上忙，那时唯一可帮上忙的，就是你已经诚心臣服于实相和实相的阐述者佛陀，以及安住实相或是在通往实相之道上的僧伽。

因怖惊颤栗，将身奉普贤；亦复以此身，敬献文殊尊。

哀号力呼求 不昧大悲行 慈尊观世音：救赎罪人我！

复于虚空藏，及地藏王等，一切大悲尊，由衷祈救护。

归依金刚手；怀嗔阎魔使，见彼心畏惧，四方速逃逸。

昔违尊圣教，今生大忧惧；愿以归命尊，求速除怖畏！

若惧寻常疾，尚须遵医嘱；何况贪等患 百罪恒缠身。

一瞋若能毀 膽部一切人，疗惑诸药方，遍寻若不得；

医王一切智，拔苦诸圣教，知己若不行，痴极应诃责！

若遇寻常险，犹须慎防护；况墮千由旬 长劫险难处。

若思今不死，安逸此非理；吾生终归尽，死期必降临。

谁赐我无惧？云何定脱苦？倘若必死亡，为何今安逸？

除忆昔经历，今我复何余？然因执著彼，屡违师教诫。

此生若须舍，亲友亦如是，独行无定所，何须结亲仇？

不善生诸苦，云何得脱除？故我当一心，日夜思除苦。

吾因无明痴，犯诸自性罪，或佛所制罪，如是众过罪。

合掌怙主前，以畏罪苦心，再三礼诸佛，忏除一切罪。

诸佛祈宽恕 往昔所造罪！此既非善行，尔后誓不为！

现在我们知道死亡确定会来临，却不确定何时会来。寂天谈到，因为我们非常忧惧这不确定的死亡，出于这种恐惧，于是我们将自己献给普贤、文殊、观自在菩萨，我们也皈依虚空藏、地藏、金刚手等大菩萨。我们不能欺骗自己，认为自己今天可能不会死；没有任何一天我们能确定死亡不会降临在自家门口。过去我们不知道死亡必然会发生，认为生命恒常，在这种情况下做了很多事。当死亡最终来临时，我们什么也带不走，必须舍弃所有的朋友、家人，离他们而去，只有业力、我们的行为才会跟随我们一起走，所以我应该发露我过去、现在、未来所有的罪业。我一次又一次地向皈依对象顶礼，并且再三忏悔罪业。

以上是第二品《忏悔罪业品》。

问答

问：《入行论》与其他大乘经典说，菩提心是一种心态、一种精神状态；密续经典也叙述菩提心是身心系统的一部分。我在某处读过有种称为菩提心滴的东西，那是什么？对于生起菩提心，身体方面是否有我们能使用的东西？

是的，有很多我们可以做的。上至大乘佛教徒都非常强调心，但即使在声闻乘中，身体也很重要，例如坐直——那已经成为一种技巧，而且是唯有身体才能做的技巧——还有呼吸等等的一切，都很重要。

寂天也说过：“念身如舟楫。”在大乘里，尤其是较为初学的菩萨们，他们对待身体的态度如同一艘带你从此岸到彼岸的船，所以身体就像一个你应该要好好照料的工具，你不应该破坏它。大家知道有苦行那类事情，某些外道和佛教徒之间对此有很长的讨论。大乘佛教徒可能不会对身体施加苦行，大乘佛教徒不会认同上下颠倒地倒坐很多年、曝晒太阳浴很多年、单腿站立好几个月那类事情，因为大乘佛教徒认为身体很重要，身体是个工具，所以大乘的人不会否定、抵制身体。

或许各位会认为这是自己的解读，但我对此很有信心：大乘佛教徒不会反对抽脂手术，大乘佛教徒不会反对合适种类的唇膏、润肤霜或洗发水。为什么？因为这身体是你的工具，是你的奴仆。待它好一点，是精心照料自己的一种方式。然而，真正的照料是照料你的心，那才是真正的目的，你不能忘记这一点。只要不忘记这一点，所有其他事情若能使你高兴，又有何妨？

在密乘中，身、心的区分非常微小，几乎没有区别。虽然有身金刚、语金刚、意金刚等描述，但区别很小。正因如此，可以说菩提心甚至有了身体方面的描述。当你达到那个层面时，心态就不会像是“身体是工具，是我们的奴仆，有如从此岸到彼岸的船”，那时会远远不止于此。当你有正确的心态、正确的动机、正确的信心时，即使你走出房间去买润肤霜，也能将这一切真正转为崇敬本尊的密续之道，因为身体即本尊。但这是另一个领域，现在是在谈大乘，不过我已经告诉你密宗修持方式了。

问：我越修持，似乎就越心不在焉，像是我居然会在牙刷上放驱蚊软膏，有诸如此类的事情。这是个好迹象吗？

意识到你变得心不在焉，这是个好迹象，所以你应该继续意识到这个情况。能意识到是好的征象。

问：如果空性和佛性一样，那么为何先教空性，然后留到最后一年才教佛性？为什么用不同的名称？

正如昨天解释过的关于婴儿、哺乳的例子，这是因为有些人无法承受关于佛性的教法。很多人有这种倾向：我们已经很爱自己了——灵魂、灵魂伴侣，或这或那的，认为有某个东西存在——而如果说到了佛性、具足三十二相八十随好、金光闪闪、光圈之类的，会导致你甚至更加热爱自己。

问：您说要发愿创造让有情众生得以证悟的善缘，但是身为凡夫的我们不知道什么样的外缘会有用，所以我们是否只是发愿就好，而不积极尝试为他人的证悟制造或创造外缘？或者有什么是我们能做的？

第二品全篇都是造作善缘的范例。像是来自秘鲁的鲜花、来自沙特阿拉伯的酸奶——我甚至不知道他们是否有这些——那类事物全都是创造善缘的范例。新加坡的牙签等等，一切事物，什么都可以，无限可能、无量无边的东西，非常非常丰富。真的，甚至像是本·拉登的胡子用来拖地都可以，而且那样也能利益他，他来世可能会有更长的胡子。什么都可以，要有创意，要非常有创意。

问：您之前说过，身为凡夫，我们不知道谁是菩萨或谁不是菩萨。菩萨知道他们是谁吗？

这取决于菩萨的能力。初地菩萨会知道比他低阶的众生中谁是菩萨，但据说不会知道比他高阶菩萨的情况；二地菩萨会知道谁是初地菩萨，诸如此类的。这是非常泛泛而谈，明确来说，像我们这样的凡夫如果看到某位初地菩萨，会认为他是完全证悟的佛，我们无法区分。一位相当资深的菩萨——尚未登地、但非常接近登地的菩萨——看到十地菩萨的时候，会觉得与佛完全没有差别。实际上，很多佛经、论典中对于证得十地的描述非常令人惊叹、难以置信，几乎可以当成诗一般，像是十地菩萨可以刹那间同时进入十亿亿的有情众生心识中，这是我们无法想象的！

如果我能同时进入两个人的心中，我会发疯。首先，我无法进入。其次，即使我设法做到了，也应付不了，尤其是有这个德国人在这里。但不管是谁都一样，我不知道人们心里到底在想什么。悲伤、快乐、害怕、爱、恨、不安全感、恐慌、放松等等，全都在同一时刻堆聚在一起。我们如何能表达那种情形？如何能设想那个情形？如何能理解那个状况？我只能说，对我而言是可怕的，我应付不了。

然而，这些是重要的力量。目前我们能举的最最接近的例子，就是称作直觉的东西。有时我们会有“我觉得他这么想”的想法，灵光一现而且正确，那就是直觉。但我们说的那种直觉非常微不足道，是非常非常残疾缺陷的直觉。而这里讨论的是令人惊叹的菩萨直觉，那是一种非常巨大的直觉，从来不需要依赖过去经验，是新鲜的、不可思议的直觉。相对地，我们凡夫却是处于思想框架中。

给各位举个例子，大家可以去看一部叫《潜行者》(Stalker) 的俄罗斯电影。它很棒——不过那是我的解读，因为这部电影非常晦涩，你也许要看五六遍才能看懂。如果你在笔记本电脑上看，要确保有副好耳机，或者有个好的音响系统，因为声音很重要。对我而言，《潜行者》讲的是当一个人具有超凡直觉之后，他就无法适应其他世界。

但是想象一下，如果你拥有那种直觉，并且知道如何与这个世界玩游戏，那力量就更强大了。我能告诉你的最接近例子就是母亲对孩子的爱：孩子会做各种各样的事情，但母亲总是不疲惫且全然开放地予以接受和理解。像我们有些人不是母亲，我们就不能理解为何这个母亲或父亲会钟爱孩子的荒唐逻辑——这家长怎么会接受那个呢？但母亲能理解。这是我能给你举的最接近的例子。

问：您之前说我们需要修心，也说过没有任何自我存在。那么这到底是谁的心？我通常认为心和自我是同一主体。

这是个典型的问题，这从头到尾都会是个问题，因为对于世俗谛和胜义谛，我们是既分开讨论又合一讨论。

总之，对于“心是什么”这个问题，佛的回答包含三个要素。“心无有心，心之自性为光明” (*sems la sems ma mchi te, sems rang bzhin gyis 'od gsal ba'o*)，这是大乘佛经里的话，这句话的现代翻译是：心，无心，心是明。如果有人能找到梵文的这句话，我想那会更有力量。首先，佛说“心”的时候，他指出也许有一个心的存在。但接着，他立刻说“没有心”，之后又紧接着说“心是明”。这是为了解释不可解释的事物时所采用的迂回方法。所以，回答你的问题：这虚

幻的自我，需要藉由虚幻道途的帮助，被虚幻地击溃，从而证得解脱；而解脱又是另一种幻相。这就是你必须结合整句教言的方式，这是唯一的方式。

问：在相对层面上，像我这样的一个在家居士正在尝试理解禅修的真实价值和好处。所以从知识性理解的层面而言，心在禅修时到底发生了什么？

我现在会回答你的问题，但以后讲《禅定品》时，如果我们那时仍活着，而且如果你会回来听课，你能再问一遍这个问题吗？

这问题具有重大价值，有很多层次的回答。有成千上万页专家著作的文献阐述、解释这类问题，这些解说非常有价值——印度大师们具有令人赞叹的无价珍宝教诫，不只教言，还有技巧、窍诀；此外也有来自西藏大师的教诫。

我要告诉各位：答案因人而异。举一个相当近代的例子，大约只是一百年前，有一位阿琼大堪布，他有很棒的禅修指导。不过他通常是给牧民传法，所以他会使用游牧相关的例子，于是很多住在城里的人就无法理解他在说什么。他举过一个很棒的例子，我非常喜欢。他说：“当你禅定时，你的觉受会变得有如马屁股上的一只苍蝇。”这太美了，事实上，这是如此传神的画面。我花了很长时间才弄明白这个例子的含义，因为这种事只能请教牧民传承的修行者。顺带一提，令人难过的是，连这些表达和对这些表达的理解也正在迅速消亡中。大约再过二十年，当人们读到“马屁股”这个比喻时，甚至可能会认为这是笔误之类的，而去“改正”这个用语，因为在神圣的传法当中突然出现“马屁股上的一只苍蝇”，人们会想：“这是什么？绝对是个错误。”但它却是在解释一些

非常令人惊叹的义理。阿琼堪布的意思是：通常马屁股非常光亮滑溜，所以苍蝇停在上面的时候会有点打滑。

现在我们的心落到某样东西上时，就像牛粪一般，甚至比那更糟，像是粘着胶水，像蜂蜜一样，会粘得牢牢的。然后如果你试图捡起来，会一半留在上面，一半在你手指上。我们的心就是这么运作的。

修持禅定之后，你看着一个所欲对境，心却会滑走，亦即没有欲望了。那是应该会发生的事。基本上就是心不会落下停驻，不会安逸地落下并停在那里。当心不永远留驻，甚至不会暂时停驻时，心会变得自由。

顺便一提，如果你是处于僵固的思维框架中，从自己的框架内望着一个心一碰到对境就会滑走、心一直在打滑的人，你会觉得他有点疯狂，因为他不在乎你所珍惜的职位、权力、金钱、受人关注等事物，然后你会认为他不是个正常人，因为我们所理解的正常人是表现得像蜂蜜或牛粪般的人，更像是胃不好的牛那种类型的，我们认为那才正常。

心一直在打滑是修持禅定之后会发生的事，那是可以做到的。如果你能坚持每天禅修或许一两个小时，我想 2026 年你就会打滑得很厉害。

但这是你想要的吗？你必须自己决定。因为如果这是你想要的，要记住：或许你会找不到银行的工作；在那些看重世俗期望的地方，或许你都找不到工作。而且你的家庭也会觉得自己抚养你的方式一定有问题，他们不明白你将会救度他们——实际上是永远地救度——所以没必要告诉他们打滑比停驻更重要。你应该做的就是祈请和发愿，因为来世他们将会成为你的弟子之类的，那时你就能轻易地教他们如何打滑。

问：为什么发愿令一切有情证悟比达到世界和平更容易？

到底什么是世界和平？我不知道世界和平是什么。什么才是世界和平呢？

问：您曾数次提到，修行和世俗追求是不相容的，像是刚才您说到在银行找不到工作。那是我不理解的地方。

对，是不相容。但要知道这就像淤泥里的莲花，你必须决定在泥水里生长——那是菩萨做的决定。水的淤泥越多、越是浑浊，莲花就越健康。



第七讲

前面我们谈到认出实相，谈到将自己从了知实相的对立面——亦即迷惑——中解脱。我们也谈到了知实相就是菩提心的核心要素，并谈到对于像我们这样的众生，生起、趋近这菩提心的方法是经由造作、训练，经由学习让自己习惯于善良、慈悲的串习与文化而逐渐开展这菩提心。我们稍后可以讨论：发愿帮助一切有情的心是如何与了知实相联系在一起？对于了解胜义谛，为何“无量”“一切有情”等词语相当关键？

目前我们一直在谈如何生起菩提心，哪怕是以造作的方式，经由仪式来生起菩提心。仪式确实完全是修心，因为需要被转化的是心——这在佛教各乘之中都完全相同，只是这里讲的修心方式可说是更加繁复，是经由大礼拜、忏罪来修心。

现在我会很快地讲解第三品，因为这品的内容很短，而且相当直白。

第三品 受持菩提心

随喜

欣乐而随喜：一切众有情，息苦诸善行、得乐诸福报。

随喜积善行：彼为菩提因。随喜众有情，实脱轮回苦。

随喜佛菩提、佛子地诸果。亦复乐随喜：能与有情乐，

发心福善海，及诸饶益行。

我们努力要做的就是试图养成具有善良念头、仁慈想法的习惯。其中一个修行方式是随喜善行——随喜各种善行，甚至包括世俗的善行、世间的福德。

我说的“世间的福德”有时也称作“有漏的福德”，就像我们有些人修持布施是为了得到富裕的生活，我们更多是为了比较轮回、世俗的利得而修行，与解脱毫不相关，而是与轮回密切关联。有很多慈善事业都可被认为是有漏的福德，或说是世俗的善行，例如布施食物、居所、教育等，我们随喜这些善行。

当然，我们也随喜无漏的善行——那些不是以财富、长寿、权力等世俗成就为目标的善行，特别是那些旨在了知实相的善行，例如止观。我们也随喜伟大圣众的事业、思想与功德。这是一种创造善缘的方式，有利我们生起正确的思维。

随喜是一种非常重要的修心训练，它让我们再次对抗珍视自己、我执的日常习气。因此，随喜显然会产生有利生起菩提心的善缘。为什么我们很难生起善念？我们心中通常不容易生起善念，其中一个原因在于嫉妒已然成为有点像是我们的第二天性。因此，作为嫉妒的对治，我们修持随喜。此外，随喜被认为是积累福德最快速又容易的方法之一，因为你无需花费任何东西——是别人在做好事，你只是随喜而已。而且根据如来所言：和实际行善的人相比，往往你能积聚同等或至少一半的福德。

请佛住世

我于十方佛，合掌诚祈请：为苦痴迷众，燃亮正法灯！

知佛欲涅槃，合掌速祈请：住世无量劫，莫遗世间迷！

如是诸观行，所积一切善，以彼愿消除 有情一切苦！

接下来的偈颂是：祈请圣众留在轮回里长久住世，意即祈请他们长寿。我觉得这是非常印度式的东西——印度语是 zindabad，对吗？我不知道其他文化是否有祈请长寿这个说法。这是一种修持，有其特定目的，因为尽管有着令人赞叹的各种法道，例如空性、缘起等，有这些了不起、合乎逻辑、有道理、切实可行且值得信赖的法道，但是如果我们没有一个活生生的人作为模范，那么这修行可能只是一种知识性的练习，甚或会造成抑郁，甚至可能令你失去对法道的信心；因为即使有这么令人惊叹的法道，但是如果没能让你参照的人，事实上你可能会生起邪见，而邪见是大乘一再警告、糟糕至极的一种染污。

先前我谈过夏札仁波切，他是如此伟大的人物，不仅因为他的强健生命力，还有他所传达的信息——不论是他烧掉他得到的一切，还是一天喝一瓶可口可乐如此喝了大概五十年。顺带一提，他也放生鱼类等动物。事实上，我想在加尔各答没有人称呼他夏札仁波切，他被称作“放生鱼的喇嘛”。曾经有一次发生过这样的事情：所有五星级饭店都一起向地方政府抱怨，因为夏札仁波切买光了所有的鱼，以至于没有足够的鱼可供大酒店的菜单所需。他完全不留余地、非常大量地放生，不是只放一两条鱼，而是极大的数量。他并没有一个诸如寺院之类的实体传法处所，他传法的时候会搭起一个帐篷，而这个帐篷架着的时间从来不长。总之，我认为有这样的圣者作为模范非常重要。我们这些在菩萨乘道上发菩提心的人真正发愿或请求他们长久住世，这是累积资粮、创造氛围以生起正确心念的一个方式。

行持菩提心

这第三品称作“受持菩提心”，接下来我们真正开始行持菩提心。

乃至众生疾，尚未疗愈前，愿为医与药，并作看护士！

盼天降食雨，解除饥渴难！于诸灾荒劫，愿成充饥食！

为济贫困者，愿成无尽藏！愿诸资生物，悉现彼等前！

愿我成为病者的医药；愿我成为所需者的看护；众生饥渴时，愿我成为他们的饮食；众生贫困时，愿我成为丰富的宝藏。

为利有情故，不吝尽施舍 身及诸受用、三世一切善。

舍尽则脱苦，吾心成涅槃；死时既须舍，何若生尽施？

吾既将此身，随顺施有情，一任彼欢喜，恒常打骂杀！

纵人戏我身，侵侮并讥讽，吾身既已施，云何复珍惜？

一切无害业，令身尽顺受。愿彼见我者，悉获众利益！

若人因见我，生起信憎心，愿彼恒成为，成办众利因！

愿彼毁我者、及余害我者、乃至辱我者，皆具菩提缘！

愿我能够布施自己的身体与财富，甚至布施过去、现在、未来的一切福德；
愿我能毫无执著地为了一切有情的利益而布施。我将布施自己的身体予众生，
我将让他们尽量使用我的身体。他们可以诽谤我，他们可以嘲弄我，他们可以
批评我；此身是他们的，我不应当护卫这个身躯。

同时，如果这些众生即将遭受任何伤害，我应当努力保护他们；并且，我应当试着不去伤害他们。凡是那些与我有缘者，无论缘分深浅，就算只是擦肩而过或同乘一班公交车的普通缘分，愿他们此生有所成果。

如果有人对我生气，或有人喜欢我并对我有虔心，愿他们都能同样心愿圆成且逐渐臻至证悟境界。

路人无怙依，愿为彼引导，并作渡者舟、船筏与桥梁！

求岛即成岛，欲灯化为灯，觅床变作床，凡需仆从者，我愿成彼仆！

愿成如意牛、妙瓶如意宝、明咒及灵药、如意诸宝树！

愿我成为迷失者的向导；对于想要渡海者，愿我成为一艘船、一座桥梁；对于感到寂寞或疲惫的人，愿我成为可供休憩的岛屿；对于为黑暗所苦的人，愿我成为一盏明灯；愿我成为可供栖身之处、奴仆、如意宝，愿我成为咒言、陀罗尼，愿我成为医药。

以上是非常典型的大乘教言。这就是为什么会有像“嗡玛尼贝美吽”这样的咒，据说是伟大的观自在菩萨于其前世深切发愿成为那个真言，所以我们是在跟随、效法那样的行为。

如空及四大，愿我恒成为，无量众有情，资生大根本！

迨至尽空际 有情种种界 殊途悉涅槃，愿成资生因！

如昔诸善逝，先发菩提心，复次循序住 菩萨诸学处。

如是为利生，我发菩提心；复于诸学处，次第勤修学。

对于那些寻求解脱的人，愿我成为他们的善缘。

依照往昔如来生起菩提心的方式，我也应当为了一切有情的利益而生起菩提心；如同所有以往的菩萨，他们修习菩萨学处，我也应该循序渐进地次第修习菩萨学处。

智者如是持 清净觉心已，复为增长故，如是赞发心：

今生吾获福，善得此人身。复生佛家族，今成如来子。

尔后我当为 宜乎佛族业；慎莫染污此 无垢尊贵种。

已然生起菩提心之时，我也应该告诉自己、鼓励自己要感到欢喜，并增强自信心。我应思维：就在今天，我这一世有了成果，出生于此世间的目标终于获得实现，今天我成为佛子。我们之前有讲到种姓，这就是寂天在此所说的“今日我成为佛的孩子”（今成如来子）。从现在起，既然我已成为佛子，就应当履行我的种姓职责，不应该让我的家族蒙羞。

犹如目盲人，废聚获至宝；生此菩提心，如是我何幸！

灭死胜甘露，即此菩提心；除贫无尽藏，是此菩提心；

疗疾最胜药，亦此菩提心。彼为泊世途 众生休憩树；

复是出苦桥，度众离恶趣。彼是除恼热 东升心明月；

复是璀璨日，能驱无知霾；是拌正法乳 所出妙醍醐。

于诸漂泊客、欲享福乐者，此心能足彼，令住最胜乐。

如同一个眼盲的乞者偶然撞见珍宝一般，我这个无明众生已经寻得此珍贵的心念——菩提心已经在我心中生起。我所寻得的这个菩提心，是能降伏魔罗

的解决之道，是一切甘露的精华，是能去除一切众生贫困的财富宝藏，是能治疗一切疾病的最胜医药。菩提心也是大树，庇荫所有需要休息的人。菩提心是最巨大的船筏，能搭载所有想要度到彼岸者立即、迅速地抵达。菩提心如同一轮明月，清凉舒缓情绪的热恼。菩提心有如太阳，驱散无明的黑暗。菩提心像是醍醐——当我们搅拌法乳时，菩提心即为精华。对于需要大乐的人，菩提心也是大供给者。

今于怙主前，筵众为上宾，宴飨成佛乐，普愿皆欢喜。

接下来是对这一品的总结：“今日在诸佛如来的面前，我邀请了一切众生作为我的宾客。对于这些宾客，我献上自己的承事，作为他们的奴仆，天人和阿修罗因此感到随喜。”据说人类的作为会深深影响天人和阿修罗的福祉，所以当人类行止端正，特别是创造出这类心态、文化、氛围之时，显然会为天人和阿修罗创造善缘。

以上是第三品。

问答

问：就修持层面而言，声闻乘被认为是给那些发心较有限的人去修持的，并且声闻乘认为这个世界较为实有。大乘教法是给那些发心程度较高的人，声闻乘则是比较基础的教授。我的问题是：为什么大乘传统不从声闻乘的训练开始，然后再做进阶的研习？就像我们在学校的做法，先学基础，再进行更高阶的学习？

这是一个十分复杂的问题。事实上，声闻乘与大乘之间的讨论还在持续进行中。

首先我想说的是：身为人类，这两方的争辩是非常温和的，有时可能稍稍激烈，但这两个学派之间从未出现过枪战、剑斗这样的情况。其实这些争辩往往是件好事，确实相当令人振奋、耳目一新，并且这个持续的争辩在学术方面或理智上能带来相当的满足感。

但我必须说，总是会存在门户之见。一方面，大乘有某种自认高人一等、沙文主义的态度。另一方面，声闻乘也有着或可说是稍微古板教条式的态度。然后还有金刚乘，他们也有非常精英主义、唯我独尊的态度，具有某种特定心态。所以即使到今天，在学术界、知识界依然存在着许多辩论。如果你去牛津大学和像是龚布齐教授这类人谈话，他完全不能接受龙树是个佛教徒，他真的说空性、《般若经》那些全是胡扯，都和佛教毫无关系。他的看法有其道理，我们暂且不能骤下定论。当然在他们看来，金刚乘就更荒诞不羁，他们甚至连谈都不谈。对他们很多人来说，金刚乘完全被诸如不二论、坦特罗、克什米尔湿婆教所污染，和这些混杂在一起。传统上一直存在着这个争辩，即使在《入行论》第九品中也有几句话谈到这些，还有许许多多其他教文可供你系统性地研读各派论点。

在回答你的问题之前，我需要先告诉你：假设现在有声闻乘上座部的人和大乘的人在一起，上座部的人不需要对大乘的人证明自己的教法来自佛陀，因为大乘信徒欢喜恭敬地接受上座部教法为佛陀的教法。另一方面，大乘的人却有个包袱，他们必须向上座部的人证明大乘教法来自佛陀。密宗的人则有两个

包袱，首先他们要向大乘的人证明密宗是佛的教法，接着还要向上座部证明这一点。

然后，我想要责备你们所有的印度人：印度人似乎有这个习惯，就是从来不书写记录。过去这被认为是非常正确的做法，像是《奥义书》就没有成书的日期。但是印度人实在应该向埃及人或中国人学习，把事情刻在石头上。如果你确实分析，就连佛陀的生日也非常玄乎，因为印度人从未好好记载——这是我的想法，但我能理解这个做法。

顺带一提，这种习惯仍保存在西藏传统中。正如印度人从英国人那边学到官僚体系等等，西藏人从印度人那边学到很多东西，不留文字就是其中一项。我们西藏人被大力鼓励要用心来听闻、复诵、学习。过去反正没有录音机，任何人只要写下点什么，用笔记下、保存在书本里，就会被认为懒惰且十分堕落。写下来并保存在书本里有什么意义呢？这不会对你的心起到任何作用。所以你能明白为何有这种习惯吗？

印度人具有这种从不记录的习惯。因此，即使是上座部的人，在某种程度上也深受其害。如果有一个人类学家对不管是哪个佛教徒严加盘查，这个佛教徒的日子都不会太好过。关于佛陀在世多久、去过哪里都存在着争议，因为对这些问题的回答充满了种种神幻般的事迹。举例来说，如果你去缅甸这个坚定拥护上座部的国家，那里有一尊称作“玛哈牟尼”的雕像，据说佛陀曾亲触过这个雕像。但是，我们有任何科学证据证明佛陀曾经到过缅甸吗？当然在虔心的层面上，佛陀无处不至。在大乘佛经中，甚至有说佛陀的右脚踏在塔吉克斯坦，然后给了一个授记，诸如此类的。所以，有那种超自然的成分存在，而这

对现代人没什么说服力，你不能用那些超自然事迹证明什么，那一切都只存在于你心里。所以，我是半开玩笑、半严肃地责备你们印度人不做记录这件事。

现在回到声闻乘或其中的上座部，以及大乘。事实上，大乘并不否认声闻乘的任何修道或见地，大乘接受那些、也使用那些。举例来说，甚至在今日你造访任何一座藏传佛教寺院，如果你问那里的僧人他们的戒律从哪来？这毗奈耶源自何处？回答会是源自声闻乘，因为并没有大乘自己的毗奈耶。所以大乘的基础训练，例如止的修持，全都和声闻乘一样。但大乘总是会加上大乘自己的见地。

两个宗派之间主要的不同在于见地。举例而言，如果你听上座部或声闻乘的人谈出离心，会说到僧人不应该做的事，大约有 250 条戒律。像是男性僧人会观修女人的身体是如何肮脏污秽，是脓血，干瘪起皱且臭气难闻等等，以及女人会如何诱惑你，诸如此类。这是声闻乘僧人的态度，他们倾向于认为：“女人是一种诱惑，与女人相处不是件好事，会给我带来更多的麻烦。我不应该沾惹这个麻烦，我应该完全远离这个麻烦，所以我应该让自己看起来其貌不扬，应该剃掉我的眉毛，刮掉我的胡须，剃掉我的头发……”这些全都来自那个态度，但其中也存在着一点空性，总是如此。大乘僧人的看法则稍许不同，虽然上述那些都存在，但重点在于：“我们应该出离，但不是因为要远离某个邪恶的东西，不是要出离某个污秽或确实是邪恶化身的东西。因为并没有所谓邪恶的存在，没有美女，没有丑女，什么都没有。事实上，没有什么需要出离的。”大乘僧人会有这样的态度。从大乘观点看来，这是更加宏伟的出离。

有个非常美丽的故事是关于文殊菩萨和一位僧人的会面。这位僧人应该是对所谓的不净观已经修得很好了，他修持得非常好，于是文殊菩萨变成一位美

女来诱惑这位僧人。当这位僧人开始失去定力时，文殊菩萨教导他：“你需要知道：美、丑等等的一切都不存在。除非你了解这一点，只要还有美丑，两者都会束缚你，两者都是分别念。”在大乘这个传统中，你会听闻很多这一类的故事。像是有两位禅宗的僧人，年长僧人背着一位女子过河，年轻僧人稍后抱怨说：“您不应该这么做。”年长僧人回说：“你还在想那个吗？”

也有类似的密宗故事，这是一位萨迦派上师的故事——萨迦是藏传佛教宗派之一，他们也修持金刚瑜伽母。故事发生在加德满都的博达大佛塔。这位上师是非常虔诚的金刚瑜伽母修行者。他是一位出家人，持戒严谨，毫无瑕染，是备受尊敬的僧人。有一次他与大众一同绕塔，这时一位美丽女子大步朝他走来，并说着“拥抱我，亲吻我”之类的话。这位僧人拔腿就跑——大庭广众之下，这实在太令人尴尬、让人名誉扫地了。我相信在座各位去过博达的人就会知道，佛塔四周环绕着许多店铺。当他逃跑的时候，在这些店铺的后方，这名女子美丽的面庞如天空般广大、像月亮般缓缓升起。这时僧人领悟到她就是金刚瑜伽母，于是他跪下——基本上是崩溃了——哭泣着说：“这么多年来，我一直试着与您沟通，而您从未赐予一丁点征象。今天当您终于赐予一点征象时，居然是以这样的方式？”意思是说这不是一个得体、恰当的方式。“但无论如何，请带我到金刚瑜伽母的卡雀净土。”她说：“因为你的这个疑虑，因为这个障碍，你这辈子都不可能与我相聚。但在你临终吐出最后一口气之时，我会立即与你在一起。”因为她的身色是红色，所以她很诗意地，实际上是非常优美地说：“我将垂放一个珊瑚做的阶梯，彼时切莫迟疑，应当攀上那阶梯。”故事就是这样。

总之，以上是在谈出离心，这是各个宗派有所不同之处。

首先让我告诉你们这一点：悉达多太子成佛之时，他前往鹿野苑教授四圣谛，“轮回是苦，要知道苦”“受苦之因来自烦恼情绪”等等。根据密宗人士的说法——大乘亦然——当时不是只有五位苦行比丘，而是有很多的闻法者。特别是密宗的人会说：有很多持明者也在听法，但他们听到的内容不同。佛说“轮回是苦”的时候，他们听到的是“轮回是大乐”；佛说“烦恼是苦”“烦恼是受苦之因”的时候，他们听到的是“烦恼是智慧”。

我想历史上的这些争论会一直持续下去，但应该说同时也存在很多的和解、对话等等。藏传佛教大德们总是说，金刚乘中是声闻乘、大乘与金刚乘三乘兼修，而且也确实如此。理想的修持方式应该是：外修声闻乘，内修大乘，秘密修持金刚乘。这是你必须修持的方式。

关于大乘和金刚乘的争辩会继续下去。对此有许多著作可读，大乘和金刚乘有很多各自的论点和反驳，主张为何其教法确实是佛的教法。其中的主要理由是：没有金刚乘或大乘的人会说“和合事物是恒常不变的”，他们都接受“凡是和合事物必属无常”；没有金刚乘或大乘的人会反对“烦恼是苦”这一点，他们和声闻乘同样接受无常、苦、无实有等等的一切。

对你的这个问题有很多种回答。还有一点是，如果大乘或金刚乘的人质问一位上座部大师：“身为佛教徒、佛陀的追随者，您难道不同意佛具有不可思议的遍知力与无所不能的力量，并且佛不会仅限于用一种风格、一种方式来传法？”上座部的人必须接受这个论点，因为就连上座部的巴利文佛经中也非常多次提到佛是如何传法，其教法是如何不同，并且有着数量不可思议的各种不同传法方式，这就已为大乘、金刚乘等开启了一扇门。

而且，除了日本创价学会等新兴佛教宗派以外，现存的大乘与金刚乘历史悠久，并不是新近出现、有人编造出来的，而是具有两千年历史，在中国等大国造成了影响。中国的佛教是大乘佛教，要驳斥这点是件难事，你不能那么轻易地置之不理，因为那些中国人可不是傻子，要知道中国人也是非常伟大的思想家。例如，要是没有玄奘，我们又怎么会找到菩提迦耶呢？他们确实为佛法付出了心血与血汗。

我想，在此跟各位说这些是重要的。

问：这个问题与修持方法相关：如果我们是在寻求实相，我们努力想知道究竟实相是什么，但我们所使用的方法是虚幻的，那么如何能经由幻相或虚幻的方法而证得胜义或实相呢？

关于幻想出的事物，如同我在授课时所说，这其实是在修心。道是一种幻相，尤其是从大乘的思维方式而言。道是一种幻相，并且一切事物都是幻相。实际上我们应该善加利用这个一切如幻的自性，正因为一切事物都是幻相，所以我们的道不应受到局限。即使是我们此刻能想到的所谓实相，也只存在于我们心中。

上座部会说：诸如过午不食等事是在做非常具体、可见之事；相较之下，观想浴池、珠鬘庄严的澡堂，水从各处涌出，还有香……这些只是编造出来的。然而大乘会说：如果具有正确的发心，那么两者都能积聚福德资粮，因为一者修身，一者修心。

总归来说，修心更重要得多。从反面观点来说，如果缺乏正确的发心，你可能连那些观想都不会有。而且如果没有正确的发心，许多所谓的戒律，像是僧人的戒律、所有的毗奈耶戒律，实际上会造成更多的傲慢与偏见，并让你蔑视那些不道德的人。

所以，真的是这样：心态即见地。这就是为什么你会见到上座部的人更加严守自己的基本戒律，那是更具体可见的。像是在上座部信仰的国家，你可能会见到这样的情况，若有一位僧人在电梯中，缅甸女孩可能不会共乘那一部电梯，因为那是不对的。而若你是前往大乘的地方，这些事情就比较宽松。如果你是去密宗的地方，可以看到近乎情色的图像，那真是惊世骇俗——其实他们不该公开展示那些，金刚乘应该要秘密修持的，记得吗？



第八讲

问答

问：寂天在这里说到：愿我成为一座桥、一叶舟、一艘船、一个岛、一盏灯……
菩萨能示现为一个无情的物件吗？

可以。

那么谷歌也可以是菩萨？

是的。

那谷歌是什么位阶的菩萨？

如果某一刻的谷歌令人生起慈心、悲心和空性，那么那一刻的谷歌即是非常高位阶的菩萨；如果某一刻的谷歌令人知道比如说怎么制造炸弹，那么那一刻的谷歌可能就不是菩萨。

谷歌能在五秒内回答成千上万的问题，岂不是非常接近遍知了？

不，完全不同。因为对谷歌而言，有成千上万的答案，而遍知没有成千上万之类数量。对遍知的心而言，一和一千没有区别，所以两者完全不同。从遍知角度来看，谷歌什么也不知道。对于谷歌给你的一切信息，都要持保留态度。

实际上这是一个非常重要的问题。很多人将遍知解释为知道很多很多的事情、上过很多很多的大学、读过很多很多的书……就是那种能在益智节目中获胜的人。但是遍知一点也不像那样。遍知是“一切种智”，即如所有智和尽所有智。遍知的特点是知道“如何是”和“是什么”，所以遍知即是了知实相。实相

没有数字、方向、时间，甚至没有一个称为“无量”的概念。基本上，谷歌仍局限在一个框架中，它的确局限在一个〔电脑〕盒子里，不是吗？

问：我的问题主要是关于自己和他人。昨天您提到很有意思的一点，您说根据某种观点，自他是一样的，对吗？

自己和他人这两者都是概念，而且是非常顽固、坚实的概念。

而您说这两者相同？

也许是修心的一种技巧，要用那样的方式思维。

我不记得自己说过什么，不要对我说的话太当真。有时我会走神——不是和神通圣众，而是和妄念一起。

我提问的原因在于，当我们认为自他有别时，通常那就是所有问题的开端。

是的。

所以，自他相同这个概念，是一个很有帮助的观念。

既然你提出了这个问题，就需要谈到第九品，并且今天也该谈些第九品的内容。

寂天的《入行论》被称为“论”。梵文中，“论”(śāstra)的意思像是一种注释、评论，它是对佛经的释论。寂天在阐释什么呢？阐释如《般若波罗密经》和《中论》这样的经论。

《般若波罗密经》是非常庞大的经典，即使是以书册这种具体可见的形式，从页数和字数来说，《般若经》也非常庞大。我应该对《般若经》略作介绍，因为第九品完全是关于这部经。

佛陀在世时，最重要的一场会议是在今日我们所称的灵鹫山举行。灵鹫山位于印度比哈尔邦，如果你去那里，会完全看不出该处有何重要性——它就只是一座小山丘。但就在那座小山丘上举行了最重要的会议，一些最富名望、最卓绝不凡者都出席了。你得把它想成类似七国高峰会、八国峰会的会议，是那样的盛况，是一场很大的峰会。那次会议由佛陀亲自主持，出席者包括舍利弗——那真是伟人中的伟人，天才般的人物——还有非常非常多伟大的大菩萨，不只是菩萨，而是大菩萨（摩诃萨埵），例如观自在菩萨。

他们的会议不是关于一些范围狭隘、微不足道的议题，而是为了解决三界的问题，即整个三界所有众生的问题究竟是什么？他们得出一个结论：“我”这个概念或想法，是造成世界上所有问题的根本原因。

当时，在最最伟大的舍利弗和观自在菩萨之间有一场很长的讨论，关于“我”是什么。在那里，他们经过系统性的讨论后，作出这样的结论：当我们想到“我”的时候，指的总是五种、四种、三种不同的蕴——色蕴、受蕴等等，即佛教徒谈的那五蕴中的三至五种。除此之外，无法找到任何其他东西可以被当成是“我”。因此，他们对五蕴一一进行分析。当他们逐一分析时，发现了所谓的“色即是空”。但“色即是空”到底是指什么？我们可以看到色蕴，它并没有消失，也不是空无所有的。于是他们得出这样的结论：空即是色、色不异空、空不异色等等。他们分析了每一蕴——受蕴、想蕴、行蕴……一切的蕴。对这些蕴进行

分析之后，他们终于得出结论：五蕴并非本具实存。于是我们明白，“我”只是一个概念，“我”只是一个想法，就像金钱、民族也都只是一个概念而已。

那真是一场令人惊叹的革命。要有极大的勇气才能说出：“我”并不存在！因为“我”就像是你在战场上的最后一颗子弹，是人人都想保留的事物。于是“无我”成为对空性的根本教法：如果没有我，就没有他；如果无我亦无他，也就没有慈悲，也就没有布施，什么都没有。所以如同《般若经》所言，一切都不存在，就连证悟也只是个概念，仅仅存在于相对层面。

这种了悟被称为“玛哈曼陀罗”，意即“伟大的真言”。出于佛的悲心，你甚至能够念诵那个咒——“即说咒曰：嗡 揭谛 揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提 萨婆诃”。但那些只是一种工具。不过，虽然我说“只是”，并不表示要对那些工具弃之不顾。我见很顽固，我们不能就只是鄙视它或摒弃它，想说“不过是个概念罢了”，因为这是累生累世所顽固建立起来的一种概念，所以它不会轻易地消失，就连要认知它只是个观念都十分困难。事实上，很多其他宗教都把它当成是至高无上的这个或那个，当成是由这个上帝或那个神所创造出来的。

所以，从究竟的观点来看，甚至没有自他的存在。如果两者均不存在，就不能说它们是相同的；如果说两者相同，就变成是在主张它们存在。

为了理解那样的实相，我们便有法道。在道上，作为菩萨的我们为了修炼自心，可以思维自他平等菩提心和自他相换菩提心——即：自他为一或自他相同，或者自他相换。本书对此有长篇论述，以后各位会听闻那些内容。

以上是对第九品的略述。是为了趋近这个般若波罗密，所以我们才想像澡堂、鲜花、天鹅、歌曲、钹音等等。这正是大乘佛教的美妙之处：虽说一切皆空，但不意味着你要否定所有的仪式。基于自以为是的正义而建立起的法道从来不管用，而基于空性建立起的法道却非常合用。

问：您提到“即使眨眼也能有益一切众生”，我们需要以什么样的态度开始每一天的生活？因为有时你真的很生气，不是处于正确的心境。

是的，就像那样。当你起床时，应该思维：不论今天发生什么，做善事时当然如此，但即使是凡俗世事，就连你搅动茶或饮用茶这一举动，都希望它以某种方式、直接或间接地成为具有义利之事，愿它成为一种方法或善缘，引领自他获得证悟。真的，你需要做的仅此而已，这是一种修心的训练。

如果能持续这样做，会有很多利益。其中一个利益是：当你实际开始做有益的事情时，完全不会觉得它令人厌烦。别说令人厌烦了，你将会全心全力地投入其中，而且不会觉得那是件难事；对你而言，那会是种欢喜。如果你能持续那样做，他人的赞扬、批评、关注等一切，都会变得毫无意义。

这是一种修心。这是非常实用、简单的修心，没有奇特的咒语或观想。你没有任何理由不修，因为它对你自己有益、对他人也有益，并能纾解很多压力。有点像这样：当你由衷、慈愍地施舍乞丐一枚硬币时，那会立刻令你感到快乐，那个布施行为会立即让你感到欣喜，当下你就已经获得这布施的果报，甚至不必等到下一世才有果报。能够为某人做点事，这就已经让你满怀喜悦了。当然，这是在你由衷、善良、真诚而为的时候，不是为了自我炫耀才做。

问：在这一品的某处您曾说过“为了利益一切众生而舍弃自身，哪怕是被杀害、虐待、殴打”，而在其他地方却说“愿我成为他人的保护者”。从世俗谛的观点而言，并且参照自他平等这个修行方法，舍弃自身于被殴打等种种有害状况与试图保护他人，这两者如何相符？

这也全都是修心。抱歉，关于这部分，我讲得有点太过仓促了。

这是一种循序渐进的修心。首先你这么修持：“好吧，随你怎么做，我是你的奴隶。”接着你培养多一点的勇气，思维：“实际上我可以做得更多，我要去拯救你，我要去保护你。”

应该有人研究一下有多少部《入行论》的论释。单就藏文部分而言，就有非常非常多的论释。大家都热爱这部论著，而且这份热爱依然持续不断。最近我在宗萨佛学院见了一些年轻的学僧，他们已经在那里学习了将近六、七年，相当通晓其他更具批判性、分析性的课题，像是中观、因明、阿毗达磨。当我问起时，他们却都异口同声、真诚地说，他们极为热爱阅读《入菩萨行论》。我非常高兴，因为《入行论》有如佛学院的入门课程，人们可能会认为它是最初级的、不是那么困难——至少乍看之下，读这些偈颂并不难。但事实上如果你深入其中，会变得愈来愈难，它具有无穷的深度，包含很多次第。这正是其美妙之处。即使今天，还有闭关修行人在关房里就只有《入行论》这一本书，他们做的就是每天念四个偈颂——大清早一偈，上午一偈，午餐后一偈，晚餐后一偈——并且思维这些偈颂。

问：我想更清楚地了解，是不是一切的工具、技巧、方法都是为了毁去自我，或解构自我、松动其基础？

没错，非常好，正是如此。因为如果你不拆毁自我，它会成为一切迷惑之母，产生出所有的烦恼，因此它被称作“轮回的根本”('khor ba'i rtsa ba)，它就是轮回。

但毁去自我很难，因为这个“我”已经在那儿很长时间了。它懂得如何保卫自己、如何伪装掩饰。很多时候，这个“我”披着修行的外衣来掩饰自己，它甚至会乔装成慈悲心，以那种形式前来；它甚至会以略懂空性的形式出现。它会放掉几件无用的事情，让你以为自己赢了这场游戏，而正当你自认为赢得这场战役时，你就被俘虏了。拆毁自我不那么容易，所以一个人最不应轻信的敌人就是这个“我”。如寂天菩萨所说，永远不该相信它。

但是难处也在于，想要证悟的也是这个“我”，这就让事情变得略为棘手。这个“我”居然会希求证悟！我们必须对此予以肯定。当然，刚才说的“想要证悟的是这个我”，我需要明确这句话的定义。根据无著等人的看法，想要证悟的其实并不是“我”，而是一种奇怪的感受，是对于“我”感到别扭的这种感受。这个别扭不安的感受是什么？是感觉少了点什么、感到怪怪的，它也被阐述为“真诚悲伤之心”。如果你想知道寂寞从何而来，这就是所谓寂寞的来源。

这个“我”实际上具有相当大的寂寞感。这是可理解的，因为“我”虽然很愚痴，但同时也很精明。它的精明在于知道自己不存在，但又不愿接受；不只不接受事实，反而急忙印制各种名片。“我”忙于试图证明自己的存在，用各种方式证明：教育、结婚、交换戒指、升职、掐掐自己“我真的在这儿吗？”

诸如此类的，反正有着各种花样。甚至是链条、鞭子、性等等的一切，全都是为了确认自己的存在。但它永远无法真正确认其存在，它永远确认不了，于是会有这种寂寞、不确定感。

无著等人会说：这种寂寞，这种真诚哀伤之心，这个别扭的感受是无价之宝。这个别扭不安、悲伤的感受，正是佛性试图迸发出来——它就只是想要出来，于是便有不安全感等等的那些东西。

在我们继续讲解这部教文时，会对此有很多的讨论，也许心理学的学生会愿意在这方面分享一点心得。我说的一切完全来自经典的佛学教法，我只是复制粘贴、倒带重播而已。这是佛教解释“我”这个观念的典型方式。



第九讲

方便与智慧不可分离

有件事你们会反复听到，而且有必要再三听闻：为了开辟一条道途、一条修行之道——其实任何修道都是如此，但尤其是佛陀之道——有一项非常重要、不可或缺的原则，就是藏语中的 *thabs shes ya ma bral ba*，即永远不应该把方法与智慧分离开来。方便与智慧片刻不可分离，可以说这是根本原则。上座部这么说，大乘非常强调这一点，密乘也是如此。

例如，莲花生大师曾说：“你的见地必须广大无边如同天空；而你的行为却必须细致如同面粉。”（纵使见比虚空高，取舍因果较粉细。）这样的说法有很多，比如你们也会从上师传授的窍诀中听到：“在见地上你必须勇敢无畏，在行为上却必须缩手缩脚，就算是一只小虫，也应该十分小心，不去踩到它。”“在行为方面，你应该极为小题大作，谨小慎微，如临深渊，应该如此小心翼翼；而在见地上，却必须心胸宽广，思维开阔，脱离自己的舒适范畴。”

你是哪一类的修行者，非常取决于你对实践这个原则的通晓程度。衡量你是不是个好的修行者，衡量你是不是真正的修行者，非常取决于你如何平衡方法和智慧。这是件难事，因为往往涉及到见地或智慧时——这两者在此有点相似——有时我们会被某一方劫持。一般而言，方法可能劫持见地；反之亦然，有时是见地或智慧劫持了方法。

例如当你想按自己心意行事时，你会说：“既然一切皆空、什么都不存在，所以应该率性而为。”你会用那种对空性的知识性理解为自己的行为辩护。而在关系到你的某种价值观时，如果你有某种特定的执著或某个非常珍视的价值

观，比如你是纯素食者，或者不管是什么价值观，那时你可能对那个价值观极度在意，可能会完全被它困住，甚而强加于他人，使自己的生活变得痛苦，也使别人的生活变得痛苦。这都是无法平衡智慧和方便、无法平衡见地和行为的迹象。

这里的玄机需要花点时间才能掌握，但这也是你们的挑战，也可以说是你们的功课。这不是件简单的事。它也遍布于许多不同的思维方式中，比方说，你常常会遇到那些所谓的禅修热爱者，他们喜欢打坐，可能因为他们喜爱禅修的那个部分，于是他们倾向于完全忽略闻思。甚至有些宗派就像那样，真有像那样的宗派。

如果进行分类，我会说——当然这是一个很笼统的说法——今天藏传佛教的某些层面，尤其是年轻一代，变得十分醉心于追求智慧，当然是智识上的追求。所以你会看到有许多僧人、格西、堪布们除了学习以外，什么都不做，而且学得特别好。学习、学习、再学习，辩论、论释、重读论释，分析、一再地分析，到五十岁左右了还在分析、阅读、研习、翻译、注释，然后六十岁还在做那些。其实对于格西这个头衔，藏人普遍期望格西是个“有学问的人”，那受人尊敬、被人看重，是一种潮流。大多数这些格西、堪布、僧人们几乎从不打坐、禅修。事实上，他们甚至产生这样的心态，甚至会说：“若是没有听闻和分析性、批判性的学习，禅修毫无意义；那就像是一个人没有手脚，却试图登山一样。”他们总是那么说，所以有那一类人。

而如果你去不丹或印度的某些地方，尤其是不丹乡下，像是不丹东部，你会见到很多瑜伽士。他们一直在闭关，不停地禅修，做大量禅修，但其中很多人都欠缺对基础佛法的良好理解。目前为止，是伟大上师们拯救了他们——如

果他们值遇一位伟大上师，而且他们具有专一的虔心，又没有太多散乱，这有何不可呢？他们由于自己的福报而获得良好的照顾。

但危险在于，若是你缺乏弥勒菩萨再三强调的闻思基础，却又直接一头栽入所谓的修持和禅修之中——因为你是带着对某人的热望、热忱、虔敬、崇拜而跳进去，虽然那很美、是很好的事，但要知道，很多时候崇拜、虔敬、热望和感动这些东西并不可靠，因为这个包裹里也掺杂着人类的情绪。你被某人所感动，也许是因为那人碰巧用了广藿香须后水之类的东西，或者那人碰巧有一头优美光泽的长发，又或许是因为他走路或微笑的方式，是因为那类微小的事物。不管一位老师吸引你的是什么原因，无论是因为其外表、口才，或是因为其风度优雅，那些都很好，都可以是垫脚石，但我们必须知道那其中也掺杂着情绪。如我过去几天一直在说的，情绪深植于错误的想法。所以，接着会发生这样的情形：你没有很好的闻思，只是因为那种灵光一闪的启发，你被自己的虔心和感动所推动，到山里去一呆十年、二十年；突然你屁股上的一颗痤疮让你坐立难安、睡不着觉——我是认真的，你甚至不需要一个很大的障碍，就只需要一颗让你恼火的痤疮——于是你失眠了；你失眠了一晚、两晚、三晚，失眠到差不多第五晚的时候，你开始胡思乱想、变得抑郁，然后变得有些愁云惨雾，开始祈祷、做各种事情，却都没用，于是你开始失去那份感动和虔心，甚至开始产生邪见。当那种情况发生时，具有闻思总是一种保险。

因此，智慧和方便的联姻至关重要。事实上，当我说“智慧和方便的联姻”时，只是为了便于沟通才这么说，它们其实是一体的，同时又有所不同。像水和水的湿气，像阳光和太阳——它们似乎不同，又似乎是同一个东西。对于像

我们这样的无明众生而言，只有一种方式能够证得智慧和方便的一体，就是首先必须试图将它们统一起来——因为我们已经把它们分离了，这很常见。

今天我想告诉大家这些，因为这很重要。在这里，智慧和方便的结合极为重要。从第九品的一开始，寂天就说：“此等一切支，佛为智慧说。”这所有的仪轨、所有的波罗密多、所有的戒律，都是佛陀为了智慧而教授的。这总结了大乘法道的一切。

现在我会较从逻辑的角度来讲解为何理应如此。像是阴影和光：阴影和光似乎是一体，又似乎是分离的。从某个角度看来，阴影与光是分开的不同东西，确实如此；但要知道，没有光也就没有阴影。这是一例。实相——所谓的“真理、现实”——和非实相也是双运结合的，这就是所谓的“二谛无别基”(*gzhi bden gnyis dbyer med*)。我不知道大家能否理解这点，但这两者并非分开的事物，它们可说是一体的，就像阴影和光是一体的。

如同彩虹，彩虹的美丽显现与其空性本质，亦即它的存在和不存在，同时发生，是一体的，不是分离的事物。如同一场梦，当你做梦时，梦的不存在与梦的情节同时发生着。一旦意识到它是一场梦，梦的虚幻性不会实质化；甚至当你做梦时，梦也从未存在过。否则，你如何能梦见一只大象在你房间里呢？它根本进不了门，它在显现的同时也并不存在。事物就是如此，一切都是如此——我们所见、所闻、所品尝的一切都是如此。

这一切事物都是如幻的，其显现与其空性本质同时存在。“同时存在”其实不是个正确用词，因为“同时存在”意味着有两个实体，而实际上只有一个。像是稻草人，像一切的视觉幻象，像回声——当你听到回声时，有一个声音在

应答，但没有人在应答，那是一体的——这是复杂之处。但其实从另一方面来讲，也不复杂，你只是需要习惯这个逻辑。

世俗谛和胜义谛是一体的，是同时存在的，因为事实就是如此，所以道也必须是智慧与方便的双运。否则，道就是错误的，具有过患，不是个安全之道。在大乘中尤其如此，像是出离心，当你试图出离世间享乐的时候，一开始可以思维“那些都是诱惑，那些都是不好的，它们会引诱我、让我受苦”诸如此类的，但我们应当出离的真正原因是：它们都是幻象，沉迷于这些毫无意义，因为实际上它们并不存在。那才是最好的出离。

龙树的弟子圣天是一位卓越的大师。圣天说：“以有空义故，一切法得成。”那些能接受空性智慧的人可以接受一切作为道途。因此，大乘有信心能够捡起一张餐巾纸，把它想成是十万朵花、十万熏香、十万礼拜，然后抛出。原因在于，究竟上我手上的这枝莲花也不是花，花是人类假名虚设的。谁可以证明？几十亿头山羊全都可以作证，它们会把这当作食物吃掉，它们不认为这是莲花或是睡莲之类的。瞧，我甚至搞不清楚这是莲花还是睡莲，区别在哪儿？

这些分别和假名虚设的现象全都是心的造作。这是一张餐巾纸，“哦，这个不能拿来供养。”“我们怎么可以用餐巾纸来供佛？”莲花就不同了，因为印度人热爱莲花。不知何故，莲花极为重要，现在已经变成一种政治标志。西藏人采纳了这种对莲花的看重，当然果阿⁶的嬉皮士也信服这个观念，然后出口到加州、开普敦、拜伦湾、伍德斯托克等地。因此你会想：“莲花是个合适的供品，而餐巾纸不是。”这说明什么？说明你正在分裂智慧和方便，你的道途

⁶ 果阿（Goa）是印度西南部沿海的度假胜地。

正变得狭隘。一旦你来到一个没有莲花的国土，一旦你连续几个月困在一家餐巾纸工厂里，你就什么都做不了，你就被困住，你不知道如何修行，因为你没有结合的秘诀，你不明白智慧与方便的双运。

马鸣的故事

据说圣天只有一只眼睛，他又被称作“迦那提婆”(Kanadeva)，“迦那”是独眼的意思。他是战胜马鸣(Aśvaghosa)的人。

按照现在的说法，马鸣曾是一位伟大的印度教徒——但我想并不能真正用“印度教”一词。总之，马鸣是一位伟大的印度诗人与学者，他战胜了很多佛教徒。在那个年代，辩论中不管哪一方获胜，落败者必须转而依止胜者，落败者和他们的一切——同伙、弟子等所有人——都改投胜者的阵营。据信马鸣把众多佛教徒变成了他的追随者。最后，马鸣终于来到了佛法重镇——伟大的那烂陀大学。这个消息传到龙树的所在地，今日称作那格浦尔(Nagpur)的地方。因为大家都非常恐惧，担心马鸣会赢得辩论，于是那烂陀的学者飞鸽传书，邀请龙树前来助阵。但龙树觉得没必要亲自前往打败马鸣，所以派了圣天过去。圣天前往那烂陀，和马鸣进行了一场很长的辩论，最后圣天大获全胜。

但马鸣开始不守规则，因为他不想改投胜者的阵营，而是打算跳入恒河一死了之。于是那烂陀的僧人只好抓住他，把他关进那烂陀大学图书馆里七天七夜。马鸣在那里除了看书以外无事可干，于是他读了一些佛经。他发现，佛陀竟然在一部佛经里预言了他的出现：“未来将有个名叫马鸣的人，来此世间写出我的故事。”马鸣因此深受感动，据信他不停地哭了很多很多天。之后，他写

了一本极其优美的书《佛所行赞》(*Buddhacarita*)，讲述佛陀的一生。我建议大家读这本书，因为我觉得这是印度诗歌鼎盛时期最优美的诗作之一，实在太美了。

马鸣还写了《祈愿七十颂》，而且我想——对此你们应该再考证一下——他用自己的血书写此文。他后来成为出家的隐修者，在化缘返回的途中，他看见一只饥饿的豹和豹的全家，心中生起极大的悲心，于是刺破自己的身体，让动物们舔舐鲜血，然后才走回隐居之处。由于那时他已经失血过多，一路上不得不走走停停，而在停下来休息的每一处，他都用鲜血写下赞扬佛陀及其事迹的偈颂。在写下第七十颂时，他鲜血流尽而亡。总之，马鸣是圣天的弟子。

我告诉各位这些，是因为有些人可能会认为：沐浴、熏香、鲜花、仪式等事情，还有接下来要讲的忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世，这一切听起来都非常宗教性、有神论。诚然如此，但如果把这些和智慧结合在一起，就会成为一条完美的法道，成为菩萨乘之道。

第四品 不放逸

谨慎持守菩提心的诺言

佛子既如是，坚持菩提心，恒勤勿懈怠，莫违诸学处。

遇事不慎思、率尔未经意，纵已誓成办，后宜思取舍。

诸佛及佛子，大慧所观察，吾亦屡思择，云何舍誓戒？

若誓利众生，而不勤践履，则为欺有情；来生何似！

现在讲到第四品。菩萨生起菩提心之后，必须不放逸地精进持守菩萨戒律。

无论追求什么，若是没有经过适当的思考、衡量或评估，一个人可能会放弃这份志业，因为缺乏确实充分的准备。然而，如来及菩萨众已经用他们的智慧长时间测试、分析、评估过这条法道，我们自己也已经通过闻思一遍又一遍地分析了菩提心的益处，所以现在有什么理由可以拖延、迟迟不开始在这菩萨道上前行？现在我们已经生起菩提心了，如果我们不继续履行自己承事佛陀和有情众生的种姓职责，那么我们会是在欺罔有情。

意若思布施 微少凡常物，因悭未施与，经说堕饿鬼。

况请众生赴 无上安乐宴，后反欺众生，云何生善趣？

有人舍觉心，却办解脱果。彼业不可思，知唯一切智。

菩萨戒堕中，此罪最严重；因彼心若生，将损众生利。

虽仅一刹那 障碍此福德，因损有情利，恶趣报无边。

毁一有情乐，自身且遭损，况毁尽空际 有情众安乐。

这珍贵的菩提心是智慧与方便的载体。现在，为了保有、维持、滋養和巩固菩提心，我们需要“不放逸”(*bag yod*)，我们必须小心谨慎。

在此，我们开始谈到正念——最广义的正念。首先寂天说：如果你承诺要给一个饥饿的人一点食物，却没有遵守诺言，经中说你会因为悭吝而最终投生饿鬼道。依止菩萨道的人已经发誓要令一切有情解脱，如果不能信守承诺，那就是在欺骗一切有情众生，所以别说解脱了，连更好的转世都不可能得到。

有一偈的其中一部分指出：对于菩萨而言，毁坏菩萨戒是极为严重、可怕的事情。我应该跟你们讲一下这句教言的一些重点。当我们说到行为规范时，总是有个最糟的行为。对于一般人、在家人而言，在佛教戒律里最不该违犯的是杀生，最糟的行为就是杀生。而对于出家人，像是声闻乘上座部的僧人，则有四种极为严重的过失，一旦违犯即属破戒，必须还俗。这四种过失是：[1] 杀人；[2] 邪淫；[3] 偷盗；[4] 妄说上人法。妄说上人法是一种很大的谎言，比如声称你是谁的转世、你是神、你是救世主，基本上就是欺骗了很多很多人。我不讲解细节了，因为若是详细解说，其中每一点都有很多评断标准。总之，这四项是一名普通僧人所能犯下的最可怕过失。而对于菩萨、一个选择了菩萨道的人而言，比杀生、妄语、欺骗等等更为可怕的是放弃菩提心，这被认为是最极端严重之事。寂天在这儿开始解释：为什么我们在选定菩萨乘作为道途之后必须不放逸。

给大家介绍一些背景：《入行论》是在那烂陀大学教授的。总之，寂天在偈中的某部分说道：放弃菩提心的人会有非常多的恶报，以至于解脱道已近乎不可能。不过，仍有佛菩萨能够使他们解脱，但那种事行的能力只有佛陀才能知晓和拥有，普通人无能为力。我们哪怕只是伤害一个有情，都会制造出如此多的痛苦，使我们不断投生轮回中，毁了自己。如果我们放弃菩提心，基本上就是在放弃利益一切有情的愿望，这个过错有多么严重就无需赘言了。

故杂罪堕力、菩提心力者，升沉轮回故，登地久蹉跎。

故如所立誓，我当恭敬行；今后若不勉，定当趋下流。

饶益众有情 无量佛已逝，然我因昔过，未得佛化育。

若今依旧犯，如是将反复，恶趣中领受 病缚剖割苦。

如果我们不断地毁坏这个誓言，又不断地一再领受菩萨戒，这会令你的法道进展迟缓，你将需要很长时间才能获得菩萨的成就，例如证得初地。因此，当我们发誓踏上菩萨道的时候，就应该努力一步一步地次第遵守菩萨戒律。而且我们应该从今日、从当下起，立即开始这么做，否则只会让自己堕落得越来越深。尽管诸佛菩萨来去世间，如果我们不自己找出时间、不能以开阔的心胸善于接受，那么即使是诸佛菩萨也无法培育我们、令我们成熟。如果我们继续重复如此的作为，就会一再陷入轮回的地牢中。在那里，我们将被束缚、被大卸多块、受疾病折磨等等。

若值佛出世、为人信佛法、宜修善稀有，何日复得此？

纵似今无病，足食无损伤，然寿刹那欺，身犹须臾质。

凭吾此行素，人身难复得；若不得人身，徒恶乏善行。

若具行善缘，而我未为善，恶趣众苦逼，届时复何为？

既未行诸善，复集众恶业，纵历一亿劫，不闻善趣名。

是故世尊说：人身极难得；如海中盲龟，颈入轭木孔。

能够值遇如来出世的时间和环境，能对如来及其教法生起虔心，能够得到珍贵人身并对善念善行非常熟稔或有兴趣，极为稀有。从当下的思维方式和行动方式来看，能让我们在来世得到珍贵人身的因并不多；从当今的思维和行动来看，我们更可能会习于恶念与恶行，这只会引生出越来越多的痛苦，让我们变得无助。如果我们不断累积越来越多的恶业、越来越少的善业，如此累劫而

为，我们将无法听闻大乐之音。因此，如来也举了盲龟的例子，各位可以在论释中读到这个盲龟与木轭的例子。

问答

问：您谈到了方法和见地。在很多灵修传统中都有一个非常典型的问题：我是谁？从您的开示听来，佛教教法似乎不断在否定自我。我想知道，就训练思维而言，大乘对这个问题的看法，以及您在这方面的经验。

对，不断地否定有“我”的存在，但也应伴随着对治珍爱自我的修心训练。在对治珍爱自我的这个部分，像是减少贪欲、减少对自己的爱惜、他人更重要、他人同等重要、你要承事他人等等，诸如此类的教导似乎暗示有一个“我”，所以需要将这两者结合起来。因为，在本质上自我并不存在，“我”的自性并不存在。但这说的是自性不存在，而你可以假设“我”的显现——亦即习气——是存在的。我在这里，你在那里，我饿了，我想吃东西，我想要这个，我不想那个……这种种的串习，在相对层面上都存在着。将这两者结合起来并非易事，但是完全可行。实际上，这正是我们要修的。

大乘说：“愿一切众生具足乐及乐因。”一切有情众生企求安乐，就如同我企求安乐一样。愿一切有情能够安乐并且具有带来安乐的因，这是四无量心的第一部分。没有人希望受苦，就如同我不想要受苦一样，“愿一切众生远离苦及苦因”是第二部分。“愿一切有情永具无苦之乐”，这用来对治艳羡嫉妒，是第三部分。这三者较像是一种相对层面的修持，是世俗菩提心的修持。

最后的第四个无量心极为宏大，包含很多步骤。其中第一步和前面类似：愿包括自己在内的一切众生免于人我、自他、好坏、友敌等分别。第一步的抱负仅限于此，志向较为微小。然后，藉由各种内观修持，第四个无量心进而扩展，变得更宏伟。之前我们说“愿一切有情获得安乐，正如我企求安乐一般”，那似乎仍暗示着有一个“我”和“一切有情”。而到了较为成熟的内观阶段，你不再想着这些，一旦有散乱出现，你就只是观察那个散乱，那时你会熟悉一种“什么都不做”的技巧——什么都不做，什么都不想，无执著，对什么都不执著——你变得能够确实习惯于不执著，尤其是不执著“我”。不再执著“我”的时候，也就没有“我”。通过修持而达到那个“无我”。

在那之前，我们目前在做的是闻思。可以说，闻思是实修的后盾。闻思的方式是通过分析：“我”在哪里？不是你的色身，也不是你的感受……以这样方式进行分析。

问：您提到“我”是诸多因缘的蕴聚，在某个时刻被错误地定义为一个“我”。所以，“佛性”和“我”是分开的吗？

是的，佛性和我是分开的。

您说佛性本已存在，这是否意味着佛性是恒常的？

我只能那么说，我没有佛陀的那种善巧。当佛被问到同样问题时，他沉默不语很长时间。然后，就因为那个举动，很多人获得证悟。而我就是没法忍住不说话；而且我很肯定，如果我保持沉默，你们也不会满意。保持沉默其实也

是一种示意。我们不得不使用“它存在”“它在那里”这些用语，这是因为没有其他词汇可以选择，所以才用这些词汇。

你问说：“佛性是恒常的吗？”不，佛性并非恒常，因为它不是一样东西。其实你怎么称呼它都可以，佛教徒最喜欢的名称是“如来藏”。你想怎么称呼都行，但它不是一个永恒的造物主。我告诉你这一点，是因为你可能会误以为：“啊，那就是自在天，是全能的造物主。”不是这样的。虽然我必须说，当我读到毗湿奴的故事时，其中的隐喻极为相似、非常非常接近，任何人读了以后都可能认为这讲的是一回事，但我想两者还是有所不同，有非常微妙的区别。最大区别之一可能就是，大乘佛教徒解构一切——系统性地解构、破除一切。有人告诉我商羯罗在晚期也干了同样的事，所以有些佛教徒就有点觉得商羯罗是从佛教徒那儿偷了一些想法过去，但是谁知道呢？

另一方面，耆那教却非常独特。我所知不多，但就我所知，它真的非常近似。但是大乘佛教徒可能不会同意耆那教徒的某些做法，例如绝食至死的那种修持，大乘修行人会觉得那欠缺智慧与方便的结合。还记得佛陀那个终止苦行的著名举动吗？六年苦行之后，佛认为苦行是一种极端，这种修持过于狭隘，不会带来任何益处，于是他决定吃点酸奶之类的。

问：您解释说，佛教徒发现“我”只是五蕴和合的组成。能否请您从三乘的观点做解说？对于上座部、大乘、金刚乘等不同派别，就强度或特性而言，这五蕴是如何转化的？

金刚乘的一大要点是，五蕴即五佛部——不管那是什么意思。总之，我们先不谈金刚乘。

大乘并不满足于仅仅解构五蕴，大乘解构一切现象，而声闻乘认为那是不必要的。为什么不必要？因为声闻乘的目标在于证悟，为了获得证悟，单是明白“无我”就够了。在这点上，他们是对的。但是对菩萨乘的人来说，目标不是证悟。弥勒菩萨说：“智不住三有，悲不入涅槃。”具有智慧，所以不住轮回；具有悲心，所以不住涅槃。菩萨的目的当然不是留在轮回中，但也不是安住于涅槃中。那是个更为宏伟的见地，大乘出于这个原因而解构一切。

对此，有一个标准的说法：从色乃至遍智之一切法皆无自性(*gzugs nas rnam mkhyen gyi bar gyi chos thams cad rang bzhin med do*)；意思是，从色身到证悟，一切现象均不存在。这句话的意思会令初学者感到有点困惑。不过，在研究“一切现象”(一切法)这一概念时，我们会做分类：首先的第一类现象是色蕴、受蕴、识蕴等等，然后是处、界等等，最后一类是证悟。而对于大乘，甚至连证悟也被解构，所以大乘不会仅只满足于知晓五蕴为空——如果你读过《心经》就会知道这一点，最初几句全都是关于“色”，然后是“无老死亦无老死尽”等等，十二缘起全都解构了。再后来甚至谈到没有证悟，一直到遍智（成佛）都不存在。

问：如果我梦见一只大象，当我醒来时，房间里不会有大象；但如果我被出租车撞了，我醒来时会在医院里。您说两个情况是一样的，我想请您解释一下为何如此。

这很困难，这很难解释。想象一下这个情况：你此刻正梦见一只大象，而我也在你的梦里，你问我这只大象怎么可能不存在，我没办法在你的梦里说服你这是一场梦。那很困难，因为我没有那鞋子，而且我也不知道你是否已经准备好了，[所以没法像帝洛巴一样可以鞋子一打就让你开悟]。那非常困难，因为梦境是如此真实、极为真实。你在医院里，有很多证人，有医生、护士……“我怎么可能不存在呢？”但在梦里也是如此，你在梦里也有很多证人。当你在梦中跌落悬崖时，只有非常罕见的情况下你才会突然醒悟：“哦，这可能是个梦。”你有过那样的经历吗？

顺便告诉各位，那是个很好的瑜伽士范例，我们称之为“修行觉受的感知”（觉受现分）。瑜伽士在经过大量修持之后，可能会生起这样的感知。比方说你是德意志银行的首席执行官，你不断地修持，数年后你可能会骤然生起这样的感知：在一场大型高管会议的中途，你可能会想“这是真实的吗？”那一刻，你就是在你的轮回之网上戳了个洞。开始的时候，人们会觉得你古怪，但是如果你保持勇气，继续修持，接着会变得成熟，你会越来越领悟到这一切都只是个玩笑。那时，你将学会如何为他人的利益来玩这场游戏——你会成为最好的首席执行官，别人会认为你是最有野心、最守时、最严厉的老板，你极为擅长自己所做的事。然而，如果有一天有人跟你说：“为了利益伊斯坦布尔某处的两百人，你必须辞掉这份工作。”你可以连眼睛都不眨一下，因为这份工作对你不具任何意义，如果有比首席执行官工作更具利益之事，你能立刻放下这工作。

那样你就变得相当不错；你是自由的，你非常自由，可以随时放下任何事情。到了那时，凡是能够利益有情之事，你绝对不会拒绝。即使意味着要成为黑帮首领之类的，你也会欣然接受。你将不再拘泥于任何原则，你唯一的原则就是要利益有情众生。你可能吃纯素长达四十年，但是如果能够利益有情，你也会发起支持麦当劳的活动，也许你会领导那场活动，因为这一切都不具任何意义，全都是孩童的游戏。



第十讲

问答

问：一个彻头彻尾的初学者应该如何次第修学佛法？经由阅读、修持，或者其他方法？要如何将法道与智慧结合？如何将法道同闻思修结合起来？

读书是非常好的。然后要接受教学，特别是在你开始真正实修之前，应该从不同的来源接法，而非只专情于某一传统或某一传承。就实修而言，后面我会对“止”（奢摩他）略作解释，那可能是一种比较实际可行的修持。而且，对任何有志进行长时间修法的人而言，修止是必要的。

问：如何做到既能甘愿当他人仆役，同时又不为他人的期望所束缚？尤其是初学者，如何才能变得善巧？我是指，在实际层面上要如何管理他人的期望，同时又具持想要服务他人、先人后己的发心？

要做到这点非常困难。尤其是对初学者而言，这是一个很困难却又很重要的问题。

我们把初学者称为“初发心菩萨”，意味着我们现在是在修持发心、修心的阶段。这一品是关于警觉、不放逸、正念，这是起始的阶段。这个阶段就如同昨天讲的供养花、果等等，其实都是关于发心，因此并不太关乎实际行为。但这并不意味着你可以做时却不去做，并不是说你应该停在发心这个阶段就好。无论何时，只要力所能及，当然都应该有一些行动，但重点在于培养发心，一再而再地发心。

你问这个问题很好，因为它关联到我要讲的下一偈：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”寂天多次使用“贡”(goms)这个藏文字，意思是“习惯、熟悉”。修善，即“习惯于善念”。永远不要轻视这样的念头，永远不要认为这只是个一厢情愿的想法，不要认为“这只是嘴上说说，实际上却什么都不做”。那是我们犯下的巨大错误之一，因为我们现代人总是以实际具体、明显有形的成功来衡量自身，然而那些全是幻相，不是真的。

如果你非常深入地思维，实际行为的后果我们从来不得而知。即使是给某个口渴的人一杯水，我们也不晓得这是真的在帮他还是在害他，你给的那杯水或许会害死这个人。如果从那种角度考虑，几乎不可能确知。你当然可以建造一座医院，给许多人提供免费医疗，但是自我、骄傲、只为达成自己目标的情绪……这些都可能侵害你，乃至侵害整个菩萨道。对，你是可以当最伟大的慈善家，但也许已经背离了菩萨道。

因此，就菩萨道而言，即使你有冲动想要真的做些什么，哪怕你确实有途径、方法和时间去做点什么，我始终建议初学者坐下来做更多的禅修，做更多真诚的发心，让自己习惯于发心。因为一旦你这么做了，自然而然就会成为最慷慨之人，不再会有精疲力竭的感觉。事实上，这种做法招致了一些怨言：“那些大乘佛教徒做的就只是清谈，他们从未像特蕾莎修女那般建造一座医院”等等。我要告诉各位，在不丹或任何喜马拉雅山区国家，如果你问那些在喜马拉雅山区岩洞里修持菩提心的瑜伽士们，如果给他们一个为穷人建造许多医院的机会，或者是坐在洞中禅修“愿一切众生安乐，愿一切众生离苦”，他们会如何选择？一个好的瑜伽士更可能选择后者；不那么纯粹，参杂了一点修道上的唯物主义，有点沽名钓誉之类的人，或许会选择前者，有这种可能。

但是，一旦超越那个阶段，尽可以给他们克林姆林宫最有权势的职位，他们会欣然接受——不只会接受这个职位，甚至会和你争夺这个位置。他们可能不择手段、不惜一切代价去获取这个职位，但那时他们已经处于不同阶段了。

我们不应认为初学者是一个很可怜无用的阶段；这是最美好的阶段，其实是一切乐趣的所在。

思维这些，非常实惠，且收益非常丰厚。而且，单是你不搅和在其中，这本身已经为世界创造出了很大的和谐。我刚在尼泊尔参加了一场领导力培训。据说泰德·透纳⁷桌上有个牌匾写着“领导，跟从，或闪到一边去。”退开让路其实是件很好的事，许多时候这是非常深奥的善巧方便。给人让路、避开麻烦，既对自己有利，也对其他许多人有利。

问：我们死亡时到底会发生什么？在死亡的那一刻或临终过程中，想要证悟的愿望或我们的五蕴发生了什么？我们此生积累的所有知识、获得的智慧与方便又会如何？

这是一个非常大的问题，首先我会尝试在大乘的范畴中作答。

其实这在刚才说的“修善”这一偈中就有讲到。随着我们熟悉菩提心这个心念，换言之，当我们一再令自己习于平静慈悯时，这意味着只考虑我与我所的比重正在不断降低。是什么令我们如此畏惧死亡？是因为我们认为自己将会失去一切。再三熟悉菩提心的修学会令这个“我”变得非常空洞不实，于是失

⁷ CNN 创办者

去“我”、失去或这或那的恐惧就会大幅减少，你变得很平静，非常镇定自若，掌控全局。

我可以和大家分享我的一个经历。过去五六年中，我认识的很多人不是正在死亡就是已经死了。每次有这样的事情发生时，就是在告诉我，自己已经活很久了。有那么多人正在死去，包括我的同龄人，也有比我年轻的人。但我注意到一点：那些做过一点止、观等修持的人，甚至那些只是对这方面有些微了解的人，在死亡时都会有所帮助。像是我认识的一个人，他并没有做太多的修持，不过他一直有在上课，也就是说他掌握了部分信息，我必须说他的死亡方式非比寻常。那些信息是救命草，那些信息能起到帮助。

当然，我也见过一些死亡方式非常令人赞叹的修行人。事实上，我得坦言我有一个隐忧：我害怕自己死时，或许无法像他们那样镇定，而那会令佛教蒙羞——“对于死亡，他的弟子做得比他好多了。”“他临终时到处乱抓乱挠的。”因为 YouTube 等各种社交媒体的存在，我非常担心有人会把我四处乱挠、抓着东西不放、舍不得死去的照片拍下来。而那些修行人却做得非常好——我甚至还不是在说那些应该相当熟悉这些事情的不丹人或藏族人，我说的是一些澳洲人、加拿大人、中国人等等，他们的死亡方式非常让人赞叹，令我对佛法的珍贵价值生起信心。

再给你一个有点特别的回答。依据密续，死亡时你的心会更独立。目前你的心与世界互动时，必须通过一些翻译媒介——眼、耳、鼻、舌、身——它们会翻译，也会进行诠释，而且会误解。心与世界没有直接的接触，所以当信息回到心中的时候，已经流失许多，已经相当稀释，你可能仅获得 0.5% 的信息。在临终时，你的心却会变得愈趋赤裸无遮。当你真正死去，也就是六个翻译媒

介与你的心意分离之际，你会直接体验对境，这对你会是全新的体验。例如，现在你的心看着这个帐篷，眼睛在做诠释；当你死去之后望着这座帐篷时，它会变得数十亿倍地更红更黄、数十亿倍地更为方正。我只是举例说明而已。

死去之后，一切视角都不同了。而那个状况，对那些不习惯、不熟悉心灵力量的人而言，会很可怕。当我们恐惧时，首先会尝试寻找一堵可以倚靠的墙，然后是可躲藏的洞穴，或是能紧握的把手、能藏身的橱柜等东西。同时，你会非常急于寻找。任何把手、任何门都行，甚至是那些只是看来有点像个避难所的地方都行。如果你纵身跃入那些地方，会发现自己处于所谓的“六道”之一。

对佛教徒、尤其是对修行人而言，目标不是要找到藏身之处。实际上，不躲藏，让自己赤裸裸的并有所掌控地住于赤裸中才是目标。

以上这简短的讲述是摘自著名的《西藏度亡经》（中阴闻教得度）。

问：关于仪式、祈祷与戒律，您曾说这一切都将引导我们获至证悟，您解释过用某种特定方式洗手之类的修持。能否举例说明这如何能引领我们获至证悟？

这些方法必须同时结合智慧。我整个上午讲的就是这个：世俗谛与胜义谛的圆融、智慧与方便的结合。若无智慧，这些方便法门就无法引向证悟，只会制造出更多的便秘阻塞，制造出分离，会令你付出代价、蒙受损失。倘若是结合了智慧，那么那些方便法就很完美、非常好。

就连供一支香也是如此。关于供养的艺术，记得我昨天谈到的茶道吗？还有燃香、仪式等等，印度人极为擅长这些，印度人简直是仪式之王！他们制造出来的那些铃声、那些混乱、燃香等等的那一切，全都如此优美。接着，再加

入智慧：香是什么？是一个幻相，只是一个概念而已。至少要有这么多的智慧。不存在好香、坏香，这些不过是我自己的投射而已。以如此的方式，加入那样的智慧。

你不会真的以为供佛沐浴，是因为佛有异味吧？你不会真的以为我们供养食物，是因为现在佛应该饿了？这些全都是在修心，全都是修心的训练。之前说过：此时此刻，你可以观想马丘比丘山上的一朵花，然后供养给佛，这能产生福德。基本上我是在谈智慧。因为从智慧的观点看来，我面前这朵花是我的投射，马丘比丘的花同样是我的投射，因为两者同样都是投射，所以两者同样都能积累福德。这样的例子非常多！水也是同一回事，为何去庙里会看到许多水供？那是因为你认为“可以供养水”。水有时可以当作供品，有时可以用作清洗；随着情景不同，水的价值也随之而变。同样的水若出现在马桶里，就被认为是污秽的。这全都是修心，所以要熟悉这样的训练。

放逸的过患

我继续讲一些第四品中的偈颂，这些都相当容易理解。

刹那造重罪，历劫住无间；何况无始罪 积重失善趣。

然仅受彼报，苦犹不得脱；因受恶报时，复生余多罪。

既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。

若我已解此，因痴复怠惰，则于临终时，定生大忧苦。

难忍地狱火，长久烧身时，悔火亦炙燃；吾心必痛苦。

要习惯于生起善念与善行；若不这么做，就是在自欺欺人，没有比那更大的愚痴了。这是我们早已知晓的，但即使知道这点，若不精进，若不实修菩萨道，必将在死亡来临时感到后悔。而悔恨于事无补，业果唯有自作自受。

难得此益身，今既侥幸得，亦复具智慧，若仍堕地狱，

则如咒所惑，令我心失迷；惑患无所知，何蛊藏心耶？

现在我们知道了菩提心的利益。尽管已经通晓这一切，却不将此方法付诸实修，这就仿佛受到了诅咒或巫蛊，仿佛丧失了心智。

嗔贪等诸敌，无手亦无足，非勇非精明，役我怎如奴？

惑住我心中，任意伤害我，犹忍不嗔彼，非当应呵责。

纵使天非天，齐来敌对我，然彼犹不能 掷我入无间。

强力烦恼敌，掷我入狱火，须弥若遇之，灰烬亦无余。

是什么样的敌人、什么样的邪恶存在于我心中，令我无法实践菩萨道这个智慧方便道、慈心之道、正念之道？嗔怒与贪欲等敌人，它们并无手足，实际上它们不见得勇敢聪明，却已设法将我变成它们的奴隶。此刻，它们正舒舒服服地驻留在我心中，恣意伤害我，而我却不会对它们生气。我对自己的嗔心不起恼怒，这是怎样的一种安忍？这种安忍真是可耻。就算所有的天人与阿修罗群起与我为敌，他们也无法真的把我投入地狱；而这嗔怒、这贪欲、这愚痴却可以将我瞬间带到地狱。

吾心烦恼敌，长住无尽期；其余世间敌，命不如是久。

若我顺侍敌，敌或利乐我；若随诸烦恼，徒遭伤害苦。

无始相续敌，孽祸唯一因；若久住我心，生死怎无惧？

生死牢狱卒，地狱刽子手，若皆住我心，安乐何能有？

乃至吾未能 亲灭此惑敌，尽吾此一生，不应舍精进。

寻常的敌人全都无法长久伤害我——他们或许可以伤害我一两年，伤害我十年或至多一辈子——但住在我心中的这个敌人，却是自无始以来就一直在伤害我。对于寻常的敌人，如果我与他们交谈，给他们礼物，试着安抚他们，和他们沟通，他们或许会转变心意，变得对我友善。但如果我试着与烦恼这个敌人交谈并善待它，结果只会更受其害。

这一类敌人一直住在我心中，它们给我带来了这一切，它们长久以来一直用各种不同方式折磨我，它们已然在我心中安营扎寨。既然它们此刻正泰然盘踞在我心中，我又怎能高枕无忧、安然入睡呢？倘若有一个刽子手或地狱牢卒就在我附近，我怎么可能轻松自在、毫无警惕地安处呢？这一品是在讲警惕、不放逸，因此菩萨应该这么思维：直到设法摧毁烦恼这个不共戴天的怨敌之前，我绝不放弃努力。

于他微小害，尚起嗔恼心，是故未灭彼，壮士不成眠。

列阵激战场，奋力欲灭除，终必自老死，生诸苦恼敌，

仅此尚不顾，箭矛著身苦，未达目的已，不向后逃逸。

况吾正精进，决志欲灭尽 恒为痛苦因 自然烦恼敌。

故今虽遭致 百般诸痛苦，然终不应当 丧志生懈怠。

将士为微利，赴战遭敌伤；战归炫身伤，犹如配勋章。

吾今为大利，修行勤精进，所生暂时苦，云何能害我？

我们在日常生活中若是遇到一点小障碍或敌人，除非已经复仇或摧毁敌人，否则无法安然入睡。当我们赴往寻常的战场时，我们会毫不犹豫地带上武器前往，经受战争带来的一切痛苦折磨；除非获胜，否则决不返乡。有时候我们会在战场上受伤，返乡后会炫耀那伤疤。因此，当一位菩萨留驻轮回、碰到挑战而遭受创伤时，菩萨不应该沮丧，而应视其为产生信心与勇气之因。

问答

问：您在回答先前提问时说到，当我们死亡时，意识或某个东西会分离，那是否就是所谓的“我”？如果不是“我”，那是什么？

是，那就是“我”，但那不是真实存在的，而是如彩虹一般。

问：社运人士或那些奋斗对抗日常现实问题的人总是抱怨说：精神导师或灵修教学夺走了对抗邪恶或与实际问题斗争的勇气，它们更像是一种精神陶醉。处于这种状态中的人，要么把这些问题看得非常微不足道，要么习惯性地规避这些问题，躲藏在自己的保护壳中，不愿涉入这些问题。因此，虽然我们在谈菩提心以及要有帮助每一个人的精神，但这些似乎更像是知识层面的谈论，只是用很多意象描述而已。如您所说，或许一位瑜伽士并不愿参与实际工作，而宁愿去山洞中打坐禅修。这里是否存在某种矛盾或悖论？是否有一条优美的中道，

使人们既能修行，又能积极解决日常问题？因为在日常生活中伤害我们的基本上就是这些问题。

绝对是的，这也就是为何我刚才说“开始的时候”，我那时强调了这是一开始的做法。初学菩萨的法道称作“发心地”。在这个阶段，你真正地培养发心，一遍遍地发愿，这是最主要的前行准备。

举例来说，菩萨应该布施，布施非常重要，但佛陀本人禁止初地以下的菩萨布施自己的肉体，因为这会毁了那位菩萨。帮助别人是件难事，真的非常困难。为了无休止地帮助无量数目的有情，你必须确实培养出坚不可摧的力量。这很困难，因为哪怕是日复一日地就只帮助一个人，而这人却变得越来越不可理喻、越来越不合作，这就可以令人精疲力竭。我想这有点像在飞机上，机舱服务员总是告诉你，一旦碰到紧急情况，要先给自己戴上氧气面罩，然后再帮别人戴上，有点像那样。

我认为在最初阶段必须培养发心，要生起那种动机。培养发心的作用是：那会刺破自心那种珍视自我、只考虑自己的习气。如果一位初学菩萨立即投身于非常实际具体的慈善事业，这有点危险，因为这可能会强化“我”的习气，增强想要成为“大善人”的习气。事实上确实有许多这类案例。

在我的成长过程中，上师总是不断告诫我这一点。如果有明显的机缘让我去做某些事情，例如非洲志工之类的，不管是什事情他都不会阻止我，但他的语调会是：“哦，可以去做。”可是如果说：“我想去虎穴闭关七天，修持菩提心。”他会说：“太好了！棒极了！你一定要去！”等等等等，他会讲许多这类鼓励的话。他的语气总是那样，一贯如此。

此外，就我个人经验而言，我见过有人突发奇想，想要变成伟大的行动派；接着他们付诸实践，然后遇到障碍。持久忍耐、安忍是非常困难的，不是吗？只有像圣雄甘地等寥寥数人才能做到。一段时间后，你可能气馁了，这还算是比较好的结果；更糟的是你腐化了，那可是糟糕透了。你变得非常自以为是、道德感十足、古板严厉；你看待别人的方式，就像是一个素食主义者。素食很棒！人人都应成为素食者，因为吃肉真的会伤害众生。但素食主义者看待非素食者的时候，有时会有某种特定语调和情绪——谈论这些有点敏感。

问：您说情绪是我们的敌人。在非常现实的层面上，对死亡与不安全感的恐惧是驱使一个人进行灵性追求的部分原因。但身处那种情绪之中时，那股强烈的力量又同时蒙蔽了你，那一刻是否还可能修持悲心？此刻的我处在一个冷静的状态，我能思维、感受悲心。但当我处在那种激烈状态中、被恐惧牢牢控制的时候，是否还可以修持？如果可以，该怎么做呢？

可以。这就是为何要持续修持。这有点像是磨刀——你无需整日时时刻刻磨刀，但你需要持续不断地磨一磨；只要磨利了，就能拿去切东西。这就是为何寂天谈到珍贵人身，当我们有能力时——如你所说，当我们清醒冷静时——我们应该熟悉这些修持。每天禅修几分钟、十分钟、二十分钟、一小时、两小时……以后外缘出现的时候，你就能实际应用。

事实上，你的问题很重要，有许多针对这个问题的窍诀教授。假设我正在训练你，首先我会要求你做十分钟、二十分钟的禅修。接着你会发展出对禅修体验的热爱，因为禅修很棒、充满喜悦，甚至能令你感到兴奋。但那时我就会

说：“好，现在去某某集市。”或是“现在去和我认识的某个难缠人士一起共事，同时保持你的正念。”这会令你的正念更加敏锐。有许多类似的技巧。其实，与某个难缠人士共事还算好，并不那么困难；更具挑战的是如果某天你中了彩票。好事比坏事更具挑战性，因为好事降临时要保持正念的难度会大大提高。

总之，有很多技巧。如果在清醒、有能力时持续不断地训练，碰到诸如死亡等难以想象的打击发生时，就完全不会感到震惊，因为你早有准备。

但假设你毫无准备，那还能怎么办？如果你有福德，临终时或许会遇到帝洛巴那样的人，他会做一些古怪的事，例如要求你：“我们去跳舞吧。”诸如此类的，然后你就死了。之后会发生什么，我不知道。但现实摆在眼前，帝洛巴这样的人不多，所以要祈祷。自己祈祷，并且爱你的人和关心你的人也为你祈祷，那是你能采取的最终手段。如果真的有人为你祈祷，这说明你具有福德。以此福德作为桥梁，希望你在来生能够继续此生的修持。

训练有素的佛教徒会这么思维：今天不能完成的事，明天继续；这辈子无法完成，没问题，来生继续做下去。我知道对普通人而言，这几乎是不可能的。但就训练有素的瑜伽士看来，明天与来生毫无差别；他们不觉得有差别。

问：前面有人问到：佛性或如来藏是“我”的一部分吗？我记得您回答“不是”。我想厘清一下我的疑惑。您说“我”并非实存，只是五蕴的聚合，而其中第五蕴是识蕴。我一向的理解是：心识在最微细、最根本的层面就是如来藏或佛性。如果就八识的架构来探讨，佛性含藏于第八识阿赖耶识中。

是的。

假如佛性是形成“我”的诸蕴中的一部分，那么您的回答就应该是“佛性是‘我’的一部分”。当然那个“我”是虚妄、非俱生的，而那佛性也是空性的。难道这不是寂天会采取的中观立论吗？

对，只要它不是实有的就好。

不是实有的，特性是空性。

对，特性是空性，那就没问题。

而分离时，由阿赖耶的业力驱使进入下一世？

是的，当然如此。否则你今生积聚的功德，会在来世被别人享用，那就太令人沮丧了。你说的没错，谢谢。

问：我有一个关于实修的问题。相较于做半小时的自他相换，每天修半小时的“只管打坐”似乎比较容易。因为有时我觉得，心会利用修持自他相换来黏着在某物上，因为心有所缘取，心可以和自己的念头玩游戏。对我而言，在做自他相换时，我感觉心不过是利用这修持来玩耍、生起念头和四处游荡。我的问题是：如何能够真正修持，又不受到自心的欺骗？

是的，目前大多数修持方法就像那样，确实感觉像牛粪一样粘乎乎的，但其中隐藏着设定好的打滑机制。修持方法会让你感到有所滞留是因为你通常喜欢逗留在什么上面，所以就让你有那种感觉。但这些修持方法隐藏着一些密谋，它们是经过设计的。比如自他相换，你吸进呼出，有这种有所滞留的特征，但其中也有非常奇特的东西——把自己同他人交换，这就是那个隐藏的“打滑”谋略。

问：这是源自之前教学内容的想法：了知显现与空性是无二、不可分的；其次，对周遭一切持有究竟圆满的净观；第三，心愈清净，感知就愈清净。基于此三者，对于已证悟者与未证悟者，感知与念头之间的关系为何？两者分别是如何将所显感知与生起的念头、感受、情绪作关联？

证悟者与感知互动时，没有主体与客体（能所）的分别，这就是为何会“打滑”。而未证悟者为何尚未证悟？因为他们有能所的分别。主体与客体总是会滋生二元分别，而二元分别正是问题所在。所以，二者有很大的不同，主要是有无能所的差别。

问：什么是善行？

这是一个很好的问题。对于佛教徒而言，对于大乘或总体佛教而言，善行不一定是符合道德的行为。善行的衡量标准在于这个行为带领你趋近实相的程度。倘若不能令你趋近实相，那就不是善行。甚至像供花这种传统上固定视作善行的行为，如果是出于自我、傲慢、嫉妒、炫耀之类而为，那会令你远离实相，所以就不是一个善行。我对印度哲学很多派别的所知有限，但我感到这或许是让佛教有别于其他印度思想的细微差别之一：发心非常重要，行为则是次要的。

发心极为重要，而最崇高的发心就是伴随着无二智慧的发心，因此发心才得以圆满。对于你我这样的初学者，为了做到这圆满的发心，应该如何着手呢？我们有所造作：“愿一切有情安乐。”“愿他们获得安乐”是正确的发心，而智慧

的部分则在于“一切”，因为“一切”已经打破了“有限量”这一概念。这不是“愿我同村的人们安乐”“愿我的孩子快乐”，而是把每一个人都包含在内。

因为我们无法真正做到含括每一个有情在内，因此我们才无法完全领会这个智慧。你真的应该努力尝试含括每一个人，然后看看会发生什么。有一天，当你供香时，你想着：“愿一切有情……”，而且这个“一切”包含拉姆斯菲尔德、甘地、莫迪、苏瑞旭等等的所有人，包含你不赞同和赞同的每一个人，这会给你带来一种非常不同的体会，因为这时你会意识到，你的心有一种隐性的过滤机制，你会有“拉姆斯菲尔德？他不配享有这个”这样的想法，你会意识到自己有这种心理运作。但你若对此认真思维，喜恶之别就会慢慢消失。那时，你就更接近智慧了。

止的修持技巧

我现在先对止做些解说，之后再做实际演练。我会试着不讲太多细节，以免把大家弄迷糊了。

纯粹而言，止的目的是要令心变得柔软听话，有可塑性，可以改善，具延展性。目前我们的心非常僵化，不受控制。假设你正在生某人的气，在对某人发脾气，你无法给心计时：“好，我就再发脾气五秒钟——四、三、二、一，停！”你做不到，这说明你的心缺乏可塑性。同样的，我不能要求你们：“好，现在大家开始嫉妒”或是“现在大家开始愤怒”，你们无法真正做到，你们需要一些因缘才行。你们无法做到自由切换，是因为心不听话，所以最终总是心说了算，我们只能遵从。为了令心能听话，所以我们修止。

止这个技巧本质上是一种诡计。所有佛教方法都一样，基本上都是一种伎俩。我一向称之为“安慰剂”，是一种手段，非常必要的手段。止是叫你选择一个对象，例如一朵非常漂亮的花，或某人的耳朵之类的，什么都行。传统上是用你的呼吸气息，或是一个鼻孔。真的，任何东西都可以。你选定那个对境，然后伎俩是什么？伎俩是你被要求就只专注在那个物体上，这是规则，规则就是一种伎俩、一个花招。

你应该就只想着那个东西，但是一开始尝试，你就会发现自己想起今早吃的面包，发现自己会听到汽车的噪音，会感到身上哪里在痒……在你应该想着那个特定东西的当下，你反而会想到别的，你会发生这种状况。

如果你回来告诉我：“我无法修止，因为我就无法专注。我试着去想我要我想的那个东西，但我做不到，我的心立刻四散各处。”那么真该给你颁个奖；这是你的最初体验，非常好。但是如果你跑来说：“那棒极了，我很平静，其乐无穷。”那我会很担心，因为失去了止的目的。那样的话，你属于安缦度假酒店禅修部门，你应该去那里，因为你并非真正想要解脱。

是的，我承认作为一种副作用，你是可能感到平静清明，但修止的目的是要令你的心有可塑性。为了让自心听话，首先你必须意识到自己始终处于散乱中。接下来几年，如果你打算认真修止并且你不断思索，会发现自己是越禅修越散乱。如果你不断感到受挫，那是好事、是个好征兆，意味着你一直在进步。相反，在这过程中，假如你感到平静或极为喜乐，那么我会担心，我会非常担心，那是歧途，我会非常想把你送到某个地方去工作，或许是快餐店之类的地方。

以上是止的修持技巧。

此外，还有一个与戒律略微相关的具体技巧——无论做什么都会需要一点戒律，一向如此。这点我会在禅修开始前再解释。



第十一讲

我会很快过一遍第四品余下的偈文。提醒大家，第四品是有关谨慎，即“不放逸”。因为我们肩负着身为菩萨这个非常深远有益的使命或说义务，所以我们必须谨慎。从此处起，寂天即将开始陈述密集的修心训练。

菩萨应精进不懈、百折不挠

渔夫与屠户、农牧等凡俗，唯念己自身 求活维生计，

犹忍寒与热，疲困诸艰辛；我今为众乐，云何不稍忍？

渔夫、猎人、农民仅仅为了微薄的生计，仅仅为了一个卑微的目的，于是忍受着冷、热、伤、病等等；而菩萨怀有惊人的愿景，怀有无限量、不可思议的目标，所以又何须理由说服自己应当精进且忍受一切困难呢？

虽曾立此誓：欲于十方际，度众出烦恼！然我未离惑。

出言不量力，云何非癫狂？故于灭烦恼，应恒不退怯。

如果菩萨已然立誓要度脱一切有情众生，而这位度人的菩萨自己却受到烦恼的染污，那简直荒唐透顶！倘若自己尚且不能从自己的烦恼中解脱，又如何承诺令其他所有人自他们的烦恼中解脱？因此，有志成为菩萨者必须不断努力，运用各种各样的方法挣脱烦恼迷惑之网，逃离情绪所玩的游戏，或者令其改变方向。这至关重要。

吾应乐修断，怀恨与彼战；似嗔烦恼心，唯能灭烦恼。

吾宁被烧杀，或遭断头苦；然心终不屈，顺就烦恼敌。

“吾应乐修断”（我于此事应贪着⁸），寂天用的是“贪着”（*zhen bya zhing*）一词，菩萨必须培养出对摆脱烦恼这个任务的贪着。然后他又用了“怀恨”这个词，菩萨必须生起针对这一切烦恼的怨恨心，因为一直以来摧毁我们的正是这些烦恼。为了打赢对抗烦恼的战争，这样的贪着和怨恨是必要的。

有志成为菩萨者也必须生起坚固的决心，无论发生什么事，哪怕被焚烧、被杀害或砍头，菩萨都不应向烦恼屈服。

常敌受驱逐，仍可据他乡，力足旋复返；惑贼不如是。

惑为慧眼断，逐已何所之？云何返害我？然我乏精进。

烦恼这个敌人有个好处是，一旦从根源上摆脱掉这些烦恼，它们就不会再次出现。不像普通的敌人，你似乎能摆脱他们，但他们却可能卷土重来。

了知情绪如同幻象而获得信心

在第四品接近尾声的地方，寂天让我们对智慧与方便的结合有个粗略的概念。换言之，他让我们略窥第九品的主题。这一偈非常重要，经常被引用：

⁸ “我于此事应贪着，怀恨不舍而遣除，虽如是具烦恼相，能断烦恼非所断。”隆莲法师译本。

惑非住外境，非住根身间，亦非其他处，云何害众生？

惑幻心莫惧，为智应精进。何苦于地狱，无义受伤害？

这偈说：最终菩萨必须明白，所谓的烦恼并不真实存在。烦恼不真实存在于对境上，亦不真实存在于感官上，也不真实存在于感官与其对境之间。烦恼在外部与内部均不存在，然而烦恼的幻觉却于所生之处一再折磨着轮回众生。但是菩萨若能了知烦恼如同幻象，就能获得信心，因此寂天在这里说道：“要有勇气，因为你的对手本质上是虚幻的。”这是非常重要的偈文，是将方便与智慧结合在一起的一个范例，这正是佛道的美妙之处。

我要就此再稍作阐述。正是这样的偈文，使密乘的人有信心主张：一公斤的烦恼、一公斤的欲望，即是一公斤的智慧。如果有一公斤水，就有一公斤的湿。因为烦恼在本质上虚幻不实，所以烦恼那如幻的面向，正是用来对付烦恼最好、最殊胜、最强大的对治法门。

自身即对治。通常我们谈到对治方法的时候，是把解决方法和问题分开来谈，如同两个分开的个体。此处寂天已经粗略告诉了我们，其实问题本身就是解答——尽管他是用纯正的大乘语言来讲述。在密乘佛教中，更加详述了烦恼这空性的一面。作为密乘的学生，我得尽职地捍卫密续和推广密续。虽然我知道有很多来自上座部、甚至来自大乘的责难，就连中国玄奘法师这位大乘高僧也对金刚乘有着强烈的批评，然而我想说，密续不是你能轻易撇掉的东西，密续拥有大量的智慧。

这句偈文其实已经是道开胃菜。如果你能够消化这一偈大乘教诫，就能理解为什么密乘会说，要利用烦恼作为道途。抱歉我的用词粗鄙，但往往实情就

是如此：如果没有阴茎，就不可能出家为僧。要感谢阴茎的存在，你才可以出家为僧——得益于怀有欲望，才能出家为僧。你有听说过一个月大的婴儿出家吗？从来没有！是因为有烦恼，所以才有道途，即使在最基本的层面上亦然。这就是为什么道总是充满悖论，因为道必须和烦恼对话，它必须与烦恼交流。好吧，让我们把烦恼想成是某种极为负面、肮脏的东西，但是法道却必须与烦恼对话，甚至包含最世俗层面的对话。

与其他人相较，印度人应该更了解这一点。这是印度文化固有的一部分，尽管它正在消逝。在印度文化中，那些被认为不好、不祥、肮脏、低下的事物，在某些情形下却成为最伟大、最好的事物。我在印度长大，对此深有体会，这类事情总是让我惊奇不已。你们怎么称呼那些雌雄同体的人？——海吉拉（印度阉人）。我曾在前往南部孟买的飞机上，见到一飞机全是这些海吉拉。他们都穿着某种像是白色纱丽的衣服，但看起来却貌似男人。他们个个这么穿着，高谈阔论，而且没有一个人守秩序，一个也没有，甚至起飞时都还站着，走来走去。空姐们都要疯了，试着想让他们安静下来。我常听说，他们被视作极其低贱、不可碰触之类的贱民，他们真的是饱受轻蔑。但当时那群人之所以前往某地，是因为受到一个庆典的邀请，因为必须由他们来为这个庆典祈福。这正是印度传统中，无二元分别所加持的最后遗风之一，是智慧与方便的结合。

我认为亚伯拉罕诸教——即西方传统——非常二元对立。我不能说二元论就不好，当然我不想那样一概而论，但我有这种小小的恐惧：佛教、印度教之类的东方信仰，在传播到西方、再回到本土时，会染上二元论的色彩。这种回归似乎在所难免，甚至在日本都出现了日本人向丹麦人学习茶道这样的事。我还见过新加坡人和中国人跟随一位英国女士学习书法！我确信，按照眼下印度

人对印度传统智慧的热爱与虔心状况，可能二十年后你们就会从克罗地亚人、波斯尼亚人那儿学习印度智慧了。

有时我不得不担忧，因为非常难摆脱根深蒂固的习惯。我觉得西方对于佛教的阐述已经染上些许二元论的色彩。之所以这么说，原因之一是已经出现了这样的美国佛教徒和英国佛教徒，特别是英国佛教徒。你们可以引用我的话，这不是在背地里批评。已经有些英国佛教徒不是诋毁轮回，就是闭口不谈轮回。我可以看到那股风气也正向印度袭来。当然像我这样的西藏转世祖古对这种情况也毫无助益，因为人们会认为这轮回是西藏人的胡言乱语或迷信之类的。

像这样诽谤、否定、驳斥、甚至回避轮回等观念，如我一开始就告诉各位的，是在低估世俗谛。如果你是这样，那就不是走在正道上。没有任何佛教徒曾经说过轮回究竟存在着，从来没有人这么说！读一下《心经》就知道，甚至连证悟都不真实存在。轮回是如此渺小，但是在相对层面上，只要你能接受有时间的存在，接受有明天、昨天、明年，甚至更简单的是，只要你相信在你脖子上有个脑袋，那么我就无法理解为何你不能接受轮回的存在。就这么简单。

但是，如果你驳斥诸如轮回、业、转世等观念——而且我要告诉各位，已经有显赫的佛教徒言论在躲避轮回等观念了——如果我们不相信轮回，如果没有轮回，那我们就去抢银行好了！只要你不被抓到，又有何妨？不管是骗子、匪徒，还是托钵僧、隐士、和尚，死后都会烧成灰或者烂在棺材里，又有什么区别呢？既然只能活这么短短的一生，何不去拥有一切？你应该为所欲为——强奸、杀人、偷窃——因为没有道德基础可言。

思已当尽力，圆满诸学处；若不遵医嘱，病患何能愈？

在最后一偈中，寂天要求菩萨必须谨守菩萨乘的戒律。他说：如果你不听从医师的嘱咐，还要医嘱何用？

第四品是关于谨慎、不放逸。希望在我们重逢之前，你们能够谨言慎行、避开麻烦。我也一样，我大概更应该告诉自己：我要试着别惹是非，要谨慎、不放逸。

止的禅修

现在要做止的禅修。我们现在能做的最简单的事，就是仅仅专注于呼吸。不做观想，不持咒，别的都不做，就只是专注于出入息而已。

有一些规则要遵守，因为这么做能让止的修持更快见效，并且让你不会偏离修止的道路或程序。规则非常简单，坐直身体是其中之一。上座部就是这么告诉你的：“你要坐直，身体必须挺直。”虽然他们不直接讲脉轮，不直接讲气、脉，但他们间接地说：坐直很重要。在密乘中，“坐直”这个指示变得愈趋复杂详尽，因而有了诸如生起次第、观想本尊等等的各种修持。不过目前来说，坐直就好。

日本禅宗大师道元禅师有一项非常深奥的教授，我想甚至在修止之前，他说“就只是坐着”。你去禅宗寺院之类的地方，首先做的是什么？只管打坐，仅此而已，简单得要命。但是“只管打坐”这句话的含义是会改变的。如果你能把自己对“只管打坐”的理解写下来、记录在某处，然后继续如此禅修，二十年后你会发现自己今天对“只管打坐”的定义和二十年后的定义会有很大的差别。

“只”这个字是无限量的。“只”是什么意思？你在排除什么呢？“只”字有种言外之意——“只是坐着”，那我们排除了什么？藏语中把修止称为“酿霞”(*mnyam bzhag*, 平等住)。“酿”意为平等；“霞”意指随它去，有点舍离、放下、任其自然的意思。由于我们有这种不安全感、自私心，所以我们的手很痒，老想要戳东戳西；我们需要把东西重新排列，需要不断擦擦抹抹，重新摆设东西，重新组织东西——就是那种“有所事事”的习气。取而代之的是“霞”——放下，任其自然。那就是原则。

有几件事情是可以做的。如果想要，你可以闭上眼睛——但若是你将来想要进入金刚乘，可能现在就不应闭眼，密乘上师会教你不要闭眼——不过若是你无意学习金刚乘，那么闭眼是完全可以的。总之，闭眼或者睁眼都可以。如果睁眼，可以偶尔眨眼。如有必要，可以吞咽口水。当然，你可以呼吸。

除此之外，从开始打坐那一刻起，无论发生什么事，不管是电话铃响，还是窗户砰砰作响，或是你突然想起忘记关厨房的煤气，不论下雨、天晴，还是有人在按门铃，无论何事，你皆不理睬。不挠痒，不打哈欠，不动，不调整坐姿。即使哪里奇痒无比，鼻子或其他地方痒，都不理睬。即使哪里疼痛，比如脚踝疼，都不管它。就只是专注于呼吸——我们选择呼吸作为对境。你可以选择一朵花，一个点，或你喜欢的任何事物，但这一次只专注于呼吸。

以上就是你的戒律。在开始禅修之前，请尽情咳嗽，打哈欠，挠痒，做你想做的一切。

如果想做的都做完了，已经准备好了的话，那就坐直身体，我们现在开始。

[十分钟禅修]

修正：对自己进行省思

我们的省思不足，这个世界缺乏的正是自省。即使你有某种形式的沉思，往往也是沉思他物，比如一曲音乐、一本书。把那些全都摈弃掉，你就是在真正地对自己进行省思。

目前因为这是起步阶段的止，所以我们暂且使用呼吸。呼吸已经相当接近你自己，因为你在呼吸。如果没有呼吸，那你就是在棺材里，意味着你死了。这股出入的气息很重要。

当你成为资深禅修者的时候，连呼吸都要排除。对于什么是伟大的艺术，我想毕加索说过类似这样的话：伟大的艺术在于你何时、如何减去东西，而不在于你增加多少东西。与之类似，什么是伟大的禅修者？就是当你能做减法之时。

我知道安缦度假村会让你听那些贝多芬的音乐，背景有鸟鸣声、溪流、雨声，看着夕阳西下。但在这儿，你直接观看对你最重要的事物，就是那个令你所谓“活着”的事物——呼吸。只要你还在呼吸，你就是活着的，不是吗？呼吸是你唯一要专注的对象，没有别的。

沉思是极有价值的事，在今时今日尤其如此。如果你在未来的六个月里只进行这个修持——我甚至没有要求很长的时间，只是每天五到十分钟即可——我保证，你的很多癖好都会消失不见。

我确信，你有一大堆隐藏的癖好，我可不想问是什么。我很肯定你们当中有些人完全痴迷于熨烫内衣，因为你就是那种怪人，而且还必须用某种特定的

熨烫方式——即使是内衣，你也指望它熨出某种褶痕。我确信你们有那一类的癖好。做这禅修六个月之后，可能你还是会洗内衣，但你不大会想着去熨烫它——那就是一个小小的证悟，那很不错。接着，如果你继续修持，大概六年之后，你可能就再也不洗内衣了。那时你会被当成异类，可那不就是你想要的吗？成为异类。

问答

问：止和观之间是什么关系？

止的作用是让你的心变得柔软可塑。在你令自心变得具有可塑性、变得稳定、变得能听话之后，那时你就做好准备去看见实相，所以观是关于看见实相。

观之所以重要是因为，如果没有观，单靠止并不能根除轮回。止只是让一切都非常平静清明，就像一池泥水，如果不去搅动它，池水会变得十分清澈明净。然而泥沙仍在水底，一旦有风或有人搅动，泥沙就会流动起来，那时你需要的是观。

问：我在努力尝试理解您昨天讲的有关苍蝇滑下马屁股的美妙窍诀。按照修正的观点，在修止的时候，似乎我们是想让苍蝇坐下、安定下来？

是的，那正是止的把戏。你想要那样做，但它不会听命于你。但那也没关系。

所以我们想让苍蝇不停打滑，并且不停地看着苍蝇打滑——那就是我们要做的吗？

这个问题很有意思。这里的打滑略有不同。心本质上就是在不停打滑中，但到目前为止，心的打滑都是不由自主的。当你成为非常老练的禅修者时，心的滑落会听从你的意愿，那才是你想要的。这也是我们用马屁股和苍蝇的例子想要说明的意思。

问：大乘佛教如何理解死亡？死亡是什么？仅仅是五蕴的解体，还是别的？

和其他所有现象一样，死亡也是一个假立虚设的现象，是一个造作出来的现象。事实上，死亡一直不断在发生着。从你出生的那一刻起，死亡就开始了。

一般而言，当然就像你讲的，我们说的死亡是指身与心的巨大分离。但除此之外，死亡一直都在发生，每时每刻都在发生。在我们说话的这会儿，你们有很多念头已经死亡了，然后又接续下一念，接着又是下一念，一念接一念的轮回。

结语

在此，作为结语，我想表达自己的欣喜，很高兴有机会经由宣讲寂天这位大菩萨的著作来积聚一些功德。我也要向这里所有的组织者表示感谢。感谢普纳大学、迪欧卡教授，和祖本、阿霞等所有其他工作人员，他们非常努力地工作，才使这次课程得以举办。

大约十年前，或许是六、七年前，我以为印度已经完全失去了佛教，而我一直想知道为什么。如苏瑞旭·津达尔所说：“印度对于马基雅维利(Machiavelli)的了解，似乎胜过对寂天的了解；印度对卡尔·马克思的了解，似乎也胜过对龙树的了解。”但是我得说，佛法似乎正在复兴，尤其在年轻一代当中。

我认为佛法可以贡献良多。这么说并非纯粹出于对佛教的忠诚，而是因为：佛教珍惜分析式思考；佛教有僧团这样的概念；佛教有像是“缘起”这样价值观和观念；佛教还具有惊人的勇气，始终用一种猜疑的眼光看待道德。佛教从来就没有那么崇尚道德，大乘和密乘尤其如此。佛教是有道德的部分，但同时也非常谨慎、戒备地对待道德。这些都可以解决很多问题。

世界正变得越来越唯物主义，但同时也变得非常清教徒式的道德严谨——这真是太奇怪了！现在的世界似乎比任何其他时候都更热衷于谈论对错。为了追求这种是非对错的区分，出现了如此多的战争，以及那么多的洗脑、林林总总的一切。

我曾说过，在印度，你们仍拥有某种基因，仍然可以咀嚼“不二”这样的坚硬食物。我认为，复兴那种精神是极为重要的。你不是非得成为佛教徒不可，但是我想，应该让过去的某些大思想家重回视野。不仅是寂天，各位也应该听听那洛巴说了什么、帝洛巴说了什么，那是不可思议的教言！你们应该听听帝洛巴和那洛巴在恒河岸边的闲谈——大约只有两页纸的长度——这些人心中所想之事，真是匪夷所思！而且我们说的可是几千年前的事。



如果我有重新点燃一些虔心、热忱和启发，那我会很高兴。这次讨论的功德，我要做个自私的回向：愿我在下一世转生为印度版的大独裁者金正日；我也将此功德回向给在座所有人的长寿、富裕和安康。

二〇一五年

第一讲

在印度，似乎重要的事情都发生在森林中、树木下，这样的事情似乎正再度发生。我非常高兴再次来到这里。我们藏族人尊崇印度这个国家，我们尊崇这个国家的精神，以及这个国家给予我们且一直引导着我们的智慧。能够在此将这些回馈给印度朋友们，非常吉祥。并且，作为佛陀的追随者，我将此视为累积福德并在这片土地种下有益良善种子的机会。

我们正在讲解一部印度的经典教文，作者寂天菩萨是最伟大、最著名的大师之一。迪欧卡教授说得恰如其分：“这可能是一个人能遇到的最精深优美、最系统化的修心教法之一。”当我们听到“修心”一词时，重要的是要记得：这个教法提供给我们的技巧和智慧不仅仅是用来克服粗重烦恼妄念、烦躁不安之类的简单方法，这部教文真正提供的远比那深奥许多，还包括心的要素、心的本质、心的自性、为何需要修心、如何修心、为何心是可修的，以及为何在究竟上，心是不需要被修的。仅在这一篇教文中就能找到如此广阔无限的智慧和方便，告诉我们过去这些印度圣者和班智达们不可思议的发现。

我们要记得，这篇教文里能找到的方法与当今这个时代密切相关。不仅相关，实际上更是必需的。当然可说，文中使用的语言和一些譬喻或许已经过时，但其内容和究竟意涵仍然不变。

菩萨不落轮涅二边

正如标题所示，这说的是菩萨之行。菩萨有“勇士”的涵义，基本上说的是勇气和自信心。换句话说，我们在谈勇士精神。这是一条道路，是一部引导我们一步步成为勇士的经典教文——成为一位与烦恼、无明作战的勇士，不仅为自己，也为其他受到烦恼、染污、无明所束缚的一切众生而战。

听到标题《入菩萨行论》时，有些人可能会以为这是用于修心的佛教伦理道德和戒律的清单。这虽然没错，但是要知道不仅如此，这并非全部。学习正确的行为举止很重要，学习正当的维生之道、正确的行动很重要，非暴力很重要，不散乱很重要，斩断根源——斩断将我们强制束缚在轮回里的真正原因——也很重要，但是仅仅这些并不构成菩萨行。菩萨行的特别之处在于，菩萨必须学习在不住轮回的同时，也必须学习永远不冀求证悟。就是这一点让菩萨道非常独特。

我们会听见关于大菩萨们的记述，例如地藏菩萨，他唯一的发愿就是：直到一切有情全都证悟，他才证悟。所以，我们在谈的是一种广大无垠的见地，从而生起广大无量的动机和愿心，从而产生相应的行为。那种只想脱离轮回、只想摆脱贫明显痛苦和问题的浅薄愿望，不仅不是菩萨的目标，而且这种浅薄愿望其实会受到菩萨的嫌恶与强烈反感。这才是菩萨道的精髓：既不住轮回，亦不向往涅槃。

为什么不落入轮涅二边很重要？这不过是种抽象的、智识上的理念吗？还是某种可做到的事情？这就是寂天在《入菩萨行论》中提供了系统阐述的内容。

必须以智慧作基础

如同之前的做法，我会反复讲到第九品，然后再跳回来讲其余章节，因为正是在第九品中，寂天为我们阐述了大乘佛法的智慧，这很重要。

人们很容易这么说，而且是符合道德且政治正确地说：人不应该有贪欲。但是当我们说“人不应该有贪欲”时，必须有一个为什么人不应该有贪欲的基础。如果没有根据的基础，这类教示就不是所谓的“大乐之道”。如果舍弃贪欲的道途欠缺基础，那么这种断除贪欲的修行者甚至可能会有“无贪”的傲慢心。因此，大乘的人说的“无贪”并不仅是因为世间法或悦意对境是诱惑、是诱惑之因、是邪恶的、会带来问题等等，而是因为实际上这些轮回诸法并没有本具存在的自性，在实相上并没有实质的存在。是以这样的智慧作为基础，从而菩萨建立起所有的修心方法，由非常宏伟的止观等修心方法，到貌似微不足道的指示，例如《入行论》中提到的洗手方式，尽皆含括其中。所以在听闻其余章节时，绝对不要忘记第九品，以第九品作为基础，这很重要。第九品是你觅得智慧基础的地方。

此等一切支，佛为智慧说，故欲息苦者，当起空性慧。⁹

在第九品的开头，寂天说：“此等一切支，佛为智慧说。”菩萨的所有善巧方便，例如布施、持戒、安忍、禅定、精进等等，佛陀教导这些全都是作为一种支撑、补充、手段，以启发、建立、识别并证得智慧。如果丢失了智慧，布施等行为、不伤害他人之类的戒律、安忍行、精进行，甚至是心住一境或说是

⁹ “如是一切诸支分，能仁悉为般若说；欲求寂灭诸苦者，是故应令般若生”隆莲法师译本。

三摩地禅定，这些全都会变得如同在沙漠中以盲导盲一般。这是这部释论所告诉我们的，因此智慧非常重要。

上次我们讲完了前三品，因此这次我们从第四品开始讲起。而且，在这三天中，我们也会试着插入一个受菩萨戒的小仪式给那些希望受菩萨戒的人，由此让各位听闻的内容更有意义，并且让你们正在听闻的这些关于菩萨道的教导可以被运用到日常生活中。

二谛

再次地，我一开始要稍微讲讲第九品，谈论二谛——世俗谛和胜义谛。

世俗与胜义，许之为二谛；胜义非心境，说心是世俗。

当我们谈论世俗谛和胜义谛时，是以此作为一种建立见地的方法和手段。换句话说，当我们谈论胜义谛和世俗谛时，只能在世俗谛的范围内作讨论，胜义谛是无法表达、不可言说的。当我说“胜义谛无法表达、不可言说”时，也可能造成误解。当我说“胜义不可言说、难以想象”时，说的不是某种超自然的喜乐，不是全能境界之类的东西，因为我们往往会把它想成、标识成“无法想象”、“无法表达”等等。所以，很重要的是必须知道：当我们谈到“无法表达”时，说的并不是某种无法表述之物的存在，像是上帝的存在，我们说的不是那样，尤其是在大乘佛法中。在讲述种种菩萨修行法门之前，我想要先对此略作阐释。

释迦牟尼佛在积聚无数劫的福德资粮之后，在菩提树下战胜魔罗，终于获得了证悟，证悟之后他说的第一句话是：“深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。”粗略翻译就是：他发现了深奥、寂静、远离极端、光明、无为的真理，犹如甘露，然而即使他讲述，也无人能听懂，因此他将静默地留在森林中。这是他说的第一句话，如果用很世俗的语言表达，基本上他说的就是：“我发现了某种光明的真理，但是即使我言说，也无法被理解，因此我将保持静默。”据信那时帝释天、梵天及许多其他弟子请佛传法，即使实相是不可表述的，于是佛陀同意了。他前往瓦拉纳西，佛在那里第一次讲法，讲的就是我们现在所知的四圣谛。

因为我们是在大学环境里讲授这部《入菩萨行论》，所以我也会经常以学术性的方式探讨这部教文。在座很多人可能会因此觉得有点太过学术性、术语太多，但这点各位必须时不时忍受一下。

对于佛证悟后说的那第一句话，有很多的诠释。比方说《心经》，即《般若波罗蜜多心经》，或例如《金刚经》——《金刚经》现在在英文里被非常糟糕地称为 Diamond Sutra。大家知道，“经”应该是佛陀的教法。如果你读这些经文就会注意到，例如在《般若波罗蜜多心经》中，各位记得当时佛在做什么吗？佛根本就没有说话。他当时是坐着——实际上我们也不知道他是不是坐着，由于缺乏合适的表达文字，我们把当时的情况描述为“薄伽梵入深明三昧定”，意思是佛住于遍照光明三摩地中，就这样。至于是否坐在座垫上，像我们现在被告知的，就不得而知了。每当提到“禅定”这个词的时候，我们立刻会想到“端坐于座垫上”的场景。对于禅定，那是一种非常局限的理解方式。无论如何，当时佛处于我们称作“遍照三摩地”的状态——不要问我那是什么。同时，由

于佛的加持，令弟子舍利弗产生好奇心。要知道，观自在菩萨可是世界上最忙碌的人之一，他不是坐着的，换句话说他不总是循规蹈矩、总是静默，他到处走动，做着各种各样的事情。他化现为男童、商人、男孩或女孩……他忙得很，他总是在做些什么。然而舍利弗注意到，观自在菩萨从未离开定中，或说从未散乱，从不被世俗的缠扰所捕获、纠缠、占据，因此观自在菩萨摩诃萨总是自由的，然而他却总是忙着与人互动。于是出于好奇心，舍利弗提出问题，《心经》是观自在菩萨与舍利弗之间的对话。

其他大乘佛经也有类似情形，例如《维摩诘经》。《维摩诘经》是最重要的大乘佛经之一，这部经其实也是一篇记述，记述有一次佛陀在毗耶离（吠舍离）城时收到有关一位菩萨的消息：佛陀的弟子，名叫维摩诘的菩萨生病了。佛陀出于关心，就吩咐弟子前往探望，看看维摩诘情况如何。弟子们却一个接一个拒绝前往探望维摩诘，而且人人都有故事可讲。例如，当佛陀跟阿难说“去看维摩诘状况如何”时，阿难说：“我不去。”佛陀问：“为什么不去？”“有一次佛陀您身体有恙时，我出外寻找水和药时，遇见这位维摩诘，维摩诘问我在这里做什么……”阿难告诉他原因，佛陀病了、他来找药等等，维摩诘却极度严厉地斥责阿难说：“你竟然认为佛陀生病，这是大错特错！佛陀从不生病，佛陀超越疾病，超越这一切的因缘，你怎么可以认为佛陀病了！”于是阿难打算放弃，心想：“好吧，这是我的误解，是我的不净观，才会这样想。”就在他打算放弃的时候，维摩诘却说：“但是你必须拿药，不是为了佛陀，而是为了你。因为你需要积累福德资粮，所以为了让你能积累福德，我建议你把药拿着。”基本上，这部佛经是对弟子之间互动的记载，这部经文对空性进行了非常生动的教导。

我之前讲到佛陀刚证悟时所说的话，实际上，他宣说的这句话本身就是一项教法。他说实相无法被教导、实相无法被解释、实相无法概念化等等，这是事实。这么说是因为没有合适的词汇和语言足以表达实相，不是因为实相是神圣或超自然的，与那毫不相关，而是因为我们拥有的语言太模糊，我们拥有的概念、妄念太过自相矛盾。正如一位藏族论师所言，例如我们说蓝色时，到底是指什么？什么是真正的蓝色？它是主观的，是假名虚设的一种感知，是一种和合现象，是非常笼统做出的决定，于是我们有了“蓝色”这个概念。因此，藉由这种工具，藉由这种语言，通过这种二元对立、主客体之间的交互作用，不可能理解实相。这是一个进退两难的困境，因为如果实相是无法理解、无法教导、无法领会的，那么法道的目的为何？既然无法发现实相，那我们正在行进的法道就毫无意义——这是争论所在。法道能做的是掀开掩盖实相的遮蔽物，仅这一点就显示出：法道有过失，法道可以被证伪。我这样说可能有点令人困惑，但是非常直白而言：所有的道途都是一场骗局。这尤其是中观的讲法：道是一场骗局。然而为了解脱自己，某些特定骗局是必要的。暂且而言，寂天也曾经说过：“为息众生苦，不应除此痴。”我上次也重复讲过这一偈。有一种无明是佛教徒目前被允许拥有的，就是相信有证悟存在，由此你可以建立一条法道。

我一直反复在说：实相是无法表达、不可思惟的，以及实相的简单性。理解实相的挑战之处不在于它很难理解，它与火箭科学不同，实际上是相反的挑战：它太简单了。让我们如此难以理解实相的是我们所拥有的强烈习气——不仅是粗重的习气，例如饮酒、偷盗或任何其他粗重的负面习气，甚至也包括细微且看似有益的习气，例如禅定。这里我不是在反对禅定。禅定很重要，但禅

定只是个工具，不是目的。寂天这样的人会说：我们的目标不是成为优秀的禅修者，我们的目标是解脱，包括从禅修本身中解脱。但是，持续不断的强烈习气会一直阻碍我们。

理解实相非常困难，因此知道有习气的存在之后，我们必须开发一条能够使用习气语言的法道，这就是为何佛陀传授了像是四圣谛这样的教法。其中，他阐述了问题（苦）、问题的原因（集）、解决问题的方案（道），以及寂灭（灭），意即问题是可解决的，本质上并没有问题存在。

关于二谛，如世俗谛和胜义谛的概念，在第九品会有非常详尽的教导，不过我会一再讲到二谛。这是为了建立法道，我们谈论二谛是为了建立法道。

挑战在于：首先要定义什么是世俗谛、什么是胜义谛。这已经是一个巨大的挑战，但更大的挑战是要真正了知二谛并非截然对立的二分法。二谛不是分离的个体，但也不是一体的。这给法道的建立造成困难。我知道随着我们讲下去之后，大家会有许多疑问，例如：如果一切都是空性，佛教徒为何仍向佛像顶礼？为何持咒？为何供香？如果一切都是空性，何必供水？如果自我并非真实存在，那么佛教徒为何谈论业？既然没有灵魂，没有实存的我，那么是谁在承受恶行的果报？在此，我们必须理解世俗谛与胜义谛之间的关系。再说一次，即使我使用“关系”这个词，听起来好像有两个真谛，它们之间需要有个“关系”，但是事实并非如此。

我在试图总结我们将要讨论的所有内容，以便各位对将要讨论的内容，有一个大致的概念。



第二讲

菩提心

或许没有必要逐字逐句、逐偈讲解。

在早先的章节中，寂天谈论了菩提心的利益，然后讲到发菩提心。对于菩提心，通常的理解是：发愿要让一切有情众生都获得证悟的心，并且通过实修菩萨法门以实现令一切有情获得证悟的目标。菩提心被认为是非常殊胜的心，是所有心之中最有益的心。

在前面章节中，你们已经听过并且还会继续听闻的是：为何如此广大、几乎难以臆测的决心可以通过修心而实现？目前来说，这样的决心、这样的大愿似乎遥不可及。纵然是敢于踏上这个征途的人，有许多人也可能认为这是非常抽象和理想化的发愿而不真正相信它是可实现的：“我们怎么可能令所有众生证悟？我们甚至没有能力让一个人快乐或证悟，哪怕一天，甚至一小时都做不到。而要度众生，要应付他们的情绪，随顺他们的心情，满足他们的欲望和期待，简直是不现实的！”这就是为什么我会一再重复这一点：菩提心不只是要让一切有情证悟的这种希望或发愿，还有一大部分的菩提心是要了知实相。

让我这么描述一下：一位菩萨发了“要令每一位有情众生都获得证悟”的这个愿。这里我们说的不仅是人类，不仅是自己的亲朋好友，也包括天神和非天的阿修罗，也包括动物在内。基本上，我们谈的是存在着的每一个有情。我们把这些众生当作自己的责任，而且我们承担的不是仅仅提供食物、居所这样的责任，我们肩负一个重责大任——甚至不只是责任而已，还要下定决心、立下誓言“要让众生获得证悟”，意即要让他们了知实相。

这是一个令人怯步的任务。显然，这将耗时弥久。即使在大乘经典中也一再告诫我们，这样的菩萨道要历经无数劫。基本上，简直是永无止尽。这些都可能令菩萨感到气馁，尤其是初发心的年轻菩萨。你们许多人都知道，单是投身于某些对这地球上的微小问题有所裨益的社会活动，作为义工，和人共事并实际完成一些计划、实现那个社团的愿景和使命，那都非常困难了。我们又如何能实现菩提心这个重责大任呢？

之所以能够实现，是因为有了悟胜义谛的智慧。就胜义而言，在究竟层面上，没有时间这回事，没有空间这回事，没有数量这回事。说到“一切有情”的时候，听起来有很多很多，但是我们说的“很多有情”是指什么？一个有情、两个有情、很多的有情，这些都是我们习以为常的分别念，而且我们深陷其中，对此坚信不疑。因此，数字能够吓倒我们，时间能够吓倒我们，责任之重大、戒律之繁多能让我们心生畏惧，这就是为什么对于种下菩提心种子而言，理解胜义菩提心，至关重要。只要缺乏对胜义菩提心的理解，哪怕只是智识上的理解，菩萨就不见得会有勇气。如我反复说到的，菩萨将会总是因为数量和时间而感到畏惧，菩萨将会体验疲惫，菩萨将会经历失望，菩萨会感到灰心气馁，因此理解胜义菩提心是绝对重要的。

之前也说过，例如当我们帮助他人时，如果缺乏菩提心，如果缺乏智慧与方便作为良好基础，即使我们的行为是出于善心，但我们仍然是带着某种目的而行，我们会变得非常执著这个目的，非常执著自己使用的工具和方法，会对自己帮助的病人或众生变得非常执著。而且关于什么是成功、什么是失败、什么是改善、什么是诊断、什么是症状，我们有自己的理解，我们基于这些解读而试图帮助他人。很多时候，我们助人的方式可能会让我们事与愿违，因为我

们很少意识到自己的想法只是自己做出的投射。因此，往往就像精神科医生在帮助一个所谓“不正常”的人，却没有意识到自己已经在心中创造出一个所谓「“正常”的目标。你把这个目标强加在别人身上，而对方可能是个正常人，比你自己还正常得多，但是你强加自己的目标，你采行自己的方法而且非常执著于时间、成功、诊断、症状等等。当事情没有按照书本或按照你的计划、方法发展时，由于你如此执著于所谓的目标，这可能令你感到失望。这不仅会伤害到你正在试图帮助的病患或其他众生，你的慈悲心、善良最终也会变成让你失望的原因。同时，你变得有些依赖，并且对自己的方法、自己的待人处世之道变得沉迷，你把那些认定为善行。但是那并非菩提心，那不过是慈悲心，这其中有很大的区别。因此我们应该记得，谈到菩提心时，是胜义菩提心与世俗菩提心两者都包含在内。

第四品 不放逸

佛子既如是，坚持菩提心，恒勤勿懈怠，莫违诸学处。

对于这种菩提心的利益、广阔性和伟大有所了解之后，现在我们认定这是解决我们自身问题的唯一方法——不仅解决自身的问题，也能解决世界的问题。于是我们下定决心受持菩提心戒。受戒之后，就必须按照佛的教导，从事菩萨的行持，毫无懈怠，毫不拖延。

如果各位想要参考原文，我是从第四品开始讲起。但是如前所说，我不会逐一细讲每一偈颂。因为这部教文很长，如果每一偈都细讲，我们可能往后十年都在讲《入行论》。

但是这不免让人有些遗憾，因为寂天的《入行论》不仅给予我们深奥智慧和非常切实可行的修行方法，而且他的文辞句式也极为诗意优美。我必须坦率告诉各位，我完全无法体现那个部分。对于那方面，那些懂梵文的人应该善用自己的语言优势去阅读原文。这是一篇非常优美的教文，我确信原文、原本使用的语言非常优美，即使藏文译本也非常优美。有时，寂天会很诗意地嘲讽珍视自我的习气；有时，他会挖苦其他哲学家——顺便一提，这是很稀松平常的事，第九品通篇都是辩论，针对的是印度许多其他佛教宗派和非佛教宗派。他们是与我们争论的对手，他们的论点代表了我们粗重和微细的习气，因此理解对手的论点是非常重要的。总之在整本书中，我们有时会读到一些讥讽的言辞。

遇事不慎思、率尔未经意，纵已誓成功，后宜思取舍。

无论做什么，智者总是先审慎分析，再着手去做。缺乏审慎分析而贸然投身某种事业或道途，只会让我们品尝苦果。因此，分析要走的道路、想做的事是头等重要的。

单是这一偈又能展开讲很久。这是佛教对于法道的一种非常独特的态度：它反对未经分析就将法道强加于自己或他人。在佛陀教诫的传统中，非常强调这一点。佛说在依止某个法道之前，总是必须先分析和测试它。

诸佛及佛子，大慧所观察，吾亦屡思择，云何舍誓戒？¹⁰

但是寂天随即又说：是的，你需要测试，需要分析，但是我们也知道，你没有时间分析，而且你可能根本就不擅长分析。因此他说：过去有这么多大德

¹⁰ “若经诸佛及佛子，以大般若所观察，自心亦已屡研寻，此中尚复何犹豫？”隆莲法师译本。

已经分析过这一条菩萨道，而且都对它感到满意。所以他告诉我们：你已经做了某种程度的分析并且也获得了一些确信，但是鉴于我们无法完全信任自己的才智和能力，以及从而分析得出的结果，因此我们应该想到并记得这条法道是过去诸佛和大菩萨们都已经分析过的。因此，你选择的这条法道——菩萨道——是正确有益的道途。

若誓利众生，而不勤践履，则为欺有情，来生何所似？

如今既然你已经选择了这条法道作为你的道路，既然你已经承诺要令一切有情获得证悟，如果你不履行，就是在欺骗一切有情众生。

意若思布施 微少凡常物，因悭未施与，经说堕饿鬼。

况请众生赴 无上安乐宴，后反欺众生，云何生善趣？

如果有人承诺给出某些微不足道的东西，而后又决定不给，往昔如来曾说，此人将会投生饿鬼道。在这里，作为一个菩萨，你已经承诺要令一切有情证悟，因此哪怕只是产生了放弃菩提心的想法，哪怕只是想到要放弃菩提心，后果都不堪设想，罪大恶极。

有人舍觉心，却办解脱果。彼业不可思，知唯一切智。

菩萨戒堕中，此罪最严重；因彼心若生，众生利将损。

想要放弃菩提心的人会面临什么后果，只有佛陀才知道。我们当中有许多人因为不真正理解菩提心的深远广大，所以也并不真正领会放弃菩提心的严重后果。杀人很不好，偷盗是恶事，妄语也是恶事，这些我们可以理解。而根据

某些大乘经典的说法，如果你杀了成千上万的众生，你会造非常多的恶业，但是放弃菩提心的恶果远比杀害千万人严重得多——这一点我们可能还无法体会。

有一些故事与此有关，比如陈那的故事。陈那（公元 480–540）是印度伟大的佛法因明学家之一，他著述了有关量论的重要佛教因明学著作。他在撰写量论的集大成之作《集量论》时，于文首写下对佛的礼赞。在这段礼赞文中，他写道“我顶礼完美者”——大致是这个意思，藏文“杰布册玛”(skyes bu tshad ma; 量士夫)即“完美者”(perfect being)。陈那和过去印度很多高僧、圣人、学者一样，他身无长物，住在岩洞里。他用粉笔把笔记写在岩壁上，每当他早上去城里乞食后，回来时总会发现他的笔记被全部擦掉了。于是有一天，他写下这句话：“我以殷重之心撰着此书是为了帮助广大众生。如果你只是恶作剧，请不要这样做，因为这是有益的著作。但是如果你发现里面有什么错误，请务必等我回来，我乞食之后就会回来，到时我们可以辩论。”果然有一天早上他回来时，有个外道正在等他。在印度有许多这样的人，我们今天称之为印度教徒，不过我认为他是另一个哲学宗派的大师，他在那里等着辩论。于是他们展开一场论战，对手本身是一位造诣极深的因明学家。事实上，那位对手的逻辑放在当今世界，会非常受人欣赏。他认为存在正确、完美的度量，存在正确、完美的逻辑，无论是基于“比量”(推理)——比如看见烟，就知道有火，那是一个完美的逻辑——或者基于直接感知的所谓“现量”，比如我看着万寿菊，这是一朵万寿菊，它之所以是万寿菊，是因为我没有喝醉、没有嗑药、也没有发疯，而且人人都视之为万寿菊。我把它看作万寿菊，我把它当作万寿菊来使用，我们不会把它当成别的东西使用，因此我对万寿菊的感知是正确的。对手主张这样的逻辑是可接受的，逻辑可以臻至完美，度量可以臻至完美，还有其它事

物可以臻至完美——我猜像是科学领域的事物，例如大小尺寸，完美的尺寸、时长等等。但是对手的主要论点是：不存在“完美者”。这在佛教是一个非常重要的课题，因为在佛教逻辑学的量论之中，很难证明有“完美者”的存在。这里我有点离题了，但是这很重要。这里也一样，当我们谈到完美者的时候，谈的并不是上帝，因为当我们谈到上帝的时候，不会用任何逻辑来衡量这上帝。我们说的完美者是在人类感知范畴之内的。

陈那是在礼敬释迦牟尼佛，他把释尊看作完美者。这里有很多争论，例如是什么造就这个完美者？他的身体完美吗？他的心意完美吗？他的言语完美吗？诸如此类的问题。许多佛教宗派会说：佛的身体并不完美，因为佛的身体受制于外缘，他必须吃饭喝水，因此他的身体依赖因缘；如果依赖因缘，那么佛身的状态不见得完美，因为它可以改变、可以腐坏、可以被操纵等等。这是一个非常重要的辩论：有可能真正摧毁所有染污而成为完美者吗？陈那和他的追随者认为，染污是可以摧毁的。顺带一提，陈那有许许多多的追随者，他的亲传弟子名叫法称，是最伟大的佛教因明学论师之一。这不仅是逻辑推理的结论，而且我们可以体验得到。例如此刻我们没有生气，我们并不总是在生气，虽然我们有瞋心，但是只有因缘具足时，瞋心才会生起，这证明瞋心是可以被操纵的。你可以操纵因缘，于是你就可以操纵瞋怒，如是类推，通过这样的分析和逻辑可以证明：瞋恨、贪欲、激情等这些全都可以去除。总之，这就是当时他正在撰写的论典，而他的对手完全不同意这点，于是他们辩论了很长时间。

从佛教观点看来，应该是陈那赢得了这场辩论。在那个时代，无论谁输掉辩论，根据传统，他必须追随获胜者，无论是其教法、宗派或哲学观点。但是这个外道却拒绝这么做，他非常固执。此人不仅是逻辑学家，也是颇有能耐的

修行人，因此我猜他修成了一些神通。他非但拒绝追随陈那，甚至还从口中吐出熊熊烈火，烧了岩洞，烧毁了陈那的衣袍、书本等所有东西。

这其实是一个非常重要的故事。有时候，不需要所有人联合起来对付你就会让你放弃善行；有时候，只是一个小状况就会颠覆你，一个小小的状况就能让你决定放弃。因为一连三四天，陈那都在和这个人辩论，和这个人讲道理。你给出了非常精彩的论证，但是这个人仍然不肯屈服，不愿认输，反而还做出所有这些伤害你的举动。于是在那一刻，陈那感到精疲力尽，心灰意冷，心想“如果我连一个人都不能说服，如果我无法让一个人接受我的论证，又怎么能承诺要让一切有情证悟？这实在太难了，我还是放弃菩提心的誓言吧！”于是他抛出粉笔。因为受菩萨戒时有一个仪式，所以在放弃菩提心时也可以创造一个仪式，陈那选择把粉笔抛向空中作为舍戒的仪式。他说：“我将抛出这支粉笔，在它落地的那一刹那我就放弃菩提心了。”于是他这样做，然而粉笔始终没有落下，等他抬头寻找粉笔的踪迹时，只见文殊菩萨握着那支粉笔。彼时文殊菩萨说：“孩子，永远不要这样做。舍弃菩提心的恶果不可思议，你宁可去最苦的地狱道，也不要舍弃菩提心。因为你舍弃的不仅是自己的机会，你也是在舍弃许多众生解脱的机会。因此，这非常严重。”

在大乘经典中，有很多类似的故事。这也是寂天在这里强调的：唯有佛陀才知道舍弃菩提心的后果。顺带一提，他这些话是对大乘弟子讲的。

总结一下，他说：我们首先要分析法道，这很重要。即使我们自己的分析不太靠得住，但是我们必须信任过去所有诸佛菩萨都已做过的分析和试验。现在既然我们已经受了菩萨戒，就绝不应该生起舍弃菩提心而欺骗有情众生的念头。

虽仅一刹那 障碍他人德，因损有情利，恶趣报无边。

接下来谈到菩萨的重要性。如果有人妨碍菩萨的事业，这人会无止尽地留在恶道中。

毁一有情乐，自身且遭损，况毁尽空际 有情众安乐。

试想，只要妨碍一位有情的安乐就会给自身带来何其严重的损害，而妨碍一位菩萨是在妨碍众多有情的安乐和解脱。

故杂罪堕力、菩提心力者，升沉轮回故，登地久蹉跎。

故如所立誓，我当恭敬行；今后若不勉，定当趋下流。

饶益众有情 无量佛已逝；然我因昔过，未得佛化育。

若今依旧犯，如是将反复 恶趣中领受 病缚剖割苦。

如果一位菩萨在行持菩萨道时，却又失毁菩萨戒，如是交替造作善行和不善行，这只会延长菩萨登地或证悟所需的时间。因此菩萨必须秉持良好的发心与决心，实践菩萨道。要想到：如果不履行菩萨道，那么纵使千佛出现在这个世界，我亦不能得度。当我在轮回中流转时，必定会遭受被绑缚、被切割身体等种种苦。

若值佛出世，为人信佛法，宜修善稀有，何日复得此？

现在我们有一个如此珍贵的机会，诸佛如来已经出世。在大乘佛经中，你会经常听到这样的话，我们会谈此生有多么珍贵。而当我们说起人身珍贵时，通常最重要的特点之一就是如来已经出世，如来已经降临这个世间。我不知道各位对这一点作何理解，但是对于佛教徒来说，能够有一个榜样或模范，能够

有某种参照来印证“染污是暂时的，证悟的功德是可以成就的”这个事实，这样的参照委实意义重大。

佛法相信，会有一些时期、一些地方可能尚未有如来出现。在这种情况下，没有善的参照对象存在。如果不存在善的参照，基本上就是置身于污浊时间和污浊地处的体验。要知道，在某种程度上，我们这个世界就有某些地方会经历这样的体验。

以过去印度为例，那些伟大的印度帝王会礼敬遁世者、僧侣、比丘、比丘尼和哲学家，于其足下顶礼，花很多时间与这些人讨论。不仅国王如此，村夫也一样。人们看待这些苦行僧、出家人就如同现代人看待哈佛学者一样，这些人被视为寻求实相者：“他们奉献自己的生命探求实相，而且他们或许真能发现实相。一旦发现实相，他们或许会告诉我们实相为何。他们在做对我们有益的事，他们让我们的生活更轻松，因为我无法发现实相，我如此执著于自己的家庭、生活环境，而这个人却在努力寻找实相。”会有那种尊敬存在着。

时至今日，在某种程度上，体现这种价值观的参照对象正逐渐式微。因此可以说，对很多人而言，如来并不存在。但是我们有些人会觉得不对劲，我们对这整个生命感到别扭；我们有家庭，有工作，生活富足，处境优越，但是我们仍然觉得这不究竟，仍然觉得不对劲。我的意思是，我猜没有人经历过证悟——我没有证悟过，可能各位也没有——然而证悟却具有某种吸引力。理智上我们多少知道证悟很伟大，但是没人对此有过亲身体验。证悟最好是件好事，反正它不可能是坏事。有件事我们心知肚明，就是我们对于现有的一切不觉得满足，这种对于现状的不满，触发我们寻求更深邃高远的参照。而这样的探索、这样的渴望，导致了如来——亦即“证悟者”——的出现。因此，寂天说这样

的机会、这样的处境——如来曾经住世，我们对这位如来有某种倾慕，我们对自己的生命有某种不对劲的感觉，我们对于某种无法实际参照的事物，心怀渴望——这种根器是增进善业熏习力的完美根器。“宜修善稀有”——要知道，我们能够使自己串习于善行，我们不是没有这样的能力。就如同我们有能力习惯不善的事物，我们也有能力习惯修善，这种能力非常稀有。

纵似今无病，足食无损伤，然寿刹那欺，身犹须臾质。

我们有这样的能力，然而这一生很短暂，珍贵人身可能只有这一次。

凭吾此行素，人身难复得；若不得人身，徒恶乏善行。

若具行善缘，而我未为善，恶趣众苦逼，届时复何为？

根据我们的行为方式来判断，根据我们的起心动念来判断，我们多半无法再次获得这样的机会。如果没有生而为人的机会，我们将只知道恶，我们会被逼得作恶。当这样的外缘出现时，我们这些软弱无力的人能怎么办呢？

既未行诸善，复集众恶业，纵历一亿劫，不闻善趣名。

是故世尊说：人身极难得；如海中盲龟，颈入轭木孔。

我们没有善行善念的力量，我们没有积累丝毫善行善念，反而积累了大量恶念恶行，对此的唯一下场就是，会有很长时间，我们连安乐的名声都听不到。因此，佛陀曾经说过，珍贵人身是如此难得，譬如盲龟碰巧钻进漂浮的轭木，这诚然极为稀有，然而获得珍贵人身比这还要稀有得多。

刹那造重罪，历劫住无间；何况无始罪，积重失善趣。

然仅受彼报，苦犹不得脱；因受恶报时，复生余多罪。

既得此闲暇，我若不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。

当我们经历恶趣时，在这些恶趣中，我们只会增长不善的心念和行为，从而制造更多的业、更多业报、更多的生、更多的老、更多的死。因此，作为现在拥有珍贵人身的菩萨，如果我们不精进于善念和善行的熏习，没有比这更为严重的自欺，没有比这更为严重的无明。

若我已解此，因痴复怠惰，则于临终时，定生大忧苦。

如果明知这一点却还拖延身为菩萨的职责，那么死亡来临时，我们将饱受悔恨和痛苦的折磨。

难得忍地狱火，长久烧身时，悔火亦炙燃，吾心必痛苦。

难得有益身，今既侥幸得，亦复具智慧，若仍堕地狱，

则如咒所惑，令我心失迷；惑患无所知，何蛊藏心耶？¹¹

由于恶行恶念，我们会经历更多的恶果，例如地狱道。这样的心就像被施了咒一般。在这心里藏着什么，使它如此自欺？

贪瞋等诸敌，无手亦无足，非勇非精明，役我怎如奴？

惑住我心中，任意伤害我，犹忍不瞋彼，非当应诃责。

现在寂天开始讲到烦恼。我们的内心有什么在毁灭我们自己？有瞋、嫉、慢之类的烦恼，这些是我们真正的敌人。但是实际上它们没脚没手，没有实质

¹¹ “极难幸遇有利地，何幸我今忽遭逢？我身若尚具慧心，后复牵缠入地狱，岂非咒术迷我心？今我于此无知觉，不知何物令愚蒙，究竟我心有何物？”隆莲法师译本。

的身体，它们甚至并不勇敢，也不聪明，却有办法奴役我们。它们一直住在我
们心里，而且在我们心里就像在自家里一样自如。我们对这些烦恼怎能不感到
愤怒呢？

寂天用了这样的方式、这样的诗句讲解。他说：你应该完全不能容忍自己
的烦恼才对，然而你却安忍你真正的敌人。这种安忍是可耻的，你应该对自己
的烦恼失去耐心，所有这些烦恼都非常严重。

纵使天非天，齐来敌对我，然彼犹不能 掷我入无间。

强力烦恼敌，掷我入狱火，须弥若遇之，灰烬亦无余。

举例来说，纵使全体天神和阿修罗可以联合起来杀死我们，但是祂们不能
令我们堕入地狱，然而烦恼这个敌人却能瞬间将我们带往地狱道。

吾心烦恼敌，长住无尽期；其余世间敌，命不如是久。

若我顺侍敌，敌或利乐我；若随诸烦恼，徒遭伤害苦。

我们所有的外在敌人都是暂时的，他们的历史并不长久，然而我们内在的
敌人——即烦恼或情绪——却是从无始以来就一直伴随着我们。对于外在的敌
人，我们可以和他们对话，可以引诱他们，可以用礼物和恭敬安抚他们；而内
在的敌人，即使我们试图安抚他们，与他们做朋友，他们却只会对我们造成更
多的伤害和痛苦。

无始相续敌，孽祸唯一因；若久住我心，生死怎无惧？

生死牢狱卒，地狱刽子手，若皆住我心，安乐何能有？

乃至吾未能 亲灭此惑敌，尽吾此一生，不应舍精进。

烦恼这个敌人打定主意要长住在我心中，决心要在我们的内心安营扎寨，因此我们怎么可以放松？怎么可以放逸散乱？有这样的敌人在我们内心，我们怎么能够感到舒适安乐？烦恼这个地狱的狱卒，这个将我们引向地狱道的敌人，舒服地住在我们心里，我们怎么可以松懈？菩萨必须生起精进心，菩萨要下定决心永不放弃，直到根除这长驻于心的敌人为止。

于他微小害，尚起瞋恼心，是故未灭彼，壮士不成眠。

列阵激战场，奋力欲灭除，终必自老死，生诸苦恼敌；

仅此尚不顾 箭矛着身苦，未达目的已，不向后逃逸。

况吾正精进，决志欲灭尽 恒为痛苦因、自然烦恼敌；

故今虽遭致 百般诸痛苦，然终不应当 丧志生懈怠。

凡夫为了一份微薄的收益，或只是因为少量的损失，都会因此走上战场。他们为此不惜忍受痛苦，为此经历千辛万苦，在复仇成功或达到目的之前，誓不罢休。这个烦恼是众苦之因，是数百种不同痛苦的起因，除非战胜这诸苦之因，否则我们怎能松懈呢？

将士为微利，赴战遭敌伤；战归炫身伤，犹如配勋章。

吾今为大利，修行勤精进，所生暂时苦，云何能害我？

凡夫奔赴战场，回来时身上带着伤痕，他们夸耀自己在战场上的表现，把伤痕当作勋章炫耀。菩萨与强大的烦恼敌人作战时，可能会经历痛苦，有时会受到伤害，留下伤痕。但是菩萨必须记得，这么做是为了最伟大的利益，因此菩萨有充分的理由不去在意这种痛苦和磨难。

渔夫与屠户、农牧等凡俗，唯念己自身 求活维生计，

犹忍寒与热、疲困诸艰辛；我今为众乐，云何不稍忍？

渔夫和农民只是为了有口饭吃、有地方住，就忍受严寒酷暑，熬过各种灾难。这里，发誓要令一切有情获得安乐的菩萨，必须学会忍耐为了降服烦恼而经历的所有痛苦。

虽曾立此誓：欲于十方际，度众出烦恼！然我未离惑。

出言不量力，云何非颠狂？故于灭烦恼，应恒不退怯。¹²

菩萨已经立下誓言要让一切有情从这些烦恼中解脱，然而这位菩萨自己却尚未从烦恼中解脱，那么他许下这样的誓言难道不是疯了吗？因此，菩萨必须一再生起这样的决心：永不退转回到烦恼的世界。

吾应乐修断，怀恨与彼战；似瞋此道心，唯能灭烦恼。

吾宁被烧杀，或遭断头苦；然心终不屈，顺就烦恼敌。

菩萨必须学会怨恨烦恼，这种情绪是菩萨在这个阶段必须具有的。菩萨必须如此作想：无论我遭遇到什么，我可能被杀，可能被砍头，但无论如何我绝不向烦恼这个敌人屈服。

常敌受驱逐，仍可据他乡，力足旋复返，惑贼不如是。

惑为慧眼断，逐已何所之？云何返害我？然我乏精进。

¹² “十方虚空尽边际，有情烦恼誓愿断！既发是愿而自身，不能解脱诸烦恼。于己忖度不自量，所言安得非欺妄？是故常应勤精进，摧诸烦恼毋退缩。”隆莲法师译本。

外在的敌人会走掉，你可以驱逐外在的敌人，他们会撤离到别处，重新集结，一番休整之后，卷土重来。但是烦恼这个内在敌人却并非如此——这一点相当重要。

这里也引出一个问题：真的可能彻底根除所有烦恼吗？我们真的能够摧毁烦恼，使它们永不再来吗？在此，寂天略微触及到“如来藏”这个佛法概念。当然，其他论典对此有更详细的阐释，不过在这一偈中他讲到：外在的敌人可以离去，你可以驱逐他们，但是他们可以重新集结，重整旗鼓，反攻回来；但是一旦你摧毁烦恼这个内在的敌人，那就是它们的终结，它们永远不会再。这是大乘教法中非常重要的一点，关于佛性——或说如来藏，也就是人类本初善——的教法：染污是暂时的，染污不是你的本性，染污不是你的究竟自性，因此一旦你把染污连根拔除，它们就再也无法重生，这是可能做到的。

惑非住外境，非住根身间，亦非其他处，云何害众生？

惑幻心莫惧，为智应精进。何苦于地狱，无义受伤害？

下一偈非常重要，也是这一品的结语，这是第四品接近结尾的部分。

之前寂天一直在说：我们必须对烦恼抱持怨恨，我们不应该向烦恼屈服；我们怎么能让它们驻留自心，对我们予取予求？我们怎能听从它们？它们从不给我们片刻安宁，基本上它们是在虐待我们，总是在我们身上占尽便宜等等。

而最后寂天却以这几句话结束这一品：但是烦恼在哪里？烦恼不在客体（对境）之中，烦恼不在主体之中；烦恼既不在感官（根）之中，也不在感官对境（尘）之中。烦恼不在外，不在内，也不在中间。烦恼即幻相，它们不存

在于外，也不是本有的存在。接着这里说“惑幻心莫惧，为智应精进”，菩萨不应该对烦恼感到恐惧，因为它们如同幻相。

正如我整个上午一再重申的，这一偈描述了经典的大乘之道。在大乘的经典法道中，一切都是如此。所有具体的法道都是如此，例如《金刚经》就是这样。经文开头讲到佛叠好衣袍，洗净乞钵，置于垫上，然后端坐在那里。接着是对当时情景的各种描述，然后是开示。在开示的结尾，佛问须菩提“如来有所说法不？”须菩提答：“世尊，如来无所说。”这一回答被佛称许为正确的见解。可以说，大乘之道永远结合世俗和胜义二谛。

这里，寂天菩萨正是这么做的。我们讨论了烦恼何其有害、烦恼如何盘踞在我们心中、烦恼如何一次次地摧毁我们，我们需要保持警觉，烦恼真的很坏，已经跟随我们很长时间。这几乎让我们相信这任务委实艰巨，令人却步。然而最后寂天说：“但是烦恼只是幻相，因此你不应该畏惧。”“惑幻心莫惧，为智应精进”，菩萨绝不应该畏惧烦恼，因为烦恼只是幻相，它们不是真实存在的力量。有了这样的理解，菩萨就会有勇气。

记得吗？菩萨意味着勇气。菩萨的藏文是“强秋森巴”，藏文中称之为“森巴”、“巴沃”，意思是英勇、勇士。你如何成为勇士？你成为勇士是因为决心帮助一切有情，但同时也有智慧了知“一切”只是一种诠释。大家知道“一切”是个模糊的表述，像是“一切无量”、“一切有情”。“一切”一词让人心生畏惧，但是要具有智慧了知“一切”并非真实存在的现象，而是一个假名安立的现象。菩萨要怀着这样的智慧和悲心，踏上菩萨道的征途。

思已当尽力，圆满诸学处；若不遵医嘱，病患何能愈？

这一品的最后一偈说：对于前面各偈所阐述的道理，必须付诸行动。如果你想要治愈自己的疾病，有什么理由不遵照医生的嘱咐呢？



第三讲

问答

问：您说情绪（烦恼）是虚幻的，但是如果在网上查找，会说情绪是大脑内产生特定情绪状态的腺体，因此当科学界的朋友争论说“情绪确实以实体方式存在着，它们是身体的一部分”时，我给不出好的回答。我想知道答案是什么。

这个回答会有点长，因为这是一个重要的问题，所以我要对此稍作阐述，而且它和我们将要讨论的这几品内容也有关联。

emotion（情绪）可能不是准确的用词或翻译，不过这是我们一直在使用的词汇，如果使用其他词汇可能会引起更多的误解，所以我们继续使用 emotion 一词。

当然，情绪这个词肯定是根据梵文名相而来，不过容我定义一下。在佛教中，当我们定义“情绪”时，藏文词汇是“簇新玛音巴宜拉切巴”(*tshul bzhin ma yin pa yid la byed pa*, 不如理作意)，字面上是指一种心或心所。“簇”这个藏文字指的是如其本貌、如实的（如理），“新”字和“簇”一样指“如实的”，“簇新”意为“如实的”（如理、按规矩），所以“簇新玛音巴宜拉切巴”就是不如实观待的心或心所。对于这个名相的安立，那个否定词确实很重要。当然，如果我偷懒，我想我可以说它是“错误理解的心”，但是更确切地说，是“未看到原本实相、不如实观待的心或心所”，这就是所谓“情绪”的定义。

例如，当你有贪欲，当你带着这个贪欲与对境互动时，你看到的就不是真实的事物，因为你已经决定好要看到什么了。当你有贪欲时，即使正看着一个

或许没那么好的东西，你也会将它诠释为一个好的、希望得到的东西，所以贪欲就是我们所说的“不如理作意”，所以贪欲是情绪，或者称之为烦恼、迷妄的情绪或妄心。总之，令你分心以致看不见实相的心或心所，就是我们对情绪（烦恼）的定义。

不过，这种对烦恼的解释也很笼统。这也很重要，因为我相信大家都听过轮回和涅槃等术语，如果我们不知道、不熟悉烦恼的作用，就永远不会真正理解轮回和涅槃。其实，整个轮回和涅槃的概念都是基于烦恼的作用而存在。

为了更容易理解，用一种更明确分类的方式说明，我们把烦恼（杂染）分为三类：

- (1) 烦恼杂染，即惑杂染；
- (2) 业杂染——这里应该特别注意的是，业是烦恼的一个重要部分；
- (3) 生杂染，意即生、生起或是果的烦恼。

这三者可以阐述为所谓的十二缘起，我相信在座有些人知道。有些人甚至可能见过佛教寺庙里称作“生命之轮”的图画，在其外圈你会看见十二幅不同的图，起首的是一幅盲人图，那代表不知道、无明。

佛教徒是这样认为的：当你与一个对境互动时，比方说，现在我的眼睛正看着这个草莓——其实甚至在那之前，在草莓之前，我的眼睛正看着某个东西，我听见嘈杂声，我感受着温暖，我尝着槟榔，我尝着茶里的糖，所有的这一切——在我进行互动时，首先发生的就是“无明”，即“做出不加思索的假设”。所以当我看着这个东西时，我会立马认定这是草莓，因为我已经习惯这种思维方式。我是一个人类，而人类被告知“这不是万寿菊，而是草莓”等等。

接着还有更多关于草莓的所谓“错误认知”。当我看着这粒草莓时，我几乎一直把它看作一个整体，我没有也不曾看到它的各个部分。当我看着它时，我看不到它的原子、成分或是各个部分，我不会想到它的籽、皮等各个部分，因为如果你想到那些，那么整个草莓的概念、草莓的存在就瓦解了。所以在我们的习气心里是把这颗草莓看作一个整体，而且通常是恒常、独立、不依他缘且真实存在的整体。这些就是我们所犯的错误。以上是第一种杂染：烦恼杂染。

接下来是所谓的“业杂染”：于是我想得到草莓，我试图得到草莓，我寻找草莓，为了草莓而努力奋斗，甚至发动战争。我设法得到草莓，我尽可能地辨别，于是生起各种各样的分别作意。

接下来是“生杂染”：根据不同的因缘，无论我得不到它，都会有一个后果。如果得到草莓，获得草莓的后果就是咀嚼、咽下这颗草莓；如果得不到，就会因为得不到草莓而十分沮丧等等。这是得到草莓与否的生，或者说后果。

因此，这三杂染就是所谓轮回的组成要素。这三杂染也互相引生。假设而言，可以说：杂染一引生杂染二，杂染二引生杂染三，杂染三又引生杂染一。因为你有反应，而且你看着这个反应，于是你又再次生起错误的见地、误解（惑），这继而引发行为（业），然后行为产生反应（生），如此持续下去，并且是系统性、很有条理地持续下去。这样的轮转，即是所谓的轮回——藏文“阔瓦”（'khor ba），意思是打转绕圈。

假如你在处理一台机器，如果你暂停它转动的速度，哪怕一分钟，甚至只是片刻，也确实会影响这台机器的运转。所谓的修行就是这样运作的，例如布

施、安忍、禅定、智慧，这些修持的作用在于它扰乱了三杂染或十二缘起的流转——如前所说，这三杂染可表述为十二缘起。

这也告诉我们另外一点——这么说只是为了便于沟通，让我们暂且说：顺时针转动是轮回，而设法逆时针转动是涅槃——但我们真正想要的、我们的真正目标是永远不再转动这个轮。我们当然不想要顺时针转动，但我们也想要逆时针转动。我们目前暂时试着让这个轮逆时针转动，这只是因为我们不想陷入顺时针转动的游戏中，否则你会有误解，你会造业，会产生行为，然后会再次纠缠于这些行为，使得无明、业报增长，会有更多的无明、业行、果报轮转不已。设法逆时针转动即是所谓的“佛法修持”，这只是暂时运用来让这个轮停止旋转。究竟而言，我们这整个轮都不想要，我们甚至不想待在这个轮里。这就是为什么寺庙的图画里总是把佛陀绘在轮外，并且佛指着这个轮说“这就是所谓的生命”。如果你问佛教徒“生命的定义是什么？”，生命的定义、所谓的生命就是这三杂染或十二缘起，无论是顺时针或逆时针地轮转。当然，由于串习的猛烈推拽，我们大多数人是顺时针轮转。

以上讲的这一切都是在回答“到底是什么情绪”。

提问的其中一个部分说到情绪存在于我们的大脑、细胞、基因等等之内，如果你这样对声闻乘和大乘佛教宗派说，也许他们会驳斥说：“所谓的细胞、基因等等，无论什么身体成分，其实都无异于你的心。”经典的教言，尤其是大乘佛法，会这么主张。其实，下一品会讲到：“……妖女从何出？佛说彼一切，皆由恶心造。”寂天甚至因为这个偈颂而被当成瑜伽行中观派的人，这个偈颂被人反复引用。

瑜伽行中观派相信：一切都是你的心。客体是你的心，主体当然也是你的心。细胞这个观念，不独立于认知细胞的人而存在。细胞、基因等等，都是如此。因此，在大乘或声闻乘看来，他们也许会说，其实没有称作细胞、基因或元素等独立存在的外部物质现象。

尽管现在实在不是合适的时机，不过因为这个问题非常重要，所以我还是想要分享以下这点：如果你是对密宗人士讲话，他们可能会说“是的”或“可以这么说，情绪是细胞，情绪是基因、情绪是火、水等元素……”

问题的后面部分是什么？我忘了。

问：您说情绪是幻相，但科学家也能追踪到它。

我想这里我们也需要讨论一下幻相这个词。因为当寂天说“情绪是幻相（烦恼如幻故）”时，不仅是情绪，这朵万寿菊也是幻相。在大乘佛法中，你会一直听到“一切都是幻相”，这与否定或反对无关，我们不是在说“它不存在，它就只是一个幻相”——这非常、非常重要。

听到事物都是幻相时，人们自然会倾向于把这理解成“这是指它不存在”。这有点难定义，这是相当微妙、很难区分的一点，实在很难分辨。

艾斯比，在你们印度祆教徒心里，幻相的定义是什么？

答：我的理解是，无法通过有效认知（正量）来认定的东西就是幻相。比方说，如果您是魔术师并且突然在台上变出一头骆驼，那会是一个幻相。因为使骆驼存在的因缘、骆驼的作用，这些都不具足，可以说这是一种不成立的认知。您催眠了我们，您在我们的茶里下药，所以我们才看见骆驼，因此这种认知是无效的，这就是一个幻相。然而当您说万寿菊是幻相时，我猜您说的是：它本身

并非固有的存在；但它确实存在着，它确实有功用，我们能够闻到它，它也很好看。

对。这里我要说的重点是：从圣者的观点看来，你看见骆驼是因为你已经被催眠了；从圣者的观点看来，你看见这朵万寿菊是因为你被自己的烦恼催眠了。因此，从这个观点看来，万寿菊也同样是一个幻相——不过这是对世俗谛的一种非常广泛的界定。

我们正在谈世俗谛。要定义世俗谛，必须有一些条件。其中一个是“被普遍接受的现象（共识）”，就像我们都把这个看成万寿菊。不过，只有人类如此，其他众生不这么看，我们不知道他们把它看成什么。因此，对你我来说，这是成立的世俗谛（正世俗）。另一个条件是用途——万寿菊有奇妙的功用，在印度尤其如此，寺庙里、婚礼上都可以看见万寿菊，所以它有某种功能。由于这种功用，万寿菊也作为一种更加成立的正世俗谛而存在着。如果人人都看见那头骆驼会怎么样呢？其实在那种感知里，这头骆驼是有功用的，于是这头骆驼也会成为正世俗谛。但当然了，如今这头骆驼的功用不再是能实际用于骑乘、使役的动物。

因此，当佛教徒说情绪是幻相时，并不表示否定它们的存在。声闻乘、大乘和金刚乘里都有这种说法。类似地，当密乘佛教徒说“情绪可以作为基因、细胞、元素而存在”时，并不表示密续认为情绪真实存在。

问：关于舍弃菩提心，我有几点疑惑。我以前一直以为，只要受了菩萨戒，戒体生生世世都不会消失。所以我想知道，怎么可能真正舍戒呢？即使想要舍弃菩提心，如何才能做到？

通过一种仪式，就像刚刚讲的扔粉笔。

问：我们会灰心丧气和陷于绝望，那算是弃除菩提心吗？

不一定。我认为弃除需要某种仪式，这就是之前说的“我从此刻起有意地舍弃菩提心”，这就是为什么仪式很重要。尤其对你我这样的人来说，仪式确实会产生一种作用。

问：任何仪式？任何好的仪式？

任何仪式，什么仪式都无所谓。基本上，仪式总是很重要。可以说，仪式能使某些东西更加牢固。

例如出家众的别解脱戒，例如比丘尼戒和比丘戒，这些是基于身体方面的戒。比方说，一位僧人即使无意破戒，但是在神志清醒的状态下，他看见某个价值超过一顿午餐的东西，于是去那里偷窃并且确实到手，最终据为己有，成功占有自己设法窃取的任何东西。发生这种情况时，尽管这位僧人可能不想破戒，却还是破戒了，因为它是一种身戒。这就是为什么在僧人死亡的那一天，他的出家戒将会终止，因此来世必须重新受戒，没有“婴儿僧”这种事。而菩萨戒，即菩提心戒，如你所说，是非常心理层面的。对菩萨而言，菩萨戒会延续到来世，因为它是心戒，不是身戒。

问：菩萨戒也有受戒仪式吗？

是的，有受菩萨戒的仪式。而舍弃菩萨戒的仪式则是非常个人化的，正如在陈那的例子中他是以抛粉笔作为仪式，我想你是可以那么做。

甚至连试图舍弃菩萨戒，都被认为是非常严重且不好的事情。据信观音菩萨曾经差一点就放弃了。祂受菩萨戒时曾发誓：“愿我永不舍弃此戒。哪怕只是试图舍弃此戒，也愿我的头颅碎成千片！”祂是这样受了菩萨戒。顺带一提，这些都是具有象征意义的故事。有一次，观音菩萨因为需要度化的众生数量之大而感到极度沮丧时，祂失去勇气而且几乎舍弃了菩提心戒，于是祂的头碎成千片。那一刻，祂的上师阿弥陀佛出现，加持碎片变成一千个头，并且恢复了祂的菩萨戒。这就是寂天说的：唯有圣者、如来才能确实解决这种严重的过失。因此，舍弃菩萨戒真的被认为是一个人能做的最可怕的事情之一。

问：所以在更平凡的层面上，这个灰心丧气、忘记菩萨戒的过程正是你又一次重新振作起来的地方？

那只是你在挣扎，对吗？所以那未必是放弃，因为你并没有放弃，你只是气馁而已。你没有举行仪式说“我不想再做菩萨了”，你可能出于反应而那么说，但即使那样仍然不算数。

问：贪欲被视为一种烦恼。就愿菩提心而言，难道发愿本身不就是某种形式的贪欲吗？

这个今天早上我已经说过了。记得寂天说的话吗？“你被允许暂时保有一种无明，就是认为有证悟这回事。”

问：您说一个人受了菩萨戒就意味着他决心要令所有众生解脱或证悟。那只是指地球上的众生，还是也指其他宇宙的众生？而且您说没有时间和空间这些东西，也没有那么大量的众生是我们必须度化的，所以这一切是否有终结？菩萨到底能否证悟？

让我从两方面解释。这很重要，这就是今早我一直试图讲述的内容。

菩萨需要勇气。从哪里获得这种勇气？从了知实相中获得勇气。如果有无尽的时间、无尽的众生、真实存在的时间和真实存在的数量，那么是的，菩萨肯定会失去勇气，因为就连解决一个家庭或者一个朋友的问题都可能导致绝望，正如我们都经历过的，所以试图令一切有情证悟而可能经历的沮丧就不用提了。因此，要记住：究竟上，没有时间这回事，没有空间这回事，没有数量这回事，意思就是一切有情。在我们非常狭隘的妄心之中，会把一个有情和一切有情区分开来，我们往往认为：“一个有情应该可以，我能应付得来；但是一切有情？那太多了！”我们就是这么想的。但是实际上，没有“一切”和“一”这样的东西，因为它们都是含糊的。要证得这一点，你必须思惟空性，你必须思惟事实上事物只是幻相等等，要在修行中具有这种智慧。

为什么你要修行？为什么你在修行？因为你正在和自己的串习战斗，那是你做修行者的唯一理由。如果没有习气，就没有法道；如果没有习气，就没有修行，没有目标，没有道，没有戒律。所以，你修行是为了和习气战斗。

有很多很多的方法与习气开战，据说有超过八万四千种法门。许多大乘法门是用与平常习惯完全相反的方式进行思维，例如自他交换的修持（施受法）。

在座有些人可能知道，自他交换是一种大乘修持：你取受所有众生的苦，当你吸气时，吸入所有众生的苦及苦因；当你呼气时，将所有善德、安乐送给他。有那种修心的方式存在，而且寂天在这部论典里有教导。

诸如此类的修持和我们惯常的思维、反应方式相反。通常我们具有只考虑自己、不顾他人的习气：快乐、利得、关注、舒适、赞美，这些是我想要的；损失、不快乐、被忽视，则是我不想要的。为了和这种习气搏斗，我们有与其相反的修心方法。所以作为菩萨道的一种修持，你会听到这种修心方法：思维“我的道没有终点”“我的菩萨道没有尽头”“在一切有情证悟之前，我的道将永无止境”“我修持这个，不是为了一己的证悟，而是为了一切有情的证悟”。所有这些修心方法都是有效的。在此也一样，我说的修心并不只是一种假装而已。就刚才说的世俗谛和胜义谛而言，它是不言而喻的。

问：但是如佛陀所说，在乔达摩佛之前有很多佛，之后也还有很多佛会出世。所以这么多年以来，有这么多众生曾经受过菩萨戒，然而时至今日，还有众生未得度。对菩萨而言，到底是否有尽头？众生能被度尽吗？

比方说，在你历经修持，终于获得证悟之时，在你看来，不存在任何一个有情是未证悟的；但对其他有情来说则不然。你证悟了，在你心中没有凡夫，没有有漏的众生。

举例来说，如果我对你有虔敬心，在我的虔敬心中，我会看见、我会认为你对我们无明众生具有悲心——然而那是我的感知。基本上，我把你分成了两个：你的看法，和我所认为的“你的看法”。对证悟者个人来说，没有一个有情

是未证悟的，因此他所修持的发愿、六波罗蜜并没有失败。但是对于尚未证悟的众生而言，依然存在着未开悟的众生。

问：关于根本堕，在受菩萨戒时，我们往往会被告知什么能做和什么不能做。在这部论典中，寂天谈了菩提心，但我记得这部论典没有告诉我们戒誓和罪堕等细节，没有讲很多的规定……

寂天在文中提到应该阅读其他教文，以明白堕犯的名单以及什么能导致菩萨戒的破损。也许在接下来几天里，我会总结一下，因为它本身是一个相当大的主题。不过，既然你提问了，这里简述一下。

目前菩萨不被允许有三种心理行为：(1) 害心，因为想要害人的心和菩萨心相违，害心是完全不被允许的。(2) 想要占有他人荣誉和财富的心，即贪念、贪心，这是不被允许的。(3) 邪见——这是很重大的一项。

邪见是一个非常非常大的问题，因为它有时非常抽象。我们讲得更细致一些，增加一下它的难度。印度有一个学派叫做顺世派，可能它不再那么盛行了，但是很多现代思想都可归为顺世派。顺世派过去对印度思想贡献良多，它的起源比佛陀时代更早。顺世派极为深奥复杂，不相信来生，不相信转世，不相信业——当然，他们相信种瓜得瓜这种层次的业，但是不相信印度教徒和佛教徒所说的因果。他们不相信转世，因此不相信印度教和佛教经典所阐释的诸多善行和恶行。总之，这个学派非常复杂微妙，是一个非常精致的思想体系。如果你问我：一个人能否既是菩萨，同时又遵循顺世派的见地？回答是：如果这位菩萨采取顺世派之道来度化其他众生，那可以，他可以做任何他想做的事。如

果是为了让其他有情证悟，他可以这么做。但是，同时追随顺世派之道和菩萨道作为自己的法道，这两者是矛盾的，因为菩萨道是无二之道，而顺世派之道并非无二之道——总之，那是我们假定的。当然，我相信他们会说“我们的道是中观之道”，但顺世派之道是一种断见，顺世派不相信有转世。

可能这不是讨论的适当时机，然而你会非常惊讶于甚至在现今的佛教徒中，也有些佛教徒，尤其是英美的佛教徒，虽然他们自称为佛教徒，却拒绝接受转世的概念。就算他们不是彻底拒斥，至少也是避而不谈。当然，整个藏族的转世祖古现象等等完全适得其反，只让转世显得更加暧昧、像是什么邪教之类的。然而，如果你真的不相信转世，之前解释过的整个三杂染的轮回系统就会崩溃，惑杂染、业杂染、生杂染的那整台机器会分崩离析。不相信转世的问题在于：“不论是匪徒、小偷，还是僧人或禅修者，都没有任何差别，都会死去。而当我们死亡时，只会变成原子、宇宙的一部分，因为没有下一世。那么我们又何必追随一条精神之道呢？”所以，见到那些自称佛教徒却不相信转世的人时，我很震惊，因为那是一种矛盾。

因此如果你问我，一个人能否同时依循顺世派之道和菩萨道以获得自己的心灵成长？不能！但如果是为了利益他人而需要这么做，那我会鼓励这个人尽管去做。

问：在巴利文的上座部经典，例如《中阿含经》中，佛陀说：“如果你认为有来世、来生的存在，这当然比较好，你这么相信是可以的。但是即使你不相信有来生，只要你遵循道德戒律而行，仍然是善业。”佛陀还说：“对死后的生命、

对来世没有亲身体验的人，不是真的必须相信有来世，否则在某种程度上，你就是在主张自己没有真正经历过的事。”于此，佛陀宁可说“那没关系，你仍然可以依戒行事”，佛说那仍然是件好事，因为这样一来，你会利益他人，帮助他人，你会在此生得到赞扬。而且如果真的有来世，那将会是一种红利。所以我的理解是，其实佛陀在他自己的开示中给人们留下相信或不相信来世的空间。甚至在《增一阿含经》中，佛陀也说了同样的话，所以真的不必一开始就相信死后有来生，仍然可以做一个佛教徒。

是的，当然如此，肯定的。

是的，佛陀在许多不同场合，开示了很多不同的内容。有一个很著名的记述称作“十四无记”，即十四个不予回答的问题。当然，人们对此有不同的解读。对很多译师或论师来讲，佛陀不答的这件事情本身即是一种教授，本身就是一个问题。这十四个问题包含：轮回是否有一个开始？灵魂是否存在？等等。

如果综合各乘教法，当然会有极多不同的佛经和极多不同的回答。但是甚至在同一乘中，佛陀也说了不同的内容。在某乘中，佛陀说“当我是一只兔子时，当我是一头鹿时，当我是一只孔雀时……”仿佛有一个众生在五百世之后转世成佛，如此等等。然后在同一乘的其他经文中，佛却谈到灵魂、自我等等的这一切犹如幻相、水泡、露珠、彩虹、海市蜃楼，其存在只是一种显现，并没有本具的实质自性。

这是一个非常重要的问题。首先，即使在大乘佛经中，例如当我们读《般若波罗蜜多心经》时，会读到“乃至无老死亦无老死尽”等等。究竟上，佛教徒不相信转世，完全不信。别提转世了，佛教徒甚至不相信证悟是一个本俱存

在的独立现象，佛教徒完全不相信有实存的事物，这些是大乘佛法的内容。只有在相对层面上，如果谈及世俗谛，才必须讨论因果。

如何定义完美之道？这条法道必须离于两种过失：在胜义层面上，应该远离夸大不实；在世俗层面上，不应该看轻或低估。因此，在世俗层面上，我们不能说转世不存在；在世俗范畴中，我们不能说经由宗教或理论上的分析而得出某个事物存在或不存在的结论，不能这么说。例如，我们的脖子上有一个头。如果进行分析，即使从科学角度而言，整个头的概念也会崩解。然而在世俗层面上，尽管科学家完全相信头是由原子、静脉、基因和 DNA 聚合而成，但是如果头部受寒，就连科学家也会说“我想戴帽子，因为我的头很冷”。因此，在世俗层面上，如果没有这种假名安立的现象，就无法建立一条法道。我想没有在哪一部经里佛陀曾说“在开始步入法道之前，你必须相信转世”，我之前的意思是在驳斥某些佛教徒把转世挑出来，试图说这不是佛陀的教法，那么他们就很难回答世俗层面的问题了。

问：您说当菩萨证悟时，对他来说，一切有情也都证悟了。通常我们觉得菩萨的修持看起来更像社会性修持，因为你努力帮助每个人，尽力令他人证悟。但究竟而言，菩萨修持是否只是一种个人主义的修持？

这是一个非常有意思、很哲学性的问题，这是我从未涉足的领域，所以我只能假设性地谈一谈这个问题。

我们被告知：究竟上，甚至没有一个获得证悟的我；所以无论如何，我们必须超越自他。但是再度回到世俗层面上，当我们修行时，如果是一条始于只

求自己解脱而不包括所有众生的道，它领会无二的能力会少得多。再次强调，这真的是关于无二的教授。

这实在是个非常重要的问题。我的回答是“是的”，这确实是一个非常庞大善巧的修心系统。不过，我们的心是如何被训练的呢？是哪种修心？是证得不二的修心。这种情况下，是什么样的不二？是自他不二。因此，一条始于只考虑自己、我、个人的法道，其咀嚼和消化广大不二的能力会比较微小。甚至当我们谈及悲心时，我们会谈到同理心，像是寂天会说：真正理解他人的感受就是真正做到换位思考，并尽力理解他人的观点。基本上我在说的是：没错，不过目的是要证得无二。

问：在《入菩萨行论》中，您解释过第九品是其他所有波罗蜜的根基。其他教文中也同样解释说，在获得某种证量之前，不应该出去试图帮助人。

是的。

问：作为实修的建议，如果一个人在世俗层面受到佛教启发而突然生起想要利益他人的愿心，在对胜义谛有一定了解之前，试图利益他人有任何意义吗？

正如第二品和第三品所宣说，寂天强烈鼓励我们循序渐进地依止菩萨道。在其他大乘佛教论典中，往昔许多大师也鼓励我们永远不要从事看似极端的活动，例如布施自己的肢体给饿虎，除非你已尝到无二的法味——至少是一般形式的无二——因为这可能会使初学菩萨灰心丧气。因此，非常鼓励初学菩萨进行修心、发愿、止观等修持。

问：对我们这种情况和这个年代的人，如果要给大众一个一般性的实修建议，对于真心想要追随这条法道的人，您的个人建议是什么？

发愿。讲到菩提心时，为了让我们更容易理解菩提心，菩提心被区分为胜义菩提心与世俗菩提心，而世俗菩提心又分为行菩提心与愿菩提心。“行”指的是六波罗蜜等等，可是这对我们已经是难事了。就只是一两天、一两个月给饿狗一顿午餐或一些面包，同时毫不期待这些狗会跟你摇尾巴，连那样都难以做到，要每天这么做就更困难了。所以要发愿。

我遇到过一些确实努力追随大乘法道的人，如果给这样的人一个建设医院的机会，或能真正帮助到成千上万的人。另一个选择是有六个月的境缘可以修持愿菩提心——就只是发愿而已，他将念诵祈愿文，并确实努力思惟这些愿文。相较之下，真正的大乘行者很有可能选择第二项，因为第一个选择会让他很害怕。尤其如果他是初学菩萨，他会想：“我是可以建一家医院。如果幸运，这家医院可能运作不了。如果不走运，这家医院会变得非常成功，这可能引来大量的关注和名声，我可能变得出名，然后人们会想得到我的亲笔签名、与我合影，这可能会引诱我的自我去建第二家医院，然后可能生起各种修道上的唯物。”这是一个大乘法道真正追随者可能思惟的方式。但这非常稀有，极为罕见。

我曾遇过一些修行人，也许没到这种程度，不过他们有机会从事很多所谓社会活动，但他们没有选择这么做。乍看之下，从一般观点看来，你会认为他非常自私——他应该去建设医院，现在却反而在喜马拉雅山上，在非常美丽安静的地方，在瀑布附近，看着雪山，享受新鲜空气，在那里每天坐上十二个小时，只是喃喃念着一篇又一篇的祈祷文。但如果你是真正的大乘行者，更可能是这样的情况。

第五品 护正知

现在再讲一下偈颂。

现在我们开始谈戒律——我想你们可以称之为“伦理道德”。

在大乘佛教中，以及在声闻乘和金刚乘佛教中，会谈论三种训练或修持：

(1) 道德的训练或修持（戒学），(2) 三摩地的修持（定学），(3) 智慧的修持（慧学）。这里也一样，智慧最重要，而戒律与三摩地——或者说禅修——则是工具，用以增进、实现和加强智慧的修学。

欲护学处者，策励当护心；若不护此心，不能护学处。

无论你希望从事哪种修学，首先最重要的是应该守护自心。因为如果不守护自心，那么不论是哪种戒律，你都无法持守。

若纵狂象心，受难无间狱；未驯大狂象，为患不及此。

若以正念索，紧栓心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。

如果你放纵那如狂象般的心，这狂野的心只会把你带入地狱。所以重要的是，要以正念绳索拴住并约束这如象般的心。如果能做到，一切恐惧都将平息，一切善德皆能不费力地到手。

虎狮大象熊、蛇及一切敌，有情地狱卒、恶神并罗刹，

唯由系此心，即摄彼一切；调伏此一心，一切皆驯服。

实语者佛言：一切诸畏惧、无量众苦痛，皆从心所生。

如果想要战胜敌对的外境，例如虎、狮、蛇或地狱的狱卒，战胜这些敌对力量的唯一方法就是调伏并驯服此心，因为如来说过：这一切的恐惧和痛苦，皆由心生。

有情狱兵器，施设何人意？谁制烧铁地？妖女从何出？

佛说彼一切，皆由恶心造，是故三界中，恐怖莫甚心。

这一偈是之前说过的。地狱中燃烧的铁、炽热锋利的兵器、火，是谁制造了这些地狱道的现象？地狱的狱卒从何而生？如来说过：这一切都存在心中，并不存在于外；三界之中，没有什么比心更可怕。

接下来几偈真正突显了大乘菩萨修持布施等波罗蜜的精要，其中很多偈颂将会回答你们一直在问的诸多问题。

若除众生贫，始圆施度者，今犹见饥贫，昔佛云何成？

心乐予众生，身财及果德，依此施度圆，故施唯依心。¹³

例如这里谈到布施波罗蜜。如何定义布施波罗蜜？如果圆满布施波罗蜜的衡量方式是通过某种成就来衡量，比如让所有的乞丐和贫困者都不复存在，那么就像之前曾经有人问过的：“我们怎么能说过去诸佛已经圆满了其布施波罗蜜？因为至今我们仍然看见许多乞丐和饥民流浪街头。”布施波罗蜜的定义、资格或衡量是具有施心、舍心；一旦你有了放下一切的心，那就是我们对布施波罗蜜的定义。这里也一样，单是调优心和修心，即可界定是布施的行为。

¹³ “一切所有及其果，尽施于人舍心生，说名布施波罗蜜，是故彼唯心体性。”隆莲法师译本。

遣鱼至何方，始得不遭伤？断尽恶心时，说为戒度圆。

类似地，如何定义一个人已经圆满了持戒波罗蜜？如果伦理道德或戒律的衡量标准是能把鱼类等一切众生全都安全送到不会遭受伤害的地方，那么一个人永远无法圆满持戒波罗蜜。因此，衡量持戒波罗蜜的标准是具有不害之心，养成不伤害他人的习惯或心态。一旦你培养出这个，即成就了持戒波罗蜜。

顽者如虚空，岂能尽制彼？若息此瞋心，则同灭众敌。

何需足量革，尽覆此大地？片革垫靴底，即同覆大地。

如是吾不克 尽制诸外敌；唯应伏此心，何劳制其余？¹⁴

如何定义安忍？我们不能把安忍定义为制服所有敌对力量，因此我们将安忍定义为调伏自己的瞋心。例如，我们无法让整片大地变得柔软平坦，但只要穿上鞋子，就等同让整片大地变得柔软平坦。这世上有这么多的敌对力量，要一个一个战胜它们是永无止尽的。唯一需要战胜的是心；通过调伏自己的心，就等于战胜世上所有的敌对力量。

生一明定心，亦得梵天果；身口善纵勤，心弱难成就。

虽久习念诵，及余众苦行，然心散它处，佛说彼无益。

接着是三摩地。三摩地或心一境性，是最无上的行持。据信，甚至刹那的心一境性或禅定也能带来投生梵天的果报。我们持咒、诵经或修持苦行时，无论修持多久，如果是以散乱的心来修持，如来说那是毫无意义的。

¹⁴ “如是外境一切法，非我力能可遮止，但须遮止于自心，何须更复遮余法？”隆莲法师译本。

若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。

故吾当善持、善护此道心；除此护心戒，何劳戒其余？

重要的是要明白此心的奥秘。在发现心的奥秘之前，无论多么渴求安乐，多么想战胜痛苦，依然会在这个轮回里毫无目的地漂泊。因此，除了守护自心这个戒律以外，菩萨不需要任何其他苦行。

如处乱众中，人皆慎护疮；置身恶人群，常护此心伤。

若惧小疮痛，犹慎护疮伤；畏山夹毁者，何不护心伤？

就像我们在人群中穿梭时，会保护自己的伤口一样，菩萨在人群中行走时，应当时时刻刻保持正念并守护自心。

如果我们不保护自己的小伤口，可能会引发疼痛。如果我们不守护自心，可能会导致更大的痛苦，例如地狱道之苦。

行持若如斯，纵住恶人群，抑处美人窝，勤律终不退。

护心乃是最上的持戒。如果菩萨守护自心，那么无论这位菩萨身处何处，无论是在混乱喧闹的场合或是在女人堆中，这位菩萨也不会失戒。

这里我必须简要告诉各位，我们必须记得，这里并没有针对女性的私怨，只不过因为寂天是在那烂陀寺对一群僧人谈话。

其实这整部论典起自有些僧人想要嘲弄寂天，于是寂天被迫给予开示。因为之前人们只看到他在睡觉和到处游荡，从不学习，从不禅修。其他勤奋精进的僧人认为这样不对，因为他得到和其他所有僧人同样的全部特权，而他甚至不必努力，于是他们设下圈套，令他别无选择，必须讲法。他们向来觉得他十

分懒散，一无是处，直到他被迫讲课的那一天，他讲授了《入菩萨行论》——基本上就是诵出他在那烂陀大学学习时所做的全部笔记。

我只是想要告诉各位这个背景情况。你们可能还会听到一两句类似的话，这是因为他是在对一群僧人开示。

吾宁失利养、资身众活计，亦宁失余善，终不损此心。

菩萨可以被接受没有食物等滋养身体的有利因缘，也可以接受不能从事其他善行，但是菩萨必须始终思惟，绝对不可接受发生无法守护自心的情况。

合掌诚劝请 欲护自心者：致力恒守护 正念与正知！

我寂天合掌恳请未来的菩萨道追随者，一定要始终守护正念与正知，犹如守护性命一般。

身疾所困者，无力为诸业；如是惑扰心，无力成善业。

生病抱恙之人的成果非常薄弱。生病的人无论多么努力，都不会有成果，或者成果非常薄弱。同样地，如果不守护自心，心会生病，因此行为就不会产生正确的效果，或者即使确实有正确的效果，也非常微弱。

心无正知者，闻思修所得，如漏瓶中水，不复住正念。

如果没有正知，那么不论做什么样的听闻和思惟，就像一个底部有洞的罐子，这些修学全都不会留在心续中。

纵信复多闻，数数勤精进，然因无正知，终染犯堕垢。

甚至那些学问很好、听闻过很多教法的人，以及那些虔诚的人，很多时候，如果缺乏正知，其法道就会一直受到堕犯的垢染。

惑贼不正知，尾随念失后，盗昔所聚福，令堕诸恶趣。

此群烦恼贼，寻隙欲打劫，得便夺善财，复毁善趣命。

故终不稍纵 正念离意门，离则思诸患，复住于正念。

一个人如果没有正知，被烦恼打劫的机率就会高很多。我们的烦恼、染污就如同小偷盗匪，全都在那里等着合适的时机夺取我们所有的善德。一旦得到机会，染污和烦恼甚至能够毁坏我们投生善趣的生命力——意即善行。因此，哪怕片刻，菩萨也绝对不能失去正念。即使初学菩萨的心最初会体验散乱，但是初学菩萨必须一次又一次地忆念轮回之苦，生起正念。

恒随上师尊，畏墮闻法语，易令善信者，恒常生正念。¹⁵

初学菩萨应该伴随善知识、上师，因为上师会一直提醒我们的过失，上师会提醒我们轮回的过患，因此出于对上师的尊敬和对轮回的畏惧，将会容易生起正念。

佛及菩萨众，无碍见一切，故吾诸言行，必现彼等前。

如是思惟已，则生惭敬畏；循此复极易，殷殷随念佛。

如果没有机会一直与上师在一起，就必须记得诸佛菩萨是遍知的，自己时时刻刻都处于这些佛菩萨的面前。在诸佛菩萨面前，缺乏正念的行为是可耻和不道德的。我们必须用这种方法努力生起正念。这种方法是可取的，因为这种方法不仅能带来正念，也是一种忆念佛陀和佛法的行持。

¹⁵ “或从师长或善友，或复依止亲教师，具足善根能敬畏，正念无难自生起。”隆莲法师译本。

为护心意门，安住正念已，正知即随临，逝者亦复返。

心意初生际，知其有过已，即时护正念，坚持住如树。¹⁶

当我们一次又一次地生起正念时，正知也会随之而来。一次又一次地生起正念，并且在自心出于习惯而欲堕入旧习之际，必须立即带着正知和忆念，尽力像树木一样安住下来。

在座有些人可能熟悉内观（毗婆舍那）。如今谈到内观时，人们几乎自动理解成是在禅修垫上坐直，虽然偶尔会有行禅，不过主要是端直坐上好几个小时。我相信参加过内观课程的人会记得有一种内观技巧是觉知身体——不是身体的感受，就只是它的结构、它的存在、它的形状、它的架构，往往就只是单纯地觉知架构，觉知我们正坐着的这个事实。在内观修行人之中，这种约束性的禅修方法很受欢迎。讲这个是因为接下来的偈尽管听起来有如某种寺院律仪，但实际上是非常重要的内观训练。例如，这里说到：

吾终不应当 无义散漫望；决志当恒常，垂眼微下望。

我们永远不应该漫无目的地观看事物。当我们观看事物时，应该以柔和的姿态观看，几乎像是用一种非常谦卑的方式观看。

苏息吾眼故，偶宜顾四方；若见有人至，正视道善来。

有时为了让自己从这种专注中稍事休息，可以望向不同方向。如果遇到人，应该以柔和的言词问候他们。

¹⁶ “初以如是正知心，若知此事有过失，尔时即应舍所作，寂然而住如株杌。”隆莲法师译本。

为察道途险，四处频观望；憩时宜回顾，背面细检索。

前后视察已，续行或折返，故于一切时，应视所需行。

一个人在森林中沿着道路行走时，应该四处观望，确保没有危险。在休息时，应该看向自己来时的方向，应该再三地前后观望。

欲身如是住，安妥威仪已，时时应细察，此身云何住。

尽力遍观察：此若狂象心，紧系念法柱，已栓未失否？

当你休息时，或者就只是偶尔观看身体，看着身体的构架、功能等等，就这样观看：“原来我的手有这些手指，我有这样的皮肤、形状、颜色……”只要觉知这些即可。

为了训练并调伏我们这犹如狂象的心，我们必须努力运用一切可能的方法。

精进习定者，刹那勿弛散；念念恒伺察：吾意何所之？

危难喜庆时，心散亦应安；经说行施时，可舍微细戒。

思已欲为时，莫更思他事，心志应专一，且先成办彼。

如是事皆成，否则俱不成；随眠不正知，由是不增盛。

有时候，如果你身处节庆、聚会这类场合，或者处于洪水、地震这种混乱情况下，初学菩萨无法保持这种正念，这当然是可以理解的。又或者当我们修持布施等其他菩萨行的时候，佛陀建议初学菩萨在这种情况下，可以减缓对其他波罗蜜的修持。

无义众闲谈，诸多赏心剧，临彼境界时，当断意贪着。

初学菩萨必须避免散乱于各种琐碎无用的闲谈、故事、表演。即使初学菩萨不能避免这些情况，也应该尽量减少对这些活动的贪着。

无义掘挖割，于地绘图时，当忆如来教，慎罪舍彼行。

毫无目的地掘地、除草、在地上绘图，当菩萨开始做这些事的时候，应当立刻忆念佛陀的教言以停止这些行为。再一次，这主要是针对僧人而说。

若身欲移动，或口欲出言，应先观自心，安稳如理行。

当菩萨想要移动和走路时，当菩萨想要说话时，要一直努力以正念为先导。

吾意正生贪，或欲瞋恨时，言行应暂止，如树安稳住。

如果心中充满贪欲或瞋恨，则菩萨应该像树木一样安住下来，不要做出反应，不要有行走、说话等行动。

掉举与藐视，傲慢或骄矜，或欲揭人短，或思伪与诈，

或思勤自赞，或欲诋毁他，粗言兴诤斗，如树应安住。

当菩萨开始渴望笑声或博取赞美，当菩萨想要批评别人，当菩萨想要让他人经历悲伤或引诱他人，当菩萨在博取赞美或者想要诋毁别人时，这时菩萨必须如树木或一块木头一般安住。这些都是对正念的指导。

或思名利敬，若欲差仆役，若欲人侍奉，如树应安住。

欲削弃他利，或欲图己利，因是欲语时，如树应安住。

不耐懒与惧，无耻言无义，亲友爱若生，如树应安住。

当菩萨想要变得狂野，当菩萨开始被宗派之见、偏心所劫持，当菩萨想要偷懒、昏睡时，菩萨必须安住如树木。



第四讲

三转法轮的三类教法

佛陀教导过这么多不同类型的教法，我们称之为佛陀教导了不止八万四千种法门。为了便于理解，如果将佛陀的教法做分类，可以归类为目标是要（1）击败恶念恶行的教法，（2）击败我执概念的教法，（3）击败所有见地的教法。在第一类教法中，我们会听到许多关于业、转世、善恶等等的教法；一定程度上，也会听到四圣谛之类的教法。在第二类教法中，佛陀教导了现在称作“般若波罗蜜多”的智慧，其中你会找到诸如空性、无我等术语。第三类教法特别针对击败所有的见地，包括空性见地在内，这第三类教法被认为是十分重要的教法。

现在，我要用以下这种方式讲解，这很重要。首先，这是一部论典——跟初学者解释一下，论典有如一种评论，现在我们讲的这部教文是一部释论。总体而言，当然是对佛陀所有教法、各方各面的释论，但主要是针对第二类教法的释论。在这类教法中，佛陀教导了无我，所以你会发现诸如般若波罗蜜多、空性等词语。

如果你问这三类教法中，哪类更重要或更加成立，这很难回答，虽然印度和西藏学者争论个没完没了。他们争论如何定义哪一类教法是所谓的不了义教法，哪一类教法是我们所谓的直接教法，即不需要解释的了义教法。

佛陀所教授的那些貌似存在的地狱道、六道、行善断恶等教法，一般被归类为需要诠释的不了义教法，意思是佛陀出于悲心而传授了这些教法。譬如转

世，在《本生鬘经》等佛经中，佛陀曾经谈到他的过去世，那也是需要诠释的教法。

这与空性之类的概念有所不同。举例来说，在一定程度上，你会在西方哲学中发现与空性非常相似的概念，例如尼采。然而如果你去读尼采的著作，尽管他会谈论其主要哲学思想，但是对那些不一定有那种能力的人，他并没有提供具体的道途。那些人还在受苦，他们想要去除苦，他们想要有一条能够去除苦的法道，但是对那样的受众而言，尼采可能没有提供解答，而佛陀的教导对象则含括了所有类型的有情众生。

事实上，甚至有一则记录是关于佛陀教导一位屠夫。屠夫说，因为这是他的谋生方式，所以他无法受不杀生的戒。于是佛陀教他受一个从日落之后到日出之前不杀生的戒。当然，这不能解读成佛陀允许屠夫杀生，只是屠夫必须以某种方式开始修持善道，他必须开始修持精神之道，而这恰巧是那位屠夫当时仅有的能力。出于悲心，佛陀无法拒绝有人希望追随法道的愿望；然而因为业报的缘故，屠夫又不能领受诸如别解脱戒或不伤害其他众生的戒，于是佛陀给他开了这个处方：在日落之后至日出之前不杀生。这类教法称作“不了义法”，是需要诠释的教法。

我在尝试回答一些昨天提出的问题，这些问题相当重要。我们现在正在讲解的这一品，从修心的角度来说当然十分重要，但是这些偈颂或许不那么难以理解。既然我们有时间，我将会花更多时间探讨第九品，从而试图给各位有关佛陀教法的整体概念。

如前所述，因为教法变得愈来愈深奥，关于如何判定是否属于不了义法，印度和西藏的学者们就出现了非常复杂的争辩。举例来说，经典的四法印是：一切和合事物皆无常，一切有染污的情绪皆是苦，一切事物都没有本俱存在的自性，涅槃超越极端（诸行无常，诸漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静）。从大乘观点看来，这四法印几乎被视作佛法的标志。然而即使这四印也可以分为两类：“一切和合事物无常”这个教法实际上是不了义法，是需要诠释的教法，意味着如果这个教法被当成究竟的教法，就等于主张有无常事物的存在。因此只有后两句“一切事物没有本俱自性，涅槃超越极端”才是我们所说的不需诠释的了义教法。

在当今这个时代，四法印被视为佛教最重要、最显著的商标或标志。然而在例如《大涅槃经》、《楞伽经》等经文中，佛陀却告诉一位僧人，如果佛陀的追随者相信“一切和合事物无常，一切有染污的情绪皆是苦，一切现象没有本具存在的自性，涅槃超越极端”是究竟成立的真理，佛陀说那等同你看着一堆垃圾，却认为这堆垃圾是珍宝一样。从这个观点看来，不需诠释的了义教法往往变成了不了义的教法。

这是一个非常大的主题，即使在印度也一样。我刚才谈到了三类教法，有的教法主要是为了战胜恶业，有的教法是为了战胜我执，还有的教法是为了击败所有种类的见地。这是有点危险地概括性归纳。

可以说，有很多追随者受到无相、无我或空性那一类教法的吸引，那类教法几乎变得可以说是体制化的，有龙树、圣天等代表人物。那一类教法在西藏变得大受欢迎，至今我们仍在学习那类教法，它被贴上“中观哲学”的标签。

接着是第三类教法，佛陀教导这个教法作为击败所有见地的一种方便。于此，佛陀教导了如来藏（佛性）等教法。在印度各种团体中，这类教法也变得广受欢迎。可以说，代表人物有无著，可能还有陈那、法称等。可以稳当地说，这类教法在亚洲其他地方盛行，例如中、日、韩。甚至在西藏哲学系统里，也可以看到对此有很大的包容。争论有时是对第二类教法，有时是对第三类教法，对于第一类教法则没有太多的争论。

本论阐释二转法轮的般若智慧

《入菩萨行论》这部论典主要是针对第二类教法的释论。这是一部教法，这是一部释论，基本上是关于般若波罗蜜多的论述。

很难对“般若”下定义。乍看之下，谈论般若智慧时，我们别无选择，只能从某种主观、认知的角度来思考。然而，般若必须离于主体和客体的二元分别。在大乘中，任何束缚于主客体的都不是般若，因此我们使用“波罗蜜多”这个词，它和度过、超越、超出有关。我们现在正在谈“超越主体和客体”，而不容易，因为我们的心难以思惟不是主体与客体的范畴，因为没有工具。

去年我曾经讲过如何对一生中从未尝过盐的人解释盐的味道，你只能给这个人一些糖或甜食，然后说“这不是盐”；你只能通过给予相反的事物并否定它，从而建构盐的味道。这可能是人类唯一能做的事，但是你必须记住：这不是说你无法证得、获得、认出这个般若，不是这样。诸如听闻、思惟等方法，非常重要，是目前唯一可行的方法。但是我们也必须记得，藉由这个方法只能对般

若有个模糊、平庸的理解。那么如何才能真正理解般若？如何真正现证般若？佛陀亲口说过“唯有虔信者”，所以我们又回到了虔心。

除了虔心以外，接下来是听闻和思惟，当然还有禅修。禅修确实有助我们理解什么不是般若，那甚至发生在基础阶段上。例如，如果你的禅修老师教你修“止”——止的指导通常像这样：“坐直，正常呼吸。专注于呼吸，不想其他。一旦你分心了，就回到呼吸”诸如此类。这是个很大的伎俩，是最精妙的其中之一。我称之为伎俩是因为我们非常清楚地知道，当你尝试专注于呼气和吸气时，首先体验到的就是：你做不到，你无法专注在自己的呼吸上。而那是一种成就，是远远胜过你臆想自己真的能够专注于呼吸的更好成就。对禅修者而言，思惟自己实在无法做到专注，真的是一大成就。

基于那个见解，就连所谓的空性禅修也是类似的。通过禅修空性，你会认出并注意到二元执著，即自己对二元分别的全神贯注。当你愈是察觉到二元分别，二元分别就变得愈薄弱，对二元分别的全神贯注就愈弱。然后，随着你逐渐进步，只要评判心或执著一出现，几乎同时地，作为观察者、觉察者的认知心也会一齐（起？）出现，重创你的评判与执著。通常正是这些评判与执著纠缠你，使你陷入业行之中，从而导致轮回。然后你继续打击二元分别，继续令二元分别脱离轨道。当二元分别开始减弱消退，或基本上可以说是消失时，那时的心即是“般若”，它与主体和客体都不相干，与所显现的纠缠也毫不相干。

但是目前从二元分别的观点来看，我们难以领会这一点。即使我们尝试去理解，最终你可能会落得认为那样的意识状态肯定无聊至极，因为没有二元分别的参与。我们需要兴奋，我们需要娱乐，我们需要猜疑，我们需要惊喜，否则乐趣何在？娱乐何在？所以往往我们谈论的证悟，其实就现阶段而言，基本

上在谈的是一个比较欢乐的轮回，像是某种更好的轮回。只要我们能稍稍领略什么是证悟，从情感的角度来看，它必定是最令人失望的地方；从情感的角度来看，它会是最无聊的地方。我总是这么说：那时你如何观看悬疑惊悚片呢？因为你已经知道结局了，没有任何剧情能让你着迷。没有过去，没有未来，没有时间，没有空间——我在试着给各位勾画“般若”的概念。

从实修观点而言，“般若”是了知实相的心。这是我能使用的最佳讲解方式：觉知实相的心。当你有这样的心时，你的感知便不受玷染。这就是此处第九品要构建的内容。

六波罗蜜以证得实相

在其他章节中，从一到八品，全都是关于修心的训练。

为什么要修心？因为我们有习气。而当我们谈论习气时，谈论的是遮蔽“般若”、遮蔽实相的习气。

应观此染污、好行无义心；知已当对治，坚持守此意。

我们有如此多的习气。最微细的习气是持续不断的散乱与纠结。为了便于理解，例如弥勒怙主便将习气区分成很多不同类别。我们有诸如贪、瞋、嫉、慢、疑等各种标签，这些基本上全都是散乱，是不同形式的散乱。瞋心是散乱，嫉妒是散乱，构成这所有情绪的主要成分，基本上是一种散乱。

散乱是什么？基本上，散乱就是心完全迷失了，像是完全走神、完全被占据、全然激愤的状态。当你嫉妒时，你是激动的；当你发怒时，你是全然激愤

的。你的心思被占据，纠缠其中，受到限制，你很忙碌，于是毫无看见实相的机会。但是很难对情绪有这种程度的理解，所以弥勒怙主以较为具体的方式将散乱做分类。

弥勒说，障蔽实相的散乱有许多不同类型，例如有这六种不同类别的习气：性喜悭吝、性喜恶劣、性喜瞋恨烦乱、性喜放逸、性喜随外境所转、性喜执著颠倒。有一种习气是收藏、囤积，像林鼠一样，是一种喜好收集东西的习气，人类有这种收藏囤积的习气。我们不只是说收藏邮票或收集汽车这类事情，人类有一部分的习气是收藏和储存，而这种喜好收藏和储存的心遮蔽了实相。所以为了对抗这个习气，显而易见地，于是我们有布施这个修持。

我在试图解释为什么佛教的空性与尼采之道并不相同，为什么相信空性的人、空性的追随者能做顶礼而且这与空性不相矛盾，为何信奉空性之道的人可以讨论转世。如昨天所说，如果在相对层面上，你断言转世不存在，那么你会有很大的问题，你的道途会变得非常偏颇。这就是为何龙树和圣天两位都一再强调“对那些能接受空性的人而言，一切都是可接受的”。

说这些是因为有人会认为：“既然佛教徒相信空性，所以不需要万寿菊，不需要焚香，不需要转世，不需要那一切。”这非常不公平，尤其是现在有很多佛教徒，特别是西方佛教徒，我感觉现代人有这种在佛教众多法门中只选取自己想要者的习气。其实我应该把这种现代人随意挑拣的习气收录成第七种习气。这些现代人，尤其是西方人，他们前来学习佛法，浏览佛法清单：“转世——那是西藏的东西，去掉。莲花——那是印度的东西，去掉……”他们以这种方式审视所有内容。凡是在文化上似乎无法消化的，他们就以那受限于其他文化为由而将其去除；但是对于像禅修、瑜伽、冥想、素食、蔬菜、香氛疗法等所有

对自己心灵管用、符合其思维方式的，则予以选用。然而，如果你相信禅修能够建立起一条法道，那么相信转世、万寿菊、佛像也应该能成为法道，因为这些是相对层面的法门，你不能拒斥这些。所以请记住，这是我们在佛教哲学里一再学习的座右铭：“勿低估世俗谛，勿夸大胜义谛。”如果你在胜义层面有所夸大，你的哲理就有过失；如果你低估世俗谛，你的法道、哲理也有过失。

弥勒谈到的另一个习气是“喜欢不道德”。虽然我们大谈道德戒律，尽管我们热爱道德戒律，尽管我们超讨厌别人在自己面前不守规矩，比如说如果有人在你面前闯红灯或插队，我们会觉得“怎么可以这样？你必须守规矩，你必须有道德！”尽管我们有道德感的这一面，但内心也有热爱使坏的那一面。那是一种习气，我们就是喜欢不道德、干坏事，那是一种爱好。尤其当你不被抓到或旁边没有人在看你的时候，你会很想要不守规矩或插队。我们有“喜好恶劣”——意即喜欢不道德——的习气。为了击败这种习气，于是教导了持戒波罗蜜这个法门。

这非常重要，我需要确实澄清这一点，因为佛法之道真的不是某个部落团体的求生工具，像是“你应该这么做：如果有人偷了你家的东西，你就要这么惩罚他”，佛道与这些无关。当然，如果我讲话的对象是一大群农民，或是更多从情感层面涉入佛教的人，我当然会说诸如此类的话：“你应该慷慨布施，因为布施可以令你变得富足；你应该持戒，因为戒律会带给你平静”等等，必须听起来是有神论的调调。但是，佛法修持的每一个面向，例如六波罗蜜，都有其为何存在的另一个原因——主要原因是为了揭开遮蔽实相、遮蔽无二真理的面纱。

接下来，我们具有的另一个习气是瞋恨、有攻击性。也许我们不是彻底地暴力，我们会微笑等等，但是像过分自信武断、坚持某个看法，甚至连日历的存在，也是一种瞋心的表征。即使手表也是一种侵犯。比如说“今天是周六，所以我们应该做这些事情”，到处都有一种固化的现象。所以，我们对于怀抱瞋恨具有一种根本的喜爱。顺便一提，有些瞋心还被视为有效率。所以，为了对治瞋心，就有安忍，因为那种对瞋心的喜爱也会遮蔽实相。

下一个习气是，虽然通常我们珍视小心谨慎这样的想法，但其实我们内心并不喜欢如此。事实上，我们喜爱漫不经心、毫不在意，我们喜欢“不要小心谨慎”。小心谨慎是个负担，是个苦差事，所以我们喜爱浑浑噩噩、毫不在乎、懒洋洋的。我们喜爱懒散。即使我们喜欢相信自己是个勤奋的人，但心里还是喜爱懒惰。为了打败这个习气，就有精进这个修持。

接下来是“喜爱依靠某个对境”的习气，这挺重要的。尽管我们相信自己热爱独立自主，我们想要独立的权利，我想做任何我喜欢做的事，我是我自己的主人，你是你自己的主人，无论我们理智上多么喜欢这些，但是内心深处我们都想要自己的金正恩，我们全都想在某处有自己的独裁者，哪个方面都无所谓。例如我们何必想要有朋友？为何人人都在四处觅友？为何人人都在寻找一段感情？现在你知道了。寻求一段感情就是在寻找一个金正恩，你喜爱受人控制，你喜爱这种关系，因为你觉得那更容易——有人在照顾你，你获得关心照顾。所以，会有那种对独裁者、对“对境”的喜爱。顺带一提，不仅是对人，对外缘、环境状况也是如此。我们喜爱受到环境和情况的掌控，所有的上瘾都是这样开始的。为了与之抗争，于是有三摩地，或者说是专注、禅定。

有非常多类似的分类，现在在讲的是弥勒对于为何有六波罗蜜的分类。

最后是偏爱邪见的倾向——我们喜爱持有错误的见地。它隐藏在具有批判性、持怀疑态度的旗号下，但另一方面那本身也是一种盲信。也许在一定程度上，我们接受业力，我们接受因、缘、果，但在内心深处，即使是业力法则的追随者，即使是因果哲学的追随者，内心深处还是有一种想要相信某个全能造物主的倾向，或者有一种相信什么都不存在的相反倾向——没有神，没有那些不显明易见的因缘。所以，佛法之道、佛教法门就是如此教导的。或者说，这所有的法门都是作为揭开实相面纱的手段才存在着。用另一个方式来说，我们的目标是真正证得般若智慧，证得实相。

究竟真理、无二的真理、无二的心是我们需要证得的，于是我们仔细审视并试图发现令我们远离实相的直接遮障或散乱是什么，然后会意识到：首当其冲的明显、粗重遮障或散乱，就是我们的身体、我们的所有物和家庭。为了对抗那些，首先教导和修持的就是布施波罗蜜。“波罗蜜”的意思是“度、超越”。修持布施会令你超越或至少建立令你超越的境缘，令你超越家庭——不仅是家庭，而且是粗重的轮回存有。为此，不只是布施，而是教导了布施与持戒。

虽然布施与持戒能开始让你超越粗重的轮回存有，但你依然有落入旧习的危险。举例来说，在修持布施与持戒的过程中，你会遇到很多人。其中有些人会令你气馁，比如陈那的情形。众生有很多种，所有众生都有其各自的弱点，他们会令你疲惫，让你觉得气馁、失望，你可能因此舍弃超越轮回的修道。而且，当你处于布施与持戒的道上时，当这条道途变得如此漫长，你看不到任何进展并且障碍重重时，道上的行者可能变得灰心丧气。为了对抗这些，于是有安忍与精进的修持。为了令我们完好无损地坚守超越轮回之道并且一直持守这条法道，于是有禅定与智慧的修持。

这就是为什么会有各位在听闻的所有这些偈颂，包括昨天那些章节中和今天将要听闻的。它们真的不只是一个行为守则或是针对什么特定寺庙的教法。事实上，它们是一种经过审慎设计的系统性方法，用来克服或去除欺瞒我们、令我们看不见实相的障蔽。

因此，我们必须真正学会欣赏所有这些相对层面的修持，例如布施，甚至包括昨天讲的那些看似非常琐碎卑微的建议，例如不割草、如何休息等。今天你会看到更多这类建议，像是如何与他人交流。当然寂天不是说那是唯一的方法，但是绝对不能忽视这些相对层面的修持。不仅是相对层面的法门，即使是究竟的法门也一样，例如空性和如来藏。对此，我已经稍微讲过了，这取决于你是哪一类的修道者。或许你不一定接受空性，对于这类人，可能如来藏、佛性的概念更适合；反之亦然。

第五品第二部分偈颂

现在继续讲解一些偈颂，现在要讲第五品中的某处。

深信极肯定，坚稳恭有礼，知惭畏因果，寂静勤予乐。

愚稚意不合，心且莫生厌；彼乃惑所生，思已应怀慈。

为自及有情，利行不犯罪，更以幻化观，恒常守此意。

吾当再三思：历劫得暇满，故应持此心，不动如须弥。

当你与他人相处时，要一直保持谦恭有礼与慷慨。初学菩萨与人互动时，惧怕恶行和惭愧是必备的品德。初学菩萨与人发生纷争时，要记得轮回是徒劳

无益的，并且记得这些有情是如何受到各自烦恼的控制。不应该感到失望或甚至发脾气，而是应该生起慈悲心，并且有同理心，就好像你看到某个无法掌控自己人生的人一样。

秃鹰贪食肉，争夺扯我尸；若汝不经意，云何今爱惜？

意汝于此身，何故执且护？汝彼既各别，于汝何所需？

然后寂天还有一连串教诫，关于应该如何不执著自己的身体。如前所述，这些都是非常详尽的内观教示。身心具有强大的连结。我们执著自己的身体，对身体的执著引发各种纠结，所以寂天在这里有好几偈在讲这些。

他以第一人称来和心对话，像是“心，你为何要守护此身？这个身体有一天会和你分离，被秃鹰撕裂而四处拖拽。你现在为何要守护这个最终会离开你的身体？你为何现在要全心全意地守护它？既然身不是你、身心是分离的，心，你为何要守护这个身体？”

这是经典的大乘教法，这些是与金刚乘教法有所区别的几个地方。

痴意汝云何 不护净树身？何苦勤守护 腐朽臭皮囊？

“当你能保护用树木等其他更干净的东西做成的身体时，你为何一定要保护这个如此污秽的身体？”

首当以意观，析出表皮层，次以智慧剑，剔肉离身骨，

复解诸骨骼，审观至于髓；当自如是究：何处见精妙？

如是勤寻觅，若未见精妙，何故犹贪着、爱护此垢身？

“为何不将这个身体和你的心分开？首先把这层皮剥开，用你的理智检视肉和骨骼，并且一再观看身体的各个部分，试图看看这个身体到底具有什么本质性的精华。当你反复分析时，会意识到它并没有什么必需的精华，然而我们却有全心全意保护这个身体的习气。”

若垢不堪食，身血不宜饮，肠胃不适吮，身复何所需？

贪身唯一因，为护狐鹫食，故应惜此身，独为修诸善！

纵汝护如此，死神不留情，夺已施鹫狗，届时复何如？

做此思惟：“你不能吃这些粪便，你不能喝血，你不能吸食肠子，这个身体对你有什么用？”另一方面，你可以这么想：“你保护这个身体是为了让它得以变成动物的食物。所以，在这里要记住，可以把这个身体当作仆人使用。即使你现在一心保护这个身体，但是有一天死神将毫不慈悲或毫不留情地夺去你的身体，施予动物。到时心你又能做些什么呢？”

若仆不堪使，主不与衣食；养身而它去，为何善养护？

既酬彼薪资，当令办吾利；无益则于彼，一切不应与。

念身如舟揖，唯充去来依；为办有情利，修成如意身。

“对那些你无法随意使唤的仆人，世间的习气是不犒赏他们。这个身体仅仅是我们的仆役，尽管我们一直给它喂食穿衣，但这个身体会离开你是确凿无疑的事。然而，为何我们还是如此不辞辛劳地喂养照料这个身躯？”

现在是时候，给这个身体微薄的薪资，让它服侍你。让我们利用这个身体为舟筏，以便用它利益一切有情。这样做，就是转化这个肮脏无用的躯体成为珍贵人身。”

自主己身心，恒常露笑颜，平息怒纹眉，善成众生友。

移座勿随意，至发大音声，开门勿粗暴，温文悦人心。

水鸥猫盗贼，无声行隐蔽，故成所欲事，佛谕如是行。

“这样做的时候，总是保持笑容。避免随便、大声地坐在座上。不要粗暴地开门。时时刻刻保持谦逊，并且安静如猫或如贼。”这又是对僧侶的特别教诫。“如你所见，这些猫和贼能以这种方式获得所欲，同样的，初学菩萨们可以通过这种行为，成就诸多善行。”



第五讲

空性与无生

再次取自第九品。和“空性”一起，你也经常会在大乘中见到“无生”一词，所以今早我们将对此再做些讨论。

各位知道，之所以要努力寻求实相，不只是为了智识上的满足，而是为了真正找到一个能够根除苦因的解决方法。我说过，对佛教徒来说，《心经》是两千五百年前的一场高峰会。就像我们今天举行的所有高峰会一样，所有政商领袖会集一堂，他们宣称这些会议是为了寻求特定问题的解决方案，诸如全球暖化、传染疫疾等等。同样的，两千五百年前在一个叫灵鹫山的地方，举行了这样一场会议。这个会议的目的是想要搞清楚所有问题的根本原因为何。在诸多答案中，般若波罗蜜多教法是其中之一，而《心经》只是其最简短形式的教法。

在般若波罗蜜多和中观教法中，对于寻找根除苦因的解决方法，有二十种或有时说二十五种不同的探讨方式。关于这二十或二十五种不同论点，我只提几个：生、灭、住、来、去、一、异。一和异就是说是一者或两者，是整体或是分开的个体。所以，实际上有二十种不同论点，其中的部分教法可以在佛教大部头经典中找到。

其中，有相当大量的分析是基于以下三点：生、住、灭。生即出生或创始，住即现在性或持续、住留，灭即是灭止。之所以侧重于生、住、灭，有其理由，因为当我们定义或阐述一个现象的存在时，几乎总是由这一现象的发源地、起源来界定它。现象的起源相当重要，例如我们的生日。为了证明我们存在，甚至护照都有生日一栏。一切事物都有产地、生产日期，例如“日本制造”、“印

度制造”等。其次，在一定程度上，表示终止的过期日也很重要。这类事情证明了事物的存在。当然还有“住”，即现时性、当前性。所以在我提到的二十或二十五种不同论点中，有相当多的分析是以生、住、灭这三点为基础。

而在这三点中，有大量的分析和论述是关于第一点：起源（生）。因为我们知道，在这三者中，只要第一个获得解决，余下两者会相对容易解决，毕竟三者是相互关联的。实际上不只是这三点，其他论点也都能得到解决。所以伴随“空性”之类的词语，你也会听到“无生”、“无灭”等词。

要习惯这个逻辑会有点困难，所以让我以这种方式解释：在非洲某地——我不确切记得那个国家的国名，我想是索马利亚。在索马利亚人心中，我们觉得像这样的“固体”东西，在他们心中却是“液体”。我知道你们不能接受这个，因为你们不习惯那样说，你们没有那种串习。像这样的液体，在索马利亚人心中，它却是“固体”。同样的词语，对不同人有不同的含义，并且也取决于你所受的训练。

对于你我这样的凡夫，为了证明事物存在，我们会提出这样的理由：这个事物存在，因为它在那里出生，在那里制造，有生产日期、生日等等。还有因缘，它是由或这或那的部件组成。如同在印度我们耳熟能详的“某某先生之子”，不知道为什么表格里都有这一项“某某先生之子”，因为具有一个父亲是你存在的重要证明，你其实是某个父亲的副产品。

对于你我这样的人，当我们听到某个现象是在某时某地由某些原因产生时，这一切最终会成为该事物存在的确凿证明，对吧？然而在寂天听来，这一切恰恰是那个东西从未诞生过的证明，就像索马利亚人的“固体”和“液体”一般。

在受过中观训练的人听来，只要某个事物依赖因缘，就可以做这样的推断、相信和假设：你可以说一张桌子、一朵万寿菊、一个玻璃杯、一把椅子、随便什么的诞生，但那只是假名虚设，真正的生、真正的起源并不存在。引用佛陀的话来说：“若从缘生即无生，于彼非有生自性”¹⁷。

我们正在讨论起源、第一因。事实上，这也是以下所有想法产生的主因：诸神、进化、第一因、原子、大爆炸；我相信这些想法全都源自于此。对于中观派人士而言，只要听到某个事物依于因缘，就等于这个事物没有出生，是无生的，因此它并非真实地“住”，也因此它不可能有一个“灭”。所以，没有世界末日，没有第一因，没有演化，没有起源。

问答

问：大约一年前，我看了一部国家地理拍摄的影片。片中探讨了星球形成的方式，研究出现生命之前的地球，某些细菌、树木、氧气等一切出现的原因，这个意识进现之前有什么存在，诸如此类。我的问题是，如果地球上所有生命都死了，也许过几百万年或者几劫之后，这个生命、这个意识将会再度出现？

这可能有点不同，不过我要试图阐明的是：只要有因和缘，只要现象之间相互依存——也许相互依存不是正确的词，应该说缘起相依。基本上，“缘起”等同“无生”，这就是为什么“空性”和“缘起”总是被相提并论。对训练有素的人而言，缘起意味着无生。对普通人而言，一个出现、诞生的行为，以及这

¹⁷ 引自《无热恼请问经》。

个诞生有其因缘的事实，还有诞生的日期和地点，都证明了这个事物存在的真实性。但中观派人士却不这么认为。

对于你的问题，我只能说，佛教徒，尤其是瑜伽行派佛教徒，从不会断言说有一个意识、细菌或原子是独立于认知它的心而存在着。我想这是某些科学家和佛教徒之间的一个根本分歧。佛教徒不会说主体前面有个独立的客体存在。

换言之，比如我的存在，就说三十年前吧，对你们许多人而言，那时我并不存在。现在你们当然可以做些想象：“他看上去五十岁左右，所以大约四十九年前，他一定在地上爬来爬去，他一定哭过”诸如此类。你甚至可以把现在的投影投射到未来，你可以想象“或许再过十年，他的牙齿会更少，皱纹会更多，会头发全没了”等等，但那是把当前的投影投射到过去和未来。

问：这是否也意味着在中观见地里，没有因果关系的概念？因为从科学或物理的角度讲，你会观察事件的先后顺序，而现在顺序可能不……

对，没有真实存在的因和缘。

让我们再次定义什么是“真实”，这很重要。什么是“真实”？龙树对“真实”的定义是它有几个要素：它必须是独立的，它必须是非造作的，因此它是恒常的。否则，如果“真实”是有依的、造作的、无常的，那么我们永远不知道存在的何种面向才是真实。如果它现在是这样，但下一刻将会改变，那么我们永远无法发现真正的真理。所以当我们说到“真实”、“真谛”的时候，它必须是独立的、非造作的，或者说它不应该依赖其他因缘，因此在某种意义上它必须是恒常的。佛教徒不接受这种真实存在的因缘。当然，这并不是说中观学

者不同意有因果关系或是不承许有一朵花或任何东西的诞生；在相对层面上，这些全都可以接受。

问：是否这是分开的两个领域？我的意思是从有用性考虑，在一个领域中具有中观见地会有帮助；而在另一个领域，着眼于有一个独立的因或者一连串的多个因，同样有帮助。比如说有块石头落下，而我认为那石头落下是有原因的，然后有人受伤是因为有石头落下等等，以那种方式观察，让我理解了重力之类的事，这有助于把飞机送上天，所以这是有用的。类似的，通过观察没有真实的起源、灭止，也有助于人类处境、我的心等等。所以是否有两个不同的领域？一个见地是好的，而另一个见地在另一处也是好的。

知道没有真实的起源之所以有用，是因为没有真实存在的客体可以让你执取为“我”或上帝、原子等等。如果你最终拥有那种执取，你的人生和你的感知将永远听命于它。

让我们从非常实修的角度来讲。为什么寂天早先谈到，所有这些修心的练习，像是“心，你为什么对这具身体如此执著？（意汝于此身，何故执且护？）”之后他长篇累牍地论述，最终得出结论：“我”并不存在。

为什么必须建立这个见地？因为我们执著自我，我们确实珍视自我，我们珍视这个实际上并不存在的“我”。这完全是一个误解，“我”并不存在！所以佛教徒谈到无我时，并不是说“有一个我存在，然后你必须去除它”，没有“我”需要去除。根本而言，什么都没有。但是，你在自己的习气心中建立了一个我，认为有一个我，并且你热爱自己，珍视自我，由而产生对他人的愤怒、嫉妒、

骄慢等等。所有情绪的产生，都是基于这个全然荒谬的误解和错觉。它根本不存在，我们却认为它存在。像这样，知道这些是有帮助的。

问：关于“无生”，您的定义是“一切缘起现象都没有真实的起源”，尤其是从胜义的角度来看。那么我们是否能推断说，所有缘起现象都没有真实的起源，并且对它们使用“无生”一词？所以我们把“无生”这个词专门用来指一切缘起现象？

是的。

问：然而佛陀不是曾在某些教授中说过有无生、无为的现象？我想也许是指涅槃有无生、无为、离缚的现象等等。那个无生是指什么？换句话说，是否存在任何现象是不依因缘且非空性的？如何区分这个无生与那个无生？

要知道，佛陀经常这么做，我会引用佛经来说明。

我想是《三摩地王经》，我不确定，你们必须查明。这《三摩地王经》又是一部非常重要的佛经，据信这是无需解说或诠释的了义教法。

我会非常粗略地翻译，并且是用通俗的语言来讲。佛陀原本可以这么说：“嘿，大家有什么好担心的？你们都是佛。什么都不用做，你们全都是佛。”他大可那么说，那是胜义的教法。但是他在《三摩地王经》中说，那样开示可能会导致误解，于是他给了这个详尽的比喻：了解小婴儿的医生知道婴儿需要喝母乳来获取营养，医生对此十分清楚。但是，他也知道暂时出于某种原因，接下来的十天婴儿无法消化母乳，所以医生建议母亲在乳头上涂苦味的东西，使婴儿避开母亲的乳房。同样，佛教教导空性是为了让闻法者暂时避开“佛”这

个概念，所以在这个教法中，一切皆不存在。接着，十天过去了。我们知道婴儿需要营养，婴儿无法长期不喝奶。这时该做些什么呢？这时就建议母亲在乳房上涂抹甜食，吸引婴儿回来喝奶。同样的，佛陀传授了那一切关于如来藏的教法。当他传授这些如来藏的教法时，他谈到了无生的功德，有不灭、不变的佛性等等。

关于这部教法，学界有很多争议，争论这类教法是否属于不了义教法，因为一个坚信空性的弟子会说这类教法需要解释，因为这类教法听起来与某些印度教派非常相似——那些不二论的宗派相信神我，即所谓的“真我”，因此确实可能有人会误解如来藏教法是那样的想法。

这很困难，因为你必须谈论实相。实相是“空”与“满”(fullness)在一起，那即是实相。而在学习过程中，非常难以理解合在一起的空性与充满，所以你必须从某一边趋近这个实相，不是从“空”这一边，就是从“满”这一边。例如，藏地的佛学院会运用这种策略，尽管不保证它总是奏效：教导八年的空性，然后在最后一年，即第九年，教导如来藏。而对于修行者来说，假设你在闭关，你只对实修感兴趣，你未必想在佛教哲学上博闻广识，那么你的老师也许会强调“满”甚于“空”，但是这么做也有风险。这将是个持续的挑战。

之所以是个挑战，有其原因，不只是学理上的原因，也有习性方面的原因。就习性而言，当我们处于轮回中的时候，有时会因为找到些什么、得到些什么而感到兴奋，我们变得乐观，满怀希望：“啊，这事有解答了，我们可以制定计划。”这时我们就被“满”给冲昏头。人生中也有些时候，我们会变得非常失望颓丧，觉得“什么都行不通，没有什么来世，没有因，没有缘，业力不管用，一切都行不通，什么计划都不管用，活着没意义”，诸如此类的心态，这时你就

是被人生“空”的那一面给冲昏头了。结合空与满——我用“满”这个字，不过传统佛教术语是“明”——结合空与明这两者，总是非常困难。但就是在这里，我会说密续教法非常善巧地描述了明空的结合与无别。之所以非常困难，是因为它就像黑暗与光明，像是实相与非实相，因为你必须在非实相中谈论实相，你不可能先去除非实相然后找到实相。你必须在非实相中讨论实相，整条法道都是如此，就算在大乘中也一样。

在《维摩诘经》中，其实这是大乘的一大宣言——这里我甚至还没有谈到金刚乘。在《维摩诘经》中，佛说：“你会在淤泥、垃圾、湿处、污秽泥水中，找到莲花；你永远不会在干燥无泥之处找到莲花。”¹⁸同样道理，佛说：“你永远不会在没有烦恼的地方找到佛，唯有在烦恼中才能找到佛。”¹⁹因此，在《维摩诘经》中，佛说：“一切烦恼为如来种。”种，藏文 gdung 的意思是血统、氏族或种姓。并且佛说：“智慧生于烦恼种姓，智慧须从烦恼中寻获。”²⁰这就是为什么在密续教法中，你会见到“一公斤欲望即是一公斤智慧，不多不少，恰恰如此。一公斤水即是一公斤湿气；同样，一公斤瞋即是一公斤智慧。”这也是为什么龙树说过：“佛从未说必须抛弃轮回才有涅槃。”他如此称赞佛陀：“我礼赞佛，

¹⁸ 《维摩诘所说经》卷 2 〈8 佛道品〉：“譬如高原陆地不生莲华，卑湿淤泥乃生此华” (CBETA 2025.R3, T14, no. 475, p. 549b6-7)

¹⁹ 《维摩诘所说经》卷 2 〈8 佛道品〉：“烦恼泥中，乃有众生起佛法耳！” (CBETA 2025.R3, T14, no. 475, p. 549b8-9)

²⁰ 《维摩诘所说经》卷 2 〈8 佛道品〉：“是故，当知一切烦恼为如来种。譬如不下巨海，不能得无价宝珠；如是不入烦恼大海，则不能得一切智宝。” (CBETA 2025.R3, T14, no. 475, p. 549b12-15)

佛从未说过必须舍弃轮回才有涅槃，轮回非真实存在，那即是涅槃。”所以，轮回即涅槃。你无法在舍弃轮回之后找到涅槃，两者不是分离的。

我们在讨论大乘的空性理念。大乘关于无生、无灭、无住的概念，这些我们全部讨论了。

问：如果一切都是因缘所生，没有起源，那要如何逆转轮回之轮？例如，什么是禅修的起源？

你如何理解“起源”？我说的“起源”是讲第一因，你说的是同样意思吗？那不是起源的意思吗？是的，那是这里唯一的问题。

你问题的后半部分是什么？可以换个方式再讲一遍吗？

问：从缘起来看，你似乎不具有控制力，因为每一件事都会导致另一件事。那么，会导致你抛弃轮回的是什么？

不，不是这样。其实正因为缘起，你才有控制力。因为一切都是因缘，因为没有第一因，因此你有控制力。如果确实有一个初始的因，这个初始因就会支配你。这就是为什么佛教徒真的憎恨初始因，他们真的不想听到这个。有初始因意味着你被它卡住了。

问：什么是禅修的因？让一个人想要禅修的原因是什么？

是苦——我是认真的。但是，你必须知道苦。让人想要禅修的原因其实是苦，但是我们往往并不知道苦。我们有苦，我从未说我们没有苦，但我们并不

知道自己有苦。所以在四圣谛中，佛陀的教言从来不是“去除苦”，他从未说“要去除苦”，他说的是“要知道苦”。他的用词很重要。

“要知道苦”，那是什么意思？大多数时候我们不知道苦。例如世俗小事，比如享用一支冰淇淋，吃意大利面也是，你是在自找麻烦。我们非常清楚自己在追求什么，我们称之为乐趣、快乐的一切，不是本身是苦，就是造成苦的原因，或者最终会变成苦。当然，我们欠缺自制力的这个现实，像是会吃过量的冰淇淋之类的，也会增加苦。

所以我的回答是：禅修的起因是苦。这也是昨天说到的，你会一直有这种根本的哪里不对劲的感受。这又取决于因缘。外面有成千上万的人做了那么多事，什么都尝试过，但是他们仍不放弃，他们认为有一天会有某个办法行得通，“总有一天我能搞定我的人生”，他们受到那种盲目希望的驱动。而我们当中有些人，虽然也许平时不是这样，却可能昙花一现地想“我已经试够了，确实行不通，肯定有些事情完全错了”，有那种不对劲的感觉。为什么会这样？总的来说，是因为苦。具体而言，可说是你的内在智慧在骚动，它让你思考。

渴望禅修，想要住于法道中，并且最终获得证悟，就我讲的“无生”而言，这是如何起作用的呢？就像一场噩梦。如果你在做噩梦，那个噩梦从未存在过，从未储存于某处。比方说今晚你会做噩梦，此刻它并没有预存在某处。当你做噩梦时，不管梦到什么，即使在你做梦的那个时刻，它也没有发生在现实中，它只是一个梦。当你醒来时，噩梦没有去别的地方，因为没有东西离去，它并不存在。但是没有噩梦的状态被假名为“从噩梦中解脱”，那就是我们在此所谓的涅槃，那就是为什么可以顺时针或逆时针地轮转。

问：您让我对“有生必有灭”这个上座部教法有了更多的理解。就无生而言，有一个观察心在持续观察事物的生灭，所以事物的生灭不重要，也不是不存在，而是有某个观察者存在。我们有某种佛性、法身或是什么在观察那些生灭，它是持续的、无生的。在菩萨度化全世界的那一天，那“无生”者便会产生，这样理解对吗？

我举过母亲和母乳的例子。作为一种教学方法，我们确实会说有所谓的“法身”。昨天我说过，你被允许保有一种无明，因为你不想受苦，你被允许保有的那个无明便是认为有法身存在。

我的言论必须忠于这部教文的中观派，所以我必须使用更多的解构性语言。中观的确有解构一切的感觉，那是它的风格。假如我现在在教授另一部教文，比如《宝性论》，那么我就不会使用解构性的语言，而是会说：“你什么都不用做，因为‘做’是一种错误。你一做什么，就是在改动什么；一作改动，你就稀释了真理。所以，你必须学会无为的艺术。”

问：为了契入空性，我被教导要做观察，最终除掉这个观察者。

最终甚至不作观察，就连除去观察者都不做，这才是你要学习的。

当然，作为法道的用语，可以说“要做观察，最终除掉要这个观察者”，为了鼓励学生，你必须那么说。为了鼓励学生，为了开辟道途，你必须制造扶手，你必须建造休息室，你必须设置路标，你必须建造厕所、加油站。在佛教中，这不胜枚举。那些都非常必要，不可或缺。这就是为什么，例如禅宗的极简主义是非常有效的法道，但那并不意味着印度佛教、大乘密续那所有的混乱、色

彩缤纷、形形色色、手印、咒语、歌咏和唱诵会因为禅宗的极简主义而变得不够格成为法道，两者同等有效。回到龙树。对能接受空性的人而言，禅宗庭院很好，金刚乘的密宗佛坛也一样好，没有优劣之别。

问：中观是否持某种共生或共同演化的立场？

我们会使用那种语言。但是，当我们使用“共生”一词的时候，是非常不情愿和谨慎地，因为“共”这个字意味着还有另一者的存在，而我们对此深表怀疑。基本上你在说有两个事物在一起，而我们必须对此非常小心。

问：但是昨天您也谈到佛教中没有一元论。

是没有。我们也许会用到“一”，但只是作为道上的用语。

问：我想在无生的语境中探讨“创造力”这个概念。我们很多人都认为自己非常有创造力，我们追求并创造出许多事物、情境、物体，我们对于美丑有非常细致的辨别力，而且我们持续不断地追求美。您本人在自己的作品中就具有对于美的独到眼光。那么，在究竟实相的层面，对美的追求具有何种作用？它仍是值得的吗？这种细致的辨别力与妙观察智的关系是什么？

佛陀被认为非常庄严，据说佛身有三十二种相好庄严。如果你仔细阅读这三十二相，会发现它们很古怪，例如“腨如鹿王相”，又如“身广长等相”——据说佛身的宽度和高度相等，那可体现不出美感！为了理解究竟实相，创造力、美感，凡此种种，皆可作为辅助，能有所贡献，但也可以造成等量的干扰。

谈到妙观察智，那相当有意思。其实秋阳·创巴仁波切在他的书中美妙地解释了妙观察智，我想他称之为“混乱的秩序”，即秩序和混乱的无别。我们这些迷妄众生非常痛苦地区分这两者。我们相信某种秩序，并且对混乱心生憎恶。我们很少意识到，唯有在混乱中，才会出现秩序。当我们谈论妙观察智时，是在谈论空性。你听到空性时，会有一种倾向认为一切变得混乱，没有秩序，没有因、缘、果，一切都混乱无序。但是情况恰恰相反，正因为空性，万物才得以极其美妙地运行。你我可以看着一杯水，把它作为一杯水来享用，同时这世界中的亿万条鱼也可以看着这杯水，却认为这是别的东西。而且你我永远不需要说服鱼类：“你们错了，我们的想法才是对的。”这一切全都美妙地存在着。猫可以用两个元音做完整的相互交流，猫不需要学那些复杂的印度语元音。不需要学习那些，我们可以彼此交流，猫儿可以彼此交流。这是空性的体现。换言之，亦被理解为“缘起”。

问：所以你能有一条可行的法道？

对，适合你的法道。

但是我会说，这条法道必须带你通往不二，否则就是错误的法道。不过那是我的立场，你尽可以就此争论。

月称说过，凡是不通往不二的法道，都永远不可能令你解脱。因为造成束缚的因是二元分别，是二元心。只要你有二元分别心，就永远处于束缚中，永远会有好坏之分，因此永远会有期望和恐惧，永远会有参照点。我们无法想象甚深空性，这是可以理解的，因为对我们来说，失去参照点是最大的恐惧之一。

对于“无参照点”的恐惧非常强大，这也是我们恐惧死亡的原因之一，因为没有参照点。

问：但不是鼓励要“无参照点”吗？

如果你知道并欣赏什么是无参照点，它当然值得鼓励，这就是为什么在此要煞费苦心地教导空性。

第五品中间部分偈颂

现在再次回到第五品中间某处。

宜善劝勉人，未请饶益语，恭敬且顶戴，恒为众人徒。²¹

如果有人给你意见，甚至批评，须将此作为劝言，并学习做每一个人的学生。

一切妙隽语，皆赞为善说；见人行福善，欢喜生赞叹。

暗称他人功，随和他人德；闻人称己德，应付自有无。

如果有人赞美你，须表达感谢并回以赞美。如果见到有人从事善行，应赞美并鼓励此人，也必须在背后称扬他的功德。如果此人赞美你，你必须意识到这是对方了解善行的价值。

一切行为喜，此喜价难沽，故当依他德，安享随喜乐。

²¹ “于他善巧而劝请，未请而作饶益语，欢喜恭敬顶戴持，谦下恒求居学地。”隆莲法师译本。

如是今无损，来世乐亦多；反之因嫉苦，后世苦更增。²²

一个人必须恒时随喜他人的善行和美德。一个人必须学习获取别人所创造的喜乐，意思是要随喜别人的善行，因此你甚至无需经历行善的艰苦，仅仅通过随喜，你不但即刻得到随喜的快乐，还能享有随喜的善业。

出言当称意，义明语相关，悦意离贪瞋，柔和调适中。

与人交谈时，要心平气和，意思表达清楚，娓娓道来。不管说什么，都不要让言语为贪瞋所垢。

眼见有情时，诚慈而视之，念我依于彼，乃能成佛道。

看着他人时，须铭记：正是因为这些众生，我才能获得证悟。以这样的态度，对他人的存在生起感恩之情，因为假如其他有情不存在，你就不会有法道。

热衷恒修善，或勤兴对治，施恩悲福田，成就大福善。²³

善巧具信已，即当常修善；众善己应为，谁亦不仰仗。

施等波罗蜜，层层渐升进；因小勿失大，大处思利他。

前理既已明，应勤饶益他；慧远具悲者，佛亦开诸遮。

从事诸如禅定等较高的善行时，可以松懈诸如布施等较粗浅、较低的善行。任何时候，不管做什么事，都应把利他作为首要考量，将精进力完全专注于利他的行为。如果能够利益他人，佛陀甚至开许菩萨采取通常禁止的行为。

²² “现生于我无衰损，后世亦得多安乐；若不随喜现生苦，后世还成众苦因。”隆莲法师译本。

²³ “恒常现行贪着起，或复由其对治心，于诸功德及恩田，苦恼悲田成大善。”隆莲法师译本。

食当与墮者、无怙住戒者，已食唯适量；三衣余尽施。

以下又是特别针对僧众的建言：如果获得超出自己能用的供养，应分享给无依怙者、流浪汉和乞丐；进食要适量。如果自己所拥有的超过三法衣，则应把多余的送人。

修行正法身，莫为小故伤；行此众生愿，迅速得圆满。

悲愿未清净，不应施此身；今世或他生，利大乃可舍。

不要为了微不足道的目的而伤害自己的身体。如果你的行为依照这些指示，你想要度脱一切有情的愿望将会迅速实现。

悲心未臻圆满之前——意思是在成为初地菩萨之前——不要放弃这个身体。

无病而覆头，缠头或撑伞，手持刀兵杖，不敬勿说法。

对于不尊重教法的人，勿对其说法。缠头、撑伞、持长矛等武器或覆盖头部者，勿对其说法。各位要记得，这些也是古印度礼仪，在此类教文中仍可见到。

莫示无伴女，慧浅莫言深，于诸浅深法，等敬渐修习。

不要教导尚未准备好的人，不要传授深奥教法给那些还没准备好接受的人。僧人勿对没有男伴的女子说法。

于诸利根器，不应与浅法；不应舍律行，经咒诳惑人。

再者，如果遇到真正能够欣赏深广教法的学生，不要坚持给予基础教法而耽搁他们的进步，不要用陀罗尼或咒语等教法欺骗他们。

牙木与唾涕，弃时应掩蔽；用水及净地，不应弃尿溺。

如果你用过齿木，丢弃齿木和唾液之后，必须用土掩盖。同样，不可在共用的河水等水体和田地里小便。

食时莫满口、出声与咧嘴；坐时勿伸足，双手莫揉搓。

吃饭时，不要用食物把嘴塞满。吃饭不要发出响声，嘴不要张得太大。坐时不可伸直双腿，洗手时不可双手一起洗。

我总觉得这非常有趣，为什么必须遵行这些？可能会有人和我从前的想法一样，比如为什么不能这样双手互搓洗手？为什么必须先洗这只手，然后再洗另一只？这是一种内观训练，基本上是一种约束性训练。当你跟随禅修引导时，如果你能欣赏这样的指示：“好，我们来禅修。请坐直。”坐直这个指令和刚才那些指示是同样的随意虚设。为什么要坐直？为什么不躺下禅修？为什么不四下走动禅修？为什么不跳舞禅修？在高阶教法中，你可以跳舞，可以吃东西，你做什么都可以，甚至可以睡眠禅修。但这里是在谈初学菩萨。对他们而言，这种渐进的约束成为一种提醒，如同正念之源。但是我也了解，其中许多条目源自特定时期和不同文化，也许我们有些人会觉得有些不合时宜，或许确实如此，然而其核心要义在于：在行动中持守正念。基本上，这是动中的内观。

车床幽隐处，莫会他人妇；世间所不信，随俗避讥嫌。²⁴

无其他僧人在场时，僧侣不应与女子同坐。

旅行异乡时，应询问当地礼俗，并且避免违犯。

²⁴ “骑乘床榻等坐处，不应与他妇女共；能令世人不信事，知应防止勿令见。”隆莲法师译本。

单指莫示意，心当怀恭敬，平伸右手掌，示路亦如是。

肩臂莫挥摆，示意以微动、出声及弹指，否则易失仪。

为人指路时，不要用手指，而是必须用整只右手来指路。

不要猛烈挥手，而是通过轻柔弹指来示意。

睡如佛涅槃，应朝欲方卧；正知并决志：觉已速起身。²⁵

菩萨诸行仪，经说无有尽，然当尽己力，修持净心行。

昼夜当各三，诵读三聚经，依佛菩提心，悔除堕罪余。

为自或为他，何时修何行，佛说诸学处，皆当勤修习。

睡觉时，应仿效如来的睡姿。应该一再地注重修心的训练。一再诵读《三聚经》，最好日夜各三次。菩萨务必一再参照关于菩萨行为取舍的要求。



²⁵ “应如世尊涅槃时，向所欲处狮子卧；正知速疾思早起，最初定应如是行。”隆莲法师译本。

第六讲

我要稍微谈谈昨天和今早所讲的一些偈颂的意涵，因为你们有些人也许会认为其中很多是某种文化礼仪、伦理，甚或是某种形式的苦行主义，比如戒律。虽然在一定程度上，这当然是真的，但是就《入行论》而言，有一些事情各位必须晓得。在我们变得太过昏昏欲睡之前，我要稍微讨论一下这一点；等到我们变得有些沉闷、昏沉时，我们就转到进行提问——或者也可能是辩论。其实这需要某种辩论，如果可能的话，因为那是我们必须采用的学习方式。

止观

还记得我们之前谈到实相以及佛教的结论是“实相是无二的”？例如在《心经》中，以这四句教导无二：“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。”可是你如何在日常生活中运用它？如果有人掐了你女朋友的屁股，你就只是念诵“色即是空，空即是色”？那样会解决你的情绪吗？你如何运用那个见地？你如何利用那个见地？这一直是问题所在。所以，作为对接下来几品的准备，让我略谈一下“观”和“止”。

我相信你们很多人知道毗婆舍那（梵语 *vipāśyana*，巴利语 *vipassanā*；观）和葛印卡内观等等。我刚才正和这里的这位梵文专家确认“毗婆舍那”的意思，这印证了藏文“拉通（*lhak mthong*；观）”的意思：“通”是看见，“拉”是额外、整体或没有任何遗漏的意思，所以观是一种完整地、没有任何遗漏地看见事物的技巧。

一般来说，因为我们的习气，我们观看事物时，会漏掉很多东西没看到。我们要么没看到，要么误解，或者只有片面的了解或局部感知，或者是迷妄、有所杂染的感知。我们的感知已经受到各种偏见的染污——各种宗教偏见、文化偏见，以及你自己个人的习惯性偏见。于是，我们没有完整地、直接地、如是或如实地看见事物。这就是为什么毗婆舍那是能够让你那样观看的技巧。

而“止”的角色是什么？事实上，在一定程度上，止和观是两个不同的东西。对我们这些习气深重的众生来说，止观两者最终都是必要的，即使你实际检视技巧本身时，止观几乎像是互相矛盾的。

但是佛教有许多方法都是这样，佛教方法是被设计来相互腐蚀的。可以说，很多时候，佛教方法被设计来抵消彼此，因为作为道上行者的我们必须依止法道，然而道不是目的，道是手段。无论你想去哪，一旦到达彼岸，就必须抛弃法道。如果你不是成熟的行者，如果你是初学者，当然我们会说：“你必须有法道，道是唯一的救星，你必须真正依止法道，道会领你前往正确的方向”等等。然而一旦你变得成熟，不久之后，老师会告诉你：“道是你的障碍，你必须去除道。”这将会一直是最大的挑战，因为到了那时，你已经爱上了法道，因为它是如此喜乐，如此令人信服，而且道很合乎逻辑，它很合理。尤其当你到了密续法道上，比如大手印或大圆满之道，他们痛恨任何合理的事物。任何合理的事物都非常非常危险，因为任何合理的事物都有某种诡辩之处来诱捕你。由于它合理，所以你自然而然地喜欢它。

回到止观。作为技巧而言，止和观可说是分开的两个东西。这很重要。它们分开的原因在于，止纯粹是一种技巧，让你的心可塑造、可操作。一旦你精

于修止，基本上就能差遣自心。但是目前你做不到——现在心一想到什么，你别无他法，只能跟随它；现在是心在控制你，你是心的奴隶。

顺便一提，止很简单，非常非常简单。因为止听起来像是一种控制自心的技巧，你或许会认为它必定具有非常复杂的步骤，但其实不是，它是这么的简单：看着一个物体，就只是试着把念头一次又一次地带回这个物体上；然后如我之前所说，每当你意识到自己散乱时，就回到这个选定的物体上。这就是你训练自心的方式，基本上很简单。当然也有其他做法，不同的禅修导师当然也会用不同的方式指导你。

止会让你的心柔软可塑，但止不会令你解脱。记下这一点，这很重要：止不是被设计来令你解脱的。萨惹哈说过，就像泥水，如果你想看到清澈的水，你不会搅动水。当你让水静止不动时，所有的淤泥会沉淀，然后就可以看见原本清澈的水，这即是止。然而我们知道泥在下面，任何时候都可能有人搅动淤泥，水会立刻变得浑浊起来，因此我们最终必须修观以清除淤泥。

尽管止不是设计来令你解脱的，但是止会让你平静，止让你的心有机会处于正常状态。由于止的技巧，当你修止的时候，确实会让你的心以它本身无杂染、无败坏的状态运作，所以很多时候止的效果几乎与观的效果相同。我的意思是，一位完美的修止者可被视为无嫉、无瞋、无慢等等之人，这是可能发生的。但是经典反复告诫我们：不要迷恋这种觉受，因为这很危险。由于泥在沉淀，让你以为不再有泥，于是你可能开始像成就者那样行事，你甚至可能欺骗自己，认为自己已经获得某种成就，但你并没有获得什么成就，基本上你只不过是对自心有了一定控制力的一介凡夫。

总之，修止能让你控制自心，然后我们利用这种对自心的控制来修观。观纯粹是为了真正看见实相，而止不是，止是为了获得掌控。观是为了看见实相——完整而非只是局部地看见——所以观是无限的。

其实我们昨天和今早一直在做的，可被视为一种观。严格来说，我们正在讨论空性，我们正在对现象的实相进行深思、讨论、对话、提问、回答，所以这也可以是思惟性的观。此外，如果你阅读有关实相、不二的教言和著作，也可以被当作观。观的界定相当广大，所以大乘佛教徒会说，在一定程度上，布施、持戒等行为也全都可以视为一种观。

四念处

但是通常我们谈到观和止的时候，总是指与禅定有关者，即关于第五波罗蜜的禅那或说是禅修、定，通常如此。在这种情况下，我们有很多不同的技巧，其中一种非常受欢迎的技巧叫作“四念处”。四念处基本上就是[1]身念处：对形相或对身的正念；[2]受念处：对感受的正念；[3]心念处：对心意的正念；[4]法念处：对法、参照点的正念。

这是一个相当大的主题，让我从更个人化的角度来讲。每当我们说“我们”、“我”的时候，每当我们说话、互动、感知、品尝、听闻的时候，总是有“我”这个现象，而且这个“我”几乎总是用来指身相、感受、心意和参照点——如果不是全部四者，至少是其中两三项。所以身相、感受、心意、参照点（身、受、心、法）这四者是极为重要的属性，它们作为所谓的“我”而运作着。例如，每当我们想到“自己”、“我”或是别人——我的母亲、父亲——的时候，

首先进入你脑海中的可能是一个形相，包括身体的构造、颜色、形状、重量等等，只是那个有形的色相。然后更微细的是感受，不仅是身体上的感受，还有悲伤——这是我们的一大组成部分——快乐、抑郁、愤怒等等。接着是心，即了知者、认知者。最后是法，这个字是“法”，但在这里指的是参照点，意即“我是印度人，我是男人、女人，我是父亲、母亲，我是某某”。就是这些，制造出“我”。

因此，广泛而循序渐进的内观训练，是从处理色身开始着手。当然，观修色身最普遍的方法就是打坐。我相信你们很多人都参加过葛印卡的内观课程，你就只是打坐，你坐上很长很长的时间。你必须明白，并不是座垫上有某种加持——当座垫和你的屁股相遇时，形成了某种奇怪的加持，然后它加持你证悟——其实和这个毫无关系。你可以轻而易举地通过站立、走路、跳舞来做到同样的事。但是在站立、跳舞、躺下或随便什么形式之中，能够以较为实际的方式约束我们的，可能是坐着，因此在大量的体式中会偏好坐姿。这是唯一的理由，而非坐着是某种比站立或走路更加神圣的姿势。偏好坐姿只是因为坐着可能管用，而且它确实奏效，的确有用。你不许倚靠，不许抓挠，不许走动，你必须坐下。当然，如果你只坐一两分钟，可能不会对你产生影响，因为你的心已经散乱了。对于非常全面详尽而循序渐进的内观指导禅修，可能在一开始时，老师会叫你坐上几年，每天坐好几个小时，什么也不做，什么也不想，没有慈心，没有悲心，没有光射出去，没有光收进来，没有观想，没有种子字，没有“嗡”，没有“吽”，没有“棒”，什么都没有，就只是坐着。这是如此深奥的指示！例如在禅宗传统中，甚至有个词来表达它，日语称之为“只管打坐”，意思

是：就只是坐着。只管打坐立即把你引至身，而那只是其他亿万种方法中的其中一个方法。

这其他亿万种方法是什么呢？要这样洗手，不要双手揉搓这样洗手；要平伸右手掌这样指示；行路时，要朝来时的方向休息；往嘴巴塞进食物时，嘴巴不要张太大；不要大声咀嚼等等。这些是身的内观修持的一部分。

我需要让你们牢记这一点，因为这真的和创造某种佛教文化非常不同，尤其在寺庙情况下，是有那类文化性的事情。但是你必须记住：每一种佛教法门，不论是供香、供灯、绕行、礼拜、禅修，或是切下你的四肢喂给饿虎，这些全都必须与胜义见地相辅相成，否则你的方法就是一种极端的见地。如果你的打坐与空性不合，基本上你就是基本教义派的静坐者，基本上你就是极端分子，而这是不对的，这样道就没有起到它的作用。所以，这些修持不只是创造某种行为准则而已。

问答

问：我的问题是关于虔心。虔心是不是一种情绪？如果是，那么情绪能超越情绪吗？如果虔心是情绪，那么我们如何能以虔心为道来摧毁自我？

我会在这个教法——大乘佛教中观教法——的范畴中解释虔心，不过我想它会有所帮助。

作为佛教徒，你必须接受：一切和合事物都是无常的，一切情绪（烦恼）都是苦，一切都没有真实存在的自性，涅槃超越极端。²⁶ 同样，我可以解释什么会令你变成不是大乘佛教徒。就此，我们会谈论三解脱门：我们运作的基本必须是空性；我们修持的道必须是无相——又是空性；我们追求的果，即证悟，必须超越愿求。对大乘而言，这三者极为重要。

在某种意义上，虔心是一种渴望。就大乘而言，虔心其实是渴望，是一种修心。但是我们也知道，它是对无法渴求之事物的渴望。为什么你想要渴望无法渴求的东西？因为你已经在渴望其他东西了，而那些你正在渴望和追求的其他东西只会给你带来麻烦，因此你应该渴望这个无法渴求的东西：空性。

听到这些之后，你可以了解在大乘佛教中更为精髓的虔心意义。是的，一开始虔心是一种情绪，必须是。所有法道都是情绪——禅修是情绪，尝试专注是情绪，怀疑是情绪，胜解是情绪，信心是情绪，爱、仁慈是情绪，所有这些都是情绪。它是主客分别的。在我们的道与智慧完全融合之前，它都是情绪。但是一旦你的虔心之道完全伴随着智慧，那么方法已经成为目的，旅途已然成为终点，这种情况下，就不再有情绪。所以简单来讲，是的，虔心是一种情绪，但它是一种必要的情绪，像是认为有证悟存在的那一切想法也是必要的。

²⁶ 四法印：诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。

问：我想了解空性和无生之间的区别，尤其是上师瑜伽方面。如果一切都是无生的，那么当密勒日巴听到玛尔巴的名字时，引领他去找玛尔巴的到底是什么？我们要相信的是什么？

首先，我不会讲太多关于上师瑜伽的东西，因为这是那些密乘人士经常谈论的密续内容。

总之，那纯粹是业果，那纯粹是业报，或者说业缘、业力的显现。这就是为什么密勒日巴师从第一位老师的时候没有成果，而当第一位老师提到玛尔巴时，甚至连“玛尔巴”这个音都让他非常想去见这个人，这完全是业力的显现。业扮演了一个非常非常重要的角色。昨天我已经解释过什么是业，业是另一种烦恼，记得吗？

问：您昨天说菩萨不会祈愿成佛，而是更愿意一次又一次地转生以去除有情众生之苦。为什么呢？为什么他不成佛并继续去除有情众生的苦，就像悉达多·乔达摩在证悟之后继续帮助人们？

这其实是一种道的语言，是一种方便，是一种训练你自己的方法。

有很多不同种类的菩萨道，譬如有牧羊型菩萨、国王型菩萨、船夫型菩萨，有那些不同的类型。然而作为一种修学，因为菩萨实在不想要有这种自我珍视，无论如何都不要，因此甚至对于想要获得证悟的愿望，菩萨也非常谨慎。如果菩萨想要以这种方式认真训练自己，那么从一开始就要学习发愿。即使是我们这样全然自私的人，我们执著自己、珍视自己，可能那就是我们所做的一切，

然而一旦我们依止大乘之道，至少我们会念诵内含这类偈颂的祈愿文：“愿我永不证悟”或“我的祈愿广大如空”等等，这是一种修心的训练。

问：藏传佛教中有转世，但我们没有听过其他佛教传统里有转世，为什么呢？

其他传统不存在转世，这其实不是真的。

为什么转世“被归功”于藏族人——如果你想要这么说的话，还是我们应该用“被指责”？我想用“归功”这个词，因为转世是非常重要的主题，它是很重要的特性，是非常重要的一点。

首先，可能 *reincarnation* 这个英文单词并没有正确表达“转世”的原意。梵文的转世是哪个词？

答：通常用的词是 *punarjanman*，但它不是转世，因为从字面上翻译是“再生”的意思。另一个词是 *avatāra*，意思是“再次回来，再次降临”。一般使用的是这两个词。*Punarjanman* 的词根是 √*jan*，指“开始存在”、“出生”。

我感觉“开始存在”更准确，“开始出生”的“出生”比较有误导性。藏文的相应单词是“扬希 (*yang srid*)”，“扬”意为“再次”，“希”在这里是“存在”、“存有”，“希”也有“出生”的意思。

不过你想知道的是为什么有认证的祖古，对吗？在其他传统里，确实也有未认证、未升座的祖古。在整部《本生鬘经》中，当佛说“当我是一只兔子时”，表示他是转世而来的，他从前曾经是一只兔子，而现在他转世成悉达多王子。但是，他并没有被标签为“兔子的转世”。我们当然不会那么说，对吗？

在西藏传统中看到的转世祖古，我不得不说，它原本的目的已经完全过时，不再适用了。过去它曾经起过作用，而且它是以转世哲学作为基础。它是这样产生的：比方说，对于你的弟子，你变得极为重要，因为你已经做了这么多——我们说的“这么多”不是说利益几百人，我们说的是利益数千人，甚至可能是数十万人；而且不仅是在精神方面利益他们，也利益了他们的社会生活，基本上是他们的一切，包括文化、他们的存在。假设情况是上述这样，然后你去世了，你死后留下一大笔遗产，比方说有机构组织，有大学，有多个村庄，实际上还有大企业、医院、寺院等等，所以那是你必须考虑的。而且事情总是如此，当佛教传到世界各地时，当地的文化习惯也会影响佛教思想，然而它并不完全与佛教的转世哲学相矛盾。藏族人知道有转世这回事，而且这也和“祈请佛陀大悲示现以继续利益我们”这个祈愿参杂在一起，所以这里有很多不同的面向。比如说我是观音菩萨的追随者，因为我喜欢悲心的理念，我喜欢悲心的想法，我喜欢悲心的声音，我喜欢悲心的行为，因此我受到大悲心之菩萨的吸引，祂正好是观音菩萨。然后我梦见观音，我修持观音，我念诵观音的名号，我入睡时想着观音，醒来时首先想到的也是观音，如此等等。我得到训练，我如此训练自心。于是乎，如果我擅长此道，甚至树上掉落的一片枯叶都会被我看作观音菩萨的示现，认为这是观音菩萨在告诉我生命无常；甚至是一阵清风都会被我视为观音的加持，告诉我“虽然我活着，但我的生命是无常的”，诸如此类。然后我有机会实际说话、实际教导我的上师，他指导我，给我包括精神、世俗上的一切引导。他像我的父亲，像我的兄弟姐妹，像我的妻子、丈夫等一切，他是我的向导。因为我热爱观音菩萨，所以我也认为他是观音的化身。他去世了，我继续祈祷他的出现。这时，这个现有的转世哲学就出现了，我会想：

“我的人类上师圆寂了。为了我，他一定要转世！”看，事情变得有所杂染。“为了我，他不能舍弃我，他会记得我。”而且真的很多时候，这些年轻祖古在非常年幼时，确实认得你，确实会和你说话，他们确实记得过去的事情等等。这种情况发生过，而且也经常起到作用，因为实际上这些年轻祖古会接管他们前世的工作。长久以来，祖古转世传统在西藏都起到了这样的作用。

但是接下来事情发展的轨迹总是类似：很多这些上师变得势力非常强大。或许他们未必追求权力和名声，但是权力与名声可能自动前来。他们变得势力强大，成为蒙古、中国的国师之类的。然后这位上师去世了，接着有很多怀孕的家庭，比方说有一位权高势重的女士正好怀孕了，也许是前一世的亲戚或势力庞大军阀的妻子，可能就在这位上师去世大约一两个月后怀上的，于是他们开始动脑子图谋，因为这里有一张大王牌，就像是个乐透。于是以这种方式，转世祖古传统变得腐败。

所以这个传统并不是没有基础，它确实有转世哲学作为依托。不过甚至在西藏也有另一个传统，比如某个传承，他们的上师不一定是之前某个喇嘛的转世，他们成为重要的宗教领袖通常依靠的是他们的功德，他们藉由自己的修学、成就而成为宗教领袖，他们总是比那些基本上在完全不可能的地方找出的祖古更加优秀。但是就像所有的体系一样，这个体系也腐败得很厉害，而且可以说这有更多的机会变得腐败。

此外，现在祖古的比例上升了。如果你想二十世纪的二十年代和三十年代，那时几乎没有什么祖古，或许只有数量稀少的几个祖古。噶玛巴恰好是最早的祖古之一。除此之外，祖古非常少。现在，甚至连高阶喇嘛的宠物狗也可能获得转世和升座。这不是一个好情况，但现实如此。

问：为何转世是西藏传统，而非其他传统特有的？像是在上座部、中国或日本等其他佛教传统里，我们没有听说有转世以及找到、再找到转世祖古的记录。

这也许和金刚乘有关。

问：但是中国、日本和其他国家也有金刚乘传统。

是的，但是日本的金刚乘是瑜伽续，不是无上瑜伽续。在瑜伽续里，上师瑜伽等教法没有像在无上瑜伽续里那样密集教导。当你到达无上瑜伽续的阶段，上师是一切——上师在佛陀之上，上师是佛法僧的总集，上师是一切。所以，这种修行也引生出这样的状况：确实有转世祖古在引导你的生活。相较而言，上座部的情况很简单：僧团最重要。上座部永远不会由某个人来领导，那是远远更为清楚的情况。而在金刚乘中，尤其对无上瑜伽续的行者而言，上师最重要，特别是最终成为高阶上师的上师们。这进而产生了很多问题，我猜是这样的。

在印度，帝洛巴是那洛巴的上师，但帝洛巴完全不是什么高层人士，他是某种渔夫，不是吗？毗如巴是东比嘿汝嘎、噶雅达拉等人的上师，而毗如巴只是一个醉汉，他还俗、几乎被那烂陀大学赶出去等等。但是，一旦上师被体制化，涉及大笔遗产的时候，前述的情况就变得不可避免，经常发生。转世祖古制度确实有其益处，但我想它也为大量的腐败打开了方便之门。

所以为什么转世祖古只存在于藏传佛教传统，而不在上座部等其他传统里？我认为它和金刚乘有关，而上座部寺院是由僧团领导，大部分是。上座部寺院并不是由某位特定上师、某一个人来领导。这或许和出现这种转世现象有很大的关系。当然还有政治因素——我在这里公开地说，自从西藏喇嘛开始对政治

感兴趣后，藏传佛教就没落了，蒙古帝国时期是藏传佛教没落的开始。我真的希望这类问题不会发生在缅甸和斯里兰卡，因为一旦僧人和高阶僧人开始卷入政治，就会开始出现这种权力斗争。

问：转世观念只是关于效用吗？如果拒绝接受来生也有其效用，难道您不觉得不信来生者也应该有一席之地？对于马哈拉什特拉（Maharashtra）的佛教徒，我可以看见一个清晰的理由不相信转世。印度教也有转世这个观念，也和业有关，实际上不但对社会没有好处，反而因为剥削下层种姓而造成了更多的伤害。可以说，在相对层面上，拒绝接受这种观念有其效用，因为通过拒绝接受这种观念，信奉佛教的低种姓佛教社群获得了自信心，他们感觉到令他们受苦的不是他们的业，而是上层阶级的压迫导致他们受苦。

我已经讨论过马哈拉什特拉的佛教徒是怎样诠释业和转世的。我不真正清楚，不过我的确有一个模糊的感觉：对业和转世的理解有点错位了。因为对我来说，这些佛教徒声称他们不必经历低劣投生等果报且可以选择他们想选的，这本身就是业，本身即可导致较高的投生——这里的较高不是种姓较高，而是佛教徒说的非恶道的投生，例如天道的投生。我想我听到的是，你谈的某些马哈拉什特拉佛教徒对转世的理解是：如果相信转世，那么你可能会认为你之所以生为低种姓是由于你过往的业，并且你被它困住了。其实我想问你，你说的“被它困住”是什么意思？这是我没有明白的地方。

问：不，我说的是，于是这成为某种被接受的信念，相信“我这一世处于低种姓是我过去恶业的结果，所以我注定要服侍上层阶级，我注定要承受由而产生的任何痛苦”，而上层阶级认为这是理所当然的。

我想这就是佛教对业和转世的解释有所不同之处，我想我们不曾那样说。他们在这里是那样诠释的吗？

问：甚至连印度教社群也这样诠释，这为上层阶级压迫下层阶级提供了合理性，因为他们说“现在我们不必对他们慈悲，因为他们所受的苦是源于他们过去的恶业”。

我不知道印度教经典是不是那样解释，但如果是那样，那种对业及其运作方式的解释就与佛教的解释完全不同。

问：那您认为该怎样解决它？

比方说我是高种姓的人，而我正看着低种姓的人，如果我虐待他们并认为自己虐待这些低种姓者是合理的，如果我确实那样想，那是一种恶行恶念，因为那是我说过的“不如理作意”，意指它是一种欺骗性的想法，远离实相，因为我的恶行恶念和对境毫不相干。事实上，如果我对这棵树生气，我会有恶业，而这棵树甚至不是人类，甚至不是一个众生。这是佛陀说的：“你可以通过自己的修行来清除你的染污，我无法为你这么做。”类似地，比方说我是高种姓的人，我正看着低种姓的人，如果我尊敬、谦逊地对待这低种姓的人，待他们如同待己，我就会得到极大的福德。这是我理解业的方式。我不知道印度教经典怎么说，但佛教徒是这样解释业的。如果你这么做，那么业行和业果就完全掌握在你手中，由你决定。

举例来说，让我们谈谈布施。我可以布施街上的乞丐，想着“让我给这个乞丐一枚硬币，这样他就会闭嘴走开”，那是一种态度。或者我可以想“可怜的乞丐，我应该布施他，因为他需要吃东西”，那是另一种态度。或者我可以想“他是另一个人类伙伴……”带着更多的敬意来布施硬币。还有一种层次是：“他可能是一位菩萨，他示现在我的门前，试着帮助我唤起我的布施心，让我供养他一枚硬币。”如果你达到密乘的层次：“哇，我的上师示现在这里！我的本尊示现在这里！”于是我供养他一枚硬币。每一种态度都有不同的果报，每一种心态都有不同的力量和不同的业报显现。

问：我明白您想说的，但是就“一切皆为道用”来说，如果不相信转世有某种功用价值，如果它有帮助，您会赞同它吗？您会说这条法道是可以的吗？

我们之前完全是在谈见地，我不知道你说的不相信是什么意思。

顺便说一下，我被认为是某位伟大人物的转世，但我不记得他的任何事。别说是他了，连今天午餐时发生什么、我吃了什么，我都不记得，我一点也想不起来。我不必一直相信且具有这样的想法：“我有这个转世在这里和修持中。”当然我会忘记我是转世者。

但是就哲学方面而言，如果你不相信转世，如果你的教义还没有建立起见地——当然是在相对层面而非究竟层面上，那不是我们争辩的——在相对层面上，如果你没有那种见地，那么你就不是佛教徒了。

问：是否真的必须相信转世，才能有合乎伦理道德的行为？

不，没必要，但这样你就不是佛教徒了。

你努力成为佛教徒，就只为了做一个伦理道德健全的人吗？我们不是。做一名佛教徒和成为地球上最道德的人毫不相干，我们不在乎那个。我们在乎的是什么？做佛教徒意味着想要从无明中解脱，而伦理道德只是一个工具——实际上并不是最好的工具。只有伴随智慧时，它才成为最好的工具。

事实上，如果伦理道德不伴随着智慧，会令你自己和他人都苦不堪言。因为，你会想：“我是素食者，看看这些非素食者！”你明白我说的吗？“我是不喝酒、不抽烟的人”之类的，于是你做区分，它变成傲慢等等的肇因。

如果你的目标只是成为伦理道德健全的人，你不需要成为佛教徒，你不必非得依止佛法之道。佛法之道必须具备这个元素：你关心的不仅是此生，基本上它必须超越此生。“伦理道德健全的人”听起来像是你只关心此生。而且，它会变得极其复杂，因为什么是良好的道德？有这么多道德观和不同人种，而且伦理道德非常难界定。比方说，人们笑话过去藏族女人有七个丈夫，觉得“那多么不道德”，而人们却认为一个男人有四五个妻子是可接受的。伦理道德变成非常主观的事。

第五品最末偈颂

现在我们会很快地讲讲其中部分偈颂，至少讲完第五品。

佛子不需学，毕竟皆无有；善学若如是，福德焉不至？

这一偈很出名，经常被引用。没有什么是菩萨不学习的。如果得到机会，菩萨必须学习任何必要的学问，这样菩萨才能利益众生并累积福德。

我们之前在谈止观：为了看见实相，观是多么重要；为了让心变得可塑稳定，止有多么重要。就此，我们也必须记得，这与我们刚才一直在讨论的“业”非常相关。业扮演着一个重要的角色。

业是行为。我已经解释过什么是业。严格来说，业是之前谈论的三种杂染中的第二种杂染。第一是惑杂染，第二是业、行为杂染，第三是生杂染。记得吗？我们有一个念头，这个念头不具有智慧或者这个念头让我们变得散乱。当我们因为这个念头而散乱时，这个念头就变成粗重的念头，然后念头逐渐变成烦恼，于是希望和恐惧生起，怀疑生起。由希望和恐惧生出了贪、瞋等所有其他烦恼。一旦烦恼来临，我们便开始依据这些烦恼行动：取用、舍弃、拒绝、获得等等。随着我们开始造作各式各样的行为，继而产生后果，这就是我们所谓的业。

我经常引用这一句话，请记住，这非常重要。如月称所说：“愚者做坏事、造恶业而下地狱，愚者做好事而上天堂，智者超越善业与恶业而往至解脱。”佛教徒的究竟目标不是造善业，我们想要的是善业和恶业都不做，我们想要脱离业的循环。

但是，现在我们受困于业，我们别无选择。也许这就是这些人所谈论的“你已经是低种姓的人，你现在完蛋了”，误解可能就是出现在这个地方。我们是过往之业的副产品——不必然是过去世的，比方说今早的或去年的业，我们是之前因缘的结果。既然我们是之前因缘的结果，我们必须设法解开这个因和缘。这个解开本身就是一种行为，而这被称为善行、善业。我们必须击败恶业，而击败恶业的最佳方法是智慧。“击败”可能不是恰当的词，暂且说是“战胜”吧。智慧不仅战胜恶业，智慧也战胜善业。暂时而言，如果没有善业，恶业的果报

会让我们造作更多恶行，所以我们立即的关注点是去积累一些善业，这样我们至少具有有利的因缘让我们能够思维更高层次的东西，诸如般若、三摩地等等。为此，在大乘、声闻乘和密乘里，有各种累积福德的方法，方法极多。这就是为什么我们不拒绝供养的行为，我们不拒绝放生的行为，我们不拒绝苦行的行为，我们接受其中任何一者作为累积善业的方便法门，以便让自己能从恶业的纠缠中解脱。你利用这个善的力量，最终超越所有的业。因此，你会在大乘论典中发现很多累积善业的方法，例如在此文中：“无论有什么功德，全都回向给有情众生。”

直接或间接，所行唯利他；但为有情利，回向大菩提。

舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。

为了依止菩萨道，你必须努力寻找一位正确的老师或善知识，他擅长并熟知大乘教法，他对自己的教导身体力行。找到这样的老师后，即使丧失性命，也不应该舍弃他。

应如吉祥生，修学侍师规。此及余学处，阅经即能知。

经中学处广，故应阅经藏；首当先阅览 《虚空藏》经部。

亦当勤阅读《学处总集论》，佛子恒修行，《学集》广说故。

或暂阅精简 《一切经集论》；亦当偶披阅 龙树二论典。

要遵从佛陀在许多其他不同经典里，关于依止善知识或大乘老师的指示。要阅读这些佛经，特别是开始的时候要读《虚空藏经》。也要反复阅读龙树的教言总集，以及反复阅读龙树结集的佛经。²⁷

经论所未遮，皆当勤修学。为护世人心，知已即当行。

要一再地弄清楚佛陀未遮止且开许的学处，还要努力明白什么会让有情众生不悦，什么会启发他们，并相应地修持这些学处。

再三宜深观 身心诸状态；仅此简言之，即护正知义。

法应恭谨行，徒说岂获益？唯阅疗病方，疾患云何愈？

一次又一次地，菩萨必须观看身、心的情况。一次又一次地，菩萨必须唤起正知正念。

菩萨必须实际应用这些方法。只是阅读这些又有什么意义？如果你有病，阅读医药书籍并无益处。阅读药方有什么意义？你必须根据你的疾病来用药。

问答

问：在第 108 倍，即倒数第二倍里说“再三宜深观 身心诸情状”，为什么不也观看言语？

之后会讲到。

²⁷ 龙树菩萨的《集学论》(Śikṣāsamuccaya) 与《经集论》(Sūtrasamuccaya)。

问：您说过这个您称作“明”的东西，在佛教经典里也被称为“乐”，但今天你又称它为“满”。满、乐、明都是意思相同的术语，对吗？

我想有一些人真的很新，而我们不想使用“乐”这类非常有欺骗性的字来让他们过于兴奋。

“满”是我编的，所以不用太在意它。你喜欢“满”吗？

问：不是的，因为我也在和持明崩噶研习克什米尔湿婆派，而克什米尔湿婆派会于此使用“满”这个字，一切都是充满的。下一个问题是，如果空与满交织在一起……？

不，它甚至超出了“交织在一起”，因为当我们说“交织在一起”时，听起来仿佛有两个东西。

问：好。那么从佛教的观点来说，一切是空，空即是色，因此空即是满。所以如果我们研究满，像是克什米尔湿婆派的方式，不也能藉此得至空性吗？

是的，是可以，但那条法道的危险性更高得多。

我说它更危险得多，只是因为我是被那样教导的，而且我很确信：先教导“满”并着重于此，更危险得多，因为我们的大多数问题来自“认为事物存在”这个想法。这就是为什么第一个要摆脱的问题是执著“有”。因此，龙树等人非常强调无生和空性。

问：所以如果避免了那个问题，那么通过见到一切皆满，也能同样得至“一切皆空”？

是的，金刚乘的任何一个密续教法谈论的全是“满”。那类教法非常多，永不嫌多。

但是，大乘里也有。他们不使用满、明、乐等奇异词语，而是使用悲心、菩提心等词，和前者真的完全相等，而且其实非常易于使用，又绝对安全。因为用悲心这个词几乎没有什会出错，而满、乐等这些可能让你最终落到果阿²⁸那里。

问：空和满也指二谛，对吗？

是的，你可以那样归类。

问：而“明”只在相对的层面？

对，相对的。

问：关于业和社会压迫，因为我们把愤怒视为一种染污，而有时对社会压迫感到愤怒是一种自然反应，那会被认为是恶业吗？或者说，为社会正义奋斗必然含有一些对抗外来者的愤慨成分在内，我们如何调解这些矛盾？

当然，激昂地反对社会上完全不公正的事情，那些都很棒。在一定程度上，令人敬佩，值得随喜。但是，我们在这里谈的是智慧，我们谈的是真正高层次的智慧。当我们谈论这个层级的智慧时，必须真正了解我们所说的社会正义是指什么？正义是什么？谁来决定？所有这些。当我们审视这一切时，它会变得非常摇摇欲坠。所以，正义、民主等地球上的一切善德，从中观角度来看，全

²⁸ 印度海滩度假胜地，曾是七零年代嬉皮的主要聚集地之一。

都有如一个玩具。当然，如果这让人们高兴，就让他们拥有这个玩具，但迟早我们必须告诉他们：“这不是究竟的，它只会欺骗你。”

问：如果没有正义的氛围，不是连佛法都很难修持吗？

是的，这就是为什么我之前在说，在我们应该关注的事情里，最迫在眉睫的就是击败不善。比方说你是一位社会活动家，在这个情况下，我会说“是，继续做”，我会支持你，我会鼓励你，我会随喜。

但是在此之上，比方说现在你想步上寂天的法道，那么我会给你的额外信息是：“你必须认识到你正在寻求的这个正义是主观的，它是某个人类的感知，让我们不要纠缠于此。”不仅是某个人类的，到头来是你自己的决定，是你自己判定这是件好事。如果你问乔治·布希，我肯定他认为他是最大的社会活动家，他也许会认为“通过强加民主给他们，我大大地利益了这些阿拉伯人”。在我们具备无二的究竟智慧之前，在一定程度上，我们会有许多这种二元分别——伦理道德、乐善好施，但仍然没有真正超越无明的领域。

这里我们谈论的是非常高深的实相。这就是我先前提到月称所说：“愚者做坏事而下地狱，愚者做好事而上天堂，智者必须超越善恶两者而往至解脱。”在中观里，这句引言非常重要。

问：什么可以阻止一位已证得无二的完全证悟者堕回二元分别、回到噩梦中？

根除我执。执著自我和认为有我，那通常是个病毒。其实不只是珍视自我，而是相信自我存在，那会令修持者堕回二元分别中。

问：那么就没有我再做噩梦了？

你是指什么？你是指一旦这位证悟者了知无二，不仅智识上，而且实际上、情感上也了知？不，不会退转了。轮回之根已被焚毁，被焚烧过的种子不会发芽。但如果你是大乘行者，道还没有走完，你的目标不只是不退转。记得吗？你的目标更远大。

问：如果我不舍弃菩提心，虽然数字、时劫、空间和您昨天说的那些仍然会令我感到气馁，这是否仍然会调伏我的自我？

如果你不舍弃菩提心，如果你还没有放弃菩提心，是的，它会调伏你的自我，因为菩提心的特性和自我的想法恰恰相反。菩提心更有远见，而自我没有远见。自我的视野非常狭小，不会思惟超出两脚范围的事，而菩提心的愿景广大。如果你想要有远见，如果你想做一个重要的领袖，如果你想要有大计划，没有什么比菩提心的愿景更宏伟、更广大。即使从这个观点来看，也应该修持菩提心。

问：如果我们不生、不住、不灭，那么悲心的基础是什么？为何要有菩提心？

这是一个经典的问题：“如果一切皆空，何必修持佛法？”基本上，这就是你在说的。回答是：因为我们尚未了解空性，我们只有知识上的理解。记得我之前说的吗？如果有人掐某人的屁股，你会念“色即是空，空即是色”吗？你不会。

要知道，像寂天和月称这些学者，他们不只是学者——写书，进行惊人的知识讨论，给予知识性的学术演说——他们也是修行人。而且，不仅是修行人，

他们是证悟者，他们证得了这个空性实相。如果我告诉你证明这一点的一些记述，听起来会像是虚构的故事，因为我们狭小的心无法想象那些。

例如月称，他是其中一位伟大的中观论者，他被任命管理那烂陀大学的所有牛只。有一次，没有牛奶可供饮用，于是他就从一只画中的牛挤奶，将挤出的奶供给僧人饮用。我们大多数心胸狭隘、受二元分别束缚的人无法想象这种事情，会认为这是童话故事。

还有寂天，他教授我们现在在讲的这些偈颂时，是坐在法座上讲法。而讲到第九品中间时，他从法座上消失了一一没有从法座下来就凭空消失了，人们只能听到他的声音。他在示现：这不仅是你能谈论、阅读、讨论的事情，而且这是你能经验的事情。

对你来说，可能曾经发生过类似的事。当你是小孩时，对于你玩的一个玩具，年幼的你必然认为那就是你的整个世界，而现在如果有人拆了这个玩具，则不是什么大不了的事。所以从童年到现在，你是那种程度的成就者。但你仍然有其他各种玩具，这就是为什么你的成就不能与寂天相比。你已经理解了关于那个玩具的极其浅显的无二。年幼时，那个玩具是一切，是真实的；而现在你用不同的眼光看待：它是一个玩具，是你能使用的东西，同时它也没什么大不了。修行人、大成就者就是这样看待一切。

而且这是可以做到的。这很重要，否则佛学会只是如同任何其他哲学一样，你只是讨论、谈论它并从中获得某种知识性的满足，那么它就不是一条法道，它是无用的。道必须是你能修持、付诸实践并且利益自己的。

佛教之道是可行的，非常可行。其实它并不难，是你能习惯的东西。相较于很多你既有的习惯，它的难度低得多。目前你只是如此习惯于现有的旧习，你以为它们容易，但你是花了很长时间才积累了那些习气。你只需要稍微关注一下这个新习惯即可，它非常可行。如果你能持续地忆念、修持止观，比如说，在接下来的十年，每天修一个小时，那么对于你过去通常大惊小怪的事，像是熨烫内衣或某个你迷恋的事物，你将不再那么小题大做，你将变得自由。那就是小小程度的证悟，那是可以达成的。



第七讲

禅修以闻思见地为基础

今天是最后一天，所以我们也试着加入一些实修和实修的方法，因为有些人做了这些请求：如何将菩提心或空性见地运用到我们的日常生活中？如何实修止观？

首先要说，我对传授法教没有任何自信，对于指导别人禅修就更没有自信了。

禅修是非常个人化的事情。古典传统训练体系鼓励我们：禅修之前，应该先有大量的听闻与思维。原因在于，这样到禅修的时候，你已经取得了全面的控制。教学、思维、听闻以及所谓的“伺察与争论”，即争论、辩论、分析，真的很重要。这是弥勒尊者所鼓励的，我们必须这么做。首先，你的逻辑心——不是感觉——必须得出一个结论：这就是真理，这就是你要追随的法道。这么做是有道理的。为此，你需要具备充分的闻思，这是我们应当做的。

如世亲所说：“禅修是我们尝到空性或菩提心滋味的唯一途径。”对你我这类众生来说，禅修可能是最好的方法。这不是说禅修是唯一的方法，尤其是我们现在所知道的禅修绝对不是唯一的方法。而且，禅修技巧也以许多不同的形式出现，不仅是端坐，也有舞蹈，也可以是陈设佛龕、唱歌的形式，在日本等地也有茶艺、花艺的形式。刷牙或开车的时候，同样可以用作禅修。因此，禅修非常个人化且范围广大。当然，最好一直有一位指导老师可以考验你、批评你或校正你。

稍后我会选一种方式作为这次做些实修的演示，我们会禅坐几分钟。但是在那之前，我要继续讲解偈颂，因为我是被要求来教授《入行论》的。我算是沿用了古典的传统教授方式，一偈接一偈地讲解。我不知道未来世代能否延续这种教学方式，因为这种细讲每一偈的耐心正在消逝，即使在藏族学习体系中也是如此。在传统佛学院中，他们会花上六个月的时间就只是学习这部教文，每天几个偈颂的逐偈讲解，之后还会阅读许多不同的论释。

如你们所见，我反复讲到第九品，这是因为建立见地至关重要，是佛法学习与最终实修时的一个面向，是到处都欠缺的一个面向。这是可以理解的，因为学习见地非常枯燥沉闷，需要大量的理性分析，不见得有趣，而且你甚至会认为它对日常所需并不那么实用。但是如果我们打算建立一条真正的佛法之道以作为实修并获得证悟的手段，当然建立见地很重要。即使对于学术研究来说，建立见地也是最重要的。

现在，东方和西方都有许多大学正在采用现代的方式研究佛教，需要大量人类学、语言学及佛教史的知识。当然我不会说那些不重要，它们肯定是很重要的，因为那可以让我们知道为什么我们会以或这或那的方式作表达。

我们昨天有些讨论与这很有关系。例如，现在几乎已经有可能比半个世纪还多一点的时间，大体而言，可说藏传佛教盛行于西方。当佛教传播到世界不同地方时，大家可以清楚看到不同文化对佛法做了多大幅度的诠释，佛学的方方面面都受到不同方式的解读。依据不同文化中不同人的需求和能力，以及不同的时代，你是可以放宽、甚至修改佛学的某些内容，但是佛法的相对见地与究竟见地，不容改变。如果见地改变了，那就不再是佛陀的教法，因为它已经被改变了。当然，这是一个自由的地方，你可以随自己的喜好去做改变。实际

上，这已经发生了：改变，东挑西捡，根据不同的思维方式设计佛教。但是，佛陀教导的教法不能被改变。

然而这很困难，因为很难证明什么才是佛陀真正传授的教法。一方面我会说，古印度有个习惯——不做记录，也不刻在石头上，而是听闻法教之后，默记于心并进行实修——这在过去曾经是一个好习惯，但是现在这显然对佛教徒的生活形成挑战，例如佛教徒之间有许多的争辩。

最近我在台湾时，有人问我：如何证明大乘佛教——这部《入行论》就属于大乘佛教——真的是由佛陀教导的？在佛教内部，有许多声闻乘佛教徒会争论说，实际上大乘佛教可能并非佛陀的教法。如果连大乘都不能被证明是佛陀的教法，那还有什么希望去证明密乘佛教是佛陀的教法？密乘佛教已经有一个强劲的反对者，不仅来自声闻，也来自大乘：伟大的旅行家玄奘。根据我读到的藏文翻译，他来到印度又返回中国后，在他自己的记述中，他说在乌仗那国——我猜是今天的斯瓦特山谷——时，他看到那些魔术师们飞翔于空中，施展各种魔法，他们自称是密宗佛教徒。玄奘说，我们是佛陀的追随者，我们不应该被这种魔法吸引，这只是给萨满教徒和那些相信这种超自然力量是无上真理的人的，诸如此类。

对于“如何证明大乘佛法是佛陀的教法？”这个问题，如果有时间，我们可以讨论并浏览所有的文本，我们可以不停地探讨，但是那证明不了太多。问题在于：别说是大乘和密乘，甚至是声闻乘也包括在内，如何证明佛陀真的给过整个佛教的教法？哪里有证据可以证明释迦牟尼佛曾在一个叫作瓦拉纳西的地方教授所谓的“四圣谛”？它可能是编造出来的事情。我们确实没有太多证据，因为过去没有录音，没有记录。即使是亚伯拉罕宗教也苦于试图证明，而

他们相当擅长记录一切。最近我读了一篇文章提到有些早期基督教文献非常难阅读。似乎在某些基督教的早期著作里，字母之间没有空格，所以你可以把例如这个句子读成“上帝现在在这里”(god is now here)，同一个句子也可以读作“上帝不在任何地方”(god is nowhere)。所以，很难用我们极为有限的逻辑和分析来理解。因此，无论如何，在我们着手进行禅修之前，听闻和思惟极为重要，也是我们应该做的。

我刚才在讲，藏传佛教如今在西方已经有大约半个世纪了，但是本土习惯、文化习惯以及宗教习惯让许多西方人在某种程度上，即使是那些自称无神论的人，也残留着某种基督教的习气、某种有神论的想法。即使他们可能不是出生于基督教家庭，即使从未被当成基督徒抚养长大，但整个环境，像是周日休息、庆祝圣诞节和感恩节，这一切创造出一个几乎是无形的习惯性和文化性的文化。当我们把佛教注入其中时，便有困难。

我已经在西方教学一段时间了，而教授“无二”经常是个挑战。尽管“无二”与“空性”的概念在理性方面非常让人赞叹，因为它有很强的推论性，它非常具解构性，特别受到现代哲学家的喜爱，然而危险在于它被非常微妙地诠释成某种断见，甚至连词语的选择也是。现在大家非常关注如何选择用词，例如“缘起”是用 interdependent 还是 dependent arising？如果选择用 interdependent，现在我们感觉有时西方人理解 interdependent 这个词的方式实际上并不能表达“缘起”的精髓。还有像是悲心、忏悔等词，如起初在《入行论》中有读到的，对于不同文化而言，这些词的含义不尽相同。我很好奇中文、日文是如何选择对于“无二”或“空性”的用语，因为很多时候，像是中

国人的伦理道德以及崇敬祖先的习俗，这些都会对于理解寂天等人的教言有所影响，确实如此。

回到西方。举例而言，密乘佛教中有金刚萨埵百字明等忏悔修持，而具有亚伯拉罕背景的人所听闻、解读的方式是：负面情绪非常接近原罪的概念。

佛性的教法也是。首先，很难向这种文化背景的人介绍佛性。对于某些文化背景的人，说服他们一切皆空比较容易，而要说服他们“自己的本性是佛”则远远困难得多，非常难说服。许多时候，他们又因此而备受鼓舞——当你说“我有佛性”时，他们变得极为兴奋。但那很危险，因为不知道是什么原因让他们变得兴奋。如果是正确的理由，那么我们会非常高兴，但也可能是其他情形。那种兴奋、欣喜若狂，非常危险，是再度落入某种常见的习气。

刚才谈到西方以及西方人的解读方式，但这不仅仅是在西方，甚至在印度亦然。我会说，如果有一种基因或人种能够咀嚼和消化“无二元分别”，那一定是印度人。印度人能听闻、感到自在、消化、品尝“无二”的概念。在印度，你会看到面容祥和的神，突然又有长着猴脸的神，而一切都很协调。这个国家有巨大的神祇坐在莲花上，莲花却没有被压坏，同时没有印度人会费心询问或思考：“怎会如此？巨大的神坐在这小小的莲花上，莲花却依然完好无损。这里是否有某种数学上的错误？”你们印度人具有那种习惯，你们的基因里有那些。但是如同昨天谈过的，你们在发展过程中也一样，对于“业”与“转世”似乎也有许多不同的解读，而且印度佛教徒对“业”、“转世”的解读是以他们所认为的印度教诠释作为基础，结果就是他们的解读具有很多印度教的诠释在其中。因此很多时候，我们必须做更多的闻思和学习，以便真正理解藏族老师说的业

与转世是什么意思，到底指什么，以及印度人是如何理解的，西方人又是如何理解的，因为就像昨天所说，例如对索马利亚人来说，固体意味着液体。

当你听到“业”这个词的时候，如果把它听作“空性”的同义词，那么你的理解非常好，那就非常接近佛教概念中对于“业”的理解。但是如果你对“业”的理解是基于某种宿命论或自由意志，那么我会说你对业的理解并不符合佛陀所说，因为宿命论与自由意志两者都受到二元分别的染污，像是某种你无法改变或者可以任意妄为的情况。如昨天所说，中观宗人士一听到因、缘、果等词就会想到“无生”，同样地，当你听到“业”这个词的时候，如果能训练自己想说这是“空性”的同义词会很好，因为除非依托于空性，否则业不可能运作。如果拿掉空性，最后业会变成全能的造物主，会成为一个负担。

大部分的论典都会讲到这些内容，例如这一部《入行论》。如果你学习这部论典，就会学到这些内容。我想那是让自己熟悉这些的唯一方式，并且能够强化我们的精神生活与灵修之道，否则就会像在西方的情况，甚至在印度也一样，变成似乎是以巨大的误解作为基础。我也是才刚刚开始意识到这些事情。比如珍贵人身，寂天一直在说：“对于这个被宠坏的身体，你应该给它一点薪资，让它为你工作，而不要为这个身体服务，因为身体会腐坏等等。最后，你可以利用这个身体作为帮助他人的工具。如果那样做，你的身体会变成无价之宝——珍贵人身。”当我们谈论这些时，显然不是在谈种姓。

就佛教而言，什么是善业？我们说的“善业”是什么意思？是“更接近实相”，那是判断善业的根本方法。像密勒日巴这样的人，他不会把比尔·盖茨看作善业的产物；他会看着比尔·盖茨那样的人想“愿我永远不会转生成哪怕是他的宠物”，因为对密勒日巴这样的人而言，最重要的是明白实相，而投生于高

等种姓、大富之家，不管是什么，越是富足、越有权势，意味着你接近实相的机会越少。所以很大程度上，出生的高低贵贱是基于谁有能力看见实相和帮助其他有情，这是佛教徒思维的方式。从这个意义上说，往往可能是因为你的善业，你才转世于社会所说的低种姓家庭中，因为你更可能接近实相，而不是受到财富、权势之类的蒙蔽。为了真正学习佛教哲学、佛教见地以及佛教法门，我们必须觉知这所有的情况。

第六品 安忍

现在我们开始讲第六品。在这一品中，我们讨论六波罗蜜多之一的安忍。

最殊胜的安忍是对实相的安忍，称之为“无生法忍”。对无生实相或空性的安忍，是一个人能够实现或成就的最困难的安忍。

一瞋能摧毁 千劫所积聚 施供善逝等 一切诸福善。

罪恶莫过瞋，难行莫胜忍，故应以众理，努力修安忍。

为了成就这个殊胜的安忍，我们首先从相对层面的安忍开始修持，也就是对抗珍视自我的执著，因此也对抗瞋心。所以，我们会听到寂天说：“一念瞋心可以立刻摧毁经世累劫的善德，因此没有比瞋心更可怕的了。同理，没有比修持安忍更伟大的苦行，因此菩萨必须反复训练心，以巩固安忍。”

若心执灼瞋，意即不寂静，喜乐亦难生，烦躁不成眠。

如果心中留有怨恨或不满，几乎不可能生起寂静心。如果没有寂静心，喜与乐就不会发生，你会失眠，无法安稳。

纵人以利敬，恩施来依者，施主若易瞋，反遭彼弑害。

即使你也许慷慨大方并关心他人、有爱心，但是若无安忍，我们观察到，就连仆人也会反叛你。

瞋令亲友厌，虽施亦不依。若心有瞋恚，安乐不久住。

瞋敌能招致 如上诸苦患。精勤灭瞋者，享乐今后世。

缺乏安忍会令朋友和亲人沮丧，并且给他们带来忧伤。即使你的布施能怀摄他们，但是如果沒有安忍，在吸引他们之后，你也无法维持他们与你在一起。

确切来说，没有证据显示瞋恨可以产生安乐，所以菩萨必须了解：通过一次又一次地与瞋心奋战，菩萨在今生和来世都会是安乐的。

强行我不欲，或挠吾所欲，得此不乐食，瞋盛毁自己。

故应尽断除 瞋敌诸粮食；此敌唯害我，更无他余事。

要生起安忍，首先菩萨一定要始终警惕这颗不满足的心。如果有不满或不安之心，如果生活中突然出现障碍，菩萨必须学会立即变得满足，并学习缩短不安的时间。因为如果不缩短，这个不满、不快乐的感受会变成产生瞋恨的培养皿或肇因，所以必须试着去除瞋恨的所依，即这个不满或不快乐的心。

菩萨必须反复告诫自己：瞋恨的唯一任务是激怒我、毁灭我，因此我应该永不屈服于瞋恨。菩萨应当如此训练自己。

遭遇任何事，莫挠欢喜心；忧恼不济事，反失诸善行。

若事尚可为，云何不欢喜？若已不济事，忧恼有何益？

然后，菩萨必须不断思维：很少有证据显示怒气最终会实现你需要达成的目标；不仅如此，怒气会打开一扇门，摧毁一切善念与善行。菩萨必须提醒自己：如果可以改变或修补已经损毁的，那有什么理由不快乐呢？但如果损毁的无法修复，如果你已受伤或被压垮，如果你被错误对待，而那不能被弥补修复，那么不高兴又有什么意义？

不欲吾与友，历苦遭轻蔑，闻受粗鄙语；于敌则反是。

通常我们不愿听到任何不愉快的事。我们不想听到，我们也不希望朋友、亲人听到。通常我们不介意或很乐意敌人听到不愉快的事。

乐因何其微，苦因极繁多；无苦无出离，故心应坚忍。

造成快乐的原因非常稀有，只会偶尔出现；不快乐的原因却有许多，时时刻刻都在出现。

当菩萨受到伤害时，当菩萨受苦时，当菩萨被虐待时，菩萨必须记住：若无痛苦，菩萨便不会对轮回生起出离与厌离。以此方式，菩萨必须努力稳固自心。

苦行伽那巴，无端忍烧割；吾今求解脱，何故反畏怯？

即使为了转生于善趣或变得富裕等微不足道的成果，人们会追随伽那巴——我想这是一位女神，可能是乌玛。他们用牺牲来礼敬这些世俗的神明，他们经历各种苦行，而你是发誓要解脱所有众生的菩萨，你怎么能不修持安忍？

久习不成易，此事定非有；渐习小害故，大难亦能忍。

菩萨必须记住：最终一切都是可以被容忍的，因为不论发生什么，没有什么是不能习惯的。所以首先菩萨必须学习欣赏对小堕犯与小痛苦的安忍，然后菩萨必须逐渐学习对大痛苦或大失败有耐心和安忍。

蛇及虻蚊噬、饥渴等苦受，乃至疥疮等，岂非见惯耶？

故于寒暑风、病缚捶打等，不宜太娇弱，若娇反增苦。

菩萨必须学会不屈服于小的不舒适，像是炎热、寒冷、风等。因为如果你屈服，如果你不学会忍受这种小的不舒适，那么安忍的能力将会减弱。等到更大的痛苦或不舒适出现时，菩萨将无法面对。菩萨必须忍受小的变故和小的不舒适，通过这种方式来学习。这么做，菩萨会逐渐发展出勇气。

有人见己血，反增其坚勇；有人见他血，惊慌复闷绝。

此二大差别，悉由勇怯致；故应轻害苦，莫为诸苦毁。

在这世界上，有时候有些人看到自己流血时，反而会变得更加勇敢，而有些人却会因为看到别人的血而晕倒，这证明了性格或力量可以被培养和训练。所以应当始终尝试克服、几乎像是要苛刻地对待这个想要远离小小不舒适的愿望。一再而在地，确保微小的不舒适不会主宰你。

智者纵历苦，不乱心澄明。奋战诸烦恼，虽生多害苦，

然应轻彼苦，力克瞋等敌，制惑真勇士，余唯弑尸者。

当菩萨同这些不舒适和障碍战斗时，当然会面临更多的障碍。障碍增加时，菩萨也必须鼓励自己增强自己能够安忍的比例。由此，菩萨即可称作战士或勇士，否则就像是在捅一具尸体一样。

苦害有诸德：厌离除骄慢，悲愍生死众，羞恶乐行善。

苦的馈礼是创造出悲伤，而悲伤会减少你的骄慢。并且通过这种悲伤，你会对那些受苦者产生悲悯。经由苦，你也将逐渐学会克制自己远离苦因，即恶行；然后你会开始学习重视乐因，即善行。

不瞋胆病等 痛苦大渊薮，云何瞋有情？彼皆缘所成。

如人不欲病，然病仍生起；如是不欲恼，烦恼强涌现。

心虽不思瞋，而人自然瞋；如是未思生，瞋恼犹自生。

接下来是更多应当安忍的原因：菩萨必须对其他有情安忍，因为这些众生本身也是他们自己情绪和疾病的奴隶。得了黄疸、头痛或任何其他疾病时，我们为何不对这些疾病发脾气？我们为何只针对那些具有心识的障碍发怒？意思是，何必对他们生气？为什么一定要对有心识的众生恼火？为什么不对那些没有心识的事物生气？诸如黄疸、心脏病、头痛等等的所有疾病，它们也是由于因缘而生。虽然我们不想要，尽管我们不希望如此，但是因缘来临时，这些苦就出现了。同样地，所有这些敌对的有情、你的仇敌，他们也一样，不是他们真的想要这么做，而是他们的情绪主宰了他们心理状态，因此他们也无能为力。大多数的这些有情众生并不想生气，但由于受制于因缘之魔咒，纵然没有这样的愿望，他们还是大发雷霆。

所有众过失，种种诸罪恶，彼皆缘所生，全然非自力。

彼等众缘聚，不思将生瞋；所生诸瞋恼，亦无已生想。

纵许有主物，施设所谓失，主我不故思：将生而生起；

不生故无果。常我欲享果，于境则恒散，彼执永不息。

一切堕犯、烦恼与恶行都是出于因缘而起。这些众生对因缘没有控制力，而因缘本身也无意成为苦的因和缘。

接下来是偶尔会出现的一些嘲讽，寂天在这里说：没有神、没有“我”蓄意制造出这些情绪，这些情绪全都是由于因缘而生，并不是究竟实存的初始因缘。菩萨必须记住这些，同时安忍。具有这些关于因缘的信息、具有这个空性知识的菩萨，在面对敌人或障碍时，必须记住对方受制于因缘之魔咒，是故必须生起安忍，因为不安忍或不耐烦是一切堕犯之肇因。



第八讲

禅修以证得心的实相

如早上提过的，我们会对禅修做些讨论，我可以分享几个我知道的技巧。

禅修非常广大无边，也非常个人化。在某种程度上，修心的整个目的、整个重点就是为了理解寂天所说的“心之奥秘”。这个奥秘应该被打开——这是他的描述方式。基本上，就是需要证得心的实相，因为心是一切的源头，心是创造者，心是经验者，心是展现者。对总体佛教，特别是大乘佛教，尤其特别对瑜伽行派——很多人相信寂天即是属于这一派——而言，他们主张没有任何事物独立于心而存在着，或者说没有一个实体或现象是超越心而独立存在的。

昨天讲内观时说过，在被称为“我”的这个现象中，心是一个非常大的组成元素。我们想到“我”、界定“我”的时候，往往指的是心。因为如果没有心，那么我们就像是一颗石子、一块木头或一粒灰尘，什么都不是，甚至不是一个有情。是因为这颗心，我们才被称作有情。藏文词“森兼”(sems can, 有情)，非常有意思。“森”是某种意识或心，“兼”是一个表示所有格的字，意指：有心者、有意识的某个东西。

心也许是我们试图证得的主要奥秘之一。你可以给它贴上任何你喜欢的标签，甚至可以给它贴上造物主的标签；你可以称它为大脑，也可以把它称作只是一种能量。但不论它是什么，都有一股源源不断的觉知流。我甚至不需要通过逻辑或类比来证明这个流续，因为它完全能被体验到，此时此刻就可以。你听着我的语音时，是谁在听？如果你没有心，就不可能听到我说的话或这所有的声音，就不能感受到你现在的感受。

有一个趋近空性的方法是，与其试图学习一切事物的空性，不如学习心的空性或实相，因为心涵盖了一切现象。所以，这其实是最实用的方法之一，就像寂天用许多不同方式一遍又一遍地述说过。比方说，他举过一个关于鞋的优美例子：假如你想要让整个大地变得柔软，何必要用皮革铺满大地？你甚至没法弄到那么多的皮革！但是如果你穿上鞋四处走动，就等同让整个大地变得柔软。诸如此类，他说了一个又一个的思惟论点和譬喻，阐述一切都只是我们的心。

现在我们正在讲安忍这一品。尽管心本身非常简单，纯粹是我们的觉知，但是正在玷染这颗心的习性，却有许多不同的显现方式。心散乱时，会以贪、瞋、嫉、疑、慢等方式变得散乱。在大乘中——在上座部也是——身心具有非常特殊、十分强烈的连结，就像容器和内容物具有非常强大的关系一样。不过这两乘可能不会主张心与身是同一个东西，身心是不同的。因此，不可避免地会有诸如转世、业力等我们在讨论的所有问题。

当你死亡的时候，所谓的“死亡”到底是指什么？我们说的死亡往往是指：通常一个人不再像活着的时候那样运作的阶段。那是一个非常简单的表述方式，基本上就是当身体不再有意识了——身体还是有某种肉体形相，有眼睛，有所有的器官，但是不再有任何意识。所以，意识和身体的分离，就是我们有时所说的“死亡”。

依据某些阿毗达摩教法，能毁灭身体的事物无法真正毁灭心识，因为它们是分开的两个东西。身体可以被砍头之类的事情而毁坏，然后你就完了，你死了。身体可以被摧毁，身体可以被火化，身体可以被切成碎片。或者无需仰赖外界缘由，身体也会自行变形残缺。打从我们一出生起，身体就开始衰败了，

因此有所谓的老、病。身体开始分崩离析，它的各个组成元素不再像过去一样彼此交流，这就是我们所说的变老；最终当这些元素——即“界”(dhatu)——不再运作或不再相互沟通时，就是身体的终点。但是心仍然继续着——我们是这么主张的。当然，如果你不相信转世，那就是心的终点。对此，你必须使用自己的逻辑、分析。尤其如果你是学习佛教哲学的学生，一定要记住：为了确立佛教哲学，你必须真正建立起远离断常二边的见地。如果法道被这两种过失的任何一者所垢染，那就不是一条正道，而是一条只会令你失望的道途。离于两种边见之道，也就是所谓的中道——中观之道。事实上，佛陀的所有教法从来都不落入这两个极端。法道必须离于这两个极端。如果它具有这两边其中之一的过失，就不可能是一条和平、不极端的道途。

有非常多的方式被用来证得心与心的自性。包括我们一直在讲的这所有偈颂，各位也应该把这些当成一种思惟性禅修，因为即使在最粗重的层面听闻这些，也是一种禅修。譬如今早讲到寂天教导了为什么安忍如此重要、为何宽容如此重要，甚至很简单的逻辑，像是“为何要对敌人或武器生气？是你自己制造了自己的身体，因为拥有身体才是造成你被人殴打时会疼痛的原因。如果你没有身体，那就不会发生……”这些全都是非常思惟式的分析性禅修，有时也称为“班智达的禅修”，它相当重要。

但是这种思惟不是时时刻刻都能加强觉知。觉知需要被加强，就像你必须磨刀，令刀锋利，然后无论什么时候有需要，你就必须使用那把刀。为了能够在因缘出现时使用这把智慧剑，绝大多数时候，过去的大师鼓励我们不要花时间在分析性禅修、在闻思等事情上，最终我们应该做的是禅修，应当禅修。

然而就像之前所说，禅修是一个非常大的主题，从“止”这样的基础禅修，一直到“观”这样的禅修都有。而“观”又有很多不同形式，上至最终你没有任何禅修对境。事实上，禅修本身也是你需要超越的。

禅修实修

对于所有这些内容，或许目前你能在知识上有一些模糊的理解，但禅修是你必须通过修持来体验的事。对于禅修，能谈论的实在有限。尽管可以讨论，但实际禅修会对你更有帮助。

很多禅修技巧都很简单。基本上，目的是要见到心，要了解心、调伏心、训练心。但是为了训练、调伏、见到并证得心，你必须确实直面自心，那会发生在你运用拘束类的方法时——我称之为拘束，不过基本上就是打坐等方法。

这就是为什么虽然我们知道我们刚吃完午饭，中午可能不是最清醒的时刻，但这也不是不做禅修的好借口。我们将会采用几种方法来禅修。

1. 只是打坐

让我们开始打坐。基本上，就只是坐着，没有其它要做的。我没有要求你想什么，我没有要求你专注于任何事物，我们从只是简单地坐着开始。我唯一要求的就是：不要站起来，不要四处走动；如果可能，也不要动来动去。如果你能坐直，会对你有帮助。我们不会打坐太长的时间，但也不会太短，就做到你可以有所体验。

打坐的时候，你别无选择，只能面对孤立的状态。你将把自己孤立、隔离开来。当然这个孤立的经验不一定平静安宁，它可能是：我坐不住，我无法专注，我的心四处乱窜，我感到很昏沉，我快睡着了……你会开始觉知那一切，而那是好事。你可能会想起你一直在找的某个东西，你可能有灵光一现的想法，你会非常想要把它写下，这些都可能发生，但这些是用打坐这个技巧孤立自己所产生的效果。让我们来做这个禅坐，现在开始。

[禅坐]

佛陀曾在一些佛经中说过：像这样打坐，比念诵十万遍咒或陀罗尼更强而有力，像这样打坐比念经和仪式更为珍贵，因为这真的创造出让你面对的情境，甚至感到无聊也是你正在面对的征相。当你变得昏沉时，你正在面对心的作品。通常你不允许自己变得昏沉，所以通常你会麻木它，你通过娱乐、喝酒、聊天、交谈、阅读来麻痹心的敏锐感知，而现在你克制自己，那些全都不做，所以这真的让你的心是如此充满活力、敏锐、处于当下。你的心非常习惯分心散乱，而现在因为你不屈从于任何散乱，心的立即反应自然是觉得无聊、无精打采与昏沉，或者也可能变得烦躁不安。不管是什么情况，你已经承诺让自己坐十分钟，那就是你刚才做的。

2. 内观型禅修

现在我们做第二次禅修，某种内观的禅修。我知道这里正变得非常沉闷炎热，可能不太清新，所以我们先做这个练习，实际地搅动一下自己，因为我想这里正冒出一些来自各方各面的问题、驳斥和争论。我不会让它占用太多时间，然后我们会做第三部分的禅定：看看自心是如何运作的，那会相当有趣。

这次让我们更有纪律些：你可以咽口水；假如你比较喜欢睁开眼睛，你可以眨眼。大多数上座部传统会闭上眼睛，大乘行者——尤其是密宗禅修者——则被鼓励睁开眼睛而不是阖眼，所以那真的无所谓，你自己决定要追随哪个传统，所以睁开眼睛是可以的。然后，你可以吸气和呼气。除此之外，一旦你开始打坐，就应该完全不动——不能咳嗽，不能抓痒，不能重新打坐。基本上，你不应该对疼痛或身体的任何需求做任何处理。

在这个禅修中，你是在观看。方法很多，但这次让我们选择感受，让我们观看感受——身、心的感受都包括在内。你一定正在感受什么：空白、昏沉、掉举、想睡。如果你觉得昏昏欲睡，如果你感觉困顿，就只是观看那是什么感受。不要排斥，只是观看身体的感觉，像是疼痛、触觉、身体的感受，空气从你的鼻腔进出，你的皮肤、头发，布料触碰着你的肌肤，坐垫的软硬，周遭事物……如果噪音激怒你，就只是观看那烦躁的感受。

我会给大家几秒钟的时间咳嗽、抓痒，做什么都行，请先做那些。好，咳嗽够了吗？让我们再次开始。

[静坐]

3. 禅修空性

现在让我们做最后一节禅修。既然我们一直在谈空性，我知道你们很多人想要知道如何实修空性，所以这第三次我们会做一个和禅修空性有关的练习。

禅修空性的方法很多，这次我们做其中一种。禅修空性的时候，显然你不能观想事物不存在，那如同全然的否认，那从来不是重点，那不是空性，空性不是一个否定。那么我们要如何禅修“色即是空，空即是色，色不异空，空不

异色”呢？方法很多，其中一个简单的方法是：无论生起什么念头，就只是觉知那个念头，不评判它，不采纳它，不记录它。比方说，如果是个坏念头，一个实在非常丑恶骇人的念头，不要想“这真是个坏念头”来试图去除它，因为一那么做的那一刻，你就被纠缠住了。你一被纠缠住，就是在远离空性。同样，当你有一个好的体验时，甚至包括“现在我的心很专注，我没有散乱”这样的想法，就连这个想法也是一个纠缠。在你有所纠缠的那一刻，再次地，你又不是在禅修空性了。所以对初学者来说，开始时，不论你心里想到什么，都只是单纯地觉知那个念头。

如果你想到一个声音，像是一只狗在吠叫的声音，那时你要做的，就只是觉知那个声音，没有评判，没有希望，没有恐惧，没有纳取，没有弃舍。在你那样做的时候，如果你想到另一个声音，或者如果你想到巴黎、如果你想到德里，这时就觉知那个念头。你不必完成狗吠声的念头，你不必去想先前的念头，那已经过去了，你不必去那里，你不必完成那个念头。无论当前的念头是什么，只要觉知那个念头就好。对于这一个禅修方法，这是原则，这是骨干。此外，坐直将有助于约束自己，也不要关注诸如抓痒或咳嗽等身体需求。

[禅修]

禅修建议

你不必做很长时间。我会建议你不要做很久；其实我会说，一次五分钟更好。与其做很长时间，我会建议你不如做很多次。短而多次是让你养成习惯的一个非常好的伎俩，因为我们所有的习惯、我们的负面习气都有点像那样养成

的。我们是点点滴滴地积聚它们，做很多次，接着就这么养成了习惯。比如看电影，尽管你喜欢看电影，但是如果你一开始就连看无数小时的这部电影，你会受够了这部电影。喝酒、无论什么事情都一样，短时而多次似乎是养成习惯和热忱的真正好方法。对初学者来说，尤其如此，因为禅修真的很枯燥无聊。而且我们这些愚痴众生还有其他各种习气，还有其他的刺激事物、其他的散乱。因此，在今天这个时代，要我们持续禅修并调整自己进入修持之道是困难的，所以我建议那些新人、那些非资深行者让自己养成习惯，通过这样短而多次的练习来建立起那样的习惯。

坚持是非常非常重要的。如果你不能坚持，如果有亜你忘记禅修或者很长一段时间没有禅修，止观都是如此，你会发现自己退回原点，必须从头再来。

还有一件事：要知道你永远不应该害怕犯错，因为永远不会有一个机会让你可以从中学到所有可能的错误，然后再禅修，没有这样的事。你必须经历这条道途，犯很多你个人的错误并从中学习。最好不要把简单的方法复杂化。

如果你坚持这么做，一次又一次，始终如一地，将会发生的是：在你告诉自己“好，一个念头来了”的时候，你不会屈从于这个念头，你不会与这个念头纠缠在一起，而是只会如同看着壁画的婴儿一般，你只是观看，你只是看着。这样的做法会让那紧握或抓取，那种对纠缠于自己一切念想的强烈执持，逐渐变弱。于是不管你在想什么，你对它的紧抓不放或执取都会松动。然后逐渐地，所有的价值观、这一切都会变得软化。过去曾让你快乐的事情不一定会像从前一样令你那么兴奋，曾让你沮丧的事情也不一定会令你沮丧，因为你现在不纠缠了，你没有卷入其中。这可说是解脱的开始，因为你没有被念头抓住。所以

你只需要坚持那么做、持续那么做，这就会展现在你的行为、你的价值体系、你的判断、你和人的互动中。

时不时的，请尽量思惟出离，即轮回无益。因为如果你认为此生行得通、这个生命终究可以修补好，那么你就并不真正具有出离心，你就不是追求精神之道的人，基本上你是在利用佛法，只不过将佛法作为另一种让你美化此生、为此生增添光彩的手段。真正追求精神之道的人不一定注重心灵层面，你可以是银行经理，你可以是亿万富豪，但是如果你内心深处认为此生无法被真正修补好，轮回生活的种种问题其实无法修补，没有办法，它最终会崩溃——秋阳创巴仁波切称之为“真诚的悲伤”——如果你有那种悲伤，那么你正开始成为注重精神修持的人。如果有人给你升职，像是成为某银行的国家主管之类的，你可能还是会说“好”；你不见得会因为你是出离者、现在要去岩洞里等等而假装不想接受这个职位，你可能仍会接受这份收入丰厚、极具声望的工作，仍然开着加到最长的豪华轿车，那些事你可能全都会做，但是内心深处你知道就像自己有个致命疾病一样，一切注定都会分崩离析。

出离心是成为心灵修行人的关键。假如你想要追随心灵修持之道，尽管去做。你们有些人可能现在并没有追随一条心灵修持之道，你在这里可能只是为了增进你的宗教学习。但是如果你想要追随一条法道，这种出离心是十分必需的。

出离心也会有助你的止观修持，因为当你有了出离心之后，就不会被你的计划和日程所套牢。如果你对自己的轮回生活没有那种清楚的概观，你会一直相信轮回生活能够行得通，于是你内心深处会一直认为自己的计划将会管用、必须管用。即使很多时候它并不管用，你还是不放弃，你会试图寻找另一个办

法，直到它行得通为止。无数次行不通，你仍然不会放弃。所以，具有那种真诚的悲伤会让你欣赏心那平静、具可塑性的一面，那会培养出“止”；接着立即会希望探索“观”，因为你想要看见实相，你真的想要弄清楚这一生的真相：所有问题的根源到底是什么？

我刚才所告诉你们的方法不是唯一的方法，只是方法之一。你可以使用这个方法，也可以使用其他方法——如果有老师教过你其他方法。

运用这个方法加强“观”，逐渐发展看见实相的能力。它可以真正反映在我们的日常生活中。有很多优秀的止观修行人，当他们看着别人，像是他们的亲友时，我注意到，当他们说晚安时，从他们脸上你可以看出他们正在想：“这一刻可能是我最后一次见到他们了。”这是真的！但是我们很多人并不那么想，我们会想“肯定我们明天会见面的”，因为我们离实相太远。而禅修者明白：“可能就是现在，这可能是我们的最后一面。”起床时，他们是如此的高兴：“哇，我设法今早醒来了！”那是相当大的成就，因为昨晚什么事都可能发生——天花板可能掉到你头上，你可能窒息而亡，什么都可能。但是没有！现在你将会看见太阳，看见树木，看见河流，看见自己的朋友、一起庆祝等等。因此，你对生命的态度、你感激饮食的方式会有所不同。即使今晚你的医生发现你 90% 的肾脏衰竭，你已经准备好了，所以你接受的方式也不同。

有一件事令人备受鼓舞。我们一直有这样的想法，认为西藏人——尤其是西藏喇嘛——是修行人，他们知道如何平静地死去等等。目前我已经在这地球上活了超过半个世纪，我开始实际遇到很多我认识的人离开人世——这正在发生，不会越来越少，而是会越来越多地发生。我会目睹很多朋友慢慢消亡，直

到我死亡为止。而有很多一直在修持佛法、一直在禅修的欧美学生去世的方式，他们的心态，那种尊严，那种接受，实在很鼓励人。

比如我去医院探视这个得了癌症的人，他被确诊活不过三个月，他正在死去。我和这个人谈话，而他只是全然的接受。当然他们不时会有些恐惧——对于不确定性的恐惧，恐惧会发生什么——也有执著，甚至是对宠物的执著。或者执著他们家庭，还有花园，像是去年春天种下的玫瑰有没有好好活着，“仁波切能收下它吗？因为我花了很多功夫在上面”等等。但总体而言，他们对生命及其灾难的接受，对生命的好坏消息的接受，非常鼓舞人心。我自己在想，当我临终时能有那样的信心吗？大家知道我应该是他们的老师，但他们实在令人印象深刻，而这是我们可以做到的。

顺带一提，禅修时，你会产生许多不同种类的体验：好梦、坏梦、乐、明，或是从鼻孔流出光明，从你的这个脉轮、那个脉轮迸射出光芒之类的。我要告诉你，你永远不应该写下它，你永远不应该告诉任何人，你绝不应该多嘴。就像某件已经发生、非常令人尴尬的事，你不仅不会告诉别人，自己也不想记住，你应该以这样的方式对待那些禅修体验。无论是什么体验，好的、坏的体验都一样，你应该只是依照这个方式来对待。因为相对而言，禅修之道有点漫长——说相对而言是因为如果相较于年复一年、生生世世的轮回生命而言，并不那么长，但是在我们狭隘的心中，有时会觉得它永无止尽——所以不要灰心。

修持佛法是为了终结轮回

我本来希望能讲完第六品，但这次可能办不到，所以现在我们做皈依和菩萨戒的仪式。

在此之前，有一个非常有趣的问题：尽管我不相信有转世，我能受菩萨戒吗？这是个重要的问题。藏人的转世祖古现象实际上可能对转世的名声造成了很大的损害，因为那完全是另一码事，当然它是以转世哲学作为基础，但西藏的转世祖古系统只是另一个非常受制于文化的现象。我们谈的转世不是那个。如果你不相信转世却想要受菩萨戒，今天我不能说“不行”。我怎么能对想要受菩萨戒的人说“不”呢？没有比菩萨戒更伟大的戒，因为它本质上是一个帮助他人的戒。其中没有丝毫的自我珍视，是最殊胜的誓戒。你怎能不受那样的戒？

但是我必须忠于法道，我不能在这里歪曲规则。从哲学的观点来看，受菩萨戒却不相信转世，对我来说，听起来有一点自相矛盾。因为不仅是菩萨道，声闻乘、大乘、金刚乘等所有法道都一样，我们为何修持佛法？为了切断轮回的循环往复，那是主要目的。如同我一直在说的“愚者做坏事而下地狱，愚者做善事而上天堂”，修持佛法不仅仅是成为一个好人。如果只是为了做个道德崇高、慈悲博爱的善良人类，在当今这个时代，你不信任何宗教很可能还过得好些，因为宗教已经引发了这么多的问题。修持佛法是因为需要终结轮回存有，那是全部的目的！如果你不相信转世，就等同于在说你死亡之时即是轮回存有的终点，也就是说：无论你是纽约流氓还是孟买黑帮，无论你是银行经理还是亿万富翁，无论你是喜马拉雅山上的瑜伽士还是持守完整戒律的缅甸僧侣，无论你是否修行多年，死亡时都会平等地经历轮回终结。那么何必修行呢？从我

对佛法的理解看来，佛法的目的是为了自己和他人做到真正的终止轮回。菩萨乘的法道，不仅要终结自己的轮回，也要终结他人的轮回。

