



SIDDHARTHA'S  
INTENT

---

# 《入菩薩行論》

宗薩欽哲仁波切

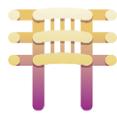
時間：2014年2月、2015年2月

地點：印度普納

翻譯：西遊譯文

© 悉達多本願會版權所有

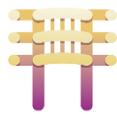
本文版權屬悉達多本願會所有。讀者僅可為個人學習之目的而複製、保存。  
除非取得悉達多本願會的正式授權，不得以營利或非營利的目的，複製、印刷、  
出版、翻譯或製作衍生作品（例如錄製有聲讀物）。



# SIDDHARTHA'S INTENT

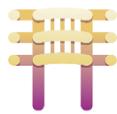
## 內容

中譯序 .....	6
二〇一四年	
第一講 .....	7
前言 .....	7
菩薩：了知實相並具大悲心的勇士 .....	10
何謂實相.....	13
問答 .....	13
標題與禮敬.....	16
第二講 .....	19
禮敬 .....	19
立誓 .....	21
發心 .....	24
第一品 菩提心利益 .....	26
暇滿人身.....	26
菩提心：成為菩薩的條件 .....	27
問答 .....	29
第三講 .....	32
菩提心：解開習性的結縛 .....	32
菩提心：最有利益的法道 .....	34
問答 .....	36
第四講 .....	43
菩提心：成為佛的種族 .....	43
菩提心的利益.....	44
菩提心是悲心與智慧的結合.....	48



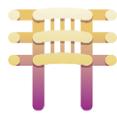
## SIDDHARTHA'S INTENT

問答 .....	49
第五講 .....	53
菩提心與修道之目標 .....	53
菩提心即調伏當下之心 .....	54
培養世俗菩提心的方式 .....	58
培養勝義菩提心的方式 .....	60
問答 .....	63
第六講 .....	69
勝義菩提心：無修之道 .....	69
第二品 懺悔罪業品 .....	70
積累福德以生起菩提心 .....	70
供養諸佛菩薩 .....	71
皈依佛法僧 .....	73
懺悔罪業 .....	75
問答 .....	78
第七講 .....	86
第三品 受持菩提心 .....	86
隨喜 .....	86
請佛住世 .....	87
行持菩提心 .....	89
問答 .....	92
第八講 .....	100
問答 .....	100
第九講 .....	108
方便與智慧不可分離 .....	108
馬鳴的故事 .....	113



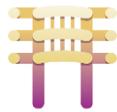
## SIDDHARTHA'S INTENT

第四品 不放逸.....	114
謹慎持守菩提心的諾言 .....	114
問答 .....	118
第十講 .....	124
問答 .....	124
放逸的過患.....	129
問答 .....	132
止的修持技巧 .....	138
第十一講 .....	141
菩薩應精進不懈、百折不撓.....	141
了知情緒如同幻象而獲得信心.....	142
止的禪修.....	146
修正：對自己進行省思 .....	148
問答 .....	149
結語 .....	150
二〇一五年	
第一講 .....	153
菩薩不落輪涅二邊 .....	154
必須以智慧作基礎 .....	155
二諦 .....	156
第二講 .....	162
菩提心 .....	162
第四品 不放逸.....	164
第三講 .....	180
問答 .....	180
第五品 護正知 .....	196



## SIDDHARTHA'S INTENT

第四講 .....	206
三轉法輪的三類教法 .....	206
本論闡釋二轉法輪的般若智慧 .....	209
六波羅蜜以證得實相 .....	211
第五品第二部分偈頌 .....	216
第五講 .....	220
空性與無生 .....	220
問答 .....	222
第五品中間部分偈頌 .....	233
第六講 .....	238
止觀 .....	238
四念處 .....	241
問答 .....	243
第五品最末偈頌 .....	253
問答 .....	256
第七講 .....	263
禪修以聞思見地為基礎 .....	263
第六品 安忍 .....	269
第八講 .....	275
禪修以證得心的實相 .....	275
禪修實修 .....	278
禪修建議 .....	281
修持佛法是為了終結輪迴 .....	285



## SIDDHARTHA'S INTENT

### 中譯序

多年前，當我們詢問仁波切是否應該為中文讀者翻譯一套他講授的《入菩薩行論》教學時，仁波切指示我們翻譯他在 2014-2015 年間於印度普納大學（Pune University）講授的這一系列課程。

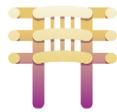
《入菩薩行論》是印度寂天菩薩（公元七世紀末至八世紀中）的經典論著，介紹菩薩之道，全文共十品。仁波切在兩年的課程中，儘管偈頌的詳細解說僅講到第六品，然而自始至終皆以融會貫穿第九品智慧品的方式做講述。

為了便於讀者參照，我們盡力在相應之處插入了相關中文偈頌，使用的是如石法師的譯本，間或輔以隆蓮法師的譯本。如石法師的譯本主要引自[佛陀教育基金會](#)，句中或有空格而非逗號分隔，乃據原文，並非漏失。

整套普納《入菩薩行論》的中文字幕翻譯和文字整理是西遊譯文十幾位同學多年投入的產出。僅以此功德迴向一切如母有情入菩薩道，早證佛果。

西遊譯文

2026 年 1 月 6 日



# SIDDHARTHA'S INTENT

二〇一四年

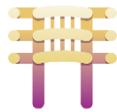
第一講

## 前言

如同迪歐卡教授所提到的，這絕對是個獨特的場合。我在倫敦讀書時跟「佛教研究」有所接觸，並在多年後有機會授課，於牛津大學教了一學期的佛教哲學。不知何故，我們在印度和大亞洲區研究古老智慧時，也套用了西方學術界所謂的「客觀」態度。所以今天這個場合的獨特之處在於，不僅是由我這個宗教人物在講課，而且這整個形式和儀式——這些花、香、雕像，以及禮敬和優美吟唱等等——對學術界來說，可能都有些陌生。

當然，我們必須欣賞批判性研究。事實上，有個認知很重要：兩千五百年前，佛陀屬於少數幾位真正強調批判性思維和研究的偉人。他自己說過，永遠不應該只看表面就接受其教法，而是應該經過分析和思考；若是好的，才應該接納為道途。其實我認為，這是非常印度式的價值觀，這大概也是印度人好辯的原因。有時印度人會同時爭論不休，每次我看電視時，總是搞不清哪個人在說什麼。在 **Times Now** 那個新聞頻道裡，他們全都同時發言，却似乎還能相互溝通，這是我還沒學會的本領。

究竟什麼是「客觀」？其實沒有「客觀」這一回事，尤其是對佛教瑜伽行派和唯識宗而言。但凡有人心的涉入，就永遠是主觀的。話雖如此，在場的學者或許能以個案研究和分析的角度來欣賞我們創造的這些儀式和細節。



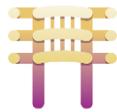
## SIDDHARTHA'S INTENT

接下來我要試圖講述的《入菩薩行論》是源自印度、經過幾百年流傳下來的內容。事實上，因為寂天是古吉拉特人，所以這部《入行論》是那爛陀大學一位古吉拉特人的杰作。

雖然我相信這必然摻有許多的稀釋和訛誤，儘管如此，我仍然要使用一種在很大程度上受到傳統思維和傳統方法所影響的教學方法。或許對各位來說，這又是一件有意思的事。我不是在說自己是具格上師，但印度似乎也開始欣賞「師徒傳承」的價值。而且可能不只印度，甚至西方、大亞洲，包括中國、日本都是如此。或許這是值得思考的現象，因為現今的教育已然迷失方向。現在的教育不再提升我們，甚至無法讓我們自認有能力去愛、去原諒、遺忘、關懷或互相包容。事實上，當今教育體系真的令我們壓力重大，而且令我們變得非常貪婪瘋狂。

我很高興能再次講述這部教文。約二十年前，當我在佛學院儀式性地結束佛學學業時，即發願要在五大洲至少各講一次《入行論》。此願不僅已經圓滿，而且我還一直在講授這部教文。我真的非常高興能再度講解此文，因為我們都經常遺忘寂天提醒發願菩薩所該做的大部分事情，所以講授此文至少會讓我感到很愧疚，這是好事。

其實在座很多人單是從我這裡就聽過兩次《入行論》，如果這次再聽完，就是第三次了。各位似乎堅持不懈、不斷前來聽聞此教法，我把這視為對菩薩道的鼓勵。這部教文非常廣大，却受到大家的極度鍾愛。藏傳佛教的每位上師都一直不斷鼓勵大家研讀這部教文。藏傳佛教中，我們首先研讀的就是這部教文。這是非常重要的—部著述，不僅非常重要，而且極為優美——用藏文讀誦，實在非常優美。即使我用英文閱讀，都覺得很優美，我相信用梵文閱讀一定更加



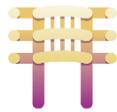
## SIDDHARTHA'S INTENT

優美。乍看之下，你可能會覺得其中的某些比喻、隱喻或技巧有些過時，但是你不應該驟下結論，因為若是瞭解《入行論》的完整背景，就會發現它非常具有前瞻性，也非常跟得上時代。相較於過去，我覺得研讀並思考這類教文在當代尤其重要。

因為在座很多人都是高級知識分子，已有批判性思考的扎實基礎，所以雖然我會保留上師們的部分教諭，用非常傳統的形式來講授，但我不一定會按照章節順序講解，因此我們可能會先講第九品《智慧品》。不過，最終我總是會回歸循序漸進的講解方式，也就是傳統佛學院的教學方法。

傳統上，第九品被視為最困難的一品。之所以困難，是因為第九品在探討不易討論之事。研讀第九品需要一定的勇氣，勇於脫離自己一向感覺舒適的範疇或框架，這非常必要。如寂天親言：「佛說了種種不同層面的法教，全都是為了智慧而言。」若是沒有第九品，其他章節全都毫無意義。正是第九品〈智慧品〉讓《入行論》的每一偈都彌足珍貴。但是若沒有其他品所講的教示和技巧，只是知識性地探討智慧，也行不通。尤其若是真的想要證得智慧，就必須具有其他品所講的教示和技巧。

希望第九品也能讓你發覺，大乘佛教所說的智慧毫不神秘或超自然。其實，希望你會發現寂天所說的智慧非常簡單，簡單到讓人受不了——非常簡單，離我們非常近，就在我們眼前。像是眼睫毛，離得太近，以至於看不到。因為我們看不到、察覺不到如此簡單的智慧，於是我們經歷各種沒必要的痛苦、迷亂、問題、煩惱等等。真的，這智慧毫不神秘。然而，雖然這既不神秘，也不是什麼超自然的事物，但我們有些人却早已視其為神秘難解，而這樣的觀點也被寬容慈悲地接受，我們容許你認為「智慧是非凡、特殊的」。



## SIDDHARTHA'S INTENT

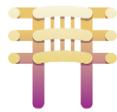
寂天給我們各種看似儀式性的方法來得到這個智慧。雖然智慧無法被獲得或取得，但我們會使用像是「得到」或「獲得」這類詞語來修心，來帶領自己臻得這種單純。因此，所以我可以假設性地說：等到有天你發現這個智慧了，那時你會覺得非常可笑，自己竟然經歷了這麼多不必要的迷宮、步驟、階段；你居然經歷了這一切，實在可笑。不過，當你看到自己的鄰居，當你看到尚未證悟的朋友時，你也會有悲心，並且明白那些迷宮、法門、儀式都是必要的，這就是所謂「智悲雙運」的時刻。當這發生時，我想就是完全證得菩提心了。

### **菩薩：了知實相並具大悲心的勇士**

這部教文的名字是《入菩薩行》。在此，菩薩指具有菩提心者。在藏文中，菩提薩埵被譯作「蔣秋森巴」，有勇士的含意。「森巴」一詞也是，「巴」字含有勇敢或勇者的意思。所以「菩薩行」是勇者之行、勇士之行。

如何才算是菩薩？有很多人似乎太急著下定論，以為菩薩就是具有悲心或仁慈心的人，然而單是慈悲並不足以成為菩薩——知道這一點很重要。到底是什麼讓人成為菩薩？菩薩是真正了知實相者。由於能用的語言有限，所以我只能如此表達。菩薩是了知實相或證得實相者，意指擁有這種智慧的人。智慧加上憐憫心、同理心、悲心、歡喜心、慈心，具有這些的人才是菩薩。

接下來的問題是，我們需要實證的這個偉大實相究竟是什麼？這是很龐大的論題，我相信這是古代印度思想家最重視的論題之一。我對其他的印度哲學所知有限，僅稍微翻閱過，但是在略讀數論派、正理派、彌曼差派、耆那教、不二論派的哲學之後，我覺得他們全都關注實相。這些教派的爭執、辯論、著



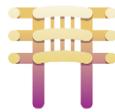
## SIDDHARTHA'S INTENT

述、詩歌等等，全都和實相息息相關。他們探討實相為何，或是如何證得實相。這可說是印度人長久以來的一大困擾，特別是在過去、在那爛陀時期，然而我想直到最近都是如此。我認為對印度思想家而言，這一直是件大事。

就佛教的總體觀點而言——現在說的是一般的佛教——有很多不同方法來趨近、理解這個實相。大部分方法都很平庸，都是必需的，却都不太好。除非一個人的心胸非常開闊，可以接受非凡的方法，否則禪修可能是所有方法中的最佳方法。但這就是事情變得非常複雜之處，開闊的心是指什麼？在此是指能隨時放棄框架、放下家園、放下安適範疇的人，指一個人能夠完全放下一切，無論是價值觀或參照點。

例如那洛巴，他是過去的一位印度偉人。要知道那洛巴是一位大學者，可說是備受尊敬的那爛陀大學教授。當時的那爛陀大學是聲望極高的學府，但他發現，那只不過是個非常精巧的禁錮框架，他想從中掙脫。他的學生、同事們都大感詫異。在那爛陀大學教務長、院長、校長等眾的驚愕中，他離開了。然後，那洛巴遇見另一位偉人帝洛巴。帝洛巴可不是個容易相處的人。在經歷帝洛巴的大量考驗之後，當時的那洛巴已經準備好突破局限。各位知道擺脫這種局限是什麼意思嗎？在當今社會，這意味著你會被認為是屬於精神病院的人，是完全被排斥、驅逐的人。然而，等你準備得如此充足時，只需要別人用鞋子打你的頭，你就會當下了悟。帝洛巴用鞋砸那洛巴頭的時候，發生了那洛巴從未經歷過的體驗，那是在那爛陀大學多年學習都沒達到的效果，有些事情發生了！

而且，事情並非就此結束。鞋擊事件之後所發生的事情，留下了不可思議的遺教。即使今天在西藏，其中最了不起的一些佛教宗派事實上就來自那洛巴，



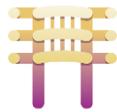
## SIDDHARTHA'S INTENT

例如眾所周知的噶瑪巴（大寶法王）傳承其實就屬於那洛巴大師的智慧傳承。而噶瑪巴傳承之所以如此感激那洛巴，可不是因為鞋擊事件之前發生的事。鞋擊事件之前有過很多很多的大學者，非常多的學者，到處都是學者。藏文諺語說：「學者比鴿糞還多，而開悟者却十分稀有。」鞋擊事件產生的遺教非常可觀，單是噶瑪巴這個傳承就具有超出西藏的巨大影響力——中國最後一個朝代清朝的皇帝是噶瑪巴的弟子，還有蒙古，這影響了數百萬人。想想看，這一切都因鞋擊事件而發生。

現在在講如何證得實相。如前所說，如果能夠擺脫、放下局限自己的安適範疇和框架，那麼發生在那洛巴和帝洛巴之間的事確實可能發生在我們任何人身上。但是如果沒有那種能耐怎麼辦？如果沒有，則被賦予「聞、思、修」這個工具，這大概是最安全且實質可行的下一個方法，用來證得這不可思議、不可測量的實相。

有很多不同工具可用來分析和趨近這個實相，我們會提及其中的一些工具。我們必須使用這些工具，因為它們是唯一可用的。很不幸的，坐在各位面前的這個授課者與帝洛巴不同。要知道，事情並非總是如此，如果是別人打那洛巴的頭，可能不會管用。必須是帝洛巴在正確的時點，用適切的角度、力度丟鞋，這才管用，必須有精準的那一刻。相較之下，我却必須用很多的分析與對話來授課。

今早我們從分析實相開始講起，使用的技巧是所謂的二諦。我們把實相劃分為二：相對真理（世俗諦）和究竟真理（勝義諦）。因為這個課題有點困難，又很廣大，所以有時我們會迷失其中，故在此我要再次摘述：我們在討論菩提薩埵之行，亦即勇者、勇士之行。在此，勇士是指已經了知實相並具大悲心者。



## SIDDHARTHA'S INTENT

我們現在試圖回答的問題是：實相指什麼？如何衡量？我要提出衡量實相的一種方式，就是把它劃分為世俗諦和勝義諦。這次授課我要從二諦開始講起。我覺得這是非常佛教徒的方法，似乎耆那教徒也這麼做。

### 何謂實相

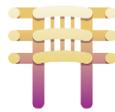
為了確立二諦，即世俗諦和勝義諦，佛教學者似乎有這個規則：不誇大究竟的勝義層面，也不低估相對的世俗世界。這是什麼意思呢？當你說「上帝是究竟的存在，是唯一究竟的東西」時，就訓練有素的佛教徒聽來，那是一種誇大。對佛教徒而言，「唯有上帝是究竟的存在」這話是誇大之詞。在相對層面上，如果有人說「沒有轉世，沒有來世」，對佛教徒來說，則是低估了世俗諦。

說到規則，順帶一提，如果能夠打破規則會非常好，會非常受歡迎，但當然必須是有道理地打破規則。當你打破規則時，也必須創造出打破規則的規則。但我們暫時不討論這個。

我們希望藉由研讀寂天的這部教文來證得實相，我們發願要了知實相。至少在開始的時候，我們借助聞思以獲得知識層面的瞭解。既然我們將進行聽聞和思惟，若能做些討論會是好事，所以我會不時停下來讓各位提問，並在必要時進行辯論和分析。

### 問答

問：可否給個例子，對佛教徒來說，如何陳述勝義諦才不是誇大之詞？



## SIDDHARTHA'S INTENT

其實沒有這樣的陳述。目前最最最最最安全的說法，應該就是空性。這提問非常好，這正是為何我要各位提問，這樣我才知道哪裡需要詳細解說。

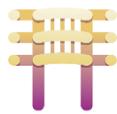
首先，再說一遍，若要研讀佛學，很重要的是必須知道：佛教徒認為，就連世俗諦和勝義諦都只是在相對層面做出的區分，完全沒有究竟的世俗諦，也沒有相對的勝義諦。

梵文 *sūnyatā* 在英文中被粗略譯作 **emptiness**（空性），這並沒有真正落入誇大或低估這兩種陷阱中，因為「空性」一詞的「空」字有點表示「空無所有」之意，但馬上被「性」字糾正了，「性」表示有什麼東西在那裡。這即是佛教徒關注的：不要墮入低估或誇大的陷阱當中。

提醒各位一下，剛才舉的例子是：如果你說「上帝是究竟的存在」，這對佛教徒來說是誇大之詞；若說「轉世或來生不存在」，則是低估世俗諦。如果你的思想體系裡有這種低估或誇大，佛教徒就會認為那並非真正正確的法道。知道這點有何幫助呢？這是步上智慧道的踏腳石。

再講一件跟智慧相關的事，然後就從頭開始講這部教文。例如，我相信很多人——甚至包括初學者——都聽過佛教的「無我」概念。佛教說「沒有我」，佛教徒不相信有一個本具實存、恆常存在的靈魂或自我，各位可能聽說過這一點。但你也可能聽過「佛教徒相信因果、轉世」，於是你就困惑了：既然沒有靈魂、沒有自我，那麼是誰在轉世呢？我們安立二諦的方法就是調和這看似對立、基本上自相矛盾的兩個概念。

就實際性而言，用較為實修的方式來說，佛教徒相信所有的苦都是我執造成的。那我們怎麼辦呢？我們可以降低自己的自私程度。但這真能一勞永逸嗎？

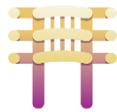


## SIDDHARTHA'S INTENT

不行。就算你減少自己的貪婪和自私，只要你還有佛教徒所謂的「無明」，也就是認為有一個自我存在著，你還是痛苦，還是沒有解脫；只要有這個基本的無明，即使降低自己自私自利的速度、程度和力度，仍然會受制於苦。為什麼？因為你有一個根本的錯誤概念，就是認為有一個「我」存在著。這是一個錯誤，因為如果你確實觀察，如果你真的仔細檢視，你找不到任何本具實存的自性讓你說「那就是我」。

接下來你會問：但是有人踩到我腳趾的時候，「我」會感到疼痛；有人表揚我的時候，「我」會開心；我中樂透的時候，是「我」在感到快樂，那個「我」又是誰？那是世俗諦層面上的談論。就佛教觀點而言，某些有利的因和緣聚集在一起時，現象就會突如其來地顯現，正如彩虹一般：一點陽光，一點雨，加上距離，還有觀看的人，這一切造就了稱作彩虹的現象。你看見彩虹，彩虹是清晰的，但在清晰的同時，並非實存。自我也是如此，它出現在那裡，明擺著在那裡——有人踩到我們腳趾時，我們會感到疼痛。正如彩虹具有美麗的色彩和形狀，一切都很有序、不混亂，於是我們從來不會真的如此作想：這不是我。我們唯一從未遺忘的就是「我」。總之，它雖是空性，却同時具有顯相；它在出現的同時，亦是空，如同彩虹那個例子。這是一切現象運作的方式，你、我、車子、地毯、帳篷、食物、國家、體系、經濟、政府等所有的一切，都是如此運作。

知識上理解這些並沒什麼幫助，那不過變成咖啡桌上的閑聊，無法滿足你的饑渴，解決不了你的問題。但是若能透過思惟與禪修，一次又一次地落實這份理解，那麼你會變得像一個看著小孩搭建沙堡的大人，你會享受，你會參與，



## SIDDHARTHA'S INTENT

但不執著，而且或許你會很善巧地跟孩子們從日出玩到日落，並帶領這些孩子步入正道。

關於我們要探討的智慧，以上講的只是一個非常簡略的知識性趨近方式。為了播下這智慧的種子，為了理解、培育這智慧，為了令自他生起這智慧，於是開始有了各品的論述。

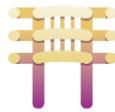
### 標題與禮敬

梵語云：*Bodhisattvacaryāvatāra*

藏語云：*byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*

這部教文的藏文版開頭是「甲噶開度」(*rgya gar skad du*)，意思是「印度語稱之為……」。在西藏，每一部翻譯過來的文典開頭都是這句「印度語稱之為……」，而且我們真的會對此做研讀。

這是各位必須思考的。比如一九三〇年代、十八九世紀的藏族人根本不知道印度是什麼樣子，他們根本不知道印度有什麼樣的蚊子，儘管印度文獻中有一些關於蚊子的形容——我是說真的，有些譯師就是因此而喪生。西藏傳統佛學教育會舉的某些經典例子，像是公牛背上隆起的一團肉（肩峰）以及牛頸下的皮膚皺褶（垂皮），這些例子是當時印度哲學家常用的一些比喻，甚至現在也是，因此會出現在西藏典籍中，藏語稱之為「諾寇學」(*nog lkog shal*，肩峰、垂皮)。總之，有公牛的肩峰和垂皮、寶瓶等等的典型象徵性比喻。有趣的是，藏人連這個比喻都忠實保留著，雖然他們從未見過一般的公牛——藏人有犛牛，



## SIDDHARTHA'S INTENT

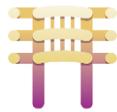
但是犛牛沒有肩峰或垂皮，犛牛有毛之類的。各位想像一下，在十九世紀那時從未見過公牛的藏人却談論著公牛的肩峰、垂皮等等，就因為印度人經常這麼做。我記得在成長過程中，當我學習印度佛教哲學時，上課第一天就是對印度歷史、地理及語言的簡介，因為從前藏人真的極端景仰印度，就連藏文對印度的傳統稱法都是聖地、聖者之地。

接下來是禮敬。跟各位說這些，是因為萬一你們是治學嚴謹的學術型學生，可能會對這些感興趣。「印度語云：*Bodhisattvacaryāvatāra*。藏語云：*byang chub sems dp'i spyod pa la 'jug pa*。」這兩句之後是禮敬：向諸佛菩薩禮敬，向諸佛菩薩頂禮。

### 敬禮一切佛菩薩！

這些不是寂天的話。這個禮敬來自將《入行論》從梵文譯成藏文的譯師一切智天（*Sarvajñādeva*）與藏人吉祥積（*Peltsek*），接著法祥賢（*Dharmaśrībhadrā*）和藏僧寶賢（*Rinchen Zangpo*）也有翻譯，之後還有印度譯師善慧稱（*Sumatikīrti*）班智達和西藏譯師洛登喜饒（*Loden Sherab*）。

從政治角度來說，很多藏族青年會同意我這個說法：這可能是西藏文明衰敗的開始。這些國王，尤其是赤松德贊、赤惹巴瑾（赤祖德贊），他們把國家的九成預算用在翻譯佛法而不是國防、經濟上，這大概就是吐蕃經濟、國防、外交力量轉趨衰弱的原因。有些藏族青年跟我說「基本上是佛教毀了西藏」，這是個很有趣的想法，也反映了另一件事——可能耆那教也是如此——即佛教相當不在乎世俗事物。佛教對國家、政權毫無興趣，就連大老闆自己都捨棄王國跑到森林裡。但這並不是說佛教不能跟世界打交道，佛教可以，然而佛教對國家



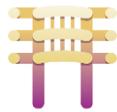
## SIDDHARTHA'S INTENT

政權不感興趣，因為其實佛教、佛法跟國務是對立的。若要討論國家、政治，勢必論及得失，而且通常是自己有利、別人蒙受損失，這在佛教裡行不通。如我所說，就連結婚禮這樣的小小俗事，佛教都沒有。佛教對此完全行不通，能對新婚夫婦說什麼？祝你們百年好合？那不行。也不能跟新婚夫婦說：「要知道一切皆空，都是無常，你們可能今晚就離婚了。」這對佛教修道上的唯物主義沒什麼幫助。所以真正的佛教、正信的佛法，大概不會大量增長。事實上若是真的增長，就代表那並非佛教，而是別的東西，某種深受佛教影響的其他教義，諸如此類。

總之，這部著述的翻譯來自偉大吐蕃國王們的資助，特別是赤惹巴瑾王。而且很有意思的是，他們不僅資助，也非常投入其中。他們不太注重王妃、國事等等，反倒非常投入這些翻譯，甚至規定在翻譯某文時譯師應向誰禮敬。赤惹巴瑾王非常明智地決定有三種禮敬：一是禮敬佛陀，二是禮敬諸佛菩薩，三是禮敬文殊師利。凡是跟毗奈耶（律藏）、佛教戒律相關的翻譯，譯師就禮敬佛陀；凡是與阿毗達磨（論藏）相關的翻譯，禮敬文殊；凡是與實相、思惟、菩提心、禪修相關的翻譯，禮敬諸佛菩薩。這也幫助我們瞭解這部教文屬於經藏。有律藏、論藏、經藏這「三藏」，本文屬於經藏。

我之所以告訴各位這些，是為了那些非常煩人、只在乎腳注的學術型學生。但對於只想略探《入菩薩行》或想要實修的人，這些大概是不必要的。





## 第二講

### 禮敬

善逝法身佛子伴，及諸應敬我悉禮。<sup>1</sup>

現在講禮敬。為何要禮敬？向誰禮敬？禮敬這個概念可能屬於正在消亡的價值觀之一。對像我這樣長期被佛教徒洗腦的人來說，禮敬是十分美妙的價值觀。印度仍然頑強地保存了這類價值觀，我希望由於科技等原因所造成的高速運轉生活不會令這些習慣消失。獻上禮敬至少表明了作者的謙遜。

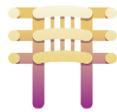
這一偈禮敬確實體現了我們仰望的是什麼、我們的模範是什麼、我們試圖成就的是什麼，因為當我們禮敬時，是對自己尊敬、珍惜、感恩的某個對象獻上禮敬，所以我們向所有如來獻上禮敬。

用一般人的話來說，如來就是「證悟者」。證悟什麼呢？當然是證悟實相。這是非常重要的這一點，現今尤其如此，因為有太多的偽上師存在，以至於要辨認出證悟者極其困難。然而偽上師也十分重要，他們為我們的生活帶來調劑，造成挑戰，令我們經歷一些事情。若是沒有這些偽上師，我們的修道會非常無趣。虛假冒牌的老師、那些沒有證悟却假裝證悟的人，他們令我們的生活多姿多姿。雖然他們並非我們禮敬的對象，但還是要謝謝他們。

對我而言，這一偈頌饒富意義。寂天不是一個單純沉迷於某種靈性興奮感受的人，他是一位王子，來自富裕的家庭。他選擇向證悟者禮敬，表示有我們能夠禮敬的證悟者存在——知道這一點很重要。某種程度上，我們很多人都明

---

<sup>1</sup> 《入行論》偈頌中譯：基於如石法師譯本，結合索達吉堪布的部分修訂。



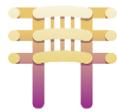
## SIDDHARTHA'S INTENT

白：如果我們辛勤工作，也許可以變得有比爾·蓋茲的一半富有；如果碰上好的整容醫師，或許自己能變得如同印度電影明星沙魯克·汗（Sharukh Khan）那般俊美。我們或許明白「這是可以做到的」，但很多時候我們的思想體系裡會有一種根深蒂固的想法，我們內心深處其實並不相信有證悟者存在，甚至資深修行者亦然，我們會覺得：「我已經修行十年了，却毫無進展。」然後由於物質主義的影響，我們會傾向於既不相信也不欣賞證悟者的存在。這是很難克服的一點。

此外，有些所謂信徒對其追隨的證悟者的古怪態度和表現也讓我們退避三舍。那些帶著小標誌在倫敦街頭唱著「讚美克里希納」的人變成所謂知識分子和成功企業家的笑柄：「這些傢伙在搞什麼啊！」我們缺少對證悟者的讚賞，我們的讚賞對象、行為楷模已經改變了。

這是可以理解的，特別是在這個時代，很難去相信和欣賞證悟者的存在，因為我們的文化和環境珍視這種非常負面而非正面的批判性思考。我們的文化和環境驅使我們挑挑揀揀，加之人類嫉妒、艷羨的心理，使我們選擇並學會了負面的批判性思維。還有眾多所謂的偉大人士，最終却被發現也是一樣腐敗，甚或比許多腐敗者更糟。這些事情都會帶來影響，因此靈修之道、追求智慧之道具有很大的挑戰，其中最大的挑戰就是我們無法跳脫既有的思考框架，然而留在既有框架中又令我們實在無法讚賞證悟者。

總之，寂天似乎表明證悟者是存在的，他向如來眾獻上禮敬，然後他也獻上對佛法的禮敬。這裡，他的用詞非常有意思，他特別用了「法身」一詞，他禮敬法身層面的佛法，而不是那些以經典、傳承、教義等形式存在的法或真理。他禮敬的是法身，亦即實相之身、實相的體現，因為只有這才是無欺的。我們是向一個無欺的對象獻上禮敬，因為向暫時性的事物或對象獻上禮敬毫無意義。



## SIDDHARTHA'S INTENT

例如吸塵器，今天運轉，但可能明天就壞了，信任那種東西沒有意義。然後他禮敬那些把證得這種實相作為自己唯一目標並藉由智慧和悲心而成長茁壯的菩薩們。

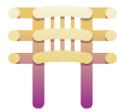
### 立誓

今當依教略宣說，趨入佛子律儀法。

禮敬之後，寂天立誓著述此文。這又是我覺得非常印度的事情，當然現在藏族人也這樣做。嚴格來說，寂天是立誓要依據佛經來宣說、闡明這些內容，這又再次展現了他的謙遜。不像許多當代作者實際上是在剽竊一切，他們非但不禮敬任何人，還在序言中宣稱自己是在日落時分於加州海灘某處漫步之時發現了這了不起的真理。而當你讀他們的書時會發現，其中充斥著對其他著作——比如寂天的《入行論》——的各種剽竊。

當然，在這注重營銷的物質主義時代，包裝非常管用。有一件事可能我們沒有做好，就是我們沒有好好包裝寂天的《入行論》，而現代作者却會做精美的包裝，並且附上響亮的名稱，像是當下的力量、未來的力量、過去的力量之類的各種標題。

和當代作者不同，寂天却說「我完全依據佛的教導來講述這些教法」，他把這些教法歸功於佛陀。這位偉人的字字句句都具有直接或間接的豐富意涵，有時幾乎像是在影射什麼，但我相信其中蘊藏著豐富的教法。



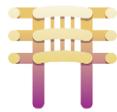
## SIDDHARTHA'S INTENT

順帶一提，據說他之所以宣說這些教言，完全是被要求這麼做的。或許現在是說明這件事的好時機，因為其中有些耐人尋味之處。在過去的印度，雖然人們欣賞學者，然而真正尊敬的對象是聖人（成就者）與學者兼具的人，即所謂「學修兼備」者（*mkhas grub gnyis ldan*）。寂天和月稱（Candrakīrti）一樣，不僅是學者，同時也是得道的聖者，知道這一點很重要。

你可能讀過月稱的著作。月稱也來自那爛陀大學，他才智出眾，學識豐富，極具分析能力，而且毫不留情地批判各種教條和理論。但是各位知道他做過什麼嗎？當時他被任命為整座那爛陀大學的廚房總管，必須照料五百頭水牛，他却讓水牛到田野裡遊蕩，等到茶休的時候，他竟然從畫中的牛身上擠牛奶！

我這麼一講，相信在座許多理性多疑的學院派人士會想：「現在他要開始講那些老套、超自然的事情了。」但這正是你必須審慎對待自己有限思想框架之處。如果能做到，你必須脫離自己的慣常框架。月稱正是因為此事而備受熱愛尊崇，而不是因為他撰有偉大的著作或者他甚至否定了佛的存在——在那爛陀大學，那些都是司空見慣之事。

現在有許多人——主要是西方知識分子——對自己非常質疑古代智慧一事引以為傲。我要告訴各位，和月稱相比，他們的懷疑只不過是幼稚園等級的懷疑，月稱才是真正的懷疑主義者。但是他却示現了另一個面向：從畫裡的牛身上擠乳。這又是怎麼一回事？這是魔術嗎？不是。當然從尋常觀點來看，這是一種魔法，這是一種幻術。但是，正是當你不僅在智識上理解實相，並且能夠親證實相時，才能發生這樣的事，因為你已經跳出了「不能畫牛擠奶」的局限框架。然而，你我都還沒有到達能夠真正欣賞這類事情的層次。



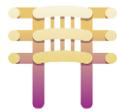
## SIDDHARTHA'S INTENT

如同月稱，我們這裡的主角寂天以懶散聞名，他甚至有個綽號叫作「布蘇庫」，意指「只會睡懶覺的懶人」。他是那種混日子的人，總是打瞌睡，上課不見人影。人們為了取笑他，迫使他在某個例行研討會上向國王、王后及許多高官顯貴做開示。為了好好嘲弄他一番，他們甚至設立了一個沒有臺階可登上的巨大法座。據信，寂天就突然坐在這法座上，沒有人知道他是如何辦到的。而且，令那爛陀學生以及所有其他權貴、同儕和在場者大感驚異的是，他講述了這部令人驚歎的教法。

儘管我覺得西藏的教育方式非常古老落後，但我很感謝我的老師們，他們很像是塔利班型的佛教徒，非常非常嚴格，非常非常傳統。我之所以能把這部根本文默記於心，當然是出於他們的逼迫——這不容易，我們不只必須完全靠記憶來研讀根本文，有時還要倒背以測驗是否真的記熟了，甚至有時還被詰問是第幾頁！現在我對此很感恩，因為我確實記得根本文。

在第九品時，寂天選了一個非常恰當的時點宣說此偈：「若實無實法，悉不住心前。」基本上他說的是：真正的實相，也就是空性，不可言說，不可設想，不可思惟，甚至無法臆測或想像。差不多就是在那個時候，他從法座上消失，但是他的聲音還在，繼續講完了全品。就像月稱的畫牛擠乳，你盡可以把這歸為非常宗教性的怪力亂神，但是無論如何，據說這就是當時發生的事，因此我們不僅將寂天歸類為那爛陀的學者，也把他視作備受尊崇的八十大成就者之一。

這是佛教相當美妙之處，特別是大乘佛教，而且在金剛乘尤其如此。我們心中往往有個模範，即行為楷模。通常這個模範是平靜祥和、相好莊嚴、步履優雅、面含微笑的，他可能帶著光環、富有學識、行止端正等等。但是在佛教中，並非總是如此。佛教中既有舍利弗等、在道德上無可挑剔的完美聖者，也



## SIDDHARTHA'S INTENT

有像文殊師利那樣的傢伙——外貌俊美，穿著絲衣，戴著耳環、腳環，大概每根手指上都有戒指，以在家人而非出家人的形象示現。依據密乘，文殊菩薩還有明妃妙音天女等等。我們尊敬阿難、迦葉尊者等人物，但也同樣尊敬帝洛巴等大士——如果帝洛巴今天走進這個房間，我們可能不會讓他進來，因為他的氣味難聞，而且看起來怪怪的，但我們却尊敬他。為什麼會有這些事情存在？因為我們有個規則：不誇大究竟層面，也不低估相對層面。這就是為何那洛巴、帝洛巴等不符規範的人也受到尊奉，而且禮敬程度等同阿難這樣詳和莊嚴、非常慈悲、舉止合宜、道德無瑕的人。這是佛法的豐富之處。

### 發心

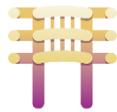
此論未宣昔所無，詩韻吾亦不善巧，

是故未敢言利他，為修自心撰此論。

循此修習善法故，吾信亦得暫增長，

善緣等我諸學人，若得見此容獲益。

寂天是如此的謙遜！他說：「在此我沒什麼新東西可說，我不擅長詩詞、散文、押韻等等，因此我沒有『這部著作將會利益其他有情』的想法。我不願自己變得傲慢，我也不想如此承諾。我撰著此文主要是為了自我發展、成長和自我充實，是為了我自己能具有善念而著述。我必須習慣這些善念。藉由書寫、撰著、闡釋這些話語，我的虔心可以生起，並強化這些正念或善念。是出於這個原因我才寫下這篇著述。話雖如此，若有人具有類似的心情、態度和求知心，



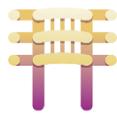
## SIDDHARTHA'S INTENT

或許閱讀這篇文章會對他們有所幫助。」這些話語流露出作者的謙遜，同時也表明作者撰著此文時具有幫助其他眾生的發心。

這又是一種典型的佛教徒行事方式，在大乘佛教中尤其如此。在我研讀佛教哲學時，不同的教文全都有這類的開場：總是有禮敬，總是有立誓，總是有關於發菩提心的幾句話。通常我們的老師會花很長的時間解釋發菩提心，即使我們已經聽過數千遍了。特別是我的上師頂果欽哲仁波切，如果是一小時的教學，他會花上半小時就只談這一點，然後才是正式的教學。對於這次教學我們也應該如此：我作為老師應該發願是為了利益包括各位在內的眾生而傳法，願這次教學能夠以某種方式與各位相應和結緣。聽聞者也應該好好發願。當然有人最主要的動機可能只是想要完成博士論文，也可能有人只是好奇，雖然這樣的聽眾我也非常歡迎，但各位聽聞教法的主要願望應該是為了藉此以某種方式利益有情。

我以前總認為這實在是老生常談，聽了又聽，在每一本佛學書籍中都會讀到它。但是最近去古巴時，我突然有所領悟，冒出這個想法：像柏拉圖、馬克思等偉人，著作等身，教學不輟——當然我不足以評判他們——但或許他們並不見得有利益眾生的願心，因此馬克思的作品雖然真的立意良好，却造成了這麼多的流血衝突、這麼多的問題！而柏拉圖的民主，時至今日依然有多少人在以民主之名彼此殺戮？一定是因為寂天那令人讚歎的發願，迄今為止，寂天的教言從未造成任何流血衝突。

我認為發願極端重要——不是只幫助人類或是幾隻烏鴉、青蛙這樣狹隘有限的發願，而是為了平等利益所有眾生而作出的宏偉發願。這只是我的一點想法。



## 第一品 菩提心利益

### 暇滿人身

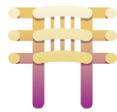
接下來是正文。一開始寂天就告誡我們：我們擁有這個珍貴的人身。

暇滿人生極難得，既得能辦人生利，

倘若今生利未辦，後世怎得此圓滿？

珍貴人身意味著什麼？珍貴人身的基本意義就是：相較於許多其他眾生，人類擁有更強大的能力分辨善惡。我們已經擁有了這個珍貴人身，但這並不容易獲得，而且它十分脆弱，不是得到之後就不可毀壞。這種人類能力、人類的存在狀態可以剎那間消失。醫藥之類用來鞏固人身、令其健壯的一切事物同樣可以造成人身的毀滅。此外，基本上我們可以想到的一切事物，都可以成為人身的致死原因。

在此我需要澄清一下「為什麼人身這麼重要」，讓我們再回到第九品。人身之所以重要，是因為智慧——唯獨在人道才有更多機會瞭解智慧，才有能力實際觀修並證得智慧。論中對此有很長的解說，我就不細講了。儘管天人和阿修羅可能力量更強大、更富有，但是對於尋求實相者而言，金銀財寶一文不值，權勢也一文不值。這裡說的不是人類至上主義。一切眾生平等，螞蟻和人之間並無分別，這裡的區別只是基於了知實相的能力不同。即使天人也不具有人類這樣強大的能力，因為他們有太多的散亂、享受、娛樂，有太多的物質能力。而我們人類似乎是緊挨著受苦而活著，即使我們可能擁有財富、健康、能力，



## SIDDHARTHA'S INTENT

却隨時可能經歷痛苦——可能即將到來，或者就在此時此處、就在你面前。因此，我們確實有絕佳的機會瞭解實相。這就是為何寂天說，人類確實具有了知實相的機會，這個機會非常稀有，不要浪費了。

### 菩提心：成為菩薩的條件

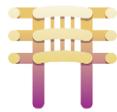
猶如烏雲暗夜中，剎那閃電極明亮，

如是因佛威德力，世人暫萌修福意。

下一偈非常非常重要，許多其他大乘論典一再引用此偈。我現在要使用一個佛教術語，這是大家遲早都要熟悉的：菩提心。之前解釋過，「菩提心」這個特殊的心也被稱為覺心、殊勝心、證悟心等等，它的成分不只是慈悲善良，也包含對實相的了知。了知實相即是讓心成為菩提心的方式。

擁有這種菩提心的人被稱作「菩薩」。我們能加入這個團體嗎？我們可以成為這種勇士嗎？如何才能成為勇士？如何成為勇敢的菩薩？這是問題所在。設想我們在一個募兵中心裡，你想被招募，我們需要列出你的條件，例如寫下你有哪種腳、是不是扁平足等等。顯然，如果有扁平足，就無法加入軍隊。我猜如果沒有手指也無法加入。所以我們必須通過某些標準：你健康嗎？你失明嗎？你失聰嗎？要滿足各種條件才可以加入這個軍隊。

需要滿足什麼條件才能成為菩薩？寂天的答案是：「猶於烏雲暗夜中，剎那閃電極明亮，如是因佛威德力，世人暫萌修福意。」他不在乎你是否扁平足，也不在乎你是否聾啞或有任何其他問題，你需要的只是具有一次慈心的覺受——



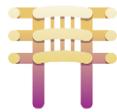
## SIDDHARTHA'S INTENT

—甚至不是時時刻刻都需要，只要在你生命中的某時某處有過這種覺受就够了。對此的論述頗長，這是一個非常大的議題。

從理智的角度來探討，你可能會提出這樣的問題：「難道沒有像希特勒那種一生中從未有過絲毫慈心的人嗎？」這只是個假設性的說法，但的確有人會說：「有些傢伙實在非常惡劣，完全不可能有慈心。」然而依據大乘佛教徒的說法，絕不可能有這樣的人。這是典型的大乘佛教想法，或者應該說是印度人典型的扭曲心靈。印度人的心靈非常扭曲迂迴！他們是這麼想的：假定我是菩薩招募中心而你想要成為菩薩，我的問題會是「你知道怎麼傷害他人嗎？」「知道。」至少你知道怎麼揍人一拳，你知道這會令他人痛苦——我需要知道的就只是這個。你要想加入這支軍隊，我就只需要聽到這個。為什麼？這就是扭曲迂迴之處：因為任何人只要知道如何傷害他人，就意味著知道他不喜歡這事發生在自己身上。僅此一點即可被運用為生起悲心和慈心的基礎，這是你唯一需要的。基本上沒有人有藉口不能加入，即使這聽起來像是強迫性徵兵。通常你可以去醫生那裡拿一個假證明，說自己的肺有問題之類的，但在這裡，沒有人有藉口，每一位眾生都具有構成菩薩的基本成分。

在這一偈中，寂天更明確地說：人人都有曇花一現、生起慈心的時刻，即使是最邪惡的人亦然。他舉了一個非常令人讚歎的優美例子：一片漆黑中的閃電。閃電出現時，黑暗中瞬間有了光明。同樣地，雖然我們確實有這麼多仇恨、嫉妒、瞋恚、驕慢、羨慕等各種情緒，但有時我們確實也會有無條件的慈悲感受——正是那種感受。

這個偈頌還有一個涵義：他將此歸功於佛的加持。突然間，他幾乎像是有神論者在講話，就好像這種善良也是來自佛的加持。在座有些人可能會想：「這



## SIDDHARTHA'S INTENT

是什麼意思？我們現在要相信佛就是神嗎？」關於這個問題，我想兩年之後，當我們講到第八品的時候，如果我還記得要解答這個謎題，屆時會向各位解釋為何如此。

### 問答

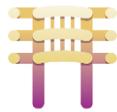
問：關於二諦，既然誇大和低估都是基於感知，那怎麼可能在勝義層面有所誇大呢？因為那也是基於感知。

對，你說的沒錯，一切都是感知。

所以如何才能利用感知來瞭解真相？

非常好，這是個很重要的議題。現在我要引用一位寧瑪派大師、同時也是一位藏族學者的話：如果你遺失了你的牛，顯然你就看不到那頭牛。這時如果你需要尋找這頭牛，你必須看著什麼東西來尋找。假設你唯一的線索是脚印，雖然脚印並不是牛，但是依循牛蹄的印迹相當可行，這算是可以仰賴的方法。同樣的，感知是我們看見智慧的唯一方法，因為我們別無他法。

其實在第九品中有提到唯識和中觀這兩個大乘學派之間的一個爭論。我不知道唯識派是否有意地如此相信，不過按其主張的結論而言，他們相信有真實的能知者，而中觀派——即寂天所屬的宗派——不同意這個觀點。簡單地說，智慧並非能知者。



## SIDDHARTHA'S INTENT

問：您講到兩種實相：世俗諦與勝義諦，梵文是 *saṃvṛtisatya* 和 *paramārthasatya*。為什麼世俗被稱為「諦（實相）」，雖然世俗並非實相？

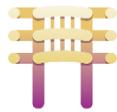
這是一個典型的問題。答案很長，目前可以先這麼理解：因為這會給你帶來一些暫時的利益，因此才這麼說。好比你做惡夢，夢見一條蛇，蛇有所功用——即使蛇並不存在，却起到了驚嚇你的作用。

問：關於禮敬諸佛菩薩，既然悲心是所有證悟者、諸佛菩薩的心要，難道我們不能只禮敬悲心嗎？

這正是月稱在其《入中論》中所說的，其實兩者是一樣的。

問：您談到生為人身的珍貴。我們由於身為人類而處於痛苦中，因此才能瞭解苦諦。但人類不只是受苦的對象，也會對其他人和其他有情造成痛苦。佛教如何解釋人類對世界造成的這種痛苦？

人類確實非常無知，並且創造出如此多的痛苦，對此當然毋庸置疑。或許我應該對人身的珍貴性再做些解釋。據信存在著許多種類的眾生，像是天人、阿修羅、畜生、鬼等等，因此也有非常多的世界。在這些世界中，人道世界最有可能了知實相，因為人類具有一種可以稱作無明或負擔、但却有點用處的東西：道德。比如說貓，貓在幾個月大之後就會開始和自己的兄弟姐妹交配，還有些動物會吃掉自己的小孩，它們不考慮道德這類事情。所以道德有其意義。從定義上說，道德是某種讓一群人可以一起共同生活的共識，僅此而已，道德



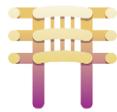
## SIDDHARTHA'S INTENT

並非智慧。在佛教中，與智慧相比，道德是次要的。具有智慧的道德是完善的，而缺乏智慧的道德則令人苦不堪言，十分糟糕，會產生極多的問題。

問：您將道德描述為其中一個因素，但道德應該不止如此吧？難道道德不是所謂自我反思意識的一部分？貓不會問：「我是誰？這意識是什麼？」只有人類才會問「我這麼做對嗎？」或「這人是否應該做這或做那？」因為我們有這種能力，所以我們有道德。

對，你說的沒錯，還有許多其他因素，我只是引用少數幾個因素。比如我們有住址，那有助我們了知實相。你對這一點可能會感到驚訝，特別是一開始的時候。要知道，動物並沒有住址，它們處於全然驚懼之中：「下一餐是什麼時候？在哪裡？如何才能有食物？在我吃掉其他動物之前，誰會先吃掉我？」在種種驚懼中，動物如何有時間思考實相？至少我們人類有鑰匙、有門——我想大多數人都有門，這可是挺重要的一件事。

我們也必須對「暇滿人身」做出定義。有些人類隨身攜帶 AK-47 衝鋒槍，他們與 AK-47 一起長大。從這個世界的現狀看來，十年、二十年之後，甚至可能有人和 AK-47 槍支一起出生。對於那樣的人，我們會認為他們只是人類，而不是暇滿人身，因為他們沒有機會、沒有時間、沒有奢侈的閑暇、沒有空間來思考實相。



## SIDDHARTHA'S INTENT

### 第三講

之前我們談到人身是何其珍貴難得，以及得到人身之後不浪費它又是何等重要。我們也談到人人都具有生起菩提心的潛能。某種程度上，這兩偈也解釋了一旦我們擁有暇滿人身這個完美的容器——既是作為人身的物質容器，同時也是盛載一時善念的精神容器——菩提心便有了棲身之處，可以播下菩提心的種子，並且養育、增長菩提心。

#### 菩提心：解開習性的結縛

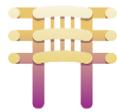
下一偈寂天還是在講菩提心，唯有菩提心才是合宜的。

以是善行恆微弱，罪惡力大極難擋，

捨此圓滿菩提心，何有餘善能勝彼？

由於我們很難、很少生起善念，所以我們很少從事善行。然而可以說，我們非常熟悉對惡念惡行感到自在，造惡毫無困難。我們養成了這樣的習氣：連生起片刻善念都極為困難，却非常容易有惡念惡行，幾乎像是自己的第二天性。根據這個比率，按照我們習性運作的方式，我們這樣的人幾乎不可能成為所謂的「圓滿者」。因此寂天教誡說：唯有菩提心，才擁有解開這習性結縛的力量和能力；唯有菩提心的善，才能超越所有其他善德。

這又是一個重大的宣言——他所有的偈頌都是如此——你會在這一品中經常聽到這一點。如寂天自己所說，他是依據佛經而給出這個教授。在某部佛經裡，佛陀談過菩提心，而且所舉的例子相當極端。

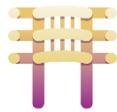


## SIDDHARTHA'S INTENT

在聲聞乘的道上，標準的佛教修道方式是次第修止和修觀。通過修止，我們安定自心，使心調柔、具可塑性、可被訓練；我們令自心聽從我們，而不是我們聽從自心，不是我們聽從心的需要、願想和欲求——這是修止的目的。然後我們修「觀」。修「觀」的目標不僅是讓心調柔、可被訓練，實際上也是為了看見實相——一切事物的實相，包括我們存在的實相、我們生命的實相、無常的實相、痛苦的實相等等。一切事物的自性是在根本上、本質上無法找到任何真實存在或本具存在的事物。經歷修觀的不同階段會達到這類成就——這可以說是成就。接著是我們稱之為阿羅漢的最後階段，那時基本上斷除了所有的煩惱，即那些令你退轉、令你失去定、令你返至輪迴的負面情緒。基本上阿羅漢不會回到輪迴中，所以這是一個非常非常令人讚歎的階段。根據佛經所言，對一位阿羅漢而言，手掌和天空的大小是相同的，一手捧起的塵土和遍滿大地的黃金是一樣的。這邊有人讚美，那邊有人批評，對阿羅漢而言就只是個回音，諸如此類。阿羅漢是很了不得的成就。

但聽一下這個大乘經典的開示：假設有五百位阿羅漢坐在一台空的馬車上，沒有人、沒有馬去拉車。這時佛陀突然經過，這五百位阿羅漢合在一起也許有足夠的福德請佛用他的雙腳拉車，但若驟然有人——還不是有菩提心的人，而是像我們一樣聽過菩提心這個名稱的人——躍入馬車，此人的功德足以使佛用自己的頭頸來拉車。這是佛陀本人的宣言。在大乘經典中，對菩提心的力量有無窮無盡、一頁又一頁的說明。

《入行論》作為大乘佛經的一部釋論，寂天基本上總結說：沒有比菩提心更大的善德了。可能有人會問：這是為什麼呢？因為如我再三說過的，菩提心是唯一或是其中一個真正完全結合方便與智慧的法道。你們有些人或許會覺得



## SIDDHARTHA'S INTENT

這是很尋常的大乘沙文主義、大乘精英主義等等的講法，但既然我們選了一部大乘論典來講課，就別無選擇地只能從大乘觀點進行討論。

我應該告訴各位：在很多佛教徒的情況裡，比如上座部、聲聞乘的狀況中，他們甚至不認為大乘是佛所傳授的教法。在聲聞乘這個宗派裡，所謂的惡行，如妄語、殺生、偷盜等等，全都是惡——就這樣，僅止於此，依止這條法道的人應該約束自己不造惡。而在大乘，一旦你選擇大乘之道，如果在特定情況下你不去偷盜、你不撒謊，甚至你沒殺人，却可能因此破了菩薩戒。所以從這方面來說，大乘之道非常大膽，是令我們不得安穩、無立足之地的重大步驟之一，真的非常重大。

就像潘朵拉的盒子，這裡開啓了大量的議題，但我想沿著教文講下去，大家會聽到進一步的解說。在此你需要理解的是：唯有菩提心勝過其他一切善德。

### 菩提心：最有利益的法道

佛於多劫深思惟，見此覺心最饒益。

無量眾生依於此，順利能獲最勝樂。

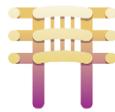
欲滅三有百般苦，及除有情眾不安，

欲享百種快樂者，恆常莫捨菩提心。

生死獄繫苦有情，倘若生起菩提心，

即刻得名諸佛子，世間人天應禮敬。

猶如最勝冶金料，垢身得此將轉成，



## SIDDHARTHA'S INTENT

無價之寶佛陀身；故應堅持菩提心。

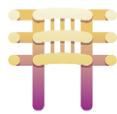
眾生導師以慧觀，徹見彼心極珍貴，

諸欲出離三界者，宜善堅持菩提心。

接著教文繼續說：往昔的善逝做了很多研究、聞思和禪修，一切善逝眾都不約而同地見到，菩提心之道是最有利益的法道，是可以無需歷經千辛萬苦就能救度無量有情之道，也是可以為有情眾生斷除數百種不同痛苦之道。那些想要將眾生從種種不安適中拯救出來的人，那些想要享有百種不同安樂的人，不能失去菩提心。如果一個凡夫生起了菩提心，那麼即使是如你我般的無明眾生，也會瞬即成為佛的法嗣。並且，即使凡夫心中只是一時生起了菩提心，也會馬上成為被禮敬的對象——不僅人類，甚至天神也會禮敬他。這些偈頌全都伴有很多相關的故事和例子。

這裡也有一點「影射、暗示」——也許這兩個詞不合適，但我找不到正確的詞。在很多宗教中，包括佛教聲聞乘之道，會有一種心態：覺得我們的身體不好，認為它是骯髒的，有點鄙視這個身軀。而寂天對此的回應是：我們所擁有的這個身體，雖然可能現作不淨、無常且會衰敗等等的，但是如果種下了菩提心，那麼就像煉金術，使我們這個身體突然變得彌足珍貴。因為正是通過這個身體，我們才得以成就佛身。因此，智者一定會堅定地具持菩提心。

關於接下來這偈有一個例子。我想在古印度有個習俗是去大海、海島中尋寶。為免沉船，那些專家會扔掉許多半寶石，只留下最珍貴的寶石。這裡寂天說：在眾多善念、善行和方法之中，諸佛菩薩已經發現、確定菩提心最為珍貴。



## SIDDHARTHA'S INTENT

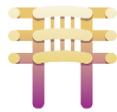
### 問答

問：上座部傳承教導說，佛陀指引出通往解脫之道，但佛並沒有將解脫賜給其弟子、信徒，這一點和有神論信仰不同。而現在當我們說菩薩誓願讓人解脫時，那是什麼樣的解脫？只是從日常受苦中解脫，還是達到您所說的涅槃？倘若是後者，那是怎麼做到的？是通過把他們變成菩薩，還是其它方式？

很好，這是個典型的問題。我會用一兩種不同層次作答。

首先，在大乘佛教中，祈願並為自己的證悟努力，却不管他人、不考慮別人，這幾乎是一種自相矛盾——這是大乘佛教徒的想法，現在我們正在打開潘朵拉之盒。如果只考慮自己而不考慮他人，大乘人士聽起來會覺得那自相矛盾，因為自他皆非實存，並不真實存在。這就是為何結合世俗諦和勝義諦的法道可以變得如此複雜，除非你已對此相當熟悉。這是其中一個層次的回答。

是，佛曾說過：我不能去除有情眾生之苦，我不能將自己的證悟轉移給有情；只有你自己才能辦到，唯有通過自己的努力，才能解脫自己。佛陀說過類似這樣的教言。在大乘之道中，這依然普遍被人接受。但從更廣義的層面來講，大乘有「緣起」這個見地：一切皆是緣起相依的。等我們講到之後的章節時，會對此有詳盡的解說。例如，談到安忍時，寂天說：假設有個令你非常憤怒的敵人，這樣的敵人極為珍貴，因為只有通過敵人，我們才能培養安忍。因此，有極大的緣起性質含括其中。基於緣起這個觀念，我們可以創造出情況和環境，於是能為他人創造出證悟的條件。以此方式，解脫眾生是可能的。這是一個方法。

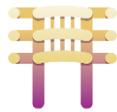


## SIDDHARTHA'S INTENT

另一個方法是通過大乘的發願。《華嚴經》最末部分的〈普賢行願品〉即是大乘的發願，祈願的大意是：我的發願會長久到乃至虛空世界盡、眾生及業煩惱盡——只要天空尚存，就有有情眾生；只要還有煩惱情緒，就有無明眾生。基本上，大乘佛教的發願目標永無止境。通常說到願望時，我們只敢許下一個會有結果、會有終點的願望，但菩薩的願望却非如此。像是地藏菩薩和普賢菩薩，基本上他們是在發願永不證悟，因為他們的願望是：直至有情全都證悟之前，自己絕不成佛。我們必須從很多不同角度來聽聞這個發願。其中一個角度實際上甚至在一般佛教概念中也存在著，即：我們不思索起始，因此也不思惟終結。究竟的起始、究竟的終結皆非真實存在——這個概念有點複雜，像是無量、無邊、不可估量、無邊的見地、無量的悲心等這類詞彙，我們是在這樣的語境中思考要解脫一切有情眾生。因此當我們說「一切」，我們真的就是指「所有的」。這不是任意選定的，也不是像世界和平那種一廂情願的想法。實際上這是可行的、可達成的任務。

總結一下。我們可以問說：過去諸佛菩薩的願望都實現了嗎？你不能說沒有實現，因為他們是佛，他們是全能的，他們有這個力量。如果連他們的發願都不管用，我們的發願又豈能有用呢？但若諸佛的發願已然實現，倘若過去千佛的祈願有效，他們的願望是一切有情獲得證悟，那我們還在這裡幹什麼？我們為何不是證悟的？對此的回答是：實際上，從佛的角度來看，我們全都是證悟的，完全沒有任何問題。

問：我想弄清楚兩件事。一是：對於追隨聲聞乘並逐漸成為阿羅漢的人，是否有個時點讓他們可以確實意識到，自己能在聲聞乘和菩薩乘二者之中擇一追隨？



## SIDDHARTHA'S INTENT

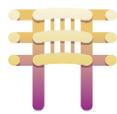
他們會做選擇嗎？如果他們做選擇，那個選擇的依據是什麼？其次，有沒有人從聲聞乘轉去菩薩乘？

這是一個持續性的爭論。顯然，你將聽到的是一個出自大乘觀點的回答，因為根據聲聞乘的觀點，沒有大乘，所以沒有選擇可言。但是我也必須說，過去和現在都有許多上座部、聲聞乘的人，他們也完全接受大乘之道。大乘的人對聲聞乘有很多疑慮，這是我們要記得的。

根據大乘佛經，據信佛的放光會令很多阿羅漢從滅盡定中出定，然後他們會追隨更高層次的大乘修道，從而達至正覺。月稱給過一個很清楚的比喻，他說，聲聞乘和緣覺乘的這些階段、成就都是由佛所做的分類，就如同當時出海的商人一般，他們的旅程漫長，歷時無數個月，感到疲憊不堪，於是望見一座島嶼時會覺得可以休息而歡喜。類似地，在輪迴裡掙扎是如此艱難，在道上奮鬥成佛是如此艱難。尤其在大乘中，我們說的是一劫又一劫的三大阿僧祇劫。因此，能鼓勵這些眾生、為其安置一個特殊位置是件好事。

從某方面來說，這也與發心有關。有些特定類型的人，他們唯一的動機就是想要完全脫離輪迴。從大乘觀點來看，這種想要完全逃脫輪迴的心態是略嫌懦弱的想法。但是我們可以理解為何有些人會這麼想。

另一個原因是能力，即我們所說的感知能力和根器。也許我應該用古典的方式來講解。各位知道，據說佛傳過三次法，有三次主要的教授。第一次傳法是在鹿野苑等地，主要講四聖諦等教法，主要針對那些思想負面和具有惡念的人，所以那時佛甚至會說：「我，淨飯王之子，當我從前是一隻鳥……」「當我從前是猴子的時候……」這些話暗示有一個我。因為他的目的是要引誘那些完全沉



## SIDDHARTHA'S INTENT

溺於惡念、惡行的人，所以必須教導他們業力、轉世等教法。然後針對那些更成熟的人，他開始傳授「無我」等教法，因此他開始在王舍城等地教導般若波羅蜜多等大乘教法，例如《心經》——這是一部極為重要的大乘佛經。在二轉法輪時，佛開示了萬法皆非實有，甚至修道也不存在，甚至涅槃也不存在。對很多人而言，這很難理解；對有些人來說，獲得一些能思考的東西——像是某種法道——是很重要的一件事，而佛却在此解構了一切。接著，在另一個地點、另一個時間，就連空性這個觀念也被毀去；這時佛引入了佛性、如來藏這個概念。所以，依據眾生不同的能力與願求而有不同的教法。

如果你是問，他們將來可否做選擇？依據大乘的說法，他們應該可以做選擇。

問：回到關於世俗諦和勝義諦的討論，阿羅漢所試圖脫離的這整個生死循環全都是在世俗層面嗎？

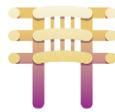
是的。

因此，如果一個阿羅漢認為他已經脫離其中，那不過是一個心理感知，他其實什麼也沒有脫離。

對，非常好。

另一方面，雖然大乘菩薩誓願要在這世俗諦的層面轉生以幫助度脫其他眾生，但是當他選擇為了幫助別人而轉世之時便已達到涅槃，所以那時輪迴和涅槃變得一樣。

是的。



## SIDDHARTHA'S INTENT

既然輪涅相同，表示輪涅的究竟本性也是相同，即空性。

是，非常好。

然後您說在那之後是佛性的概念，但我的理解一直都是：即使這個佛性也是空性。這個說法正確嗎？

是，很正確。

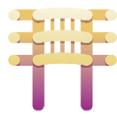
如果要做一張萬法現象的組織結構圖，例如，我們在圖表最上方放上「空性」作為 CEO。接下來會有兩個分支：有為法、無為法。然後在有為法裡面可以有更多的分支，像是：無常、常、永恆、非永恆等等。我的問題是，這個組織結構圖的頂端是空性嗎？

那要看你是誰而定。這是個嚴肅的問題，現在你談的是十分細微的東西，這裡要非常小心謹慎。不過既然你提出了，這是個重要的問題，甚至因此產生出不同的詮釋方式，連在印度都是如此。

表格頂端的這位 CEO，你似乎傾向於將空性放在那兒，這只是因為你受到了龍樹、月稱等營銷人員的影響。如果你是親近無著、世親等人——他們也是偉人，你不能忽視他們——那麼你就會放上如來藏，而不見得是空性。

而那是真正的意見分歧，不只是名義上的差別？

對，這是很大的歧異，這是非常非常大的歧異。事實上，如果考慮人數，我會說無著和世親那夥人的追隨者人數更多，包括整個中國、整個日本！我認為禪宗等等都是無著那派的，雖然他們都讀《心經》等經典，但如來藏對他們來說，極其重大。



## SIDDHARTHA'S INTENT

您說從佛的觀點看來，我們都是證悟的佛。這是因為我們有佛性，所以就有成佛的潛力？

我想是為了溝通的緣故，所以我們必須使用「證悟」一詞。但在實相上，甚至不能說是證悟，因為我們從來不是無明的。明白嗎？

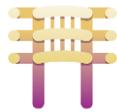
我要想一想。我明白問題所在了。

問題在哪裡？

我們可以從空性開始思索，暫時不談證悟。如果有人說自己已經證悟，那從來不是。所以依據龍樹的講法，無明、證悟都屬於空性。

是的，不過這也產生了很多分歧。即使在西藏，如果你和噶舉派、寧瑪派討論，尤其是噶舉派，以及部分的薩迦派，他們更加偏向如來藏。

值得各位注意的一點是，在藏傳佛學院裡，我們對兩者都做研讀，但我們的研讀方式是有策略的，而且這策略相當有意思。我們首先學習空性，在入學九年、十七年、廿二年之後的最後一個階段，就在你完成學位或成為格西、堪布之前，我們研讀的最後一本書卻是關於如來藏的《寶性論》。這是一個策略，而這個策略其實又是佛陀親自施行的。我想是在《三摩地王經》中，佛舉了一個非常美妙的例子，佛說：倘若一個孩子在一段時間內無法消化母乳，雖然這孩子非常想要喝奶，母親却不應該哺乳，這時醫生會建議母親在奶頭上塗些苦味的東西，於是孩子會逐漸不想吃母乳。兩週以後孩子恢復健康了，醫生知道母乳對孩子的長久健康是最重要的，這時必須誘惑他回來喝奶，於是母親必須在奶頭上塗些甜味的東西。類似地，佛說：為了真正毀去這個堅實的我執，首先必須教導空性。一旦安立空性之後，接著佛會引入佛性的教法。



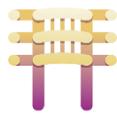
## SIDDHARTHA'S INTENT

---

問：尤其是在日本，這個「我已是佛」的想法導致了一些問題，甚至僧眾亦然。因為我已是佛，表示我已處於究竟實相中，所以我可以為所欲為，畢竟我是處於佛的境界做這一切事情，因此或許這些尋常的道德戒律不適用在我身上，反正我已成佛。

是，是，不僅日本，實際上這在很多不同情況中都存在著。這問題相當容易回答。如果你已是佛，意味著你已證得實相，那麼你就試試略過午餐和晚餐，看看會怎樣。如果你會餓，如果你會渴，那麼可能你仍具有輪迴在持續運轉的這個幻相，所以你不能用那個藉口。





## 第四講

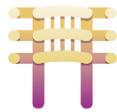
### 菩提心：成為佛的種族

上一講中的第一個問題和最後的討論，兩者非常相輔相成。其實這真的是關乎見地，因為不同的見地會產生不同的態度，我們稱之為「所緣大所緣」（以大所緣為所緣）。在聲聞乘中，輪涅之間的區別可說是更為堅固。而在大乘中，這兩者有點像濕和水：既非同一事物，亦非不同事物。但你不能真正把濕和水分離，因為如果將濕全部拿掉，就沒有水，水就不見了。所以當菩薩看著眾生的時候，一公斤的眾生即是一公斤的佛。基本上，這就是我們正在討論的：半公斤的煩惱情緒就是半公斤的智慧。我講述的方式有點偏向密宗，但也不全是密宗，即使在標準的大乘佛經裡也有談到這些。事實上，這部教文裡也會講到，或許是在第二品的時候，而且講得非常有意思。

種姓這個詞在印度語裡是 *jāti*，意思是出生，有點類似繼承人的意思，或物種（*species*）——我喜歡「物種」這個詞。大家知道，種姓有其自身的職責（*svadharma*）。非常美妙的是，受菩提心戒的儀式裡也有這個概念。到了大乘的時候，寂天等人便會說：「當你發願要令一切有情證悟的那一刻，當你生起菩提心的那一刻，你就成為佛的法嗣，你就成為佛的物種。」記得之前的偈頌嗎？菩薩就是如此看待大家的，把我們看作佛的種屬、佛的種族。事實上，接著在第三品中說到：「現在這就是你的種姓。那麼你的種姓職責是什麼？你的種姓職責就是行菩薩道。」<sup>2</sup>這就是介紹它的方式。

---

<sup>2</sup> 「今生吾獲福，善得此人身，復生佛家族，今成如來子。爾後我當為，宜乎佛族業，慎莫染污此，無垢尊貴種。」《入行論》第三品。



## SIDDHARTHA'S INTENT

聽眾：我想，他們說的佛子可能是指我們所謂的 *grhāṇa-paramparā*。 *Paramparā*（師徒傳承）這個字指某一特定傳統的傳承，而 *grhāṇa* 也許是指居住在相同環境裡的人。在我看來，這就是梵文「佛子」所指的意思。

我們的確談到種姓職責，基本上人人都是同一種姓，即佛種姓。其實上一講的問題和討論都是出自這一點。令一切有情全都證悟的願望並不是一種毫無根據的努力，這個願望非常可行，並不抽象。願一切有情證悟遠遠比達到世界和平容易得多，也比擁有一個安全健康的環境容易得多。

### 菩提心的利益

其餘善行如芭蕉，果實生已終枯槁；

菩提心樹恆生果，非僅不盡反增茂。

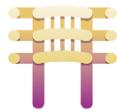
如人雖犯極重罪，然依勇士得除畏；

若有速令解脫者，畏罪之人何不依？

菩提心如末劫火，剎那能毀諸重罪。

智者彌勒諭善財：彼心利益無限量。

所有其他善德就像芭蕉樹——芭蕉樹會結果，但結完之後就沒了，樹就枯了——而菩提心却像如意樹，菩提心所帶來的善德會結出無盡的果實。菩提心也像可靠的保護者，即使我們曾經造下諸多惡行，但若我們突然找到菩提心，



## SIDDHARTHA'S INTENT

便可以安枕無憂。菩提心像巨大無比的火，能在剎那間燒毀一切的業和業報。在佛經中，經由彌勒和善財童子的討論，解說了菩提心具有的諸多利益。

**略攝菩提心，當知有二種：願求菩提心、趣行菩提心。**

**如人盡了知，欲行正行別；如是智者知，二心次第別。**

**願心於生死，雖生廣大果，猶不如行心，相續增福德。**

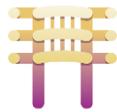
為了便於討論，我們可以將這深奧的菩提心分作兩類：願菩提心和行菩提心。但我應該要再做些澄清。事實上，如果將菩提心分類，應該分為勝義菩提心和世俗菩提心。但勝義菩提心在第九品談到空性時才會講到，而這裡則是從第一品開始就對世俗菩提心有著大量教示。在世俗菩提心之內，又有願菩提心和行菩提心之分。這兩種菩提心的區別是：一個僅僅是願望，另一個則是伴隨這願望一起的行動。因此，智者必須瞭解，在這兩種世俗菩提心之間有許多區別，主要的區別在於力量——願菩提心能結出很多果實，而行菩提心能結出無窮的果實。

**何時為度盡 無邊眾有情，立志不退轉，受持此行心；**

**即自彼時起，縱眠或放逸，福德相續生，量多等虛空。**

**為信小乘者，妙臂問經中，如來自宣說；其益極應理。**

像我們這樣的無明眾生，一旦真心誠意地立下誓願要讓無量有情眾生獲得解脫，那麼自那時起，即使發願者處於散亂、昏迷或沉睡之中，如此發願的福德仍能如天空般無邊無際地增盛。這是佛陀本人在其他佛經中詳細闡釋過的。



## SIDDHARTHA'S INTENT

從某種角度來說，真誠地允諾要令一切有情解脫，就如同立誓或受戒。誓戒是一種紀律，誓戒也有如一個可以增長我們福德和善行的容器。舉例來說，比如我們在世俗生活中不會殺人，但我們不一定會因此積累任何福德。我們不殺人只是因為懶惰或沒有能力殺人，或只是因為沒有理由這麼做——我們何必殺人呢？但是如果我們受戒不殺生，那麼即使在睡覺的時候，因為沒有殺生，就連睡覺這樣平凡、日常的行為也能積累福德。

**若僅思療癒 有情諸頭疾，具此饒益心，獲福無窮盡。**

**況欲除有情 無量不安樂，乃至欲成就 有情無量德。**

如果你立下一個大誓願，像是希望令一切有情證悟，那麼這是個很大的誓言。所以寂天說：如果我們發願令眾生從頭痛等世俗痛苦中解脫，縱然是如此有限的想法，也會讓我們有不可思量的福德，何況我們擁有令人讚歎的無量心念，例如令一切有情眾生從各種苦和苦因之中解脫，這種心念和行為的利益還需要解釋嗎？

**是父抑或母，誰具此心耶？ 是仙或天人，梵天有此耶？**

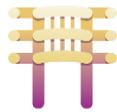
**彼等為自利，尚且未夢及，況為他有情，生此饒益心？**

**他人為自利，尚且未能發；珍貴此願心，能生誠稀有！**

**珍貴菩提心，眾生安樂因，除苦妙甘霖，其福何能量？**

**僅思利眾生，福勝供諸佛；何況勤精進 利樂諸有情。**

下一偈再次影射、暗示——也許這不是正確的詞——有所謂的世間法，認為順從父母和長輩是理所應當的事。當然，在受儒家影響的中國等地，這種文



## SIDDHARTHA'S INTENT

化十分强大。而寂天却在此評論道：即使是你的父母，他們是否有解脫一切有情這樣宏偉的心念？是的，他們可能愛你，他們可能溫柔待你，他們可能對你慈悲，但僅僅是對你而已，他們不會有想要令一切有情證悟的這種願望。即使是最可敬的父母，他們也沒有這樣的願望。

下一句可能是在對天神做些評論，例如帝釋天、梵天、妙毗天、濕婆等。即使是這些天神，他們有令一切有情證悟的願望嗎？像是你的父母和所有這些天神、非天等等的眾生，他們可能連做夢時都沒有出現過如此賢善的心念；他們可能連做夢時也沒有夢想過能令自己從輪迴中解脫，更遑論讓一切有情從輪迴中解脫了！

所以當這個解脫一切有情的願望在你心中生起時，這是非凡殊勝的事。佛陀讚歎說，這個想要利益眾生的願望甚至比供養一切諸佛更有力量。菩提心是令一切眾生離苦並將其安置於解脫大樂之中的願心，這種心念的力量還需要解釋嗎？

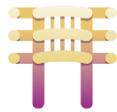
**眾生欲除苦，反行痛苦因，愚人雖求樂，毀樂如滅仇。**

**於諸乏樂者、多苦諸眾生，足以眾安樂，斷彼一切苦，**

**更復盡其痴；寧有等此善？安得似此友？豈有如此福？**

**若人酬恩施，尚且應稱讚；何況未受托，菩薩自樂為。**

一切有情眾生都想脫離痛苦，却又匆忙奔向造成痛苦之因；一切有情眾生都想要安樂，却因為無明而徹底遠離安樂之因。因此，有情眾生失去安樂與安樂之因，他們被苦因所染污，受到無盡痛苦的折磨。菩提心這殊勝的心、覺醒的心，是希望滿足這些眾生對安樂的渴求，並令他們從苦和苦因之中解脫。沒



## SIDDHARTHA'S INTENT

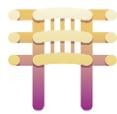
有比菩提心更偉大的善德，沒有比菩提心更偉大的上師或善知識，沒有比菩提心更大的福德。世間凡夫認為，懂得報答他人的恩德和慷慨，就是品行良好的人，而菩薩甚至無需任何理由或原因就自發地為利益眾生而行動，因此具備菩提心的菩薩擁有無量的福德與力量。

### 菩提心是悲心與智慧的結合

我要將諸位的注意力再次導向菩提心，尤其是它與第九品所闡釋的智慧相關的層面，因為我們往往在聽到菩提心的利益時——諸如各位已經聽到的那些，而且後面還有更多——會有一個危險，可能會把菩提心只當成是一種同情心。我必須強調，菩提心從來不是如此，真正的菩提心是悲心與智慧的結合——當我們談論智慧的時候，是在談空性。

假設有一位初學菩薩剛進入這個菩薩的圈子，他沒有任何背景，但深受這條勇士之道所吸引。然而我們知道，即使只是在理性上要熟悉空性這樣的概念都很困難，所以初學菩薩必須從某處開始著手。當然我們會從慈心和悲心開始著手，但那樣就能成為完整的菩提心嗎？我一直在說：不行。所以要怎麼做才行呢？要如何使這位初學菩薩的菩提心成為真正的菩提心？這就是為什麼要有「願一切有情證悟」這樣的觀念。

這裡有兩點是你應該注意的：[1] 你不是只給他們食物和庇護所，你是要給他們證悟——你希望、你發願令他們證悟。這是一個要點。什麼是證悟？再次重申，證悟就是證得無二。在佛教中，證悟不是一個你要去的地方，證悟是妄見徹底消失。妄見來自哪裡？來自對二元現象的執著。[2] 另一個層面是：



## SIDDHARTHA'S INTENT

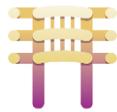
這一切有情眾生，不僅是你的父母、孩子，不僅是你的鄰居、同胞，而是「一切」有情，包括美國國防部長唐納德·拉姆斯菲爾德、印度財務部長吉登伯樂姆、總理莫迪、議員拉胡爾等在內的每一個人。不僅是大街上這些顯然需要你關注的乞丐，甚至是像奧巴馬那樣的人，我們也一視同仁地發願要令他們證悟。所以，我們的發願包括「一切」、「無量」的有情眾生。這有什麼效果呢？這個「一切」、「無量」的概念和「無二」相輔相成，因為像一切、無量這樣的詞語非常模糊。從實修角度來說，作為今天授課的最後內容：假設你有個生病或臨終的鄰居，你可以願他安好、平安、健康，不僅如此，通過這個善願的力量，也願能引致他的證悟，這樣就讓菩提心完整了。但如果你只希望讓某位特定眾生免於痛苦，並將他安置於證悟的境界，這並不是真正的菩提心。在大家能夠確切掌握空性等課題之前，我知道現在菩提心對某些人來說有點抽象。儘管如此，這個無量的心態是大乘尤為獨特之處。

### 問答

問：我們討論菩提心的時候，只是在談論過程而非結果嗎？因為它會永遠延續下去，所以它一直是個過程，而不像阿羅漢位，可以說在終了時會有某種結果。相反的，菩提心可以是一個持續的過程，就只是個過程，不考慮結果。

事實上，大乘的人也不真正相信有「永遠」這一回事。「永遠」是個概念，因為當我們談到「永遠」時，總是想著一段很長很長的時間，我們只能那樣想。

作為對這個問題的回答，我會告訴你一位菩薩與佛之間的一段討論，出自《般若經》的結尾部分。這位菩薩跟佛說他實在太疲憊了，沒法繼續從事這菩



## SIDDHARTHA'S INTENT

薩事業，因為他累世以來一直在修菩提心，而就算只是要解脫一個有情，也要歷經千辛萬苦，單是這一個有情的無盡煩惱就已讓他精疲力盡了。於是佛陀舉了這個例子：一位母親夢到她的孩子溺水，在湍急的河流中被水流捲走。她會用盡一切方法拯救這個孩子。在救孩子的過程中，每一秒都感覺像是幾個小時或幾年那樣漫長。而當母親醒來時，孩子正安詳地睡在她懷裡。事情就像這個例子一樣。

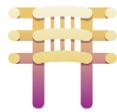
佛陀舉的另一個例子是，從某人受菩薩戒之時起，他歷經這所有的菩薩訓練，最終證得所謂的十地菩薩，那是一段極其漫長的時間，近乎三大阿僧祇劫。正在向佛請益的這位菩薩抱怨說，這時間實在太長了。佛說，當菩薩證得十地的時候，三大阿僧祇劫的時長就像火堆裡竄出的星火那麼短暫。因此，時間完全是相對的。

總之，是的，菩提心是一條法道，所以它是一個過程。但是，期間、時間、延續性.....這些在實相上全都不存在。所以，這是一次又一次、不斷將智慧與實修紀律相融合的法道。

**問：佛性和空性是同義詞嗎？**

是的，你可以那麼說，尤其是在大乘佛教裡。在上座部佛教中，如來藏（佛性）一詞不那麼普遍。

**問：早先您說過：「我想做善事，而我的心却想做些惡事。」「我」和「我的心」之間如何劃分界限？**

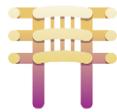


## SIDDHARTHA'S INTENT

不是的，我的意思是，我們非常習慣於不善和散亂的念頭，我們對那些感到很自在。可以說，要我們去點支香很難，但要上臉書却非常輕而易舉，即使這兩者所花的力氣幾乎一樣。我們就是這樣，非常容易陷入不善和散亂中。寂天說：對我們而言，全身心投入做善事極為困難，但是我們却能安適自發地做任何不是很良善的事。

你可能會想：那我們要如何才能脫離這種情況？負面力量、物質主義的力量、散亂的力量是如此強大，究竟如何才能從中脫離？寂天的回答是菩提心，他說唯有菩提心才能做到。這有很多理由，後面會講到。

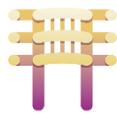
而且，菩提心非常撫慰人心。其它的戒律全都會變成一種苦，會變成一種例行公事，但這並不是說你不應該做那些事，而是必須伴隨著菩提心去做，就像無著的母親那樣。在大乘佛教裡，無著是非常偉大、極為重要的一個人物，因為無著的遺教才有了禪宗，包括中國禪等等，那些全都來自無著。他的母親曾是位尼師，但她還俗了。在兩千年前的印度文化中，這個還俗的舉動是非常離經叛道的。因為她想要有個兒子來利益大乘佛法，她甚至在還俗的時候和一位王子調情。不僅如此，她還拋棄那位王子，進而與一位婆羅門調情，然後又生了世親。世親後來也成為一位佛教大師。如果沒有世親，就會失去很多佛教的論典。從大乘觀點來看，她那還俗之舉是極其了不起的事，但從世俗角度來看，她的所作所為却違反戒律，不道德、不清淨。她之所以這麼做，是因為她看到佛教的處境，非常想要有所貢獻。身為古印度男權社會中的女子，她想：「我要生兒子，並且我要讓他們獻身於佛法。」她的兒子們確實做到了。發願的力量如此強大，她發願所產生的效果一直延續至今。因為她，日本、韓國才會有無數的禪宗修持者。感謝老天她還俗了。



# SIDDHARTHA'S INTENT

---





## SIDDHARTHA'S INTENT

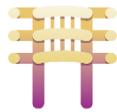
### 第五講

歡迎任何好奇想瞭解菩薩道的人來聽課，也歡迎那些覺得這可能有助其學術探索以瞭解古印度智慧傳統的人。同時，我應該提醒那些菩薩道上的修行人，要調整你們的發心，以菩提心作為正確發心來聆聽這些教言。我身為傳遞這些話語的人，也應該生起同樣的菩提心。

#### 菩提心與修道之目標

毋庸贅言，追隨法道的目的是脫離迷妄。從迷妄中解脫，即所謂的涅槃。僅此而已，就這麼簡單。

當我們談到迷妄的時候，不是在說某種本具存在的神秘邪惡，也不是指什麼存在於外的惡魔或問題。基本上，我們說的迷妄是指誤解的想法、錯誤的習性，藏語中稱作「不如理作意」(*tshul bzhin ma yin pa'i yid la byed pa*)。諸如此類的例子很多，例如當我們在自己有限的生活圈內兜轉時，即使遇到的一切事物都是無常的，我們却總是有意或無意地視其為恆常。那是個錯誤的習氣，也許能帶來一時的滿足，但遲早會導致我們失望。類似地，我們生活的主要層面是苦；因為生活是不確定的，沒有什麼是確定的，所以它是痛苦的。但我們却把這樣的生活當成歡樂、喜悅，並且投入大量的時間、精力去耕耘，那又是另一種錯誤的習氣。然後在我們觀看、聽聞、品嚐、感受事物時，這所有的事物——不只是聲音、味道、氣味而已，還包括價值觀，甚至是意識形態的價值觀，像是哲學系統、經濟體系、政府體系等等的一切——全都不具有真實存在的自我、本體或實質，而我們的習氣却一直認為這些事物背後隱藏著一個真實存在



## SIDDHARTHA'S INTENT

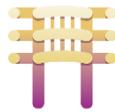
的本體。如今我們當中有些人應該已經意識到事情並非如此。基本上，我們具有一種持續不斷的迷妄，從與世界和自己的微小、世俗的互動，一直到所謂的複雜事物，像是神、起源、時間、空間、終點等等，都是這迷妄的一部分。我們應該脫離這迷妄，那就是修道的目標。

這部教文全部的內容都是關於菩薩道。在菩薩道上，我們試著令自己解脫，而且不僅是我們自己解脫，還要明白實際上一切事物都是緣起相依的。要明白，發生火災時，不存在只保護自己却不管鄰居這樣的事。進而應該努力如此發心，並有這樣的決心：要解脫一切有情眾生。這就是菩提心——至少菩提心起初就只是這樣。

### **菩提心即調伏當下之心**

之前強調過，我們真的不是在談某種超自然或神秘的事物，我們談的是發展這當下的心，即你所擁有的這平常之心。你必定有一顆心。事實上應該要問：我們有心嗎？心是什麼？這是個重要的問題，應該編入一年級學生的教材中。畢竟我們若沒有心，不就是具死屍嗎？心非常重要。快樂出現時，是這顆心在感到快樂；痛苦出現時，是這顆心在經歷悲傷。心是所謂「我們」、「我」的最大組成元素。因此，掌握此心、控制此心至為重要。

關於菩提心，我真正想強調的是：菩提心真的就是調伏這顆簡單的心，就是此刻我們說話時對事物有所覺知的這顆心。如果允許我對此做分類，我們嘗試以兩種方式調伏此心，即世俗菩提心與勝義菩提心。

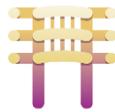


## SIDDHARTHA'S INTENT

順帶一提，或許這又是一種古印度傳統，這部教文裡會有許多看似一再重複的地方。乍看之下你會覺得有很多重複，但如果真的深入每一偈，實則每一偈都有不同的信息。其實這正是我們必須讓自己習慣的。以憤怒為例，我們的憤怒、瞋恚變成了一種習氣，而它之所以變成一種習氣，是因為我們讓自己養成了這種習慣。如果你是佛教徒，那我們甚至還會談到過去世——從過去很多生世以來，我們學會了瞋恚；我們與人交往，我們與環境、周遭狀況來往互動，而這些人事物教我們瞋恚，給我們帶來瞋的影響，瞋的習氣就是這麼發展出來的。所以《入行論》這部教文中的內容看似有所重複，其實是用類似的策略來生起菩提心。有一位偉大的西藏大師曾經寫過一部對《入行論》的論釋，實際上已被翻譯的《文殊語甘露》也很類似，那是以禪修的方式對《入行論》作闡釋，我覺得那實在非常有助益。

不過，這次我主要是以較為理論和學術性的方式來闡述，理由在於：學習佛法首要之事就是樹立見地。這裡是指樹立大乘佛教見地或是總體的佛教見地。一旦這樣的見地至少在智識層面上獲得安立，那麼所有的技巧、方法——例如禪修等法門、後面偈頌會說到的供養佛陀沐浴等儀式，還有供花等等——所有這些看似很儀式性、有神論的事情都會變得有道理。否則，缺乏正確見地的修道就像在沙漠裡迷路而又沒有嚮導的盲人，往什麼方向走都可以，但沒有一個方向足夠好。基於這個原因，所以我在這裡是以較為理論的方式來做闡述。

然而，如果時間允許，我們也可以打坐、思惟，甚至做一些禪修。因為菩提心與心相關，所以到頭來，唯有通過思惟和禪修才能證得菩提心，而且這也是最佳的方式。我一生中沒有做過很多禪修，我只是略有修持，但我必須告訴

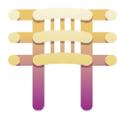


## SIDDHARTHA'S INTENT

你：無數年的嚴格研習、閱讀根本文，閱讀很多很多的論釋，與幾週什麼也不做、就只是禪修相比，禪修遠遠勝出。

我要分享一個不是禪修，而且可能聽起來很宗教化的體會：非常強烈的虔心以及積聚福德資糧與淨除染垢的行為，不知如何也會有效果。我的根本上師沒有讓我接受傳統的仁波切培育，而是讓我在年紀很小時就到佛學院受訓，所以可以說我沒有真正受過適當的仁波切培訓。如今我必須向我的主要導師怙主頂果欽哲仁波切致謝，因為那是個勇敢的決定。各位若是瞭解西藏文化和西藏傳統就會知道，至少那是非常罕見的決定。因此，我沒有訓練過如何長時間端坐在法座上，幾乎像尊塑像般一動也不動——在我身上永遠看不到那樣的事。在傳統社會裡，很多人對此感到不悅。人們開了我很多玩笑，說我的臀部肯定有長角，因為我連一分鐘也坐不住，一直動來動去的。但不管怎樣，隨著我的佛學訓練，多年來我養成了一個習慣，就是批判性思維——批判一切！因為我們就是如此被培養長大的。幾乎可以說在傳統佛學學習之中，你學會的第一件事就是對自己研讀的每一部經典進行批判。這真是個大禮物！你只要想想就會知道，這非常先進。我不知道有多少亞伯拉罕宗教會那樣做，我會說這些是印度傳統的財富，所以我是以非常富有批判性的方式被撫養長大。然而隨著時間過去，我也開始明白虔心、積聚福德資糧等等的價值。

有一件事聽起來可能像是我有點在吹噓，但我必須分享。對於這部教文，我曾經在知識上、學術上進行了大量研讀，就如同資深佛學學生會做的那樣。數年過後，我決定去修供曼達、大禮拜、到菩提迦耶等等的事情。之後當我再次打開這本書時，幾乎像是初次閱讀一樣：「在我研讀佛學的期間，怎麼會沒注意到這些呢？」那對我真是一大啓示。其實我不應該用啓示一詞，因為我的老



## SIDDHARTHA'S INTENT

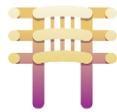
師們一直都有告訴我，實修遠比知識層面的探索更重要，但那類建議並沒有真正進入我心裡。只有自己做了之後，我才意識到：「喔，當然如此！」

幾年以後，我又再度嘗試打坐、禪修與修持。我必須說，那時又出現了另一層次的理解。大約十七歲時，我總是想：《入行論》挺詩意的，裡面有很多重複，甚至還有一些看來微不足道的瑣事，比如教你如何洗手。文中某處真的有這些：如何洗手，如何向別人指路，休息時臉應該朝向哪個方位。<sup>3</sup>我甚至覺得那些都過時了，「這書有兩千年了吧，那些內容已經落伍、不重要了。」我從前是那麼想的，但是直到做過幾次禪修之後，現在我才領悟到寂天其實是在教導行動中的「觀」。比如「雙手莫揉搓」這一句——不應該雙手揉搓著洗手，而是應該先洗一隻手，然後再洗另一隻手。當我十七八歲時會認為「那又如何呢？」可是現在約束過自己之後，我發現雖然兩個方法都能清潔你的手，不管怎樣洗其實都無所謂，但是這麼做的效果是能立即令你的心意集中，這就是寂天想要的，這是他的計謀。現在每個人都在說「住於當下」，從安縵度假中心的指導員到某人的偉大上師，乃至瑜伽老師、心理學家之類的，大家都這麼說，所以「住於當下」變得幾乎沒有意義了。與其告訴我們「安住當下，安住在此，住於這一刻中」，寂天却說：「要這樣洗，要那樣洗。」

多年前我去日本時，湊巧參加了一次茶會。各位有聽過「無聊到流淚」這句話嗎？當時幾乎就是那樣，完全不知道他們在做什麼。而就在去年，我又參加了一次茶會。當時我去到一所尼師院，尼師住持堅持獻上一個茶道儀式。雖

---

<sup>3</sup> 「單指莫示意，心當懷恭敬，平伸右手掌；示路亦如是。……睡如佛涅槃，應朝欲方臥。」  
《入行論》第五品。



## SIDDHARTHA'S INTENT

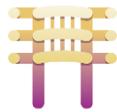
然時間有點趕，不過後來我想：「何不呢？」我必須有禮貌，因為她也主辦了整場教學。大家知道，日本人很重視尊敬和禮貌，所以我當然必須接受她的招待，於是她舉行了茶會。當她在進行時，我意識到這其實是另一種偉大的正念修持方式。要知道，我們經常聽到一些批評，尤其是來自西藏地區的批評，說禪宗的儀式有限，說他們在方便法門方面較為落後。但我領悟到，實際上，茶道儀式就是他們修持正念的方式。他們所做的事情，像是接過茶杯等等一系列的動作，並不會讓茶變得更甘美或有任何作用，但我能明白他們為何那樣做，因為那會驅使你安住當下。因此，我們現在能賞識寂天這些貌似世俗的指示，像是如果有人請你指路，你應該用所有的手指指路，而不是一根手指之類的。這幾乎像是在教小孩一般，但我想你會感激這些指示。

雖然我剛才說將會主要以較為學術性、理論性的方式來講解，但我希望告訴各位，若是要完全理解菩提心之智慧與大悲，必須通過自己的修持去培養。不過，正如彌勒所言：聽聞很重要，聽聞是通往這些大道之門。

### 培養世俗菩提心的方式

我先前談過世俗菩提心和勝義菩提心。我們能通過造作來生起世俗菩提心——通過造作、有意的作為，幾乎像是在假裝。

基本上你必須做些什麼，像是和正確的友伴來往，即親近「善知識」(*kalyāṇamitra*)；閱讀適合的教文，即獲得正確的信息；帶點刻意而為，努力去喜歡、享受諸如慈、悲、布施、安忍、持戒等事。這就是為何我真的很欣賞如今那些卡片類的東西，像是「要有正念」、「要慈悲」。基本上，我們要無所不

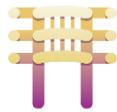


## SIDDHARTHA'S INTENT

用其極地努力。要教育自己學習欣賞慈悲的人，比如聖雄甘地，在印度不缺這種對象；無需總是崇拜沃倫·巴菲特這類人——雖然稍作崇拜是可以理解的，因為我們非常無知。但是與其總是崇拜巴菲特，關注他在幹什麼、他怎麼做到的以及如何效仿他，不如也去欣賞那些普遍受人愛戴的偉人，例如尼爾森·曼德拉，以及不是那麼受人青睞但其實非常重要的人物，像是和曼德拉同獲諾貝爾和平獎的戴克拉克，他是非常重要的人物。要真正欣賞那樣的人，基本上就是要創造出一種狀況讓自己喜好這類事物。接著要確實聽聞慈悲之類的各種教法。有關大眾利益、生態、拯救地球、素食等一切，你都應該去做，通過這些來培養世俗菩提心。

接著就像之前所說，實際上去造作世俗菩提心。比方說，我要喝杯茶來讓自己清新有活力，或至少讓自己清醒一些，藉此為解脫一切有情而努力。由此，即使喝杯茶這樣簡單的世俗行為也成為一種法道。不要想那聽起來不對。我們具有那種一分耕耘一分收穫的心態，所以「以利益一切有情、解脫一切有情的發心去喝一杯茶」聽起來似乎太容易了。你可能會想，你什麼也沒做，唯一做的就是為自己喝了一杯茶，却聲稱那將成為令一切有情證悟的一條法道，那怎麼可能？從數理方面來講，聽起來不對。看你限於思想框架內，因為你有這種受限的習氣。

這種造作確實會有幫助。記得之前舉過的那個關於瞋恚的例子嗎？即使在凡俗層次上，如果你一直這麼想，就會變得習慣這種仁慈善良的心態、思想和意圖。然後過不了多久，即使是眨眼這種小事，你也會覺得這樣做是為了有情眾生的利益。那時，你的世俗菩提心會愈來愈真心誠意，愈來愈少造作，愈來愈不是假裝的。接著，如寂天在第八品所說：如果需要縱身躍入地獄道，那時



## SIDDHARTHA'S INTENT

你也會毫不猶豫地去做，就像天鵝躍入蓮花池一般。<sup>4</sup>寂天在文中對此作了優美的闡釋，他說：「對你而言，這甚至不是痛苦。」但就目前而言，倘若完全不是為了你自己，而是為了一些團體的原因或是為了別人的緣故，你必須乘三輪車去某處，你也會覺得非常勞累，好像馬上就在算計著：「這對我有什麼好處？」現在當然如此，因為你的心還不習慣。

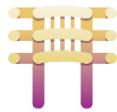
以上是培養世俗菩提心的方式，不需要任何儀式，而且不應該受到空間和時間的限制。當你坐在馬桶上時可以這麼修持，隨時隨地都可以修持。事實上，如果限制自己——像是只能在佛像前修持，只能在佛堂裡修，只能在清晨修持，或是只能在夜晚上床前修持——雖然那些能成為規範自己的方法，因為我們需要這類時刻表，但那也可能是一種障礙。另一位偉大的菩薩巴楚仁波切曾說：「你應該努力修持佛法、修持菩提心，就像餓牛吃草一樣。」只有一莖草也吃。不要想「我要再走遠一點，那兒會有更多草」，牛不會那樣想。一莖草就吃，兩莖草也吃，很多很多草那當然很好。為了生起世俗菩提心，那就是你必須養成的習慣。

### 培養勝義菩提心的方式

現在談勝義菩提心。通過積累福德、清淨染污——基本上就是通過修學世俗菩提心——接著你開始禪修。禪修是一個非常非常大的詞語。對此，沒有造作，沒有刻意而為，沒有儀式，完全沒有那類東西。事實上，即使「禪修」一

---

<sup>4</sup> 「如是修自心，則樂滅他苦；惡獄亦樂往，如鵝趣蓮池。」《入行論》第八品。



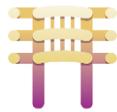
## SIDDHARTHA'S INTENT

詞也只是為了溝通才使用，甚至不是在禪修，而是什麼也不做。那很難，我們不知道如何什麼都不做。你會在第八品和第九品學到這個「什麼都不做」。

「什麼都不做」極為困難，是件難事。如果你遇到一位真正什麼都不做的專家，你可以向他學習。我必須自豪地說，我曾經遇過這樣的人——我自己的上師頂果欽哲仁波切。他絕對是什麼都不做的專家，但我却見他沒有一刻不在工作。即使到了八九十歲時，他依然不斷在著述、編輯、傳法、接法。比如有次我們旅行去中國，在成都時他求見十世班禪喇嘛，那需要一些時間安排，所以我們有五天的空閑時間。四川有很多觀光景點，當然我們全都決定去觀光，而頂果欽哲仁波切却留在小旅館裡。有一次我們出門觀光回來，接近他的房間時，我聽到像是在口傳的聲音。走進去一看，仁波切正坐在床上，椅子上則坐著一位不知從哪裡冒出來的僧人。後來我們才知道，那位僧人是當天早上來的。中國內地的藏人與怙主欽哲仁波切失去聯絡，分隔了很長時間。在多年彼此完全沒有通訊之後，這位僧人前來見他。在他們的交談中，頂果欽哲仁波切得知那位僧人擁有某個他從未領受過的教法傳承，仁波切太高興了！這就是他的觀光，這就是他的盛宴，他就是這麼度過他的休閒時光，所以他就在那裡跟這位僧人接法。那教法相當長，有時傳法持續到晚上十一點。但怙主欽哲仁波切是什麼也不做的大師。

這是大家必須學習的。對於初學者，希望我將能夠對此好好解說，尤其是在第八、九品的時候，第七品當中也略有涉及。

回到偈頌。這裡的許多偈頌應該不難理解，尤其是前幾品，因此我只會簡單解說。



## SIDDHARTHA'S INTENT

**偶備微劣食，嗟施少眾生，令得半日飽，人敬為善士。**

**何況恆施與 無邊有情眾，善逝無上樂，滿彼一切願。**

這裡寂天是說：在這個世上，有些慷慨人士會布施一兩天的食物給一些饑民，即使那樣微小的舉動也被認作非常慷慨善良的行為。而菩薩不只布施食物，也不僅僅布施一兩天，菩薩實際提供並且發願提供解脫——不只是一兩天的解脫，而是一切眾生永久的解脫。

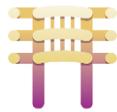
**博施諸佛子，若人生惡心，佛言彼墮獄，久如心數劫。**

**若人生淨信，得果較前增；佛子雖逢難，善增罪不生。**

如果有一個無明眾生妨礙一位菩薩的行動，甚至只是意圖妨礙一位菩薩的行誼，都會導致這個眾生未來落入地獄很長時間。另一方面，如果隨喜一位菩薩的行事，則會產生、增長我們的福德。這兩偈主要是說：傷害或幫助一位菩薩，較之傷害或幫助一個普通眾生，會帶來更巨大的果報，因為菩薩可以產生很大的影響。同時這一偈也在說，我們其實不確定誰是菩薩，誰又不是。這就是為何在菩薩乘道上的人不如隨喜所有人的利他行為、隨喜一切助人的行為，因為一般而言，我們無法確定誰是菩薩或誰不是菩薩。

**何人生此心，我禮彼人身！加害結樂源，皈依樂源尊！**

這是對第一品的總結，寂天以如此美妙的方式結束這一品。他頂禮生出菩提心這珍貴心意的人身這個容器，他向包括我們在內所有這樣的人身供養大禮拜。即使只是剎那生起菩提心，你也是值得禮敬的對象。



## SIDDHARTHA'S INTENT

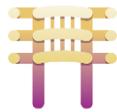
然後他說，他也皈依這個有情、這位菩薩。在之前的偈頌裡他談到，傷害一位菩薩會有很嚴重的後果。而在這裡他說，不論你與一位菩薩如何互動，或好或壞、或傷害或有所助益，無論如何這位菩薩都不會拋下你，菩薩都只會為此眾生的解脫而努力奮鬥，因此菩薩是最可靠的皈依對象。基於這個原因，寂天向菩薩做皈依。也可以說，他向幼兒級的菩薩頂禮，並且向更成熟的菩薩行皈依。

第一品關於菩提心的利益，到這裡就結束了。

### 問答

問：昨天您談到行動和發願這兩方面，也談到有一位大菩薩花了三大阿僧祇劫的時間，努力嘗試幫助一位有情並對此感到灰心。就我自己而言，當我看到這世界上的痛苦和負面事情——人類互相殘殺折磨，殘害地上、空中、水中的動物等等——只消看看這些有情眾生就感到灰心喪氣了。因此對我來說，可能一秒或半秒都無法真正想到去培養或擁有這樣的發願。即使能有半秒鐘如此作想，但只要看看那些情況就會想：一生中即使只是幫助一個有情也是不可能的！當我們變得如此氣餒時，如何鼓勵自己持續發心，或甚至只是讓自己想到菩提心？

只需記得佛陀給的第二個例子——時長、火花等等的，甚至只是訓練自己發願。這對我們來說有點難以置信，因為我們總是要求明顯的證據。儘管有點難，但你必須有這樣的信心：就算只是訓練自己擁有這種善念，即使只是訓練自己發願解脫一切眾生，這也意味著有情眾生具有福報令你那麼想。真的，這意味著他們有此福德。是，這所有人都在互相殘殺，這所有人都在互相啖食，



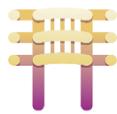
## SIDDHARTHA'S INTENT

這所有人都在互相挑釁，但却有一人在真正發願。有你這麼發願，表示他們還擁有福德。有點諷刺的是，你可以利用這福德敲詐他們——你真的可以敲詐或操縱他們，你只是必須更為堅強。更多的苦應該令你這麼想：「好，我要做得更多。」

而且不要忘記第九品。如果你思考第九品〈智慧品〉中關於空性的部分，那麼有情眾生的數量、解脫一切有情所需的時間、解脫一位有情所需的時間，這些全都只是處於你對時間、空間的感知之內，所以其實不那麼可怕。就像夢見在河裡失去孩子的母親，直到醒來之前都會是痛苦的。而當她在夢裡游泳掙扎時，如果能在理智上了悟到「等一下，這必定是個夢」，那麼她的痛苦就會消失。這是能做到的，我會說明年十二月前你就可以做到，那是非常能辦到的。當然你可能會想「這不可能是真的」，習氣的力量會阻礙你，因為輪迴現象看起來如此真實、如此規則有序。就像這裡的彩虹，其顏色、形狀和在紐約的彩虹一模一樣，是全然有序的。與此相似，輪迴現象那種有序、完好的性質當然會不斷考驗你。

我總是提到你們應該看珍妮弗·洛佩茲演出的一部電影《入侵腦細胞》(Cell)，那可能是她最棒的電影之一。內容是關於她在經歷某種做夢狀態，而她必須記得這是個夢。只要她記得這是夢，就能一直處於掌控狀態；只要一忘記，就會受到發生的一切事物的支配。這個故事應該能給你帶來鼓勵。這就是為何菩提心的成分當中有一大部分是智慧，否則時間、空間、眾生的數量等等會令你氣餒。

對，你說的沒錯，先別提一切有情了，就只是糾正和我一起工作的一個德國人都搞了二十年之久！不過很大部分也是因為我自己的過失，因為當我們和

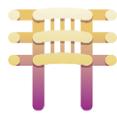


## SIDDHARTHA'S INTENT

別人一起工作時，像是我和那位德國人一起工作時，我有我的計劃安排，我有我對結果應該如何的定義並期望從他那裡獲得我定義的結果，這表示我對於智慧並沒有很好的理解，所以過了一段時間後我也會氣餒，因為我把自己非常執著的某些成功定義強加在他身上。雖然我不認為那有可能實現，但我在情緒上却放不下，所以每次都不管用。他沒有和我在一起的時候，我會告訴自己：「你在設規則，是你在設定這個定義，你怎麼這麼頑固？他是個完全不同的眾生，是完全不同種屬的生物。要知道你不能那樣做。」我會跟自己說這些，準備好自己，然後告訴他「來見我吧。」但是他一進門，可能是他沒刮鬍子的模樣，他的一頭亂髮，或是他穿夾克的方式，就讓我對自己說的那些話，像是「他是他，我是我，我不能將自己的價值觀強加於他」等等的自我準備，徹底崩潰。我馬上會對他說「你怎麼不刮鬍子？」或者「你為什麼用這款古龍水？」「你為什麼這樣坐？」幾年下來，這已變成另一個問題。現在與其說我在試圖幫他，更像是我在努力達成自己的目標，所以現在我找他，可能就只是為了證明我能達到這個目標。

問：您說自我是一個現象，並非真實的事物，我們應該要明白空性。我想知道這是否全都是一種信念？我們如何區分什麼是信念，什麼是真實的？

這不是件容易的事，就目前而言，很困難。這就是為何三摩地和觀（毗婆舍那）——尤其是觀的最後階段——很有用，實際上那是唯一的方式。在那之前，你唯一的工具就是信念。

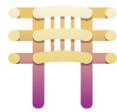


## SIDDHARTHA'S INTENT

即使你相信這是真的，那也只是你的信念。人人都有其信念，誰都一樣，即使無政府主義者也有信念，即使是反對相信任何事的人也具有一種強烈的盲目信念。如我一開始時所說，在學術界，如牛津大學、倫敦大學，他們是從客觀研究的角度來思考「那不存在，全都是信念」。然而藉由瞭解勝義菩提心，會有一種技巧甩掉這所有的理性論證，會有一些特定工具讓你用來推翻論證，瓦解你為何相信以及為何不相信的理由。你在理智上運用這些工具，然後進行禪修——我是非常粗略地使用「禪修」一詞。

「若實無實法，悉不住心前」，寂天就是在這個時候從法座上消失。基本上他是在說：沒什麼可禪修的，一旦禪修就是在犯錯。但目前那個陳述有點過於沉重。另一位西藏大師蔣貢康楚仁波切說：雖然沒什麼要觀修的，然而你却必須習慣於此（*sgom du med kyang goms du yod*）。有許許多多可引用的教言，如「學習渴望無法渴望之事物」。為什麼需要學習渴求無法渴求的事物？因為你在受苦，你一直都在因為渴求某些事物而受苦，所以我們需要學習如何不渴求那些，而這是有技巧的。順便一提，這些可不是那種高深玄虛的消遣，那種心靈、哲學、智力上的消遣——你只需在喝杯濃咖啡、抽根煙或雪茄的時候，讀一兩頁東西，然後去和戴貝雷帽的什麼人高談闊論一番，在某些沉重難解的雜誌上發表些文章——不是那樣的。這正是印度傳統的美妙之處，尤其是佛法有一個對此進行探究的體系。

我應該告訴各位：雖然有這些不可求取、不能渴求、空性等等的一切，然而在佛教中，尤其是在密宗，我們却不否認任何東西。花、香、儀式、大禮拜……這些我們都不拒絕。我們歡迎一切，我們接受一切——一切！一切都可以帶來利益，但一切也都可以是個障礙。

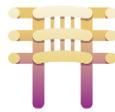


## SIDDHARTHA'S INTENT

這條法道已被測試過，已被行走過。而且這條法道是由這世上最偉大的人行持至今，所以這是活生生的傳統，是活生生的智慧。最近，我在緬甸就深受感動——不是因為鍍金的佛塔，當然佛塔的那種平靜等等也會讓人感動，但我主要是因為僧人而感動。

也有很多藏族修行人是以這種方式思惟，他們可能外表看來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，我想他現在有 103 歲了。首先，如果你想要探討佛法，可能他就不會見你。但凡任何關於心靈或佛法方面的問題，談話時間就不會長，基本上你會被扔出去。但若問一些政治、經濟問題，例如布什政府、印度前總理辛格在幹些什麼，那麼即使他已這把年紀，你也可以在他那裡坐上一整個下午，他熱愛談論那些。但他可完全不是一個無聊至死、想要聊世界八卦的老人，他非常特別。對此我有經驗，因為他是我的老師之一。他非常直率、非常直截了當，把直截了當做到極限的人就是他了。因為他過於尖銳，因此得罪了很多人，所以有人開玩笑說要施展某種巫術把他弄死之類的。於是他當著我們大約二十個人的面，公開地說：「就為了證明他們的巫術不起作用，我要活八十年。」這是大約二十五年前的事，當時我心想：「這有點過頭了。」這是因為我是用人類的方式來親近我的上師，我不想要他犯錯，我不想要他丟臉。這當然是因為我缺乏虔心，我當時想：「說什麼別的都行，但這可有點過了，不是很多人能活那麼久，怎麼能如此宣布？我們在全世界教授無常的道理，這世界充滿了不確定性，却在這裡拍桌子說這話……」就在我想「這太過頭」時，他好像讀到我的心思，甚至清楚響亮地又複述了！

三年前，我們慶祝了他的百歲誕辰。他依然到處遊走，而且他展現一個奇怪的習慣，就是每天早上都要坐車出行，去加德滿都的一個特定地點。那兒有

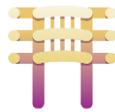


## SIDDHARTHA'S INTENT

個小店，只有那個小店有賣瓶裝可口可樂，他必須每天喝一瓶可樂——單單這就證明了大家說可樂有害健康不見得是真的。除此以外，他還有很多其它的奇怪事迹。不管你供養他什麼——什麼東西都一樣——差不多每個星期他都會把所有東西，包括鞋子等等的一切，全燒了。總之，就算你沒法獲得他的接見，人們仍然有個計謀可以見到他。最近我才去過尼泊爾，很多人告訴我，如果需要見他，就必須到靠近某條路的地方。因為他每天早上有買可樂的行程，所以在那兒就可以窺見坐在前座的他。

他依然充滿生氣地活著，他仍然討論奧巴馬那類的話題。有他這樣的人存在於這世界上極為重要，因為這證明了我經常引用的根敦群培之語：「我們過於相信那些可信的事物，我們也過於不相信那些不可信的事物。」這對我具有重大意義。而且他不斷抽掉我們腳下的地毯，讓我們不得安穩，這非常重要。當然這是痛苦的，因為他只有在我感覺安穩時、正當我開始習慣什麼的時候才這麼做。我害怕自己習慣於任何一種立足處，但我們總是落入習慣於某種特定思維方式的陷阱中。每當這時，我相信他的腦袋裡就會醞釀著什麼。





## 第六講

### 勝義菩提心：無修之道

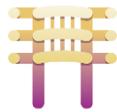
我剛才談到如何學習渴望不能渴望的事物，我也談到無修之道：讓事物保任如是，任由事物按其原本樣貌存在著。「禪修」這類詞彙不過是世俗層面上用來溝通的方法。順便一提，在某種程度上，無修之修這種智慧甚至可以在中國道家如老子等大師的偉大教法中找到。讓事物按其本來樣貌存在，基本上即是任其如是存在。但即使讓事物如是存在，這也已經是一個作為，一個大的作為，而且這很困難。

無修之道如此困難的原因在於，我們非常習慣要做些什麼。我們就是會手癢，就是忍不住不去折騰，非得重新安排事物，然後再整治一下。我們就是忍不住，我們不得不做些什麼，這是一種特定的習氣。事實上，這個習氣出自於自我的不安全感。我們就是非得發展出一張虛幻確認之網，於是我們有那種要做些什麼、戳戳弄弄的習氣，所以無修之道非常困難。實際上，你所需要做的只是讓事物保任如是，並且真正與其安處，僅此而已。那就是勝義菩提心，那能令你和所有其他人都從這不必要的迷妄中解脫。

寂天會在文中某處談到這一點：束縛我們的這個枷鎖——亦即迷妄——本身是完全虛幻的。<sup>5</sup>當然如此。這個束縛我們的枷鎖，這些染垢、煩惱是如此虛幻。但如同我一再重複的，習於什麼都不做、保任如是的這門學問非常困難。因此，佛陀出於大悲而設立了所有這些儀式、方法、技巧、乘、次第，例如菩

---

<sup>5</sup> 「惑非住外境，非住根身間，亦非其他處，云何害眾生？惑幻心莫懼，為智應精進。」《入行論》第四品。



## SIDDHARTHA'S INTENT

薩的次第、觀的次第，還有像是坐直、正常呼吸、專注前額某處或鼻孔下方等等各式各樣的技巧。方法如此繁多，據說有超過八萬四千種法門。但我認為八萬四千只是非常籠統的說法，表示數量很多，事實上佛教導的方法遠比那多得多。而有這麼多方法是必須的，因為這是我們要求的，因為這是通往這全然清淨明潔之真如的唯一方式。為了掌握這真如境界，我們必須創造出這種種的複雜。

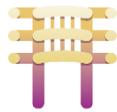
換句話說，菩提心，尤其是勝義菩提心，其實是天生的。如來藏是你本來就有的。

現在我們明白，菩提心是如此重要——唯一能拯救我們自己和他人的就是菩提心。這部教文中第一品是關於菩提心的利益，第二品則是在講生起菩提心的技巧，對於如何生起菩提心和培育菩提心多有著墨。一旦我們播下菩提心種子、生起菩提心之後，其餘章節都是在談如何維持菩提心、如何滋養菩提心、如何增長菩提心、如何克服這個菩提心的障礙等等。

## 第二品 懺悔罪業品

### 積累福德以生起菩提心

這一品中有很多很多的偈頌是關於在生起菩提心之前，我們應該積累福德。就理解教文而言，大部分技巧都很易於理解，但有些事是你需要注意的。在此我們談到菩提心的宏偉、巨大、廣大，為了種下菩提心的種子，我們需要準備——我們需要積累福德。於是有人會想「我們需要真正做些什麼」，因為我們人類大腦認為沒有不勞而獲的事，所以我們會立即想到需要付出精力、金錢、時



## SIDDHARTHA'S INTENT

間等等，需要做出很多犧牲。因為處於那種思想框架中，我們會以那種方式思惟：「如果我需要那麼多的回報，就必須做出那麼多的投資。」但你將會知道，其實並非如此：你是通過自己的意圖、發心來積累福德。當你讀到下面的內容時，會意識到自己完全沒有理由不這麼做，它不需要你做任何花費，却能給你極大的利益，因為這些全都發生在想像的層面。

### 供養諸佛菩薩

為持珍寶心，我今供如來、無垢妙法寶、佛子功德海。

鮮花與珍果，種種諸良藥，世間珍寶物，悅意澄淨水；

巍巍珍寶山，靜謐宜人林，花嚴妙寶樹，珍果垂枝樹；

世間妙芳香、如意妙寶樹，自生諸莊稼，及餘諸珍飾；

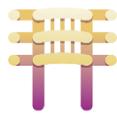
蓮花諸湖泊，悅吟美天鵝，浩瀚虛空界，一切無主物，

意緣敬奉獻 牟尼諸佛子。祈請勝福田，悲愍納吾供！

福薄我貧窮，無餘堪供財；祈求慈怙主，利我受此供！

為了生起菩提心，我們迎請諸佛菩薩眾，向他們供奉鮮花——供上你能取得的任何鮮花，以及那些你無法立即取得的花，比如來自秘魯的花，來自馬丘比丘山的花等等各種各樣的花，但不需要現在快遞鮮花，一切都是在觀想或想像的層面上去供養。想像我們向如來供養花朵、藥物、珠寶、水果、樹木、香等等的一切，獻上如天際般豐富龐大的供養。

願以吾身心，恆獻佛佛子！懇請哀納受，我願為尊僕！



## SIDDHARTHA'S INTENT

尊既慈攝護，利生無怯顧，遠罪淨身心，誓斷諸惡業！

我供養這個人身——這不是想像的，而是完全可見、能取得的。我們供養這個人身，將自己當作奴僕、侍者供養給諸佛如來。我們也懺悔過去、現在、未來的惡行。

馥鬱一淨室，晶地亮瑩瑩，寶柱生悅意，珠蓋頻閃爍；

備諸珍寶瓶，盛滿妙香水，洋溢美歌樂；請佛佛子浴。

香熏極潔淨 浴巾拭其身，拭已復獻上 香極妙色衣。

亦以細柔服、最勝莊嚴物，莊嚴普賢尊、文殊觀自在。

香遍三千界 妙香塗敷彼 猶如純煉金，發光諸佛身。

於諸勝供處，供以香蓮花、曼陀青蓮花，及諸妙花鬘。

亦獻最勝香，香溢結香雲；復獻諸神饌，種種妙飲食。

亦獻金蓮花 齊列珍寶燈，香敷地面上，散布悅意花。

廣廈揚讚歌，懸珠耀光澤，嚴空無量飾，亦獻大悲主。

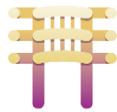
金柄撐寶傘，周邊綴美飾，形妙極莊嚴；亦展獻諸佛。

別此亦獻供 悅耳美歌樂，願息有情苦，樂雲常住留！

惟願珍寶花 如雨續降淋 一切妙法寶、靈塔佛身前！

猶如妙吉祥 昔日供諸佛，吾亦如是供 如來諸佛子。

我以海潮音，讚佛功德海，願妙讚歌雲，飄臨彼等前。



## SIDDHARTHA'S INTENT

我們也供養想像出的浴室，接著供養沐浴、衣裳、嚴飾、香水，然後再次供上鮮花、香、寶傘、食物、宅邸——越量宮——以及音樂、扇子，並且供養讚頌，亦即唱誦禮讚歌曲。我們將自己能取得的一切，以及大部分是觀想出的供物，供養給如來、菩薩和我們的上師。

在此你還必須注意的是，這已經是一種修心的訓練，你已經由此而熟稔於布施、供養、不執著。對自我珍惜和我執的慣常習性而言，這已然是個壞消息。寂天自己也在某處說到：一個吝嗇貪婪自私的人必須先學習如何布施，首先從右手布施給左手做起。他解釋到這麼細節的地步，這是這些偉大菩薩們悲心、寬容的表徵，也是真正安忍的表徵。

### 皈依佛法僧

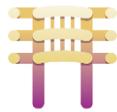
接下來是皈依，我們向佛、法、僧行皈依。

化身微塵數，匍伏我頂禮 三世一切佛、正法最勝僧。

禮敬佛靈塔，菩提心根本，亦禮戒勝者、堪布阿闍黎。

乃至菩提果，皈依諸佛陀，亦依正法寶、菩薩諸聖眾。

皈依是所有法道的一個共通重點或主題。當然，我們皈依的是佛、法、僧。皈依的意義是接受——真正接受，真誠地、全心全意地同意或接受——那個事實。所以不要把這當成一種有神論者的皈依，他們皈依的是某些更高層級的眾生，這是我們應該注意的地方。

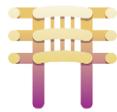


## SIDDHARTHA'S INTENT

舉例來說，當我們說皈依法的時候，應該是一種真誠、全心全意的接受。例如，接受萬法無常、我會死、我們都會死；接受一切情緒無論如何都是苦、都是焦慮；接受一切事物都沒有本具實存的自性。要有那種接受。皈依時，必須皈依於某個不會欺騙你的人，這是關鍵所在。如果皈依的對象喜怒無常、情緒變化不定，那你無法真正應付那種皈依對象，因為你不知道接下來會發生什麼。這就是為什麼究竟的皈依對象是法。當然，接下來就因此出現了對僧、佛的皈依。

像是「一切和合事物皆無常」，這個事實不會欺騙你，它不會改變，這個事實會持續下去。在普納這裡如此，在孟買、德里、紐約、木星、火星也一樣。這是事實，你不如就接受它。為什麼要接受呢？因為如果不接受那個事實，即是一種迷妄，就是在欺騙自己、愚弄自己。這是為什麼我們逛街買起東西來，就像自己還會再活一千年似的；然後突然間你就處於輪椅上，於是你感到痛苦，因為接受無常這個事實很難，不那麼容易做到。你能在理智上想「每個人都會死」，但實際上、情感上，這種想法無法長久，不是時刻存在著。每當外緣生起，我們便立即退轉，再次淪入執著一個不可摧毀的永恆自我，並且計劃永遠活下去。

我很久沒看寶萊塢電影了，但過去所有寶萊塢電影的主題都是從此幸福快樂之類的，而且影片結尾時總會有一張大合照。劇情通常如此：二十年前一對兄弟失散，後來一個成為警察，另一個成為幫派分子之類的，然後大家團圓，從此一直幸福生活下去。我認為那就是寶萊塢賣座的原因，因為我們情緒化的心實在很喜歡聽聞這些，聽到這些太美好了，因此這樣的電影會有票房。而且，



## SIDDHARTHA'S INTENT

儘管方式有所差異，但大多數歐美文學、電影也沒什麼真正的不同。總之，受歡迎者都大同小異。

如果有些作品略有不同，那麼它們的讀者或觀眾就很少，這些作品會被歸為非常黑暗抑鬱的類別。我們為什麼會抑鬱？那是因為沒有真正臣服於無常，因此我們才變得抑鬱。一部分的你不想聽見無常，而另一部分的你却在理智上知道有無常，這真的會令我們沮喪，這都是因為沒有徹底臣服於這個真理的緣故。

總而言之，「自皈依佛」等等的皈依，其真正要點就是接受這個事實，並且接受住於道上者，因此佛與僧也成為皈依對象。所以，這裡有對皈依的修心訓練——對於生起菩提心而言，這是相當重要的程序。

### 懺悔罪業

我於十方佛 及具菩提心 大悲諸聖眾，合掌如是白：

無始輪迴起，此世或他生，無知犯諸罪，或勸他作惡。

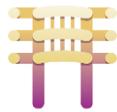
或因痴所牽，隨喜彼作為，見此罪過已，佛前誠懺悔。

惑催身語意，於三寶父母、師長或餘人，造作諸傷害。

因昔犯眾過，今成有罪人；一切難恕罪，佛前悉懺悔。

罪業未淨前，吾身或先亡；云何脫此罪？故祈速救護！

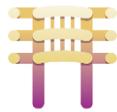
死神不足信，不待罪淨否，無論病未病；壽暫不可恃。



## SIDDHARTHA'S INTENT

因吾不了知，死時捨一切，故為親與仇，造種種罪業。  
仇敵化虛無，諸親亦煙滅，吾身必死亡，一切終歸無。  
人生如夢幻；無論何事物，受已成念境，往事不復見。  
復次於此生，親仇半已逝；造罪苦果報，點滴候在前。  
因吾不甚解 命終如是驟，故起貪瞋痴，造作諸惡業。  
晝夜不暫留，此生恆衰減，額外無復增，吾命豈不亡？  
臨終彌留際，眾親雖圍繞，命絕諸苦痛，唯吾一人受。  
魔使來執時，親朋有何益？唯福能救護，然我未曾修。  
放逸吾未知，死亡如是怖；故為無常身，親造諸多罪。  
若今赴刑場 罪犯猶驚怖，口乾眼凸出，形貌異故昔；  
何況形恐怖 魔使所執持，大怖憂苦纏，苦極不待言。  
誰能救護我 離此大怖畏？睜大凸怖眼，四方尋救護。  
四方遍尋覓，無依心懊喪；彼處若無依，惶惶何所從？  
佛為眾怙主，慈悲勤護生，力能除眾懼，故我今歸依。  
如是亦歸依 能除輪迴怖 我佛所悟法，及菩薩聖眾。

接下來幾偈是關於懺悔所有罪業，包括過去、現在、未來的罪業。懺悔之後，還有一些提醒我們的偈頌：如果不清淨這些惡行和罪業，死亡會毫無預警地隨時降臨。其中有一段相當長的偈頌描述死亡會如何來臨，以及死亡來臨時



## SIDDHARTHA'S INTENT

什麼都幫不上忙，那時唯一可幫上忙的，就是你已經誠心臣服於實相和實相的闡述者佛陀，以及安住實相或是在通往實相之道上的僧伽。

因怖驚顫慄，將身奉普賢；亦復以此身，敬獻文殊尊。

哀號力呼求 不昧大悲行 慈尊觀世音：救贖罪人我！

復於虛空藏，及地藏王等，一切大悲尊，由衷祈救護。

歸依金剛手；懷瞋閻魔使，見彼心畏懼，四方速逃逸。

昔違尊聖教，今生大憂懼；願以歸命尊，求速除怖畏！

若懼尋常疾，尚須遵醫囑；何況貪等患 百罪恆纏身。

一瞋若能毀 贍部一切人，療惑諸藥方，遍尋若不得；

醫王一切智，拔苦諸聖教，知已若不行，痴極應呵責！

若遇尋常險，猶須慎防護；況墮千由旬 長劫險難處。

若思今不死，安逸此非理；吾生終歸盡，死期必降臨。

誰賜我無懼？云何定脫苦？倘若必死亡，為何今安逸？

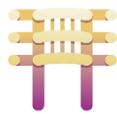
除憶昔經歷，今我復何餘？然因執著彼，屢違師教誡。

此生若須捨，親友亦如是，獨行無定所，何須結親仇？

不善生諸苦，云何得脫除？故我當一心，日夜思除苦。

吾因無明痴，犯諸自性罪，或佛所制罪，如是眾過罪。

合掌怙主前，以畏罪苦心，再三禮諸佛，懺除一切罪。



## SIDDHARTHA'S INTENT

**諸佛祈寬恕 往昔所造罪！此既非善行，爾後誓不為！**

現在我們知道死亡確定會來臨，却不確定何時會來。寂天談到，因為我們非常憂懼這不確定的死亡，出於這種恐懼，於是我們將自己獻給普賢、文殊、觀自在菩薩，我們也皈依虛空藏、地藏、金剛手等大菩薩。我們不能欺騙自己，認為自己今天可能不會死；沒有任何一天我們能確定死亡不會降臨在自家門口。過去我們不知道死亡必然會發生，認為生命恆常，在這種情況下做了很多事。當死亡最終來臨時，我們什麼也帶不走，必須捨棄所有的朋友、家人，離他們而去，只有業力、我們的行為才會跟隨我們一起走，所以我應該發露我過去、現在、未來所有的罪業。我一次又一次地向皈依對象頂禮，並且再三懺悔罪業。

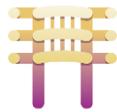
以上是第二品〈懺悔罪業品〉。

### 問答

問：《入行論》與其他大乘經典說，菩提心是一種心態、一種精神狀態；密續經典也敘述菩提心是身心系統的一部分。我在某處讀過有種稱為菩提心滴的東西，那是什麼？對於生起菩提心，身體方面是否有我們能使用的東西？

是的，有很多我們可以做的。上至大乘佛教徒都非常強調心，但即使在聲聞乘中，身體也很重要，例如坐直——那已經成為一種技巧，而且是唯有身體才能做的技巧——還有呼吸等等的一切，都很重要。

寂天也說過：「念身如舟楫。」在大乘裡，尤其是較為初學的菩薩們，他們對待身體的態度如同一艘帶你從此岸到彼岸的船，所以身體就像一個你應該要好好照料的工具，你不應該破壞它。大家知道有苦行那類事情，某些外道和佛



## SIDDHARTHA'S INTENT

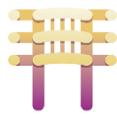
教徒之間對此有很長的討論。大乘佛教徒可能不會對身體施加苦行，大乘佛教徒不會認同上下顛倒地倒坐很多年、曝曬太陽浴很多年、單腿站立好幾個月那類事情，因為大乘佛教徒認為身體很重要，身體是個工具，所以大乘的人不會否定、抵制身體。

或許各位會認為這是我自己的解讀，但我對此很有信心：大乘佛教徒不會反對抽脂手術，大乘佛教徒不會反對合適種類的唇膏、潤膚霜或洗髮水。為什麼？因為這身體是你的工具，是你的奴僕。待它好一點，是精心照料自己的一種方式。然而，真正的照料是照料你的心，那才是真正的目的，你不能忘記這一點。只要不忘記這一點，所有其他事情若能使你高興，又有何妨？

在密乘中，身、心的區分非常微小，幾乎沒有區別。雖然有身金剛、語金剛、意金剛等描述，但區別很小。正因如此，可以說菩提心甚至有了身體方面的描述。當你達到那個層面時，心態就不會像是「身體是工具，是我們的奴僕，有如從此岸到彼岸的船」，那時會遠遠不止於此。當你有正確的心態、正確的動機、正確的信心時，即使你走出房間去買潤膚霜，也能將這一切真正轉為崇敬本尊的密續之道，因為身體即本尊。但這是另一個領域，現在是在談大乘，不過我已經告訴你密宗修持方式了。

問：我越修持，似乎就越心不在焉，像是我居然會在牙刷上放驅蚊軟膏，有諸如此類的事情。這是個好迹象嗎？

意識到你變得心不在焉，這是個好迹象，所以你應該繼續意識到這個情況。能意識到是好的徵象。



## SIDDHARTHA'S INTENT

問：如果空性和佛性一樣，那麼為何先教空性，然後留到最後一年才教佛性？為什麼用不同的名稱？

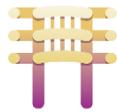
正如昨天解釋過的關於嬰兒、哺乳的例子，這是因為有些人無法承受關於佛性的教法。很多人有這種傾向：我們已經很愛自己了——靈魂、靈魂伴侶，或這或那的，認為有某個東西存在——而如果說到佛性、具足三十二相八十隨好、金光閃閃、光圈之類的，會導致你甚至更加熱愛自己。

問：您說要發願創造讓有情眾生得以證悟的善緣，但是身為凡夫的我們不知道什麼樣的外緣會有用，所以我們是否只是發願就好，而不積極嘗試為他人的證悟製造或創造外緣？或者有什麼是我們能做的？

第二品全篇都是造作善緣的範例。像是來自秘魯的鮮花、來自沙特阿拉伯的酸奶——我甚至不知道他們是否有這些——那類事物全都是創造善緣的範例。新加坡的牙籤等等，一切事物，什麼都可以，無限可能、無量無邊的東西，非常非常豐富。真的，甚至像是賓·拉登的鬍子用來拖地都可以，而且那樣也能利益他，他來世可能會有更長的鬍子。什麼都可以，要有創意，要非常有創意。

問：您之前說過，身為凡夫，我們不知道誰是菩薩或誰不是菩薩。菩薩知道他們是菩薩嗎？

這取決於菩薩的能力。初地菩薩會知道比他低階的眾生中誰是菩薩，但據說不會知道比他高階菩薩的情況；二地菩薩會知道誰是初地菩薩，諸如此類的。



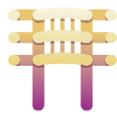
## SIDDHARTHA'S INTENT

這是非常泛泛而談，明確來說，像我們這樣的凡夫如果看到某位初地菩薩，會認為他是完全證悟的佛，我們無法區分。一位相當資深的菩薩——尚未登地、但非常接近登地的菩薩——看到十地菩薩的時候，會覺得與佛完全沒有差別。實際上，很多佛經、論典中對於證得十地的描述非常令人驚歎、難以置信，幾乎可以當成詩一般，像是十地菩薩可以剎那間同時進入十億億的有情眾生心識中，這是我們無法想像的！

如果我能同時進入兩個人的心中，我會發瘋。首先，我無法進入。其次，即使我設法做到了，也應付不了，尤其是有這個德國人在這裡。但不管是誰都一樣，我不知道人們心裡到底在想什麼。悲傷、快樂、害怕、愛、恨、不安全感、恐慌、放鬆等等，全都在同一時刻堆聚在一起。我們如何能表達那種情形？如何能設想那個情形？如何能理解那個狀況？我只能說，對我而言是可怕的，我應付不了。

然而，這些是重要的力量。目前我們能舉的最最接近的例子，就是稱作直覺的東西。有時我們會有「我覺得他這麼想」的想法，靈光一現而且正確，那就是直覺。但我們說的那種直覺非常微不足道，是非常非常殘疾缺陷的直覺。而這裡討論的是令人驚歎的菩薩直覺，那是一種非常巨大的直覺，從來不需要依賴過去經驗，是新鮮的、不可思議的直覺。相對地，我們凡夫却是處於思想框架中。

給各位舉個例子，大家可以去看一部叫《潛行者》(*Stalker*)的俄羅斯電影。它很棒——不過那是我的解讀，因為這部電影非常晦澀，你也許要看五六遍才能看懂。如果你在筆記本電腦上看，要確保有副好耳機，或者有個好的音響系



## SIDDHARTHA'S INTENT

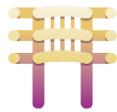
統，因為聲音很重要。對我而言，《潛行者》講的是當一個人具有超凡直覺之後，他就無法適應其他世界。

但是想像一下，如果你擁有那種直覺，並且知道如何與這個世界玩遊戲，那力量就更強大了。我能告訴你的最接近例子就是母親對孩子的愛：孩子會做各種各樣的事情，但母親總是不疲憊且全然開放地予以接受和理解。像我們有些人不是母親，我們就不能理解為何這個母親或父親會鍾愛孩子的荒唐邏輯——這家長怎麼會接受那個呢？但母親能理解。這是我能給你舉的最接近的例子。

問：您之前說我們需要修心，也說過沒有任何自我存在。那麼這到底是誰的心？我通常認為心和自我是同一主體。

這是個典型的問題，這從頭到尾都會是個問題，因為對於世俗諦和勝義諦，我們是既分開討論又合一討論。

總之，對於「心是什麼」這個問題，佛的回答包含三個要素。「心無有心，心之自性為光明」（*Sems la sems ma mchi te, sems rang bzhin gyis 'od gsal ba'o*），這是大乘佛經裡的話，這句話的現代翻譯是：心，無心，心是明。如果有人能找到梵文的這句話，我想那會更有力量。首先，佛說「心」的時候，他指出也許有一個心的存在。但接著，他立刻說「沒有心」，之後又緊接著說「心是明」。這是為了解釋不可解釋的事物時所採用的迂迴方法。所以，回答你的問題：這虛幻的自我，需要藉由虛幻道途的幫助，被虛幻地擊潰，從而證得解脫；而解脫又是另一種幻相。這就是你必須結合整句教言的方式，這是唯一的方式。



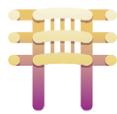
## SIDDHARTHA'S INTENT

問：在相對層面上，像我這樣的一個在家居士正在嘗試理解禪修的真實價值和好處。所以從知識性理解的層面而言，心在禪修時到底發生了什麼？

我現在會回答你的問題，但以後講〈禪定品〉時，如果我們那時仍活著，而且如果你會回來聽課，你能再問一遍這個問題嗎？

這問題具有重大價值，有很多層次的回答。有成千上萬頁專家著作的文獻闡述、解釋這類問題，這些解說非常有價值——印度大師們具有令人讚歎的無價珍寶教誡，不只教言，還有技巧、竅訣；此外也有來自西藏大師的教誡。

我要告訴各位：答案因人而異。舉一個相當近代的例子，大約只是一百年前，有一位阿瓊大堪布，他有很棒的禪修指導。不過他通常是給牧民傳法，所以他會使用遊牧相關的例子，於是很多住在城裡的人就無法理解他在說什麼。他舉過一個很棒的例子，我非常喜歡。他說：「當你禪定時，你的覺受會變得有如馬屁股上的一隻蒼蠅。」這太美了，事實上，這是如此傳神的畫面。我花了很長時間才弄明白這個例子的含義，因為這種事只能請教牧民傳承的修行者。順帶一提，令人難過的是，連這些表達和對這些表達的理解也正在迅速消亡中。大約再過二十年，當人們讀到「馬屁股」這個比喻時，甚至可能會認為這是筆誤之類的，而去「改正」這個用語，因為在神聖的傳法當中突然出現「馬屁股上的一隻蒼蠅」，人們會想：「這是什麼？絕對是個錯誤。」但它却是在解釋一些非常令人驚歎的義理。阿瓊堪布的意思是：通常馬屁股非常光亮滑溜，所以蒼蠅停上面的時候會有點打滑。



## SIDDHARTHA'S INTENT

現在我們的心落到某樣東西上時，就像牛糞一般，甚至比那更糟，像是黏著膠水，像蜂蜜一樣，會黏得牢牢的。然後如果你試圖撿起來，會一半留在上面，一半在你手指上。我們的心就是這麼運作的。

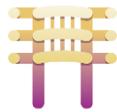
修持禪定之後，你看著一個所欲對境，心却會滑走，亦即沒有欲望了。那是應該會發生的事。基本上就是心不會落下停駐，不會安逸地落下並停在那裡。當心不永遠留駐，甚至不會暫時停駐時，心會變得自由。

順便一提，如果你是處於僵固的思維框架中，從自己的框架內望著一個心一碰到對境就會滑走、心一直在打滑的人，你會覺得他有點瘋狂，因為他不在乎你所珍惜的職位、權力、金錢、受人關注等事物，然後你會認為他不是個正常人，因為我們所理解的正常人是表現得像蜂蜜或牛糞般的人，更像是胃不好的牛那種類型的，我們認為那才正常。

心一直在打滑是修持禪定之後會發生的事，那是可以做到的。如果你能堅持每天禪修或許一兩個小時，我想 2026 年你就會打滑得很厲害。

但這是你想要的嗎？你必須自己決定。因為如果這是你想要的，要記住：或許你會找不到銀行的工作；在那些看重世俗期望的地方，或許你都找不到工作。而且你的家庭也會覺得自己撫養你的方式一定有問題，他們不明白你將會救度他們——實際上是永遠地救度——所以沒必要告訴他們打滑比停駐更重要。你應該做的就是祈請和發願，因為來世他們將會成為你的弟子之類的，那時你就能輕易地教他們如何打滑。

**問：為什麼發願令一切有情證悟比達到世界和平更容易？**



## SIDDHARTHA'S INTENT

---

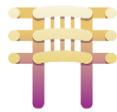
到底什麼是世界和平？我不知道世界和平是什麼。什麼才是世界和平呢？

問：您曾數次提到，修行和世俗追求是不相容的，像是剛才您說到在銀行找不到工作。

那是我不理解的地方。

對，是不相容。但要知道這就像淤泥裡的蓮花，你必須決定在泥水裡生長——那是菩薩做的決定。水的淤泥越多、越是渾濁，蓮花就越健康。





## SIDDHARTHA'S INTENT

### 第七講

前面我們談到認出實相，談到將自己從了知實相的對立面——亦即迷妄——中解脫。我們也談到了知實相就是菩提心的核心要素，並談到對於像我們這樣的眾生，生起、趨近這菩提心的方法是經由造作、訓練，經由學習讓自己習慣於善良、慈悲的串習與文化而逐漸開展這菩提心。我們稍後可以討論：發願幫助一切有情的心是如何與了知實相聯繫在一起？對於瞭解勝義諦，為何「無量」、「一切有情」等詞語相當關鍵？

目前我們一直在談如何生起菩提心，哪怕是以造作的方式，經由儀式來生起菩提心。儀式確實完全是修心，因為需要被轉化的是心——這在佛教各乘之中都完全相同，只是這裡講的修心方式可說是更加繁複，是經由大禮拜、懺罪來修心。

現在我會很快地講解第三品，因為這品的內容很短，而且相當直白。

### 第三品 受持菩提心

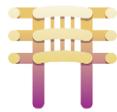
#### 隨喜

欣樂而隨喜：一切眾有情，息苦諸善行、得樂諸福報。

隨喜積善行：彼為菩提因。隨喜眾有情，實脫輪迴苦。

隨喜佛菩提、佛子地諸果。亦復樂隨喜：能與有情樂，

發心福善海，及諸饒益行。



## SIDDHARTHA'S INTENT

我們努力要做的就是試圖養成具有善良念頭、仁慈想法的習慣。其中一個修行方式是隨喜善行——隨喜各種善行，甚至包括世俗的善行、世間的福德。

我說的「世間的福德」有時也稱作「有漏的福德」，就像我們有些人修持布施是為了得到富裕的生活，我們更多是為了比較輪迴、世俗的利得而修行，與解脫毫不相關，而是與輪迴密切關聯。有很多慈善事業都可被認為是有漏的福德，或說是世俗的善行，例如布施食物、居所、教育等，我們隨喜這些善行。

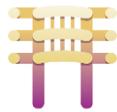
當然，我們也隨喜無漏的善行——那些不是以財富、長壽、權力等世俗成就為目標的善行，特別是那些旨在了知實相的善行，例如止觀。我們也隨喜偉大聖眾的事業、思想與功德。這是一種創造善緣的方式，有利我們生起正確的思維。

隨喜是一種非常重要的修心訓練，它讓我們再次對抗珍視自己、我執的日常習氣。因此，隨喜顯然會產生有利生起菩提心的善緣。為什麼我們很難生起善念？我們心中通常不容易生起善念，其中一個原因在於嫉妒已然成為有點像是我們的第二天性。因此，作為嫉妒的對治，我們修持隨喜。此外，隨喜被認為是積累福德最快速又容易的方法之一，因為你不需花費任何東西——是別人在做好事，你只是隨喜而已。而且根據如來所言：和實際行善的人相比，往往你能積聚同等或至少一半的福德。

### 請佛住世

我於十方佛，合掌誠祈請：為苦痴迷眾，燃亮正法燈！

知佛欲涅槃，合掌速祈請：住世無量劫，莫遺世間迷！

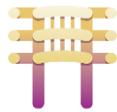


## SIDDHARTHA'S INTENT

如是諸觀行，所積一切善，以彼願消除 有情一切苦！

接下來的偈頌是：祈請聖眾留在輪迴裡長久住世，意即祈請他們長壽。我覺得這是非常印度式的東西——印度語是 **zindabad**，對嗎？我不知道其他文化是否有祈請長壽這個說法。這是一種修持，有其特定目的，因為儘管有著令人讚歎的各種法道，例如空性、緣起等，有這些了不起、合乎邏輯、有道理、切實可行且值得信賴的法道，但是如果我們沒有一個活生生的人作為模範，那麼這修行可能只是一種知識性的練習，甚或會造成抑鬱，甚至可能令你失去對法道的信心；因為即使有這麼令人驚歎的法道，但是如果沒有能讓你參照的人，事實上你可能會生起邪見，而邪見是大乘一再警告、糟糕至極的一種染污。

先前我談過夏札仁波切，他是如此偉大的人物，不僅因為他的強健生命力，還有他所傳達的信息——不論是他燒掉他得到的一切，還是一天喝一瓶可口可樂如此喝了大概五十年。順帶一提，他也放生魚類等動物。事實上，我想在加爾各答沒有人稱呼他夏札仁波切，他被稱作「放生魚的喇嘛」。曾經有一次發生過這樣的事情：所有五星級飯店都一起向地方政府抱怨，因為夏札仁波切買光了所有的魚，以至於沒有足夠的魚可供大酒店的菜單所需。他完全不留餘地、非常大量地放生，不是只放一兩條魚，而是極大的數量。他並沒有一個諸如寺院之類的實體傳法處所，他傳法的時候會搭起一個帳篷，而這個帳篷架著的時間從來不長。總之，我認為有這樣的聖者作為模範非常重要。我們這些在菩薩乘道上發菩提心的人真正發願或請求他們長久住世，這是累積資糧、創造氛圍以生起正確心念的一個方式。



## SIDDHARTHA'S INTENT

### 行持菩提心

這第三品稱作「受持菩提心」，接下來我們真正開始行持菩提心。

乃至眾生疾，尚未療癒前，願為醫與藥，並作看護士！

盼天降食雨，解除饑渴難！於諸災荒劫，願成充饑食！

為濟貧困者，願成無盡藏！願諸資生物，悉現彼等前！

願我成為病者的醫藥；願我成為所需者的看護；眾生饑渴時，願我成為他們的飲食；眾生貧困時，願我成為豐富的寶藏。

為利有情故，不吝盡施捨 身及諸受用、三世一切善。

捨盡則脫苦，吾心成涅槃；死時既須捨，何若生盡施？

吾既將此身，隨順施有情，一任彼歡喜，恆常打罵殺！

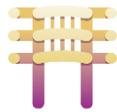
縱人戲我身，侵侮並譏諷，吾身既已施，云何復珍惜？

一切無害業，令身盡順受。願彼見我者，悉獲眾利益！

若人因見我，生起信憎心，願彼恆成為，成辦眾利因！

願彼毀我者、及餘害我者、乃至辱我者，皆具菩提緣！

願我能够布施自己的身體與財富，甚至布施過去、現在、未來的一切福德；願我能毫無執著地為了一切有情的利益而布施。我將布施自己的身體予眾生，我將讓他們盡量使用我的身體。他們可以誹謗我，他們可以嘲弄我，他們可以批評我；此身是他們的，我不應當護衛這個身軀。



## SIDDHARTHA'S INTENT

同時，如果這些眾生即將遭受任何傷害，我應當努力保護他們；並且，我應當試著不去傷害他們。凡是那些與我有緣者，無論緣分深淺，就算只是擦肩而過或同乘一班公車的普通緣分，願他們此生有所成果。

如果有人對我生氣，或有人喜歡我並對我有虔心，願他們都能同樣心願圓成且逐漸臻至證悟境界。

**路人無怙依，願為彼引導，並作渡者舟、船筏與橋梁！**

**求島即成島，欲燈化為燈，覓床變作床，凡需僕從者，我願成彼僕！**

**願成如意牛、妙瓶如意寶、明咒及靈藥、如意諸寶樹！**

願我成為迷失者的嚮導；對於想要渡海者，願我成為一艘船、一座橋梁；對於感到寂寞或疲憊的人，願我成為可供休憩的島嶼；對於為黑暗所苦的人，願我成為一盞明燈；願我成為可供棲身之處、奴僕、如意寶，願我成為咒言、陀羅尼，願我成為醫藥。

以上是非常典型的大乘教言。這就是為什麼會有像「唵瑪尼貝美吽」這樣的咒，據說是偉大的觀自在菩薩於其前世深切發願成為那個真言，所以我們是在跟隨、效法那樣的行為。

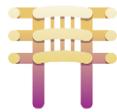
**如空及四大，願我恆成為，無量眾有情，資生大根本！**

**迨至盡空際 有情種種界 殊途悉涅槃，願成資生因！**

**如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住 菩薩諸學處。**

**如是為利生，我發菩提心；復於諸學處，次第勤修學。**

對於那些尋求解脫的人，願我成為他們的善緣。



## SIDDHARTHA'S INTENT

依照往昔如來生起菩提心的方式，我也應當為了一切有情的利益而生起菩提心；如同所有以往的菩薩，他們修習菩薩學處，我也應該循序漸進地次第修習菩薩學處。

智者如是持 清淨覺心已，復為增長故，如是讚發心：

今生吾獲福，善得此人身。復生佛家族，今成如來子。

爾後我當為 宜乎佛族業；慎莫染污此 無垢尊貴種。

已然生起菩提心之時，我也應該告訴自己、鼓勵自己要感到歡喜，並增強自信心。我應思惟：就在今天，我這一世有了成果，出生於此世間的目標終於獲得實現，今天我成為佛子。我們之前有講到種姓，這就是寂天在此所說的「今日我成為佛的孩子」（今成如來子）。從現在起，既然我已成為佛子，就應當履行我的種姓職責，不應該讓我的家族蒙羞。

猶如目盲人，廢聚獲至寶；生此菩提心，如是我何幸！

滅死勝甘露，即此菩提心；除貧無盡藏，是此菩提心；

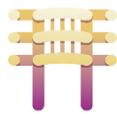
療疾最勝藥，亦此菩提心。彼為泊世途 眾生休憩樹；

復是出苦橋，度眾離惡趣。彼是除惱熱 東升心明月；

復是璀璨日，能驅無知霾；是拌正法乳 所出妙醍醐。

於諸漂泊客、欲享福樂者，此心能足彼，令住最勝樂。

如同一個眼盲的乞者偶然撞見珍寶一般，我這個無明眾生已經尋得此珍貴的心念——菩提心已經在我心中生起。我所尋得的這個菩提心，是能降伏魔羅



## SIDDHARTHA'S INTENT

的解決之道，是一切甘露的精華，是能去除一切眾生貧困的財富寶藏，是能治療一切疾病的最勝醫藥。菩提心也是大樹，庇蔭所有需要休息的人。菩提心是最巨大的船筏，能搭載所有想要度到彼岸者立即、迅速地抵達。菩提心如同一輪明月，清涼舒緩情緒的熱惱。菩提心有如太陽，驅散無明的黑暗。菩提心像是醍醐——當我們攪拌法乳時，菩提心即為精華。對於需要大樂的人，菩提心也是大供給者。

**今於怙主前，筵眾為上賓，宴饗成佛樂，普願皆歡喜。**

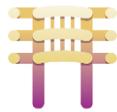
接下來是對這一品的總結：「今日在諸佛如來的面前，我邀請了一切眾生作為我的賓客。對於這些賓客，我獻上自己的承事，作為他們的奴僕，天人和阿修羅因此感到隨喜。」據說人類的作為會深深影響天人和阿修羅的福祉，所以當人類行止端正，特別是創造出這類心態、文化、氛圍之時，顯然會為天人和阿修羅創造善緣。

以上是第三品。

### 問答

問：就修持層面而言，聲聞乘被認為是給那些發心較有限的人去修持的，並且聲聞乘認為這個世界較為實有。大乘教法是給那些發心程度較高的人，聲聞乘則是比較基礎的教授。我的問題是：為什麼大乘傳統不從聲聞乘的訓練開始，然後再做進階的研習？就像我們在學校的做法，先學基礎，再進行更高階的學習？

這是一個十分複雜的問題。事實上，聲聞乘與大乘之間的討論還在持續進行中。

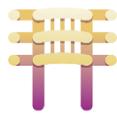


## SIDDHARTHA'S INTENT

首先我想說的是：身為人類，這兩方的爭辯是非常溫和的，有時可能稍稍激烈，但這兩個學派之間從未出現過槍戰、劍鬥這樣的情況。其實這些爭辯往往是件好事，確實相當令人振奮、耳目一新，並且這個持續的爭辯在學術方面或理智上能帶來相當的滿足感。

但我必須說，總是會存在門戶之見。一方面，大乘有某種自認高人一等、沙文主義的態度。另一方面，聲聞乘也有著或可說是稍微古板教條式的態度。然後還有金剛乘，他們也有非常精英主義、唯我獨尊的態度，具有某種特定心態。所以即使到今天，在學術界、知識界依然存在著許多辯論。如果你去牛津大學和像是龔布齊教授這類人談話，他完全不能接受龍樹是個佛教徒，他真的說空性、《般若經》那些全是胡扯，都和佛教毫無關係。他的看法有其道理，我們暫且不能驟下定論。當然在他們看來，金剛乘就更荒誕不羈，他們甚至連談都不談。對他們很多人來說，金剛乘完全被諸如不二論、坦特羅、克什米爾濕婆教所污染，和這些混雜在一起。傳統上一直存在著這個爭辯，即使在《入行論》第九品中也有幾句話談到這些，還有許許多多其他教文可供你系統性地研讀各派論點。

在回答你的問題之前，我需要先告訴你：假設現在有聲聞乘上座部的人和大乘的人在一起，上座部的人不需要對大乘的人證明自己的教法來自佛陀，因為大乘信徒歡喜恭敬地接受上座部教法為佛陀的教法。另一方面，大乘的人卻有個包袱，他們必須向上座部的人證明大乘教法來自佛陀。密宗的人則有兩個包袱，首先他們要向大乘的人證明密宗是佛的教法，接著還要向上座部證明這一點。

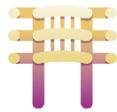


## SIDDHARTHA'S INTENT

然後，我想要責備你們所有的印度人：印度人似乎有這個習慣，就是從來不書寫記錄。過去這被認為是非常正確的做法，像是《奧義書》就沒有成書的日期。但是印度人實在應該向埃及人或中國人學習，把事情刻在石頭上。如果你確實分析，就連佛陀的生日也非常玄乎，因為印度人從未好好記載——這是我的想法，但我能理解這個做法。

順帶一提，這種習慣仍保存在西藏傳統中。正如印度人從英國人那邊學到官僚體系等等，西藏人從印度人那邊學到很多東西，不留文字就是其中一項。我們西藏人被大力鼓勵要用心來聽聞、複誦、學習。過去反正沒有錄音機，任何人只要寫下點什麼，用筆記下、保存在書本裡，就會被認為懶惰且十分墮落。寫下來並保存在書本裡有什麼意義呢？這不會對你的心起到任何作用。所以你能明白為何有這種習慣嗎？

印度人具有這種從不記錄的習慣。因此，即使是上座部的人，在某種程度上也深受其害。如果有一個人類學家對不管是哪個佛教徒嚴加盤查，這個佛教徒的日子都不會太好過。關於佛陀在世多久、去過哪裡都存在著爭議，因為對這些問題的回答充滿了種種神幻般的事迹。舉例來說，如果你去緬甸這個堅定擁護上座部的國家，那裡有一尊稱作「瑪哈牟尼」的雕像，據說佛陀曾親觸過這個雕像。但是，我們有任何科學證據證明佛陀曾經到過緬甸嗎？當然在虔心的層面上，佛陀無處不至。在大乘佛經中，甚至有說佛陀的右腳踏在塔吉克斯坦，然後給了一個授記，諸如此類的。所以，有那種超自然的成分存在，而這對現代人沒什麼說服力，你不能用那些超自然事迹證明什麼，那一切都只存在於你心裡。所以，我是半開玩笑、半嚴肅地責備你們印度人不做記錄這件事。

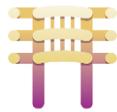


## SIDDHARTHA'S INTENT

現在回到聲聞乘或其中的上座部，以及大乘。事實上，大乘並不否認聲聞乘的任何修道或見地，大乘接受那些、也使用那些。舉例來說，甚至在今日你造訪任何一座藏傳佛教寺院，如果你問那裡的僧人他們的戒律從哪來？這毗奈耶源自何處？回答會是源自聲聞乘，因為並沒有大乘自己的毗奈耶。所以大乘的基礎訓練，例如止的修持，全都和聲聞乘一樣。但大乘總是會加上大乘自己的見地。

兩個宗派之間主要的不同在於見地。舉例而言，如果你聽上座部或聲聞乘的人談出離心，會說到僧人不應該做的事，大約有 250 條戒律。像是男性僧人會觀修女人的身體是如何骯髒污穢，是膿血，乾癟起皺且臭氣難聞等等，以及女人會如何誘惑你，諸如此類。這是聲聞乘僧人的態度，他們傾向於認為：「女人是一種誘惑，與女人相處不是件好事，會給我帶來更多的麻煩。我不應該沾惹這個麻煩，我應該完全遠離這個麻煩，所以我應該讓自己看起來其貌不揚，應該剃掉我的眉毛，刮掉我的鬍鬚，剃掉我的頭髮……」這些全都來自那個態度，但其中也存在著一點空性，總是如此。大乘僧人的看法則稍許不同，雖然上述那些都存在，但重點在於：「我們應該出離，但不是因為要遠離某個邪惡的東西，不是要出離某個污穢或確實是邪惡化身的東西。因為並沒有所謂邪惡的存在，沒有美女，沒有醜女，什麼都沒有。事實上，沒有什麼需要出離的。」大乘僧人會有這樣的態度。從大乘觀點看來，這是更加宏偉的出離。

有個非常美麗的故事是關於文殊菩薩和一位僧人的會面。這位僧人應該是對所謂的不淨觀已經修得很好了，他修持得非常好，於是文殊菩薩變成一位美女來誘惑這位僧人。當這位僧人開始失去定力時，文殊菩薩教導他：「你需要知道：美、醜等等的一切都不存在。除非你瞭解這一點，只要還有美醜，兩者都



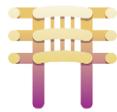
## SIDDHARTHA'S INTENT

會束縛你，兩者都是分別念。」在大乘這個傳統中，你會聽聞很多這一類的故事。像是有兩位禪宗的僧人，年長僧人背著一位女子過河，年輕僧人稍後抱怨說：「您不應該這麼做。」年長僧人回說：「你還在想那個嗎？」

也有類似的密宗故事，這是一位薩迦派上師的故事——薩迦是藏傳佛教宗派之一，他們也修持金剛瑜伽母。故事發生在加德滿都的博達大佛塔。這位上師是非常虔誠的金剛瑜伽母修行者。他是一位出家人，持戒嚴謹，毫無瑕染，是備受尊敬的僧人。有一次他與大眾一同繞塔，這時一位美麗女子大步朝他走來，並說著「擁抱我，親吻我」之類的話。這位僧人拔腿就跑——大庭廣眾之下，這實在太令人尷尬、讓人名譽掃地了。我相信在座各位去過博達的人就會知道，佛塔四周環繞著許多店鋪。當他逃跑的時候，在這些店鋪的後方，這名女子美麗的面龐如天空般廣大、像月亮般緩緩升起。這時僧人領悟到她就是金剛瑜伽母，於是他跪下——基本上是崩潰了——哭泣著說：「這麼多年來，我一直試著與您溝通，而您從未賜予一丁點徵象。今天當您終於賜予一點徵象時，居然是以這樣的方式？」意思是說這不是一個得體、恰當的方式，「但無論如何，請帶我到金剛瑜伽母的卡雀淨土。」她說：「因為你的這個疑慮，因為這個障礙，你這輩子都不可能與我相聚。但在你臨終吐出最後一口氣之時，我會立即與你在一起。」因為她的身色是紅色，所以她很詩意地，實際上是非常優美地說：「我將垂放一個珊瑚做的階梯，彼時切莫遲疑，應當攀上那階梯。」故事就是這樣。

總之，以上是在談出離心，這是各個宗派有所不同之處。

首先讓我告訴你們這一點：悉達多太子成佛之時，他前往鹿野苑教授四聖諦，「輪迴是苦，要知道苦」、「受苦之因來自煩惱情緒」等等。根據密宗人士的



## SIDDHARTHA'S INTENT

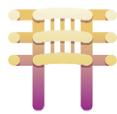
說法——大乘亦然——當時不是只有五位苦行比丘，而是有很多的聞法者。特別是密宗的人會說：有很多持明者也在聽法，但他們聽到的內容不同。佛說「輪迴是苦」的時候，他們聽到的是「輪迴是大樂」；佛說「煩惱是苦」、「煩惱是受苦之因」的時候，他們聽到的是「煩惱是智慧」。

我想歷史上的這些爭論會一直持續下去，但應該說同時也存在很多的和解、對話等等。藏傳佛教大德們總是說，金剛乘中是聲聞乘、大乘與金剛乘三乘兼修，而且也確實如此。理想的修持方式應該是：外修聲聞乘，內修大乘，秘密修持金剛乘。這是你必須修持的方式。

關於大乘和金剛乘的爭辯會繼續下去。對此有許多著作可讀，大乘和金剛乘有很多各自的論點和反駁，主張為何其教法確實是佛的教法。其中的主要理由是：沒有金剛乘或大乘的人會說「和合事物是恆常不變的」，他們都接受「凡是和合事物必屬無常」；沒有金剛乘或大乘的人會反對「煩惱是苦」這一點，他們和聲聞乘同樣接受無常、苦、無實有等等的一切。

對你的這個問題有很多種回答。還有一點是，如果大乘或金剛乘的人質問一位上座部大師：「身為佛教徒、佛陀的追隨者，您難道不同意佛具有不可思議的遍知力與無所不能的力量，並且佛不會僅限於用一種風格、一種方式來傳法？」上座部的人必須接受這個論點，因為就連上座部的巴利文佛經中也非常多次提到佛是如何傳法，其教法是如何不同，並且有著數量不可思議的各種不同傳法方式，這就已為大乘、金剛乘等開啓了一扇門。

而且，除了日本創價學會等新興佛教宗派以外，現存的大乘與金剛乘歷史悠久，並不是新近出現、有人編造出來的，而是具有兩千年歷史，在中國等大



## SIDDHARTHA'S INTENT

國造成了影響。中國的佛教是大乘佛教，要駁斥這點是件難事，你不能那麼輕易地置之不理，因為那些中國人可不是傻子，要知道中國人也是非常偉大的思想家。例如，要是沒有玄奘，我們又怎麼會找到菩提迦耶呢？他們確實為佛法付出了心血與血汗。

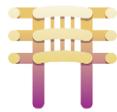
我想，在此跟各位說這些是重要的。

問：這個問題與修持方法相關：如果我們是在尋求實相，我們努力想知道究竟實相是什麼，但我們所使用的方法是虛幻的，那麼如何能經由幻相或虛幻的方法而證得勝義或實相呢？

關於幻想出的事物，如同我在授課時所說，這其實是在修心。道是一種幻相，尤其是從大乘的思惟方式而言。道是一種幻相，並且一切事物都是幻相。實際上我們應該善加利用這個一切如幻的自性，正因為一切事物都是幻相，所以我們的道不應受到局限。即使是我們此刻能想到的所謂實相，也只存在於我們心中。

上座部會說：諸如過午不食等事是在做非常具體、可見之事；相較之下，觀想浴池、珠鬘莊嚴的澡堂，水從各處湧出，還有香……這些只是編造出來的。然而大乘會說：如果具有正確的發心，那麼兩者都能積聚福德資糧，因為一者修身，一者修心。

總歸來說，修心更重要得多。從反面觀點來說，如果缺乏正確的發心，你可能連那些觀想都不會有。而且如果沒有正確的發心，許多所謂的戒律，像是

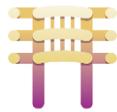


## SIDDHARTHA'S INTENT

僧人的戒律、所有的毗奈耶戒律，實際上會造成更多的傲慢與偏見，並讓你蔑視那些不道德的人。

所以，真的是這樣：心態即見地。這就是為什麼你會見到上座部的人更加嚴守自己的基本戒律，那是更具體可見的。像是在上座部信仰的國家，你可能會見到這樣的情況，若有一位僧人在電梯中，緬甸女孩可能不會共乘那一部電梯，因為那是不對的。而若你是前往大乘的地方，這些事情就比較寬鬆。如果你是去密宗的地方，可以看到近乎情色的圖像，那真是驚世駭俗——其實他們不該公開展示那些，金剛乘應該要秘密修持的，記得嗎？





## 第八講

### 問答

問：寂天在這裡說到：願我成為一座橋、一葉舟、一艘船、一個島、一盞燈……菩薩能示現為一個無情的物件嗎？

可以。

那麼谷歌也可以是菩薩？

是的。

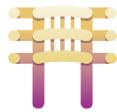
那谷歌是什麼位階的菩薩？

如果某一刻的谷歌令人生起慈心、悲心和空性，那麼那一刻的谷歌即是相當高位階的菩薩；如果某一刻的谷歌令人知道比如說怎麼製造炸彈，那麼那一刻的谷歌可能就不是菩薩。

谷歌能在五秒內回答成千上萬的問題，豈不是非常接近遍知了？

不，完全不同。因為對谷歌而言，有成千上萬的答案，而遍知沒有成千上萬之類的數量。對遍知的心而言，一和一千沒有區別，所以兩者完全不同。從遍知角度來看，谷歌什麼也不知道。對於谷歌給你的一切信息，都要持保留態度。

實際上這是一個非常重要的問題。很多人將遍知解釋為知道很多很多的事情、上過很多很多的大學、讀過很多很多的書……就是那種能在益智節目中獲勝的人。但是遍知一點也不像那樣。遍知是「一切種智」，即如所有智和盡所有智。遍知的特點是知道「如何是」和「是什麼」，所以遍知即是了知實相。實相



## SIDDHARTHA'S INTENT

沒有數字、方向、時間，甚至沒有一個稱為「無量」的概念。基本上，谷歌仍局限在一個框架中，它的確局限在一個 [電腦] 盒子裡，不是嗎？

問：我的問題主要是關於自己和他人。昨天您提到很有意思的一點，您說根據某種觀點，自他是一樣的，對嗎？

自己和他人這兩者都是概念，而且是非常頑固、堅實的概念。

而您說這兩者相同？

也許是修心的一種技巧，要用那樣的方式思惟。

我不記得自己說過什麼，不要對我說的話太當真。有時我會走神——不是和神通聖眾，而是和妄念一起。

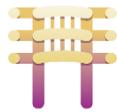
我提問的原因在於，當我們認為自他有別時，通常那就是所有問題的開端。

是的。

所以，自他相同這個概念，是一個很有幫助的觀念。

既然你提出了這個問題，就需要談到第九品，並且今天也該談些第九品的內容。

寂天的《入行論》被稱為「論」。梵文中，「論」(śāstra) 的意思像是一種注釋、評論，是對佛經的釋論。寂天在闡釋什麼呢？闡釋如《般若波羅密經》和《中論》這樣的經論。



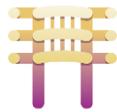
## SIDDHARTHA'S INTENT

《般若波羅密經》是非常龐大的經典，即使是以書冊這種具體可見的形式，從頁數和字數來說，《般若經》也非常龐大。我應該對《般若經》略作介紹，因為第九品完全是關於這部經。

佛陀在世時，最重要的一場會議是在今日我們所稱的靈鷲山舉行。靈鷲山位於印度比哈爾邦，如果你去那裡，會完全看不出該處有何重要性——它就只是一座小山丘。但就在那座小山丘上舉行了最重要的會議，一些最富名望、最卓絕不凡者都出席了。你得把它想成類似七國高峰會、八國峰會的會議，是那樣的盛況，是一場很大的峰會。那次會議由佛陀親自主持，出席者包括舍利弗——那真是偉人中的偉人，天才般的人物——還有非常非常多偉大的大菩薩，不只是菩薩，而是大菩薩（摩訶薩埵），例如觀自在菩薩。

他們的會議不是關於一些範圍狹隘、微不足道的議題，而是為了解決三界的問題，即整個三界所有眾生的問題究竟是什麼？他們得出一個結論：「我」這個概念或想法，是造成世界上所有問題的根本原因。

當時，在最偉大的舍利弗和觀自在菩薩之間有一場很長的討論，關於「我」是什麼。在那裡，他們經過系統性的討論後，作出這樣的結論：當我們想到「我」的時候，指的總是五種、四種、三種不同的蘊——色蘊、受蘊等等，即佛教徒談的那五蘊中的三至五種。除此之外，無法找到任何其他東西可以被當成是「我」。因此，他們對五蘊一一進行分析。當他們逐一分析時，發現了所謂的「色即是空」。但「色即是空」到底是指什麼？我們可以看到色蘊，它並沒有消失，也不是空無所有的。於是他們得出這樣的結論：空即是色、色不異空、空不異色等等。他們分析了每一蘊——受蘊、想蘊、行蘊……一切的蘊。對這些蘊進行分



## SIDDHARTHA'S INTENT

析之後，他們終於得出結論：五蘊並非本具實存。於是我們明白，「我」只是一個概念，「我」只是一個想法，就像金錢、民族也都只是一個概念而已。

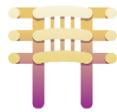
那真是一場令人驚歎的革命。要有極大的勇氣才能說出：「我」並不存在！因為「我」就像是你在戰場上的最後一顆子彈，是人人都想保留的事物。於是「無我」成為對空性的根本教法：如果沒有我，就沒有他；如果無我亦無他，也就沒有慈悲，也就沒有布施，什麼都沒有。所以如同《般若經》所言，一切都不存在，就連證悟也只是個概念，僅僅存在於相對層面。

這種了悟被稱為「瑪哈曼陀羅」，意即「偉大的真言」。出於佛的悲心，你甚至能夠念誦那個咒——「即說咒曰：唵 揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提 薩婆呵」。但那些只是一種工具。不過，雖然我說「只是」，並不表示要對那些工具棄之不顧。我見很頑固，我們不能就只是鄙視它或摒棄它，想說「不過是個概念罷了」，因為這是累生累世所頑固建立起來的一種觀念，所以它不會輕易消失，就連要認知它只是個概念都十分困難。事實上，很多其他宗教都把它當成是至高無上的這個或那個，當成是由這個上帝或那個神所創造出來的。

所以，從究竟的觀點來看，甚至沒有自他的存在。如果兩者均不存在，就不能說它們是相同的；如果我說兩者相同，就變成是在主張它們存在。

為了理解那樣的實相，我們便有法道。在道上，作為菩薩的我們為了修煉自心，可以思惟自他平等菩提心和自他相換菩提心——即：自他為一或自他相同，或者自他相換。本書對此有長篇論述，以後各位會聽聞那些內容。

以上是對第九品的略述。是為了趨近這個般若波羅密，所以我們才想像澡堂、鮮花、天鵝、歌曲、鉞音等等。這正是大乘佛教的美妙之處：雖說一切皆



## SIDDHARTHA'S INTENT

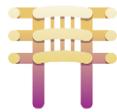
空，但不意味著你要否定所有的儀式。基於自以為是的正義而建立起的法道從來不管用，而基於空性建立起的法道却非常合用。

問：您提到「即使眨眼也能有益一切眾生」，我們需要以什麼樣的態度開始每一天的生活？因為有時你真的很生氣，不是處於正確的心境。

是的，就像那樣。當你起床時，應該思惟：不論今天發生什麼，做善事時當然如此，但即使是凡俗世事，就連你攪動茶或飲用茶這一舉動，都希望它以某種方式、直接或間接地成為具有義利之事，願它成為一種方法或善緣，引領自他獲得證悟。真的，你需要做的僅此而已，這是一種修心的訓練。

如果能持續這樣做，會有很多利益。其中一個利益是：當你實際開始做有益的事情時，完全不會覺得它令人厭煩。別說令人厭煩了，你將會全心全力地投入其中，而且不會覺得那是件難事；對你而言，那會是種歡喜。如果你能持續那樣做，他人的讚揚、批評、關注等一切，都會變得毫無意義。

這是一種修心。這是非常實用、簡單的修心，沒有奇特的咒語或觀想。你沒有任何理由不修，因為它對你自己有益、對他人也有益，並能紓解很多壓力。有點像這樣：當你由衷、慈憫地施捨乞丐一枚硬幣時，那會立刻令你感到快樂，那個布施行為會立即讓你感到欣喜，當下你就已經獲得這布施的果報，甚至不必等到下一世才有果報。能夠為某人做點事，這就已經讓你滿懷喜悅了。當然，這是在你由衷、善良、真誠而為的時候，不是為了自我炫耀才做。



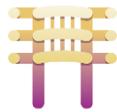
## SIDDHARTHA'S INTENT

問：在這一品的某處您曾說過「為了利益一切眾生而捨棄自身，哪怕是被殺害、虐待、毆打」，而在其他地方却說「願我成為他人的保護者」。從世俗諦的觀點而言，並且參照自他平等這個修行方法，捨棄自身於被毆打等種種有害狀況與試圖保護他人，這兩者如何相符？

這也全都是修心。抱歉，關於這部分，我講得有點太過倉促了。

這是一種循序漸進的修心。首先你這麼修持：「好吧，隨你怎麼做，我是你的奴隸。」接著你培養多一點的勇氣，思惟：「實際上我可以做得更多，我要去拯救你，我要去保護你。」

應該有人研究一下有多少部《入行論》的論釋。單就藏文部分而言，就有非常非常多的論釋。大家都熱愛這部論著，而且這份熱愛依然持續不斷。最近我在宗薩佛學院見了一些年輕的學僧，他們已經在那裡學習了將近六、七年，相當通曉其他更具批判性、分析性的課題，像是中觀、因明、阿毗達磨。當我問起時，他們卻都異口同聲、真誠地說，他們極為熱愛閱讀《入菩薩行論》。我非常高興，因為《入行論》有如佛學院的入門課程，人們可能會認為它是最初級的、不是那麼困難——至少乍看之下，讀這些偈頌並不難。但事實上如果你深入其中，會變得愈來愈難，它具有無窮的深度，包含很多次第。這正是其美妙之處。即使今天，還有閉關修行人在關房裡就只有《入行論》這一本書，他們做的就是每天念四個偈頌——大清早一偈，上午一偈，午餐後一偈，晚餐後一偈——並且思惟這些偈頌。



## SIDDHARTHA'S INTENT

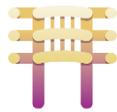
問：我想更清楚地瞭解，是不是一切的工具、技巧、方法都是為了毀去自我，或解構自我、鬆動其基礎？

沒錯，非常好，正是如此。因為如果你不拆毀自我，它會成為一切迷妄之母，產生出所有的煩惱，因此它被稱作「輪迴的根本」(‘*khor ba’i rtsa ba*)，它就是輪迴。

但毀去自我很難，因為這個「我」已經在那兒很長時間了。它懂得如何保衛自己、如何偽裝掩飾。很多時候，這個「我」披著修行的外衣來掩飾自己，它甚至會喬裝成慈悲心，以那種形式前來；它甚至會以略懂空性的形式出現。它會放掉幾件無用的事情，讓你以為自己贏了這場遊戲，而正當你自認為贏得這場戰役時，你就被俘虜了。拆毀自我不那麼容易，所以一個人最不應輕信的敵人就是這個「我」。如寂天菩薩所說，永遠不該相信它。

但是難處也在於，想要證悟的也是這個「我」，這就讓事情變得略為棘手。這個「我」居然會希求證悟！我們必須對此予以肯定。當然，剛才說的「想要證悟的是這個我」，我需要明確這句話的定義。根據無著等人的看法，想要證悟的其實並不是「我」，而是一種奇怪的感受，是對於「我」感到彆扭的這種感受。這個彆扭不安的感受是什麼？是感覺少了點什麼、感到怪怪的，它也被闡述為「真誠悲傷之心」。如果你想知道寂寞從何而來，這就是所謂寂寞的來源。

這個「我」實際上具有相當大的寂寞感。這是可理解的，因為「我」雖然很愚痴，但同時也很精明。它的精明在於知道自己不存在，但又不願接受；不只不接受事實，反而急忙印製各種名片。「我」忙於試圖證明自己的存在，用各種方式證明：教育、結婚、交換戒指、升職、掐掐自己「我真的在這兒嗎？」



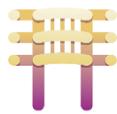
## SIDDHARTHA'S INTENT

諸如此類的，反正有著各種花樣。甚至是鏈條、鞭子、性等等的一切，全都是為了確認自己的存在。但它永遠無法真正確認其存在，它永遠確認不了，於是會有這種寂寞、不確定感。

無著等人會說：這種寂寞，這種真誠哀傷之心，這個孽扭的感受是無價之寶。這個孽扭不安、悲傷的感受，正是佛性試圖迸發出來——它就只是想要出來，於是便有不安全感等等的那些東西。

在我們繼續講解這部教文時，會對此有很多的討論，也許心理學的學生會願意在這方面分享一點心得。我說的一切完全來自經典的佛學教法，我只是複製黏貼、倒帶重播而已。這是佛教解釋「我」這個觀念的典型方式。





## 第九講

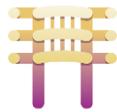
### 方便與智慧不可分離

有件事你們會反復聽到，而且有必要再三聽聞：為了開闢一條道途、一條修行之道——其實任何修道都是如此，但尤其是佛陀之道——有一項非常重要、不可或缺的原則，就是藏語中的 *thabs shes ya ma bral ba*，即永遠不應該把方法與智慧分離開來。方便與智慧片刻不可分離，可以說這是根本原則。上座部這麼說，大乘非常強調這一點，密乘也是如此。

例如，蓮花生大師曾說：「你的見地必須廣大無邊如同天空；而你的行為却必須細緻如同麵粉。」（縱使見比虛空高，取捨因果較粉細。）這樣的說法有很多，比如你們也會從上師傳授的竅訣中聽到：「在見地上你必須勇敢無畏，在行為上却必須縮手縮腳，就算是一隻小蟲，也應該十分小心，不去踩到它。」「在行為方面，你應該極為小題大作，謹小慎微，如臨深淵，應該如此小心翼翼；而在見地上，却必須心胸寬廣，思維開闊，脫離自己的舒適範疇。」

你是哪一類的修行者，非常取決於你對實踐這個原則的通曉程度。衡量你是不是個好的修行者，衡量你是不是真正的修行者，非常取決於你如何平衡方法和智慧。這是件難事，因為往往涉及到見地或智慧時——這兩者在此有點相似——有時我們會被某一方劫持。一般而言，方法可能劫持見地；反之亦然，有時是見地或智慧劫持了方法。

例如當你想按自己心意行事時，你會說：「既然一切皆空、什麼都不存在，所以應該率性而為。」你會用那種對空性的知識性理解為自己的行為辯護。而在關係到你的某種價值觀時，如果你有某種特定的執著或某個非常珍視的價值



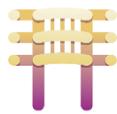
## SIDDHARTHA'S INTENT

觀，比如你是純素食者，或者不管是什麼價值觀，那時你可能對那個價值觀極度在意，可能會完全被它困住，甚而強加於他人，使自己的生活變得痛苦，也使別人的生活變得痛苦。這都是無法平衡智慧和方便、無法平衡見地和行為的跡象。

這裡的玄機需要花點時間才能掌握，但這也是你們的挑戰，也可以說是你們的功課。這不是件簡單的事。它也遍布於許多不同的思惟方式中，比方說，你常常會遇到那些所謂的禪修熱愛者，他們喜歡打坐，可能因為他們喜愛禪修的那個部分，於是他們傾向於完全忽略聞思。甚至有些宗派就像那樣，真有像那樣的宗派。

如果進行分類，我會說——當然這是一個很籠統的說法——今天藏傳佛教的某些層面，尤其是年輕一代，變得十分醉心於追求智慧，當然是智識上的追求。所以你會看到有許多僧人、格西、堪布們除了學習以外，什麼都不做，而且學得特別好。學習、學習、再學習，辯論、論釋、重讀論釋，分析、一再地分析，到五十歲左右了還在分析、閱讀、研習、翻譯、注釋，然後六十歲還在做那些。其實對於格西這個頭銜，藏人普遍期望格西是個「有學問的人」，那受人尊敬、被人看重，是一種潮流。大多數這些格西、堪布、僧人們幾乎從不打坐、禪修。事實上，他們甚至產生這樣的心態，甚至會說：「若是沒有聽聞和分析性、批判性的學習，禪修毫無意義；那就像是一個人沒有手脚，却試圖登山一樣。」他們總是那麼說，所以有那一類人。

而如果你去不丹或印度的某些地方，尤其是不丹鄉下，像是不丹東部，你會見到很多瑜伽士。他們一直在閉關，不停地禪修，做大量禪修，但其中很多人都欠缺對基礎佛法的良好理解。目前為止，是偉大上師們拯救了他們——如

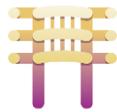


## SIDDHARTHA'S INTENT

果他們值遇一位偉大上師，而且他們具有專一的虔心，又沒有太多散亂，這有何不可呢？他們由於自己的福報而獲得良好的照顧。

但危險在於，若是你缺乏彌勒菩薩再三強調的聞思基礎，却又直接一頭栽入所謂的修持和禪修之中——因為你是帶著對某人的熱望、熱忱、虔敬、崇拜而跳進去，雖然那很美、是很好的事，但要知道，很多時候崇拜、虔敬、熱望和感動這些東西並不可靠，因為這個包裹裡也摻雜著人類的情緒。你被某人所感動，也許是因為那人碰巧用了廣藿香鬚後水之類的東西，或者那人碰巧有一頭優美光澤的長髮，又或許是因為他走路或微笑的方式，是因為那類微小的事物。不管一位老師吸引你的是什麼原因，無論是因為其外表、口才，或是因為其風度優雅，那些都很好，都可以是墊腳石，但我們必須知道那其中也摻雜著情緒。如我過去幾天一直在說的，情緒深植於錯誤的想法。所以，接著會發生這樣的情形：你沒有很好的聞思，只是因為那種靈光一閃的啓發，你被自己的虔心和感動所推動，到山裡去一待十年、二十年；突然你屁股上的一顆瘡癤讓你坐立難安、睡不著覺——我是認真的，你甚至不需要一個很大的障礙，就只需要一顆讓你惱火的瘡癤——於是你失眠了；你失眠了一晚、兩晚、三晚，失眠到差不多第五晚的時候，你開始胡思亂想、變得抑鬱，然後變得有些愁雲慘霧，開始祈禱、做各種事情，却都沒用，於是你開始失去那份感動和虔心，甚至開始產生邪見。當那種情況發生時，具有聞思總是一種保險。

因此，智慧和方便的聯姻至關重要。事實上，當我說「智慧和方便的聯姻」時，只是為了便於溝通才這麼說，它們其實是一體的，同時又有所不同。像水和水的濕氣，像陽光和太陽——它們似乎不同，又似乎是同一個東西。對於像



## SIDDHARTHA'S INTENT

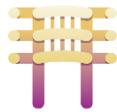
我們這樣的無明眾生而言，只有一種方式能夠證得智慧和方便的一體，就是首先必須試圖將它們統一起來——因為我們已經把它們分離了，這很常見。

今天我想告訴大家這些，因為這很重要。在這裡，智慧和方便的結合極為重要。從第九品的一開始，寂天就說：「此等一切支，佛為智慧說。」這所有的儀軌、所有的波羅密多、所有的戒律，都是佛陀為了智慧而教授的。這總結了大乘法道的一切。

現在我會較從邏輯的角度來講解為何理應如此。像是陰影和光：陰影和光似乎是一體，又似乎是分離的。從某個角度看來，陰影與光是分開的不同東西，確實如此；但要知道，沒有光也就沒有陰影。這是一例。實相——所謂的「真理、現實」——和非實相也是雙運結合的，這就是所謂的「二諦無別基」(*gzhi bden gnyis dbyer med*)。我不知道大家能否理解這點，但這兩者並非分開的事物，它們可說是一體的，就像陰影和光是一體的。

如同彩虹，彩虹的美麗顯現與其空性本質，亦即它的存在和不存在，同時發生，是一體的，不是分離的事物。如同一場夢，當你做夢時，夢的不存在與夢的情節同時發生著。一旦意識到它是一場夢，夢的虛幻性不會實質化；甚至當你做夢時，夢也從未存在過。否則，你如何能夢見一隻大象在你房間裡呢？它根本進不了門，它在顯現的同時也並不存在。事物就是如此，一切都是如此——我們所見、所聞、所品嚐的一切都是如此。

這一切事物都是如幻的，其顯現與其空性本質同時存在。「同時存在」其實不是個正確用詞，因為「同時存在」意味著有兩個實體，而實際上只有一個。像是稻草人，像一切的視覺幻象，像回聲——當你聽到回聲時，有一個聲音在



## SIDDHARTHA'S INTENT

應答，但沒有人在應答，那是一體的——這是複雜之處。但其實從另一方面來講，也不複雜，你只是需要習慣這個邏輯。

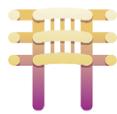
世俗諦和勝義諦是一體的，是同時存在的，因為事實就是如此，所以道也必須是智慧與方便的雙運。否則，道就是錯誤的，具有過患，不是個安全之道。在大乘中尤其如此，像是出離心，當你試圖出離世間享樂的時候，一開始可以思惟「那些都是誘惑，那些都是不好的，它們會引誘我、讓我受苦」諸如此類的，但我們應當出離的真正原因是：它們都是幻象，沉迷於這些毫無意義，因為實際上它們並不存在。那才是最好的出離。

龍樹的弟子聖天是一位卓越的大師。聖天說：「以有空義故，一切法得成。」那些能接受空性智慧的人可以接受一切作為道途。因此，大乘有信心能夠撿起一張餐巾紙，把它想成是十萬朵花、十萬熏香、十萬禮拜，然後拋出。原因在於，究竟上我手上的這枝蓮花也不是花，花是人類假名虛設的。誰可以證明？幾十億頭山羊全都可以作證，它們會把這當作食物吃掉，它們不認為這是蓮花或是睡蓮之類的。瞧，我甚至搞不清楚這是蓮花還是睡蓮，區別在哪兒？

這些分別和假名虛設的現象全都是心的造作。這是一張餐巾紙，「哦，這個不能拿來供養。」「我們怎麼可以用餐巾紙來供佛？」蓮花就不同了，因為印度人熱愛蓮花。不知何故，蓮花極為重要，現在已經變成一種政治標識。西藏人採納了這種對蓮花的看重，當然果阿<sup>6</sup>的嬉皮士也信服這個觀念，然後出口到加州、開普敦、拜倫灣、伍德斯托克等地。因此你會想：「蓮花是個合適的供品，而餐巾紙不是。」這說明什麼？說明你正在分裂智慧和方便，你的道途正變得

---

<sup>6</sup> 果阿 (Goa) 是印度西南部沿海的度假勝地。



## SIDDHARTHA'S INTENT

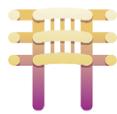
狹隘。一旦你來到一個沒有蓮花的國土，一旦你連續幾個月困在一家餐巾紙工廠裡，你就什麼都做不了，你就被困住，你不知道如何修行，因為你沒有結合的秘訣，你不明白智慧與方便的雙運。

### 馬鳴的故事

據說聖天只有一隻眼睛，他又被稱作「迦那提婆」(Kanadeva)，「迦那」是獨眼的意思。他是戰勝馬鳴 (Aśvaghōṣa) 的人。

按照現在的說法，馬鳴曾是一位偉大的印度教徒——但我想並不能真正用「印度教」一詞。總之，馬鳴是一位偉大的印度詩人與學者，他戰勝了很多佛教徒。在那個年代，辯論中不管哪一方獲勝，落敗者必須轉而依止勝者，落敗者和他們的一切——同夥、弟子等所有人——都改投勝者的陣營。據信馬鳴把眾多佛教徒變成了他的追隨者。最後，馬鳴終於來到了佛法重鎮——偉大的那爛陀大學。這個消息傳到龍樹的所在地，今日稱作那格浦爾 (Nagpur) 的地方。因為大家都非常恐懼，擔心馬鳴會贏得辯論，於是那爛陀的學者飛鴿傳書，邀請龍樹前來助陣。但龍樹覺得沒必要親自前往打敗馬鳴，所以派了聖天過去。聖天前往那爛陀，和馬鳴進行了一場很長的辯論，最後聖天大獲全勝。

但馬鳴開始不守規則，因為他不想改投勝者的陣營，而是打算跳入恆河一死了之。於是那爛陀的僧人只好抓住他，把他關進那爛陀大學圖書館裡七天七夜。馬鳴在那裡除了看書以外無事可幹，於是他讀了一些佛經。他發現，佛陀竟然在一部佛經裡預言了他的出現：「未來將有個名叫馬鳴的人，來此世間寫出我的故事。」馬鳴因此深受感動，據信他不停地哭了很多很多天。之後，他寫



## SIDDHARTHA'S INTENT

了一本極其優美的書《佛所行讚》(*Buddhacarita*)，講述佛陀的一生。我建議大家讀這本書，因為我覺得這是印度詩歌鼎盛時期最優美的詩作之一，實在太美了。

馬鳴還寫了《祈願七十頌》，而且我想——對此你們應該再考證一下——他用自己的血書寫此文。他後來成為出家的隱修者，在化緣返回的途中，他看見一隻饑餓的豹和豹的全家，心中生起極大的悲心，於是刺破自己的身體，讓動物們舔舐鮮血，然後才走回隱居之處。由於那時他已經失血過多，一路上不得不走走停停，而在停下來休息的每一處，他都用鮮血寫下讚揚佛陀及其事迹的偈頌。在寫下第七十頌時，他鮮血流盡而亡。總之，馬鳴是聖天的弟子。

我告訴各位這些，是因為有些人可能會認為：沐浴、熏香、鮮花、儀式等事情，還有接下來要講的懺悔、隨喜、請轉法輪、請佛住世，這一切聽起來都非常宗教性、有神論。誠然如此，但如果把這些和智慧結合在一起，就會成為一條完美的法道，成為菩薩乘之道。

### 第四品 不放逸

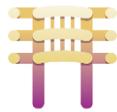
#### 謹慎持守菩提心的諾言

佛子既如是，堅持菩提心，恆勤勿懈怠，莫違諸學處。

遇事不慎思、率爾未經意，縱已誓成辦，後宜思取捨。

諸佛及佛子，大慧所觀察，吾亦屢思擇，云何捨誓戒？

若誓利眾生，而不勤踐履，則為欺有情；來生何所似！



## SIDDHARTHA'S INTENT

現在講到第四品。菩薩生起菩提心之後，必須不放逸地精進持守菩薩戒律。

無論追求什麼，若是沒有經過適當的思考、衡量或評估，一個人可能會放棄這份志業，因為缺乏確實充分的準備。然而，如來及菩薩眾已經用他們的智慧長時間測試、分析、評估過這條法道，我們自己也已經通過聞思一遍又一遍地分析了菩提心的益處，所以現在有什麼理由可以拖延、遲遲不開始在這菩薩道上前行？現在我們已經生起菩提心了，如果我們不繼續履行自己承事佛陀和有情眾生的種姓職責，那麼我們會是在欺罔有情。

意若思布施 微少凡常物，因慳未施與，經說墮餓鬼。

況請眾生赴 無上安樂宴，後反欺眾生，云何生善趣？

有人捨覺心，却辦解脫果。彼業不可思，知唯一切智。

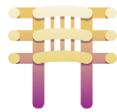
菩薩戒墮中，此罪最嚴重；因彼心若生，將損眾生利。

雖僅一剎那 障礙此福德，因損有情利，惡趣報無邊。

毀一有情樂，自身且遭損，況毀盡空際 有情眾安樂。

這珍貴的菩提心是智慧與方便的載體。現在，為了保有、維持、滋養和鞏固菩提心，我們需要「不放逸」(*bag yod*)，我們必須小心謹慎。

在此，我們開始談到正念——最廣義的正念。首先寂天說：如果你承諾要給一個饑餓的人一點食物，却沒有遵守諾言，經中說你會因為慳吝而最終投生餓鬼道。依止菩薩道的人已經發誓要令一切有情解脫，如果不能信守承諾，那就是在欺騙一切有情眾生，所以別說解脫了，連更好的轉世都不可能得到。



## SIDDHARTHA'S INTENT

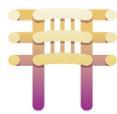
有一偈的其中一部分指出：對於菩薩而言，毀壞菩薩戒是極為嚴重、可怕的事情。我應該跟你們講一下這句教言的一些重點。當我們說到行為規範時，總是有個最糟的行為。對於一般人、在家人而言，在佛教戒律裡最不該違犯的是殺生，最糟的行為就是殺生。而對於出家人，像是聲聞乘上座部的僧人，則有四種極為嚴重的過失，一旦違犯即屬破戒，必須還俗。這四種過失是：[1] 殺人；[2] 邪淫；[3] 偷盜；[4] 妄說上人法。妄說上人法是一種很大的謊言，比如聲稱你是誰的轉世、你是神、你是救世主，基本上就是欺騙了很多很多人。我不講解細節了，因為若是詳細解說，其中每一點都有很多評斷標準。總之，這四項是一名普通僧人所能犯下的最可怕過失。而對於菩薩、一個選擇了菩薩道的人而言，比殺生、妄語、欺騙等等更為可怕的是放棄菩提心，這被認為是極端嚴重之事。寂天在這兒開始解釋：為什麼我們在選定菩薩乘作為道途之後必須不放逸。

給大家介紹一些背景：《入行論》是在那爛陀大學教授的。總之，寂天在偈中的某部分說道：放棄菩提心的人會有非常多的惡報，以至於解脫道已近乎不可能。不過，仍有佛菩薩能夠使他們解脫，但那種事行的能力只有佛陀才能知曉和擁有，普通人無能為力。我們哪怕只是傷害一個有情，都會製造出如此多的痛苦，使我們不斷投生輪迴中，毀了自己。如果我們放棄菩提心，基本上就是在放棄利益一切有情的願望，這個過錯有多麼嚴重就無需贅言了。

**故雜罪墮力、菩提心力者，升沉輪迴故，登地久蹉跎。**

**故如所立誓，我當恭敬行；今後若不勉，定當趨下流。**

**饒益眾有情 無量佛已逝，然我因昔過，未得佛化育。**



## SIDDHARTHA'S INTENT

**若今依舊犯，如是將反覆 惡趣中領受 病縛割割苦。**

如果我們不斷地毀壞這個誓言，又不斷地一再領受菩薩戒，這會令你的法道進展遲緩，你將需要很長時間才能獲得菩薩的成就，例如證得初地。因此，當我們發誓踏上菩薩道的時候，就應該努力一步一步地次第遵守菩薩戒律。而且我們應該從今日、從當下起，立即開始這麼做，否則只會讓自己墮落得越來越深。儘管諸佛菩薩來去世間，如果我們不自己找出時間、不能以開闊的心胸善於接受，那麼即使是諸佛菩薩也無法培育我們、令我們成熟。如果我們繼續重複如此的作為，就會一再陷入輪迴的地牢中。在那裡，我們將被束縛、被大卸多塊、受疾病折磨等等。

**若值佛出世、為人信佛法、宜修善稀有，何日復得此？**

**縱似今無病，足食無損傷，然壽剎那欺，身猶須臾質。**

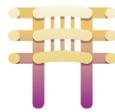
**憑吾此行素，人身難復得；若不得人身，徒惡乏善行。**

**若具行善緣，而我未為善，惡趣眾苦逼，屆時復何為？**

**既未行諸善，復集眾惡業，縱歷一億劫，不聞善趣名。**

**是故世尊說：人身極難得；如海中盲龜，頸入輓木孔。**

能够值遇如來出世的時間和環境，能對如來及其教法生起虔心，能够得到珍貴人身並對善念善行非常熟稔或有興趣，極為稀有。從當下的思惟方式和行動方式來看，能讓我們在來世得到珍貴人身的因並不多；從當今的思惟和行動來看，我們更可能會習於惡念與惡行，這只會引生出越來越多的痛苦，讓我們變得無助。如果我們不斷累積越來越多的惡業、越來越少的善業，如此累劫而



## SIDDHARTHA'S INTENT

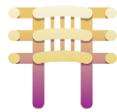
為，我們將無法聽聞大樂之音。因此，如來也舉了盲龜的例子，各位可以在論釋中讀到這個盲龜與木軛的例子。

### 問答

問：您談到了方法和見地。在很多靈修傳統中都有一個非常典型的問題：我是誰？從您的開示聽來，佛教教法似乎不斷在否定自我。我想知道，就訓練思惟而言，大乘對這個問題的看法，以及您在這方面的經驗。

對，不斷地否定有「我」的存在，但也應伴隨著對治珍愛自我的修心訓練。在對治珍愛自我的這個部分，像是減少貪欲、減少對自己的愛惜、他人更重要、他人同等重要、你要承事他人等等，諸如此類的教導似乎暗示有一個「我」，所以需要將這兩者結合起來。因為，在本質上自我並不存在，「我」的自性並不存在。但這說的是自性不存在，而你可以假設「我」的顯現——亦即習氣——是存在的。我在這裡，你在那裡，我餓了，我想吃東西，我想要這個，我不想要那個……這種種的串習，在相對層面上都存在著。將這兩者結合起來並非易事，但是完全可行。實際上，這正是我們要修的。

大乘說：「願一切眾生具足樂及樂因。」一切有情眾生企求安樂，就如同我企求安樂一樣。願一切有情能夠安樂並且具有帶來安樂的因，這是四無量心的第一部分。沒有人希望受苦，就如同我不想要受苦一樣，「願一切眾生遠離苦及苦因」是第二部分。「願一切有情永具無苦之樂」，這用來對治艷羨嫉妒，是第三部分。這三者較像是一種相對層面的修持，是世俗菩提心的修持。



## SIDDHARTHA'S INTENT

最後的第四個無量心極為宏大，包含很多步驟。其中第一步和前面類似：願包括自己在內的一切眾生免於人我、自他、好壞、友敵等分別。第一步的抱負僅限於此，志向較為微小。然後，藉由各種內觀修持，第四個無量心進而擴展，變得更宏偉。之前我們說「願一切有情獲得安樂，正如我企求安樂一般」，那似乎仍暗示著有一個「我」和「一切有情」。而到了較為成熟的內觀階段，你不再想著這些，一旦有散亂出現，你就只是觀察那個散亂，那時你會熟悉一種「什麼都不做」的技巧——什麼都不做，什麼都不想，無執著，對一切都不執著——你變得能夠確實習慣於不執著，尤其是不執著「我」。不再執著「我」的時候，也就沒有「我」。通過修持而達到那個「無我」。

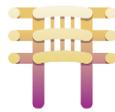
在那之前，我們目前在做的是聞思。可以說，聞思是實修的後盾。聞思的方式是通過分析：「我」在哪裡？不是你的色身，也不是你的感受……以這樣的方式進行分析。

問：您提到「我」是諸多因緣的蘊聚，在某個時刻被錯誤地定義為一個「我」。所以，「佛性」和「我」是分開的嗎？

是的，佛性和我是分開的。

您說佛性本已存在，這是否意味著佛性是恆常的？

我只能那麼說，我沒有佛陀的那種善巧。當佛被問到同樣問題時，他沉默不語很長時間。然後，就因為那個舉動，很多人獲得證悟。而我就是沒法忍不住不說話；而且我很肯定，如果我保持沉默，你們也不會滿意。保持沉默其實也



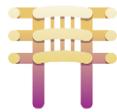
## SIDDHARTHA'S INTENT

是一種示意。我們不得不使用「它存在」、「它在那裡」這些用語，這是因為沒有其他詞彙可以選擇，所以才用這些詞彙。

你問說：「佛性是恆常的嗎？」不，佛性並非恆常，因為它不是一樣東西。其實你怎麼稱呼它都可以，佛教徒最喜歡的名稱是「如來藏」。你想怎麼稱呼都行，但它不是一個永恆的造物主。我告訴你這一點，是因為你可能會誤以為：「啊，那就是自在天，是全能的造物主。」不是這樣的。雖然我必須說，當我讀到毗濕奴的故事時，其中的隱喻極為相似、非常非常接近，任何人讀了以後都可能認為這講的是一回事，但我想兩者還是有所不同，有非常微妙的區別。最大區別之一可能就是，大乘佛教徒解構一切——系統性地解構、破除一切。有人告訴我商羯羅在晚期也幹了同樣的事，所以有些佛教徒就有點覺得商羯羅是從佛教徒那兒偷了一些想法過去，但是誰知道呢？

另一方面，耆那教却非常獨特。我所知不多，但就我所知，它真的是非常近似。但是大乘佛教徒可能不會同意耆那教徒的某些做法，例如絕食至死的那種修持，大乘修行人會覺得那欠缺智慧與方便的結合。還記得佛陀那個終止苦行的著名舉動嗎？六年苦行之後，佛認為苦行是一種極端，這種修持過於狹隘，不會帶來任何益處，於是他決定吃點優格之類的。

問：您解釋說，佛教徒發現「我」只是五蘊和合的組成。能否請您從三乘的觀點做解說？對於上座部、大乘、金剛乘等不同派別，就強度或特性而言，這五蘊是如何轉化的？



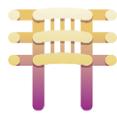
## SIDDHARTHA'S INTENT

金剛乘的一大要點是，五蘊即五佛部——不管那是什麼意思。總之，我們先不談金剛乘。

大乘並不滿足於僅僅解構五蘊，大乘解構一切現象，而聲聞乘認為那是不必要的。為什麼不必要？因為聲聞乘的目標在於證悟，為了獲得證悟，單是明白「無我」就夠了。在這點上，他們是對的。但是對菩薩乘的人來說，目標不是證悟。彌勒菩薩說：「智不住三有，悲不入涅槃。」具有智慧，所以不住輪迴；具有悲心，所以不住涅槃。菩薩的目的當然不是留在輪迴中，但也不是安住於涅槃中。那是個更宏偉的見地，大乘出於這個原因而解構一切。

對此，有一個標準的說法：從色乃至遍智之一切法皆無自性 (*gzugs nas rnam mkhyen gyi bar gyi chos thams cad rang bzhin med do*)；意思是，從色身到證悟，一切現象均不存在。這句話的意思會令初學者感到有點困惑。不過，在研究「一切現象」（一切法）這一概念時，我們會做分類：首先的第一類現象是色蘊、受蘊、識蘊等等，然後是處、界等等，最後一類是證悟。而對於大乘，甚至連證悟也被解構，所以大乘不會僅只滿足於知曉五蘊為空——如果你讀過《心經》就會知道這一點，最初幾句全都是關於「色」，然後是「無老死亦無老死盡」等等，十二緣起全都解構了。再後來甚至談到沒有證悟，一直到遍智（成佛）都不存在。

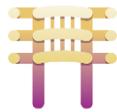
問：如果我夢見一隻大象，當我醒來時，房間裡不會有大象；但如果我被計程車撞了，我醒來時會在醫院裡。您說兩個情況是一樣的，我想請您解釋一下為何如此。



## SIDDHARTHA'S INTENT

這很困難，這很難解釋。想像一下這個情況：你此刻正夢見一隻大象，而我也在你的夢裡，你問我這隻大象怎麼可能不存在，我沒辦法在你的夢裡說服你這是一場夢。那很困難，因為我沒有那鞋子，而且我也不知道你是否已經準備好了，[所以沒法像帝洛巴一樣可以鞋子一打就讓你開悟]。那非常困難，因為夢境是如此真實、極為真實。你在醫院裡，有很多證人，有醫生、護士……「我怎麼可能不存在呢？」但在夢裡也是如此，你在夢裡也有很多證人。當你在夢中跌落懸崖時，只有非常罕見的情況下你才會突然醒悟：「哦，這可能是個夢。」你有過那樣的經歷嗎？

順便告訴各位，那是個很好的瑜伽士範例，我們稱之為「修行覺受的感知」（覺受現分）。瑜伽士在經過大量修持之後，可能會生起這樣的感知。比方說你是德意志銀行的首席執行官，你不斷地修持，數年後你可能會驟然生起這樣的感知：在一場大型高管會議的中途，你可能會想「這是真實的嗎？」那一刻，你就是在你的輪迴之網上戳了個洞。開始的時候，人們會覺得你古怪，但是如果保持勇氣，繼續修持，接著會變得成熟，你會越來越領悟到這一切都只是個玩笑。那時，你將學會如何為他人的利益來玩這場遊戲——你會成為最好的首席執行官，別人會認為你是最有野心、最守時、最嚴厲的老闆，你極為擅長自己所做的事。然而，如果有一天有人跟你說：「為了利益伊斯坦堡某處的兩百人，你必須辭掉這份工作。」你可以連眼睛都不眨一下，因為這份工作對你不具任何意義，如果有比首席執行官工作更具利益之事，你能立刻放下這工作。那樣你就變得相當不錯；你是自由的，你非常自由，可以隨時放下任何事情。到了那時，凡是能夠利益有情之事，你絕對不會拒絕。即使意味著要成為黑幫首領之類的，你也會欣然接受。你將不再拘泥於任何原則，你唯一的原則就是

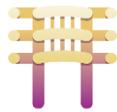


## SIDDHARTHA'S INTENT

---

要利益有情眾生。你可能吃純素長達四十年，但是如果能夠利益有情，你也會發起支持麥當勞的活動，也許你會領導那場活動，因為這一切都不具任何意義，全都是孩童的遊戲。





## 第十講

### 問答

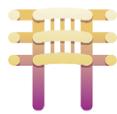
問：一個徹頭徹尾的初學者應該如何次第修學佛法？經由閱讀、修持，或者其他方法？要如何將法道與智慧結合？如何將法道同聞思修結合起來？

讀書是非常好的。然後要接受教學，特別是在你開始真正實修之前，應該從不同的來源接法，而非只專情於某一傳統或某一傳承。就實修而言，後面我會對「止」（奢摩他）略作解釋，那可能是一種比較實際可行的修持。而且，對任何有志進行長時間修法的人而言，修止是必要的。

問：如何做到既能甘願當他人的僕役，同時又不為他人的期望所束縛？尤其是初學者，如何才能變得善巧？我是指，在實際層面上要如何管理他人的期望，同時又具持想要服務他人、先人後己的發心？

要做到這點非常困難。尤其是對初學者而言，這是一個很困難却又很重要的問題。

我們把初學者稱為「初發心菩薩」，意味著我們現在是在修持發心、修心的階段。這一品是關於警覺、不放逸、正念，這是起始的階段。這個階段就如同昨天講的供養花、果等等，其實都是關於發心，因此並不太關乎實際行為。但這並不意味著你可以做時却不去做，並不是說你應該停在發心這個階段就好。無論何時，只要力所能及，當然都應該有一些行動，但重點在於培養發心，一再而再地發心。

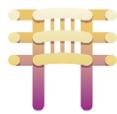


## SIDDHARTHA'S INTENT

你問這個問題很好，因為它關聯到我要講的下一偈：「既得此閑暇，若我不修善，自欺莫勝此，亦無過此愚。」寂天多次使用「貢」(*goms*) 這個藏文字，意思是「習慣、熟悉」。修善，即「習慣於善念」。永遠不要輕視這樣的念頭，永遠不要認為這只是個一廂情願的想法，不要認為「這只是嘴上說說，實際上却什麼都不做」。那是我們犯下的巨大錯誤之一，因為我們現代人總是以實際具體、明顯有形的成功來衡量自身，然而那些全是幻相，不是真的。

如果你非常深入地思惟，實際行為的後果我們從來不得而知。即使是給某個口渴的人一杯水，我們也不曉得這是真的在幫他還是在害他，你給的那杯水或許會害死這個人。如果從那種角度考慮，幾乎不可能確知。你當然可以建造一座醫院，給許多人提供免費醫療，但是自我、驕傲、只為達成自己目標的情緒……這些都可能侵害你，乃至侵害整個菩薩道。對，你是可以當最偉大的慈善家，但也許已經背離了菩薩道。

因此，就菩薩道而言，即使你有衝動想要真的做些什麼，哪怕你確實有途徑、方法和時間去做點什麼，我始終建議初學者坐下來做更多的禪修，做更多真誠的發心，讓自己習慣於發心。因為一旦你這麼做了，自然而然就會成為最慷慨之人，不再會有精疲力竭的感覺。事實上，這種做法招致了一些怨言：「那些大乘佛教徒做的就只是清談，他們從未像特蕾莎修女那般建造一座醫院」等等。我要告訴各位，在不丹或任何喜馬拉雅山區國家，如果你問那些在喜馬拉雅山區岩洞裡修持菩提心的瑜伽士們，如果給他們一個為窮人建造許多醫院的機會，或者是坐在洞中禪修「願一切眾生安樂，願一切眾生離苦」，他們會如何選擇？一個好的瑜伽士更可能選擇後者；不那麼純粹，參雜了一點修道上的唯物主義，有點沽名釣譽之類的人，或許會選擇前者，有這種可能。



## SIDDHARTHA'S INTENT

但是，一旦超越那個階段，盡可以給他們克林姆林宮最有權勢的職位，他們會欣然接受——不只會接受這個職位，甚至會和你爭奪這個位置。他們可能不擇手段、不惜一切代價去獲取這個職位，但那時他們已經處於不同階段了。

我們不應認為初學者是一個很可憐無用的階段；這是最美好的階段，其實是一切樂趣的所在。

思惟這些，非常實惠，且收益非常豐厚。而且，單是你不攪和在其中，這本身已經為世界創造出了很大的和諧。我剛在尼泊爾參加了一場領導力培訓。據說泰德·透納<sup>7</sup>桌上有個牌匾寫著「領導，跟從，或閃到一邊去。」退開讓路其實是件很好的事，許多時候這是非常深奧的善巧方便。給人讓路、避開麻煩，既對自己有利，也對其他許多人有利。

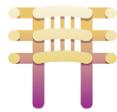
問：我們死亡時到底會發生什麼？在死亡的那一刻或臨終過程中，想要證悟的願望或我們的五蘊發生了什麼？我們此生積累的所有知識、獲得的智慧與方便又會如何？

這是一個非常大的問題，首先我會嘗試在大乘的範疇中作答。

其實這在剛才說的「修善」這一偈中就有講到。隨著我們熟悉菩提心這個心念，換言之，當我們一再令自己習於平靜慈憫時，這意味著只考慮我與我所的比重正在不斷降低。是什麼令我們如此畏懼死亡？是因為我們認為自己將會失去一切。再三熟悉菩提心的修學會令這個「我」變得非常空洞不實，於是失

---

<sup>7</sup> CNN 創辦者



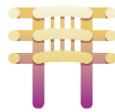
## SIDDHARTHA'S INTENT

去「我」、失去或這或那的恐懼就會大幅減少，你變得很平靜，非常鎮定自若，掌控全域。

我可以和大家分享我的一個經歷。過去五、六年中，我認識的很多人不是正在死亡就是已經死了。每次有這樣的事情發生時，就是在告訴我，自己已經活很久了。有那麼多人正在死去，包括我的同齡人，也有比我年輕的人。但我注意到一點：那些做過一點止、觀等修持的人，甚至那些只是對這方面有些微瞭解的人，在死亡時都會有所幫助。像是我認識的一個人，他並沒有做太多的修持，不過他一直有在上課，也就是說他掌握了部分信息，我必須說他的死亡方式非比尋常。那些信息是救命草，那些信息能起到幫助。

當然，我也見過一些死亡方式非常令人讚歎的修行人。事實上，我得坦言我有一個隱憂：我害怕自己死時，或許無法像他們那樣鎮定，而那會令佛教蒙羞——「對於死亡，他的弟子做得比他好多了。」「他臨終時到處亂抓亂撓的。」因為 YouTube 等各種社交媒體的存在，我非常擔心有人會把我四處亂撓、抓著東西不放、捨不得死去的照片拍下來。而那些修行人却做得非常好——我甚至還不是在說那些應該相當熟悉這些事情的不丹人或藏族人，我說的是一些澳洲人、加拿大人、中國人等等，他們的死亡方式非常讓人讚歎，令我對佛法的珍貴價值生起信心。

再給你一個有點特別的回答。依據密續，死亡時你的心會更獨立。目前你的心與世界互動時，必須通過一些翻譯媒介——眼、耳、鼻、舌、身——它們會翻譯，也會進行詮釋，而且會誤解。心與世界沒有直接的接觸，所以當信息回到心中的時候，已經流失許多，已經相當稀釋，你可能僅獲得 0.5% 的信息。在臨終時，你的心却會變得愈趨赤裸無遮。當你真正死去，也就是六個翻譯媒



## SIDDHARTHA'S INTENT

介與你的心意分離之際，你會直接體驗對境，這對你會是全新的體驗。例如，現在你的心看著這個帳篷，眼睛在做詮釋；當你死去之後望著這座帳篷時，它會變得數十億倍地更紅更黃、數十億倍地更為方正。我只是舉例說明而已。

死去之後，一切視角都不同了。而那個狀況，對那些不習慣、不熟悉心靈力量的人而言，會很可怕。當我們恐懼時，首先會嘗試尋找一堵可以倚靠的牆，然後是可躲藏的洞穴，或是能緊握的把手、能藏身的櫥櫃等東西。同時，你會非常急於尋找。任何把手、任何門都行，甚至是那些只是看來有點像個避難所的地方都行。如果你縱身躍入那些地方，會發現自己處於所謂的「六道」之一。

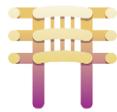
對佛教徒、尤其是對修行人而言，目標不是要找到藏身之處。實際上，不躲藏，讓自己赤裸裸的並有所掌控地住於赤裸中才是目標。

以上這簡短的講述是摘自著名的《西藏度亡經》（中陰聞教得度）。

**問：關於儀式、祈禱與戒律，您曾說這一切都將引導我們獲至證悟，您解釋過用某種特定方式洗手之類的修持。能否舉例說明這如何能引領我們獲至證悟？**

這些方法必須同時結合智慧。我整個上午講的就是這個：世俗諦與勝義諦的圓融、智慧與方便的結合。若無智慧，這些方便法門就無法引向證悟，只會製造出更多的便秘阻塞，製造出分離，會令你付出代價、蒙受損失。倘若是結合了智慧，那麼那些方便法就很完美、非常好。

就連供一支香也是如此。關於供養的藝術，記得我昨天談到的茶道嗎？還有燃香、儀式等等，印度人極為擅長這些，印度人簡直是儀式之王！他們製造出來的那些鈴聲、那些混亂、燃香等等的那一切，全都如此優美。接著，再加



## SIDDHARTHA'S INTENT

入智慧：香是什麼？是一個幻相，只是一個概念而已。至少要有這麼多的智慧。不存在好香、壞香，這些不過是我自己的投射而已。以如此的方式，加入那樣的智慧。

你不會真的以為供佛沐浴，是因為佛有異味吧？你不會真的以為我們供養食物，是因為現在佛應該餓了？這些全都是在修心，全都是修心的訓練。之前說過：此時此刻，你可以觀想馬丘比丘山上的一朵花，然後供養給佛，這能產生福德。基本上我是在談智慧。因為從智慧的觀點看來，我面前這朵花是我的投射，馬丘比丘的花同樣是我的投射，因為兩者同樣都是投射，所以兩者同樣都能積累福德。這樣的例子非常多！水也是同一回事，為何去廟裡會看到許多水供？那是因為你認為「可以供養水」。水有時可以當作供品，有時可以用作清洗；隨著情景不同，水的價值也隨之而變。同樣的水若出現在馬桶裡，就被認為是污穢的。這全都是修心，所以要熟悉這樣的訓練。

### 放逸的過患

我繼續講一些第四品中的偈頌，這些都相當容易理解。

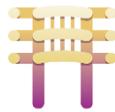
剎那造重罪，歷劫住無間；何況無始罪 積重失善趣。

然僅受彼報，苦猶不得脫；因受惡報時，復生餘多罪。

既得此閑暇，若我不修善，自欺莫勝此，亦無過此愚。

若我已解此，因痴復怠惰，則於臨終時，定生大憂苦。

難忍地獄火，長久燒身時，悔火亦炙燃；吾心必痛苦。



## SIDDHARTHA'S INTENT

要習慣於生起善念與善行；若不這麼做，就是在自欺欺人，沒有比那更大的愚痴了。這是我們早已知曉的，但即使知道這點，若不精進，若不實修菩薩道，必將在死亡來臨時感到後悔。而悔恨於事無補，業果唯有自作自受。

**難得此益身，今既僥幸得，亦復具智慧，若仍墮地獄，**

**則如咒所惑，令我心失迷；惑患無所知，何蠱藏心耶？**

現在我們知道了菩提心的利益。儘管已經通曉這一切，却不將此方法付諸實修，這就彷彿受到了詛咒或巫蠱，彷彿喪失了心智。

**瞋貪等諸敵，無手亦無足，非勇非精明，役我怎如奴？**

**惑住我心中，任意傷害我，猶忍不瞋彼，非當應呵責。**

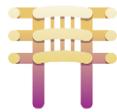
**縱使天非天，齊來敵對我，然彼猶不能 擲我入無間。**

**強力煩惱敵，擲我入獄火，須彌若遇之，灰燼亦無餘。**

是什麼樣的敵人、什麼樣的邪惡存在於我心中，令我無法實踐菩薩道這個智慧方便道、慈心之道、正念之道？瞋怒與貪欲等敵人，它們並無手足，實際上它們不見得勇敢聰明，却已設法將我變成它們的奴隸。此刻，它們正舒舒服服地駐留在我心中，恣意傷害我，而我却不會對它們生氣。我對自己的瞋心不起惱怒，這是怎樣的一種安忍？這種安忍真是可耻。就算所有的天人與阿修羅群起與我為敵，他們也無法真的把我投入地獄；而這瞋怒、這貪欲、這愚痴却可以將我瞬間帶到地獄。

**吾心煩惱敵，長住無盡期；其餘世間敵，命不如是久。**

**若我順侍敵，敵或利樂我；若隨諸煩惱，徒遭傷害苦。**



## SIDDHARTHA'S INTENT

無始相續敵，孽禍唯一因；若久住我心，生死怎無懼？

生死牢獄卒，地獄劊子手，若皆住我心，安樂何能有？

乃至吾未能 親滅此惑敵，盡吾此一生，不應捨精進。

尋常的敵人全都無法長久傷害我——他們或許可以傷害我一兩年，傷害我十年或至多一輩子——但住在我心中的這個敵人，却是自無始以來就一直在傷害我。對於尋常的敵人，如果我與他們交談，給他們禮物，試著安撫他們，和他們溝通，他們或許會轉變心意，變得對我友善。但如果我試著與煩惱這個敵人交談並善待它，結果只會更受其害。

這一類敵人一直住在我心中，它們給我帶來了這一切，它們長久以來一直用各種不同方式折磨我，它們已然在我心中安營扎寨。既然它們此刻正泰然盤踞在我心中，我又怎能高枕無憂、安然入睡呢？倘若有一個劊子手或地獄牢卒就在我附近，我怎麼可能輕鬆自在、毫無警惕地安處呢？這一品是在講警惕、不放逸，因此菩薩應該這麼思惟：直到設法摧毀煩惱這個不共戴天的怨敵之前，我絕不放棄努力。

於他微小害，尚起瞋惱心，是故未滅彼，壯士不成眠。

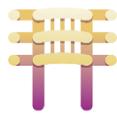
列陣激戰場，奮力欲滅除，終必自老死，生諸苦惱敵，

僅此尚不顧，箭矛著身苦，未達目的已，不向後逃逸。

況吾正精進，決志欲滅盡 恆為痛苦因 自然煩惱敵。

故今雖遭致 百般諸痛苦，然終不應當 喪志生懈怠。

將士為微利，赴戰遭敵傷；戰歸炫身傷，猶如配勳章。



## SIDDHARTHA'S INTENT

### 吾今為大利，修行勤精進，所生暫時苦，云何能害我？

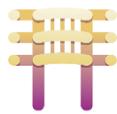
我們在日常生活中若是遇到一點小障礙或敵人，除非已經復仇或摧毀敵人，否則無法安然入睡。當我們赴往尋常的戰場時，我們會毫不猶豫地帶上武器前往，經受戰爭帶來的一切痛苦折磨；除非獲勝，否則決不返鄉。有時候我們會在戰場上受傷，返鄉後會炫耀那傷疤。因此，當一位菩薩留駐輪迴、碰到挑戰而遭受創傷時，菩薩不應該沮喪，而應視其為產生信心與勇氣之因。

### 問答

問：您在回答先前提問時說到，當我們死亡時，意識或某個東西會分離，那是否就是所謂的「我」？如果不是「我」，那是什麼？

是，那就是「我」，但那不是真實存在的，而是如彩虹一般。

問：社運人士或那些奮鬥對抗日常現實問題的人總是抱怨說：精神導師或靈修教學奪走了對抗邪惡或與實際問題鬥爭的勇氣，它們更像是一種精神陶醉。處於這種狀態中的人，要麼把這些問題看得非常微不足道，要麼習慣性地規避這些問題，躲藏在自己的保護殼中，不願涉入這些問題。因此，雖然我們在談菩提心以及要有幫助每一個人的精神，但這些似乎更像是知識層面的談論，只是用很多意象描述而已。如您所說，或許一位瑜伽士並不願參與實際工作，而寧願去山洞中打坐禪修。這裡是否存在某種矛盾或悖論？是否有一條優美的中道，使人們既能修行，又能積極解決日常問題？因為在日常生活中傷害我們的基本上就是這些問題。



## SIDDHARTHA'S INTENT

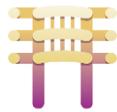
絕對是的，這也就是為何我剛才說「開始的時候」，我那時強調了這是一開始的做法。初學菩薩的法道稱作「發心地」。在這個階段，你真正地培養發心，一遍遍地發願，這是最主要的前行準備。

舉例來說，菩薩應該布施，布施非常重要，但佛陀本人禁止初地以下的菩薩布施自己的肉體，因為這會毀了那位菩薩。幫助別人是件難事，真的非常困難。為了無休止地幫助無量數目的有情，你必須確實培養出堅不可摧的力量。這很困難，因為哪怕是日復一日地就只幫助一個人，而這人却變得越來越不可理喻、越來越不合作，這就可以令人精疲力竭。我想這有點像在飛機上，機艙服務員總是告訴你，一旦碰到緊急情況，要先給自己戴上氧氣面罩，然後再幫別人戴上，有點像那樣。

我認為在最初階段必須培養發心，要生起那種動機。培養發心的作用是：那會刺破自心那種珍視自我、只考慮自己的習氣。如果一位初學菩薩立即投身於非常實際具體的慈善事業，這有點危險，因為這可能會強化「我」的習氣，增強想要成為「大善人」的習氣。事實上確實有許多這類案例。

在我的成長過程中，上師總是不斷告誡我這一點。如果有明顯的機緣讓我去做某些事情，例如非洲志工之類的，不管是什麼事情他都不會阻止我，但他的語調會是：「哦，可以去做。」可是如果我說：「我想去虎穴閉關七天，修持菩提心。」他會說：「太好了！棒極了！你一定要去！」等等等等，他會講許多這類鼓勵的話。他的語氣總是那樣，一貫如此。

此外，就我個人經驗而言，我見過有人突發奇想，想要變成偉大的行動派；接著他們付諸實踐，然後遇到障礙。持久忍耐、安忍是非常困難的，不是嗎？



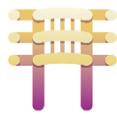
## SIDDHARTHA'S INTENT

只有像聖雄甘地等寥寥數人才能做到。一段時間後，你可能氣餒了，這還算是比較好的結果；更糟的是你腐化了，那可是糟糕透了。你變得非常自以為是、道德感十足、古板嚴厲；你看待別人的方式，就像是一個素食主義者。素食很棒！人人都應成為素食者，因為吃肉真的會傷害眾生。但素食主義者看待非素食者的時候，有時會有某種特定語調和情緒——談論這些有點敏感。

問：您說情緒是我們的敵人。在非常現實的層面上，對死亡與不安全感的恐懼是驅使一個人進行靈性追求的部分原因。但身處那種情緒之中時，那股強烈的力量又同時蒙蔽了你，那一刻是否還可能修持悲心？此刻的我處在一個冷靜的狀態，我能思惟、感受悲心。但當我處在那種激烈狀態中、被恐懼牢牢控制的時候，是否還可以修持？如果可以，該怎麼做呢？

可以。這就是為何要持續修持。這有點像是磨刀——你無需整日時時刻刻磨刀，但你需要持續不斷地磨一磨；只要磨利了，就能拿去切東西。這就是為何寂天談到珍貴人身，當我們有能力時——如你所說，當我們清醒冷靜時——我們應該熟悉這些修持。每天禪修幾分鐘、十分鐘、二十分鐘、一小時、兩小時……以後外緣出現的時候，你就能實際應用。

事實上，你的問題很重要，有許多針對這個問題的竅訣教授。假設我正在訓練你，首先我會要求你做十分鐘、二十分鐘的禪修。接著你會發展出對禪修體驗的熱愛，因為禪修很棒、充滿喜悅，甚至能令你感到興奮。但那時我就會說：「好，現在去某某集市。」或是「現在去和我認識的某個難纏人士一起共事，同時保持你的正念。」這會令你的正念更加敏銳。有許多類似的技巧。其實，



## SIDDHARTHA'S INTENT

與某個難纏人士共事還算好，並不那麼困難；更具挑戰的是如果某天你中了彩票。好事比壞事更具挑戰性，因為好事降臨時要保持正念的難度會大大提高。

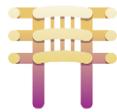
總之，有很多技巧。如果在清醒、有能力時持續不斷地訓練，碰到諸如死亡等難以想像的打擊發生時，就完全不會感到震驚，因為你早有準備。

但假設你毫無準備，那還能怎麼辦？如果你有福德，臨終時或許會遇到帝洛巴那樣的人，他會做一些古怪的事，例如要求你：「我們去跳舞吧。」諸如此類的，然後你就死了。之後會發生什麼，我不知道。但現實擺在眼前，帝洛巴這樣的人不多，所以要祈禱。自己祈禱，並且愛你的人和關心你的人也為你祈禱，那是你能採取的最終手段。如果真的有人為你祈禱，這說明你具有福德。以此福德作為橋梁，希望你在來生能夠繼續此生的修持。

訓練有素的佛教徒會這麼思惟：今天不能完成的事，明天繼續；這輩子無法完成，沒問題，來生繼續做下去。我知道對普通人而言，這幾乎是不可能的。但就訓練有素的瑜伽士看來，明天與來生毫無差別；他們不覺得有差別。

問：前面有人問到：佛性或如來藏是「我」的一部分嗎？我記得您回答「不是」。我想厘清一下我的疑惑。您說「我」並非實存，只是五蘊的聚合，而其中第五蘊是識蘊。我一向的理解是：心識在最微細、最根本的層面就是如來藏或佛性。如果就八識的架構來探討，佛性含藏於第八識阿賴耶識中。

是的。



## SIDDHARTHA'S INTENT

假如佛性是形成「我」的諸蘊中的一部分，那麼您的回答就應該是「佛性是『我』的一部分」。當然那個「我」是虛妄、非俱生的，而那佛性也是空性的。難道這不是寂天會採取的中觀立論嗎？

對，只要它不是實有的就好。

不是實有的，特性是空性。

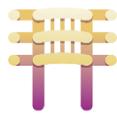
對，特性是空性，那就沒問題。

而分離時，由阿賴耶的業力驅使進入下一世？

是的，當然如此。否則你今生積聚的功德，會在來世被別人享用，那就太令人沮喪了。你說的沒錯，謝謝。

問：我有一個關於實修的問題。相較於做半小時的自他相換，每天修半小時的「只管打坐」似乎比較容易。因為有時我覺得，心會利用修持自他相換來黏著在某物上，因為心有所緣取，心可以和自己的念頭玩遊戲。對我而言，在做自他相換時，我感覺心不過是利用這修持來玩耍、生起念頭和四處遊蕩。我的問題是：如何能夠真正修持，又不受到自心的欺騙？

是的，目前大多數修持方法就像那樣，確實感覺像牛糞一樣黏乎乎的，但其中隱藏著設定好的打滑機制。修持方法會讓你感到有所滯留是因為你通常喜歡逗留在什麼上面，所以就讓你有那種感覺。但這些修持方法隱藏著一些密謀，它們是經過設計的。比如自他相換，你吸進呼出，有這種有所滯留的特徵，但其中也有非常奇特的東西——把自己同他人交換，這就是那個隱藏的「打滑」謀略。



## SIDDHARTHA'S INTENT

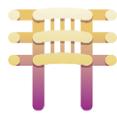
問：這是源自之前教學內容的想法：了知顯現與空性是無二、不可分的；其次，對周遭一切持有究竟圓滿的淨觀；第三，心愈清淨，感知就愈清淨。基於此三者，對於已證悟者與未證悟者，感知與念頭之間的關係為何？兩者分別是如何將所顯感知與生起的念頭、感受、情緒作關聯？

證悟者與感知互動時，沒有主體與客體（能所）的分別，這就是為何會「打滑」。而未證悟者為何尚未證悟？因為他們有能所的分別。主體與客體總是會滋生二元分別，而二元分別正是問題所在。所以，二者有很大的不同，主要是有無能所的差別。

問：什麼是善行？

這是一個很好的問題。對於佛教徒而言，對於大乘或總體佛教而言，善行不一定是符合道德的行為。善行的衡量標準在於這個行為帶領你趨近實相的程度。倘若不能令你趨近實相，那就不是善行。甚至像供花這種傳統上固定視作善行的行為，如果是出於自我、傲慢、嫉妒、炫耀之類而為，那會令你遠離實相，所以就不是一個善行。我對印度哲學很多派別的所知有限，但我感到這或許是讓佛教有別於其他印度思想的細微差別之一：發心非常重要，行為則是次要的。

發心極為重要，而最崇高的發心就是伴隨著無二智慧的發心，因此發心才得以圓滿。對於你我這樣的初學者，為了做到這圓滿的發心，應該如何著手呢？我們有所造作：「願一切有情安樂。」「願他們獲得安樂」是正確的發心，而智



## SIDDHARTHA'S INTENT

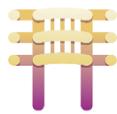
慧的部分則在於「一切」，因為「一切」已經打破了「有限量」這一概念。這不是「願我同村的人們安樂」、「願我的孩子快樂」，而是把每一個人都包含在內。

因為我們無法真正做到含括每一個有情在內，因此我們才無法完全領會這個智慧。你真的應該努力嘗試含括每一個人，然後看看會發生什麼。有一天，當你供香時，你想著：「願一切有情……」，而且這個「一切」包含拉姆斯菲爾德、甘地、莫迪、蘇瑞旭等等的所有人，包含你不贊同和贊同的每一個人，這會給你帶來一種非常不同的體會，因為這時你會意識到，你的心有一種隱性的過濾機制，你會有「拉姆斯菲爾德？他不配享有這個」這樣的想法，你會意識到自己有這種心理運作。但你若對此認真思惟，喜惡之別就會慢慢消失。那時，你就更接近智慧了。

### 止的修持技巧

我現在先對止做些解說，之後再做實際演練。我會試著不講太多細節，以免把大家弄迷糊了。

純粹而言，止的目的是要令心變得柔軟聽話，有可塑性，可以改善，具延展性。目前我們的心非常僵化，不受控制。假設你正在生某人的氣，在對某人發脾氣，你無法給心計時：「好，我就再發脾氣五秒鐘——四、三、二、一，停！」你做不到，這說明你的心缺乏可塑性。同樣的，我不能要求你們：「好，現在大家開始嫉妒」或是「現在大家開始憤怒」，你們無法真正做到，你們需要一些因緣才行。你們無法做到自由切換，是因為心不聽話，所以最終總是心說了算，我們只能遵從。為了令心能聽話，所以我們修正。



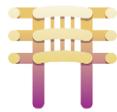
## SIDDHARTHA'S INTENT

止這個技巧本質上是一種詭計。所有佛教方法都一樣，基本上都是一種伎倆。我一向稱之為「安慰劑」，是一種手段，非常必要的手段。止是叫你選擇一個對象，例如一朵非常漂亮的花，或某人的耳朵之類的，什麼都行。傳統上是用你的呼吸氣息，或是一個鼻孔。真的，任何東西都可以。你選定那個對境，然後伎倆是什麼？伎倆是你被要求就只專注在那個物體上，這是規則，規則就是一種伎倆、一個花招。

你應該就只想著那個東西，但是一開始嘗試，你就會發現自己想起今早吃的麵包，發現自己會聽到汽車的噪音，會感到身上哪裡在癢……在你應該想著那個特定東西的當下，你反而會想到別的，你會發生這種狀況。

如果你回來告訴我：「我無法修正，因為我就是無法專注。我試著去想你要我想的那個東西，但我做不到，我的心立刻四散各處。」那麼真該給你頒個獎；這是你的最初體驗，非常好。但是如果你跑來說：「那棒極了，我很平靜，其樂無窮。」那我會很擔心，因為失去了止的目的。那樣的話，你屬於安縵度假酒店禪修部門，你應該去那裡，因為你並非真正想要解脫。

是的，我承認作為一種副作用，你是可能感到平靜清明，但修正的目的是要令你的心有可塑性。為了讓自心聽話，首先你必須意識到自己始終處於散亂中。接下來幾年，如果你打算認真修正並且你不斷思索，會發現自己是越禪修越散亂。如果你不斷感到受挫，那是好事、是個好徵兆，意味著你一直在進步。相反，在這過程中，假如你感到平靜或極為喜樂，那麼我會擔心，我會非常擔心，那是歧途，我會非常想把你送到某個地方去工作，或許是快餐店之類的地方。



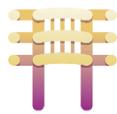
## SIDDHARTHA'S INTENT

---

以上是止的修持技巧。

此外，還有一個與戒律略微相關的具體技巧——無論做什麼都會需要一點戒律，一向如此。這點我會在禪修開始前再解釋。





## SIDDHARTHA'S INTENT

### 第十一講

我會很快過一遍第四品餘下的偈文。提醒大家，第四品是有關謹慎，即「不放逸」。因為我們肩負著身為菩薩這個非常深遠有益的使命或說義務，所以我們必須謹慎。從此處起，寂天即將開始陳述密集的修心訓練。

#### 菩薩應精進不懈、百折不撓

漁夫與屠戶、農牧等凡俗，唯念己自身 求活維生計，

猶忍寒與熱，疲困諸艱辛；我今為眾樂，云何不稍忍？

漁夫、獵人、農民僅僅為了微薄的生計，僅僅為了一個卑微的目的，於是忍受著冷、熱、傷、病等等；而菩薩懷有驚人的願景，懷有無限量、不可思議的目標，所以又何須理由說服自己應當精進且忍受一切困難呢？

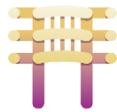
雖曾立此誓：欲於十方際，度眾出煩惱！然我未離惑。

出言不量力，云何非癡狂？故於滅煩惱，應恆不退怯。

如果菩薩已然立誓要度脫一切有情眾生，而這位度人的菩薩自己却受到煩惱的染污，那簡直荒唐透頂！倘若自己尚且不能從自己的煩惱中解脫，又如何承諾令其他所有人自他們的煩惱中解脫？因此，有志成為菩薩者必須不斷努力，運用各種各樣的方法掙脫煩惱迷惑之網，逃離情緒所玩的遊戲，或者令其改變方向。這至關重要。

吾應樂修斷，懷恨與彼戰；似瞋煩惱心，唯能滅煩惱。

吾寧被燒殺，或遭斷頭苦；然心終不屈，順就煩惱敵。



## SIDDHARTHA'S INTENT

「吾應樂修斷」(我於此事應貪著<sup>8</sup>)，寂天用的是「貪著」(*zhen bya zhing*)一詞，菩薩必須培養出對擺脫煩惱這個任務的貪著。然後他又用了「懷恨」這個詞，菩薩必須生起針對這一切煩惱的怨恨心，因為一直以來摧毀我們的正是這些煩惱。為了打贏對抗煩惱的戰爭，這樣的貪著和怨恨是必要的。

有志成為菩薩者也必須生起堅固的決心，無論發生什麼事，哪怕被焚燒、被殺害或砍頭，菩薩都不應向煩惱屈服。

**常敵受驅逐，仍可據他鄉，力足旋復返；惑賊不如是。**

**惑為慧眼斷，逐已何所之？云何返害我？然我乏精進。**

煩惱這個敵人有個好處是，一旦從根源上擺脫掉這些煩惱，它們就不會再次出現。不像普通的敵人，你似乎能擺脫他們，但他們却可能捲土重來。

### 了知情緒如同幻象而獲得信心

在第四品接近尾聲的地方，寂天讓我們對智慧與方便的結合有個粗略的概念。換言之，他讓我們略窺第九品的主題。這一偈非常重要，經常被引用：

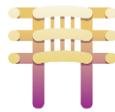
**惑非住外境，非住根身間，亦非其他處，云何害眾生？**

**惑幻心莫懼，為智應精進。何苦於地獄，無義受傷害？**

這偈說：最終菩薩必須明白，所謂的煩惱並不真實存在。煩惱不真實存在於對境上，亦不真實存在於感官上，也不真實存在於感官與其對境之間。煩惱

---

<sup>8</sup> 「我於此事應貪著，懷恨不捨而遣除，雖如是具煩惱相，能斷煩惱非所斷。」隆蓮法師譯本。



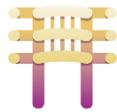
## SIDDHARTHA'S INTENT

在外部與內部均不存在,然而煩惱的幻覺却於所生之處一再折磨著輪迴眾生。但是菩薩若能了知煩惱如同幻象,就能獲得信心,因此寂天在這裡說道:「要有勇氣,因為你的對手本質上是虛幻的。」這是非常重要的偈文,是將方便與智慧結合在一起的一個範例,這正是佛道的美妙之處。

我要就此再稍作闡述。正是這樣的偈文,使密乘的人有信心主張:一公斤的煩惱、一公斤的欲望,即是一公斤的智慧。如果有一公斤水,就有一公斤的濕。因為煩惱在本質上虛幻不實,所以煩惱那如幻的面向,正是用來對付煩惱最好、最殊勝、最強大的對治法門。

自身即對治。通常我們談到對治方法的時候,是把解決方法和問題分開來談,如同兩個分開的個體。此處寂天已經粗略告訴了我們,其實問題本身就是解答——儘管他是用純正的大乘語言來講述。在密乘佛教中,更加詳述了煩惱這空性的一面。作為密乘的學生,我得盡職地捍衛密續和推廣密續。雖然我知道有很多來自上座部、甚至來自大乘的責難,就連中國玄奘法師這位大乘高僧也對金剛乘有著強烈的批評,然而我想說,密續不是你能輕易撇掉的東西,密續擁有大量的智慧。

這句偈文其實已經是道開胃菜。如果你能夠消化這一偈大乘教誡,就能理解為什麼密乘會說,要利用煩惱作為道途。抱歉我的用詞粗鄙,但往往實情就是如此:如果沒有陰莖,就不可能出家為僧。要感謝陰莖的存在,你才可以出家為僧——得益於懷有欲望,才能出家為僧。你有聽說過一個月大的嬰兒出家嗎?從來沒有!是因為有煩惱,所以才有道途,即使在最基本的層面上亦然。這就是為什麼道總是充滿悖論,因為道必須和煩惱對話,必須與煩惱交流。好



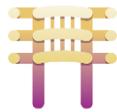
## SIDDHARTHA'S INTENT

吧，讓我們把煩惱想成是某種極為負面、骯髒的東西，但是法道却必須與煩惱對話，甚至包含最世俗層面的對話。

與其他人相較，印度人應該更瞭解這一點。這是印度文化固有的一部分，儘管它正在消逝。在印度文化中，那些被認為不好、不祥、骯髒、低下的事物，在某些情形下却成為最偉大、最好的事物。我在印度長大，對此深有體會，這類事情總是讓我驚奇不已。你們怎麼稱呼那些雌雄同體的人？——海吉拉（印度閹人）。我曾在前往南部孟買的飛機上，見到一飛機全是這些海吉拉。他們都穿著某種像是白色紗麗的衣服，但看起來却貌似男人。他們個個這麼穿著，高談闊論，而且沒有一個人守秩序，一個也沒有，甚至起飛時都還站著，走來走去。空姐們都要瘋了，試著想讓他們安靜下來。我常聽說，他們被視作極其低賤、不可碰觸的賤民，他們真的是飽受輕蔑。但當時那群人之所以前往某地，是因為受到一個慶典的邀請，因為必須由他們來為這個慶典祈福。這正是印度傳統中，無二元分別所加持的最後遺風之一，是智慧與方便的結合。

我認為亞伯拉罕諸教——即西方傳統——非常二元對立。我不能說二元論就不好，當然我不想那樣一概而論，但我有這種小小的恐懼：佛教、印度教之類的東方信仰，在傳播到西方、再回到本土時，會染上二元論的色彩。這種回歸似乎在所難免，甚至在日本都出現了日本人向丹麥人學習茶道這樣的事。我還見過新加坡人和中國人跟隨一位英國女士學習書法！我確信，按照眼下印度人對印度傳統智慧的熱愛與虔心狀況，可能二十年後你們就會從克羅地亞人、波斯尼亞人那兒學習印度智慧了。

有時我不得不擔憂，因為非常難擺脫根深蒂固的習慣。我覺得西方對於佛教的闡述已經染上些許二元論的色彩。之所以這麼說，原因之一是已經出現了



## SIDDHARTHA'S INTENT

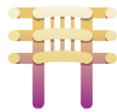
這樣的美國佛教徒和英國佛教徒，特別是英國佛教徒。你們可以引用我的話，這不是在背地裡批評。已經有些英國佛教徒不是詆毀輪迴，就是閉口不談輪迴。我可以看到那股風氣也正向印度襲來。當然像我這樣的西藏轉世祖古對這種情況也毫無助益，因為人們會認為這輪迴是西藏人的胡言亂語或迷信之類的。

像這樣誹謗、否定、駁斥、甚至回避輪迴等觀念，如我一開始就告訴各位的，是在低估世俗諦。如果你是這樣，那就不是走在正道上。沒有任何佛教徒曾經說過輪迴究竟存在著，從來沒有人這麼說！讀一下《心經》就知道，甚至連證悟都不真實存在。輪迴是如此渺小，但是在相對層面上，只要你能接受有時間的存在，接受有明天、昨天、明年，甚至更簡單的是，只要你相信在你脖子上有個腦袋，那麼我就無法理解為何你不能接受輪迴的存在。就這麼簡單。

但是，如果你駁斥諸如輪迴、業、轉世等觀念——而且我要告訴各位，已經有顯赫的佛教徒言論在躲避輪迴等觀念了——如果我們不相信輪迴，如果沒有輪迴，那我們就去搶銀行好了！只要你不被抓到，又有何妨？不管你是騙子、匪徒，還是托鉢僧、隱士、和尚，死後都會燒成灰或者爛在棺材裡，又有什麼區別呢？既然只能活這麼短短的一生，何不去擁有一切？你應該為所欲為——強姦、殺人、偷竊——因為沒有道德基礎可言。

### **思已當盡力，圓滿諸學處；若不遵醫囑，病患何能癒？**

在最後一偈中，寂天要求菩薩必須謹守菩薩乘的戒律。他說：如果你不聽從醫師的囑咐，還要醫囑何用？



## SIDDHARTHA'S INTENT

第四品是關於謹慎、不放逸。希望在我們重逢之前，你們能夠謹言慎行、避開麻煩。我也一樣，我大概更應該告訴自己：我要試著別惹是非，要謹慎、不放逸。

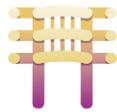
### 止的禪修

現在要做止的禪修。我們現在能做的最簡單的事，就是僅僅專注於呼吸。不做觀想，不持咒，別的都不做，就只是專注於出入息而已。

有一些規則要遵守，因為這麼做能讓止的修持更快見效，並且讓你不會偏離修止的道路或程序。規則非常簡單，坐直身體是其中之一。上座部就是這麼告訴你的：「你要坐直，身體必須挺直。」雖然他們不直接講脈輪，不直接講氣、脈，但他們間接地說：坐直很重要。在密乘中，「坐直」這個指示變得愈趨複雜詳盡，因而有了諸如生起次第、觀想本尊等等的各種修持。不過目前來說，坐直就好。

日本禪宗大師道元禪師有一項非常深奧的教授，我想甚至在修止之前，他說「就只是坐著」。你去禪宗寺院之類的地方，首先做的是什麼？只管打坐，僅此而已，簡單得要命。但是「只管打坐」這句話的含義是會改變的。如果你能把自己對「只管打坐」的理解寫下來、記錄在某處，然後繼續如此禪修，二十年後你會發現自己今天對「只管打坐」的定義和二十年後的定義會有很大的差別。

「只」這個字是無限量的。「只」是什麼意思？你在排除什麼呢？「只」字有種言外之意——「只是坐著」，那我們排除了什麼？藏語中把修止稱為「釀霞」



## SIDDHARTHA'S INTENT

(*mnyam bzhag*, 平等住)。「釀」意為平等；「霞」意指隨它去，有點捨離、放下、任其自然的意思。由於我們有這種不安全感、自私心，所以我們的手很癢，老想要戳東戳西；我們需要把東西重新排列，需要不斷擦擦抹抹，重新擺設東西，重新組織東西——就是那種「有所事事」的習氣。取而代之的是「霞」——放下，任其自然。那就是原則。

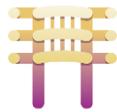
有幾件事情是可以做的。如果想要，你可以閉上眼睛——但若是你將來想要進入金剛乘，可能現在就不應閉眼，密乘上師會教你不要閉眼——不過若是你無意學習金剛乘，那麼閉眼是完全可以的。總之，閉眼或者睜眼都可以。如果睜眼，可以偶爾眨眼。如有必要，可以吞嚥口水。當然，你可以呼吸。

除此之外，從開始打坐那一刻起，無論發生什麼事，不管是電話鈴響，還是窗戶砰砰作響，或是你突然想起忘記關廚房的瓦斯，不論下雨、天晴，還是有人在按門鈴，無論何事，你皆不理睬。不搔癢，不打哈欠，不動，不調整坐姿。即使哪裡奇癢無比，鼻子或其他地方癢，都不理睬。即使哪裡疼痛，比如腳踝疼，都不管它。就只是專注於呼吸——我們選擇呼吸作為對境。你可以選擇一朵花，一個點，或你喜歡的任何事物，但這一次只專注於呼吸。

以上就是你的戒律。在開始禪修之前，請盡情咳嗽，打哈欠，搔癢，做你想做的一切。

如果想做的都做完了，已經準備好了的話，那就坐直身體，我們現在開始。

[十分鐘禪修]



## SIDDHARTHA'S INTENT

### 修正：對自己進行省思

我們的省思不足，這個世界缺乏的正是自省。即使你有某種形式的沉思，往往也是沉思他物，比如一曲音樂、一本書。把那些全都擯棄掉，你就是在真正地對自己進行省思。

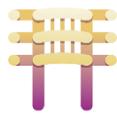
目前因為這是起步階段的止，所以我們暫且使用呼吸。呼吸已經相當接近你自己，因為你在呼吸。如果沒有呼吸，那你就是在棺材裡，意味著你死了。這股出入的氣息很重要。

當你成為資深禪修者的時候，連呼吸都要排除。對於什麼是偉大的藝術，我想畢加索說過類似這樣的話：偉大的藝術在於你何時、如何減去東西，而不在於你增加多少東西。與之類似，什麼是偉大的禪修者？就是當你能做減法之時。

我知道安縵度假村會讓你聽那些貝多芬的音樂，背景有鳥鳴聲、溪流、雨聲，看著夕陽西下。但在這兒，你直接觀看對你最重要的事物，就是那個令你所謂「活著」的事物——呼吸。只要你還在呼吸，你就是活著的，不是嗎？呼吸是你唯一要專注的對象，沒有別的。

沉思是極有價值的事，在今時今日尤其如此。如果你在未來的六個月裡只進行這個修持——我甚至沒有要求很長的時間，只是每天五到十分鐘即可——我保證，你的很多癖好都會消失不見。

我確信，你有一大堆隱藏的癖好，我可不想問是什麼。我很肯定你們當中有些人完全痴迷於熨燙內衣，因為你就是那種怪人，而且還必須用某種特定的熨燙方式——即使是內衣，你也指望它熨出某種褶痕。我確信你們有那一類的



## SIDDHARTHA'S INTENT

癖好。做這禪修六個月之後，可能你還是會洗內衣，但你不大會想著去熨燙它——那就是一個小小的證悟，那很不錯。接著，如果你繼續修持，大概六年之後，你可能就再也不洗內衣了。那時你會被當成異類，可那不就是你想要的嗎？成為異類。

### 問答

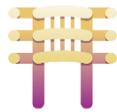
問：止和觀之間是什麼關係？

止的作用是讓你的心變得柔軟可塑。在你令自心變得具有可塑性、變得穩定、變得能聽話之後，那時你就做好準備去看見實相，所以觀是關於看見實相。

觀之所以重要是因為，如果沒有觀，單靠止並不能根除輪迴。止只是讓一切都非常平靜清明，就像一池泥水，如果不去攪動它，池水會變得十分清澈明淨。然而泥沙仍在水底，一旦有風或有人攪動，泥沙就會流動起來，那時你需要的是觀。

問：我在努力嘗試理解您昨天講的有關蒼蠅滑下馬屁股的美妙竅訣。按照修止的觀點，在修止的時候，似乎我們是想讓蒼蠅坐下、安定下來？

是的，那正是止的把戲。你想要那樣做，但它不會聽命於你。但那也沒關係。



## SIDDHARTHA'S INTENT

所以我們想讓蒼蠅不停打滑，並且不停地看著蒼蠅打滑——那就是我們要做的嗎？

這個問題很有意思。這裡的打滑略有不同。心本質上就是在不停打滑中，但到目前為止，心的打滑都是不由自主的。當你成為非常老練的禪修者時，心的滑落會聽從你的意願，那才是你想要的。這也是我們用馬屁股和蒼蠅的例子想要說明的意思。

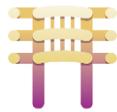
問：大乘佛教如何理解死亡？死亡是什麼？僅僅是五蘊的解體，還是別的？

和其他所有現象一樣，死亡也是一個假立虛設的現象，是一個造作出來的現象。事實上，死亡一直不斷在發生著。從你出生的那一刻起，死亡就開始了。

一般而言，當然就像你講的，我們說的死亡是指身與心的巨大分離。但除此之外，死亡一直都在發生，每時每刻都在發生。在我們說話的這會兒，你們有很多念頭已經死亡了，然後又接續下一念，接著又是下一念，一念接一念的輪迴。

### 結語

在此，作為結語，我想表達自己的欣喜，很高興有機會經由宣講寂天這位大菩薩的著作來積聚一些功德。我也要向這裡所有的組織者表示感謝。感謝普納大學、迪歐卡教授，和祖本、阿霞等所有其他工作人員，他們非常努力地工作，才使這次課程得以舉辦。



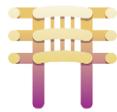
## SIDDHARTHA'S INTENT

大約十年前，或許是六、七年前，我以為印度已經完全失去了佛教，而我一直想知道為什麼。如蘇瑞旭·津達爾所說：「印度對於馬基雅維利（Machiavelli）的瞭解，似乎勝過對寂天的瞭解；印度對卡爾·馬克思的瞭解，似乎也勝過對龍樹的瞭解。」但是我得說，佛法似乎正在復興，尤其在年輕一代當中。

我認為佛法可以貢獻良多。這麼說並非純粹出於對佛教的忠誠，而是因為：佛教珍惜分析式思考；佛教有僧團這樣的概念；佛教有像是「緣起」這樣的價值觀和觀念；佛教還具有驚人的勇氣，始終用一種猜疑的眼光看待道德。佛教從來就沒有那麼崇尚道德，大乘和密乘尤其如此。佛教是有道德的部分，但同時也非常謹慎、戒備地對待道德。這些都可以解決很多問題。

世界正變得越來越唯物主義，但同時也變得非常清教徒式的道德嚴謹——這真是太奇怪了！現在的世界似乎比任何其他時候都更熱衷於談論對錯。為了追求這種是非對錯的區分，出現了如此多的戰爭，以及那麼多的洗腦、林林總總的一切。

我曾說過，在印度，你們仍擁有某種基因，仍然可以咀嚼「不二」這樣的堅硬食物。我認為，復興那種精神是極為重要的。你不是非得成為佛教徒不可，但是我想，應該讓過去的某些大思想家重回視野。不僅是寂天，各位也應該聽聽那洛巴說了什麼、帝洛巴說了什麼，那是不可思議的教言！你們應該聽聽帝洛巴和那洛巴在恆河岸邊的閑談——大約只有兩頁紙的長度——這些人心中所想之事，真是匪夷所思！而且我們說的可是幾千年前的事。

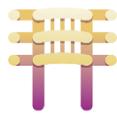


## SIDDHARTHA'S INTENT

---

如果我有重新點燃一些虔心、熱忱和啓發，那我會很高興。這次討論的功德，我要做個自私的迴向：願我在下一世轉生為印度版的大獨裁者金正日；我也將此功德迴向給在座所有人的長壽、富裕和安康。





## SIDDHARTHA'S INTENT

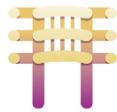
### 二〇一五年

#### 第一講

在印度，似乎重要的事情都發生在森林中、樹木下，這樣的事情似乎正再度發生。我非常高興再次來到這裡。我們藏族人尊崇印度這個國家，我們尊崇這個國家的精神，以及這個國家給予我們且一直引導著我們的智慧。能够在此將這些回饋給印度朋友們，非常吉祥。並且，作為佛陀的追隨者，我將此視為累積福德並在這片土地種下有益良善種子的機會。

我們正在講解一部印度的經典教文，作者寂天菩薩是最偉大、最著名的大師之一。迪歐卡教授說得恰如其分：「這可能是一個人能遇到的最精深優美、最系統化的修心教法之一。」當我們聽到「修心」一詞時，重要的是要記得：這個教法提供給我們的技巧和智慧不僅僅是用來克服粗重煩惱妄念、煩躁不安之類的簡單方法，這部教文真正提供的遠比那深奧許多，還包括心的要素、心的本質、心的自性、為何需要修心、如何修心、為何心是可修的，以及為何在究竟上，心是不需要被修的。僅在這一篇教文中就能找到如此廣闊無限的智慧和方便，告訴我們過去這些印度聖者和班智達們不可思議的發現。

我們要記得，這篇教文裡能找到的方法與當今這個時代密切相關。不僅相關，實際上更是必需的。當然可說，文中使用的語言和一些譬喻或許已經過時，但其內容和究竟意涵仍然不變。



## SIDDHARTHA'S INTENT

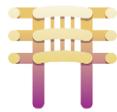
### 菩薩不落輪涅二邊

正如標題所示，這說的是菩薩之行。菩薩有「勇士」的涵義，基本上說的是勇氣和自信心。換句話說，我們在談勇士精神。這是一條道路，是一部引導我們一步步成為勇士的經典教文——成為一位與煩惱、無明作戰的勇士，不僅為自己，也為其他受到煩惱、染污、無明所束縛的一切眾生而戰。

聽到標題《入菩薩行論》時，有些人可能會以為這是用於修心的佛教倫理道德和戒律的清單。這雖然沒錯，但是要知道不僅如此，這並非全部。學習正確的行為舉止很重要，學習正當的維生之道、正確的行動很重要，非暴力很重要，不散亂很重要，斬斷根源——斬斷將我們強制束縛在輪迴裡的真正原因——也很重要，但是僅僅這些並不構成菩薩行。菩薩行的特別之處在於，菩薩必須學習在不住輪迴的同時，也必須學習永遠不冀求證悟。就是這一點讓菩薩道非常獨特。

我們會聽見關於大菩薩們的記述，例如地藏菩薩，他唯一的發願就是：直到一切有情全都證悟，他才證悟。所以，我們在談的是一種廣大無垠的見地，從而生起廣大無量的動機和願心，從而產生相應的行為。那種只想脫離輪迴、只想擺脫明顯痛苦和問題的淺薄願望，不僅不是菩薩的目標，而且這種淺薄願望其實會受到菩薩的嫌惡與強烈反感。這才是菩薩道的精髓：既不住輪迴，亦不嚮往涅槃。

為什麼不落入輪涅二邊很重要？這不過是種抽象的、智識上的理念嗎？還是某種可做到的事情？這就是寂天在《入菩薩行論》中提供了系統闡述的內容。



## SIDDHARTHA'S INTENT

### 必須以智慧作基礎

如同之前的做法，我會反復講到第九品，然後再跳回來講其餘章節，因為正是在第九品中，寂天為我們闡述了大乘佛法的智慧，這很重要。

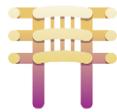
人們很容易這麼說，而且是符合道德且政治正確地說：人不應該有貪欲。但是當我們說「人不應該有貪欲」時，必須有一個為什麼人不應該有貪欲的基礎。如果沒有根據的基礎，這類教示就不是所謂的「大樂之道」。如果捨棄貪欲的道途欠缺基礎，那麼這種斷除貪欲的修行者甚至可能會有「無貪」的傲慢心。因此，大乘的人說的「無貪」並不僅是因為世間法或悅意對境是誘惑、是誘惑之因、是邪惡的、會帶來問題等等，而是因為實際上這些輪迴諸法並沒有本具存在的自性，在實相上並沒有實質的存在。是以這樣的智慧作為基礎，從而菩薩建立起所有的修心方法，由非常宏偉的止觀等修心方法，到貌似微不足道的指示，例如《入行論》中提到的洗手方式，盡皆含括其中。所以在聽聞其餘章節時，絕對不要忘記第九品，以第九品作為基礎，這很重要。第九品是你覓得智慧基礎的地方。

**此等一切支，佛為智慧說，故欲息苦者，當起空性慧。<sup>9</sup>**

在第九品的開頭，寂天說：「此等一切支，佛為智慧說。」菩薩的所有善巧方便，例如布施、持戒、安忍、禪定、精進等等，佛陀教導這些全都是作為一種支撐、補充、手段，以啟發、建立、識別並證得智慧。如果丟失了智慧，布施等行為、不傷害他人之類的戒律、安忍行、精進行，甚至是心住一境或說是

---

<sup>9</sup> 「如是一切諸支分，能仁悉為般若說；欲求寂滅諸苦者，是故應令般若生」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

三摩地禪定，這些全都會變得如同在沙漠中以盲導盲一般。這是這部釋論所告訴我們的，因此智慧非常重要。

上次我們講完了前三品，因此這次我們從第四品開始講起。而且，在這三天中，我們也會試著插入一個受菩薩戒的小儀式給那些希望受菩薩戒的人，由而讓各位聽聞的內容更有意義，並且讓你們正在聽聞的這些關於菩薩道的教導可以被運用到日常生活中。

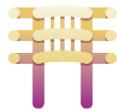
### 二諦

再次地，我一開始要稍微講講第九品，談論二諦——世俗諦和勝義諦。

**世俗與勝義，許之為二諦；勝義非心境，說心是世俗。**

當我們談論世俗諦和勝義諦時，是以此作為一種建立見地的方法和手段。換句話說，當我們談論勝義諦和世俗諦時，只能在校俗諦的範圍內作討論，勝義諦是無法表達、不可言說的。當我說「勝義諦無法表達、不可言說」時，也可能造成誤解。當我說「勝義不可言說、難以想像」時，說的不是某種超自然的喜樂，不是全能境界之類的東西，因為我們往往會把它想成、標識成「無法想像」、「無法表達」等等。所以，很重要的是必須知道：當我們談到「無法表達」時，說的並不是某種無法表述之物的存在，像是上帝的存在，我們說的不是那樣，尤其是在大乘佛法中。在講述種種菩薩修行法門之前，我想要先對此略作闡釋。

釋迦牟尼佛在積聚無數劫的福德資糧之後，在菩提樹下戰勝魔羅，終於獲得了證悟，證悟之後他說的第一句話是：「深寂離戲光明無為法，吾已獲得甘露

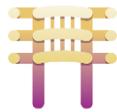


## SIDDHARTHA'S INTENT

之妙法，縱於誰說他亦不了知，故當默然安住於林間。」粗略翻譯就是：他發現了深奧、寂靜、遠離極端、光明、無為的真理，猶如甘露，然而即使他講述，也無人能聽懂，因此他將靜默地留在森林中。這是他說的第一句話，如果用很世俗的語言表達，基本上他說的就是：「我發現了某種光明的真理，但是即使我言說，也無法被理解，因此我將保持靜默。」據信那時帝釋天、梵天及許多其他弟子請佛傳法，即使實相是不可表述的，於是佛陀同意了。他前往瓦拉納西，佛在那裡第一次講法，講的就是我們現在所知的四聖諦。

因為我們是在大學環境裡講授這部《入菩薩行論》，所以我也會經常以學術性的方式探討這部教文。在座很多人可能會因此覺得有點太過學術性、術語太多，但這點各位必須時不時忍受一下。

對於佛證悟後說的那第一句話，有很多的詮釋。比方說《心經》，即《般若波羅蜜多心經》，或例如《金剛經》——《金剛經》現在在英文裡被非常糟糕地稱為 **Diamond Sutra**。大家知道，「經」應該是佛陀的教法。如果你讀這些經文就會注意到，例如在《般若波羅蜜多心經》中，各位記得當時佛在做什麼嗎？佛根本就沒有說話。他當時是坐著——實際上我們也不知道他是不是坐著，由於缺乏合適的表達文字，我們把當時的情況描述為「薄伽梵入深明三昧定」，意思是佛住於遍照光明三摩地中，就這樣。至於是否坐在座墊上，像我們現在被告知的，就不得而知了。每當提到「禪定」這個詞的時候，我們立刻會想到「端坐於座墊上」的場景。對於禪定，那是一種非常局限的理解方式。無論如何，當時佛處於我們稱作「遍照三摩地」的狀態——不要問我那是什麼。同時，由於佛的加持，令弟子舍利弗產生好奇心。要知道，觀自在菩薩可是世上最忙碌的人之一，他不是坐著的，換句話說他不總是循規蹈矩、總是靜默，他到處走

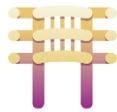


## SIDDHARTHA'S INTENT

動，做著各種各樣的事情。他化現為男童、商人、男孩或女孩……他忙得很，他總是在做些什麼。然而舍利弗注意到，觀自在菩薩從未離開定中，或說從未散亂，從不被世俗的纏擾所捕獲、糾纏、占據，因此觀自在菩薩摩訶薩總是自由的，然而他卻總是忙著與人互動。於是出於好奇心，舍利弗提出問題，《心經》是觀自在菩薩與舍利弗之間的對話。

其他大乘佛經也有類似情形，例如《維摩詰經》。《維摩詰經》是最重要的大乘佛經之一，這部經其實也是一篇記述，記述有一次佛陀在毗耶離（吠舍離）城時收到有關一位菩薩的消息：佛陀的弟子，名叫維摩詰的菩薩生病了。佛陀出於關心，就吩咐弟子前往探望，看看維摩詰情況如何。弟子們卻一個接一個拒絕前往探望維摩詰，而且人人都有故事可講。例如，當佛陀跟阿難說「去看看維摩詰狀況如何」時，阿難說：「我不去。」佛陀問：「為什麼不去？」「有一次佛陀您身體有恙時，我出外尋找水和藥時，遇見這位維摩詰，維摩詰問我在這裡做什麼……」阿難告訴他原因，佛陀病了、他來找藥等等，維摩詰却極度嚴厲地斥責阿難說：「你竟然認為佛陀生病，這是大錯特錯！佛陀從不生病，佛陀超越疾病，超越這一切的因緣，你怎麼可以認為佛陀病了！」於是阿難打算放棄，心想：「好吧，這是我的誤解，是我的不淨觀，才會這樣想。」就在他打算放棄的時候，維摩詰却說：「但是你必須拿藥，不是為了佛陀，而是為了你。因為你需要積累福德資糧，所以為了讓你能積累福德，我建議你把藥拿著。」基本上，這部佛經是對弟子之間互動的記載，這部經文對空性進行了非常生動的教導。

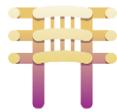
我之前講到佛陀剛證悟時所說的話，實際上，他宣說的這句話本身就是一項教法。他說實相無法被教導、實相無法被解釋、實相無法概念化等等，這是



## SIDDHARTHA'S INTENT

事實。這麼說是因為沒有合適的詞彙和語言足以表達實相，不是因為實相是神聖或超自然的，與那毫不相關，而是因為我們擁有的語言太模糊，我們擁有的概念、妄念太過自相矛盾。正如一位藏族論師所言，例如我們說藍色時，到底是指什麼？什麼是真正的藍色？它是主觀的，是假名虛設的一種感知，是一種和合現象，是非常籠統做出的決定，於是我們有了「藍色」這個概念。因此，藉由這種工具，藉由這種語言，通過這種二元對立、主客體之間的交互作用，不可能理解實相。這是一個進退兩難的困境，因為如果實相是無法理解、無法教導、無法領會的，那麼法道的目的為何？既然無法發現實相，那我們正在行進的法道就毫無意義——這是爭論所在。法道能做的是掀開掩蓋實相的遮蔽物，僅這一點就顯示出：法道有過失，法道可以被證偽。我這樣說可能有點令人困惑，但是非常直白而言：所有的道途都是一場騙局。這尤其是中觀的講法：道是一場騙局。然而為了解脫自己，某些特定騙局是必要的。暫且而言，寂天也曾經說過：「為息眾生苦，不應除此痴。」我上次也重複講過這一偈。有一種無明是佛教徒目前被允許擁有的，就是相信有證悟存在，由此你可以建立一條法道。

我一直反復在說：實相是無法表達、不可思惟的，以及實相的簡單性。理解實相的挑戰之處不在於它很難理解，它與火箭科學不同，實際上是相反的挑戰：它太簡單了。讓我們如此難以理解實相的是我們所擁有的強烈習氣——不僅是粗重的習氣，例如飲酒、偷盜或任何其他粗重的負面習氣，甚至也包括細微且看似有益的習氣，例如禪定。這裡我不是在反對禪定。禪定很重要，但禪定只是個工具，不是目的。寂天這樣的人會說：我們的目標不是成為優秀的禪



## SIDDHARTHA'S INTENT

修者，我們的目標是解脫，包括從禪修本身中解脫。但是，持續不斷的強烈習氣會一直阻礙我們。

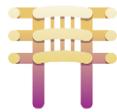
理解實相非常困難，因此知道有習氣的存在之後，我們必須開發一條能够使用習氣語言的法道，這就是為何佛陀傳授了像是四聖諦這樣的教法。其中，他闡述了問題（苦）、問題的原因（集）、解決問題的方案（道），以及寂滅（滅），意即問題是可解決的，本質上並沒有問題存在。

關於二諦，如世俗諦和勝義諦的概念，在第九品會有非常詳盡的教導，不過我會一再講到二諦。這是為了建立法道，我們談論二諦是為了建立法道。

挑戰在於：首先要定義什麼是世俗諦、什麼是勝義諦。這已經是一個巨大的挑戰，但更大的挑戰是要真正了知二諦並非截然對立的二分法。二諦不是分離的個體，但也不是一體的。這給法道的建立造成困難。我知道隨著我們講下去之後，大家會有許多疑問，例如：如果一切都是空性，佛教徒為何仍向佛像頂禮？為何持咒？為何供香？如果一切都是空性，何必供水？如果自我並非真實存在，那麼佛教徒為何談論業？既然沒有靈魂，沒有實存的我，那麼是誰在承受惡行的果報？在此，我們必須理解世俗諦與勝義諦之間的關係。再說一次，即使我使用「關係」這個詞，聽起來好像有兩個真諦，它們之間需要有個「關係」，但是事實並非如此。

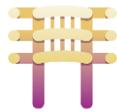
我在試圖總結我們將要討論的所有內容，以便各位對將要討論的內容，有一個大致的概念。





SIDDHARTHA'S  
INTENT

---



## 第二講

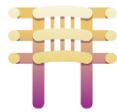
### 菩提心

或許沒有必要逐字逐句、逐偈講解。

在早先的章節中，寂天談論了菩提心的利益，然後講到發菩提心。對於菩提心，通常的理解是：發願要讓一切有情眾生都獲得證悟的心，並且通過實修菩薩法門以實現令一切有情獲得證悟的目標。菩提心被認為是非常殊勝的心，是所有心之中最有益的心。

在前面章節中，你們已經聽過並且還會繼續聽聞的是：為何如此廣大、幾乎難以臆測的決心可以通過修心而實現？目前來說，這樣的決心、這樣的大願似乎遙不可及。縱然是敢於踏上這個征途的人，有許多人也可能認為這是非常抽象和理想化的發願而不真正相信它是可實現的：「我們怎麼可能令所有眾生證悟？我們甚至沒有能力讓一個人快樂或證悟，哪怕一天，甚至一小時都做不到。而要度眾生，要應付他們的情緒，隨順他們的心情，滿足他們的慾望和期待，簡直是不現實的！」這就是為什麼我會一再重複這一點：菩提心不只是一要讓一切有情證悟的這種希望或發願，還有一大部分的菩提心是要了知實相。

讓我這麼描述一下：一位菩薩發了「要令每一位有情眾生都獲得證悟」的這個願。這裡我們說的不僅是人類，不僅是自己的親朋好友，也包括天神和非天的阿修羅，也包括動物在內。基本上，我們談的是存在著的每一個有情。我們把這些眾生當作自己的責任，而且我們承擔的不是僅僅提供食物、居所這樣的責任，我們肩負一個重責大任——甚至不只是責任而已，還要下定決心、立下誓言「要讓眾生獲得證悟」，意即要讓他們了知實相。

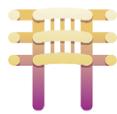


## SIDDHARTHA'S INTENT

這是一個令人怯步的任務。顯然，這將耗時彌久。即使在大乘經典中也一再告誡我們，這樣的菩薩道要歷經無數劫。基本上，簡直是永無止盡。這些都可能令菩薩感到氣餒，尤其是初發心的年輕菩薩。你們許多人都知道，單是投身於某些對這地球上的微小問題有所裨益的社會活動，作為義工，和人共事並實際完成一些計劃、實現那個社團的願景和使命，那都非常困難了。我們又如何能實現菩提心這個重責大任呢？

這之所以能夠實現，是因為有了悟勝義諦的智慧。就勝義而言，在究竟層面上，沒有時間這回事，沒有空間這回事，沒有數量這回事。說到「一切有情」的時候，聽起來有很多很多，但是我們說的「很多有情」是指什麼？一個有情、兩個有情、很多的有情，這些都是我們習以為常的分別念，而且我們深陷其中，對此堅信不疑。因此，數字能夠嚇倒我們，時間能夠嚇倒我們，責任之重大、戒律之繁多能讓我們心生畏懼，這就是為什麼對於種下菩提心種子而言，理解勝義菩提心，至關重要。只要缺乏對勝義菩提心的理解，哪怕只是智識上的理解，菩薩就不見得會有勇氣。如我反復說到的，菩薩將會總是因為數量和時間而感到畏懼，菩薩將會體驗疲憊，菩薩將會經歷失望，菩薩會感到灰心氣餒，因此理解勝義菩提心是絕對重要的。

之前也說過，例如當我們幫助他人時，如果缺乏菩提心，如果缺乏智慧與方便作為良好基礎，即使我們的行為是出於善心，但我們仍然是帶著某種目的而行，我們會變得非常執著這個目的，非常執著自己使用的工具和方法，會對自己幫助的病人或眾生變得非常執著。而且關於什麼是成功、什麼是失敗、什麼是改善、什麼是診斷、什麼是症狀，我們有自己的理解，我們基於這些解讀而試圖幫助他人。很多時候，我們助人的方式可能會讓我們事與願違，因為我



## SIDDHARTHA'S INTENT

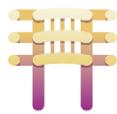
們很少意識到自己的想法只是自己做出的投射。因此，往往就像精神科醫生在幫助一個所謂「不正常」的人，却沒有意識到自己已經在心中創造出一個所謂「正常」的目標。你把這個目標強加在別人身上，而對方可能是個正常人，比你自已還正常得多，但是你強加自己的目標，你採行自己的方法而且非常執著於時間、成功、診斷、症狀等等。當事情沒有按照書本或按照你的計劃、方法發展時，由於你如此執著於所謂的目標，這可能令你感到失望。這不僅會傷害到你正在試圖幫助的病患或其他眾生，你的慈悲心、善良最終也會變成讓你失望的原因。同時，你變得有些依賴，並且對自己的方法、自己的待人處世之道變得沉迷，你把那些認定為善行。但是那並非菩提心，那不過是慈悲心，這其中有很大的區別。因此我們應該記得，談到菩提心時，是勝義菩提心與世俗菩提心兩者都包含在內。

### 第四品 不放逸

**佛子既如是，堅持菩提心，恆勤勿懈怠，莫違諸學處。**

對於這種菩提心的利益、廣闊性和偉大有所瞭解之後，現在我們認定這是解決我們自身問題的唯一方法——不僅解決自身的問題，也能解決世界的問題。於是我們下定決心受持菩提心戒。受戒之後，就必須按照佛的教導，從事菩薩的行持，毫無懈怠，毫不拖延。

如果各位想要參考原文，我是從第四品開始講起。但是如前所說，我不會逐一細講每一偈頌。因為這部教文很長，如果每一偈都細講，我們可能往後十年都在講《入行論》。



## SIDDHARTHA'S INTENT

但是這不免讓人有些遺憾，因為寂天的《入行論》不僅給予我們深奧智慧和非常切實可行的修行方法，而且他的文辭句式也極為詩意優美。我必須坦率告訴各位，我完全無法體現那個部分。對於那方面，那些懂梵文的人應該善用自己的語言優勢去閱讀原文。這是一篇非常優美的教文，我確信原文、原本使用的語言非常優美，即使藏文譯本也非常優美。有時，寂天會很詩意地嘲諷珍視自我的習氣；有時，他會挖苦其他哲學家——順便一提，這是很稀鬆平常的事，第九品通篇都是辯論，針對的是印度許多其他佛教宗派和非佛教宗派。他們是與我們爭論的對手，他們的論點代表了我們粗重和微細的習氣，因此理解對手的論點是非常重要的。總之在整本書中，我們有時會讀到一些譏諷的言辭。

### **遇事不慎思、率爾未經意，縱已誓成辦，後宜思取捨。**

無論做什麼，智者總是先審慎分析，再著手去做。缺乏審慎分析而貿然投身某種事業或道途，只會讓我們品嚐苦果。因此，分析要走的道路、想做的事是頭等重要的。

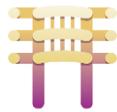
單是這一偈又能展開講很久。這是佛教對於法道的一種非常獨特的態度：它反對未經分析就將法道強加於自己或他人。在佛陀教誡的傳統中，非常強調這一點。佛說在依止某個法道之前，總是必須先分析和測試它。

### **諸佛及佛子，大慧所觀察，吾亦屢思擇，云何捨誓戒？<sup>10</sup>**

但是寂天隨即又說：是的，你需要測試，需要分析，但是我們也知道，你沒有時間分析，而且你可能根本就不擅長分析。因此他說：過去有這麼多大德

---

<sup>10</sup> 「若經諸佛及佛子，以大般若所觀察，自心亦已屢研尋，此中尚復何猶豫？」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

已經分析過這一條菩薩道，而且都對它感到滿意。所以他告訴我們：你已經做了某種程度的分析並且也獲得了一些確信，但是鑒於我們無法完全信任自己的才智和能力，以及從而分析得出的結果，因此我們應該想到並記得這條法道是過去諸佛和大菩薩們都已經分析過的。因此，你選擇的這條法道——菩薩道——是正確有益的道途。

**若誓利眾生，而不勤踐履，則為欺有情，來生何所似？**

如今既然你已經選擇了這條法道作為你的道路，既然你已經承諾要令一切有情獲得證悟，如果你不履行，就是在欺騙一切有情眾生。

**意若思布施 微少凡常物，因慳未施與，經說墮餓鬼。**

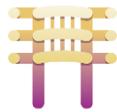
**況請眾生赴 無上安樂宴，後反欺眾生，云何生善趣？**

如果有人承諾給出某些微不足道的東西，而後又決定不給，往昔如來曾說，此人將會投生餓鬼道。在這裡，作為一個菩薩，你已經承諾要令一切有情證悟，因此哪怕只是產生了放棄菩提心的想法，哪怕只是想到要放棄菩提心，後果都不堪設想，罪大惡極。

**有人捨覺心，卻辦解脫果。彼業不可思，知唯一切智。**

**菩薩戒墮中，此罪最嚴重；因彼心若生，眾生利將損。**

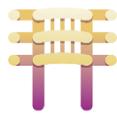
想要放棄菩提心的人會面臨什麼後果，只有佛陀才知道。我們當中有許多人因為不真正理解菩提心的深遠廣大，所以也並不真正領會放棄菩提心的嚴重後果。殺人很不好，偷盜是惡事，妄語也是惡事，這些我們可以理解。而根據



## SIDDHARTHA'S INTENT

某些大乘經典的說法，如果你殺了成千上萬的眾生，你會造非常多的惡業，但是放棄菩提心的惡果遠比殺害千萬人嚴重得多——這一點我們可能還無法體會。

有一些故事與此有關，比如陳那的故事。陳那（公元 480-540）是印度偉大的佛法因明學家之一，他著述了有關量論的重要佛教因明學著作。他在撰寫量論的集大成之作《集量論》時，於文首寫下對佛的禮讚。在這段禮讚文中，他寫道「我頂禮完美者」——大致是這個意思，藏文「杰布册瑪」(skyes bu tshad ma; 量士夫)即「完美者」(perfect being)。陳那和過去印度很多高僧、聖人、學者一樣，他身無長物，住在岩洞裡。他用粉筆把筆記寫在岩壁上，每當他早上去城裡乞食後，回來時總會發現他的筆記被全部擦掉了。於是有一天，他寫下這句話：「我以殷重之心撰著此書是為了幫助廣大眾生。如果你只是惡作劇，請不要這樣做，因為這是有益的著作。但是如果你發現裡面有什麼錯誤，請務必等我回來，我乞食之後就會回來，到時我們可以辯論。」果然有一天早上他回來時，有個外道正在等他。在印度有許多這樣的人，我們今天稱之為印度教徒，不過我認為他是另一個哲學宗派的大師，他在那裡等著辯論。於是他們展開一場論戰，對手本身是一位造詣極深的因明學家。事實上，那位對手的邏輯放在當今世界，會非常受人欣賞。他認為存在正確、完美的度量，存在正確、完美的邏輯，無論是基於「比量」(推理)——比如看見煙，就知道有火，那是一個完美的邏輯——或者基於直接感知的所謂「現量」，比如我看著萬壽菊，這是一朵萬壽菊，它之所以是萬壽菊，是因為我沒有喝醉、沒有嗑藥、也沒有發瘋，而且人人都視之為萬壽菊。我把它看作萬壽菊，我把它當作萬壽菊來使用，我們不會把它當成別的東西使用，因此我對萬壽菊的感知是正確的。對手主張這樣的邏輯是可接受的，邏輯可以臻至完美，度量可以臻至完美，還有其它事

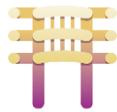


## SIDDHARTHA'S INTENT

物可以臻至完美——我猜像是科學領域的事物，例如大小尺寸，完美的尺寸、時長等等。但是對手的主要論點是：不存在「完美者」。這在佛教是一個非常重要的課題，因為在佛教邏輯學的量論之中，很難證明有「完美者」的存在。這裡我有點離題了，但是這很重要。這裡也一樣，當我們談到完美者的時候，談的並不是上帝，因為當我們談到上帝的時候，不會用任何邏輯來衡量這上帝。我們說的完美者是在人類感知範疇之內的。

陳那是在禮敬釋迦牟尼佛，他把釋尊看作完美者。這裡有很多爭論，例如是什麼造就這個完美者？他的身體完美嗎？他的心意完美嗎？他的言語完美嗎？諸如此類的問題。許多佛教宗派會說：佛的身體並不完美，因為佛的身體受制於外緣，他必須吃飯喝水，因此他的身體依賴因緣；如果依賴因緣，那麼佛身的狀態不見得完美，因為它可以改變、可以腐壞、可以被操縱等等。這是一個非常重要的辯論：有可能真正摧毀所有染污而成為完美者嗎？陳那和他的追隨者認為，染污是可以摧毀的。順帶一提，陳那有許許多多的追隨者，他的親傳弟子名叫法稱，是最偉大的佛教因明學論師之一。這不僅是邏輯推理的結論，而且我們可以體驗得到。例如此刻我們沒有生氣，我們並不總是在生氣，雖然我們有瞋心，但是只有因緣具足時，瞋心才會生起，這證明瞋心是可以被操縱的。你可以操縱因緣，於是你就可以操縱瞋怒，如是類推，通過這樣的分析和邏輯可以證明：瞋恨、貪欲、激情等這些全都可以去除。總之，這就是當時他正在撰寫的論典，而他的對手完全不同意這點，於是他們辯論了很長時間。

從佛教觀點看來，應該是陳那贏得了這場辯論。在那個時代，無論誰輸掉辯論，根據傳統，他必須追隨獲勝者，無論是其教法、宗派或哲學觀點。但是這個外道却拒絕這麼做，他非常固執。此人不僅是邏輯學家，也是頗有能耐的



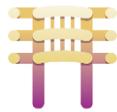
## SIDDHARTHA'S INTENT

修行人，因此我猜他修成了一些神通。他非但拒絕追隨陳那，甚至還從口中吐出熊熊烈火，燒了岩洞，燒毀了陳那的衣袍、書本等所有東西。

這其實是一個非常重要的故事。有時候，不需要所有人聯合起來對付你就會讓你放棄善行；有時候，只是一個小狀況就會顛覆你，一個小小的狀況就能讓你決定放棄。因為一連三四天，陳那都在和這個人辯論，和這個人講道理。你給出了非常精彩的論證，但是這個人仍然不肯屈服，不願認輸，反而還做出所有這些傷害你的舉動。於是在那一刻，陳那感到精疲力盡，心灰意冷，心想「如果我連一個人都不能說服，如果我無法讓一個人接受我的論證，又怎麼能承諾要讓一切有情證悟？這實在太難了，我還是放棄菩提心的誓言吧！」於是他拋出粉筆。因為受菩薩戒時有一個儀式，所以在放棄菩提心時也可以創造一個儀式，陳那選擇把粉筆拋向空中作為捨戒的儀式。他說：「我將拋出這支粉筆，在它落地的那一剎那我就放棄菩提心了。」於是他這樣做，然而粉筆始終沒有落下，等他抬頭尋找粉筆的蹤迹時，只見文殊菩薩握著那支粉筆。彼時文殊菩薩說：「孩子，永遠不要這樣做。捨棄菩提心的惡果不可思議，你寧可去最苦的地獄道，也不要捨棄菩提心。因為你捨棄的不僅是自己的機會，你也是在捨棄許許多多眾生解脫的機會。因此，這非常嚴重。」

在大乘經典中，有很多類似的故事。這也是寂天在這裡強調的：唯有佛陀才知道捨棄菩提心的後果。順帶一提，他這些話是對大乘弟子講的。

總結一下，他說：我們首先要分析法道，這很重要。即使我們自己的分析不太靠得住，但是我們必須信任過去所有諸佛菩薩都已做過的分析和試驗。現在既然我們已經受了菩薩戒，就絕不應該生起捨棄菩提心而欺騙有情眾生的念頭。



## SIDDHARTHA'S INTENT

雖僅一刹那 障礙他人德，因損有情利，惡趣報無邊。

接下來談到菩薩的重要性。如果有人妨礙菩薩的事業，這人會無止盡地留在惡道中。

毀一有情樂，自身且遭損，況毀盡空際 有情眾安樂。

試想，只要妨礙一位有情的安樂就會給自身帶來何其嚴重的損害，而妨礙一位菩薩是在妨礙眾多有情的安樂和解脫。

故雜罪墮力、菩提心力者，昇沉輪迴故，登地久蹉跎。

故如所立誓，我當恭敬行；今後若不勉，定當趨下流。

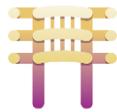
饒益眾有情 無量佛已逝；然我因昔過，未得佛化育。

若今依舊犯，如是將反復 惡趣中領受 病縛剖割苦。

如果一位菩薩在行持菩薩道時，却又失毀菩薩戒，如是交替造作善行和不善行，這只會延長菩薩登地或證悟所需的時間。因此菩薩必須秉持良好的發心與決心，實踐菩薩道。要想到：如果不履行菩薩道，那麼縱使千佛出現在這個世界，我亦不能得度。當我在輪迴中流轉時，必定會遭受被綁縛、被切割身體等種種苦。

若值佛出世，為人信佛法，宜修善稀有，何日復得此？

現在我們有一個如此珍貴的機會，諸佛如來已經出世。在大乘佛經中，你會經常聽到這樣的話，我們會談此生有多麼珍貴。而當我們說起人身珍貴時，通常最重要的特點之一就是如來已經出世，如來已經降臨這個世間。我不知道各位對這一點作何理解，但是對於佛教徒來說，能夠有一個榜樣或模範，能夠



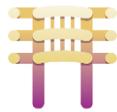
## SIDDHARTHA'S INTENT

有某種參照來印證「染污是暫時的，證悟的功德是可以成就的」這個事實，這樣的參照委實意義重大。

佛法相信，會有一些時期、一些地方可能尚未有如來出現。在這種情況下，沒有善的參照對象存在。如果不存在善的參照，基本上就是置身於污濁時間和污濁地處的體驗。要知道，在某種程度上，我們這個世界就有某些地方會經歷這樣的體驗。

以過去印度為例，那些偉大的印度帝王會禮敬遁世者、僧侶、比丘、比丘尼和哲學家，於其足下頂禮，花很多時間與這些人討論。不僅國王如此，村夫也一樣。人們看待這些苦行僧、出家人就如同現代人看待哈佛學者一樣，這些人被視為尋求實相者：「他們奉獻自己的生命探求實相，而且他們或許真能發現實相。一旦發現實相，他們或許會告訴我們實相為何。他們在做對我們有益的事，他們讓我們的生活更輕鬆，因為我無法發現實相，我如此執著於自己的家庭、生活環境，而這個人却在努力尋找實相。」會有那種尊敬存在著。

時至今日，在某種程度上，體現這種價值觀的參照對象正逐漸式微。因此可以說，對很多人而言，如來並不存在。但是我們有些人會覺得不對勁，我們對這整個生命感到彆扭；我們有家庭，有工作，生活富足，處境優越，但是我們仍然覺得這不究竟，仍然覺得不對勁。我的意思是，我猜沒有人經歷過證悟——我沒有證悟過，可能各位也沒有——然而證悟却具有某種吸引力。理智上我們多少知道證悟很偉大，但是沒人對此有過親身體驗。證悟最好是件好事，反正它不可能是壞事。有件事我們心知肚明，就是我們對於現有的一切不覺得滿足，這種對於現狀的不滿，觸發我們尋求更深邃高遠的參照。而這樣的探索、這樣的渴望，導致了如來——亦即「證悟者」——的出現。因此，寂天說這樣



## SIDDHARTHA'S INTENT

的機會、這樣的處境——如來曾經住世，我們對這位如來有某種傾慕，我們對自己的生命有某種不對勁的感覺，我們對於某種無法實際參照的事物，心懷渴望——這種根器是增進善業熏習力的完美根器。「宜修善稀有」——要知道，我們能够使自己串習於善行，我們不是沒有這樣的能力。就如同我們有能力習慣不善的事物，我們也有能力習慣修善，這種能力非常稀有。

**縱似今無病，足食無損傷，然壽剎那欺，身猶須臾質。**

我們有這樣的能力，然而這一生很短暫，珍貴人身可能只有這一次。

**憑吾此行素，人身難復得；若不得人身，徒惡乏善行。**

**若具行善緣，而我未為善，惡趣眾苦逼，屆時復何為？**

根據我們的行為方式來判斷，根據我們的起心動念來判斷，我們多半無法再次獲得這樣的機會。如果沒有生而為人的機會，我們將只知道惡，我們會被逼得作惡。當這樣的外緣出現時，我們這些軟弱無力的人能怎麼辦呢？

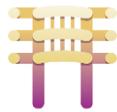
**既未行諸善，復集眾惡業，縱歷一億劫，不聞善趣名。**

**是故世尊說：人身極難得；如海中盲龜，頸入輓木孔。**

我們沒有善行善念的力量，我們沒有積累絲毫善行善念，反而積累了大量惡念惡行，對此的唯一下場就是，會有很長時間，我們連安樂的名聲都聽不到。因此，佛陀曾經說過，珍貴人身是如此難得，譬如盲龜碰巧鑽進漂浮的輓木，這誠然極為稀有，然而獲得珍貴人身比這還要稀有得多。

**剎那造重罪，歷劫住無間；何況無始罪，積重失善趣。**

**然僅受彼報，苦猶不得脫；因受惡報時，復生餘多罪。**



## SIDDHARTHA'S INTENT

**既得此閒暇，我若不修善，自欺莫勝此，亦無過此愚。**

當我們經歷惡趣時，在這些惡趣中，我們只會增長不善的心念和行為，從而製造更多的業、更多業報、更多的生、更多的老、更多的死。因此，作為現在擁有珍貴人身的菩薩，如果我們不精進於善念和善行的熏習，沒有比這更為嚴重的自欺，沒有比這更為嚴重的無明。

**若我已解此，因癡復怠惰，則於臨終時，定生大憂苦。**

如果明知這一點却還拖延身為菩薩的職責，那麼死亡來臨時，我們將飽受悔恨和痛苦的折磨。

**難忍地獄火，長久燒身時，悔火亦炙燃，吾心必痛苦。**

**難得有益身，今既僥倖得，亦復具智慧，若仍墮地獄，**

**則如咒所惑，令我心失迷；惑患無所知，何蠱藏心耶？<sup>11</sup>**

由於惡行惡念，我們會經歷更多的惡果，例如地獄道。這樣的心就像被施了咒一般。在這心裡藏著什麼，使它如此自欺？

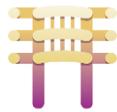
**貪瞋等諸敵，無手亦無足，非勇非精明，役我怎如奴？**

**惑住我心中，任意傷害我，猶忍不瞋彼，非當應訶責。**

現在寂天開始講到煩惱。我們的內心有什麼在毀滅我們自己？有瞋、嫉、慢之類的煩惱，這些是我們真正的敵人。但是實際上它們沒腳沒手，沒有實質

---

<sup>11</sup> 「極難幸遇有利地，何幸我今忽遭逢？我身若尚具慧心，後復牽纏入地獄，豈非咒術迷我心？今我於此無知覺，不知何物令愚蒙，究竟我心有何物？」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

的身體，它們甚至並不勇敢，也不聰明，却有辦法奴役我們。它們一直住在我們心裡，而且在我們心裡就像在自家裡一樣自如。我們對這些煩惱怎能不感到憤怒呢？

寂天用了這樣的方式、這樣的詩句講解。他說：你應該完全不能容忍自己的煩惱才對，然而你却安忍你真正的敵人。這種安忍是可恥的，你應該對自己的煩惱失去耐心，所有這些煩惱都非常嚴重。

**縱使天非天，齊來敵對我，然彼猶不能 擲我入無間。**

**強力煩惱敵，擲我入獄火，須彌若遇之，灰燼亦無餘。**

舉例來說，縱使全體天神和阿修羅可以聯合起來殺死我們，但是祂們不能令我們墮入地獄，然而煩惱這個敵人却能瞬間將我們帶往地獄道。

**吾心煩惱敵，長住無盡期；其餘世間敵，命不如是久。**

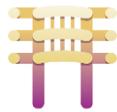
**若我順侍敵，敵或利樂我；若隨諸煩惱，徒遭傷害苦。**

我們所有的外在敵人都是暫時的，他們的歷史並不長久，然而我們內在的敵人——即煩惱或情緒——却是從無始以來就一直伴隨著我們。對於外在的敵人，我們可以和他們對話，可以引誘他們，可以用禮物和恭敬安撫他們；而內在的敵人，即使我們試圖安撫他們，與他們做朋友，他們却只會對我們造成更多的傷害和痛苦。

**無始相續敵，孽禍唯一因；若久住我心，生死怎無懼？**

**生死牢獄卒，地獄劊子手，若皆住我心，安樂何能有？**

**乃至吾未能 親滅此惑敵，盡吾此一生，不應捨精進。**



## SIDDHARTHA'S INTENT

煩惱這個敵人打定主意要長住在我們心中，決心要在我們的內心安營紮寨，因此我們怎麼可以放鬆？怎麼可以放逸散亂？有這樣的敵人在我們內心，我們怎麼能夠感到舒適安樂？煩惱這個地獄的獄卒，這個將我們引向地獄道的敵人，舒服地住在我們心裡，我們怎麼可以鬆懈？菩薩必須生起精進心，菩薩要下定決心永不放棄，直到根除這長駐於心的敵人為止。

於他微小害，尚起瞋惱心，是故未滅彼，壯士不成眠。

列陣激戰場，奮力欲滅除，終必自老死，生諸苦惱敵；

僅此尚不顧 箭矛著身苦，未達目的已，不向後逃逸。

況吾正精進，決志欲滅盡 恆為痛苦因、自然煩惱敵；

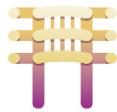
故今雖遭致 百般諸痛苦，然終不應當 喪志生懈怠。

凡夫為了一份微薄的收益，或只是因為少量的損失，都會因此走上戰場。他們為此不惜忍受痛苦，為此經歷千辛萬苦，在復仇成功或達到目的之前，誓不罷休。這個煩惱是眾苦之因，是數百種不同痛苦的起因，除非戰勝這諸苦之因，否則我們怎能鬆懈呢？

將士為微利，赴戰遭敵傷；戰歸炫身傷，猶如配勳章。

吾今為大利，修行勤精進，所生暫時苦，云何能害我？

凡夫奔赴戰場，回來時身上帶著傷痕，他們誇耀自己在戰場上的表現，把傷痕當作勳章炫耀。菩薩與強大的煩惱敵人作戰時，可能會經歷痛苦，有時會受到傷害，留下傷痕。但是菩薩必須記得，這麼做是為了最偉大的利益，因此菩薩有充分的理由不去在意這種痛苦和磨難。



## SIDDHARTHA'S INTENT

漁夫與屠戶、農牧等凡俗，唯念己自身 求活維生計，

猶忍寒與熱、疲困諸艱辛；我今為眾樂，云何不稍忍？

漁夫和農民只是為了有口飯吃、有地方住，就忍受嚴寒酷暑，熬過各種災難。這裡，發誓要令一切有情獲得安樂的菩薩，必須學會忍耐為了降服煩惱而經歷的所有痛苦。

雖曾立此誓：欲於十方際，度眾出煩惱！然我未離惑。

出言不量力，云何非顛狂？故於滅煩惱，應恆不退怯。<sup>12</sup>

菩薩已經立下誓言要讓一切有情從這些煩惱中解脫，然而這位菩薩自己却尚未從煩惱中解脫，那麼他許下這樣的誓言難道不是瘋了嗎？因此，菩薩必須一再生起這樣的決心：永不退轉回到煩惱的世界。

吾應樂修斷，懷恨與彼戰；似瞋此道心，唯能滅煩惱。

吾寧被燒殺，或遭斷頭苦；然心終不屈，順就煩惱敵。

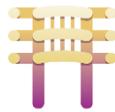
菩薩必須學會怨恨煩惱，這種情緒是菩薩在這個階段必須具有的。菩薩必須如此作想：無論我遭遇到什麼，我可能被殺，可能被砍頭，但無論如何我絕不向煩惱這個敵人屈服。

常敵受驅逐，仍可據他鄉，力足旋復返，惑賊不如是。

惑為慧眼斷，逐已何所之？云何返害我？然我乏精進。

---

<sup>12</sup> 「十方虛空盡邊際，有情煩惱誓願斷！既發是願而自身，不能解脫諸煩惱。於己忖度不自量，所言安得非欺妄？是故常應勤精進，摧諸煩惱毋退縮。」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

外在的敵人會走掉，你可以驅逐外在的敵人，他們會撤離到別處，重新集結，一番休整之後，捲土重來。但是煩惱這個內在敵人却並非如此——這一點相當重要。

這裡也引出一個問題：真的可能徹底根除所有煩惱嗎？我們真的能夠摧毀煩惱，使它們永不再來嗎？在此，寂天略微觸及到「如來藏」這個佛法概念。當然，其他論典對此有更詳細的闡釋，不過在這一偈中他講到：外在的敵人可以離去，你可以驅逐他們，但是他們可以重新集結，重整旗鼓，反攻回來；但是一旦你摧毀煩惱這個內在的敵人，那就是它們的終結，它們永遠不會再來。這是大乘教法中非常重要的一點，關於佛性——或說如來藏，也就是人類本初善——的教法：染污是暫時的，染污不是你的本性，染污不是你的究竟自性，因此一旦你把染污連根拔除，它們就再也無法重生，這是可能做到的。

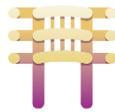
**感非住外境，非住根身間，亦非其他處，云何害眾生？**

**惑幻心莫懼，為智應精進。何苦於地獄，無義受傷害？**

下一偈非常重要，也是這一品的結語，這是第四品接近結尾的部分。

之前寂天一直在說：我們必須對煩惱抱持怨恨，我們不應該向煩惱屈服；我們怎麼能讓它們駐留自心，對我們予取予求？我們怎能聽從它們？它們從不給我們片刻安寧，基本上它們是在虐待我們，總是在我們身上占盡便宜等等。

而最後寂天却以這幾句話結束這一品：但是煩惱在哪裡？煩惱不在客體（對境）之中，煩惱不在主體之中；煩惱既不在感官（根）之中，也不在感官對境（塵）之中。煩惱不在外，不在內，也不在中間。煩惱即幻相，它們不存



## SIDDHARTHA'S INTENT

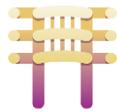
在於外，也不是本有的存在。接著這裡說「惑幻心莫懼，為智應精進」，菩薩不應該對煩惱感到恐懼，因為它們如同幻相。

正如我整個上午一再重申的，這一偈描述了經典的大乘之道。在大乘的經典法道中，一切都是如此。所有具體的法道都是如此，例如《金剛經》就是這樣。經文開頭講到佛疊好衣袍，洗淨乞鉢，置於墊上，然後端坐在那裡。接著是對當時情景的各種描述，然後是開示。在開示的結尾，佛問須菩提「如來有所說法不？」須菩提答：「世尊，如來無所說。」這一回答被佛稱許為正確的見解。可以說，大乘之道永遠結合世俗和勝義二諦。

這裡，寂天菩薩正是這麼做的。我們討論了煩惱何其有害、煩惱如何盤踞在我們心中、煩惱如何一次次地摧毀我們，我們需要保持警覺，煩惱真的很壞，已經跟隨我們很長時間。這幾乎讓我們相信這任務委實艱鉅，令人却步。然而最後寂天說：「但是煩惱只是幻相，因此你不應該畏懼。」「惑幻心莫懼，為智應精進」，菩薩絕不應該畏懼煩惱，因為煩惱只是幻相，它們不是真實存在的力量。有了這樣的理解，菩薩就會有勇氣。

記得嗎？菩薩意味著勇氣。菩薩的藏文是「強秋森巴」，藏文中稱之為「森巴」、「巴沃」，意思是英勇、勇士。你如何成為勇士？你成為勇士是因為決心幫助一切有情，但同時也有智慧了知「一切」只是一種詮釋。大家知道「一切」是個模糊的表述，像是「一切無量」、「一切有情」。「一切」一詞讓人心生畏懼，但是要具有智慧了知「一切」並非真實存在的現象，而是一個假名安立的現象。菩薩要懷著這樣的智慧和悲心，踏上菩薩道的征途。

**思已當盡力，圓滿諸學處；若不遵醫囑，病患何能癒？**

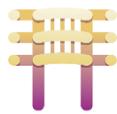


## SIDDHARTHA'S INTENT

---

這一品的最後一偈說：對於前面各偈所闡述的道理，必須付諸行動。如果你想要治癒自己的疾病，有什麼理由不遵照醫生的囑咐呢？





## 第三講

### 問答

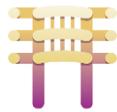
問：您說情緒（煩惱）是虛幻的，但是如果在網上查找，會說情緒是大腦內產生特定情緒狀態的腺體，因此當科學界的朋友爭論說「情緒確實以實體方式存在著，它們是身體的一部分」時，我給不出好的回答。我想知道答案是什麼。

這個回答會有點長，因為這是一個重要的問題，所以我要對此稍作闡述，而且它和我們將要討論的這幾品內容也有關聯。

emotion（情緒）可能不是準確的用詞或翻譯，不過這是我們一直在使用的詞彙，如果使用其他詞彙可能會引起更多的誤解，所以我們繼續使用 emotion 一詞。

當然，情緒這個詞肯定是根據梵文名相而來，不過容我定義一下。在佛教中，當我們定義「情緒」時，藏文詞彙是「簇新瑪音巴宜拉切巴」（*tshul bzhin ma yin pa yid la byed pa*，不如理作意），字面上是指一種心或心所。「簇」這個藏文字指的是如其本貌、如實的（如理），「新」字和「簇」一樣指「如實的」，「簇新」意為「如實的」（如理、按規矩），所以「簇新瑪音巴宜拉切巴」就是不如實觀待的心或心所。對於這個名相的安立，那個否定詞確實很重要。當然，如果我偷懶，我想我可以說它是「錯誤理解的心」，但是更確切地說，是「未看到原本實相、不如實觀待的心或心所」，這就是所謂「情緒」的定義。

例如，當你有貪欲，當你帶著這個貪欲與對境互動時，你看到的就不是真實的事物，因為你已經決定好要看到什麼了。當你有貪欲時，即使正看著一個或許沒那麼好的東西，你也會將它詮釋為一個好的、希望得到的東西，所以貪



## SIDDHARTHA'S INTENT

欲就是我們所說的「不如理作意」，所以貪欲是情緒，或者稱之為煩惱、迷妄的情緒或妄心。總之，令你分心以致看不見實相的心或心所，就是我們對情緒（煩惱）的定義。

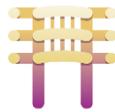
不過，這種對煩惱的解釋也很籠統。這也很重要，因為我相信大家都聽過輪迴和涅槃等術語，如果我們不知道、不熟悉煩惱的作用，就永遠不會真正理解輪迴和涅槃。其實，整個輪迴和涅槃的概念都是基於煩惱的作用而存在。

為了更容易理解，用一種更明確分類的方式說明，我們把煩惱（雜染）分為三類：

- （1）煩惱雜染，即惑雜染；
- （2）業雜染——這裡應該特別注意的是，業是煩惱的一個重要部分；
- （3）生雜染，意即生、生起或是果的煩惱。

這三者可以闡述為所謂的十二緣起，我相信在座有些人知道。有些人甚至可能見過佛教寺廟裡稱作「生命之輪」的圖畫，在其外圈你會看見十二幅不同的圖，起首的是一幅盲人圖，那代表不知道、無明。

佛教徒是這樣認為的：當你與一個對境互動時，比方說，現在我的眼睛正看著這個草莓——其實甚至在那之前，在草莓之前，我的眼睛正看著某個東西，我聽見嘈雜聲，我感受著溫暖，我嚐著檳榔，我嚐著茶裡的糖，所有的這一切——在我進行互動時，首先發生的就是「無明」，即「做出不加思索的假設」。所以當我看著這個東西時，我會立馬認定這是草莓，因為我已經習慣這種思維方式。我是一個人類，而人類被告知「這不是萬壽菊，而是草莓」等等。



## SIDDHARTHA'S INTENT

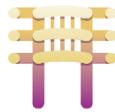
接著還有更多關於草莓的所謂「錯誤認知」。當我看著這粒草莓時，我幾乎一直把它看作一個整體，我沒有也不曾看到它的各個部分。當我看著它時，我看不到它的原子、成分或是各個部分，我不會想到它的籽、皮等各個部分，因為如果你想到那些，那麼整個草莓的概念、草莓的存在就瓦解了。所以在我們的習氣心裡是把這顆草莓看作一個整體，而且通常是恆常、獨立、不依他緣且真實存在的整體。這些就是我們所犯的錯誤。以上是第一種雜染：煩惱雜染。

接下來是所謂的「業雜染」：於是我想要草莓，我試圖得到草莓，我尋找草莓，為了草莓而努力奮鬥，甚至發動戰爭。我設法得到草莓，我盡可能地辨別，於是生起各種各樣的分別作意。

接下來是「生雜染」：根據不同的因緣，無論我得不得到它，都會有一個後果。如果得到草莓，獲得草莓的後果就是咀嚼、嚥下這顆草莓；如果得不到，就會因為得不到草莓而十分沮喪等等。這是得到草莓與否的生，或者說後果。

因此，這三雜染就是所謂輪迴的組成要素。這三雜染也互相引生。假設而言，可以說：雜染一引生雜染二，雜染二引生雜染三，雜染三又引生雜染一。因為你有反應，而且你看著這個反應，於是你又再次生起錯誤的見地、誤解(惑)，這繼而引發行為(業)，然後行為產生反應(生)，如此持續下去，並且是系統性、很有條理地持續下去。這樣的輪轉，即是所謂的輪迴——藏文「闊瓦」(‘khor ba)，意思是打轉繞圈。

假如你在處理一台機器，如果你暫停它轉動的速度，哪怕一分鐘，甚至只是片刻，也確實會影響這台機器的運轉。所謂的修行就是這樣運作的，例如布



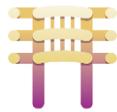
## SIDDHARTHA'S INTENT

施、安忍、禪定、智慧，這些修持的作用在於它擾亂了三雜染或十二緣起的流轉——如前所說，這三雜染可展述為十二緣起。

這也告訴我們另外一點——這麼說只是為了便於溝通，讓我們暫且說：順時針轉動是輪迴，而設法逆時針轉動是涅槃——但我們真正想要的、我們的真正目標是永遠不再轉動這個輪。我們當然不想要順時針轉動，但我們也不想要逆時針轉動。我們目前暫時試著讓這個輪逆時針轉動，這只是因為我們不想陷入順時針轉動的遊戲中，否則你會有誤解，你會造業，會產生行為，然後會再次糾纏於這些行為，使得無明、業報增長，會有更多的無明、業行、果報輪轉不已。設法逆時針轉動即是所謂的「佛法修持」，這只是暫時運用來讓這個輪停止旋轉。究竟而言，我們這整個輪都不想要，我們甚至不想待在這個輪裡。這就是為什麼寺廟的圖畫裡總是把佛陀繪在輪外，並且佛指著這個輪說「這就是所謂的生命」。如果你問佛教徒「生命的定義是什麼？」，生命的定義、所謂的生命就是這三雜染或十二緣起，無論是順時針或逆時針地輪轉。當然，由於串習的猛烈推拽，我們大多數人是順時針輪轉。

以上講的這一切都是回答「到底是什麼情緒」。

提問的其中一個部分說到情緒存在於我們的大腦、細胞、基因等等之內，如果你這樣對聲聞乘和大乘佛教宗派說，也許他們會駁斥說：「所謂的細胞、基因等等，無論什麼身體成分，其實都無異於你的心。」經典的教言，尤其是大乘佛法，會這麼主張。其實，下一品會講到：「……妖女從何出？佛說彼一切，皆由惡心造。」寂天甚至因為這個偈頌而被當成瑜伽行中觀派的人，這個偈頌被人反復引用。



## SIDDHARTHA'S INTENT

瑜伽行中觀派相信：一切都是你的心。客體是你的心，主體當然也是你的心。細胞這個觀念，不獨立於認知細胞的人而存在。細胞、基因等等，都是如此。因此，在大乘或聲聞乘看來，他們也許會說，其實沒有稱作細胞、基因或元素等獨立存在的外部物質現象。

儘管現在實在不是合適的時機，不過因為這個問題非常重要，所以我還是想要分享以下這點：如果你是對密宗人士講話，他們可能會說「是的」或「可以這麼說，情緒是細胞，情緒是基因、情緒是火、水等元素……」

問題的後面部分是什麼？我忘了。

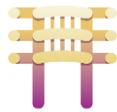
問：您說情緒是幻相，但科學家也能追蹤到它。

我想這裡我們也需要討論一下幻相這個詞。因為當寂天說「情緒是幻相（煩惱如幻故）」時，不僅是情緒，這朵萬壽菊也是幻相。在大乘佛法中，你會一直聽到「一切都是幻相」，這與否定或反對無關，我們不是在說「它不存在，它就只是一個幻相」——這非常、非常重要。

聽到事物都是幻相時，人們自然會傾向於把這理解成「這是指它不存在」。這有點難定義，這是相當微妙、很難區分的一點，實在很難分辨。

艾斯比，在你們印度祇教徒心裡，幻相的定義是什麼？

答：我的理解是，無法通過有效認知（正量）來認定的東西就是幻相。比方說，如果您是魔術師並且突然在臺上變出一頭駱駝，那會是一個幻相。因為使駱駝存在的因緣、駱駝的作用，這些都不具足，可以說這是一種不成立的認知。您催眠了我們，您在我們的茶裡下藥，所以我們才看見駱駝，因此這種認知是無效的，這就是一個幻相。然



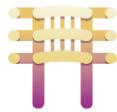
## SIDDHARTHA'S INTENT

而當您說萬壽菊是幻相時，我猜您說的是：它本身並非固有的存在；但它確實存在著，它確實有功用，我們能夠聞到它，它也很好看。

對。這裡我要說的重點是：從聖者的觀點看來，你看見駱駝是因為你已經被催眠了；從聖者的觀點看來，你看見這朵萬壽菊是因為你被自己的煩惱催眠了。因此，從這個觀點看來，萬壽菊也同樣是一個幻相——不過這是對世俗諦的一種非常廣泛的界定。

我們正在談世俗諦。要定義世俗諦，必須有一些條件。其中一個是「被普遍接受的現象（共識）」，就像我們都把這個看成萬壽菊。不過，只有人類如此，其他眾生不這麼看，我們不知道他們把它看成什麼。因此，對你我來說，這是成立的世俗諦（正世俗）。另一個條件是用途——萬壽菊有奇妙的功用，在印度尤其如此，寺廟裡、婚禮上都可以看見萬壽菊，所以它有某種功能。由於這種功用，萬壽菊也作為一種更加成立的正世俗諦而存在著。如果人人都看見那頭駱駝會怎麼樣呢？其實在那種感知裡，這頭駱駝是有功用的，於是這頭駱駝也會成為正世俗諦。但當然了，如今這頭駱駝的功用不再是能實際用於騎乘、使役的動物。

因此，當佛教徒說情緒是幻相時，並不表示否定它們的存在。聲聞乘、大乘和金剛乘裡都有這種說法。類似地，當密乘佛教徒說「情緒可以作為基因、細胞、元素而存在」時，並不表示密續認為情緒真實存在。



## SIDDHARTHA'S INTENT

問：關於捨棄菩提心，我有幾點疑惑。我以前一直以為，只要受了菩薩戒，戒體生生世世都不會消失。所以我想知道，怎麼可能真正捨戒呢？即使想要捨棄菩提心，如何才能做到？

通過一種儀式，就像剛剛講的扔粉筆。

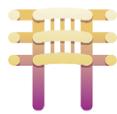
問：我們會灰心喪氣和陷於絕望，那算是棄除菩提心嗎？

不一定。我認為棄除需要某種儀式，這就是之前說的「我從此刻起有意地捨棄菩提心」，這就是為什麼儀式很重要。尤其對你我這樣的人來說，儀式確實會產生一種作用。

問：任何儀式？任何好的儀式？

任何儀式，什麼儀式都無所謂。基本上，儀式總是很重要。可以說，儀式能使某些東西更加牢固。

例如出家眾的別解脫戒，例如比丘尼戒和比丘戒，這些是基於身體方面的戒。比方說，一位僧人即使無意破戒，但是在神志清醒的狀態下，他看見某個價值超過一頓午餐的東西，於是去那裡偷竊並且確實到手，最終據為己有，成功佔有自己設法竊取的任何東西。發生這種情況時，儘管這位僧人可能不想破戒，却還是破戒了，因為它是一種身戒。這就是為什麼在僧人死亡的那一天，他的出家戒將會終止，因此來世必須重新受戒，沒有「嬰兒僧」這種事。而菩薩戒，即菩提心戒，如你所說，是非常心理層面的。對菩薩而言，菩薩戒會延續到來世，因為它是心戒，不是身戒。



## SIDDHARTHA'S INTENT

問：菩薩戒也有受戒儀式嗎？

是的，有受菩薩戒的儀式。而捨棄菩薩戒的儀式則是非常個人化的，正如在陳那的例子中他是以拋粉筆作為儀式，我想你是可以那麼做。

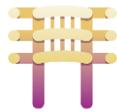
甚至連試圖捨棄菩薩戒，都被認為是非常嚴重且不好的事情。據信觀音菩薩曾經差一點就放棄了。祂受菩薩戒時曾發誓：「願我永不捨棄此戒。哪怕只是試圖捨棄此戒，也願我的頭顱碎成千片！」祂是這樣受了菩薩戒。順帶一提，這些都是具有象徵意義的故事。有一次，觀音菩薩因為需要度化的眾生數量之大而感到極度沮喪時，祂失去勇氣而且幾乎捨棄了菩提心戒，於是祂的頭碎成千片。那一刻，祂的上師阿彌陀佛出現，加持碎片變成一千個頭，並且恢復了祂的菩薩戒。這就是寂天說的：唯有聖者、如來才能確實解決這種嚴重的過失。因此，捨棄菩薩戒真的被認為是一個人能做的最可怕的事情之一。

問：所以在更平凡的層面上，這個灰心喪氣、忘記菩薩戒的過程正是你一次又一次重新振作起來的地方？

那只是你在掙扎，對嗎？所以那未必是放棄，因為你並沒有放棄，你只是氣餒而已。你沒有舉行儀式說「我不想再做菩薩了」，你可能出於反應而那麼說，但即使那樣仍然不算數。

問：貪欲被視為一種煩惱。就願菩提心而言，難道發願本身不就是某種形式的貪欲嗎？

這個今天早上我已經說過了。記得寂天說的話嗎？「你被允許暫時保有一種無明，就是認為有證悟這回事。」



## SIDDHARTHA'S INTENT

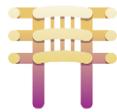
問：您說一個人受了菩薩戒就意味著他決心要令所有眾生解脫或證悟。那只是指地球上的眾生，還是也指其他宇宙的眾生？而且您說沒有時間和空間這些東西，也沒有那麼大量的眾生是我們必須度化的，所以這一切是否有終結？菩薩到底能否證悟？

讓我從兩方面解釋。這很重要，這就是今早我一直試圖講述的內容。

菩薩需要勇氣。從哪裡獲得這種勇氣？從了知實相中獲得勇氣。如果真的有無盡的時間、無盡的眾生、真實存在的時間和真實存在的數量，那麼是的，菩薩肯定會失去勇氣，因為就連解決一個家庭或者一個朋友的問題都可能導致絕望，正如我們都經歷過的，所以試圖令一切有情證悟而可能經歷的沮喪就不用提了。因此，要記住：究竟上，沒有時間這回事，沒有空間這回事，沒有數量這回事，意思就是一切有情。在我們非常狹隘的妄心之中，會把一個有情和一切有情區分開來，我們往往認為：「一個有情應該可以，我能應付得來；但是一切有情？那太多了！」我們就是這麼想的。但是實際上，沒有「一切」和「一」這樣的東西，因為它們都是含糊的。要證得這一點，你必須思惟空性，你必須思惟事實上事物只是幻相等等，要在修行中具有這種智慧。

為什麼你要修行？為什麼你在修行？因為你正在和自己的串習戰鬥，那是你做修行者的唯一理由。如果沒有習氣，就沒有法道；如果沒有習氣，就沒有修行，沒有目標，沒有道，沒有戒律。所以，你修行是為了和習氣戰鬥。

有很多很多的方法與習氣開戰，據說有超過八萬四千種法門。許多大乘法門是用與平常習慣完全相反的方式進行思維，例如自他交換的修持（施受法）。在座有些人可能知道，自他交換是一種大乘修持：你取受所有眾生的苦，當你



## SIDDHARTHA'S INTENT

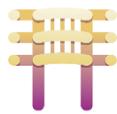
吸氣時，吸入所有眾生的苦及苦因；當你呼氣時，將所有善德、安樂送給他人。有那種修心的方式存在，而且寂天在這部論典裡有教導。

諸如此類的修持和我們慣常的思惟、反應方式相反。通常我們具有只考慮自己、不顧他人的習氣：快樂、利得、關注、舒適、讚美，這些是我想要的；損失、不快樂、被忽視，則是我不想要的。為了和這種習氣搏鬥，我們有與其相反的修心方法。所以作為菩薩道的一種修持，你會聽到這種修心方法：思惟「我的道沒有終點」「我的菩薩道沒有盡頭」「在一切有情證悟之前，我的道將永無止境」「我修持這個，不是為了一己的證悟，而是為了一切有情的證悟」。所有這些修心方法都是有效的。在此也一樣，我說的修心並不只是一種假裝而已。就剛才說的世俗諦和勝義諦而言，它是不言而喻的。

問：但是如佛陀所說，在喬達摩佛之前有很多佛，之後也還有很多佛會出世。所以這麼多年以來，有這麼多眾生曾經受過菩薩戒，然而時至今日，還有眾生未得度。對菩薩而言，到底是否有盡頭？眾生能被度盡嗎？

比方說，在你歷經修持，終於獲得證悟之時，在你看來，不存在任何一個有情是未證悟的；但對其他有情來說則不然。你證悟了，在你心中沒有凡夫，沒有有漏的眾生。

舉例來說，如果我對你有虔敬心，在我的虔敬心中，我會看見、我會認為你對我們無明眾生具有悲心——然而那是我的感知。基本上，我把你分成了兩個：你的看法，和我所認為的「你的看法」。對證悟者個人來說，沒有一個有情是未證悟的，因此他所修持的發願、六波羅蜜並沒有失敗。但是對於尚未證悟的眾生而言，依然存在著未開悟的眾生。



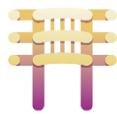
## SIDDHARTHA'S INTENT

問：關於根本墮，在受菩薩戒時，我們往往會被告知什麼能做和什麼不能做。在這部論典中，寂天談了菩提心，但我記得這部論典沒有告訴我們戒誓和罪墮等細節，沒有講很多的規定……

寂天在文中提到應該閱讀其他教文，以明白墮犯的名單以及什麼能導致菩薩戒的破損。也許在接下來幾天裡，我會總結一下，因為它本身是一個相當大的主題。不過，既然你提問了，這裡簡述一下。

目前菩薩不被允許有三種心理行為：（1）害心，因為想要害人的心和菩薩心相違，害心是完全不被允許的。（2）想要占有他人榮譽和財富的心，即貪念、貪心，這是不被允許的。（3）邪見——這是很重大的一項。

邪見是一個非常非常大的問題，因為它有時非常抽象。我們講得更細緻一些，增加一下它的難度。印度有一個學派叫做順世派，可能它不再那麼盛行了，但是很多現代思想都可歸為順世派。順世派過去對印度思想貢獻良多，它的起源比佛陀時代更早。順世派極為深奧複雜，不相信來生，不相信轉世，不相信業——當然，他們相信種瓜得瓜這種層次的業，但是不相信印度教徒和佛教徒所說的因果。他們不相信轉世，因此不相信印度教和佛教經典所闡釋的諸多善行和惡行。總之，這個學派非常複雜微妙，是一個非常精緻的思想體系。如果你問我：一個人能否既是菩薩，同時又遵循順世派的見地？回答是：如果這位菩薩採取順世派之道來度化其他眾生，那可以，他可以做任何他想做的事。如果是為了讓其他有情證悟，他可以這麼做。但是，同時追隨順世派之道和菩薩道作為自己的法道，這兩者是矛盾的，因為菩薩道是無二之道，而順世派之道



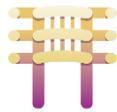
## SIDDHARTHA'S INTENT

並非無二之道——總之，那是我們假定的。當然，我相信他們會說「我們的道是中觀之道」，但順世派之道是一種斷見，順世派不相信有轉世。

可能這不是討論的適當時機，然而你會非常驚訝於甚至在現今的佛教徒中，也有些佛教徒，尤其是英美的佛教徒，雖然他們自稱為佛教徒，却拒絕接受轉世的概念。就算他們不是徹底拒斥，至少也是避而不談。當然，整個藏族的轉世祖古現象等等完全適得其反，只讓轉世顯得更加曖昧、像是什麼邪教之類的。然而，如果你真的不相信轉世，之前解釋過的整個三雜染的輪迴系統就會崩潰，惑雜染、業雜染、生雜染的那整台機器會分崩離析。不相信轉世的問題在於：「不論是匪徒、小偷，還是僧人或禪修者，都沒有任何差別，都會死去。而當我們死亡時，只會變成原子、宇宙的一部分，因為沒有下一世。那麼我們又何必追隨一條精神之道呢？」所以，見到那些自稱佛教徒却不相信轉世的人時，我很震驚，因為那是一種矛盾。

因此如果你問我，一個人能否同時依循順世派之道和菩薩道以獲得自己的心靈成長？不能！但如果是為了利益他人而需要這麼做，那我會鼓勵這個人儘管去做。

問：在巴利文的上座部經典，例如《中阿含經》中，佛陀說：「如果你認為有來世、來生的存在，這當然比較好，你這麼相信是可以的。但是即使你不相信有來生，只要你遵循道德戒律而行，仍然是善業。」佛陀還說：「對死後的生命、對來世沒有親身體驗的人，不是真的必須相信有來世，否則在某種程度上，你就是在主張自己沒有真正經歷過的事。」於此，佛陀寧可說「那沒關係，你仍然可以依戒行事」，佛說那仍然是件



## SIDDHARTHA'S INTENT

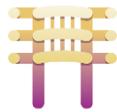
好事，因為這樣一來，你會利益他人，幫助他人，你會在此生得到讚揚。而且如果真的有來世，那將會是一種紅利。所以我的理解是，其實佛陀在他自己的開示中給人們留下相信或不相信來世的空間。甚至在《增一阿含經》中，佛陀也說了同樣的話，所以真的不必一開始就相信死後有來生，仍然可以做一個佛教徒。

是的，當然如此，肯定的。

是的，佛陀在許多不同場合，開示了很多不同的內容。有一個很著名的記述稱作「十四無記」，即十四個不予回答的問題。當然，人們對此有不同的解讀。對很多譯師或論師來講，佛陀不答的這件事情本身即是一種教授，本身就是一個回答。這十四個問題包含：輪迴是否有一個開始？靈魂是否存在？等等。

如果綜合各乘教法，當然會有極多不同的佛經和極多不同的回答。但是甚至在同一乘中，佛陀也說了不同的內容。在某乘中，佛陀說「當我是一隻兔子時，當我是一頭鹿時，當我是一隻孔雀時……」彷彿有一個眾生在五百世之後轉世成佛，如此等等。然後在同一乘的其他經文中，佛却談到靈魂、自我等等的這一切猶如幻相、水泡、露珠、彩虹、海市蜃樓，其存在只是一種顯現，並沒有本具的實質自性。

這是一個非常重要的問題。首先，即使在大乘佛經中，例如當我們讀《般若波羅蜜多心經》時，會讀到「乃至無老死亦無老死盡」等等。究竟上，佛教徒不相信轉世，完全不信。別提轉世了，佛教徒甚至不相信證悟是一個本俱存在的獨立現象，佛教徒完全不相信有實存的事物，這些是大乘佛法的內容。只有在相對層面上，如果談及世俗諦，才必須討論因果。



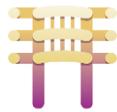
## SIDDHARTHA'S INTENT

如何定義完美之道？這條法道必須離於兩種過失：在勝義層面上，應該遠離誇大不實；在世俗層面上，不應該看輕或低估。因此，在世俗層面上，我們不能說轉世不存在；在世俗範疇中，我們不能說經由宗教或理論上的分析而得出某個事物存在或不存在的結論，不能這麼說。例如，我們的脖子上有一個頭。如果進行分析，即使從科學角度而言，整個頭的概念也會崩解。然而在世俗層面上，儘管科學家完全相信頭是由原子、靜脈、基因和 DNA 聚合而成，但是如果頭部受寒，就連科學家也會說「我想戴帽子，因為我的頭很冷」。因此，在世俗層面上，如果沒有這種假名安立的現象，就無法建立一條法道。我想沒有在哪一部經裡佛陀曾說「在開始步入法道之前，你必須相信轉世」，我之前的意思是在駁斥某些佛教徒把轉世挑出來，試圖說這不是佛陀的教法，那麼他們就很難回答世俗層面的問題了。

問：您說當菩薩證悟時，對他來說，一切有情也都證悟了。通常我們覺得菩薩的修持看起來更像社會性修持，因為你努力幫助每個人，盡力令他人證悟。但究竟而言，菩薩修持是否只是一種個人主義的修持？

這是一個非常有意思、很哲學性的問題，這是我從未涉足的領域，所以我只能假設性地談一談這個問題。

我們被告知：究竟上，甚至沒有一個獲得證悟的我；所以無論如何，我們必須超越自他。但是再度回到世俗層面上，當我們修行時，如果是一條始於只求自己解脫而不包括所有眾生的道，它領會無二的能力會少得多。再次強調，這真的是關於無二的教授。



## SIDDHARTHA'S INTENT

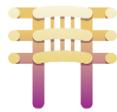
這實在是個非常重要的問題。我的回答是「是的」，這確實是一個非常龐大善巧的修心系統。不過，我們的心是如何被訓練的呢？是哪種修心？是證得不二的修心。這種情況下，是什麼樣的不二？是自他不二。因此，一條始於只考慮自己、我、個人的法道，其咀嚼和消化廣大不二的的能力會比較微小。甚至當我們談及悲心時，我們會談到同理心，像是寂天會說：真正理解他人的感受就是真正做到換位思考，並盡力理解他人的觀點。基本上我在說的是：沒錯，不過目的是要證得無二。

問：在《入菩薩行論》中，您解釋過第九品是其他所有波羅蜜的根基。其他教文中也同樣解釋說，在獲得某種證量之前，不應該出去試圖幫助人。

是的。

問：作為實修的建議，如果一個人在世俗層面受到佛教啟發而突然生起想要利益他人的願心，在對勝義諦有一定瞭解之前，試圖利益他人有任何意義嗎？

正如第二品和第三品所宣說，寂天強烈鼓勵我們循序漸進地依止菩薩道。在其他大乘佛教論典中，往昔許多大師也鼓勵我們永遠不要從事看似極端的活動，例如布施自己的肢體給餓虎，除非你已嚐到無二的法味——至少是一般形式的無二——因為這可能會使初學菩薩灰心喪氣。因此，非常鼓勵初學菩薩進行修心、發願、止觀等修持。



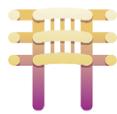
## SIDDHARTHA'S INTENT

問：對我們這種情況和這個年代的人，如果要給大眾一個一般性的實修建議，對於真心想要追隨這條法道的人，您的個人建議是什麼？

發願。講到菩提心時，為了讓我們更容易理解菩提心，菩提心被區分為勝義菩提心與世俗菩提心，而世俗菩提心又分為行菩提心與願菩提心。「行」指的是六波羅蜜等等，可是這對我們已經是難事了。就只是一兩天、一兩個月給餓狗一頓午餐或一些麵包，同時毫不期待這些狗會跟你搖尾巴，連那樣都難以做到，要每天這麼做就更困難了。所以要發願。

我遇到過一些確實努力追隨大乘法道的人，如果給這樣的人一個建設醫院的機會，或能真正幫助到成千上萬的人。另一個選擇是有六個月的境緣可以修持願菩提心——就只是發願而已，他將念誦祈願文，並確實努力思惟這些願文。相較之下，真正的大乘行者很有可能選擇第二項，因為第一個選擇會讓他很害怕。尤其如果他是初學菩薩，他會想：「我是可以建一家醫院。如果幸運，這家醫院可能運作不了。如果不走運，這家醫院會變得非常成功，這可能引來大量的關注和名聲，我可能變得出名，然後人們會想得到我的親筆簽名、與我合影，這可能會引誘我的自我去建第二家醫院，然後可能生起各種修道上的唯物。」這是一個大乘法道真正追隨者可能思惟的方式。但這非常稀有，極為罕見。

我曾遇過一些修行人，也許沒到這種程度，不過他們有機會從事很多所謂的社會活動，但他們沒有選擇這麼做。乍看之下，從一般觀點看來，你會認為他非常自私——他應該去建設醫院，現在却反而在喜馬拉雅山上，在非常美麗安靜的地方，在瀑布附近，看著雪山，享受新鮮空氣，在那裡每天坐上十二個小時，只是喃喃念著一篇又一篇的祈禱文。但如果你真正的大乘行者，更可能是這樣的情況。



## SIDDHARTHA'S INTENT

### 第五品 護正知

現在再講一下偈頌。

現在我們開始談戒律——我想你們可以稱之為「倫理道德」。

在大乘佛教中，以及在聲聞乘和金剛乘佛教中，會談論三種訓練或修持：〔1〕道德的訓練或修持（戒學），〔2〕三摩地的修持（定學），〔3〕智慧的修持（慧學）。這裡也一樣，智慧最重要，而戒律與三摩地——或說禪修——則是工具，用以增進、實現和加強智慧的修學。

**欲護學處者，策勵當護心；若不護此心，不能護學處。**

無論你希望從事哪種修學，首先最重要的是應該守護自心。因為如果不守護自心，那麼不論是哪種戒律，你都無法持守。

**若縱狂象心，受難無間獄；未馴大狂象，為患不及此。**

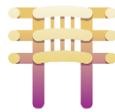
**若以正念索，繫栓心狂象，怖畏盡消除，福善悉獲至。**

如果你放縱那如狂象般的心，這狂野的心只會把你帶入地獄。所以重要的是，要以正念繩索拴住並約束這如象般的心。如果能做到，一切恐懼都將平息，一切善德皆能不費力地到手。

**虎獅大象熊、蛇及一切敵，有情地獄卒、惡神並羅刹，**

**唯由繫此心，即攝彼一切；調伏此一心，一切皆馴服。**

**實語者佛言：一切諸畏懼、無量眾苦痛，皆從心所生。**



## SIDDHARTHA'S INTENT

如果想要戰勝敵對的外境，例如虎、獅、蛇或地獄的獄卒，戰勝這些敵對力量的唯一方法就是調伏並馴服此心，因為如來說過：這一切的恐懼和痛苦，皆由心生。

**有情獄兵器，施設何人意？誰製燒鐵地？妖女從何出？**

**佛說彼一切，皆由惡心造，是故三界中，恐怖莫甚心。**

這一偈是之前說過的。地獄中燃燒的鐵、熾熱鋒利的兵器、火，是誰製造了這些地獄道的現象？地獄的獄卒從何而生？如來說過：這一切都存在心中，並不存在於外；三界之中，沒有什麼比心更可怕。

接下來幾偈真正突顯了大乘菩薩修持布施等波羅蜜的精要，其中很多偈頌將會回答你們一直在問的諸多問題。

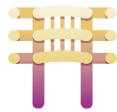
**若除眾生貧，始圓施度者，今猶見飢貧，昔佛云何成？**

**心樂予眾生，身財及果德，依此施度圓，故施唯依心。<sup>13</sup>**

例如這裡談到布施波羅蜜。如何定義布施波羅蜜？如果圓滿布施波羅蜜的衡量方式是通過某種成就來衡量，比如讓所有的乞丐和貧困者都不復存在，那麼就像之前曾經有人問過的：「我們怎麼能說過去諸佛已經圓滿了其布施波羅蜜？因為至今我們仍然看見許多乞丐和飢民流浪街頭。」布施波羅蜜的定義、資格或衡量是具有施心、捨心；一旦你有了放下一切的心，那就是我們對布施波羅蜜的定義。這裡也一樣，單是調伏心和修心，即可界定是布施的行為。

---

<sup>13</sup> 「一切所有及其果，盡施於人捨心生，說名佈施波羅蜜，是故彼唯心體性。」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

**遣魚至何方，始得不遭傷？斷盡惡心時，說為戒度圓。**

類似地，如何定義一個人已經圓滿了持戒波羅蜜？如果倫理道德或戒律的衡量標準是能把魚類等一切眾生全都安全送到不會遭受傷害的地方，那麼一個人永遠無法圓滿持戒波羅蜜。因此，衡量持戒波羅蜜的標準是具有不害之心，養成不傷害他人的習慣或心態。一旦你培養出這個，即成就了持戒波羅蜜。

**頑者如虛空，豈能盡制彼？若息此瞋心，則同滅眾敵。**

**何需足量革，盡覆此大地？片革墊鞋底，即同覆大地。**

**如是吾不克 盡制諸外敵；唯應伏此心，何勞制其餘？<sup>14</sup>**

如何定義安忍？我們不能把安忍定義為制服所有敵對力量，因此我們將安忍定義為調伏自己的瞋心。例如，我們無法讓整片大地變得柔軟平坦，但只要穿上鞋子，就等同讓整片大地變得柔軟平坦。這世上有這麼多的敵對力量，要一個一個戰勝它們是永無止盡的。唯一需要戰勝的是心；通過調伏自己的心，就等於戰勝世上所有的敵對力量。

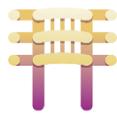
**生一明定心，亦得梵天果；身口善縱勤，心弱難成就。**

**雖久習唸誦，及餘眾苦行，然心散它處，佛說彼無益。**

接著是三摩地。三摩地或心一境性，是最無上的行持。據信，甚至剎那的心一境性或禪定也能帶來投生梵天的果報。我們持咒、誦經或修持苦行時，無論修持多久，如果是以散亂的心來修持，如來說那是毫無意義的。

---

<sup>14</sup> 「如是外境一切法，非我力能可遮止，但須遮止於自心，何須更復遮餘法？」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

**若不知此心，奧秘法中尊，求樂或避苦，無義終漂泊。**

**故吾當善持、善護此道心；除此護心戒，何勞戒其餘？**

重要的是要明白此心的奧秘。在發現心的奧秘之前，無論多麼渴求安樂，多麼想戰勝痛苦，依然會在這個輪迴裡毫無目的地漂泊。因此，除了守護自心這個戒律以外，菩薩不需要任何其他苦行。

**如處亂眾中，人皆慎護瘡；置身惡人群，常護此心傷。**

**若懼小瘡痛，猶慎護瘡傷；畏山夾毀者，何不護心傷？**

就像我們在人群中穿梭時，會保護自己的傷口一樣，菩薩在人群中行走時，應當時時刻刻保持正念並守護自心。

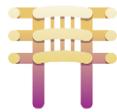
如果我們不保護自己的小傷口，可能會引發疼痛。如果我們不守護自心，可能會導致更大的痛苦，例如地獄道之苦。

**行持若如斯，縱住惡人群，抑處美人窩，勤律終不退。**

護心乃是最上的持戒。如果菩薩守護自心，那麼無論這位菩薩身處何處，無論是在混亂喧鬧的場合或是在女人堆中，這位菩薩也不會失戒。

這裡我必須簡要告訴各位，我們必須記得，這裡並沒有針對女性的私怨，只不過因為寂天是在那爛陀寺對一群僧人談話。

其實這整部論典起自有些僧人想要嘲弄寂天，於是寂天被迫給予開示。因為之前人們只看到他在睡覺和到處遊蕩，從不學習，從不禪修。其他勤奮精進的僧人認為這樣不對，因為他得到和其他所有僧人同樣的全部特權，而他甚至不必努力，於是他們設下圈套，令他別無選擇，必須講法。他們向來覺得他十



## SIDDHARTHA'S INTENT

分懶散，一無是處，直到他被迫講課的那一天，他講授了《入菩薩行論》——基本上就是誦出他在那爛陀大學學習時所做的全部筆記。

我只是想要告訴各位這個背景情況。你們可能還會聽到一兩句類似的話，這是因為他是在對一群僧人開示。

**吾寧失利養、資身眾活計，亦寧失餘善，終不損此心。**

菩薩可以被接受沒有食物等滋養身體的有利因緣，也可以接受不能從事其他善行，但是菩薩必須始終思惟，絕對不可接受發生無法守護自心的情況。

**合掌誠勸請 欲護自心者：致力恆守護 正念與正知！**

我寂天合掌懇請未來的菩薩道追隨者，一定要始終守護正念與正知，猶如守護性命一般。

**身疾所困者，無力為諸業；如是惑擾心，無力成善業。**

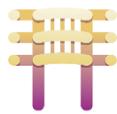
生病抱恙之人的成果非常薄弱。生病的人無論多麼努力，都不會有成果，或者成果非常薄弱。同樣地，如果不守護自心，心會生病，因此行為就不會產生正確的效果，或者即使確實有正確的效果，也非常微弱。

**心無正知者，聞思修所得，如漏瓶中水，不復住正念。**

如果沒有正知，那麼不論做什麼樣的聽聞和思惟，就像一個底部有洞的罐子，這些修學全都不會留在心續中。

**縱信復多聞，數數勤精進，然因無正知，終染犯墮垢。**

甚至那些學問很好、聽聞過很多教法的人，以及那些虔誠的人，很多時候，如果缺乏正知，其法道就會一直受到墮犯的垢染。



## SIDDHARTHA'S INTENT

惑賊不正知，尾隨念失後，盜昔所聚福，令墮諸惡趣。

此群煩惱賊，尋隙欲打劫，得便奪善財，復毀善趣命。

故終不稍縱 正念離意門，離則思諸患，復住於正念。

一個人如果沒有正知，被煩惱打劫的機率就會高很多。我們的煩惱、染污就如同小偷盜匪，全都在那裡等著合適的時機奪取我們所有的善德。一旦得到機會，染污和煩惱甚至能夠毀壞我們投生善趣的生命力——意即善行。因此，哪怕片刻，菩薩也絕對不能失去正念。即使初學菩薩的心最初會體驗散亂，但是初學菩薩必須一次又一次地憶念輪迴之苦，生起正念。

恆隨上師尊，畏墮聞法語，易令善信者，恆常生正念。<sup>15</sup>

初學菩薩應該伴隨善知識、上師，因為上師會一直提醒我們的過失，上師會提醒我們輪迴的過患，因此出於對上師的尊敬和對輪迴的畏懼，將會容易生起正念。

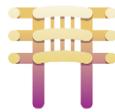
佛及菩薩眾，無礙見一切，故吾諸言行，必現彼等前。

如是思惟已，則生慚敬畏；循此復極易，慳慳隨念佛。

如果沒有機會一直與上師在一起，就必須記得諸佛菩薩是遍知的，自己時時刻刻都處於這些佛菩薩的面前。在諸佛菩薩面前，缺乏正念的行為是可耻和不道德的。我們必須用這種方法努力生起正念。這種方法是可取的，因為這種方法不僅能帶來正念，也是一種憶念佛陀和佛法的行持。

---

<sup>15</sup> 「或從師長或善友，或復依止親教師，具足善根能畏敬，正念無難自生起。」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

**為護心意門，安住正念已，正知即隨臨，逝者亦復返。**

**心意初生際，知其有過已，即時護正念，堅持住如樹。<sup>16</sup>**

當我們一次又一次地生起正念時，正知也會隨之而來。一次又一次地生起正念，並且在自心出於習慣而欲墮入舊習之際，必須立即帶著正知和憶念，盡力像樹木一樣安住下來。

在座有些人可能熟悉內觀（毗婆舍那）。如今談到內觀時，人們幾乎自動理解成是在禪修墊上坐直，雖然偶爾會有行禪，不過主要是端直坐上好幾個小時。我相信參加過內觀課程的人會記得有一種內觀技巧是覺知身體——不是身體的感受，就只是它的結構、它的存在、它的形狀、它的架構，往往就只是單純地覺知架構，覺知我們正坐著的這個事實。在內觀修行人之中，這種約束性的禪修方法很受歡迎。講這個是因為接下來的幾偈儘管聽起來有如某種寺院律儀，但實際上是非常重要的內觀訓練。例如，這裡說到：

**吾終不應當 無義散漫望；決志當恆常，垂眼微下望。**

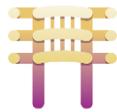
我們永遠不應該漫無目的地觀看事物。當我們觀看事物時，應該以柔和的姿態觀看，幾乎像是用一種非常謙卑的方式觀看。

**蘇息吾眼故，偶宜顧四方；若見有人至，正視道善來。**

有時為了讓自己從這種專注中稍事休息，可以望向不同方向。如果遇到人，應該以柔和的言詞問候他們。

---

<sup>16</sup> 「初以如是正知心，若知此事有過失，爾時即應捨所作，寂然而住如株机。」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

為察道途險，四處頻觀望；憩時宜回顧，背面細檢索。

前後視察已，續行或折返，故於一切時，應視所需行。

一個人在森林中沿著道路行走時，應該四處觀望，確保沒有危險。在休息時，應該看向自己來時的方向，應該再三地前後觀望。

欲身如是住，安妥威儀已，時時應細察，此身云何住。

盡力遍觀察：此若狂象心，緊繫念法柱，已栓未失否？

當你休息時，或者就只是偶爾觀看身體，看著身體的構架、功能等等，就這樣觀看：「原來我的手有這些手指，我有這樣的皮膚、形狀、顏色……」只要覺知這些即可。

為了訓練並調伏我們這猶如狂象的心，我們必須努力運用一切可能的方法。

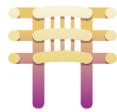
精進習定者，剎那勿弛散；念念恆伺察：吾意何所之？

危難喜慶時，心散亦應安；經說行施時，可捨微細戒。

思已欲為時，莫更思他事，心志應專一，且先成辦彼。

如是事皆成，否則俱不成；隨眠不正知，由是不增盛。

有時候，如果你身處節慶、聚會這類場合，或者處於洪水、地震這種混亂情況下，初學菩薩無法保持這種正念，這當然是可以理解的。又或者當我們修持布施等其他菩薩行的時候，佛陀建議初學菩薩在這種情況下，可以減緩對其他波羅蜜的修持。



## SIDDHARTHA'S INTENT

**無義眾閒談，諸多賞心劇，臨彼境界時，當斷意貪著。**

初學菩薩必須避免散亂於各種瑣碎無用的閒談、故事、表演。即使初學菩薩不能避免這些情況，也應該盡量減少對這些活動的貪著。

**無義掘挖割，於地繪圖時，當憶如來教，懼罪捨彼行。**

毫無目的地掘地、除草、在地上繪圖，當菩薩開始做這些事的時候，應當立刻憶念佛陀的教言以停止這些行為。再一次，這主要是針對僧人而說。

**若身欲移動，或口欲出言，應先觀自心，安穩如理行。**

當菩薩想要移動和走路時，當菩薩想要說話時，要一直努力以正念為先導。

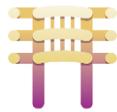
**吾意正生貪，或欲瞋恨時，言行應暫止，如樹安穩住。**

如果心中充滿貪欲或瞋恨，則菩薩應該像樹木一樣安住下來，不要做出反應，不要有行走、說話等行動。

**掉舉與藐視，傲慢或驕矜，或欲揭人短，或思偽與詐，**

**或思勤自讚，或欲詆毀他，粗言興爭鬥，如樹應安住。**

當菩薩開始渴望笑聲或博取讚美，當菩薩想要批評別人，當菩薩想要讓他人經歷悲傷或引誘他人，當菩薩在博取讚美或者想要詆毀別人時，這時菩薩必須如樹木或一塊木頭一般安住。這些都是對正念的指導。



## SIDDHARTHA'S INTENT

---

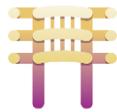
或思名利敬，若欲差僕役，若欲人侍奉，如樹應安住。

欲削棄他利，或欲圖己利，因是欲語時，如樹應安住。

不耐懶與懼，無恥言無義，親友愛若生，如樹應安住。

當菩薩想要變得狂野，當菩薩開始被宗派之見、偏心所劫持，當菩薩想要偷懶、昏睡時，菩薩必須安住如樹木。





## 第四講

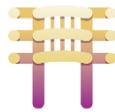
### 三轉法輪的三類教法

佛陀教導過這麼多不同類型的教法，我們稱之為佛陀教導了不止八萬四千種法門。為了便於理解，如果將佛陀的教法做分類，可以歸類為目標是要（1）擊敗惡念惡行的教法，（2）擊敗我執概念的教法，（3）擊敗所有見地的教法。在第一類教法中，我們會聽到許多關於業、轉世、善惡等等的教法；一定程度上，也會聽到四聖諦之類的教法。在第二類教法中，佛陀教導了現在稱作「般若波羅蜜多」的智慧，其中你會找到諸如空性、無我等術語。第三類教法特別針對擊敗所有的見地，包括空性見地在內，這第三類教法被認為是十分重要的教法。

現在，我要用以下這種方式講解，這很重要。首先，這是一部論典——跟初學者解釋一下，論典有如一種評論，現在我們講的這部教文是一部釋論。總體而言，當然是對佛陀所有教法、各方各面的釋論，但主要是針對第二類教法的釋論。在這類教法中，佛陀教導了無我，所以你會發現諸如般若波羅蜜多、空性等詞語。

如果你問這三類教法中，哪類更重要或更加成立，這很難回答，雖然印度和西藏學者爭論個沒完沒了。他們爭論如何定義哪一類教法是所謂的不了義教法，哪一類教法是我們所謂的直接教法，即不需要解釋的了義教法。

佛陀所教授的那些貌似存在的地獄道、六道、行善斷惡等教法，一般被歸類為需要詮釋的不了義教法，意思是佛陀出於悲心而傳授了這些教法。譬如轉



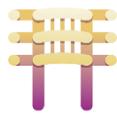
## SIDDHARTHA'S INTENT

世，在《本生鬘經》等佛經中，佛陀曾經談到他的過去世，那也是需要詮釋的教法。

這與空性之類的概念有所不同。舉例來說，在一定程度上，你會在西方哲學中發現與空性非常相似的概念，例如尼采。然而如果你去讀尼采的著作，儘管他會談論其主要哲學思想，但是對那些不一定有那種能力的人，他並沒有提供具體的道途。那些人還在受苦，他們想要去除苦，他們想要有一條能夠去除苦的法道，但是對那樣的受眾而言，尼采可能沒有提供解答，而佛陀的教導對象則包括了所有類型的有情眾生。

事實上，甚至有一則記錄是關於佛陀教導一位屠夫。屠夫說，因為這是他的謀生方式，所以他無法受不殺生的戒。於是佛陀教他受一個從日落之後到日出之前不殺生的戒。當然，這不能解讀成佛陀允許屠夫殺生，只是屠夫必須以某種方式開始修持善道，他必須開始修持精神之道，而這恰巧是那位屠夫當時僅有的能力。出於悲心，佛陀無法拒絕有人希望追隨法道的願望；然而因為業報的緣故，屠夫又不能領受諸如別解脫戒或不傷害其他眾生的戒，於是佛陀給他開了這個處方：在日落之後至日出之前不殺生。這類教法稱作「不了義法」，是需要詮釋的教法。

我在嘗試回答一些昨天提出的問題，這些問題相當重要。我們現在正在講解的這一品，從修心的角度來說當然十分重要，但是這些偈頌或許不那麼難以理解。既然我們有時間，我將會花更多時間探討第九品，從而試圖給各位有關佛陀教法的整體概念。



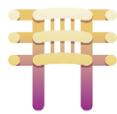
## SIDDHARTHA'S INTENT

如前所說，因為教法變得愈來愈深奧，關於如何判定是否屬於不了義法，印度和西藏的學者們就出現了非常複雜的爭辯。舉例來說，經典的四法印是：一切和合事物皆無常，一切有染污的情緒皆是苦，一切事物都沒有本俱存在的自性，涅槃超越極端（諸行無常，諸漏皆苦，諸法無我，涅槃寂靜）。從大乘觀點看來，這四法印幾乎被視作佛法的標誌。然而即使這四印也可以分為兩類：「一切和合事物無常」這個教法實際上是不了義法，是需要詮釋的教法，意味著如果這個教法被當成究竟的教法，就等於主張有無常事物的存在。因此只有後兩句「一切事物沒有本俱自性，涅槃超越極端」才是我們所說的不需詮釋的了義教法。

在當今這個時代，四法印被視為佛教最重要、最顯著的商標或標誌。然而在例如《大涅槃經》、《楞伽經》等經文中，佛陀却告訴一位僧人，如果佛陀的追隨者相信「一切和合事物無常，一切有染污的情緒皆是苦，一切現象沒有本具存在的自性，涅槃超越極端」是究竟成立的真理，佛陀說那等同你看著一堆垃圾，却認為這堆垃圾是珍寶一樣。從這個觀點看來，不需詮釋的了義教法往往變成了不了義的教法。

這是一個非常大的主題，即使在印度也一樣。我剛才談到了三類教法，有的教法主要是為了戰勝惡業，有的教法是為了戰勝我執，還有的教法是為了擊敗所有種類的見地。這是有點危險地概括性歸納。

可以說，有很多追隨者受到無相、無我或空性那一類教法的吸引，那類教法幾乎變得可以說是體制化的，有龍樹、聖天等代表人物。那一類教法在西藏變得大受歡迎，至今我們仍在學習那類教法，它被貼上「中觀哲學」的標籤。



## SIDDHARTHA'S INTENT

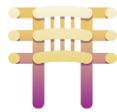
接著是第三類教法，佛陀教導這個教法作為擊敗所有見地的一種方便。於此，佛陀教導了如來藏（佛性）等教法。在印度各種團體中，這類教法也變得廣受歡迎。可以說，代表人物有無著，可能還有陳那、法稱等。可以穩當地說，這類教法在亞洲其他地方盛行，例如中、日、韓。甚至在西藏哲學系統裡，也可以看到對此有很大的包容。爭論有時是對第二類教法，有時是對第三類教法，對於第一類教法則沒有太多的爭論。

### **本論闡釋二轉法輪的般若智慧**

《入菩薩行論》這部論典主要是針對第二類教法的釋論。這是一部教法，這是一部釋論，基本上是關於般若波羅蜜多的論述。

很難對「般若」下定義。乍看之下，談論般若智慧時，我們別無選擇，只能從某種主觀、認知的角度來思考。然而，般若必須離於主體和客體的二元分別。在大乘中，任何束縛於主客體的都不是般若，因此我們使用「波羅蜜多」這個詞，它和度過、超越、超出有關。我們現在正在談「超越主體和客體」，而這不容易，因為我們的心難以思惟不是主體與客體的範疇，因為沒有工具。

去年我曾經講過如何對一生中從未嚐過鹽的人解釋鹽的味道，你只能給這個人一些糖或甜食，然後說「這不是鹽」；你只能通過給予相反的事物並否定它，從而建構鹽的味道。這可能是人類唯一能做的事，但是你必須記住：這不是說你無法證得、獲得、認出這個般若，不是這樣。諸如聽聞、思惟等方法，非常重要，是目前唯一可行的方法。但是我們也必須記得，藉由這個方法只能對般



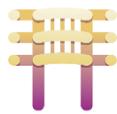
## SIDDHARTHA'S INTENT

若有個模糊、平庸的理解。那麼如何才能真正理解般若？如何真正現證般若？佛陀親口說過「唯有虔信者」，所以我們又回到了虔心。

除了虔心以外，接下來是聽聞和思惟，當然還有禪修。禪修確實有助我們理解什麼不是般若，那甚至發生在基礎階段上。例如，如果你的禪修老師教你修「止」——止的指導通常像這樣：「坐直，正常呼吸。專注於呼吸，不想其他。一旦你分心了，就回到呼吸」諸如此類。這是個很大的伎倆，是最精妙的其中之一。我稱之為伎倆是因為我們非常清楚地知道，當你嘗試專注於呼氣和吸氣時，首先體驗到的就是：你做不到，你無法專注在自己的呼吸上。而那是一種成就，是遠遠勝過你臆想自己真的能夠專注於呼吸的更好成就。對禪修者而言，思惟自己實在無法做到專注，真的是一大成就。

基於那個見解，就連所謂的空性禪修也是類似的。通過禪修空性，你會認出並注意到二元執著，即自己對二元分別的全神貫注。當你愈是察覺到二元分別，二元分別就變得愈薄弱，對二元分別的全神貫注就愈弱。然後，隨著你逐漸進步，只要評判心或執著一出現，幾乎同時地，作為觀察者、覺察者的認知心也會一齊出現，重創你的評判與執著。通常正是這些評判與執著糾纏你，使你陷入業行之中，從而導致輪迴。然後你繼續打擊二元分別，繼續令二元分別脫離軌道。當二元分別開始減弱消退，或基本上可以說是消失時，那時的心即是「般若」，它與主體和客體都不相干，與所顯現的糾纏也毫不相干。

但是目前從二元分別的觀點來看，我們難以領會這一點。即使我們嘗試去理解，最終你可能會落得認為那樣的意識狀態肯定無聊至極，因為沒有二元分別的參與。我們需要興奮，我們需要娛樂，我們需要猜疑，我們需要驚喜，否則樂趣何在？娛樂何在？所以往往我們談論的證悟，其實就現階段而言，基本



## SIDDHARTHA'S INTENT

上在談的是一個比較歡樂的輪迴，像是某種更好的輪迴。只要我們能稍稍領略什麼是證悟，從情感的角度來看，它必定是最令人失望的地方；從情感的角度來看，它會是最無聊的地方。我總是這麼說：那時你如何觀看懸疑驚悚片呢？因為你已經知道結局了，沒有任何劇情能讓你著迷。沒有過去，沒有未來，沒有時間，沒有空間——我在試著給各位勾畫「般若」的概念。

從實修觀點而言，「般若」是了知實相的心。這是我能使用的最佳講解方式：覺知實相的心。當你有這樣的心時，你的感知便不受沾染。這就是此處第九品要構建的內容。

### 六波羅蜜以證得實相

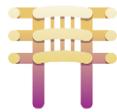
在其他章節中，從一到八品，全都是關於修心的訓練。

為什麼要修心？因為我們有習氣。而當我們談論習氣時，談論的是遮蔽「般若」、遮蔽實相的習氣。

**應觀此染污、好行無義心；知已當對治，堅持守此意。**

我們有如此多的習氣。最微細的習氣是持續不斷的散亂與糾結。為了便於理解，例如彌勒怙主便將習氣區分成很多不同類別。我們有諸如貪、瞋、嫉、慢、疑等各種標籤，這些基本上全都是散亂，是不同形式的散亂。瞋心是散亂，嫉妒是散亂，構成這所有情緒的主要成分，基本上是一種散亂。

散亂是什麼？基本上，散亂就是心完全迷失了，像是完全走神、完全被佔據、全然激憤的狀態。當你嫉妒時，你是激動的；當你發怒時，你是全然激憤



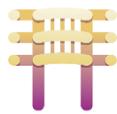
## SIDDHARTHA'S INTENT

的。你的心思被占據，糾纏其中，受到限制，你很忙碌，於是毫無看見實相的機會。但是很難對情緒有這種程度的理解，所以彌勒怙主以較為具體的方式將散亂做分類。

彌勒說，障蔽實相的散亂有許多不同類型，例如有這六種不同類別的習氣：性喜慳吝、性喜惡劣、性喜瞋恨煩亂、性喜放逸、性喜隨外境所轉、性喜執著顛倒。有一種習氣是收藏、囤積，像林鼠一樣，是一種喜好收集東西的習氣，人類有這種收藏囤積的習氣。我們不只是說收藏郵票或收集汽車這類事情，人類有一部分的習氣是收藏和儲存，而這種喜好收藏和儲存的心遮蔽了實相。所以為了對抗這個習氣，顯而易見地，於是我們有布施這個修持。

我在試圖解釋為什麼佛教的空性與尼采之道並不相同，為什麼相信空性的人、空性的追隨者能做頂禮而且這與空性不相矛盾，為何信奉空性之道的人可以討論轉世。如昨天所說，如果在相對層面上，你斷言轉世不存在，那麼你會有很大的問題，你的道途會變得非常偏頗。這就是為何龍樹和聖天兩位都一再強調「對那些能接受空性的人而言，一切都是可接受的」。

說這些是因為有人會認為：「既然佛教徒相信空性，所以不需要萬壽菊，不需要焚香，不需要轉世，不需要那一切。」這非常不公平，尤其是現在有很多佛教徒，特別是西方佛教徒，我感覺現代人有這種在佛教眾多法門中只選取自己想要者的習氣。其實我應該把這種現代人隨意挑揀的習氣收錄成第七種習氣。這些現代人，尤其是西方人，他們前來學習佛法，瀏覽佛法清單：「轉世——那是西藏的東西，去掉。蓮花——那是印度的東西，去掉……」他們以這種方式審視所有內容。凡是在文化上似乎無法消化的，他們就以那受限於其他文化為由而將其去除；但是對於像禪修、瑜伽、冥想、素食、蔬菜、香氣療法等所有

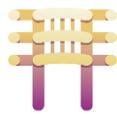


## SIDDHARTHA'S INTENT

對自己心靈管用、符合其思惟方式的，則予以選用。然而，如果你相信禪修能够建立起一條法道，那麼相信轉世、萬壽菊、佛像也應該能成為法道，因為這些是相對層面的法門，你不能拒斥這些。所以請記住，這是我們在佛教哲學裡一再學習的座右銘：「勿低估世俗諦，勿誇大勝義諦。」如果你在勝義層面有所誇大，你的哲理就有過失；如果你低估世俗諦，你的法道、哲理也有過失。

彌勒談到的另一個習氣是「喜歡不道德」。雖然我們大談道德戒律，儘管我們熱愛道德戒律，儘管我們超討厭別人在自己面前不守規矩，比如說如果有人在你面前闖紅燈或插隊，我們會覺得「怎麼可以這樣？你必須守規矩，你必須有道德！」儘管我們有道德感的這一面，但內心也有熱愛使壞的那一面。那是一種習氣，我們就是喜歡不道德、幹壞事，那是一種愛好。尤其當你不被抓到或旁邊沒有人在看你的時候，你會很想要不守規矩或插隊。我們有「喜好惡劣」——意即喜歡不道德——的習氣。為了擊敗這種習氣，於是教導了持戒波羅蜜這個法門。

這非常重要，我需要確實澄清這一點，因為佛法之道真的不是某個部落團體的求生工具，像是「你應該這麼做：如果有人偷了你家的東西，你就要這麼懲罰他」，佛道與這些無關。當然，如果我講話的對象是一大群農民，或是更多從情感層面涉入佛教的人，我當然會說諸如此類的話：「你應該慷慨布施，因為布施可以令你變得富足；你應該持戒，因為戒律會帶給你平靜」等等，必須聽起來是有神論的調調。但是，佛法修持的每一個面向，例如六波羅蜜，都有其為何存在的另一個原因——主要原因是為了揭開遮蔽實相、遮蔽無二真理的面紗。



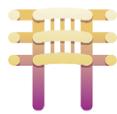
## SIDDHARTHA'S INTENT

接下來，我們具有的另一個習氣是瞋恨、有攻擊性。也許我們不是徹底地暴力，我們會微笑等等，但是像過分自信武斷、堅持某個看法，甚至連日曆的存在，也是一種瞋心的表徵。即使手錶也是一種侵犯。比如說「今天是週六，所以我們應該做這些事情」，到處都有一種固化的現象。所以，我們對於懷抱瞋恨具有一種根本的喜愛。順便一提，有些瞋心還被視為有效率。所以，為了對治瞋心，就有安忍，因為那種對瞋心的喜愛也會遮蔽實相。

下一個習氣是，雖然通常我們珍視小心謹慎這樣的想法，但其實我們內心並不喜歡如此。事實上，我們喜愛漫不經心、毫不在意，我們喜歡「不要小心謹慎」。小心謹慎是個負擔，是個苦差事，所以我們喜愛渾渾噩噩、毫不在乎、懶洋洋的。我們喜愛懶散。即使我們喜歡相信自己是個勤奮的人，但心裡還是喜愛懶惰。為了打敗這個習氣，就有精進這個修持。

接下來是「喜愛依靠某個對境」的習氣，這挺重要的。儘管我們相信自己熱愛獨立自主，我們想要獨立的權利，我想做任何我喜歡做的事，我是我自己的主人，你是你自己的主人，無論我們理智上多麼喜歡這些，但是內心深處我們全都想要自己的金正恩，我們全都想在某處有自己的獨裁者，哪個方面都無所謂。例如我們何必想要有朋友？為何人人都在四處覓友？為何人人都在尋找一段感情？現在你知道了。尋求一段感情就是在尋找一個金正恩，你喜愛受人控制，你喜愛這種關係，因為你覺得那更容易——有人在照顧你，你獲得關心照顧。所以，會有那種對獨裁者、對「對境」的喜愛。順帶一提，不僅是對人，對外緣、環境狀況也是如此。我們喜愛受到環境和情況的掌控，所有的上癮都是這樣開始的。為了與之抗爭，於是有三摩地，或者說是專注、禪定。

有非常多類似的分類，現在在講的是彌勒對於為何有六波羅蜜的分類。

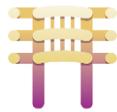


## SIDDHARTHA'S INTENT

最後是偏愛邪見的傾向——我們喜愛持有錯誤的見地。它隱藏在具有批判性、持懷疑態度的旗號下，但另一方面那本身也是一種盲信。也許在一定程度上，我們接受業力，我們接受因、緣、果，但在內心深處，即使是業力法則的追隨者，即使是因果哲學的追隨者，內心深處還是有一種想要相信某個全能造物主的傾向，或者有一種相信什麼都不存在的相反傾向——沒有神，沒有那些不顯明易見的因緣。所以，佛法之道、佛教法門就是如此教導的。或者說，這所有的法門都是作為揭開實相面紗的手段才存在著。用另一個方式來說，我們的目標是真正證得般若智慧，證得實相。

究竟真理、無二的真理、無二的心是我們需要證得的，於是我們仔細審視並試圖發現令我們遠離實相的直接遮障或散亂是什麼，然後會意識到：首當其衝的明顯、粗重遮障或散亂，就是我們的身體、我們的所有物和家庭。為了對抗那些，首先教導和修持的就是布施波羅蜜。「波羅蜜」的意思是「度、超越」。修持布施會令你超越或至少建立令你超越的境緣，令你超越家庭——不僅是家庭，而且是粗重的輪迴存有。為此，不只是布施，而是教導了布施與持戒。

雖然布施與持戒能開始讓你超越粗重的輪迴存有，但你依然有落入舊習的危險。舉例來說，在修持布施與持戒的過程中，你會遇到很多人。其中有些人會令你氣餒，比如陳那的情形。眾生有很多種，所有眾生都有其各自的弱點，他們會令你疲憊，讓你覺得氣餒、失望，你可能因此捨棄超越輪迴的修道。而且，當你處於布施與持戒的道上時，當這條道途變得如此漫長，你看不到任何進展並且障礙重重時，道上的行者可能變得灰心喪氣。為了對抗這些，於是有安忍與精進的修持。為了令我們完好無損地堅守超越輪迴之道並且一直持守這條法道，於是有禪定與智慧的修持。



## SIDDHARTHA'S INTENT

這就是為什麼會有各位在聽聞的所有這些偈頌，包括昨天那些章節中和今天將要聽聞的。它們真的不只是一種行為守則或是針對什麼特定寺廟的教法。事實上，它們是一種經過審慎設計的系統性方法，用來克服或去除欺瞞我們、令我們看不見實相的障蔽。

因此，我們必須真正學會欣賞所有這些相對層面的修持，例如布施，甚至包括昨天講的那些看似非常瑣碎卑微的建議，例如不割草、如何休息等。今天你會看到更多這類建議，像是如何與他人交流。當然寂天不是說那是唯一的方法，但是絕對不能忽視這些相對層面的修持。不僅是相對層面的法門，即使是究竟的法門也一樣，例如空性和如來藏。對此，我已經稍微講過了，這取決於你是哪一類的修道者。或許你不一定接受空性，對於這類人，可能如來藏、佛性的概念更適合；反之亦然。

### 第五品第二部分偈頌

現在繼續講解一些偈頌，現在要講第五品中的某處。

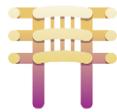
深信極肯定，堅穩恭有禮，知慚畏因果，寂靜勤予樂。

愚稚意不合，心且莫生厭；彼乃惑所生，思已應懷慈。

為自及有情，利行不犯罪，更以幻化觀，恆常守此意。

吾當再三思：歷劫得暇滿，故應持此心，不動如須彌。

當你與他人相處時，要一直保持謙恭有禮與慷慨。初學菩薩與人互動時，懼怕惡行和慚愧是必備的品德。初學菩薩與人發生紛爭時，要記得輪迴是徒勞



## SIDDHARTHA'S INTENT

無益的，並且記得這些有情是如何受到各自煩惱的控制。不應該感到失望或甚至發脾氣，而是應該生起慈悲心，並且有同理心，就好像你看到某個無法掌控自己人生的人一樣。

**禿鷹貪食肉，爭奪扯我屍；若汝不經意，云何今愛惜？**

**意汝於此身，何故執且護？汝彼既各別，於汝何所需？**

然後寂天還有一連串教誡，關於應該如何不執著自己的身體。如前所說，這些都是非常詳盡的內觀教示。身心具有強大的連結。我們執著自己的身體，對身體的執著引發各種糾結，所以寂天在這裡有好幾偈在講這些。

他以第一人稱來和心對話，像是「心，你為何要守護此身？這個身體有一天會和你分離，被禿鷹撕裂而四處拖拽。你現在為何要守護這個最終會離開你的身體？你為何現在要全心全意地守護它？既然身不是你、身心是分離的，心，你為何要守護這個身體？」

這是經典的大乘教法，這些是與金剛乘教法有所區別的幾個地方。

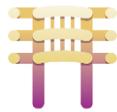
**癡意汝云何 不護淨樹身？何苦勤守護 腐朽臭皮囊？**

「當你能保護用樹木等其他更乾淨的東西做成的身體時，你為何一定要保護這個如此污穢的身體？」

**首當以意觀，析出表皮層，次以智慧劍，剔肉離身骨，**

**復解諸骨骼，審觀至於髓；當自如是究：何處見精妙？**

**如是勤尋覓，若未見精妙，何故猶貪著、愛護此垢身？**



## SIDDHARTHA'S INTENT

「為何不將這個身體和你的心分開？首先把這層皮剝開，用你的理智檢視肉和骨骼，並且一再觀看身體的各個部分，試圖看看這個身體到底具有什麼本質性的精華。當你反復分析時，會意識到它並沒有什麼必需的精華，然而我們却有全心全意保護這個身體的習氣。」

若垢不堪食，身血不宜飲，腸胃不適吮，身復何所需？

貪身唯一因，為護狐鷲食，故應惜此身，獨為修諸善！

縱汝護如此，死神不留情，奪已施鷲狗，屆時復何如？

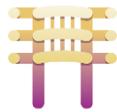
做此思惟：「你不能吃這些糞便，你不能喝血，你不能吸食腸子，這個身體對你有什麼用？」另一方面，你可以這麼想：「你保護這個身體是為了讓它得以變成動物的食物。所以，在這裡要記住，可以把這個身體當作僕人使用。即使你現在一心保護這個身體，但是有一天死神將毫不慈悲或毫不留情地奪去你的身體，施予動物。到時心你又能做些什麼呢？」

若僕不堪使，主不與衣食；養身而它去，為何善養護？

既酬彼薪資，當令辦吾利；無益則於彼，一切不應與。

念身如舟楫，唯充去來依；為辦有情利，修成如意身。

「對那些你無法隨意使喚的僕人，世間的習氣是不犒賞他們。這個身體僅僅是我們的僕役，儘管我們一直給它餵食穿衣，但這個身體會離開你是確鑿無疑的事。然而，為何我們還是如此不辭辛勞地餵養照料這個身軀？」



## SIDDHARTHA'S INTENT

現在是時候，給這個身體微薄的薪資，讓它服侍你。讓我們利用這個身體為舟筏，以使用它利益一切有情。這樣做，就是轉化這個骯髒無用的軀體成為珍貴人身。」

自主己身心，恆常露笑顏，平息怒紋眉，善成眾生友。

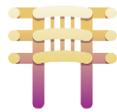
移座勿隨意，至發大音聲，開門勿粗暴，溫文悅人心。

水鷗貓盜賊，無聲行隱蔽，故成所欲事，佛諭如是行。

「這樣做的時候，總是保持笑容。避免隨便、大聲地坐在座上。不要粗暴地開門。時時刻刻保持謙遜，並且安靜如貓或如賊。」這又是對僧侶的特別教誡。

「如你所見，這些貓和賊能以這種方式獲得所欲，同樣的，初學菩薩們可以通過這種行為，成辦諸多善行。」





## 第五講

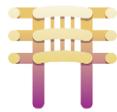
### 空性與無生

再次取自第九品。和「空性」一起，你也經常會在大乘中見到「無生」一詞，所以今早我們將對此再做些討論。

各位知道，之所以要努力尋求實相，不只是為了智識上的滿足，而是為了真正找到一個能夠根除苦因的解決方法。我說過，對佛教徒來說，《心經》是兩千五百年前的一場高峰會。就像我們今天舉行的所有高峰會一樣，所有政商領袖會集一堂，他們宣稱這些會議是為了尋求特定問題的解決方案，諸如全球暖化、傳染疫疾等等。同樣的，兩千五百年前在一個叫靈鷲山的地方，舉行了這樣一場會議。這個會議的目的是想要搞清楚所有問題的根本原因為何。在諸多答案中，般若波羅蜜多教法是其中之一，而《心經》只是其最簡短形式的教法。

在般若波羅蜜多和中觀教法中，對於尋找根除苦因的解決方法，有二十種或有時說二十五種不同的探討方式。關於這二十或二十五種不同論點，我只提幾個：生、滅、住、來、去、一、異。一和異就是說是一者或兩者，是整體或是分開的個體。所以，實際上有二十種不同論點，其中的部分教法可以在佛教大部頭經典中找到。

其中，有相當大量的分析是基於以下三點：生、住、滅。生即出生或創始，住即現在性或持續、住留，滅即是滅止。之所以側重於生、住、滅，有其理由，因為當我們定義或闡述一個現象的存在時，幾乎總是由這一現象的發源地、起源來界定它。現象的起源相當重要，例如我們的生日。為了證明我們存在，甚至護照都有生日一欄。一切事物都有產地、生產日期，例如「日本製造」、「印



## SIDDHARTHA'S INTENT

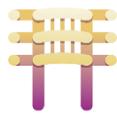
度製造」等。其次，在一定程度上，表示終止的過期日也很重要。這類事情證明了事物的存在。當然還有「住」，即現時性、當前性。所以在我提到的二十或二十五種不同論點中，有相當多的分析是以生、住、滅這三點為基礎。

而在這三點中，有大量的分析和論述是關於第一點：起源（生）。因為我們知道，在這三者中，只要第一個獲得解決，餘下兩者會相對容易解決，畢竟三者是相互關聯的。實際上不只是這三點，其他論點也都能得到解決。所以伴隨「空性」之類的詞語，你也會聽到「無生」、「無滅」等詞。

要習慣這個邏輯會有點困難，所以讓我以這個方式解釋：在非洲某地——我不確切記得那個國家的國名，我想是索馬利亞。在索馬利亞人心中，我們覺得像這樣的「固體」東西，在他們心中却是「液體」。我知道你們不能接受這個，因為你們不習慣那樣說，你們沒有那種串習。像這樣的液體，在索馬利亞人心中，它却是「固體」。同樣的詞語，對不同人有不同的含義，並且也取決於你所受的訓練。

對於你我這樣的凡夫，為了證明事物存在，我們會提出這樣的理由：這個事物存在，因為它在那裡出生，在那裡製造，有生產日期、生日等等。還有因緣，它是由或這或那的部件組成。如同在印度我們耳熟能詳的「某某先生之子」，不知道為什麼表格裡都有這一項「某某先生之子」，因為具有一個父親是你存在的重要證明，你其實是某個父親的副產品。

對於你我這樣的人，當我們聽到某個現象是在某時某地由某些原因產生時，這一切最終會成為該事物存在的確鑿證明，對吧？然而在寂天聽來，這一切恰恰是那個東西從未誕生過的證明，就像索瑪利亞人的「固體」和「液體」一般。



## SIDDHARTHA'S INTENT

在受過中觀訓練的人聽來，只要某個事物依賴因緣，就可以做這樣的推斷、相信和假設：你可以說一張桌子、一朵萬壽菊、一個玻璃杯、一把椅子、隨便什麼的誕生，但那只是假名虛設，真正的生、真正的起源並不存在。引用佛陀的話來說：「若從緣生即無生，於彼非有生自性」<sup>17</sup>。

我們正在討論起源、第一因。事實上，這也是以下所有想法產生的主因：諸神、進化、第一因、原子、大爆炸；我相信這些想法全都源自於此。對於中觀派人士而言，只要聽到某個事物依於因緣，就等於這個事物沒有出生，是無生的，因此它並非真實地「住」，也因此它不可能有一個「滅」。所以，沒有世界末日，沒有第一因，沒有演化，沒有起源。

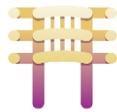
### 問答

問：大約一年前，我看了一部國家地理拍攝的影片。片中探討了星球形成的方式，研究出現生命之前的地球，某些細菌、樹木、氧氣等一切出現的原因，這個意識進現之前有什麼存在，諸如此類。我的問題是，如果地球上所有生命都死了，也許過幾百萬年或者幾劫之後，這個生命、這個意識將會再度出現？

這可能有點不同，不過我要試圖闡明的是：只要有因和緣，只要現象之間相互依存——也許相互依存不是正確的詞，應該說緣起相依。基本上，「緣起」等同「無生」，這就是為什麼「空性」和「緣起」總是被相提並論。對訓練有素的人而言，緣起意味著無生。對普通人而言，一個出現、誕生的行為，以及這

---

<sup>17</sup> 引自《無熱惱請問經》。



## SIDDHARTHA'S INTENT

個誕生有其因緣的事實，還有誕生的日期和地點，都證明了這個事物存在的真實性。但中觀派人士却不這麼認為。

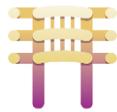
對於你的問題，我只能說，佛教徒，尤其是瑜伽行派佛教徒，從不會斷言說有一個意識、細菌或原子是獨立於認知它的心而存在著。我想這是某些科學家和佛教徒之間的一個根本分歧。佛教徒不會說主體前面有個獨立的客體存在。

換言之，比如我的存在，就說三十年前吧，對你們許多人而言，那時我並不存在。現在你們當然可以做些想像：「他看上去五十歲左右，所以大約四十九年前，他一定在地上爬來爬去，他一定哭過」諸如此類。你甚至可以把現在的投影投射到未來，你可以想像「或許再過十年，他的牙齒會更少，皺紋會更多，會頭髮全沒了」等等，但那是把當前的投影投射到過去和未來。

問：這是否也意味著在中觀見地裡，沒有因果關係的概念？因為從科學或物理的角度講，你會觀察事件的先後順序，而現在順序可能不……

對，沒有真實存在的因和緣。

讓我們再次定義什麼是「真實」，這很重要。什麼是「真實」？龍樹對「真實」的定義是它有幾個要素：它必須是獨立的，它必須是非造作的，因此它是恆常的。否則，如果「真實」是有依的、造作的、無常的，那麼我們永遠不知道存在的何種面向才是真實。如果它現在是這樣，但下一刻將會改變，那麼我們永遠無法發現真正的真理。所以當我們說到「真實」、「真諦」的時候，它必須是獨立的、非造作的，或者說它不應該依賴其他因緣，因此在某種意義上它必須是恆常的。佛教徒不接受這種真實存在的因緣。當然，這並不是說中觀學



## SIDDHARTHA'S INTENT

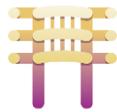
者不同意有因果關係或是不承許有一朵花或任何東西的誕生；在相對層面上，這些全都可以接受。

問：是否這是分開的兩個領域？我的意思是從有用性考慮，在一個領域中具有中觀見地會有幫助；而在另一個領域，著眼於有一個獨立的因或者一連串的多個因，同樣有幫助。比如說有塊石頭落下，而我認為那石頭落下是有原因的，然後有人受傷是因為有石頭落下等等，以那種方式觀察，讓我理解了重力之類的事，這有助於把飛機送上天，所以這是有用的。類似的，通過觀察沒有真實的起源、滅止，也有助於人類處境、我的心等等。所以是否有兩個不同的領域？一個見地是好的，而另一個見地在另一處也是好的。

知道沒有真實的起源之所以有用，是因為沒有真實存在的客體可以讓你執取為「我」或上帝、原子等等。如果你最終擁有那種執取，你的人生和你的感知將永遠聽命於它。

讓我們從非常實修的角度來講。為什麼寂天早先談到，所有這些修心的練習，像是「心，你為什麼對這具身體如此執著？（意汝於此身，何故執且護？）」之後他長篇累牘地論述，最終得出結論：「我」並不存在。

為什麼必須建立這個見地？因為我們執著自我，我們確實珍視自我，我們珍視這個實際上並不存在的「我」。這完全是一個誤解，「我」並不存在！所以佛教徒談到無我時，並不是說「有一個我存在，然後你必須去除它」，沒有「我」需要去除。根本而言，什麼都沒有。但是，你在自己的習氣心中建立了一個我，認為有一個我，並且你熱愛自己，珍視自我，由而產生對他人的憤怒、嫉妒、



## SIDDHARTHA'S INTENT

驕慢等等。所有情緒的產生，都是基於這個全然荒謬的誤解和錯覺。它根本不存在，我們却認為它存在。像這樣，知道這些是有幫助的。

問：關於「無生」，您的定義是「一切緣起現象都沒有真實的起源」，尤其是從勝義的角度來看。那麼我們是否能推斷說，所有緣起現象都沒有真實的起源，並且對它們使用「無生」一詞？所以我們把「無生」這個詞專門用來指一切緣起現象？

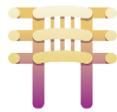
是的。

問：然而佛陀不是曾在某些教授中說過有無生、無為的現象？我想也許是指涅槃有無生、無為、離縛的現象等等。那個無生是指什麼？換句話說，是否存在任何現象是不依因緣且非空性的？如何區分這個無生與那個無生？

要知道，佛陀經常這麼做，我會引用佛經來說明。

我想是《三摩地王經》，我不確定，你們必須查明。這《三摩地王經》又是一部非常重要的佛經，據信這是無需解說或詮釋的了義教法。

我會非常粗略地翻譯，並且是用通俗的語言來講。佛陀原本可以這麼說：「嘿，大家有什麼好擔心的？你們都是佛。什麼都不用做，你們全都是佛。」他大可那麼說，那是勝義的教法。但是他在《三摩地王經》中說，那樣開示可能會導致誤解，於是他給了這個詳盡的比喻：瞭解小嬰兒的醫生知道嬰兒需要喝母乳來獲取營養，醫生對此十分清楚。但是，他也知道暫時出於某種原因，接下來的十天嬰兒無法消化母乳，所以醫生建議母親在乳頭上塗苦味的東西，使嬰兒避開母親的乳房。同樣，佛陀教導空性是為了解開法者暫時避開「佛」這個概念，所以在這個教法中，一切皆不存在。接著，十天過去了。我們知道嬰



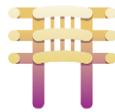
## SIDDHARTHA'S INTENT

兒需要營養，嬰兒無法長期不喝奶。這時該做些什麼呢？這時就建議母親在乳房上塗抹甜食，吸引嬰兒回來喝奶。同樣的，佛陀傳授了那一切關於如來藏的教法。當他傳授這些如來藏的教法時，他談到了無生的功德，有不滅、不變的佛性等等。

關於這部教法，學界有很多爭議，爭論這類教法是否屬於不了義教法，因為一個堅信空性的弟子會說這類教法需要解釋，因為這類教法聽起來與某些印度教派非常相似——那些不二論的宗派相信神我，即所謂的「真我」，因此確實可能有人會誤解如來藏教法是那樣的想法。

這很困難，因為你必須談論實相。實相是「空」與「滿」(fullness)在一起，那即是實相。而在學習過程中，非常難以理解合在一起的空性與充滿，所以你必須從某一邊趨近這個實相，不是從「空」這一邊，就是從「滿」這一邊。例如，藏地的佛學院會運用這種策略，儘管不保證它總是奏效：教導八年的空性，然後在最後一年，即第九年，教導如來藏。而對於修行者來說，假設你在閉關，你只對實修感興趣，你未必想在佛教哲學上博聞廣識，那麼你的老師也許會強調「滿」甚於「空」，但是這麼做也有風險。這將是個持續的挑戰。

之所以是個挑戰，有其原因，不只是學理上的原因，也有習性方面的原因。就習性而言，當我們處於輪迴中的時候，有時會因為找到些什麼、得到些什麼而感到興奮，我們變得樂觀，滿懷希望：「啊，這事有解答了，我們可以制定計劃。」這時我們就被「滿」給沖昏頭。人生中也有些時候，我們會變得非常失望頹喪，覺得「什麼都行不通，沒有什麼來世，沒有因，沒有緣，業力不管用，什么都行不通，什麼計劃都不管用，活著沒意義」，諸如此類的心態，這時你就是被人生「空」的那一面給沖昏頭了。結合空與滿——我用「滿」這個字，不



## SIDDHARTHA'S INTENT

過傳統佛教術語是「明」——結合空與明這兩者，總是非常困難。但就是在這裡，我會說密續教法非常善巧地描述了明空的結合與無別。之所以非常困難，是因為它就像黑暗與光明，像是實相與非實相，因為你必須在非實相中談論實相，你不可能先去除非實相然後找到實相。你必須在非實相中討論實相，整條法道都是如此，就算在大乘中也一樣。

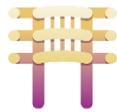
在《維摩詰經》中，其實這是大乘的一大宣言——這裡我甚至還沒有談到金剛乘。在《維摩詰經》中，佛說：「你會在淤泥、垃圾、濕處、污穢泥水中，找到蓮花；你永遠不會在乾燥無泥之處找到蓮花。」<sup>18</sup>同樣道理，佛說：「你永遠不會在沒有煩惱的地方找到佛，唯有在煩惱中才能找到佛。」<sup>19</sup>因此，在《維摩詰經》中，佛說：「一切煩惱為如來種。」種，藏文 **gdung** 的意思是血統、氏族或種姓。並且佛說：「智慧生於煩惱種姓，智慧須從煩惱中尋獲。」<sup>20</sup>這就是為什麼在密續教法中，你會見到「一公斤慾望即是一公斤智慧，不多不少，恰恰如此。一公斤水即是一公斤濕氣；同樣，一公斤瞋即是一公斤智慧。」這也是為什麼龍樹說過：「佛從未說必須拋棄輪迴才有涅槃。」他如此稱讚佛陀：「我禮讚佛，佛從未說過必須捨棄輪迴才有涅槃，輪迴非真實存在，那即是涅槃。」所以，輪迴即涅槃。你無法在捨棄輪迴之後找到涅槃，兩者不是分離的。

---

<sup>18</sup> 《維摩詰所說經》卷 2 〈8 佛道品〉：「譬如高原陸地不生蓮華，卑濕淤泥乃生此華」(CBETA 2025.R3, T14, no. 475, p. 549b6-7)

<sup>19</sup> 《維摩詰所說經》卷 2 〈8 佛道品〉：「煩惱泥中，乃有眾生起佛法耳！」(CBETA 2025.R3, T14, no. 475, p. 549b8-9)

<sup>20</sup> 《維摩詰所說經》卷 2 〈8 佛道品〉：「是故，當知一切煩惱為如來種。譬如不下巨海，不能得無價寶珠；如是不入煩惱大海，則不能得一切智寶。」(CBETA 2025.R3, T14, no. 475, p. 549b12-15)



## SIDDHARTHA'S INTENT

我們在討論大乘的空性理念。大乘關於無生、無滅、無住的概念，這些我們全部討論了。

問：如果一切都是因緣所生，沒有起源，那要如何逆轉輪迴之輪？例如，什麼是禪修的起源？

你如何理解「起源」？我說的「起源」是講第一因，你說的是同樣意思嗎？那不是起源的意思嗎？是的，那是這裡唯一的問題。

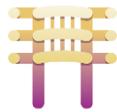
你問題的後半部分是什麼？可以換個方式再講一遍嗎？

問：從緣起來看，你似乎不具有控制力，因為每一件事都會導致另一件事。那麼，會導致你拋棄輪迴的是什麼？

不，不是這樣。其實正因為緣起，你才有控制力。因為一切都是因緣，因為沒有第一因，因此你有控制力。如果確實有一個初始的因，這個初始因就會支配你。這就是為什麼佛教徒真的憎恨初始因，他們真的不想聽到這個。有初始因意味著你被它卡住了。

問：什麼是禪修的因？讓一個人想要禪修的原因是什麼？

是苦——我是認真的。但是，你必須知道苦。讓人想要禪修的原因其實是苦，但是我們往往並不知道苦。我們有苦，我從未說我們沒有苦，但我們並不知道自己苦。所以在四聖諦中，佛陀的教言從來不是「去除苦」，他從未說「要去除苦」，他說的是「要知道苦」。他的用詞很重要。

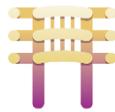


## SIDDHARTHA'S INTENT

「要知道苦」，那是什麼意思？大多數時候我們不知道苦。例如世俗小事，比如享用一支冰淇淋，吃意大利麵也是，你是在自找麻煩。我們非常清楚自己在追求什麼，我們稱之為樂趣、快樂的一切，不是本身是苦，就是造成苦的原因，或者最終會變成苦。當然，我們欠缺自制力的這個現實，像是會吃過量的冰淇淋之類的，也會增加苦。

所以我的回答是：禪修的起因是苦。這也是昨天說到的，你會一直有這種根本的哪裡不對勁的感受。這又取決於因緣。外面有成千上萬的人做了那麼多事，什麼都嘗試過，但是他們仍不放棄，他們認為有一天會有某個辦法行得通，「總有一天我能搞定我的人生」，他們受到那種盲目希望的驅動。而我們當中有些人，雖然也許平時不是這樣，却可能曇花一現地想「我已經試夠了，確實行不通，肯定有些事情完全錯了」，有那種不對勁的感覺。為什麼會這樣？總的來說，是因為苦。具體而言，可說是你的內在智慧在騷動，它讓你思考。

渴望禪修，想要住於法道中，並且最終獲得證悟，就我講的「無生」而言，這是如何起作用的呢？就像一場噩夢。如果你在做噩夢，那個噩夢從未存在過，從未儲存於某處。比方說今晚你會做噩夢，此刻它並沒有預存在某處。當你做噩夢時，不管夢到什麼，即使在你做夢的那個時刻，它也沒有發生在現實中，它只是一個夢。當你醒來時，噩夢沒有去別的地方，因為沒有東西離去，它並不存在。但是沒有噩夢的狀態被假名為「從噩夢中解脫」，那就是我們在此所謂的涅槃，那就是為什麼可以順時針或逆時針地輪轉。



## SIDDHARTHA'S INTENT

問：您讓我對「有生必有滅」這個上座部教法有了更多的理解。就無生而言，有一個觀察者在持續觀察事物的生滅，所以事物的生滅不重要，也不是不存在，而是有某個觀察者存在。我們有某種佛性、法身或是什麼在觀察那些生滅，它是持續的、無生的。在菩薩度化全世界的那一天，那「無生」者便會出生，這樣理解對嗎？

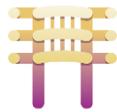
我舉過母親和母乳的例子。作為一種教學方法，我們確實會說有所謂的「法身」。昨天我說過，你被允許保有一種無明，因為你不想受苦，你被允許保有的那個無明便是認為有法身存在。

我的言論必須忠於這部教文的中觀派，所以我必須使用更多的解構性語言。中觀的確有解構一切的感覺，那是它的風格。假如我現在在教授另一部教文，比如《寶性論》，那麼我就不會使用解構性的語言，而是會說：「你什麼都不用做，因為『做』是一種錯誤。你一做什麼，就是在改動什麼；一作改動，你就稀釋了真理。所以，你必須學會無為的藝術。」

問：為了契入空性，我被教導要做觀察，最終除掉這個觀察者。

最終甚至不作觀察，就連除去觀察者都不做，這才是你要學習的。

當然，作為法道的用語，可以說「要做觀察，最終除掉要這個觀察者」，為了鼓勵學生，你必須那麼說。為了鼓勵學生，為了開闢道途，你必須製造扶手，你必須建造休息室，你必須設置路標，你必須建造廁所、加油站。在佛教中，這不勝枚舉。那些都非常必要，不可或缺。這就是為什麼，例如禪宗的極簡主義是非常有效的法道，但那並不意味著印度佛教、大乘密續那所有的混亂、色彩繽紛、形形色色、手印、咒語、歌詠和唱誦會因為禪宗的極簡主義而變得不



## SIDDHARTHA'S INTENT

够格成為法道，兩者同等有效。回到龍樹。對能接受空性的人而言，禪宗庭院很好，金剛乘的密宗佛壇也一樣好，沒有優劣之別。

問：中觀是否持某種共生或共同演化的立場？

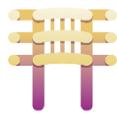
我們會使用那種語言。但是，當我們使用「共生」一詞的時候，是非常不情願和謹慎地，因為「共」這個字意味著還有另一者的存在，而我們對此深表懷疑。基本上你在說有兩個事物在一起，而我們必須對此非常小心。

問：但是昨天您也談到佛教中沒有一元論。

是沒有。我們也許會用到「一」，但只是作為道上的用語。

問：我想在無生的語境中探討「創造力」這個概念。我們很多人都認為自己非常有創造力，我們追求並創造出許多事物、情境、物體，我們對於美醜有非常細緻的辨別力，而且我們持續不斷地追求美。您本人在自己的作品中就具有對於美的獨到眼光。那麼，在究竟實相的層面，對美的追求具有何種作用？它仍是值得的嗎？這種細緻的辨別力與妙觀察智的關係是什麼？

佛陀被認為非常莊嚴，據說佛身有三十二種相好莊嚴。如果你仔細閱讀這三十二相，會發現它們很古怪，例如「臙如鹿王相」，又如「身廣長等相」——據說佛身的寬度和高度相等，那可體現不出美感！為了理解究竟實相，創造力、美感，凡此種種，皆可作為輔助，能有所貢獻，但也可以造成等量的干擾。



## SIDDHARTHA'S INTENT

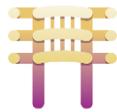
談到妙觀察智，那相當有意思。其實秋陽·創巴仁波切在他的書中美妙地解釋了妙觀察智，我想他稱之為「混亂的秩序」，即秩序和混亂的無別。我們這些迷妄眾生非常痛苦地區分這兩者。我們相信某種秩序，並且對混亂心生憎惡。我們很少意識到，唯有在混亂中，才會出現秩序。當我們談論妙觀察智時，是在談論空性。你聽到空性時，會有一種傾向認為一切變得混亂，沒有秩序，沒有因、緣、果，一切都混亂無序。但是情況恰恰相反，正因為空性，萬物才得以極其美妙地運行。你我可以看著一杯水，把它作為一杯水來享用，同時這世界中的億萬條魚也可以看著這杯水，却認為這是別的東西。而且你我永遠不需要說服魚類：「你們錯了，我們的想法才是對的。」這一切全都美妙地存在著。貓可以用兩個元音做完整的相互交流，貓不需要學那些複雜的印度語元音。不需要學習那些，我們可以彼此交流，貓兒可以彼此交流。這是空性的體現。換言之，亦被理解為「緣起」。

**問：所以你能有一條可行的法道？**

對，適合你的法道。

但是我會說，這條法道必須帶你通往不二，否則就是錯誤的法道。不過那是我的立場，你盡可以就此爭論。

月稱說過，凡是不通往不二的法道，都永遠不可能令你解脫。因為造成束縛的因是二元分別，是二元心。只要你有二元分別心，就永遠處於束縛中，永遠會有好壞之分，因此永遠會有期望和恐懼，永遠會有參照點。我們無法想像甚深空性，這是可以理解的，因為對我們來說，失去參照點是最大的恐懼之一。



## SIDDHARTHA'S INTENT

對於「無參照點」的恐懼非常強大，這也是我們恐懼死亡的原因之一，因為沒有參照點。

問：但不是鼓勵要「無參照點」嗎？

如果你知道並欣賞什麼是無參照點，它當然值得鼓勵，這就是為什麼在此要煞費苦心地教導空性。

### 第五品中間部分偈頌

現在再次回到第五品中間某處。

**宜善勸勉人，未請饒益語，恭敬且頂戴，恆為眾人徒。<sup>21</sup>**

如果有人給你意見，甚至批評，須將此作為勸言，並學習做每一個人的學生。

**一切妙雋語，皆讚為善說；見人行福善，歡喜生讚歎。**

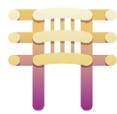
**暗稱他人功，隨和他人德；聞人稱己德，應付自有無。**

如果有人讚美你，須表達感謝並回以讚美。如果見到有人從事善行，應讚美並鼓勵此人，也必須在背後稱揚他的功德。如果此人讚美你，你必須意識到這是對方瞭解善行的價值。

**一切行為喜，此喜價難沽，故當依他德，安享隨喜樂。**

---

<sup>21</sup> 「於他善巧而勸請，未請而作饒益語，歡喜恭敬頂戴持，謙下恒求居學地。」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

如是今無損，來世樂亦多；反之因嫉苦，後世苦更增。<sup>22</sup>

一個人必須恆時隨喜他人的善行和美德。一個人必須學習獲取別人所創造的喜樂，意思是要隨喜別人的善行，因此你甚至無需經歷行善的艱苦，僅僅通過隨喜，你不但即刻得到隨喜的快樂，還能享有隨喜的善業。

出言當稱意，義明語相關，悅意離貪瞋，柔和調適中。

與人交談時，要心平氣和，意思表達清楚，娓娓道來。不管說什麼，都不要讓言語為貪瞋所垢。

眼見有情時，誠慈而視之，念我依於彼，乃能成佛道。

看著他人時，須銘記：正是因為這些眾生，我才能獲得證悟。以這樣的態度，對他人的存在生起感恩之情，因為假如其他有情不存在，你就不會有法道。

熱衷恆修善，或勤興對治，施恩悲福田，成就大福善。<sup>23</sup>

善巧具信已，即當常修善；眾善已應為，誰亦不仰仗。

施等波羅蜜，層層漸昇進；因小勿失大，大處思利他。

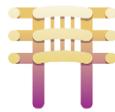
前理既已明，應勤饒益他；慧遠具悲者，佛亦開諸遮。

從事諸如禪定等較高的善行時，可以鬆懈諸如布施等較粗淺、較低的善行。任何時候，不管做什麼事，都應把利他作為首要考量，將精進力完全專注於利他的行為。如果能够利益他人，佛陀甚至開許菩薩採取通常禁止的行為。

---

<sup>22</sup> 「現生於我無衰損，後世亦得多安樂；若不隨喜現生苦，後世還成眾苦因。」隆蓮法師譯本。

<sup>23</sup> 「恒常現行貪著起，或復由其對治心，於諸功德及恩田，苦惱悲田成大善。」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

**食當與墮者、無怙住戒者，己食唯適量；三衣餘盡施。**

以下又是特別針對僧眾的建言：如果獲得超出自己能用的供養，應分享給無依怙者、流浪漢和乞丐；進食要適量。如果自己所擁有的超過三法衣，則應把多餘的送人。

**修行正法身，莫為小故傷；行此眾生願，迅速得圓滿。**

**悲願未清淨，不應施此身；今世或他生，利大乃可捨。**

不要為了微不足道的目的而傷害自己的身體。如果你的行為依照這些指示，你想要度脫一切有情的願望將會迅速實現。

悲心未臻圓滿之前——意思是在成為初地菩薩之前——不要放棄這個身體。

**無病而覆頭，纏頭或撐傘，手持刀兵杖，不敬勿說法。**

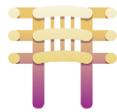
對於不尊重教法的人，勿對其說法。纏頭、撐傘、持長矛等武器或覆蓋頭部者，勿對其說法。各位要記得，這些也是古印度禮儀，在此類教文中仍可見。

**莫示無伴女，慧淺莫言深，於諸淺深法，等敬漸修習。**

不要教導尚未準備好的人，不要傳授深奧教法給那些還沒準備好接受的人。僧人勿對沒有男伴的女子說法。

**於諸利根器，不應與淺法；不應捨律行，經咒誑惑人。**

再者，如果遇到真正能夠欣賞深廣教法的學生，不要堅持給予基礎教法而耽擱他們的進步，不要用陀羅尼或咒語等教法欺騙他們。



## SIDDHARTHA'S INTENT

**牙木與唾涕，棄時應掩蔽；用水及淨地，不應棄尿溺。**

如果你用過齒木，丟棄齒木和唾液之後，必須用土掩蓋。同樣，不可在共用的河水等水體和田地裡小便。

**食時莫滿口、出聲與咧嘴；坐時勿伸足，雙手莫揉搓。**

吃飯時，不要用食物把嘴塞滿。吃飯不要發出響聲，嘴不要張得太大。坐時不可伸直雙腿，洗手時不可雙手一起洗。

我總覺得這非常有趣，為什麼必須遵行這些？可能會有人和我從前的想法一樣，比如為什麼不能這樣雙手互搓洗手？為什麼必須先洗這隻手，然後再洗另一隻？這是一種內觀訓練，基本上是一種約束性訓練。當你跟隨禪修引導時，如果你能欣賞這樣的指示：「好，我們來禪修。請坐直。」坐直這個指令和剛才那些指示是同樣的隨意虛設。為什麼要坐直？為什麼不躺下禪修？為什麼不四下走動禪修？為什麼不跳舞禪修？在高階教法中，你可以跳舞，可以吃東西，你做什麼都可以，甚至可以睡眠禪修。但這裡是在談初學菩薩。對他們而言，這種漸進的約束成為一種提醒，如同正念之源。但是我也瞭解，其中許多條目源自特定時期和不同文化，也許我們有些人會覺得有些不合時宜，或許確實如此，然而其核心要義在於：在行動中持守正念。基本上，這是動中的內觀。

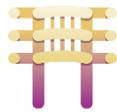
**車床幽隱處，莫會他人婦；世間所不信，隨俗避譏嫌。<sup>24</sup>**

無其他僧人在場時，僧侶不應與女子同坐。

旅行異鄉時，應詢問當地禮俗，並且避免違犯。

---

<sup>24</sup> 「騎乘床榻等坐處，不應與他婦女共；能令世人不信事，知應防止勿令見。」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

單指莫示意，心當懷恭敬，平伸右手掌，示路亦如是。

肩臂莫揮擺，示意以微動、出聲及彈指，否則易失儀。

為人指路時，不要用手指，而是必須用整隻右手來指路。

不要猛烈揮手，而是通過輕柔彈指來示意。

睡如佛涅槃，應朝欲方臥；正知並決志：覺已速起身。<sup>25</sup>

菩薩諸行儀，經說無有盡，然當盡己力，修持淨心行。

晝夜當各三，誦讀三聚經，依佛菩提心，悔除墮罪餘。

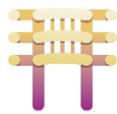
為自或為他，何時修何行，佛說諸學處，皆當勤修習。

睡覺時，應仿效如來的睡姿。應該一再地注重修心的訓練。一再誦讀《三聚經》，最好日夜各三次。菩薩務必一再參照關於菩薩行為取捨的要求。



---

<sup>25</sup> 「應如世尊涅槃時，向所欲處獅子臥；正知速疾思早起，最初定應如是行。」隆蓮法師譯本。



## SIDDHARTHA'S INTENT

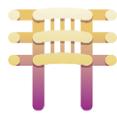
### 第六講

我要稍微談談昨天和今早所講的一些偈頌的意涵，因為你們有些人也許會認為其中很多是某種文化禮儀、倫理，甚或是某種形式的苦行主義，比如戒律。雖然在一定程度上，這當然是真的，但是就《入行論》而言，有一些事情各位必須曉得。在我們變得太過昏昏欲睡之前，我要稍微討論一下這一點；等到我們變得有些沉悶、昏沉時，我們就轉到進行提問——或者也可能是辯論。其實這需要某種辯論，如果可能的話，因為那是我們必須採用的學習方式。

#### 止觀

還記得我們之前談到實相以及佛教的結論是「實相是無二的」？例如在《心經》中，以這四句教導無二：「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。」可是你如何在日常生活中運用它？如果有人掐了你女朋友的屁股，你就只是念誦「色即是空，空即是色」？那樣會解決你的情緒嗎？你如何運用那個見地？你如何利用那個見地？這一直是問題所在。所以，作為對接下來幾品的準備，讓我略談一下「觀」和「止」。

我相信你們很多人知道毗婆舍那（梵語 *vipaśyanā*，巴利語 *vipassanā*；觀）和葛印卡內觀等等。我剛才正和這裡的這位梵文專家確認「毗婆舍那」的意思，這印證了藏文「拉通（*lhak mthong*；觀）」的意思：「通」是看見，「拉」是額外、整體或沒有任何遺漏的意思，所以觀是一種完整地、沒有任何遺漏地看見事物的技巧。



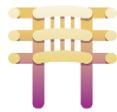
## SIDDHARTHA'S INTENT

一般來說，因為我們的習氣，我們觀看事物時，會漏掉很多東西沒看到。我們要麼沒看到，要麼誤解，或者只有片面的瞭解或局部感知，或者是迷妄、有所雜染的感知。我們的感知已經受到各種偏見的染污——各種宗教偏見、文化偏見，以及你自己個人的習慣性偏見。於是，我們沒有完整地、直接地、如是或如實地看見事物。這就是為什麼毗婆舍那是能夠讓你那樣觀看的技巧。

而「止」的角色是什麼？事實上，在一定程度上，止和觀是兩個不同的東西。對我們這些習氣深重的眾生來說，止觀兩者最終都是必要的，即使你實際檢視技巧本身時，止觀幾乎像是互相矛盾的。

但是佛教有許多方法都是這樣，佛教方法是被設計來相互腐蝕的。可以說，很多時候，佛教方法被設計來抵消彼此，因為作為道上行者的我們必須依止法道，然而道不是目的，道是手段。無論你想去哪，一旦到達彼岸，就必須拋棄法道。如果你不是成熟的行者，如果你是初學者，當然我們會說：「你必須有法道，道是唯一的救星，你必須真正依止法道，道會領你前往正確的方向」等等。然而一旦你變得成熟，不久之後，老師會告訴你：「道是你的障礙，你必須去除道。」這將會一直是最大的挑戰，因為到了那時，你已經愛上了法道，因為它是如此喜樂，如此令人信服，而且道很合乎邏輯，它很合理。尤其當你到了密續法道上，比如大手印或大圓滿之道，他們痛恨任何合理的事物。任何合理的事物都非常非常危險，因為任何合理的事物都有某種詭辯之處來誘捕你。由於它合理，所以你自然而然地喜歡它。

回到止觀。作為技巧而言，止和觀可說是分開的兩個東西。這很重要。它們分開的原因在於，止純粹是一種技巧，讓你的心可塑造、可操作。一旦你精



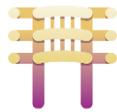
## SIDDHARTHA'S INTENT

於修正，基本上就能差遣自心。但是目前你做不到——現在心一想到什麼，你別無他法，只能跟隨它；現在是心在控制你，你是心的奴隸。

順便一提，止很簡單，非常非常簡單。因為止聽起來像是一種控制自心的技巧，你或許會認為它必定具有非常複雜的步驟，但其實不是，它是這麼的簡單：看著一個物體，就只是試著把念頭一次又一次地帶回這個物體上；然後如我之前所說，每當你意識到自己散亂時，就回到這個選定的物體上。這就是你訓練自心的方式，基本上很簡單。當然也有其他做法，不同的禪修導師當然也會用不同的方式指導你。

止會讓你的心柔軟可塑，但止不會令你解脫。記下這一點，這很重要：止不是被設計來令你解脫的。薩惹哈說過，就像泥水，如果你想看到清澈的水，你不會攪動水。當你讓水靜止不動時，所有的淤泥會沉澱，然後就可以看見原本清澈的水，這即是止。然而我們知道泥在下面，任何時候都可能有人攪動淤泥，水會立刻變得渾濁起來，因此我們最終必須修觀以清除淤泥。

儘管止不是設計來令你解脫的，但是止會讓你平靜，止讓你的心有機會處於正常狀態。由於止的技巧，當你修正的時候，確實會讓你的心以它本身無雜染、無敗壞的狀態運作，所以很多時候止的效果幾乎與觀的效果相同。我的意思是，一位完美的修正者可被視為無嫉、無瞋、無慢等等之人，這是可能發生的。但是經典反復告誡我們：不要迷戀這種覺受，因為這很危險。由於泥在沉澱，讓你以為不再有泥，於是你可能開始像成就者那樣行事，你甚至可能欺騙自己，認為自己已經獲得某種成就，但你並沒有獲得什麼成就，基本上你只不過是對自心有了一定控制力的一介凡夫。



## SIDDHARTHA'S INTENT

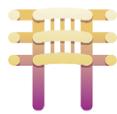
總之，修止能讓你控制自心，然後我們利用這種對自心的控制來修觀。觀純粹是為了真正看見實相，而止不是，止是為了獲得掌控。觀是為了看見實相——完整而非只是局部地看見——所以觀是無限的。

其實我們昨天和今早一直在做的，可被視為一種觀。嚴格來說，我們正在討論空性，我們正在對現象的實相進行深思、討論、對話、提問、回答，所以這也可以是思惟性的觀。此外，如果你閱讀有關實相、不二的教言和著作，也可以被當作觀。觀的界定相當廣大，所以大乘佛教徒會說，在一定程度上，布施、持戒等行為也全都可以視為一種觀。

### 四念處

但是通常我們談到觀和止的時候，總是指與禪定有關者，即關於第五波羅蜜的禪那或說是禪修、定，通常如此。在這種情況下，我們有很多不同的技巧，其中一種非常受歡迎的技巧叫作「四念處」。四念處基本上就是[1]身念處：對形相或對身的正念；[2]受念處：對感受的正念；[3]心念處：對心意的正念；[4]法念處：對法、參照點的正念。

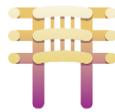
這是一個相當大的主題，讓我從更個人化的角度來講。每當我們說「我們」、「我」的時候，每當我們在說話、互動、感知、品嚐、聽聞的時候，總是有「我」這個現象，而且這個「我」幾乎總是用來指身相、感受、心意和參照點——如果不是全部四者，至少是其中兩三項。所以身相、感受、心意、參照點（身、受、心、法）這四者是極為重要的屬性，它們作為所謂的「我」而運作著。例如，每當我們想到「自己」、「我」或是別人——我的母親、父親——的時候，



## SIDDHARTHA'S INTENT

首先進入你腦海中的可能是一個形相，包括身體的構造、顏色、形狀、重量等等，只是那個有形的色相。然後更微細的是感受，不僅是身體上的感受，還有悲傷——這是我們的一大組成部分——快樂、抑鬱、憤怒等等。接著是心，即了知者、認知者。最後是法，這個字是「法」，但在這裡指的是參照點，意即「我是印度人，我是男人、女人，我是父親、母親，我是某某」。就是這些，製造出「我」。

因此，廣泛而循序漸進的內觀訓練，是從處理色身開始著手。當然，觀修色身最普遍的方法就是打坐。我相信你們很多人都參加過葛印卡的內觀課程，你就只是打坐，你坐上很長很長的時間。你必須明白，並不是座墊上有某種加持——當座墊和你的屁股相遇時，形成了某種奇怪的加持，然後它加持你證悟——其實和這個毫無關係。你可以輕而易舉地通過站立、走路、跳舞來做到同樣的事。但是在站立、跳舞、躺下或隨便什麼形式之中，能夠以較為實際的方式約束我們的，可能是坐著，因此在大量的體式中會偏好坐姿。這是唯一的理由，而非坐著是某種比站立或走路更加神聖的姿勢。偏好坐姿只是因為坐著可能管用，而且它確實奏效，的確有用。你不許倚靠，不許抓撓，不許走動，你必須坐下。當然，如果你只坐一兩分鐘，可能不會對你產生影響，因為你的心已經散亂了。對於非常全面詳盡而循序漸進的內觀指導禪修，可能在一開始時，老師會叫你坐上幾年，每天坐好幾個小時，什麼也不做，什麼也不想，沒有慈心，沒有悲心，沒有光射出去，沒有光收進來，沒有觀想，沒有種子字，沒有「嗡」，沒有「吽」，沒有「棒」，什麼都沒有，就只是坐著。這是如此深奧的指示！例如在禪宗傳統中，甚至有個詞來表達它，日語稱之為「只管打坐」，意思



## SIDDHARTHA'S INTENT

是：就只是坐著。只管打坐立即把你引至身，而那只是其他億萬種方法中的其中一個方法。

這其他億萬種方法是什麼呢？要這樣洗手，不要雙手揉搓這樣洗手；要平伸右手掌這樣指示；行路時，要朝來時的方向休息；往嘴巴塞進食物時，嘴巴不要張太大；不要大聲咀嚼等等。這些是身的內觀修持的一部分。

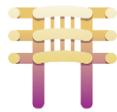
我需要讓你們牢記這一點，因為這真的和創造某種佛教文化非常不同，尤其在寺廟情況下，是有那類文化性的事情。但是你必須記住：每一種佛教法門，不論是供香、供燈、繞行、禮拜、禪修，或是切下你的四肢餵給餓虎，這些全都必須與勝義見地相輔相成，否則你的方法就是一種極端的見地。如果你的打坐與空性不合，基本上你就是基本教義派的靜坐者，基本上你就是極端分子，而這是不對的，這樣道就沒有起到它的作用。所以，這些修持不只是創造某種行為準則而已。

### 問答

問：我的問題是關於虔心。虔心是不是一種情緒？如果是，那麼情緒能超越情緒嗎？

如果虔心是情緒，那麼我們如何能以虔心為道來摧毀自我？

我會在這個教法——大乘佛教中觀教法——的範疇中解釋虔心，不過我想它會有所幫助。



## SIDDHARTHA'S INTENT

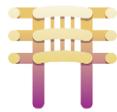
作為佛教徒，你必須接受：一切和合事物都是無常的，一切情緒（煩惱）都是苦，一切都沒有真實存在的自性，涅槃超越極端。<sup>26</sup> 同樣，我可以解釋什麼會令你變成不是大乘佛教徒。就此，我們會談論三解脫門：我們運作的基必須是空性；我們修持的道必須是無相——又是空性；我們追求的果，即證悟，必須超越願求。對大乘而言，這三者極為重要。

在某種意義上，虔心是一種渴望。就大乘而言，虔心其實是渴望，是一種修心。但是我們也知道，它是對無法渴求之事物的渴望。為什麼你想要渴望無法渴求的東西？因為你已經在渴望其他東西了，而那些你正在渴望和追求的其他東西只會給你帶來麻煩，因此你應該渴望這個無法渴求的東西：空性。

聽到這些之後，你可以瞭解在大乘佛教中更為精髓的虔心意義。是的，一開始虔心是一種情緒，必須是。所有法道都是情緒——禪修是情緒，嘗試專注是情緒，懷疑是情緒，勝解是情緒，信心是情緒，愛、仁慈是情緒，所有這些都是情緒。它是主客分別的。在我們的道與智慧完全融合之前，它都是情緒。但是一旦你的虔心之道完全伴隨著智慧，那麼方法已經成為目的，旅途已然成為終點，這種情況下，就不再有情緒。所以簡單來講，是的，虔心是一種情緒，但它是一種必要的情緒，像是認為有證悟存在的那一切想法也是必要的。

---

<sup>26</sup> 四法印：諸行無常，有漏皆苦，諸法無我，涅槃寂靜。



## SIDDHARTHA'S INTENT

問：我想瞭解空性和無生之間的區別，尤其是上師瑜伽方面。如果一切都是無生的，那麼當密勒日巴聽到瑪爾巴的名字時，引領他去找瑪爾巴的到底是什麼？我們要相信的是什麼？

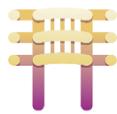
首先，我不會講太多關於上師瑜伽的東西，因為這是那些密乘人士經常談論的密續內容。

總之，那純粹是業果，那純粹是業報，或者說業緣、業力的顯現。這就是為什麼密勒日巴師從第一位老師的時候沒有成果，而當第一位老師提到瑪爾巴時，甚至連「瑪爾巴」這個音都讓他非常想去見這個人，這完全是業力的顯現。業扮演了一個非常非常重要的角色。昨天我已經解釋過什麼是業，業是另一種煩惱，記得嗎？

問：您昨天說菩薩不會祈願成佛，而是更願意一次又一次地轉生以去除有情眾生之苦。為什麼呢？為什麼他不成佛並繼續去除有情眾生的苦，就像悉達多·喬達摩在證悟之後繼續幫助人們？

這其實是一種道的語言，是一種方便，是一種訓練你自己的方法。

有很多不同種類的菩薩道，譬如有牧羊型菩薩、國王型菩薩、船夫型菩薩，有那些不同的類型。然而作為一種修學，因為菩薩實在不想要有這種自我珍視，無論如何都不要，因此甚至對於想要獲得證悟的願望，菩薩也非常謹慎。如果菩薩想要以這種方式認真訓練自己，那麼從一開始就要學習發願。即使是我們這樣全然自私的人，我們執著自己、珍視自己，可能那就是我們所做的一切，



## SIDDHARTHA'S INTENT

然而一旦我們依止大乘之道，至少我們會念誦內含這類偈頌的祈願文：「願我永不證悟」或「我的祈願廣大如空」等等，這是一種修心的訓練。

問：藏傳佛教中有轉世，但我們沒有聽過其他佛教傳統裡有轉世，為什麼呢？

其他傳統不存在轉世，這其實不是真的。

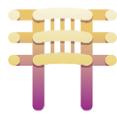
為什麼轉世「被歸功」於藏族人——如果你想要這麼說的話，還是我們應該用「被指責」？我想用「歸功」這個詞，因為轉世是非常重要的主題，它是很重要的特性，是非常重要的點。

首先，可能 *reincarnation* 這個英文單詞並沒有正確表達「轉世」的原意。梵文的轉世是哪個詞？

答：通常用的詞是 *punarjanman*，但它不是轉世，因為從字面上翻譯是「再生」的意思。另一個詞是 *avatāra*，意思是「再次回來，再次降臨」。一般使用的是這兩個詞。*Punarjanman* 的詞根是 *vjan*，指「開始存在」、「出生」。

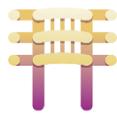
我感覺「開始存在」更準確，「開始出生」的「出生」比較有誤導性。藏文的相應單詞是「揚希 (*yang srid*)」，「揚」意為「再次」，「希」在這裡是「存在」、「存有」，「希」也有「出生」的意思。

不過你想知道的是為什麼有認證的祖古，對嗎？在其他傳統裡，確實也有未認證、未升座的祖古。在整部《本生鬘經》中，當佛說「當我是一隻兔子時」，表示他是轉世而來的，他從前曾經是一隻兔子，而現在他轉世成悉達多王子。但是，他並沒有被標籤為「兔子的轉世」。我們當然不會那麼說，對嗎？



## SIDDHARTHA'S INTENT

在西藏傳統中看到的轉世祖古，我不得不說，它原本的目的已經完全過時，不再適用了。過去它曾經起過作用，而且它是以轉世哲學作為基礎。它是這樣產生的：比方說，對於你的弟子，你變得極為重要，因為你已經做了這麼多——我們說的「這麼多」不是說利益幾百人，我們說的是利益數千人，甚至可能是數十萬人；而且不僅是在精神方面利益他們，也利益了他們的社會生活，基本上是他們的一切，包括文化、他們的存在。假設情況是上述這樣，然後你去世了，你死後留下一大筆遺產，比方說有機構組織，有大學，有多個村莊，實際上還有大企業、醫院、寺院等等，所以那是你必須考慮的。而且事情總是如此，當佛教傳到世界各地時，當地的文化習慣也會影響佛教思想，然而它並不完全與佛教的轉世哲學相矛盾。藏族人知道有轉世這回事，而且這也和「祈請佛陀大悲示現以繼續利益我們」這個祈願參雜在一起，所以這裡有很多不同的面向。比如說我是觀音菩薩的追隨者，因為我喜歡悲心的理念，我喜歡悲心的想法，我喜歡悲心的聲音，我喜歡悲心的行為，因此我受到大悲心之菩薩的吸引，祂正好是觀音菩薩。然後我夢見觀音，我修持觀音，我念誦觀音的名號，我入睡時想著觀音，醒來時首先想到的也是觀音，如此等等。我得到訓練，我如此訓練自心。於是乎，如果我擅長此道，甚至樹上掉落的一片枯葉都會被我視作觀音菩薩的示現，認為這是觀音菩薩在告訴我生命無常；甚至是一陣清風都會被我視為觀音的加持，告訴我「雖然我活著，但我的生命是無常的」，諸如此類。然後我有會實際說話、實際教導我的上師，他指導我，給我包括精神、世俗上的一切引導。他像我的父親，像我的兄弟姐妹，像我的妻子、丈夫等一切，他是我的嚮導。因為我熱愛觀音菩薩，所以我也認為他是觀音的化身。他去世了，我繼續祈禱他的出現。這時，這個現有的轉世哲學就出現了，我會想：



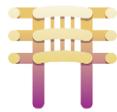
## SIDDHARTHA'S INTENT

「我的人類上師圓寂了。為了我，他一定要轉世！」看，事情變得有所雜染。「為了我，他不能捨棄我，他會記得我。」而且真的很多時候，這些年輕祖古在非常年幼時，確實認得你，確實會和你說話，他們確實記得過去的事情等等。這種情況發生過，而且也經常起到作用，因為實際上這些年輕祖古會接管他們前世的工作。長久以來，祖古轉世傳統在西藏都起到了這樣的作用。

但是接下來事情發展的軌迹總是類似：很多這些上師變得勢力非常強大。或許他們未必追求權力和名聲，但是權力與名聲可能自動前來。他們變得勢力強大，成為蒙古、中國的國師之類的。然後這位上師去世了，接著有很多懷孕的家庭，比方說有一位權高勢重的女士正好懷孕了，也許是前一世的親戚或勢力龐大軍閥的妻子，可能就在這位上師去世大約一兩個月後懷上的，於是他們開始動腦子圖謀，因為這裡有一張大王牌，就像是個樂透。於是以這種方式，轉世祖古傳統變得腐敗。

所以這個傳統並不是沒有基礎，它確實有轉世哲學作為依托。不過甚至在西藏也有另一個傳統，比如某個傳承，他們的上師不一定是之前某個喇嘛的轉世，他們成為重要的宗教領袖通常依靠的是他們的功德，他們藉由自己的修學、成就而成為宗教領袖，他們總是比那些基本上在完全不可能的地方找出的祖古更加優秀。但是就像所有的體系一樣，這個體系也腐敗得很厲害，而且可以說這有更多的機會變得腐敗。

此外，現在祖古的比例上升了。如果你想想二十世紀的二十年代和三十年代，那時幾乎沒有什麼祖古，或許只有數量稀少的幾個祖古。噶瑪巴恰好是最早的祖古之一。除此之外，祖古非常少。現在，甚至連高階喇嘛的寵物狗也可能獲得轉世和升座。這不是一個好情況，但現實如此。



## SIDDHARTHA'S INTENT

問：為何轉世是西藏傳統，而非其他傳統特有的？像是在上座部、中國或日本等其他佛教傳統裡，我們沒有聽說有轉世以及找到、再找到轉世祖古的記錄。

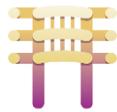
這也許和金剛乘有關。

問：但是中國、日本和其他國家也有金剛乘傳統。

是的，但是日本的金剛乘是瑜伽續，不是無上瑜伽續。在瑜伽續裡，上師瑜伽等教法沒有像在無上瑜伽續裡那樣密集教導。當你到達無上瑜伽續的階段，上師是一切——上師在佛陀之上，上師是佛法僧的總集，上師是一切。所以，這種修行也引生出這樣的狀況：確實有轉世祖古在引導你的生活。相較而言，上座部的情況很簡單：僧團最重要。上座部永遠不會由某個人來領導，那是遠遠更為清楚的情況。而在金剛乘中，尤其對無上瑜伽續的行者而言，上師最重要，特別是最終成為高階上師的上師們。這進而產生了很多問題，我猜是這樣的。

在印度，帝洛巴是那洛巴的上師，但帝洛巴完全不是什麼高層人士，他是某種漁夫，不是嗎？毗如巴是東比嘿汝嘎、嚙雅達拉等人的上師，而毗如巴只是一個醉漢，他還俗、幾乎被那爛陀大學趕出去等等。但是，一旦上師被體制化，涉及大筆遺產的時候，前述的情況就變得不可避免，經常發生。轉世祖古制度確實有其益處，但我想它也為大量的腐敗打開了方便之門。

所以為什麼轉世祖古只存在於藏傳佛教傳統，而不在上座部等其他傳統裡？我認為它和金剛乘有關，而上座部寺院是由僧團領導，大部分是。上座部寺院並不是由某位特定上師、某一個人來領導。這或許和出現這種轉世現象有很大的關係。當然還有政治因素——我在這裡公開地說，自從西藏喇嘛開始對政治

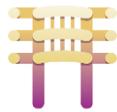


## SIDDHARTHA'S INTENT

感興趣後，藏傳佛教就沒落了，蒙古帝國時期是藏傳佛教沒落的開始。我真的希望這類問題不會發生在緬甸和斯里蘭卡，因為一旦僧人和高階僧人開始捲入政治，就會開始出現這種權力鬥爭。

問：轉世觀念只是關於效用嗎？如果拒絕接受來生也有其效用，難道您不覺得不信來生者也應該有一席之地？對於馬哈拉什特拉（Maharashtra）的佛教徒，我可以看見一個清晰的理由不相信轉世。印度教也有轉世這個觀念，也和業有關，實際上不但對社會沒有好處，反而因為剝削下層種姓而造成了更多的傷害。可以說，在相對層面上，拒絕接受這種觀念有其效用，因為通過拒絕接受這種觀念，信奉佛教的低種姓佛教社群獲得了自信心，他們感覺到令他們受苦的不是他們的業，而是上層階級的壓迫導致他們受苦。

我已經討論過馬哈拉什特拉的佛教徒是怎樣詮釋業和轉世的。我不真正清楚，不過我的確有一個模糊的感覺：對業和轉世的理解有點錯位了。因為對我來說，這些佛教徒聲稱他們不必經歷低劣投生等果報且可以選擇他們想選的，這本身就是業，本身即可導致較高的投生——這裡的較高不是種姓較高，而是佛教徒說的非惡道的投生，例如天道的投生。我想我聽到的是，你談的某些馬哈拉什特拉佛教徒對轉世的理解是：如果相信轉世，那麼你可能會認為你之所以生為低種姓是由於你過往的業，並且你被它困住了。其實我想問你，你說的「被它困住」是什麼意思？這是我沒有明白的地方。



## SIDDHARTHA'S INTENT

問：不，我說的是，於是這成為某種被接受的信念，相信「我這一世處於低種姓是我過去惡業的結果，所以我註定要服侍上層階級，我註定要承受由而產生的任何痛苦」，而上層階級認為這是理所當然的。

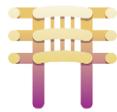
我想這就是佛教對業和轉世的解釋有所不同之處，我想我們不曾那樣說。他們在這裡是那樣詮釋的嗎？

問：甚至連印度教社群也這樣詮釋，這為上層階級壓迫下層階級提供了合理性，因為他們說「現在我們不必對他們慈悲，因為他們所受的苦是源於他們過去的惡業」。

我不知道印度教經典是不是那樣解釋，但如果是那樣，那種對業及其運作方式的解釋就與佛教的解釋完全不同。

問：那您認為該怎樣解決它？

比方說我是高種姓的人，而我正看著低種姓的人，如果我虐待他們並認為自己虐待這些低種姓者是合理的，如果我確實那樣想，那是一種惡行惡念，因為那是我說過的「不如理作意」，意指它是一種欺騙性的想法，遠離實相，因為我的惡行惡念和對境毫不相干。事實上，如果我對這棵樹生氣，我會有惡業，而這棵樹甚至不是人類，甚至不是一個眾生。這是佛陀說的：「你可以通過自己的修行來清除你的染污，我無法為你這麼做。」類似地，比方說我是高種姓的人，我正看著低種姓的人，如果我尊敬、謙遜地對待這低種姓的人，待他們如同待己，我就會得到極大的福德。這是我理解業的方式。我不知道印度教經典怎麼說，但佛教徒是這樣解釋業的。如果你這麼做，那麼業行和業果就完全掌握在你手中，由你決定。



## SIDDHARTHA'S INTENT

舉例來說，讓我們談談布施。我可以布施街上的乞丐，想著「讓我給這個乞丐一枚硬幣，這樣他就會閉嘴走開」，那是一種態度。或者我可以想「可憐的乞丐，我應該布施他，因為他需要吃東西」，那是另一種態度。或者我可以想「他是另一個人類夥伴……」帶著更多的敬意來布施硬幣。還有一種層次是：「他可能是一位菩薩，他示現在我的門前，試著幫助我喚起我的布施心，讓我供養他一枚硬幣。」如果你達到密乘的層次：「哇，我的上師示現在這裡！我的本尊示現在這裡！」於是我供養他一枚硬幣。每一種態度都有不同的果報，每一種心態都有不同的力量和不同的業報顯現。

問：我明白您想說的，但是就「一切皆為道用」來說，如果不相信轉世有某種功用價值，如果它有幫助，您會贊同它嗎？您會說這條法道是可以的嗎？

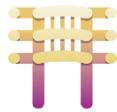
我們之前完全是在談見地，我不知道你說的不相信是什麼意思。

順便說一下，我被認為是某位偉大人物的轉世，但我不記得他的任何事。別說是他了，連今天午餐時發生什麼、我吃了什麼，我都不記得，我一點也想不起來。我不必一直相信且具有這樣的想法：「我有這個轉世在這裡和修持中。」當然我會忘記我是轉世者。

但是就哲學方面而言，如果你不相信轉世，如果你的教義還沒有建立起見地——當然是相對層面而非究竟層面上，那不是我們爭辯的——在相對層面上，如果你沒有那種見地，那麼你就不是佛教徒了。

問：是否真的必須相信轉世，才能有合乎倫理道德的行為？

不，沒必要，但這樣你就不是佛教徒了。



## SIDDHARTHA'S INTENT

你努力成為佛教徒，就只為了做一個倫理道德健全的人嗎？我們不是。做一名佛教徒和成為地球上最道德的人毫不相干，我們不在乎那個。我們在乎的是什麼？做佛教徒意味著想要從無明中解脫，而倫理道德只是一個工具——實際上並不是最好的工具。只有伴隨智慧時，它才成為最好的工具。

事實上，如果倫理道德不伴隨著智慧，會令你自己和他人苦不堪言。因為，你會想：「我是素食者，看看這些非素食者！」你明白我說的嗎？「我是不喝酒、不抽煙的人」之類的，於是你做區分，它變成傲慢等等的肇因。

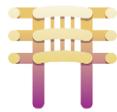
如果你的目標只是成為倫理道德健全的人，你不需要成為佛教徒，你不必非得依止佛法之道。佛法之道必須具備這個元素：你關心的不僅是此生，基本上它必須超越此生。「倫理道德健全的人」聽起來像是你只關心此生。而且，它會變得極其複雜，因為什麼是良好的道德？有這麼多道德觀和不同人種，而且倫理道德非常難界定。比方說，人們笑話過去藏族女人有七個丈夫，覺得「那多麼不道德」，而人們却認為一個男人有四五個妻子是可接受的。倫理道德變成非常主觀的事。

### 第五品最末偈頌

現在我們會很快地講講其中部分偈頌，至少講完第五品。

**佛子不需學，畢竟皆無有；善學若如是，福德焉不至？**

這一偈很出名，經常被引用。沒有什麼是菩薩不學習的。如果得到機會，菩薩必須學習任何必要的學問，這樣菩薩才能利益眾生並累積福德。



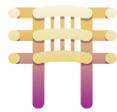
## SIDDHARTHA'S INTENT

我們之前在談止觀：為了看見實相，觀是多麼重要；為了讓心變得可塑穩定，止有多麼重要。就此，我們也必須記得，這與我們剛才一直在討論的「業」非常相關。業扮演著一個重要的角色。

業是行為。我已經解釋過什麼是業。嚴格來說，業是之前談論的三種雜染中的第二種雜染。第一是惑雜染，第二是業、行為雜染，第三是生雜染。記得嗎？我們有一個念頭，這個念頭不具有智慧或者這個念頭讓我們變得散亂。當我們因為這個念頭而散亂時，這個念頭就變成粗重的念頭，然後念頭逐漸變成煩惱，於是希望和恐懼生起，懷疑生起。由希望和恐懼生出了貪、瞋等所有其他煩惱。一旦煩惱來臨，我們便開始依據這些煩惱行動：取用、捨棄、拒絕、獲得等等。隨著我們開始造作各式各樣的行為，繼而產生後果，這就是我們所謂的業。

我經常引用這一句話，請記住，這非常重要。如月稱所說：「愚者做壞事、造惡業而下地獄，愚者做好事而上天堂，智者超越善業與惡業而往至解脫。」佛教徒的究竟目標不是造善業，我們想要的是善業和惡業都不做，我們想要脫離業的循環。

但是，現在我們受困於業，我們別無選擇。也許這就是這些人所談論的「你已經是低種姓的人，你現在完蛋了」，誤解可能就是出現在這個地方。我們是過往之業的副產品——不必然是過去世的，比方說今早的或去年的業，我們是之前因緣的結果。既然我們是之前因緣的結果，我們必須設法解開這個因和緣。這個解開本身就是一種行為，而這被稱為善行、善業。我們必須擊敗惡業，而擊敗惡業的最佳方法是智慧。「擊敗」可能不是恰當的詞，暫且說是「戰勝」吧。智慧不僅戰勝惡業，智慧也戰勝善業。暫時而言，如果沒有善業，惡業的果報



## SIDDHARTHA'S INTENT

會讓我們造作更多惡行，所以我們立即的關注點是去積累一些善業，這樣我們至少具有有利的因緣讓我們能夠思惟更高層次的東西，諸如般若、三摩地等等。為此，在大乘、聲聞乘和密乘裡，有各種累積福德的方法，方法極多。這就是為什麼我們不拒絕供養的行為，我們不拒絕放生的行為，我們不拒絕苦行的行為，我們接受其中任何一者作為累積善業的方便法門，以便讓自己能從惡業的糾纏中解脫。你利用這個善的力量，最終超越所有的業。因此，你會在大乘論典中發現很多累積善業的方法，例如在此文中：「無論有什麼功德，全都迴向給有情眾生。」

**直接或間接，所行唯利他；但為有情利，迴向大菩提。**

**捨命亦不離，善巧大乘義，安住淨律儀，珍貴善知識。**

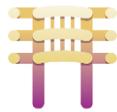
為了依止菩薩道，你必須努力尋找一位正確的老師或善知識，他擅長並熟知大乘教法，他對自己的教導身體力行。找到這樣的老師後，即使喪失性命，也不應該捨棄他。

**應如吉祥生，修學侍師規。此及餘學處，閱經即能知。**

**經中學處廣，故應閱經藏；首當先閱覽 《虛空藏》經部。**

**亦當勤閱讀 《學處總集論》，佛子恆修行，《學集》廣說故。**

**或暫閱精簡 《一切經集論》；亦當偶披閱 龍樹二論典。**



## SIDDHARTHA'S INTENT

要遵從佛陀在許多其他不同經典裡，關於依止善知識或大乘老師的指示。要閱讀這些佛經，特別是開始的時候要讀《虛空藏經》。也要反復閱讀龍樹的教言總集，以及反復閱讀龍樹結集的佛經。<sup>27</sup>

**經論所未遮，皆當勤修學。為護世人心，知已即當行。**

要一再地弄清楚佛陀未遮止且開許的學處，還要努力明白什麼會讓有情眾生不悅，什麼會啟發他們，並相應地修持這些學處。

**再三宜深觀 身心諸狀態；僅此簡言之，即護正知義。**

**法應恭謹行，徒說豈獲益？唯閱療病方，疾患云何癒？**

一次又一次地，菩薩必須觀看身、心的情況。一次又一次地，菩薩必須喚起正知正念。

菩薩必須實際應用這些方法。只是閱讀這些又有什麼意義？如果你有病，閱讀醫藥書籍並無益處。閱讀藥方有什麼意義？你必須根據你的疾病來用藥。

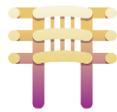
### 問答

問：在第 108 偈，即倒數第二偈裡說「再三宜深觀 身心諸情狀」，為什麼不也觀看言語？

之後會講到。

---

<sup>27</sup> 龍樹菩薩的《集學論》(Śikṣāsamuccaya) 與《經集論》(Sūtrasamuccaya)。



## SIDDHARTHA'S INTENT

問：您說過這個您稱作「明」的東西，在佛教經典裡也被稱為「樂」，但今天你又稱它為「滿」。滿、樂、明都是意思相同的術語，對嗎？

我想有一些人真的很新，而我們不想使用「樂」這類非常有欺騙性的字來讓他們過於興奮。

「滿」是我編的，所以不用太在意它。你喜歡「滿」嗎？

問：不是的，因為我也在和持明崩噶研習克什米爾濕婆派，而克什米爾濕婆派會於此使用「滿」這個字，一切都是充滿的。下一個問題是，如果空與滿交織在一起……？

不，它甚至超出了「交織在一起」，因為當我們說「交織在一起」時，聽起來彷彿有兩個東西。

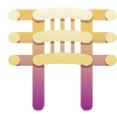
問：好。那麼從佛教的觀點來說，一切是空，空即是色，因此空即是滿。所以如果我們研究滿，像是克什米爾濕婆派的方式，不也能藉此得至空性嗎？

是的，是可以，但那條法道的危險性更高得多。

我說它更危險得多，只是因為我是被那樣教導的，而且我很確信：先教導「滿」並著重於此，更危險得多，因為我們的大多數問題來自「認為事物存在」這個想法。這就是為什麼第一個要擺脫的問題是執著「有」。因此，龍樹等人非常強調無生和空性。

問：所以如果避免了那個問題，那麼通過見到一切皆滿，也能同樣得至「一切皆空」？

是的，金剛乘的任何一個密續教法談論的全是「滿」。那類教法非常多，永不嫌多。



## SIDDHARTHA'S INTENT

但是，大乘裡也有。他們不使用滿、明、樂等奇異詞語，而是使用悲心、菩提心等詞，和前者真的完全相等，而且其實非常易於使用，又絕對安全。因為用悲心這個詞幾乎沒有什麼會出錯，而滿、樂等這些可能讓你最終落到果阿<sup>28</sup>那裡。

問：空和滿也指二諦，對嗎？

是的，你可以那樣歸類。

問：而「明」只在相對的層面？

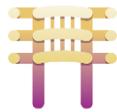
對，相對的。

問：關於業和社會壓迫，因為我們把憤怒視為一種染污，而有時對社會壓迫感到憤怒是一種自然反應，那會被認為是惡業嗎？或者說，為社會正義奮鬥必然含有一些對抗外來者的憤慨成分在內，我們如何調解這些矛盾？

當然，激昂地反對社會上完全不公正的事情，那些都很棒。在一定程度上，令人敬佩，值得隨喜。但是，我們在這裡談的是智慧，我們談的是真正高層次的智慧。當我們談論這個層級的智慧時，必須真正瞭解我們所說的社會正義是指什麼？正義是什麼？誰來決定？所有這些。當我們審視這一切時，它會變得非常搖搖欲墜。所以，正義、民主等地球上的一切善德，從中觀角度來看，全都有如一個玩具。當然，如果這讓人們高興，就讓他們擁有這個玩具，但遲早我們必須告訴他們：「這不是究竟的，它只會欺騙你。」

---

<sup>28</sup> 印度海灘度假勝地，曾是七零年代嬉皮的主要聚集地之一。



## SIDDHARTHA'S INTENT

問：如果沒有正義的氛圍，不是連佛法都很難修持嗎？

是的，這就是為什麼我之前在說，在我們應該關注的事情裡，最迫在眉睫的就是擊敗不善。比方說你是一位社會活動家，在這個情況下，我會說「是，繼續做」，我會支持你，我會鼓勵你，我會隨喜。

但是在此之上，比方說現在你想步上寂天的法道，那麼我會給你的額外信息是：「你必須認識到你正在尋求的這個正義是主觀的，它是某個人類的感知，讓我們不要糾纏於此。」不僅是某個人類的，到頭來是你自己的決定，是你自己判定這是件好事。如果你問喬治·布希，我肯定他認為他是最大的社會活動家，他也許會認為「通過強加民主給他們，我大大地利益了這些阿拉伯人」。在我們具備無二的究竟智慧之前，在一定程度上，我們會有許多這種二元分別——倫理道德、樂善好施，但仍然沒有真正超越無明的領域。

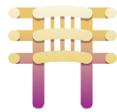
這裡我們談論的是非常高深的實相。這就是我先前提到月稱所說：「愚者做壞事而下地獄，愚者做好事而上天堂，智者必須超越善惡兩者而往至解脫。」在中觀裡，這句引言非常重要。

問：什麼可以阻止一位已證得無二的完全證悟者墮回二元分別、回到噩夢中？

根除我執。執著自我和認為有我，那通常是個病毒。其實不只是珍視自我，而是相信自我存在，那會令修持者墮回二元分別中。

問：那麼就沒有我再做噩夢了？

你是指什麼？你是指一旦這位證悟者了知無二，不僅智識上，而且實際上、情感上也了知？不，不會退轉了。輪迴之根已被焚毀，被焚燒過的種子不會發



## SIDDHARTHA'S INTENT

芽。但如果你是大乘行者，道還沒有走完，你的目標不只是不退轉。記得嗎？你的目標更遠大。

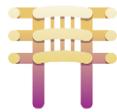
問：如果我不捨棄菩提心，雖然數字、時劫、空間和您昨天說的那些仍然會令我感到氣餒，這是否仍然會調伏我的自我？

如果你不捨棄菩提心，如果你還沒有放棄菩提心，是的，它會調伏你的自我，因為菩提心的特性和自我的想法恰恰相反。菩提心更有遠見，而自我沒有遠見。自我的視野非常狹小，不會思惟超出兩腳範圍的事，而菩提心的願景廣大。如果你想要有遠見，如果你想做一個重要的領袖，如果你想要有大計劃，沒有什麼比菩提心的願景更宏偉、更廣大。即使從這個觀點來看，也應該修持菩提心。

問：如果我們不生、不住、不滅，那麼悲心的基礎是什麼？為何要有菩提心？

這是一個經典的問題：「如果一切皆空，何必修持佛法？」基本上，這就是在說的。回答是：因為我們尚未了解空性，我們只有知識上的理解。記得我之前說的嗎？如果有人掐某人的屁股，你會念「色即是空，空即是色」嗎？你不會。

要知道，像寂天和月稱這些學者，他們不只是學者——寫書，進行驚人的知識討論，給予知識性的學術演說——他們也是修行人。而且，不僅是修行人，他們是證悟者，他們證得了這個空性實相。如果我告訴你證明這一點的一些記述，聽起來會像是虛構的故事，因為我們狹小的心無法想像那些。



## SIDDHARTHA'S INTENT

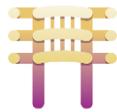
例如月稱，他是其中一位偉大的中觀論者，他被任命管理那爛陀大學的所有牛隻。有一次，沒有牛奶可供飲用，於是他就從一隻畫中的牛擠奶，將擠出的奶供給僧人飲用。我們大多數心胸狹隘、受二元分別束縛的人無法想像這種事情，會認為這是童話故事。

還有寂天，他教授我們現在在講的這些偈頌時，是坐在法座上講法。而講到第九品中間時，他從法座上消失了一一沒有從法座下來就憑空消失了，人們只能聽到他的聲音。他在示現：這不僅是你能談論、閱讀、討論的事情，而且這是你能經驗的事情。

對你來說，可能曾經發生過類似的事。當你是小孩時，對於你玩的一個玩具，年幼的你必然認為那就是你的整個世界，而現在如果有人拆了這個玩具，則不是什麼大不了的事。所以從童年到現在，你是那種程度的成就者。但你仍然有其他各種玩具，這就是為什麼你的成就不能與寂天相比。你已經理解了關於那個玩具的極其淺顯的無二。年幼時，那個玩具是一切，是真實的；而現在你用不同的眼光看待：它是一個玩具，是你能使用的東西，同時它也沒什麼大不了。修行人、大成就者就是這樣看待一切。

而且這是可以做到的。這很重要，否則佛學會只是如同任何其他哲學一樣，你只是討論、談論它並從中獲得某種知識性的滿足，那麼它就不是一條法道，它是無用的。道必須是你能修持、付諸實踐並且利益自己的。

佛教之道是可行的，非常可行。其實它並不難，是你能習慣的東西。相較於很多你既有的習慣，它的難度低得多。目前你只是如此習慣於現有的舊習，你以為它們容易，但你是花了很長時間才積累了那些習氣。你只需要稍微關注

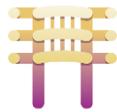


## SIDDHARTHA'S INTENT

---

一下這個新習慣即可，它非常可行。如果你能持續地憶念、修持止觀，比如說，在接下來的十年，每天修一個小時，那麼對於你過去通常大驚小怪的事，像是熨燙內衣或某個你迷戀的事物，你將不再那麼小題大做，你將變得自由。那就是小小程度的證悟，那是可以達成的。





## 第七講

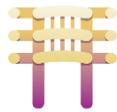
### 禪修以聞思見地為基礎

今天是最後一天，所以我們也試著加入一些實修和實修的方法，因為有些人做了這些請求：如何將菩提心或空性見地運用到我們的日常生活中？如何實修正觀？

首先要說，我對傳授法教沒有任何自信，對於指導別人禪修就更沒有自信了。

禪修是非常個人化的事情。古典傳統訓練體系鼓勵我們：禪修之前，應該先有大量的聽聞與思惟。原因在於，這樣到禪修的時候，你已經取得了全面的控制。教學、思惟、聽聞以及所謂的「伺察與爭論」，即爭論、辯論、分析，真的很重要。這是彌勒尊者所鼓勵的，我們必須這麼做。首先，你的邏輯心——不是感覺——必須得出一個結論：這就是真理，這就是你要追隨的法道。這麼做是有道理的。為此，你需要具備充分的聞思，這是我們應該做的。

如世親所說：「禪修是我們嚐到空性或菩提心滋味的唯一途徑。」對你我這類眾生來說，禪修可能是最好的方法。這不是說禪修是唯一的方法，尤其是我們現在所知道的禪修絕對不是唯一的方法。而且，禪修技巧也以許多不同的形式出現，不僅是端坐，也有舞蹈，也可以是陳設佛龕、唱歌的形式，在日本等地也有茶藝、花藝的形式。刷牙或開車的時候，同樣可以用作禪修。因此，禪修非常個人化且範圍廣大。當然，最好一直有一位指導老師可以考驗你、批評你或校正你。



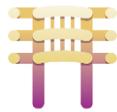
## SIDDHARTHA'S INTENT

稍後我會選一種方式作為這次做些實修的演示，我們會禪坐幾分鐘。但是在那之前，我要繼續講解偈頌，因為我是被要求來教授《入行論》的。我算是沿用了古典的傳統教授方式，一偈接一偈地講解。我不知道未來世代能否延續這種教學方式，因為這種細講每一偈的耐心正在消逝，即使在藏族學習體系中也是如此。在傳統佛學院中，他們會花上六個月的時間就只是學習這部教文，每天幾個偈頌的逐偈講解，之後還會閱讀許多不同的論釋。

如你們所見，我反復講到第九品，這是因為建立見地至關重要，是佛法學習與最終實修時的一個面向，是到處都欠缺的一個面向。這是可以理解的，因為學習見地非常枯燥沉悶，需要大量的理性分析，不見得有趣，而且你甚至會認為它對日常所需並不那麼實用。但是如果我們打算建立一條真正的佛法之道以作為實修並獲得證悟的手段，當然建立見地很重要。即使對於學術研究來說，建立見地也是最重要的。

現在，東方和西方都有許多大學正在採用現代的方式研究佛教，需要大量人類學、語言學及佛教史的知識。當然我不會說那些不重要，它們肯定是重要的，因為那可以讓我們知道為什麼我們會以或這或那的方式作表達。

我們昨天有些討論與這很有關係。例如，現在幾乎已經有可能比半個世紀還多一點的時間，大體而言，可說藏傳佛教盛行於西方。當佛教傳播到世界不同地方時，大家可以清楚看到不同文化對佛法做了多大幅度的詮釋，佛學的方方面面都受到不同方式的解讀。依據不同文化中不同人的需求和能力，以及不同的時代，你是可以放寬、甚至修改佛學的某些內容，但是佛法的相對見地與究竟見地，不容改變。如果見地改變了，那就不再是佛陀的教法，因為它已經被改變了。當然，這是一個自由的地方，你可以隨自己的喜好去做改變。實際



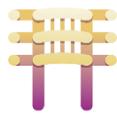
## SIDDHARTHA'S INTENT

上，這已經發生了：改變，東挑西撿，根據不同的思惟方式設計佛教。但是，佛陀教導的教法不能被改變。

然而這很困難，因為很難證明什麼才是佛陀真正傳授的教法。一方面我會說，古印度有個習慣——不做記錄，也不刻在石頭上，而是聽聞法教之後，默記於心並進行實修——這在過去曾經是一個好習慣，但是現在這顯然對佛教徒的生活形成挑戰，例如佛教徒之間有許多的爭辯。

最近我在臺灣時，有人問我：如何證明大乘佛教——這部《入行論》就屬於大乘佛教——真的是由佛陀教導的？在佛教內部，有許多聲聞乘佛教徒會爭論說，實際上大乘佛教可能並非佛陀的教法。如果連大乘都不能被證明是佛陀的教法，那還有什麼希望去證明密乘佛教是佛陀的教法？密乘佛教已經有一個強勁的反對者，不僅來自聲聞，也來自大乘：偉大的旅行家玄奘。根據我讀到的藏文翻譯，他來到印度又返回中國後，在他自己的記述中，他說在烏仗那國——我猜是今天的斯瓦特山谷——時，他看到那些魔術師們飛翔於空中，施展各種魔法，他們自稱是密宗佛教徒。玄奘說，我們是佛陀的追隨者，我們不應該被這種魔法吸引，這只是給薩滿教徒和那些相信這種超自然力量是無上真理的人的，諸如此類。

對於「如何證明大乘佛法是佛陀的教法？」這個問題，如果有時間，我們可以討論並瀏覽所有的文本，我們可以不停地探討，但是那證明不了太多。問題在於：別說是大乘和密乘，甚至是聲聞乘也包括在內，如何證明佛陀真的給過整個佛教的教法？哪裡有證據可以證明釋迦牟尼佛曾在一個叫作瓦拉納西的地方教授所謂的「四聖諦」？它可能是編造出來的事情。我們確實沒有太多證據，因為過去沒有錄音，沒有記錄。即使是亞伯拉罕宗教也苦於試圖證明，而

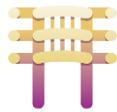


## SIDDHARTHA'S INTENT

他們相當擅長記錄一切。最近我讀了一篇文章提到有些早期基督教文獻非常難閱讀。似乎在某些基督教的早期著作裡，字母之間沒有空格，所以你可以把例如這個句子讀成「上帝現在在這裡」(god is now here)，同一個句子也可以讀作「上帝不在任何地方」(god is nowhere)。所以，很難用我們極為有限的邏輯和分析來理解。因此，無論如何，在我們著手進行禪修之前，聽聞和思惟極為重要，也是我們應該做的。

我剛才在講，藏傳佛教如今在西方已經有大約半個世紀了，但是本土習慣、文化習慣以及宗教習慣讓許多西方人在某種程度上，即使是那些自稱無神論的人，也殘留著某種基督教的習氣、某種有神論的想法。即使他們可能不是出生於基督教家庭，即使從未被當成基督徒撫養長大，但整個環境，像是週日休息、慶祝聖誕節和感恩節，這一切創造出一個幾乎是無形的習慣性和文化性的文化。當我們把佛教注入其中時，便有困難。

我已經在西方教學一段時間了，而教授「無二」經常是個挑戰。儘管「無二」與「空性」的概念在理性方面非常讓人讚歎，因為它有很強的推論性，它非常具解構性，特別受到現代哲學家的喜愛，然而危險在於它被非常微妙地詮釋成某種斷見，甚至連詞語的選擇也是。現在大家非常關注如何選擇用詞，例如「緣起」是用 **interdependent** 還是 **dependent arising**？如果選擇用 **interdependent**，現在我們感覺有時西方人理解 **interdependent** 這個詞的方式實際上並不能表達「緣起」的精髓。還有像是悲心、懺悔等詞，如起初在《入行論》中有讀到的，對於不同文化而言，這些詞的含義不盡相同。我很好奇中文、日文是如何選擇對於「無二」或「空性」的用語，因為很多時候，像是中國人



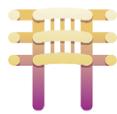
## SIDDHARTHA'S INTENT

的倫理道德以及崇敬祖先的習俗，這些都會對於理解寂天等人的教言有所影響，確實如此。

回到西方。舉例而言，密乘佛教中有金剛薩埵百字明等懺悔修持，而具有亞伯拉罕背景的人所聽聞、解讀的方式是：負面情緒非常接近原罪的概念。

佛性的教法也是。首先，很難向這種文化背景的人介紹佛性。對於某些文化背景的人，說服他們一切皆空比較容易，而要說服他們「自己的本性是佛」則遠遠困難得多，非常難說服。許多時候，他們又因此而備受鼓舞——當你說「我有佛性」時，他們變得極為興奮。但那很危險，因為不知道是什麼原因讓他們變得興奮。如果是正確的理由，那麼我們會非常高興，但也可能是其他情形。那種興奮、欣喜若狂，非常危險，是再度落入某種常見的習氣。

剛才談到西方以及西方人的解讀方式，但這不僅僅是在西方，甚至在印度亦然。我會說，如果有一種基因或人種能夠咀嚼和消化「無二元分別」，那一定是印度人。印度人能聽聞、感到自在、消化、品嚐「無二」的概念。在印度，你會看到面容祥和的神，突然又有長著猴臉的神，而一切都很協調。這個國家有巨大的神祇坐在蓮花上，蓮花卻沒有被壓壞，同時沒有印度人會費心詢問或思考：「怎會如此？巨大的神坐在這小小的蓮花上，蓮花却依然完好無損。這裡是否有某種數學上的錯誤？」你們印度人具有那種習慣，你們的基因裡有那些。但是如同昨天談過的，你們在發展過程中也一樣，對於「業」與「轉世」似乎也有許多不同的解讀，而且印度佛教徒對「業」、「轉世」的解讀是以他們所認為的印度教詮釋作為基礎，結果就是他們的解讀具有很多印度教的詮釋在其中。因此很多時候，我們必須做更多的聞思和學習，以便真正理解藏族老師說的業



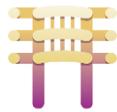
## SIDDHARTHA'S INTENT

與轉世是什麼意思，到底指什麼，以及印度人是如何理解的，西方人又是如何理解的，因為就像昨天所說，例如對索馬利亞人來說，固體意味著液體。

當你聽到「業」這個詞的時候，如果把它聽作「空性」的同義詞，那麼你的理解非常好，那就非常接近佛教概念中對於「業」的理解。但是如果你對「業」的理解是基於某種宿命論或自由意志，那麼我會說你對業的理解並不符合佛陀所說，因為宿命論與自由意志兩者都受到二元分別的染污，像是某種你無法改變或者可以任意妄為的情況。如昨天所說，中觀宗人士一聽到因、緣、果等詞就會想到「無生」，同樣地，當你聽到「業」這個詞的時候，如果能訓練自己想說這是「空性」的同義詞會很好，因為除非依托於空性，否則業不可能運作。如果拿掉空性，最後業會變成全能的造物主，會成為一個負擔。

大部分的論典都會講到這些內容，例如這一部《入行論》。如果你學習這部論典，就會學到這些內容。我想那是讓自己熟悉這些的唯一方式，並且能夠強化我們的精神生活與靈修之道，否則就會像在西方的情況，甚至在印度也一樣，變成似乎是以巨大的誤解作為基礎。我也是才剛開始意識到這些事情。比如珍貴人身，寂天一直在說：「對於這個被寵壞的身體，你應該給它一點薪資，讓它為你工作，而不要為這個身體服務，因為身體會腐壞等等。最後，你可以利用這個身體作為幫助他人的工具。如果那樣做，你的身體會變成無價之寶——珍貴人身。」當我們談論這些時，顯然不是在談種姓。

就佛教而言，什麼是善業？我們說的「善業」是什麼意思？是「更接近實相」，那是判斷善業的根本方法。像密勒日巴這樣的人，他不會把比爾·蓋茨看作善業的產物；他會看著比爾·蓋茨那樣的人想「願我永遠不會轉生成哪怕是他的寵物」，因為對密勒日巴那樣的人而言，最重要的是明白實相，而投生於高



## SIDDHARTHA'S INTENT

等種姓、大富之家，不管是什麼，越是富足、越有權勢，意味著你接近實相的機會越少。所以很大程度上，出生的高低貴賤是基於誰有能力看見實相和幫助其他有情，這是佛教徒思惟的方式。從這個意義上說，往往可能是因為你的善業，你才轉世於社會所說的低種姓家庭中，因為你更可能接近實相，而不是受到財富、權勢之類的蒙蔽。為了真正學習佛教哲學、佛教見地以及佛教法門，我們必須覺知這所有的情況。

### 第六品 安忍

現在我們開始講第六品。在這一品中，我們討論六波羅蜜多之一的安忍。

最殊勝的安忍是對實相的安忍，稱之為「無生法忍」。對無生實相或空性的安忍，是一個人能夠實現或成就的最困難的安忍。

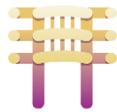
**一瞋能摧毀 干劫所積聚 施供善逝等 一切諸福善。**

**罪惡莫過瞋，難行莫勝忍，故應以眾理，努力修安忍。**

為了成就這個殊勝的安忍，我們首先從相對層面的安忍開始修持，也就是對抗珍視自我的執著，因此也對抗瞋心。所以，我們會聽到寂天說：「一念瞋心可以立刻摧毀經世累劫的善德，因此沒有比瞋心更可怕的了。同理，沒有比修持安忍更偉大的苦行，因此菩薩必須反復訓練心，以鞏固安忍。」

**若心執灼瞋，意即不寂靜，喜樂亦難生，煩躁不成眠。**

如果心中留有怨恨或不滿，幾乎不可能生起寂靜心。如果沒有寂靜心，喜與樂就不會發生，你會失眠，無法安穩。



## SIDDHARTHA'S INTENT

**縱人以利敬，恩施來依者，施主若易瞋，反遭彼弑害。**

即使你也許慷慨大方並關心他人、有愛心，但是若無安忍，我們觀察到，就連僕人也會反叛你。

**瞋令親友厭，雖施亦不依。若心有瞋恚，安樂不久住。**

**瞋敵能招致 如上諸苦患。精勤滅瞋者，享樂今後世。**

缺乏安忍會令朋友和親人沮喪，並且給他們帶來憂傷。即使你的布施能懷攝他們，但是如果沒有安忍，在吸引他們之後，你也無法維持他們與你在一起。

確切來說，沒有證據顯示瞋恨可以產生安樂，所以菩薩必須瞭解：通過一次又一次地與瞋心奮戰，菩薩在今生和來世都會是安樂的。

**強行我不欲，或撓吾所欲，得此不樂食，瞋盛毀自己。**

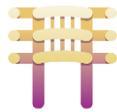
**故應盡斷除 瞋敵諸糧食；此敵唯害我，更無他餘事。**

要生起安忍，首先菩薩一定要始終警惕這顆不滿足的心。如果有不滿或不安之心，如果生活中突然出現障礙，菩薩必須學會立即變得滿足，並學習縮短不安的時間。因為如果不縮短，這個不滿、不快樂的感受會變成產生瞋恨的培養皿或肇因，所以必須試著去除瞋恨的所依，即這個不滿或不快樂的心。

菩薩必須反復告誡自己：瞋恨的唯一任務是激怒我、毀滅我，因此我應該永不屈服於瞋恨。菩薩應當如此訓練自己。

**遭遇任何事，莫撓歡喜心；憂惱不濟事，反失諸善行。**

**若事尚可為，云何不歡喜？若已不濟事，憂惱有何益？**



## SIDDHARTHA'S INTENT

然後，菩薩必須不斷思惟：很少有證據顯示怒氣最終會實現你需要達成的目標；不僅如此，怒氣會打開一扇門，摧毀一切善念與善行。菩薩必須提醒自己：如果可以改變或修補已經損毀的，那有什麼理由不快樂呢？但如果損毀的無法修復，如果你已受傷或被壓垮，如果你被錯誤對待，而那不能被彌補修復，那麼不高興又有什麼意義？

**不欲吾與友，歷苦遭輕蔑，聞受粗鄙語；於敵則反是。**

通常我們不願聽到任何不愉快的事。我們不想聽到，我們也不希望朋友、親人聽到。通常我們不介意或很樂意敵人聽到不愉快的事。

**樂因何其微，苦因極繁多；無苦無出離，故心應堅忍。**

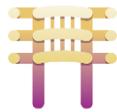
造成快樂的原因非常稀有，只會偶爾出現；不快樂的原因却有許多，時時刻刻都在出現。

當菩薩受到傷害時，當菩薩受苦時，當菩薩被虐待時，菩薩必須記住：若無痛苦，菩薩便不會對輪迴生起出離與厭離。以此方式，菩薩必須努力穩固自心。

**苦行伽那巴，無端忍燒割；吾今求解脫，何故反畏怯？**

即使為了轉生於善趣或變得富裕等微不足道的成果，人們會追隨伽那巴——我想這是一位女神，可能是烏瑪。他們用犧牲來禮敬這些世俗的神明，他們經歷各種苦行，而你是發誓要解脫所有眾生的菩薩，你怎麼能不修持安忍？

**久習不成易，此事定非有；漸習小害故，大難亦能忍。**



## SIDDHARTHA'S INTENT

菩薩必須記住：最終一切都是可以被容忍的，因為不論發生什麼，沒有什麼是不能習慣的。所以首先菩薩必須學習欣賞對小墮犯與小痛苦的安忍，然後菩薩必須逐漸學習對大痛苦或大失敗有耐心和安忍。

**蛇及虻蚊噬、飢渴等苦受，乃至疥瘡等，豈非見慣耶？**

**故於寒暑風、病縛捶打等，不宜太嬌弱，若嬌反增苦。**

菩薩必須學會不屈服於小的不舒適，像是炎熱、寒冷、風等。因為如果你屈服，如果你不學會忍受這種小的不舒適，那麼安忍的能力將會減弱。等到更大的痛苦或不舒適出現時，菩薩將無法面對。菩薩必須忍受小的變故和小的不舒適，通過這種方式來學習。這麼做，菩薩會逐漸發展出勇氣。

**有人見己血，反增其堅勇；有人見他血，驚慌復悶絕。**

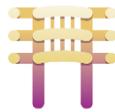
**此二大差別，悉由勇怯致；故應輕害苦，莫為諸苦毀。**

在這世界上，有時候有些人看到自己流血時，反而會變得更加勇敢，而有些人却會因為看到別人的血而暈倒，這證明了性格或力量可以被培養和訓練。所以應當始終嘗試克服、幾乎像是要苛刻地對待這個想要遠離小小不舒適的願望。一再而在地，確保微小的不舒適不會主宰你。

**智者縱歷苦，不亂心澄明。奮戰諸煩惱，雖生多害苦，**

**然應輕彼苦，力克瞋等敵，制惑真勇士，餘唯弒屍者。**

當菩薩同這些不舒適和障礙戰鬥時，當然會面臨更多的障礙。障礙增加時，菩薩也必須鼓勵自己增強自己能夠安忍的比例。由此，菩薩即可稱作戰士或勇士，否則就像是在捅一具屍體一樣。



## SIDDHARTHA'S INTENT

**苦害有諸德：厭離除驕慢，悲愍生死眾，羞惡樂行善。**

苦的饋禮是創造出悲傷，而悲傷會減少你的驕慢。並且通過這種悲傷，你會對那些受苦者產生悲憫。經由苦，你也將逐漸學會克制自己遠離苦因，即惡行；然後你會開始學習重視樂因，即善行。

**不瞋膽病等 痛苦大淵藪，云何瞋有情？彼皆緣所成。**

**如人不欲病，然病仍生起；如是不欲惱，煩惱強湧現。**

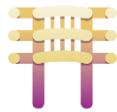
**心雖不思瞋，而人自然瞋；如是未思生，瞋惱猶自生。**

接下來是更多應當安忍的原因：菩薩必須對其他有情安忍，因為這些眾生本身也是他們自己情緒和疾病的奴隸。得了黃疸、頭痛或任何其他疾病時，我們為何不對這些疾病發脾氣？我們為何只針對那些具有心識的障礙發怒？意思是，何必對他們生氣？為什麼一定要對有心識的眾生惱火？為什麼不對那些沒有心識的事物生氣？諸如黃疸、心臟病、頭痛等等的所有疾病，它們也是由於因緣而生。雖然我們不想要，儘管我們不希望如此，但是因緣來臨時，這些苦就出現了。同樣地，所有這些敵對的有情、你的仇敵，他們也一樣，不是他們真的想要這麼做，而是他們的情緒主宰了他們心理狀態，因此他們也無能為力。大多數的這些有情眾生並不想生氣，但由於受制於因緣之魔咒，縱然沒有這樣的願望，他們還是大發雷霆。

**所有眾過失，種種諸罪惡，彼皆緣所生，全然非自力。**

**彼等眾緣聚，不思將生瞋；所生諸瞋惱，亦無已生想。**

**縱許有主物，施設所謂失，主我不故思：將生而生起；**



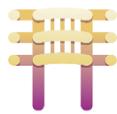
## SIDDHARTHA'S INTENT

不生故無果。常我欲享果，於境則恆散，彼執永不息。

一切墮犯、煩惱與惡行都是出於因緣而起。這些眾生對因緣沒有控制力，而因緣本身也無意成為苦的因和緣。

接下來是偶爾會出現的一些嘲諷，寂天在這裡說：沒有神、沒有「我」蓄意製造出這些情緒，這些情緒全都是由於因緣而生，並不是究竟實存的初始因緣。菩薩必須記住這些，同時安忍。具有這些關於因緣的信息、具有這個空性知識的菩薩，在面對敵人或障礙時，必須記住對方受制於因緣之魔咒，是故必須生起安忍，因為不安忍或不耐煩是一切墮犯之肇因。





## 第八講

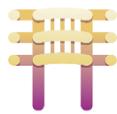
### 禪修以證得心的實相

如早上提過的，我們會對禪修做些討論，我可以分享幾個我知道的技巧。

禪修非常廣大無邊，也非常個人化。在某種程度上，修心的整個目的、整個重點就是為了理解寂天所說的「心之奧秘」。這個奧秘應該被打開——這是他的描述方式。基本上，就是需要證得心的實相，因為心是一切的源頭，心是創造者，心是經驗者，心是展現者。對總體佛教，特別是大乘佛教，尤其特別對瑜伽行派——很多人相信寂天即是屬於這一派——而言，他們主張沒有任何事物獨立於心而存在著，或者說沒有一個實體或現象是超越心而獨立存在的。

昨天講內觀時說過，在被稱為「我」的這個現象中，心是一個非常大的組成元素。我們想到「我」、界定「我」的時候，往往指的是心。因為如果沒有心，那麼我們就像是一顆石子、一塊木頭或一粒灰塵，什麼都不是，甚至不是一個有情。是因為這顆心，我們才被稱作有情。藏文詞「森兼」(sems can, 有情)，非常有意思。「森」是某種意識或心，「兼」是一個表示所有格的字，意指：有心者、有意識的某個東西。

心也許是我們試圖證得的主要奧秘之一。你可以給它貼上任何你喜歡的標籤，甚至可以給它貼上造物主的標籤；你可以稱它為大腦，也可以把它稱作只是一種能量。但不論它是什麼，都有一股源源不斷的覺知流。我甚至不需要通過邏輯或類比來證明這個流續，因為它完全能被體驗到，此時此刻就可以。你聽著我的語音時，是誰在聽？如果你沒有心，就不可能聽到我說的話或這所有的聲音，就不能感受到你現在的感受。



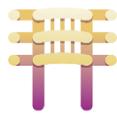
## SIDDHARTHA'S INTENT

有一個趨近空性的方法是，與其試圖學習一切事物的空性，不如學習心的空性或實相，因為心涵蓋了一切現象。所以，這其實是最實用的方法之一，就像寂天用許多不同方式一遍又一遍地述說過。比方說，他舉過一個關於鞋的優美例子：假如你想要讓整個大地變得柔軟，何必要用皮革鋪滿大地？你甚至沒法弄到那麼多的皮革！但是如果你穿上鞋四處走動，就等同讓整個大地變得柔軟。諸如此類，他說了一個又一個的思惟論點和譬喻，闡述一切都只是我們的心。

現在我們正在講安忍這一品。儘管心本身非常簡單，純粹是我們的覺知，但是正在沾染這顆心的習性，却有許多不同的顯現方式。心散亂時，會以貪、瞋、嫉、疑、慢等方式變得散亂。在大乘中——在上座部也是——身心具有非常特殊、十分強烈的連結，就像容器和內容物具有非常強大的關係一樣。不過這兩乘可能不會主張心與身是同一個東西，身心是不同的。因此，不可避免地會有諸如轉世、業力等我們在討論的所有問題。

當你死亡的時候，所謂的「死亡」到底是指什麼？我們說的死亡往往是指：通常一個人不再像活著的時候那樣運作的階段。那是一個非常簡單的表述方式，基本上就是當身體不再有意識了——身體還是有某種肉體形相，有眼睛，有所有的器官，但是不再有任何意識。所以，意識和身體的分離，就是我們有時所說的「死亡」。

依據某些阿毗達摩教法，能毀滅身體的事物無法真正毀滅心識，因為它們是分開的兩個東西。身體可以被砍頭之類的事情而毀壞，然後你就完了，你死了。身體可以被摧毀，身體可以被火化，身體可以被切成碎片。或者無需仰賴外界緣由，身體也會自行變形殘缺。打從我們一出生起，身體就開始衰敗了，

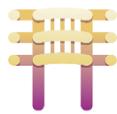


## SIDDHARTHA'S INTENT

因此有所謂的老、病。身體開始分崩離析，它的各個組成元素不再像過去一樣彼此交流，這就是我們所說的變老；最終當這些元素——即「界」(dhatu)——不再運作或不再相互溝通時，就是身體的終點。但是心仍然繼續著——我們是這麼主張的。當然，如果你不相信轉世，那就是心的終點。對此，你必須使用自己的邏輯、分析。尤其如果你是學習佛教哲學的學生，一定要記住：為了確立佛教哲學，你必須真正建立起遠離斷常二邊的見地。如果法道被這兩種過失的任何一者所垢染，那就不是一條正道，而是一條只會令你失望的道途。離於兩種邊見之道，也就是所謂的中道——中觀之道。事實上，佛陀的所有教法從來都不落入這兩個極端。法道必須離於這兩個極端。如果它具有這兩邊其中之一過失，就不可能是一條和平、不極端的道途。

有非常多的方式被用來證得心與心的自性。包括我們一直在講的這所有偈頌，各位也應該把這些當成一種思惟性禪修，因為即使在最粗重的層面聽聞這些，也是一種禪修。譬如今早講到寂天教導了為什麼安忍如此重要、為何寬容如此重要，甚至很簡單的邏輯，像是「為何要對敵人或武器生氣？是你自己製造了自己的身體，因為擁有身體才是造成你被人毆打時會疼痛的原因。如果你沒有身體，那就不會發生……」這些全都是非常思惟式的分析性禪修，有時也稱為「班智達的禪修」，它相當重要。

但是這種思惟不是時時刻刻都能加強覺知。覺知需要被加強，就像你必須磨刀，令刀鋒利，然後無論什麼時候有需要，你就必須使用那把刀。為了能够在因緣出現時使用這把智慧劍，絕大多數時候，過去的大師鼓勵我們不要花時間在分析性禪修、在聞思等事情上，最終我們應該做的是禪修，應當禪修。



## SIDDHARTHA'S INTENT

然而就像之前所說，禪修是一個非常大的主題，從「止」這樣的基礎禪修，一直到「觀」這樣的禪修都有。而「觀」又有很多不同形式，上至最終你沒有任何禪修對境。事實上，禪修本身也是你需要超越的。

### 禪修實修

對於所有這些內容，或許目前你能在知識上有一些模糊的理解，但禪修是你必須通過修持來體驗的事。對於禪修，能談論的實在有限。儘管可以討論，但實際禪修會對你更有幫助。

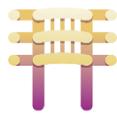
很多禪修技巧都很簡單。基本上，目的是要見到心，要瞭解心、調伏心、訓練心。但是為了訓練、調伏、見到並證得心，你必須確實直面自心，那會發生在你運用拘束類的方法時——我稱之為拘束，不過基本上就是打坐等方法。

這就是為什麼雖然我知道我們剛吃完午飯，中午可能不是最清醒的時刻，但這也不是不做禪修的好藉口。我們將會採用幾種方法來禪修。

#### 1. 只是打坐

讓我們開始打坐。基本上，就只是坐著，沒有其它要做的。我沒有要求你想什麼，我沒有要求你專注於任何事物，我們從只是簡單地坐著開始。我唯一要求的就是：不要站起來，不要四處走動；如果可能，也不要動來動去。如果你能坐直，會對你有幫助。我們不會打坐太長的時間，但也不會太短，就做到你可以有所體驗。

打坐的時候，你別無選擇，只能面對孤立的狀態。你將把自己孤立、隔離起來。當然這個孤立的經驗不一定平靜安寧，它可能是：我坐不住，我無法專



## SIDDHARTHA'S INTENT

注，我的心四處亂竄，我感到很昏沉，我快睡著了……你會開始覺知那一切，而那是好事。你可能會想起你一直在找的某個東西，你可能有靈光一現的想法，你會非常想要把它寫下，這些都可能發生，但這些是用打坐這個技巧孤立自己所產生的效果。讓我們來做這個禪坐，現在開始。

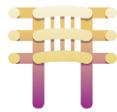
### [禪坐]

佛陀曾在一些佛經中說過：像這樣打坐，比念誦十萬遍咒或陀羅尼更強而有力，像這樣打坐比念經和儀式更為珍貴，因為這真的創造出讓你面對的情境，甚至感到無聊也是你正在面對的徵相。當你變得昏沉時，你正在面對心的作品。通常你不允許自己變得昏沉，所以通常你會麻木它，你通過娛樂、喝酒、聊天、交談、閱讀來麻痺心的敏銳感知，而現在你克制自己，那些全都不做，所以這真的讓你的心是如此充滿活力、敏銳、處於當下。你的心非常習慣分心散亂，而現在因為你不屈從於任何散亂，心的立即反應自然是覺得無聊、無精打彩與昏沉，或者也可能變得煩躁不安。不管是什麼情況，你已經承諾讓自己坐十分鐘，那就是你剛才做的。

## 2. 內觀型禪修

現在我們做第二次禪修，某種內觀的禪修。我知道這裡正變得非常沉悶炎熱，可能不太清新，所以我們先做這個練習，實際地攪動一下自己，因為我想這裡正冒出一些來自各方各面的問題、駁斥和爭論。我不會讓它占用太多時間，然後我們會做第三部分的禪定：看看自心是如何運作的，那會相當有趣。

這次讓我們更有紀律些：你可以嚥口水；假如你比較喜歡睜開眼睛，你可以眨眼。大多數上座部傳統會閉上眼睛，大乘行者——尤其是密宗禪修者——



## SIDDHARTHA'S INTENT

則被鼓勵睜開眼睛而不是闔眼，所以那真的無所謂，你自己決定要追隨哪個傳統，所以睜開眼睛是可以的。然後，你可以吸氣和呼氣。除此之外，一旦你開始打坐，就應該完全不動——不能咳嗽，不能抓癢，不能重新打坐。基本上，你不應該對疼痛或身體的任何需求做任何處理。

在這個禪修中，你是在觀看。方法很多，但這次讓我們選擇感受，讓我們觀看感受——身、心的感受都包括在內。你一定正在感受什麼：空白、昏沉、掉舉、想睡。如果你覺得昏昏欲睡，如果你感覺暈頓，就只是觀看那是什麼感受。不要排斥，只是觀看身體的感覺，像是疼痛、觸覺、身體的感受，空氣從你的鼻腔進出，你的皮膚、頭髮，布料觸碰著你的肌膚，坐墊的軟硬，周遭事物……如果噪音激怒你，就只是觀看那煩躁的感受。

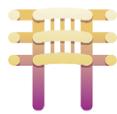
我會給大家幾秒鐘的時間咳嗽、抓癢，做什麼都行，請先做那些。好，咳嗽够了嗎？讓我們再次開始。

[靜坐]

### 3. 禪修空性

現在讓我們做最後一節禪修。既然我們一直在談空性，我知道你們很多人想要知道如何實修空性，所以這第三次我們會做一個和禪修空性有關的練習。

禪修空性的方法很多，這次我們做其中一種。禪修空性的時候，顯然你不能觀想事物不存在，那如同全然的否認，那從來不是重點，那不是空性，空性不是一個否定。那麼我們要如何禪修「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色」呢？方法很多，其中一個簡單的方法是：無論生起什麼念頭，就只是覺知那個念頭，不評判它，不採納它，不記錄它。比方說，如果是個壞念頭，一



## SIDDHARTHA'S INTENT

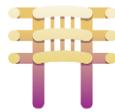
個實在非常醜惡駭人的念頭，不要想「這真是個壞念頭」來試圖去除它，因為一那麼做的那一刻，你就被糾纏住了。你一被糾纏住，就是在遠離空性。同樣，當你有一個好的體驗時，甚至包括「現在我的心很專注，我沒有散亂」這樣的想法，就連這個想法也是一個糾纏。在你有所糾纏的那一刻，再次地，你又不是在禪修空性了。所以對初學者來說，開始時，不論你心裡想到什麼，都只是單純地覺知那個念頭。

如果你想到一個聲音，像是一隻狗在吠叫的聲音，那時你要做的，就只是覺知那個聲音，沒有評判，沒有希望，沒有恐懼，沒有納取，沒有棄捨。在你那樣做的時候，如果你想到另一個聲音，或者如果你想到巴黎、如果你想到德里，這時就覺知那個念頭。你不必完成狗吠聲的念頭，你不必去想先前的念頭，那已經過去了，你不必去那裡，你不必完成那個念頭。無論當前的念頭是什麼，只要覺知那個念頭就好。對於這一個禪修方法，這是原則，這是骨幹。此外，坐直將有助你約束自己，也不要關注諸如抓癢或咳嗽等身體需求。

[禪修]

### 禪修建議

你不必做很長時間。我會建議你不要做很久；其實我會說，一次五分鐘更好。與其做很長時間，我會建議你不如做很多次。短而多次是讓你養成習慣的一個非常好的伎倆，因為我們所有的習慣、我們的負面習氣都有點像那樣養成的。我們是點點滴滴地積聚它們，做很多次，接著就這麼養成了習慣。比如看電影，儘管你喜歡看電影，但是如果你一開始就連看無數小時的這部電影，你



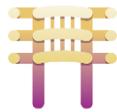
## SIDDHARTHA'S INTENT

會受够了這部電影。喝酒、無論什麼事情都一样，短時而多次似乎是養成習慣和熱忱的真正好方法。對初學者來說，尤其如此，因為禪修真的很枯燥無聊。而且我們這些愚痴眾生還有其他各種習氣，還有其他的刺激事物、其他的散亂。因此，在今天這個時代，要我們持續禪修並調整自己進入修持之道是困難的，所以我建議那些新人、那些非資深行者讓自己養成習慣，通過這樣短而多次的練習來建立起那樣的習慣。

堅持是非常非常重要的。如果你不能堅持，如果有時你忘記禪修或者很長時間沒有禪修，止觀都是如此，你會發現自己退回原點，必須從頭再來。

還有一件事：要知道你永遠不應該害怕犯錯，因為永遠不會有一個機會讓你可以從中學到所有可能的錯誤，然後再禪修，沒有這樣的事。你必須經歷這條道途，犯很多你個人的錯誤並從中學習。最好不要把簡單的方法複雜化。

如果你堅持這麼做，一次又一次，始終如一地，將會發生的是：在你告訴自己「好，一個念頭來了」的時候，你不會屈從於這個念頭，你不會與這個念頭糾纏在一起，而是只會如同看著壁畫的嬰兒一般，你只是觀看，你只是看著。這樣的做法會讓那緊握或抓取，那種對糾纏於自己一切念想的強烈執持，逐漸變弱。於是不管你在想什麼，你對它的緊抓不放或執取都會鬆動。然後逐漸地，所有的價值觀、這一切都會變得軟化。過去曾讓你快樂的事情不一定會像從前一樣令你那麼興奮，曾讓你沮喪的事情也不一定會令你沮喪，因為你現在不糾纏了，你沒有捲入其中。這可說是解脫的開始，因為你沒有被念頭抓住。所以你只需要堅持那麼做、持續那麼做，這就會展現在你的行為、你的價值體系、你的判斷、你和人的互動中。

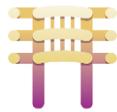


## SIDDHARTHA'S INTENT

時不時的，請盡量思惟出離，即輪迴無益。因為如果你認為此生行得通、這個生命終究可以修補好，那麼你就並不真正具有出離心，你就不是追求精神之道的人，基本上你是在利用佛法，只不過將佛法作為另一種讓你美化此生、為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靈層面，你可以是銀行經理，你可以是億萬富豪，但是如果你內心深處認為此生無法被真正修補好，輪迴生活的種種問題其實無法修補，沒有辦法，它最終會崩潰——秋陽創巴仁波切稱之為「真誠的悲傷」——如果你有那種悲傷，那麼你正開始成為注重精神修持的人。如果有人給你升職，像是成為某銀行的國家主管之類的，你可能還是會說「好」；你不見得會因為你是出離者、現在要去岩洞裡等等而假裝不想接受這個職位，你可能仍會接受這份收入豐厚、極具聲望的工作，仍然開著加到最長的豪華轎車，那些事你可能全都會做，但是內心深處你知道就像自己有個致命疾病一樣，一切注定都會分崩離析。

出離心是成為心靈修行人的關鍵。假如你想要追隨心靈修持之道，儘管去做。你們有些人可能現在並沒有追隨一條心靈修持之道，你在這裡可能只是為了增進你的宗教學習。但是如果你想要追隨一條法道，這種出離心是十分必需的。

出離心也會有助你的止觀修持，因為當你有了出離心之後，就不會被你的計劃和日程所套牢。如果你對自己的輪迴生活沒有那種清楚的概觀，你會一直相信輪迴生活能夠行得通，於是你內心深處會一直認為自己的計劃將會管用、必須管用。即使很多時候它並不管用，你還是不放棄，你會試圖尋找另一個辦法，直到它行得通為止。無數次行不通，你仍然不會放棄。所以，具有那種真誠的悲傷會讓你欣賞心那平靜、具可塑性的一面，那會培養出「止」；接著立即



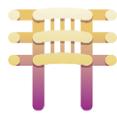
## SIDDHARTHA'S INTENT

會希望探索「觀」，因為你想要看見實相，你真的想要弄清楚這一生的真相：所有問題的根源到底是什麼？

我剛才所告訴你們的方法不是唯一的方法，只是方法之一。你可以使用這個方法，也可以使用其他方法——如果有老師教過你其他方法。

運用這個方法加強「觀」，逐漸發展看見實相的能力。它可以真正反映在我們的日常生活中。有很多優秀的止觀修行人，當他們看著別人，像是他們的親友時，我注意到，當他們說晚安時，從他們臉上你可以看出他們正在想：「這一刻可能是我最後一次見到他們了。」這是真的！但是我們很多人並不那麼想，我們會想「肯定我們明天會見面的」，因為我們離實相太遠。而禪修者明白：「可能就是現在，這可能是我們的最後一面。」起床時，他們是如此的高興：「哇，我設法今早醒來了！」那是相當大的成就，因為昨晚什麼事都可能發生——天花板可能掉到你頭上，你可能窒息而亡，什麼都可能。但是沒有！現在你將會看見太陽，看見樹木，看見河流，看見自己的朋友、一起慶祝等等。因此，你對生命的態度、你感激飲食的方式會有所不同。即使今晚你的醫生發現你 90% 的腎臟衰竭，你已經準備好了，所以你接受的方式也不同。

有一件事令人備受鼓舞。我們一直有這樣的想法，認為西藏人——尤其是西藏喇嘛——是修行人，他們知道如何平靜地死去等等。目前我已經在這地球上活了超過半個世紀，我開始實際遇到很多我認識的人離開人世——這正在發生，不會越來越少，而是會越來越多地發生。我會目睹很多朋友慢慢消亡，直到我死亡為止。而有很多一直在修持佛法、一直在禪修的歐美學生去世的方式，他們的心態，那種尊嚴，那種接受，實在很鼓勵人。



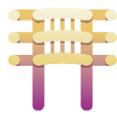
## SIDDHARTHA'S INTENT

比如我去醫院探視這個得了癌症的人，他被確診活不過三個月，他正在死去。我和這個人談話，而他只是全然的接受。當然他們不時會有些恐懼——對於不確定性的恐懼，恐懼會發生什麼——也有執著，甚至是對寵物的執著。或者執著他們家庭，還有花園，像是去年春天種下的玫瑰有沒有好好活著，「仁波切能收下它嗎？因為我花了很多功夫在上面」等等。但總體而言，他們對生命及其災難的接受，對生命的好壞消息的接受，非常鼓舞人心。我自己在想，當我臨終時能有那樣的信心嗎？大家知道我應該是他們的老師，但他們實在令人印象深刻，而這是我們可以做到的。

順帶一提，禪修時，你會產生許多不同種類的體驗：好夢、壞夢、樂、明，或是從鼻孔流出光明，從你的這個脈輪、那個脈輪迸射出光芒之類的。我要告訴你，你永遠不應該寫下它，你永遠不應該告訴任何人，你絕不應該多嘴。就像某件已經發生、非常令人尷尬的事，你不僅不會告訴別人，自己也不想記住，你應該以這樣的方式對待那些禪修體驗。無論是什麼體驗，好的、壞的體驗都一樣，你應該只是依照這個方式來對待。因為相對而言，禪修之道有點漫長——說相對而言是因為如果相較於年復一年、生生世世的輪迴生命而言，並不那麼長，但是在我們狹隘的心中，有時會覺得它永無止盡——所以不要灰心。

### **修持佛法是為了終結輪迴**

我本來希望能講完第六品，但這次可能辦不到，所以現在我們做皈依和菩薩戒的儀式。



## SIDDHARTHA'S INTENT

在此之前，有一個非常有趣的問題：儘管我不相信有轉世，我能受菩薩戒嗎？這是個重要的問題。藏人的轉世祖古現象實際上可能對轉世的名聲造成了很大的損害，因為那完全是另一碼事，當然它是以轉世哲學作為基礎，但西藏的轉世祖古系統只是另一個非常受制於文化的現象。我們談的轉世不是那個。如果你不相信轉世却想要受菩薩戒，今天我不能說「不行」。我怎麼能對想要受菩薩戒的人說「不」呢？沒有比菩薩戒更偉大的戒，因為它本質上是一個幫助他人的戒。其中沒有絲毫的自我珍視，是最殊勝的誓戒。你怎能不受那樣的戒？

但是我必須忠於法道，我不能在這裡歪曲規則。從哲學的觀點來看，受菩薩戒卻不相信轉世，對我來說，聽起來有一點自相矛盾。因為不僅是菩薩道，聲聞乘、大乘、金剛乘等所有法道都一樣，我們為何修持佛法？為了切斷輪迴的循環往復，那是主要目的。如同我一直在說的「愚者做壞事而下地獄，愚者做善事而上天堂」，修持佛法不僅僅是成為一個好人。如果只是為了做個道德崇高、慈悲博愛的善良人類，在當今這個時代，你不信任何宗教很可能還過得好些，因為宗教已經引發了這麼多的問題。修持佛法是因為需要終結輪迴存有，那是全部的目的！如果你不相信轉世，就等同於在說你死亡之時即是輪迴存有的終點，也就是說：無論你是紐約流氓還是孟買黑幫，無論你是銀行經理還是億萬富翁，無論你是喜馬拉雅山上的瑜伽士還是持守完整戒律的緬甸僧侶，無論你是否修行多年，死亡時都會平等地經歷輪迴終結。那麼何必修行呢？從我對佛法的理解看來，佛法的目的是為了自己和他人做到真正的終止輪迴。菩薩乘的法道，不僅要終結自己的輪迴，也要終結他人的輪迴。

