

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

本文件由《法寶影音網站》收集整理，依據《人間是劇場》一書的順序結集。但由於內容來收集自網路，因此，不免有疏失之處。若有錯誤，是《法寶影音網站》的錯誤，而不是宗薩蔣揚欽哲仁波切。

日常生活中的佛法

講法地點：臺灣員林·薩迦中心

日期：1990年5月1日

觀想後的時段（座下瑜伽）比觀想中的時段（座上瑜伽）更為重要。我們每天一小時的禪修，是為了改變非禪修時的狀態。在佛堂修法時，會生起一些慈悲、一些虔誠，應該讓這些心境隨處出現。

我們現在要談什麼呢？生活中的佛法。分兩個方面來討論，理論和實際，這兩方面同樣重要。如果一個人不懂得理論，就不曉得如何實修；另一方面，在理論上學了很多卻不實修，也不會有成果。

由於這是個薩迦中心，今天將以薩迦派的理論來談。雖然蔣揚欽哲這個傳承，並非屬於薩迦、寧瑪等派，不過我也算是在薩迦派學過一些東西。薩迦派說：“如果不懂佛法理論，就去修行、禪定，就好比去爬山而沒有手。”所以首先我們必須瞭解佛法理論。

佛陀成道

大家都知道，釋迦牟尼佛在印度出生，當時被稱為悉達多王子。他看到人間的老、病、死種種痛苦而厭惡輪回，於是離開他的宮殿去求道。一開始他碰到印度教的老師，學了一些印度教的東西，並據此苦修六年。六年之後，他忽然領悟到苦修並非開悟的唯一法門，於是放棄了這個方法，並接受了尼連禪河邊牧羊女難陀波羅的供養。然後他來到摩揭陀國，買了些草放在菩提樹下，坐在草堆上發願：“若不成正覺，終不起座！”過了些日子，有一天，當第一道晨光出現，當地國王到臨，鼓聲響起，林間鳥鳴，眾人從睡夢中醒來，這時他得到了最後的證悟。此時大地震動，各種神、阿修羅等紛紛來到他面前頂禮。許多

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

魔聽到這個消息都受到驚嚇，他們問釋迦牟尼佛：“你用什麼證明，你在前世累積了如此多的善業？”釋迦牟尼佛以手觸地，大地再次震動，地神從大地裡現身，並說道：“我就是證人。身為大地，從釋迦牟尼佛自三大無量劫修行菩薩道以來，我都在這裡陪著。”於是釋迦牟尼佛的證悟得到了最後的確認。他曾遭受魔的打擊、干擾，但並未受到影響。

起先釋迦牟尼佛認為，教導眾人並無意義，因為眾人無法理解這些真理。但梵天等眾天神來到釋迦牟尼佛面前並請法，於是他來到瓦拉納西（波羅奈國）開始第一次傳法。其後，佛陀多次在不同的地方教導不同的人。

這就是我們通常所稱的佛陀——我們所皈依的物件。他在摩揭陀得證悟，在拘尸那迦涅槃。身為佛教徒，首先要知道佛陀是誰，我認為這點非常重要。

尋求佛法

此時此刻，在座的都會說自己是佛教徒，其實我們只是身為佛教徒，卻並非是真正的修行者。就算有人想瞭解佛教，也只是想知道而已。他們只想知道什麼是證悟、什麼是空性，因為它們聽起來不錯，富有邏輯，有時似乎又充滿幻想。尤其是金剛乘——想想自己能多兩隻手，或許可以做事更快，似乎很不錯。但我認為，這些人是在學習佛法，而非求證佛法。當然，學習佛法是重要的，但我們必須求證佛法，這點更重要。

另外，我們有個毛病，認為要當個佛教徒，就必須改變生活的特定部分，比如剃髮，吃素，換上法衣，特別佈置一間佛堂，還有每天花幾小時喃喃念咒——其實念咒並不怎麼美妙。或者大家會這麼認為，我是個生意人，這輩子沒法得到證悟；我是個計程車司機，這輩子不能真的成為菩薩。

各位都接受過灌頂，對吧？各位曾想過自己就是一位菩薩嗎？我確信大家未曾這樣想過，因為各位不敢認為自己是菩薩。你認為菩薩高高

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

在上，具有黃金、玉石等顏色，我們犯了很多這樣的錯誤，把自己和菩薩劃清界線，如此一來，我們認為自己永遠無法成為菩薩。認為菩薩是高境界，而自己是低境界，這是錯誤的想法。當你接受灌頂的時候，你就是菩薩。你受了菩薩戒，這代表什麼？並非代表你於佛教中得到升級，而是代表你有責任幫助別人證悟，這才是你必須要做的事情，也是我今天選擇這個講座主題的原因。

很多人受過喜金剛的灌頂，自觀為喜金剛也有一段時間，卻心生同樣的問題，因為你們把喜金剛和自己加以分別。同樣，各位接受了文殊菩薩的灌頂，並做修持，卻又把文殊菩薩跟自己分開來。文殊菩薩從不跟著你走，你只是把他留在家裡，因為你認為文殊菩薩只是那尊佛像，文殊菩薩並沒有成為你的內在。或許你每天早上都做一個小時的觀想，但你把那個觀想留在你的佛堂裡，沒有帶在身邊。誰是文殊菩薩？那尊佛像拿著一把劍，什麼劍？切菜的劍嗎？拿著一本書，什麼書？講故事的書嗎？你們都知道，我們也創造某種引導的光，放光迎請，你的上師自己就會來這裡。你擺了佛像在佛桌上，在他前面放些水呀、花呀、香呀。但你做得不太對，以至於這變成你生活中的一種負擔。對這個佛桌上的文殊菩薩，你早上忘了燃香，就有罪惡感。我們用這樣的方式，就把自己跟菩薩分開來了。

身為一位金剛乘行者，把文殊菩薩等本尊的概念融入每天的生活，非常重要。我向來跟朋友說，觀想後的時段（座下瑜伽）比觀想中的時段（座上瑜伽）更為重要。我們每天一小時的禪修，是為了改變非禪修時的狀態。在佛堂修法時，會生起一些慈悲、一些虔誠，應該讓這些心境隨處出現。

小乘、大乘、金剛乘

且讓我簡單說明。我認為各位的生活無須做任何改變，不需要佛堂，不需要任何這類東西。我們該做的，是不去傷害別人，不去傷害眾生，也不累積害人的因。做這些事並不需要佛堂，也不需要禪修持咒，你自己就做得來。如果你能做到，那你不僅是個普通人，同時也是純粹的小乘行者。只要你不傷害別人，也不累積害人的因，就已經足夠，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

無論你有沒有佛教徒的名，都不重要。

如果你更勇敢些，想做更多的事情，那麼除了不傷害別人，你還要嘗試去幫助別人，並累積助人的因。說明別人並不需要改變你的生活狀態，你就做你自己，同時能夠改變別人，幫助別人。如果你有能力也有意願來幫助別人，那你就不僅是個普通人，同時也是大乘行者。要做個大乘行者並不難，只要你有意願幫助別人，也確實去幫助別人。

現在我們是什麼呢？我們似乎被稱為最高階的金剛乘行者，但身為金剛乘行者，我們甚至沒有修持“不害人”的小乘法則。我們是多麼經常地有意傷害別人，又是多麼經常地無意傷人。再這樣下去，幾乎不可能成為一個純粹的金剛乘行者。金剛乘應該真有其特殊之處，既然如此，它應該有些快捷的法門。如何同時是普通人又是金剛乘行者呢？你必須要有“淨觀”，視眾生為清淨，視輪回、涅槃為同樣清淨，至少應該這樣對待你的上師。

生命是什麼？

再回到理論的方面。有個問題已經被人們有意、無意地問過很多次了，就是“生命是什麼？”我們做工作以謀生，但謀的什麼“生”呢？我們到底是為工作而生活，還是為生活而工作？這個生命的背後是否另有一些東西呢？這個生命到底是如何開始的？

有些聰明人曾想過這個問題，並試著去解答。不只是佛教徒，許多其他宗教人士亦然，比如基督教徒或印度教徒，他們也嘗試回答這個問題。他們認為，生命是上帝的創造，我們的人生目的就是侍奉上帝，如果你違背上帝的意旨，你就是罪人，如果遵從上帝的意旨，你就被允許進入天堂，但你不能成為上帝，上帝永遠高人一等。有意思的是，他們中的很多人認為一切都是上帝的創造，但佛教徒並不相信這一點。在印度，佛教有四種教派，“說一切有部”、“經量部”兩者屬於小乘，另外還有“唯識”和“中觀”理論。我們應該屬於中觀派，但事實上我們連佛教最基本的理論——“說一切有部”都還不瞭解。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

“說一切有部”與“經量部”的理論

研究“說一切有部”十分有趣。近年來在西方，比如芝加哥大學、波士頓大學，一些人對最基層的教派非常有興趣，認為“說一切有部”這種最基層的教派是非常科學的，他們甚至還跟印度教有過許多辯論。他們不相信上帝創造了一切。誰是上帝呢？人們說的“上帝”是什麼意思？上帝至少要有三種特質。他必須有無所不知的智慧，如果沒有這個的話，他不就跟我們一樣囉；他必須對眾生有平等的慈悲，不管對敵對友，都要有同樣的慈悲；他必須有幫助別人的能力。擁有這三種特質，才能被稱為上帝。

“說一切有部”卻說，如果上帝創造了我們，難道他不曉得我們在受苦嗎？他若有智慧，就應該知道。如果他知道，難道對我們沒有慈悲嗎？他有能力呀，他若有創造我們的能力，也應該有能力停止我們的痛苦，把我們帶上天堂。那為什麼他不這麼做呢？難道他喜歡看到我們在這裡受苦？像這一類的辯論有許多。

佛教徒不相信上帝的存在，所以我們會這麼問：我們不相信有上帝，那麼是誰創造了所有這些生命呢？誰創造出山川、河流，這種種一切？對此，“說一切有部”給出兩個答案。他們說創造者有兩個，其中一個是很小很小的原子，由它創造出各種物體的形狀、顏色等。各位看，這是非常科學的講法。原子是這麼小，無法再被分裂，而在特定因緣之下，原子聚集起來，就形成一個大東西，這是客觀的造者的。科學家相信這一點，他們相信我們的心也是由非常小且數量無限的原子所創造，他們相信這樣的理論。

今天是以概論來談佛教，所以就不多說“經量部”這一派，因為他們講的與“說一切有部”幾乎完全一樣。

唯識宗的理論

“唯識宗”認為這兩個基層教派講得都不夠好。他們覺得，不相信上帝是創造者，這說得不錯，但這兩派也犯了錯誤。唯識宗根本不相信

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

有個最小的原子，那是幻想，因為形狀大小之分是個幻想。當只有兩個東西時，自然可以說一個較大、一個較小；可是當有更小的東西出現時，原本較小的就變成較大的了。因此大小並非絕對，而是隨情況改變。唯識宗並不相信有最小的原子，卻相信一切唯心造。這是很高級的哲學，“唯識”是佛教最偉大的派別之一。

如果我們明白這些，就能瞭解一些佛法。我們可以接著問，為什麼一切唯心造？唯識宗給出一個答案，他們說，一切物體和現象都可分為兩種，一者客體，一者主體；一切客體和主體都是同時出現，所以一切唯心造。這有點兒難理解，我作個比喻來說明。

在座各位有些人以前沒見過我，甚至十年前都沒聽過我的名字。我這個人，我的邏輯，我的哲學，那時並不存在於你的世界裡，直到你看到這個人，聽到這個人，這個人的外表和聲音才在你心中留下印記。不過這時你可以想，他二十年前就已經存在了，因為你可以將現在投射到過去，猜想二十年前他一定還是個嬰兒；你也可以將現在投射到未來，他就成了老人。

再舉一例，比如說他吧，對他的父親來說，他是個可愛的兒子；對他的太太來說，他是個嘮叨的丈夫；對他的女朋友來說，他是個帥哥；對他的兒子來說，他是個慈愛的爸爸；對他女兒來說，他是個嚴格的父親。你看，一個人可以有很多身份——兒子、丈夫、爸爸。怎麼會這樣呢？因為不同人的不同投射產生了這些變化。由此來看，一切由心造。

還可以舉一個例子，比如說他吧，一定會有些人喜歡他，對這些人來說，他長相不錯，是個好人；但對那些不喜歡他的人來說，他的外表、髮型、走路的樣子，以及他所做的一切，都令他們生氣，即使他一動不動也一樣。這就表示，不僅大小、形狀、顏色是唯心所造，世界上的美醜、好壞，也都是我們的心所造。因此“唯識宗”相信：一切唯心造，心是唯一真正而究竟存在的東西。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

中觀派的理論

最後我們要談的是中觀派。中觀派認為，甚至連心都不存在，一切都是空性。在究竟上，一切是空；而在相對上，一切都能呈現，但並非以某種方式呈現，就表示以那種方式存在。

比如說一杯水，對我們來說是一杯水，但如果你放一條小魚在裡面，然後問它：“這是什麼？”你想它會怎麼回答？我不認為它會說這是水，因為這必然是它的家，在裡面可以游泳、睡覺，所以它必定有不同的想法。我們人類認為這是水，但對魚來說這應該是它的家。那麼哪一個才是真正的存在？家還是水？人類是很自私的，我們向來都認為自己是對的，所以依我們來看一定是水，魚才是錯的。這是我們的想法，但也正是我們的錯誤所在。我們沒有理由，甚至沒有證據可以證明，這並非魚的家。我們不能證明水就是水，我們只是這樣相信，對吧？如果真有一場人與魚的爭論，一方說這是水，一方說這是家，那麼孰是孰非很難斷定。用投票的方式分勝負嗎？那麼我們一定會輸，因為魚比人多。

所以最好的說法是，在實相上，杯中的東西既不是水也不是家。那它是什麼？是空。就是無物存在，什麼都沒有。但在相對上，它可以是任何東西，而且因為它可以是任何東西，金剛乘就能把它當成灌頂的所依之物，當做甘露。對金剛乘的人來說，這是甘露，對魚來說，這是家。是心在做斷定。

灌頂

我們來講一些灌頂的事情。灌頂的梵文是 Abhisheka，意思是“丟擲”或“倒入”。一般來說，灌頂幾乎相當於加持，但若以我們剛剛的邏輯來談，灌頂便有更為奇妙的作用，它超越加持，是一種引介。

好比你不認識某個人，你的朋友介紹你們認識，你就多了一個認識的人。就像這樣，你對許多事不太瞭解，比如說你不瞭解水，你被自己所定義的水限制住了，而水是很靈活的。因此為了要將水的靈活性引

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

介給你，金剛乘把水用作灌頂的所依物。灌頂傳達給你什麼？它將生命經驗的真實自性引介給你。它告訴你，從無始劫以來，我們即有無明，從無明產生五種情緒——貪、嗔、癡、慢、疑。當這五種情緒增長、成熟時，它就成了五蘊。接著我們便有貪欲，對自身非常執著，認為自己的身體是如此珍貴。

我們不僅對自己的身體執著，有時對別人的身體也執著，即使身體充斥著糞便與血膿。如果我們把身體解剖開來，其實沒什麼可執著的。我們執著身體的哪一部分呢？這個身體本來就不漂亮，如果你不管它，它還會變髒、變臭、變得噁心。然而我們真的有很多執著，我們成為身體的奴隸。當它冷了，我們會找東西來蓋；當它餓了，我們會去吃點東西；如果有人敲你一下，你就生氣。特別是，如果有人敲你，你就期待那個敲你的人說抱歉；如果他沒說，你就會很生氣。只要那個人向你道歉，即使他把你打得很重，幾個字的抱歉也可以把你剛才所有的痛苦帶走。我們的心就像小嬰孩的心。你以為那個人敲你，並期待他說抱歉，但事實也許是，他並不知道自己打到你，或者他說了抱歉，可是你沒聽到，甚至也許他認為是你該說抱歉。所有這些情況使生活變得非常非常複雜，這一切都是因為我們有執著。

再舉個例子。如果你的頭撞到牆，你通常會怪罪哪一方呢？我們通常會責備這個牆怎麼這麼硬、怎麼不會動，我們從來不責備自己，也不會罵自己的頭怎麼這麼軟。如果沒有這個頭，就不會撞到牆，也就不會痛了，所以你要負部分責任，因為你有這個頭。而我們從來不這麼想，我們都是責備別的東西，然後感到生氣。這對牆來說不算什麼，但如果是對生命體，情況就比較複雜了。

我們剛剛提到五蘊，以上所說即為色蘊。講這些會令人想睡覺，所以我不打算通通講。

五蘊的另一蘊為識蘊。識蘊也很無明，所以我們必須清淨它，就像洗衣服一樣。當你洗衣服時，你洗的是什麼？不是這些衣服，而是髒東西。衣服怎麼可能被洗呢？你只是洗掉髒東西而已，你不想要這些暫時性的髒東西。就像這樣，你淨化識蘊，而不是清洗識蘊。你把識蘊當中的髒東西洗掉。以喜金剛的傳統來說，識蘊的髒東西就是憤怒，憤怒必須被洗掉。要用哪種肥皂和水呢？答案是阿闍佛。不過此時你

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

是無明的眾生，你不能說：“喂，阿闍佛，你來幫我清洗我的憤怒吧！”

既然一切都是心造，你便創造一個阿闍佛的模樣——藍色，具足一切佛的功德。除此之外，你也把它轉化成一個寶瓶，裝有一些水，因為你認為水能清洗東西——所以金剛乘用的是這種方法。接著你把水喝下去，它會洗掉髒東西，然後會發生什麼呢？當你洗衣服的時候，你把髒東西洗掉；髒東西洗掉以後，這衣服變乾淨了，是這樣嗎？不，衣服從不會變乾淨。因為我說過，衣服從未髒過，髒東西不是衣服，髒東西是髒東西，衣服是衣服，髒東西和衣服是分開來的。正因為髒東西和衣服是分開來的，所以才有可能把髒東西洗掉；如果髒東西是衣服，就不可能洗掉它。而既然衣服從來沒有髒過，衣服怎麼可能變乾淨呢？因此最終你領悟到，衣服就是衣服。識蘊就是阿闍佛，這個佛的能量就是如鏡子一般的智慧（大圓鏡智）。

五蘊、五方佛、五種智慧、五色、五種情緒（五毒）、五種法飾（比如蓮花），所有這些五個、五個湊在一起，你就瞭解了什麼是灌頂。不要認為這些東西是在外面，這些都在你裡面。這是有關灌頂的簡介。

禪定

接著簡單說說禪定。禪定實質上是“覺”的連續，而非我們在禪定時的行為——身體打直，盤腿，閉眼好幾個鐘頭。你必須專注，這是你首先要做的，如果沒有專注（止），什麼都做不成。現在，你們有些人似乎很專注地在聽講，所以你以為你的心並不散亂。一般來說我們的心十分鬆懈，當我們開始禪定時，我們遇到的干擾越來越多。比如說，現在大家都專注於我，不要散漫，就這麼待上幾秒鐘……但你開始散漫，開始更清晰地聽到雜訊，為什麼？我們以為靜坐時才出現妄念，事實並非如此，你只是這時才知道有妄念而已。因此我向來對學生說：“你所認知到的第一件事，就是我們有個散漫遊蕩的心。”就是這樣。

以一場簡短的公開演講來說，我實在不知要說什麼。下一次也許試試六天的課程，如此你們才能真正學到一些東西。我們現在幾乎像是在讀索引，不過至少我希望你得到的不只是個索引，而是個功能表，那

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

麼你至少還獲得某些滋養。

問與答

問：是否可以照著報上刊載的咒語進行念誦或修行？

答：可以念六字大明咒。

問：請仁波切介紹一下戒律。還有根本上師該怎麼定義？

答：根本上師是那位帶領你的心得到一些開悟的上師，跟你有因緣的上師，而不是那些給你灌頂的上師，也不是那些你皈依的上師。就算是妓女，如果她丟一些水給你、把你叫醒，甚至你從中得到一些開悟，也可算是你的根本上師。如果你有個上師，你必須要遵守他所說的，不能違背，這就是戒律。

問：我們說，人人有佛性、萬物有佛性，這對不對？我們現在被無明、五毒所蒙蔽，以致佛性無法顯現；那為什麼以前有佛性、不被五毒蒙蔽時不修，現在五毒聚來時才修？為什麼以前佛性不發展出來？而現在五毒聚來時才修是不是比較困難？

答：並沒有所謂“沒有五蘊”，也沒有所謂“沒有五毒”。

世間八法

講法地點：澳大利亞，金剛持寺

時間：1996年7月

我們的所作所為，都是出於期待，而不是出於無造作的真誠。缺乏真誠時，我們會變得非常軟弱，我們可能成為自己跟別人期待的犧牲品。

佛經總是起始於阿難說：“如是我聞……”這相當重要，告訴我們許多事情。阿難記錄下佛陀的一切話語，卻未曾宣稱這些教授來自他自己，他清楚地表明他只是在複述從釋迦牟尼佛那兒聽聞到的話。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

時至今日，人人都想當原創者，特別是上師們。我讀過一些現代上師的書，宣稱他們的教導是自己的研究結果，是自己的發現。現代社會的人，不知怎的，似乎受到新的、原創事物的吸引。但在此，我們並非著眼於某人的發明，而是在檢視純淨真實的法——佛陀的話語。

我們居住的這個世界受苦於無休止的不安全感，靈性事物已成為一種交易，因此像我這種靈性導師總覺得需要招攬更多生意。因為瞭解人們的弱點，而且人有不安全感，販售靈性事物是很容易的。你們當中有些可能是生意人，因此我相信你們知道銷售是怎麼一回事：先告訴人們應該擁有某件他們沒有的東西，然後再告訴他們購買的地方就是我這裡，我有你需要的東西。

佛陀說：“依法不依人，依義不依語。”

這是絕佳的忠告。踏上靈性道路時，謹慎留神很重要。

趨近靈性道路的基本方式有兩種。理想而言，我們修持靈性道路的目的應該是為了得到證悟，這就是句點。然而出於我們的習性，還有一種不同的方式，在東西方皆然。

在東方世界，佛教已然成為一種類似宗教的東西。人們為了長壽、事業興旺、改善生計、獲取利益、驅除邪靈等而修習佛法，因此人們並非意欲證悟，而是為了裝點此生。西方社會也好不了多少。人們修習佛法主要是為了撫慰自己、療愈自己，為了放鬆……為了所謂的自我成長。法並沒有真正用於證悟。

佛陀不是為了這類世間利益而教導佛法。也許我們以為我們是富於靈性的人，我們並不是在尋求物質利益；然而我們仍在追尋某種心靈上的收益，我們希望擁有快樂的人生。這兩者同被視為世間利益。如果我們懷有這種動機，佛教就是一條我們應該避開的道路，因為佛教之路對自我來說，基本上是個壞消息。我們愈是修習、研讀佛法，它對自我愈顯得震撼，與利己主義愈發背道而馳。我們應該仔細思考什麼才是我們要的。還不太晚，我們仍然可以退出。

我們來談談這些世間利益。阿底峽是印度最偉大的佛教學者之一，他用很棒的方式對此做過描述。他說：“有八件事情讓人軟弱。”指的

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

是世間八法或我們所落入的八種陷阱：

- 希望受到讚美
- 不希望受到批評
- 希望得到
- 不希望失去
- 希望快樂
- 不希望痛苦
- 希望聲名遠播
- 不希望默默無聞或受到忽視

這世間八法十分重要，我們應該熟記在心，如此就可以不時檢查我們是否落入其中的一個甚至是全部陷阱，這也是我修習的核心基礎。世間八法很容易記：毀與譽，得與失，苦與樂，譏與稱。

我們要檢視自己是否落入任何這類的陷阱。我自己就掉進全部這些陷阱當中，尤其是第一個：希望受到讚美。我總是喜歡被讚美，這是我最大的弱點。我相信這發生在許多人身上，微小、膚淺、無用、可笑的讚美之詞，讓我們變得非常軟弱。批評亦然。幾句荒謬、毫無意義的批評，能帶來永久的傷害。

我想你們都知道我在說什麼——我們多麼喜歡贏，不喜歡輸；我們多麼喜歡受人關注，不樂意被人忽視……這一切都是陷阱。如果我們落入其中一個陷阱，我們就變得軟弱。

我總是掉進這八種陷阱。我不想失去朋友，我希望得到讚美，我不願被人批評，我想得到弟子，我希望受重視，我不想被冷落。那麼我會怎麼做？為了得到我想要的，避開我不想要的，我就去滿足別人的自我。

理想狀況下，假如我是一個真正的老師，當真嚴肅看待我作為心靈友伴的角色，我應該告訴你一些你需要聽的東西，那有可能很傷人，會

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

剝傷你的自我，真正原因就在於靈性道路與自我希求乃是背道而馳。很遺憾我得這麼說，這是唯一之道。

因此，如果我們想成為靈性修持者，如果我們希望變得強壯，我們是需要鍛煉的。阿底峽尊者教給我們一種很棒的訓練方式，稱為“婁瓊”。“婁瓊”是藏文，意指“修心”。這個修煉方式基本上就是記得問問自己：我們正落入哪些陷阱？

讓我們回到前面的問題：我們懷有何種動機？那是一切事物的真正起因。我們是真正想要證悟，還是我們所做的一切只是為了放鬆和療愈？抑或是我們在生活裡遇到了嚴峻的問題與障礙，所以想從中復原？提醒你，倘若我們以這種動機修習佛法，即便或許真能達到某種效果、真能帶來某些世間利益，我們卻將失去徹底運用佛法的可能性。由是之故，我們修習的甚至將不是真正的佛法，而是某些捏造出來的複製品。

因此我們的動機非常重要。如果我們擁有正確的動機——為了達到全知或證悟而修持靈性道路，那麼我們必須有一條完整的道路。

是什麼造就一條完整的道路？一條完整的道路需要具備見地、禪修、行為。請注意，這非常重要。我注意到西方有太多的方法毫無見地：各式禪修，新世紀音樂……提醒你，將這些作為方法是可以的，我不是在批評方法，但你必須要有見地，如果你沒有見地，你哪兒也去不了，這些方法只能治療某些創傷，或是像普拿疼一樣只能暫時止痛。見地非常重要，見地決定了禪修與行為。

那麼，我們如何獲得見地？通過研讀，通過審查我們所研讀的內容。這是釋迦牟尼佛的教導之所以特殊的地方，他給予我們質疑的自由。就你的邏輯與常識所及，你可以問問題，可以辯駁，可以分析。因此你應當研讀並且歸結出見地，基於見地，你獲得對修道的信心，然後你再去選擇方法。

此刻，我們可以說擁有出離心是我們的見地。我們所謂的出離是什麼意思？當我們觀賞電影時，那是名副其實的出離。為什麼？因為即使銀幕上發生著形形色色的事情，我們也知道那不過是一場電影，完全是假的。其中也許有動人的愛情或懸疑情節，我們甚至會感動落淚，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

然而我們內心知道，那只是一場電影。

比方說，在電影放映當中，如果我們想要去洗手間時，我們會有勇氣起身前去，沒什麼大不了，我們並未真的陷入其中。這是為什麼我們稱此為“出離”——我們對這件事有正確的見地，我們瞭解到它徒勞無益的一面，於是有真正的出離。但在所謂生命的大電影裡，卻很少人擁有這種勇氣。

當然，出離並不意味著，由於瞭解這是一場電影，我們就必須走出影院，並且鄭重發誓再也不看電影。僅僅瞭解到這是一場電影，就已經徹底改變我們對這場電影的態度。我們無須停止看電影，我們仍然可以觀賞，然而出於瞭解，我們就不會陷進去，知道它沒那麼重要。這有點像是短暫的證悟。

這是我們所需要的，然而瞭解這是一場電影卻著實不易，我們總是被困住，到最後總是認為這是真的。如果當我們坐在這裡，沉浸於這場電影，或笑或哭，完全迷失在其中，由於我們的善業和我們的福德，身旁的一個人會拍拍我們的肩膀說：“別擔心，這只是場電影。”這個人就是我們的老師。

能有這種機會，坐在某個真正具有智慧與慈悲因而能點醒我們的人身旁，也很不容易，為此我們需要有很多福德。比方說，正當這個人告訴我們這只是一場電影時，可能身後有個人恰好在咳嗽，我們就失去聽到這句話的機會。這種事情總是發生，那純粹是欠缺福德。

經由一再地憶持見地，經由檢視我們正落入八種當中的哪些陷阱，經由各式各樣的觀修，我們獲得福德。

因此現在我會說，瞭解生活徒勞無功的一面，就是見地。擁有這個見地並不表示我們得成為比丘或比丘尼，或是前往加德滿都，並且住在一個洞穴裡。不，瞭解才是更為重要的。瞭解到生活徒勞無功並不意味著你該辭去工作，你應該繼續你的工作。如果你有機會成為百萬富翁，為什麼不呢？你應該只管去做，但要始終知道自己真實的身份，始終記得處境的實相。

然後情況就會變得十分有意思。明知那是一場電影卻繼續觀賞，在其

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

中經驗所有情緒，這很有意思。為什麼？因為操控權在於我們。任何我們控制不了的時刻，任何操之於別人的時刻，都是沒有意思的。但這次的確操之於我們，因為我們知道那是假的。

在我們日復一日的生活中，我們沒有控制權，我們沒有樂趣，我們認為正在發生的每件事情都如此真實。請想想我們所擁有的親密關係。親密關係本應是生命裡出現的好事，然而它果真美好嗎？關係展開的那一刻，不安全感便開始了，期望開始了，恐懼開始了，而且總是重覆，沒有止盡。我們交過多少女朋友？我們換過多少男朋友？但情形似乎總是一樣。沒有真命天子、真命天女，沒有天時地利。為什麼？問題不在於沒有遇上天時地利，不是那樣。問題在於我們總是懷有某種期盼，總是帶著希望與恐懼，而它們卻導致失望。即使我們恰好得到我們期盼的，期盼也不會停止，反倒是倍增了。我們得到了我們想要的，就期盼更多。

因此，我們能做的就是發展明智的期盼。這是“婁瓊”的一部分，是修心的一部分。比方說，當我們睡醒時，可以檢視一下：“我們好嗎？我們快樂嗎？我們一切順利嗎？”如果我們一切順利，我們很快樂，我們非常好，我們接著來塑造一個明智的期待：“這不會持久，這種情況過去從來不曾持續，這會改變。”事實上，我們的快樂會因此而持續得久一些。而當我們經歷困難時，當我們遭遇問題和令人頭痛的事情時，我們應該想：“這不會持續。過去我遭遇過許多問題，但我都度過了它們，它們不曾持續，這次也會一樣。”

每個人都有這樣的想法，認為眼下我們正在面臨的問題是最大的問題。不是嗎？而且我們以為這些問題將會是我們遇到的最持久的問題，但這不是事實。跟我們目前遇到的問題相比，五年前的問題微不足道；而不出五年，今天的問題又會顯得無足輕重。

我認為充分認知自己的存在是件好事。無論看電影，還是走過這世間每天的生活，能充分認知都是很好的。此刻我們就可以開展出我們正坐在這裡的認知。

我們討論了見地，那麼禪修呢？禪修的藏文是“貢”，意指習慣於某件事。因此對見地有了初步的瞭解之後，我們還得去習慣這種瞭解。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

我確信你們已經多次聽過這個譬喻。如果我們想去認識某樣東西，譬如酒，那麼我們首先就是盡可能多去酒吧；再接下來，你或許想要嘗試不同的酒，便試著調製某種雞尾酒什麼的；而最後，也許你嗜酒了。沒有人生來就是酒鬼，你必須去學習，去修煉，然後才能變得離不開酒，沒有它就活不下去。這幾乎像是有關酒的證悟。禪修就是習慣於某件事，這就是我們得去做的。

現在，許許多多大師勸勉我們做止（奢摩他）的修持，我同意，因為止是打基礎。止的修持，是讓我們的心能夠運作並富有彈性。現在我們的心像一塊木頭，堅硬死板，止讓我們的心富有彈性，以便我們可以隨心所欲。

假設你此刻正在生氣，如果我要你停止生氣，你辦不到。或者，如果我要你當下立刻發火，你也辦不到。為什麼？因為我們對心沒有控制力，必須等到發生某些事情，有特定的因緣，才能點燃我們的怒火。我們無法控制心，而止帶給我們那份控制力、那份彈性。

今天討論的主題是修心與八種陷阱——世間八法，那麼觀修的方法是什麼呢？可以稱之為“動中修行”。我認為這是相當重要的修持，但有時做起來相當困難。為什麼？因為一個累犯又來了——我們的期待。如果我們留心省視，會發現連我們走路的方式都是基於期待。我們採取特定的走路方式，以便可以獲得讚美，不會受到批評，以便得到某種東西，不會失去某種東西，以便可以受到重視，不會被忽略。每一件事——包括我們走路的方式，我們的髮型，我們今早穿的衣服，我們的一切所作所為，都是出於期待，而不是出於無造作的真誠。缺乏真誠時，我們會變得非常軟弱，我們可能成為自己跟別人期待的犧牲品。

修止消除不安全感

講法地點：澳大利亞，悉尼

日期：2003年

一開始，我們就必須瞭解為何要修“止”——基本上是為了獲得某種

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

自我控制的能力。這意思是說，我們現在對自己毫無控制力。在面對種種不同的問題當中，我們所普遍感受到的焦慮或痛苦之一，就是內在的不安全感。這個不安全感是我們需要摧毀或至少要加以瞭解的。

我們基本的不安全感來自於身份認同。更具體地說，因為不知道有沒有一個稱之為“我”或“自己”的東西，我們產生不安全感。通常我們不去談這個問題，但它總是有意無意地凸顯。為何會有這種內在的不安全感？佛教的推論是，如果持續檢視我們的生活，尤其是日常生活，就會瞭解到，我們的存在是值得懷疑的。

譬如說，我們在介紹自己時會說“我是某某某”，我們把名字印在名片上，或試圖獲得某種頭銜。比這更微妙的是，我們經歷著各種激烈的情緒，像是貪愛或嗔恨，而所有嗔恨及貪愛的起因，就是為了要說服我們自己：“自己是存在的，我確實是存在的。”但這並沒有用，我們依然覺得沒有安全感，並因此製造出許多錯誤的希望和期待，成千上萬都未能實現。的確，我們也常常遭遇並不期待的事情，事實上它們似乎總是發生。當不期待的事不斷發生，人們就開始失去對自己的尊重，失去對環境的尊重，並且失去信賴。這就是為什麼對許多人來說，要對某人或某事給出清淨的看法是那麼難以做到，哪怕對自己也沒有清淨的看法，沒有確定性。先別談對宗教的看法——像是上帝、純淨的靈魂或諸如此類的東西，我們甚至不確定自己的存在。即使大部分時候我們假裝自己是存在的，但我們總是懷疑。

從某個角度來看，我們相當聰明，知道自己在裝假。但我們不想承認我們在裝假，所以為了掩飾它，我們做出一些極端的事情，像是對某人大吼大叫。當你經歷這類激烈的情緒時，它會帶給你一些“你確實存在”的滿足感。你一直過著這種膚淺滿足的生活，但這無法真正帶給你穩定的自信，於是我們開始失去對生活的欣賞與感謝。

我們應該學會對生活欣賞和感謝。當我說到欣賞和感謝生活，那包含所有事情。譬如說，我吃下這塊餅乾，當它從我的喉嚨滑下，我應該感到：“天哪！多麼不可思議！可以吃下一小塊餅乾真好。這真令人驚訝！”因為你知道嗎，這可能永遠不會發生。譬如說，當我咀嚼這塊餅乾的時候，這個屋頂可能突然塌下來，而我可能死掉，那麼這塊餅乾就永遠不會從我的喉嚨滑下了！在生活中發展這種感謝是極為

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

重要的。而修“止”，是一把鑰匙，一把非常特殊的鑰匙，能夠用來發展這種感謝。

所以現在我們有兩個目標：借由修止，建立起某種信心，或者說消除基本的不安全感；同時學習如何欣賞和感謝生活中的每一個時刻。這不完全是佛法，這是人類都應去做的事，你不能說這是宗教。事實上，禪定大師們常說，修“止”的目的並不必然是擺脫各種情緒煩惱，到達全然棄舍所有分別現象的境界，以期獲得證悟；修“止”的目的與此無關。其目的，就像我一開始說的，是要得到自我控制。借由獲得這種控制力，我們獲得某種信心，並欣賞和感謝生活中的每一個日子、每一個時刻。

智慧與慈悲

講法地點：尼泊爾

日期：1997年12月

了知自他之間的平等，好壞之間的平等，一切二元對立之間的平等，這就是悲心。但對我們大多數人來說，悲心是很難生起的。有太多強有力的東西，如自私、我執以及助長我執的因素，在阻礙悲心，與悲心作對。

1997年，頂果欽哲仁波切的轉世“欽哲揚希”在尼泊爾舉行坐床大典。典禮之後，宗薩欽哲仁波切開示“欽哲”之意涵。

金剛乘中，上師的觀念非常特別。我們在座許多人都是尊貴的頂果欽哲仁波切的弟子。今天是仁波切轉世的坐床大典，而所有的欽哲轉世都被認為是無垢友(Vimalamitra，毗瑪拉密紮)與赤松德贊王的轉世。

偉大的蔣揚欽哲旺波是藏傳佛教共與不共傳承最重要的導師之一，不是因為他法座殊勝、位階甚高，而是因為他在證悟上成就卓然。他與蔣貢康楚(Jomgon Kontrul)、秋吉林巴(Chogyur Lingpa)及蔣揚羅迭汪波(Jamyang Loter Wangpo)，一起推動了利美運動(不分派運動)。他不僅是一位學者和聖人，也被認為是五位尋寶法王(five king tertons)之一。他有五位化身——身、語、意、功德、事業。意的化

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

身即是尊貴的頂果欽哲仁波切，他和偉大的蔣揚欽哲旺波有相同的特質。

“欽哲”（Khyentse）一詞的大意，是智慧與慈悲。見過前一世尊貴的頂果欽哲仁波切的人，我相信你們還記得他是智慧與慈悲的化身，也是兩者的展現。對我們這些無明的眾生來說，即使我們能夠在智識上明白智慧與慈悲，要想見到智慧與慈悲的現實典範卻非常困難。而我們許多人有這個機會，這是極為珍貴的。因為過去世的善業，我們見到前一世的仁波切，現在又有這麼好的機會見到他的轉世。雖然我是被祖古貝瑪旺嘉（Tulku Pema Wangyal）拖來的，但我還是覺得自己是一個非常幸運的人，能借這個機會宣說幾句法語積累福德。

因此我決定說幾句和“欽”、“哲”二字有關的話，因為我們都認識一些欽哲的轉世，同時也多少知道所謂智慧與慈悲的概念。像我前面所說的，“欽”（khyen）代表智慧或理解。但這裡所說的並不是一般的智慧或理解，而是了知所有現象之究竟真理的心。有一些例子可以說明智慧為何必要。當我們不瞭解一些事情時，通常就會產生問題；當我們不全然瞭解時，就會瞎猜疑。我們有許多不瞭解或誤解的事實，之所以會有這些無明，是因為累世的習性。

雖然有些人可能對智慧有一點智識上的理解，但真正具備智慧卻是非常困難的。因為在佛法裡，當我們談到智慧時，是指從妄想中解脫出來的智慧，而許多時候我們所認為的智慧，並不是真正的智慧。在大乘中，智慧指的是了知無我的心或了知自我本空的心。即使研讀起來容易，要實證卻非常困難，這是因為累世對自我的執著使然。

在佛法中，我們談到輪回與涅槃。輪回是存有妄想的地方。所謂無明或妄想，譬如我執，並不是說我們確實有一個染汙存在，必須要清除它。事實上，所有這類妄想和無明都不存在，但是由於我們自己的不安全感，我們以為它們存在。我們對自我的存在非常執著，乃至常忙於成為這個自我的奴隸。現在，智慧了知妄想並不實存的真相，但就像我之前說過很多次的那樣，一個人雖然能夠通過研讀經典與接受開示大致理解智慧，但真正證得智慧則必須具有許多福德。

虔誠心亦是如此。理解什麼是虔誠很容易，但要有虔誠心，則需要具

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

備很大的福德。在有福德之前，你是不可能虔誠心的。我想不只是智慧、慈悲、虔敬這樣的精神性特質，即使是日常生活中的快樂，也需要有許多的福德才行。

舉個例子來說——但這麼說好像有點野，假如我的翻譯對這位尼師說：“你好美哦！”倘若她具有哪怕是稍縱即逝的福德，那麼這番恭維必定會帶給她很大的快樂，但如果她沒有足夠的福德，同樣一句話可能會造成問題。比方說這句話會使她產生期待，雖然我的翻譯可能只是出於禮貌，但因為沒有足夠的福德來適當地詮釋這句話，她可能會期待跟他到別處去！這時候，如果翻譯是有耐性或講究技巧的人，倒還好，不過我並不認為他可以每天對尼師說你很漂亮。所以福德，藏文稱為“索南”（sonam），真的是能對每件事產生重大影響的最重要因素之一。我相信你們一定在人生裡有過這樣的經歷，有時本應令你不開心的事卻讓你高興不已，這極大程度上是因為福德的緣故。

現在你可能會想：“要怎樣才能有福德？”很奇怪，對於想要有福德這件事，也必須先有福德才行。福德是福德的因，這是佛法修行中困難的部分。從某種意義上來說，完整的智慧觀念是超乎各種概念、超乎所有習性的攀緣之上的，為了得到這種智慧，我們談福德，而福德與我們的情緒息息相關。空性亦然，這是我們必須了悟的。為了證悟空性，一個人必須要有福德。就像是對上師讚頌或獻供（一如外面的人正在做的），或是像你們之中的某些人耐心地聽我說話而不被外面的鼓聲所干擾一樣，一個人能夠以這些方式來累積福德。

有兩種積聚福德的殊勝方法：對眾生的悲心，以及對佛、法、僧與上師的虔誠心。事實上，兩者可以化簡為一，即慈悲心。當我們談到大乘時，談的就是慈悲心。

這種悲心在金剛乘裡，大多被詮釋為虔誠心，這也是“欽哲”之名的第二個面向。藏文裡的“冊瓦”（tsewa）即是悲心。悲心不只是同情心，事實上，它是了知平等的心。了知自他之間的平等，好壞之間的平等，一切二元對立之間的平等，這就是悲心。但對我們大多數人來說，悲心是很難生起的。有太多強有力的東西，如自私、我執以及助長我執的因素，在阻礙悲心，與悲心作對。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

我無法討論你們的狀況，就我自身經驗而言，哪怕幾秒鐘的時間，我都很難擁有真正的悲心。當我讀菩薩戒、祈請文、祈願文時，即使我瞭解其含意，但這一切的背後仍然是自私之心。大乘經典裡談到許多不同的菩提心，最殊勝的菩提心是一種牧羊人式的菩提心——希望為了眾生而成佛，希望在所有眾生都成佛之後才成佛。這種菩提心是非常難以理解的。

我不知道你們是否有這樣的菩提心，我可沒有。我不在乎別人，最起碼我覺得自己很棒，好歹我想成佛。很多人並不想成佛，至少我是想成佛的，雖然我只是為了自己而成佛！對你們來說想必也是如此。當我們向佛、法、僧三寶獻供時，雖然嘴上說是為了一切眾生的緣故，心裡想的卻是為了自己的好處。所以對我來說，對眾生的悲心是很困難的。在金剛乘裡，虔誠心被解釋為較高層次的悲心，我想這就是為什麼我喜歡金剛乘的原因之一吧！

對一個初學者、一個充滿染汙的眾生來說，修習虔誠心時，可以從某個人——譬如你的上師——開始著手，因為讚賞某個人比承擔個人責任要容易得多。而且我想我被吉美林巴之類的人洗腦洗得很愉快，吉美林巴曾說，年復一年地誦咒、修習儀軌、作法，雖然很好，但沒有一件事能和一分鐘的禪定相比，因為禪定更能洞徹我們的心靈。他又說，年復一年的禪定，無法和片刻憶念上師相提並論。這是何以我覺得虔誠心的修行非常重要且無所不含的原因。

但我也明白，許多人很難擁有虔誠心。對那些見過偉大的上師，如至尊頂果欽哲仁波切的人來說(像我自己就非常幸運地親見了仁波切)，我想我們會比較少有不恭敬的看法；但對那些必須跟我這種人相處的人來說，我完全理解為何虔誠心會是這般困難！如今你們甚至對上師都沒有太多信心。

我知道你們之中有許多人是老修行，一定反復聽說過這樣的事情。我想說的是，全然信任上師是相當困難的。我要談一些我自己的經驗。最近我在修上師相應法時，完全照著法本觀修，觀想上師在面前和其他種種情況。到了祈求加持的部分，則可以祈請殊勝或不共的加持，也可以祈請一般的加持。當然，殊勝的加持祈請是為了成佛、增長智慧、去除無明等，這是修持上師相應法的究竟目的。而為了助益人類，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

也可以祈求一般加持，這是長壽、不生病和種種世俗利益的加持。我注意到，我對勝義性加持的追求遠遠少於對世俗性加持的追求，我並沒有如祈求長壽、計畫的成功那般真誠地祈求除掉自我。於是我明白了，我依然執著於這世間的生活，事實上我把上師當成了神祇，請他賜予特定的報酬。當我意識到這並不是很好的想法時，我覺得，能體察到這種過失也得自上師的加持。有時，當我設法瞭解自己的過失時，心裡不知又打哪兒冒出傲慢的、不知不覺混進來的自我，想著：“哦，我設法瞭解我的過失，這很好。”情況總是這樣。然後我又開始自責起來，對自己說道：“不行，我不能有這樣的自我。”

你們知道，我對寫劇本、拍電影這些事情很感興趣。於是有一天我發現自己對上師這般祈請：“請加持我，讓我順利寫完劇本，讓我的拍片計畫成功。”隨即卻想：“不行，至尊頂果欽哲仁波切根本不知道怎麼拍電影，我怎麼可以這樣要求他呢？”那時我正在讀蔣揚欽哲旺波和欽哲確吉羅卓的傳記，其中屢屢提到他們對上師所持的虔誠心是如何的深厚，以及他們如何向上師祈求證悟成佛、饒益眾生等一切成佛特質的加持。我覺得很慚愧，因為我所祈求的是如此世俗的東西。但因為我讀了足夠多的佛教書籍，也因為我的心、我的自我、我的自私是這麼的聰明，所以能找到很巧妙的藉口，會想自己祈求寫好劇本的加持，是為了利益眾生的緣故。

然而我又告訴自己：“不行，我利用各種大乘的藉口，只不過是在助長我的自我和自私而已，這是不對的。”再想到我向上師祈請拍好電影的加持，同時卻認為：“不對，不對，他不知道如何寫劇本，他不知道如何掌鏡頭，這類事情他都不清楚。”於是我明白了：“看吧，這表示我對他沒有信心。他是佛，他應該知道一切事情，我卻把他看成不知道掌鏡之類簡單的世俗事物的凡夫，而那些事只要花上兩天或頂多一個禮拜就能學會了。”我看出自己對他沒有信心，這表示我還需要培養我的虔誠心和信心。

之後，我試著花更多的時間祈請和祈願，於是上師就加持我，讓我的智慧增長，讓我一切成佛的特質開展。我的信心增多了一點，所以這些日子以來，無論祈求什麼加持，如把劇本寫好之類的，就不會覺得不好意思，我想這樣是可以的。我想告訴各位的是，我們有著無法專

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

一的毛病。我們有上師，但當你想長壽，碰巧又知道有長壽佛，你會另外向長壽佛祈求加持，若是想增長智慧，你又會向文殊菩薩祈求加持。如此這般，說明我們對上師乃是一切皈依物件的總集缺乏認知，也表示我們的心仍然充滿了二元對立。只要我們仍有這些弱點，我們就無法有勇氣去獲得智慧。

我們稱擁有菩提心的人為菩薩，而菩薩的稱號代表他是一個有勇氣的人，不單是有勇氣幫助眾生，同時也有勇氣面對現實，面對這個充滿了無明、迷惑的人生。因此為了獲得“欽”（khyen）或智慧，一個人必須有悲心，沒有悲心，是不可能有的。我個人覺得，獲得“欽哲”或是悲智這兩種證悟的最快方法，就是培養虔誠心，也即悲心的精髓所在。虔誠心有許多層次，我們可以從主要是發自情感如讚歎、發願等最簡單的虔誠心開始。當虔誠心增長時，就會轉成智慧，那時我們就不會有總是需要倚賴某個人的恐懼了。倚賴某個人是件非常奇怪的事，有時我們的心想要倚靠某個人，但有時，這個想要倚靠人的想法可能會是很大的麻煩。我想大概就是這些了。

奢摩他禪修

講法地點：澳大利亞，金剛總持寺

日期：1999年

我們總是在做事、想事，我們總是在忙碌。我們因此讓自己迷失在無數的執迷和僵固當中。當我們禪修，什麼也不做的時候，所有這些僵固就會被揭露出來。你會發現，這些僵固會自動減少，而你什麼也沒做。

我們稍微談一談奢摩他禪修。我們一邊談，一邊實際上試著做做看，這樣可能效果更好。所以我會講一會兒，你們禪修一會兒；然後我多講一會兒，你們再多禪修一會兒，如此你們就會瞭解我所講的內容，指導也才比較有意義，否則你可能無法將這個指導和禪修聯繫在一塊兒。

實際上所有用到的技巧非常簡單，所有過去偉大的禪修者通常會說，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

禪修的時候要坐直。當我們身體坐直，就會有敏銳的感覺、莊嚴的感覺，這會產生適當的氛圍。

在這次指導中，我不建議使用任何外在的目標物。我們有時聽說奢摩他教學會使用外在目標物，譬如一朵花，但我們這次要學的是上座部的傳統方法，把呼吸當做目標。因此讓我們專注於我們的呼吸，跟隨氣息的出與入，只是這樣。現在讓我們來做一下，然後再談。讓心念集中在呼吸上，身體坐直，眼睛睜開。這就是最精要的技巧了，基本上什麼都不必做。

我們只需坐直並觀察呼吸，不受干擾，不被那些佔據我們心頭的思緒所干擾。我們就只是坐著，獨自坐著，除去我們自己、呼吸和專注，沒有任何其他事物。

我們坐著，專注於呼吸，不做別的。或許某些念頭會出現，當它們出現，我們該做什麼？什麼都不做！只有一個方法，但它適用於所有情況，那就是專注於呼吸。就是這樣。

干擾或多或少會出現。昨天說的話、上禮拜看的電影、剛才的交談、明天該做的事，以及突然的恐慌——今天早上有沒有關掉廚房的瓦斯？諸如此類的念頭，都有可能出現。當它們出現，記得回到呼吸上。“回來”，這就是奢摩他禪修的口號。當我們發現自己注意力分散，就回想這個教導，然後回到呼吸上來。讓我們再做一會兒。

假使我們懷抱雄心壯志，就會對自己的目標產生執著。即便我們的目標是證悟，那麼就沒有禪定。因為我們總是惦念它，幻想它，渴望得到它，這不是禪修。

這就是為什麼奢摩他禪修會提出重要的一點：“放下任何目標。”坐著就只是為了坐著，我們除了觀照吸氣和吐氣，不做別的。是否獲得證悟不要緊，朋友是否比我們更快地獲得證悟也不要緊，誰在乎呢？我們只是呼吸，身體坐直，觀照氣息的出與入，此外不做別的。

我們要放下對目標和雄心壯志的執迷，這是很重要的一個面向。甚至包括想要完成一個美好的奢摩他禪修，這個想法也要放下，只是坐著。

少一些執迷，少一些野心，只是坐直並觀察呼吸，這樣做的好處是沒

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

有事情會擾亂你。只有在有目標的情況下，我們才會受干擾。當我們有個目標，我們就會變得有點執迷。譬如說，假設我們的目標是駕車去往某個地方，卻有車子擋在我們的正前方，妨礙了我們的路，它就變成一個討人厭的東西。但如果我們沒有目標，就沒有關係。無論是雜訊，還是感覺這裡或那裡癢，都沒有關係。

記住這點很重要。因為禪修者常常有要達成某件事的強烈的企圖心，當他們受到干擾，就會經歷各種混亂痛苦，他們會失去信心，感到挫敗，會責備自己，責怪這個技巧。因此，至少在這短暫的禪修當中，我們要體會，是否獲得證悟並不要緊，壺裡的水是否煮開了也不要緊，電話響了不要緊，是不是朋友打來的也不要緊。就在這短暫的時間，任何事情都不要緊。

修習奢摩他禪修，不必要是為了成佛的緣故。假如你對成佛或涅槃沒興趣，你可以通過修持奢摩他達到一種自然狀態，不會經常在各種狀況中擺蕩。但多半時候，我們無法控制自己，我們的心總是受到一些事物的吸引或干擾——我們的敵人、我們的愛人、我們的朋友，所有這一切，還有希望、恐懼、嫉妒、驕傲、執著、嗔恨。所有這些事物、這些現象，控制了我們的心，而我們無法控制自己。或許我們可以在剎那間控制自己，但我們若是處於極端的情緒當中，我們就會失去控制力。

如我先前所說，放下我們的野心，有點像是佛教徒所講的出離心。你讀過佛陀的故事，佛陀遠離他的宮殿、皇后、兒子、父母，到外面去尋求覺悟。嚴格地從奢摩他的觀點而言，你可以說佛陀是在試著減少他的野心，至少是在試著瞭解他的目標是什麼，他想要達成什麼；但同時，他也在試著瞭解他想要達成的目標其實是徒勞無益的。所以他想办法放下，想要獲得放下的力量。總之，如果你想成為奢摩他修行者，放下的力量相當重要。

我們修持奢摩他，就能獲得放下的力量，或者我們就能瞭解到執迷、僵固所招致的覆滅。

你們會發現，這個技巧能夠給予我們一些時間或機會，讓我們鬆開心結。這就是何以一些偉大的禪修者會說，三摩地這類禪修，是什麼也

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

沒做的稀罕時刻。

我們總是在做事、想事，我們總是在忙碌。我們因此讓自己迷失在無數的執迷和僵固當中。當我們禪修，什麼也不做的時候，所有這些僵固就會被揭露出來。也許對初學者而言，這有點嚇人，但慢慢地，你會獲得某種內在的信心來面對這些。你會發現，這些僵固會自動減少，而你什麼也沒做。一般指導禪修的書籍上說，如同蛇伸展開自己，我們的執迷松解開它自己。你會獲得這種技巧。

這裡有個難題。當我說放下念頭，回到呼吸上，專注於呼吸，你會不自覺地把它解釋為：“噢，仁波切是說，我們要停止這個念頭，回去專注我們的呼吸。”我不是這個意思。我不是說你應當停止念頭，我沒有這麼說，我說的是專注於呼吸，這是兩回事。當念頭出現，不要停止它，不要增強它，不要鼓勵它，不要勸阻它，什麼都不要做。你的工作只是專注於呼吸，就這樣。

瞭解這個差異很重要。如果我說：“停止這些念頭，然後回到呼吸上。”這是一回事，但這不是我的意思。當念頭出現，你要做什麼？只是回到呼吸上，這是你要做的。停止念頭不是你的工作，也不是這個教授的一部分。念頭會出現，但你要做的只是專注於呼吸，就這樣。

彌勒菩薩對奢摩他修持給過很好的忠告。修持奢摩他時，當我們的心受到干擾，我們必須記住對治的方法，就是回去專注呼吸。每當我們受到干擾，都必須有這樣的正念，我們稱此為應用對治法門。但有時我們用得太多，也可能導致昏沉或煩亂。你們瞭解嗎？假如你太擔心，換句話說，假如你不停地使用對治——對治、對治、對治——幾乎在沒有毒害時也使用對治，事實上這會成為一個問題，成為昏沉和煩亂的起因。

最好做短時間的奢摩他，特別是對那些初學者而言。短暫，但次數要多。假設你要做十五分鐘的禪修，那麼中間至少要重新開始三十次，當中做短暫休息。慢慢地，我們可以禪定得久一些，也許在十五分鐘之內重新開始十五次，當中做短暫休息。有時也可做真正的休息——起身走走，做些其他事情。再過一段時間，你可以在十五分鐘的禪修中間重新開始七次。讓禪定保持短暫，是重要的一環。假如你一開始

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

做太久，你會對此技巧感到厭煩。我們是人，不喜歡無聊，我們總想要變化，變化飲食、變化服裝，我們喜歡變化。

同樣的，靈性道路是一個漫長的過程，我們需要有相當的耐性。我們必須讓自己喜歡這個道，所以我們要讓禪定短暫，而次數要多，如此我們就能養成習慣，它將成為我們的一部分，簡單易行。好比學習喝酒，我們剛開始只喝一點點，而不會一次喝上兩三瓶，否則喝到想吐，我們就不會再去碰酒。奢摩他應該成為你生活的一部分，所以你要習慣它。為了養成習慣，我們只做短時間的禪定，但次數要多一點，分段要多一點，這很必要。中間暫停的時候，如果可能，仍然記著你在呼吸。我們總是忘了我們在呼吸。

我們也不應該限定禪修的時間，不應該限定只在早上或只在晚上禪修，你應該在任何時間修持禪定。修持的時間總是此刻，從來不是未來。永遠不要離開你的奢摩他，你要現在就做，而不要想明年、下個月、或下個週末再去做。反正也就大概四十五秒鐘的時間——特別對初學者而言，這很容易的，你可以在任何地方做，那只需要坐直，專注於呼吸。如果在心受到干擾之前，我們就能自行決定停止禪定，然後再開始，這樣很好。再說一次，在干擾來臨之前，停止禪定。如此我們會對這個技巧感到自在，會有戰勝干擾的感覺。在干擾來臨之前，我們已經停止。所以只做短的禪定。

你真的不應該作“這是禪修時間”這樣的計畫，然後在休息時失去覺知。當然，你可以專門撥出某個時間修持，譬如早上或晚上的某個時刻，這很有幫助。但除此之外，你應該在任何可能的時間修持奢摩他，這只需要一分鐘，並不困難。然後我們逐漸加長時間。

禪修的時候，只是身體坐直，觀察呼吸。這麼做有什麼效果？它創造出一個觀察的空間。事實上這個技巧本身只是個花招，重點是讓我們認出不斷轟炸我們的思緒和干擾。

我們仍然會生氣，但可以說，我們知道我們在生氣。當我們生氣並且知道自己在生氣，生氣看上去就很幽默了。我們可以把這個氣趕到某個方向去，我們擁有較大的控制權。我們在生活當中受挫折，就是因為對情緒毫無控制能力，這一點都不好玩。佛教的全部目的就是玩得

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

開心，不是嗎？為了玩得開心，我們必須擁有控制權。如果別人對你有控制權，那就不好玩了。

奢摩他需要很多紀律，特別對初學者而言，紀律相當必要。因此喇嘛常常建議我們，要參加團體禪修。當然，我們絕對應該獨自修習，但團體禪修也有幫助，因為我們有驕慢、有自我，這驕慢和自我總是告訴我們要有競爭心。當我們在團體中禪修，我們努力不睡著，因為不希望被認為是個糟糕的禪修者。我們沒有勇氣說：“嗯，如果我是最差勁的那一個也沒關係。”我們總希望自己是最厲害的，是最迅速的，我們有這樣的競爭心。所以，既然我們有競爭心，或許我們也可以把它當做修道的工具。

因此如果有機會，去參加團體禪修是很好的一件事。我想這就像是去健身中心。假如你買個健身器放在家裡，常常是用個兩三天，你就不再用了，到頭來這個工具被扔到車庫裡，不是嗎？但假如你到健身中心，看到許多曼妙的身軀，看到其他人很努力地在運動，這會給你一些啟發。這本來是多麼錯誤的動機！但至少它引導你向前。作為一個修道助力，混淆是可以被接納的，所以沒關係。

奢摩他很簡單。坐直，專注於呼吸，這就是你要做的。你要保持簡單，不要複雜化。呼吸就發生在當下，不在過去，不在未來，這就是為什麼我認為運用呼吸很好。呼吸發生在每時每刻——吐氣時，它離開、結束，永遠不再回來，然後我們再次吸氣。

如果可以，你也應該做奢摩他的週末閉關。你每天做幾分鐘禪定，隨時想修就修，在不同的地方修——不要只在佛龕前面，而是在每一個地方。同時在有空的時候，一個月一次或一年一次，你應該做個密集的奢摩他閉關。你可以發誓禁語，然後就只是坐著。西藏有相應的傳統，叫做“寧通”（nyinthun）和“達通”（dathun）。“寧通”是指一日閉關，即一日修持，你可以發誓禁語或發其他誓，然後整日修持奢摩他，或者只在中午吃個飯。慢慢習慣之後，你可以進行“達通”，也就是一個月的奢摩他閉關，一天三座奢摩他，只有奢摩他。

修持三摩地，可以只是為了獲得控制自心的力量，這已經很不錯了。但假如你是個大乘佛法的修行者，你還應該在奢摩他禪修開始之前皈

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

依和發菩提心，在結束時做功德回向。奢摩他禪修具有非常多的福德，特別是如果你在開始時皈依和發菩提心，你該這麼說：“我坐在這裡觀察我的呼吸，所以我不致被干擾；假如我不被干擾，就表示我變得很有力量；假如我很有力量，就表示我可以幫助許多眾生。”這就是我們在做的。僅僅是坐著就有很多福德，獲得福德並不一定需要很多行為。僅僅坐著，觀照當下，觀察呼吸，就累積了很多福德。

西藏佛教在西方

翻譯：陳志銘 馬君美 蔣友梅

最近一位紐約的朋友寄給我一封電子郵件，標題是「西藏佛教在西方可行嗎？」雖然我立即的反應是有一點防衛性的，但我必須承認這篇文章的作者提出了一些有價值的觀點。想在這個似乎是無止境的爭論中加入另外一種觀點，可能沒有用，但是在現代文明讚揚言論自由很久之前，佛陀就強調要注重原因，並且要檢視修道而非盲從。

即使在所謂的「現代」，盲目信仰不只存在著而且還很活躍，甚至有些人只因為神職人員保證有通往天堂的通路，便放棄了生活。運用這個自由去檢視修道以及它的證據，是很重要的。同時也必須注意伴隨著它的文化包袱，一個人應該接受多少文化包袱呢？是否身為西方人就缺少成為佛教徒的特質呢？或者上師要把教法做些妥協來適應西方社會？以上是我收到的電子郵件中所提出的一些問題。

許多年來，西藏喇嘛贏得了西方社會許多人的心，主要是因為他們具體展現了佛陀精細的智慧，同時也因為他們多數看起來既溫和又容易被取悅，而他們是瀕臨絕種的物類也助長了(這個發展)。既或他們之中某些人並不神聖，但卻總能找出少數真正的大師做為櫥窗的擺飾般展示著。但最初的迷戀漸漸結束了，有些西方人開始了解到佛教和西藏文化之間有著很大的差異。當社會的看法有了改變，再加上現代媒體的協助，對於公眾形象和所謂精神修道的懷疑和檢視就加強了。這是第一次，一般的西藏人，尤其是喇嘛被迫品嚐到自由社會苦樂參半的滋味。自由社會的自由是來自責任和檢視，某些人痛苦的認識到聲望和成功是要付出代價的。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

同時，西藏人不情願的承認，企圖把他們認為的優越生活方式，強加於人是不可行的。就像許多東方人一樣，西藏人仍然牢牢抓住他們文化中的一切，把它當成每一件事的最終答案，既使對一些丟掉了反而更有利的事也是如此。這樣還不夠，許多人甚至堅持他們的西方追隨者，接受佛教以及全部的西藏文化，這個西藏文化和佛教的大雜燴，讓許多人難以消化。即使是基本的佛教教義，譬如皈依，因為不適當的解釋，反而被教成像有神論了。當我們唱誦「皈依佛」等祈禱文時，幾乎沒有提到，同時也忽略了，它最重要的意義，就是認知一個人究竟的本質就是佛。談到這裡，這封信的作者把上師和僧侶看成捕捉她的人，而非解放她的人，就一點也不令人訝異了。

因為喇嘛扮演著將佛法帶到西方世界的角色，他們比那些對佛法有興趣但又不太了解佛法的西方學生要負更多的責任。然而，喇嘛非但沒有使佛法更容易被接觸到，反而由於他們的優越情結，根本上缺乏對西方人的尊重，以及對西方的想法沒有足夠的關注，因此造成了巨大的隔閡。佛教對醫生、病人和治療方法有一個典型的比喻，不同的病人有不同的問題，醫生應該用適當的治療方法。但是，如果西藏喇嘛嘲笑西方學生的文化和習慣完全是浪費生命，治療怎麼發生效果呢？他們真的認為應該給予西方人與西藏文盲牧民相同的教法嗎？西藏人缺乏對西方人的尊重不是最近才發生的，長期以來他們都認定西方人是野蠻人。

即使在 1959 年以前，許多訪客只因為他們是外國人，就被拒絕入境西藏。有人甚至會爭論說，西藏人失去家園，多半只能怪他們對外國人極端的恐懼、輕視，以及排拒一切外國的東西，好像它們都是邪惡的。儘管如此，許多西方人被西藏人的殷勤好客、親切有禮所吸引，(西方人)很少知道這種行為，與其說是發自真誠，不如說是來自社會責任。在大多數微笑臉龐的後面，仍然有你是西方人的潛在事實。少數的微笑可能出於一種期待，期待你可能是個贊助者(施主)，最近更可能期待你可以協助取得美國的綠卡。

這位作者另外一個不能忽視的論點是，喇嘛常常抱怨一些無聊的事。西藏人看到西方對佛法的追求既膚淺又易變，就像測試水溫一樣，卻忘記了佛陀鼓勵分析的態度。對佛法檢查的越多，就越發現它的偉大。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

此外，諷刺的是西藏人把西方人歸類為物質主義者，而一般西藏人和某些喇嘛卻把追求物質當成第一優先。西藏人聚居的地區，拿每件東西，從最大的寺廟到最新的名牌汽車來互相競爭。某些高階喇嘛只要出售他們金製的或銀製的茶杯柄，就可以養活上百個饑餓的伊索匹亞難民好幾天。

西藏人認為西方人選購佛法，而且西方人也不能保持密續的秘密，但是喇嘛自己卻把佛法變成巡迴表演，包括像沙壇城和喇嘛舞的演出等等，他們又怎麼能怪別人呢？越早發現西藏人的這些墮落越好。否則，有一天，可能會因為理想破滅，而放棄佛法。

但是要發現這些墮落並不容易。從長久偽善的經驗中，喇嘛學會了狡詐和世故。一個例子就是，多少西方人迷戀於喇嘛那種幾乎是令人討厭的謙虛之中。西方人很少看到在布幕的後面，一場為了誰坐最高座位而進行的激烈爭鬥。在有大批人群的場合，或者有潛在的大施主出現時，這些手腕就變得更加戲劇化了。尤其是有從台灣來的施主，他們似乎單單只由喇嘛的位階或是喇嘛的名字前面有多少個H字母（喇嘛的頭銜）來判斷喇嘛的價值，就更是如此了。於是那個持著鉢，謙卑赤腳走在摩揭陀國街上的喬達摩形像，幾乎變成神話了。

喇嘛在西藏的影響力和支配性地位，減弱了西藏人生活中的許多世俗層面，如藝術、音樂、和文學等。喇嘛對這些沒什麼興趣，忽視這些世俗層面，也減低了佛法的價值。如果佛法的基本觀點不是無神論，那些心量狹小的喇嘛可能像塔利班政權一樣的專制。

儘管許多喇嘛口頭上說「不分宗派」，但他們仍然鼓勵宗派主義，視其西藏弟子為他們所有，阻止弟子學習其他傳承。他們合理的藉口是：學生如果學習不同宗派會非常困惑。因此，許多某一個宗派的西藏弟子，對其他傳承一無所知，但是老師似乎不阻止學生誹謗其他宗派。喇嘛們對西藏人這樣做好像還不夠，他們也指導西方人這個宗派遊戲，而且贏得了駭人的成功。這些喇嘛雖然多半只把西方的佛法中心，當成他們自己和家鄉寺院財物來源的工具，喇嘛卻仍然精心守護這些中心。支助那些真誠追求佛法的西方人，或幫助他們學習，則不是他們主要的興趣。那麼，剩下來的問題是：西藏佛教到底能夠在野蠻的西方行得通嗎？（答案是：）當然行得通。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

從佛教被引進到曾經野蠻的西藏，並且在西藏興盛的事實可以證明，儘管文化與行為不同，佛教仍然能夠適用於不同的民族、性別和文化背景。僅僅因為少數西藏人行為不正，或者生活看似複雜，就像本文作者一樣拋棄佛法，似乎不太明智。我們要記得佛教在西藏是經過了數十年和許多世代的勇氣和奉獻，才穩固的建立起來。我們為什麼期待在西方有任何不同呢？此外，從物質主義者的觀點去衡量佛法的價值，或者用所謂的客觀的傲慢觀點去判斷佛法都是很危險的。飛機在(天上)飛或船(在海上)沒有沉沒，這是顯而易見的，但有誰能夠說某個人是否已經證悟了呢？相同的，在比較社會系統時，我們也要小心。

這位作者認為美國的社會治理遠優於赤松德真王，這種判斷是錯誤的。赤松德真王在位期間，美國還在殘殺數以千計的原住民，更不必說社會治理的理念。相對來說，赤松德真王看到佛教的社會價值，把佛教由印度帶入非常不同的西藏。他不顧無數的艱難把佛法帶到西藏，譬如，來自愛好犧牲祭祀的苯教等的敵視。如果不是他這種開創性的做法，西藏可能會接納部落嗜殺成性的生活方式，或接納鄰邦中國善於奉承的儒家文明。再者，(作者)斷言西方對什麼是菩薩有很好的了解，並將菩薩的觀念與人道主義或社會行動相比較，作者完全失掉了菩薩道的重點。菩薩的悲願超過了只是同情需要或無助的人。具有那種同情心一成不變的引導人成為互相依賴，沒有安全感，以及自我本位，因為這種人最終是以幫助人的多寡來定義自己。

相對的，菩薩並不執著他們助人的行為和結果。他們的目標把眾生由生命的陷阱和自由的神話中解救出來。我們可能會想菩薩應該怎麼樣呢？溫和的？寧靜的？謙虛的？苦行的？這些品質可能普遍地看起來很好，對於喇嘛物質主義的不當行為加以譴責是很容易的，但是，你相不相信，要成為一位看似純真的喇嘛的受害者，反而更容易，這種虛偽是非常普遍的偽裝。在許多場合我是徹底的虛偽，也就是那種令作者大失所望的喇嘛。

儘管寫了這些，我知道我不會放棄任何特權利益，不論是高聳的法座，還是名牌鞋子，甚至是 49 輛勞斯來斯汽車（如果有人要給我的話）。看到據稱是出離的喇嘛卻過著豪華的生活，又享受各種特權，這似乎既褻瀆又腐敗。同樣的，當一個可能是慈悲善巧的大師，卻示現成專

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

制又心量狹小的樣子，看起來也不對。但是人們必須知道，簡單生活的外相可能是騙人的。諷刺的是，就好像有些人難於放棄世俗的東西一樣，某些人可能會擔心失去仔細經營的單純出離者，或毫不在意的瘋狂智者的形象。一個人如果只為了保持謙虛純樸的形象而放棄世俗的快樂，不但沒有利益而且痛苦，這個人不只無法在靈性的道路上前進，在過程中還會失去許多世俗的快樂。

談到這裡，我們不應該去責難少數看起來很世俗的喇嘛或修行人，因為如果談到利益眾生，他們顯得不太自私或完全無私。我們應該尊敬那些喇嘛能夠超越別人讚美他們純樸或責難他們世俗的意見，也應該尊敬他們並不在乎因為謙虛而得到學生，或因為某些行為而失去學生，至少我們應該欣賞他們的不虛偽。

我感覺要克服偽裝出來的謙虛，和真正不在乎別人的意見，離我還很遙遠。對我來說，出離、謙虛、不世俗仍然是我修行的指導原則，但這並不是因為我看到世俗生活的徒勞無益，只因為我是一位西藏佛教的喇嘛，而一般人認為喇嘛應該這樣做。我仍然在意別人怎麼想。

然而，不管我們多麼經常作判斷，總是徒勞無功的。這並不是說判斷在道德上或政治上是錯誤的，只不過因為主觀是所有判斷的核心。

十二緣起法

講法地點：澳大利亞，悉尼

日期：2003年

因為你們當中有些人對佛法的觀念還很陌生——這可能是你們頭一次接觸密續道或金剛乘，所以我想就金剛乘之道說幾句話。一些著名的佛教人物，例如帝洛巴、毗魯巴、庫庫瑞巴，他們的傳承已延續很長一段歷史時間，然而從世俗的觀點來看，他們所做的一些事情是不被社會接受的。譬如帝洛巴生吃活魚。佛教徒生吃活魚？當他吃著魚頭的時候，魚尾巴還在他嘴邊擺動。而毗魯巴是個酒鬼——人們是這麼說的，總之他喝酒，而且經常喝酒。庫庫瑞巴則常常跟他的寵物——一條母狗，睡在一起。金剛乘常令人感到驚駭。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

告訴你們這些事情，是因為當我說佛法更強調智慧時，我想讓你們意識到自己又是如何做的。儘管有生吃活魚、酗酒成性等幾乎是野蠻而不被接受的行為，然而這些人物所留下的不可思議的智慧之道，卻是現今世上所知道的可以減輕痛苦的唯一方法，是我們可以修持傳承的道，是我們可以拾級而上的階梯。

告訴你們這些，也是因為我們要開始談論十二緣起法。

第一個要談的是“無明”。我們曾經說過，無明是由“生命之輪”圖中央位置的豬所代表的。無明是什麼？我可以非常簡單地說，無明實際上就是散逸。當心攀緣某個事物，就是無明，散逸分心的行為就是無明。



依照佛教理論，對概念的執著就是無明。我們以一個抽象概念為例，譬如桌子。我們創造出“桌子”的標籤，但實際上這個標籤是抽象的。當我們看著桌子，我們並非真的看到一個具有“桌性”的實體，而是看到木頭、釘子等這些東西。如果你把桌子拆開，木頭是木頭，釘子是釘子。在桌子的現象之中，有許許多多部分不見得被指稱為“桌子”，但是當它們聚集在一起時，就有了“桌子”的概念，然後我們創造出這個標籤。不過這還好，不算是大錯誤。

可是當你認為這個概念不是抽象的，而是具體的，當你認為桌子有真實的存在，錯誤就接二連三地發生了。

無明實際上就是對標籤的執著。在所有標籤當中——譬如花、桌子、

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

椅子、地、水、火等，有一個可能是最危險的，不只是危險，還最具有破壞性，最難以捉摸，同時基本上是所有標籤的根源。這個標籤就是“自我”、“我的”或“我”。



如同桌子一樣，當我們說“我”，其實是在指稱某個抽象的東西。這本來不要緊，糟糕的是對自我的強烈執著。自我由盲人的圖像所代表，它在時間之牙也就是憤怒的怪獸的正下方。這個無明的概念做了什麼？它是如此強烈的一個概念，如果給它權位、裝備、金錢、力量，它便

能夠摧毀全世界。我們都有潛力以自己的方式變得有一點像海珊，有一點像賓拉登，有一點像布希，或者有一點像倫斯斐。我們都有可能變得像他們一樣。為什麼？因為我們對自我的愛執非常強烈。諷刺的是，為什麼對自我的愛執會如此強烈呢？只因為它不能確定它是存在的！非常諷刺，不是嗎？就好像當有件事情還未確定，你會有著魔似的衝動去確認它，你非獲得確證不可，而且這種情況會一再發生。“自我存在”的不確定性需要不斷被確認，你需要去確認它。

你怎麼確認自我？你採取行動——結交朋友，上街購物，做喜歡的事，這些讓你覺得自己真的存在。而這就是第二支因緣——行，由一個做陶器的人的圖像來表示。在傳統的佛教術語裡，“業”就是行。當我們缺乏安全感，我們必定會做一些事，或服用抗抑鬱藥物或進行禪修和持咒，不管做什麼，所有這些行動就是要證明自己的存在。十二支因緣在排列上是有順序的，但不要認為這中間要花上一點時間，譬如說先有了無明，然後停頓一下，才有行動，不是這樣。它們非常的迅速，幾乎是同時發生。

行動的當下，伴隨著識。“識”以猴子的圖像來表示——它非常聰明，總是蹦蹦跳跳，到處亂竄。你認為它在這裡，下一分鐘它就跑到那裡

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

去了。不過你也知道，那些聽話的猴子總是被各種繩索拴住，不管它們多麼聰明，仍然不知道該如何解開這些繩索，逃離虐待它們的人。識基本上是由無明產生，猴子是聰明的傻瓜，是聰明的白癡。但這樣說好像對猴子有點不公平。

接下來發生了什麼？你想要確認無明的自我，出於自我存在的不安全感，你產生行動，行伴隨著識，如眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，然後又發展出名色，這由“生命之輪”的第四個圖像——船——來表示。船代表個體，船上有五個旅人，象徵五蘊。無論個體去哪裡，五蘊都無從選擇地跟著走。它們要去哪裡？它們哪兒都不去，只是一而再地流轉於輪回的大海上。五蘊基本上說的是關於身份的建構——你自己的身份。你成功地建構了一個身份——自己，我，佛教徒，印度人。

一旦建構了身份，接著你需要什麼？這個我、這個自己，少了別的東西似乎就沒有了價值，因此變得很寂寞。它需要一個可以攀緣的地方，需要有事情可以做，譬如工作或娛樂。“生命之輪”圖上有著五扇門的空房子代表感官物件，也即入——色、聲、香、味、觸。借著“我”的概念，借著自己的身份，我們從這間房子穿進穿出。它本來是一個空房子，裡面什麼也沒有，但我們以為裡面有很珍貴的東西；而當你在屋內，你又會認為外頭有非常珍貴的東西，於是你再度走到外面去。我們進進出出，創造了更多的現象，它們又會引發什麼？——觸。西藏人對於繪畫就是不在行，“觸”由一對接吻的男女表示，意味著產生了感官(根)與感官物件(境)的接觸，識與境的接觸。有了“觸”，接下去又會發生什麼？——受。“受”以中箭的獨眼來表示。

讓我們再回來談自我。我們有自我，它缺乏安全感，同時又非常驕傲，非常的自我本位。因為這個緣故，我們必須去做一些事。當我們做的時候，產生了識、名色，創造出某個我們所歸屬的身份、趨勢或潮流。借由名色、趨勢的協助，我們在外遇到了感官的物件，當碰觸到的剎那，便產生了覺受——未必是樂受，有時是苦受。“受”產生了，會引起渴望，也就是“愛”，這以一個喝酒的人來表示。自我碰到樂受時，會渴望更多；碰到不悅意觸或苦受時，則渴望去除它、超越它、戰勝它。我們是多麼執著於去解決問題，不是嗎？在苦受和樂受這兩

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

種情況裡，不管你是喜歡還是不喜歡這些經驗，都產生某種全力以赴要擺脫問題、解決問題的感覺，在這兩種情況中，你都產生渴望。

“愛”的渴望會引生“取”，以一個摘水果的人來表示。我們想要取——取得資訊、財產、食物、飲料。一旦取得，會引生執著——你對渴望的和剛剛得到的東西緊握不放，這在十二因緣中被稱為“有”，以孕婦的圖像為表徵。“有”引起“生”，而有了生，自然就有衰老，就有死（亡）。

以上就是十二緣起法的簡單說明。這是一個非常大的題目，在《阿毗達摩俱舍論》和《阿毗達摩俱舍論本頌》裡有極為詳細的討論，我向你們解說的只是最基礎的部分。

我們並不只是在談人類行為的演化過程——首先是無明，接著是行動等，雖然這些確有其事。我們談的是一瞬間所發生的事。好比我們走進一間咖啡店，點了一杯卡布奇諾，因為無明引生出行動，又引生出其後的種種，直到我們喝完卡布奇諾，那也就是死亡。開胃小菜，頭痛，或其他的事也是如此，在我們的每一項行動中，在我們生命的每一個層面，都存在著十二緣起法。

生命之輪

我們生命的目的是什麼？就是脫離生命之輪。當你脫離這種存在，就獲得了解脫。

我相信你們當中許多人都看過“生命之輪”圖，那是一幅相當常見的圖畫，幾乎在每一座佛寺都看得到。事實上，某些佛教學者相信，這幅畫比佛像更早出現，或許是最早存在的佛教圖記。

大體而言，這幅畫描繪的是生命。我猜想對於生命，我們有強烈的好奇。然而生命的定義如此分歧，我們必須對它達成一個共識。我知道許多人稱這幅畫為“生命之輪”，但其實，藏文 srid pa 並不指生命，而是指“可能的存在”——某物也許存在，也許不存在，但存在是可能的。這是一種根據佛教所作的對生命的詮釋，我認為它意味深遠。而 khor lo 意指“輪”、“曼荼羅”，也具有某種深長的意涵，因為

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

當我們談及曼荼羅時，我們是在講混沌，同時也是在講秩序。因此我們是在談關於生命的混沌秩序。

我曾問別人“生命”（life）這個英文詞的含義，得到許多答案，讓我印象深刻的是“復蘇”（coming to life）和“變成活生生的”（becoming animated）。我覺得，當我們用到“活生生”這個詞時，我們是在說某種類似意識的東西。因此當我們談到生命，我認為我們基本上是在以某種方式談論跟心、意識、覺察有關的東西。

這裡有個問題：生命的目的為何？但在我們討論生命的目的之前，先要想想生命到底是什麼。根據佛教，生命只是感知，一種相續不斷的感知，這已成為佛法主要的、根本的教導。並且佛教利用許多不同的方式進行教導，我猜其中的一種就是透過圖像。如果你問佛教徒：“生命是什麼？”他們會說：“就是這幅圖，這就是生命。”總之，就像我說的，生命是一種感知。感知什麼？誰在感知？就是圖中央那只黑豬在感知。這很難一下子說明白，因為得去界定什麼是無明，這是佛學研究當中的主要題目。在佛教裡，當我們界定何者是無明，何者不是，並不是基於倫理道德，而是基於智慧。所謂無明，是一個處於異常狀態的心；而當這顆心處於正常狀態，就是智慧。



簡單地說，該如何界定正常或異常呢？龍樹對正常的定義是：某個事物不依賴於他者之時。如果一個實體依賴於另一個實體，那麼我們永遠無法確認這個實體的顏色或性質是否真的就是它的究竟本質，因為

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

它依賴著第二個實體，而第二個實體總是有可能腐化第一個實體。因此依照龍樹的看法，一個依賴對境（或客體）的心，一個依賴各式教育、權勢、觀修的心，是異常的心。如何才是正常的心呢？就是心完全放下一切對境，放下完全依賴和部分依賴他者的一切實體。

這下你可以說，就是那只代表我們的無明的豬，導致這一切感知。這幅圖畫還不是最理想的，雞跟蛇應該從豬的口裡吐出來，因為豬會生出代表貪欲的雞和代表嗔恨的蛇。請不要以狹隘的心態來看待這些動物，這些爭論毫無用處，請你務必要瞭解這是一種象徵式的教授。

總之，豬代表無明，從無明產生渴求，渴求是貪欲之母；從無明也產生恐懼，恐懼是嗔恨之母。所以我們有三種基本的心理，是這三者感知事物，它們以多種不同的方式去感知事物。

有時候出於無明，一個人生起想要求好的希望；出於求好，這個人在舉手投足間表現出慈悲與非暴力。在這種情況下，這個人的感知是較有裨益的，可以說他經驗到的是類似天道和阿修羅道的感知。但有時候，從無明生起的貪欲與嗔恨製造出大量混亂——殺害、盜竊、摧毀自己或他人，由此產生無益的、痛苦的、憤恨的感知，就類似所謂“下三道”，即地獄道、餓鬼道、畜生道當中所描繪的感知。這些便是六道。

這裡需要留意很重要的一點。當佛教徒講到地獄時，並不是指在地底某處的一個實際存在的地方；講到天堂時，也不是指某個事事順利的所在地。我們並不是在講一個可以遷移過去的地方。當我們講到下地獄，並不是指受懲罰，事實上我認為對佛教徒來說，懲罰是一種新的概念。雖然我們會說：“如果你造了如是這般的惡業，你會因為這惡業下地獄。”但我們的意思不是說，有某個名為“業”的人，會強迫你去體驗下三道，以示懲罰。就像我們先前說的，那是一種感知，端賴你的心，視你的心理狀態而定。

現在我們來討論六道。既然地獄道最糟糕，就讓我們先談它，然後把它放到一邊。地獄道真的是意義深長，它描繪了一切形色的痛苦。中央坐著閻羅，好像地獄之王——我猜想他也是地獄的天使，他不是騎在哈雷機車上，而是舒服地坐在骷髏做成的寶座上。一個有趣的問題

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

是：這個傢伙是誰？從許多大乘經典中，我們得知他不是別人，正是文殊師利菩薩。文殊師利又是誰呢？文殊師利是智慧的象徵。於是我們可以說，坐在那裡決定誰要受什麼苦的地獄之王，其實就是你自己究竟的智慧本性。地獄道的情況，包括在熱地獄裡被火燒，在寒地獄的冰雪山脈中受凍，此外這裡還有各種動物。我必須告訴你們一件事，“生命之輪”之所以被畫在寺院的外牆上（連佛陀本人也鼓勵這種做法），原因之一就是要把這些意義極為深遠的佛教哲學教授給心思比較單純的農夫或牧人。因此生命之輪的這些圖像，只是為了傳達給一般受眾，是一種方便法門。地獄之王閻羅手持一面鏡子，這極具象徵意味——要想免除地獄之苦，你不必尋找外在資源，只需注視你自己也即做止或觀的禪修就夠了。

關於地獄道還有一些非常有趣的事。你可以看到畫中有一道白光向上升起，象徵著地獄也是無常的，並不是一旦下地獄你就完了，毫無出路，不是那樣。畢竟地獄只是你的感知，如果你能改變你的感知，就能脫離地獄，因此畫中還描繪了一個正在離開地獄的人。

接下來是有各種動物的畜生道。西藏人並沒有見過很多動物，澳洲人來畫畜生道會畫得更好。畫裡有水中的動物和陸地上的動物——我猜他們一定忘了空中的動物，像是鳥。

再下來是餓鬼道。這裡的生命都有很大的肚子、很細的脖子和很小的嘴，總是又饑又渴，到處尋找食物。有意思的是，坐在那邊的一些餓鬼戴著珠寶，但他們如此吝嗇，不願意把珠寶給別人。他們當然不給！可是他們自己也用不著，他們只是想把那些珠寶保留到明天或明年。

然後是天道，這裡有城堡、跳舞天女、點綴著各種裝飾的華樹，人們在聆聽音樂、彈奏音樂和沐浴當中度過一生，每件事物都如此完美。還有阿修羅道，他們就跟天人一樣富足，只是他們有一個問題——熱衷爭鬥，因為他們總是充滿嫉妒。比方說，他們經常與天人打仗。為什麼呢？在阿修羅道有一棵樹，叫做“滿願樹”，愛嫉妒的阿修羅殷勤地照顧它。然而樹是如此高大，當它開花結果時，往往都長在最頂端的枝頭，只有天人夠得著。於是阿修羅的一切努力都白費了，這可真是觸動了許許多多的憤怒與嫉妒，因而引起阿修羅道與天道之間的許多戰爭。不幸的是，天道幾乎總是獲勝，但善嫉的阿修羅就是不放

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

棄，他們覺得自己總有一天會扳倒那些住在天道的傢伙。



在人道，我們看見痛苦——生、死、老、病；同時我們也看見享樂，比方說我們看見人們思考、冥想、發現新事物。因此我們有六道。大體而言，當感知來自嗔恨時，你是在體驗地獄道；當感知來自執著、執取或貪吝，你在體驗餓鬼道；當你的感知通過無明過濾，你在經驗畜生道；當你生出很強的慢心，你就投生到天道；生出嫉妒心，投生到阿修羅道；而當你貪欲熾盛時，你投生到人道。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

“生”或“投生”這兩個詞意涵廣大，不全然表示此刻我們在人道，不在其他五道。雖然據說依照我們造了何種業，我們可以去往其他道。譬如說如果經驗地獄道的業最強，我猜想你將會改變形體，以另一種形體存在去經驗地獄。但根據大乘佛教，六道可以是發生在一天當中的事情。

比方說，有一天你回來很晚，或是剛剛經過一個失眠的夜晚，於是早上醒來時，你有些遲鈍，或仍昏昏欲睡，這就好像在經歷畜生道。又或許你醒來之後，某個你不喜歡的人打電話給你，於是你的一天都毀在早晨的這第一件事情上，你真的很憤怒，這就是在經歷地獄道。後來，為了擺脫地獄般的感受，你看電視，也許正好在演《海灘遊俠》（假設我現在正在談及一個男人，一個正常的男人），裡面的風光讓你感到有點興奮，那麼這時你在體驗人道。而你看完電視又去散步，路上碰見你的鄰居，他其實已經很老而且長相怪異，卻挽著一位美麗無比的女郎。你有一點點羨慕和嫉妒：“天哪！任何人都行，但怎會是他？”這就是在體驗阿修羅道。

接下來你去參加一場反戰遊行，但不見得是帶著良好的動機，而更多是出於“這是去做政治正確的事”的想法。那是傲慢，不是嗎？我猜想你在那場反戰遊行中甚至會對著某些我們自己選出的代罪羔羊吼叫。這就是我們所說的天道——一種政治正確之類的慈悲，一種“做正確事情”的自以為是的態度。你自以為神聖，所以十分傲慢。最後，在這一天的某個時候，或許你經歷了一段很美好的時光，而你不想跟別人分享，也許這就是餓鬼道。所以當我們講六道時，我們實際上是在講一天當中可能生起的體驗，而不是指某一個另外的地方。

生命之輪最重要的面向是：不論你在哪裡——地獄、天堂、餓鬼道都無妨，你都受制於一個規則、一個權威、或一位獨裁者。那是誰？時間。這個怪獸的圖像就代表時間。它有多糟糕呢？噢！它很糟糕，因為時間意味著不確定、無常、改變。當然，它有它的優點，但我們通常不太瞭解。比如說，你可能體驗到天道，但那是會改變的。今天不改變，明天也會改變。你也可能體驗到地獄道——它同樣會改變！在地獄道這種情況下，改變就是好消息。無論你在哪裡，包括經驗到的三種心理（無明、貪欲、嗔恨），它們都是無常的，這就是時間。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

那麼我們生命的目的是什麼？就是脫離生命之輪。當你脫離這種存在，就獲得了解脫。

見地、禪修、行為

翻譯 / 何念華

校稿 / 周威龍

首先向各位問候晚安。這場演講應該是為了那些未曾聽聞過佛法的人而安排的，但我可以看到一些老面孔。無論如何，我已決定要談一些最基本的東西。那些從未聽過佛法教授的人，請不要因為這場演講而低估了佛法。首先因為我個人才疏學淺，無法清楚地說明佛法的優點；再者，我們的時間有限，而佛法不能在幾分鐘或幾小時之內被完整地呈現。作為佛教的學生這麼多年，我仍舊認為自己還是個學生。佛法浩瀚，其中存在著許多矛盾，因此有待我們去發掘、研究之處尚多。佛法的廣大浩瀚，絕非我能夠簡略，雖然今晚我試著要如此做。

見地

佛法之所以浩瀚、複雜、深奧的真正原因，我的解釋是，因為它是一個以智慧為導向的道，而非以倫理、道德為導向。它非常強調了解實相。大家有這麼一個想法，認為佛教是非暴力、是慈悲的。就某一方面而言，這樣很好。身為佛教徒，我把這看作是一項恭維。但另一方面，佛教中所有慈悲、非暴力的概念，其實是奠基於一個更偉大的智慧。事實上，過往大師反覆地教導我們，沒有智慧，所有這些所謂愛、慈悲、非暴力，只會變成一些現象，它們最後使你成為一個完全陷於因緣法的人。因此智慧一再地被強調。你會發現，所有佛教書籍，如果沒有從一開始、也會在最後，建構智慧的概念。譬如禪修，這個方法的真正目的即是為了培養智慧，它並非只是要達到某一簡單、短暫的覺受，而是最終要創造智慧。為了這麼做，我們必須要確認何謂智慧。我想，這就是今晚我們可以討論的：何謂智慧。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

以簡單的語言確認智慧並不容易，但我認為，處於正常狀態中的心，即是智慧。當「心」全然地正常，這其實就是佛教徒所談論的智慧。我們現在來到一個非常大的主題，因為我們首先必須定義何謂正常。被某些人視為正常的，對另一些人而言卻非正常；一個文化視為正常的，對另一個文化而言卻非正常。這就是何以從佛教的觀點來確認一個正常、清醒的人並不容易。依佛教的觀點，我們都不正常、都不清醒。在大部分佛教哲學中，有三個項目用來定義正常：見地、禪修與行為，其中見地為首要。我們的見地或觀念，必須做最後的確認。非常多的經典和釋論都致力於論述見地。今晚，我將和各位分享一個非常簡單的方法，那對你會有極大的幫助。

依佛教的觀點，當我們看著這個世界及一切現象，我們總是會犯三項錯誤。先還別談一切現象，我們先談談我們的手吧！當我們看著自己的手，我們犯了三個錯誤。我們看著手的時候，犯下的第一個錯誤是，認為它是恆常不變的手。這是我們犯下的第一個嚴重錯誤。或許你心裡想：「沒有，我才沒有呢！」但我們確實犯了錯誤。舉例來說，如果我問你：「這隻手和昨天你的這隻手是一樣的嗎？」你會答「是」。我們看著自己的手，心裡想：它和我們昨天所擁有的這隻手是一樣的，和前天、甚至一個月前都一樣。這是我們犯的第一個錯，因為我們認為這隻手是一個恆常不變的實體。這錯誤之所以嚴重是因為手不是恆常不變的實體，它改變了。你昨天的手不再回來，它永遠離開了，衰老了，消逝了。

當我們看著自己的手所犯的第二個錯誤就是，將手視為一個整體，這又是大錯特錯。沒有一個實體是你可以稱之為「手」的。假如你受過訓練，你將不會看到一隻手，你看到的是皮、骨、血、神經、以及其他不同的構成物質。但我們卻不是以這種方式看手，我們將手視為一個整體，那其實並不存在。這是第二個錯誤。

我們看著手的時候所犯的第三個錯誤是，我們常常忘記這隻手依賴著許多因和緣。它不僅依賴食物和潤膚霜，它依賴所有東西，甚至這片天花板沒有掉落在我的手上，所以我的手仍可以動。我的手完全依賴所有一切——這支麥克風、這張桌子、各位的存在、天花板、這個空間等等。我們卻不了解這點！

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

因此我們接下來會問：「怎麼了？我們為什麼要避免犯這些錯？」這時，了解佛法不是一個開展某種禪修、以便於以一隻「神聖的」手取代這隻手的道，這樣的了解很重要。雖然你因為聽到持咒、觀想、禪修方法等，所以佛法聽起來可能像是這樣，但佛法從來都不是這樣的概念。我們並未在創造一隻新的手，一隻恆常不變、獨立的、整體的手。那麼我們在這兒做什麼？第一，我們試著建構或設立見地，以便於真正了解這隻手是無常、是因緣所生、而且沒有一隻手是個整體。事實上，手包含了許多的組成部分。

這些事對我們有何幫助？為何要了解它？當我們犯了這常犯的三個錯誤時，我們便經歷痛苦。我一直稱它們為錯誤，但傳統的佛教名詞是無明。當我們擁有這無明，它就導致我們受苦。這件事顯而易見，看看市面上有多少護手霜？這都是因為大家不了解，無論你使用哪一種護手霜，手都會衰老。它遲早會脫落，或不久會被鳥吃掉，但我們大部分人不了解。

好，既然我們知道手沒有恆常性、手不是一個整體、手是因緣所生，那麼我們應該停止使用護手霜嗎？不，完全不是這樣！事實上我們可以使用護手霜，而且可以買更多護手霜。為什麼？手是無常的這一個事實，正可以解釋何以護手霜有用。假使你的手很乾燥，假使它恆常不變，那乾燥就永遠不會改變了，你將受困於一隻乾燥、不舒服的手。但因為手是無常，所以護手霜有用，它使你的手柔軟、光滑。但同時因為你知道手是無常，最後當護手霜用完，你也不會太難過，因為你接受手是無常的事實。了解了嗎？這是非常重要的道理。當我們知道這手無法恆久被幫助，這手不能被取代，這手是無常、是因緣所生，這就是我們所說「神聖的」手，這「神聖的」手即佛陀的手。其實，無論你相信與否，這已經是涅槃了，短時間的涅槃，短時間的證悟。

我只是把手當作一個例子。在我們日常生活中，有非常多像這樣的例子——我們的政治系統、我們的經濟系統、我們對他人的看法、我們對自己的看法、民主、佛法、修行的道、金錢、還有特別是伴侶關係，我相信你們都了解。當我們看著這個關係，我們同樣犯了此三項錯誤。我們把這關係視為一個整體，而非許多部分。舉例來說，我們沒有看到我們的伴侶有這一切的優缺點，而只是執著於把這關係視為整體的

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

抽象概念。但事情並非如此這般地運作，不是嗎？當你和某人在一起，你的自我和他的自我互相蹂躪。為什麼？因為在那時候，整體關係並不存在的本來實相逐漸清晰。這關係個別出現，一點一點出現，一部分一部分出現。當我們擁有伴侶的關係，我們就必須接受它是成套地出現。

伴侶關係也是無常，我相信這是顯而易見的。我們很多人都曾經歷這個關係，沒有五、六次，也至少有一次！但這事情不會停止，我們仍然認為，有一天我們會找到完美的關係，這完美的關係通常是恆久的關係、獨立的關係、而且是一個整體的關係，我們從不以部分來看它。這〈以部分看待事物〉其實是佛教的見地，也許你認為它被過度簡化，但它確實是《華嚴經》、《入楞伽經》以及所有佛法典籍所教授的。如我之前所說，佛法以智慧為導向，因此當我們談到智慧，我們談的是，在未受文化、社會、教育或個人顧忌所干擾的情況下看待事物，這基本上就是看到實相。

說到此，慈悲在哪裡？非暴力在哪裡？在很多地方。如果你有這個偉大的見地——一切皆是無常、一切相互依存、以及沒有一個東西是個整體——這個了解不僅是智慧，也是同理心。你會知道無論你做什麼——整形美容或脂肪抽取——你的手都愈來愈接近衰老。然後當你看著你的伴侶，他盲目地相信，這問題可以用人參茶之類的東西解決。由於你了解事實、或了解這個見地，而非出於傲慢，你會想要幫助這個人了解事實。這是慈悲，也是非暴力。這就是佛教的見地。

學生：我的一般性了解是，這世界是這整體的一部分，但您的意思顯然並非如此。就我所了解您所說的，我們都只是微粒子…

仁波切：對。

學生：…一切都只是微粒子，但這些微粒子不都是某個更大的東西的一部分嗎？它們最後不都形成一個整體嗎？

仁波切：對，但這個整體只是以假設存在。

學生：什麼的假設？

仁波切：來自無明的假設，其實別無其他。這聽來有點兒令人沮喪，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

不是嗎？但這是實相。

學生：不，其實我可以了解。但我不懂的是，為什麼有人告訴我：「當你禪修的時候，你是整體的一部分。」這是什麼意思？

仁波切：當你禪修的時候，你是整體的一部分？嗯，禪修是項技巧，當我們談見地，就必須非常冷酷無情，沒有任何疏漏之處，我們必須建構事實。然而，很多不同的人在教授禪修的技巧，但並不都是那麼合乎邏輯。

你所提出的問題非常好，因為並非很多人對見地有興趣。很多人對禪修有興趣，我想他們很重視覺受，而禪修多少安撫人心，它同時也是個時尚。但是當我們談到實相或見地，它就不那麼順耳，它有點捉摸不定，沒什麼可以緊緊抓住的東西。

學生：它傷到我們的自我。

仁波切：沒錯。也因此禪修必須伴隨著智慧。這是我在開始所說的，佛教應該從來都不是以倫理、道德為導向的道。倫理道德應該是第二，智慧、或者是實相，才是最重要的事。

禪修

我們現在談談禪修。我不知道「禪修」是否為藏文《貢》或梵文《瑜伽》的正確翻譯。瑜伽的藏文翻譯是《納久》，《納久》是一個很偉大的字。「納」表示正常，「久」表示財富，因此當你禪修時，理想上你應該在培養「正常財」。瑜伽和貢這兩個字暗示著，它們和我們稍早談的習慣於這個見地有關。

大部分的禪修技巧有點像是安慰劑或是假藥。我並非在杜撰，這是佛陀自己教授的。他說，一個禪修者最後真正的挑戰，正是我們所修持的道。這是非常非常重要的一段話，他還給了一個很好的例子：渡船到彼岸。如果你要到彼岸，就必須搭船；一旦到達彼岸，就該捨棄那艘船；如果你仍站在船上，就是沒有上岸。你會發現，很多佛教徒非常執著於這艘船——佛教，他們甚至不知道，佛陀從來都不是佛教徒。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

這種佛教落入我先前提到的第二類 — 整體，而非組成部分。

但儘管如此，這是唯一可行之路，因為我們像是病人，佛陀是醫生，我們的疾病是混淆不清。比方說看到海市蜃樓，相信那就是水；而我們又是如此飢渴，所以非常需要水。當老師告訴我們：「嘿，你看，那是海市蜃樓，不是水。」我們當中只有極少數的人感覺鬆了口氣，不再感覺失望。即使老師告訴我們那只是海市蜃樓，我們大部分人並不願意相信，我們寧願相信那是水。所以，因為慈悲以及善巧的方便，佛陀和老師們就必須應付我們的期望。因此之故，你在佛教中看到一些似乎是有神論的祈禱，特別是如果你到西藏，那就更多彩、更紛亂了 — 蠟燭、酥油燈、轉經輪、旌旗、佛龕，所有這一切。

阿育王是最偉大的佛教國王之一，他活在佛陀圓寂後的四百年。阿育王時期之前的佛教，並沒有佛像或任何象徵物，我想這是因為大家忙於思惟見地。但於此末法時期，我們不知怎麼地發展出這樣的觀念：道必須是複雜的。我們要求複雜性，因此我們現在有許許多多複雜的道 — 觀想、持咒等等。但我們從來都不該忘記，這整個道好比是一艘船，只是為了幫助你到彼岸的一艘船。在此情況下，彼岸正好讓我了解到，我的手遲早將變老，也了解沒有一個東西可視為手、我的手並非獨立的實體。

無論如何，禪修是一再地幫助你習慣這個見地的一項技巧。它是技巧，不是目標。道亦非目標。禪修是項技巧，它是你必須要剝除的皮。這整個佛法的道有點像是洋蔥，你見到一層層的皮。當你剝除第一層皮，心裡想：「哦，這就是了！這是我的解脫，這是我的證悟。」過一段時間，你了解到這只是你自己製造出來的幻想，然後將它剝除。隨著一層一層的剝除，你最後發現裡面什麼也沒有。佛教徒一旦發現什麼也沒有，他們會感到很高興。使自己免除必須去發現裡邊有個什麼東西的負擔，比方說發現靈魂或某個珍貴之物，免除這個負擔很重要。〈去發現裡邊有個什麼東西時，〉假如我們運氣好會上天堂，運氣不好就下地獄，因為根據佛法，此非正見。依佛法而言，我們必須剝除這些我們擁有的顧忌或煩惱。我要強調的是，對許多佛教徒而言，佛教是一個經過非常複雜、精細設計的顧忌，但它是此時我們必須使用的顧忌。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

你當然知道什麼是禪修——坐直、正常呼吸等等。無論如何，當某個人正在禪修，我們認知到這個人什麼也沒做。這其實已經相當不錯。基本上，禪修即是什麼也沒做，絕對是什麼也沒做。這可不容易！成千上萬人想要什麼都不做，卻無法達成，因為我們總是須要做一些事，不是看電視，那就讀小說、辦 party、持咒、刺青、或染髮。我們總是必須要做一些事！其原因是，當我們什麼都沒做時，我們感到孤單，不是嗎？而這正是我們所不喜歡的，因為我們裡面有著基本的不安全感，此基本的不安全感其實是不知道自己存在與否。為使我們確信自己的存在，我們必須性交、購物、或做些什麼事。禪修正好相反，禪修總是面對事實。因此我們該如何面對事實？什麼事都不做。這可不容易！

另一個問題是，我們為何要禪修？如果你要追隨佛陀的道，你的目的不是獲得快樂。快樂並非我們的目標，佛教的目標不是快樂，了解這點很重要。因此，這是何以佛法永遠不應被認為是一個治療法。

佛法正好相反，佛法其實要拆解你！這真讓人覺得沮喪。如果你真的想要修持佛法，它其實會讓你無所適從。然而一段時間之後，當你到達某一層次，你了解到沒有什麼東西是你無所適從的，然後你獲得某一種信心。我想，那時你將會法喜充滿，但我尚未到達那個階段，這只是我所聽聞到的。然而我可以確定的是，佛法和快樂並不相干。為什麼？因為快樂是一個非常易變、無常的東西，今天的快樂到明天就不是快樂，明天的快樂到後天變成別的東西。

當佛教徒說，「希望一切眾生快樂」，這是什麼意思？當我們談到快樂，我們談的是了解實相，跟感覺沒有關係。你知道我們的快樂一向多變。我們對某些人感到很興奮，甚至初次見面就覺得很雀躍；但一兩年後，即使只是看到他們都讓你感到厭煩。這是確有其事！

現在回到禪修。什麼事都不做，這並非容易的事。有兩件不容易的事：什麼都不做，以及生活在自由社會中、認為你想做什麼都可以。這很困難，非常困難！即便有人給你絕對的自由，你也不使用。我們沒有膽量勇氣，我們沒有信心去做想要做的事。或許你自認為是自由社會的一員，不，你在自己的顧忌當中並不自由。這不容易。這是兩件不容易的事情。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

學生：大家如此害怕自由，是否因為他們必須面對真正的自己？那可能是邪惡的、也可能是善良的。

仁波切：首先，佛教徒並不真的相信有人給你自由。第二，我們有自我，因此我們不使用自由。舉例來說，我知道有些人花許多錢購買不同的領帶，每一條領帶都可以餵飽 500 名衣索比亞人。我不明白他們為何要結領帶，因為所有服飾中，這是最沒用的，不是嗎？它沒有口袋，你不能把錢放在裡面；它不保暖；它看起來像是掛在你頸上的一條魚。我們完全沒有必要穿戴它，但因為我們想要看起來稱頭、我們須要融入某個社交環境、或者我們須要受邀至某個須要打領帶的宴會，所以我們打領帶。這就是為何到頭來我們做了所有這些約束我們自己的事情。

學生：您談到不打領帶，我完全贊同。但我在某處讀到，出家人穿的僧袍的顏色具有某種意義。為何您必須穿著某個標準型的衣服？

仁波切：當佛法傳到世界上不同的地方，文化的面向貢獻良多，但也正是這些貢獻誤導了人們。這蠻有趣！首先，沒有階級之類的意思。再者，假使你真的要分階級，佛教中地位最高的是實相或是佛法，然後是傳法的佛陀，接下去是僧眾。因此有這制度上的安排，這是理論佛教擁有的少數制度或象徵之一。

但除此之外，還有僧袍。佛陀在世時，他告訴出家人穿三種顏色的衣服，他們可以選擇藍色、紅色、或黃色。並且理想上，衣服的質料是人們摒棄不用的質料，然後必須將它染成其中一種顏色，只為提醒你曾立過某某誓言，並且幫助你守戒。除此之外，沒有其他意義。禪修時，通常建議你要坐直。並沒有理由表示你不能躺著禪修，但還是鼓勵你坐直來禪修。為什麼？這幫助你規範自己。假使躺著禪修，基本上你更容易睡著。大部分標準的或理論的佛教象徵或傳統，和戒律有關。

學生：我想知道見地究竟有多重要。難道一個沒有某某信仰、遵循某某見地的人，就不可能是一個全然正常的人嗎？或是說，一個人必須嘗試或建構他自己的見地，以獲得某個正常狀態，這很重要嗎？

仁波切：當我們談論見地，有許多不同層次的見地。當然，每個人都

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

有見地。見地基本上是一個想法，根據這個想法，我們行動。舉例來說，BMW 是很棒的車子，這是一個見地。然後你日以繼夜努力地工作，就是為了買一輛 BMW，這是禪修。最後你終於買了一輛，然後你總是擔心它會不會被刮傷，這是行為。見地、禪修、和行為，每件事情都包含著它們。然而，佛教徒當然會和其他見地辯論。佛教徒會說，一個凡庸的見地有許多缺失，這是何以他們稱這種見地為相對的見地。為什麼？因為也許一年之後，你就不喜歡你的 BMW 了，反而愛上法拉利跑車。這證明 BMW 並非究竟的快樂或究竟的實相。因此，能夠定義究竟見地的，是那些不會改變、不依靠任何其他因緣的東西。

所以，這就是我的意思。我們對於自己的手的見地，完全錯誤，我們以為這隻手和昨天的同一隻手一樣。如果我問：「你昨天在那裡嗎？」你回答「在那裡」，好像昨天的你和今天的你是相同的，但並非如此。你看，你就是有錯誤的見地！這是習慣。然後當我問到：「這個你是誰？」你指向每一處——你的腳趾、你的鼻子、你的胸部。關於你，你有這整個抽象概念。這又是錯誤的見地，因為沒有一個實在的、可觸摸的實體，可以被稱之為你。

行為

總之，我們現在談談行為。還是一樣，行為必須奠基於見地。見地是最重要的，了解嗎？禪修是為了要習慣於我們已經建立的見地，行為也是為提升這個見地。我們有許多佛教行為，譬如禪修、觀想、慈悲、布施等等。但根據見地，所有這些佛教行為可以縮減為兩項：反叛與優雅。為何反叛？這是非常需要的，因為假使你不反叛，你會成為邪見的奴隸。你會須要結上領帶，然後花整個下午的時間，不知選擇哪一條領帶。這時你又失去了正見！因為不夠反叛！如果你反叛，假設你正要和總統共進晚餐，你可能戴上一條活魚，因為根據見地，一條活魚比這塊沒用的布有價值。

然而，行為還必須伴以優雅。為什麼？因為身為一個佛教徒、一個懂得見地的人，你有責任。慈悲是必需的，你不該在頸上掛條死魚去用餐。身為佛教徒，你不該如此！你應該戴上非常高雅的領帶來搭配你

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

的鞋子和皮帶，你應該適當地戴上它。但自始至終你都應該知道：「我正做著最蠢、最沒用的事情。」這兩者都是佛教行為。

結語

現在作個總結。佛教對於看待我們的手和看待現象的見地是：一切皆是無常、相互依存、以及沒有東西是個整體。這是佛教見地，禪修是為了提升此見地。為了習慣此見地，你當試著切斷所有這些顧忌。如何切斷？什麼事都不做。行為是為了更進一步提升此見地，你應該試著同時修持反叛與優雅。你不能修完一個、再修另一個，你必須同時修。

當然，我無法將釋迦牟尼佛浩瀚、深奧的智慧完全表現出來。但我希望你們當中有人能夠使用這個方法，將它當作通往無量佛道之門。謝謝。

問與答

問：是什麼得到解脫？

答：問得好。就是這只豬，蛇跟雞也一起得到解脫。從哪裡解脫？從這六種感知解脫。與感知一起運作，其實正是佛教的主要道路，一切都跟它有關。全都是你的感知在指揮你的生活，不是嗎？比方說，當你愛上某人，是你的感知在指揮你的戀情、你的親密關係。如果感知受到干擾，哪怕只是一點點，你對那個人的觀感也一定會改變。也許有人告訴你，跟你約會了二十年的人在特定的月圓之日會長出尾巴，如果這個說法能夠說服你，你對這個約會了二十年的人的看法就會改變，下次他打電話給你，你得考慮考慮！

感知被很粗略地分為六種。事實上佛教徒認為，這些並非我們僅有的感知，而是我們所有感知的概括。與感知一起運作，的確是佛教道路的根本基礎，尤其是對金剛乘來說。比如在薩迦派關於道果的教授中，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

有一部分被稱為“三現分”，就用了相當的篇幅來教導這一點。

奇怪的是，就連文化也可以分為偏於動物取向的、偏於天道取向的、或偏於人道取向的。雖然為溝通方便起見，我們現在必須將感知分為上三道與下三道，但並不是說一個就比另一個優越。佛教徒並不判別高下。你知道為什麼嗎？因為根據佛教，天道也罷，地獄道也罷，凡落入時間怪獸魔爪之下的，都沒有用。階級制度在此沒什麼意義，它們全都沒用，全都不重要。

我們可以說巴勒斯坦跟以色列一直在進行的戰爭體現著阿修羅道，這是個近乎天道的領域。看到衣索比亞、印度、孟加拉的饑荒，你幾乎可以說這是餓鬼道。而對於需要用各種駭人聽聞的玩具——像是皮鞭、鐵鍊那類東西——來挑逗的無饜足的心，我想可以說它正在體驗些許的畜生道。

假如我們類比階級制度，或者如果我們需要判定這六道的價值，佛教徒會說最好的就是人道。為什麼呢？因為人道有選擇。天人不作選擇，因為他們太安樂了。當你太安樂時，就沒有選擇，你變得自負。地獄道也沒有選擇，只有痛苦。而人道，不是太安樂，也不是太痛苦。當你不那麼安樂也不那麼痛苦時，意味著什麼？意味著你的心接近正常狀態。當你非常興奮，陷入狂喜，就不是處在心的正常狀態；而當你完全置身於痛苦，你也無法經驗到心的常態。只有人擁有最佳良機達到心的正常狀態，這就是為什麼你總會在佛教徒的祈願文中讀到：“願我們能夠離於此道，但若我們無法于此生達成，願我們投生人道，而非他處。”人道比天道更好。

問：時間這位仁兄似乎相當令人敬畏。您今天演講的重點就是要逃避這位仁兄，擺脫它的掌控嗎？

答：對，那就是解脫。我們必須超越時間。如果我們使自己從時間與空間中得解脫，那麼我們就完成了要做的工作。沒有過去，沒有現在，沒有未來，也就沒有西格蒙德·佛洛德先生，我們就不用再為童年與過去的一切鬱鬱不安。

《金剛經》開示

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

台灣，台北，2003年9月

英文謄稿：Jack Sonnabaum；英文審稿：John Castlebury

謄稿漢譯：蘇卡；中文審稿：馬君美、周熙玲

資料來源：悉達多本願佛學會

我非常高興能夠稍微討論一下這部深奧的經典。許多人犧牲了週末，你們大概有很多比一大早跑到這裡來，更好的事情可做，但是，你們付出了這樣的犧牲。我相信，如果以正確的發心這麼做，一定可以累積很多的功德。

有些人來這裡，也許只是好奇；有些人來這裡，也許是因為朋友的強迫或影響。這樣也很好，這會給我一些壓力，我想這大概是我必須還的業債吧。

也許有些人來這裡，是認為可以得到許多問題的答案；也許你認為，這部深奧的經典，能帶來大家都在尋找的通向快樂的鑰匙。不過，我得提醒你，期望不要太高。

也許有些人來這裡，只是想得到加持，主要不是我的加持，而是佛陀親口提過好多次，來自這部經本身的加持。人們相信，如果和佛法有緣，《金剛經》能帶來極大的加持。

也許有些人想，這是一個宗教的開示，期待聽到許多什麼是對，什麼是錯，什麼該做，什麼該避免等實用的教授。宗教總是與道德規範聯繫在一起，我們對佛教也有這樣的期望，渴望得到「應該如何做」的指導，是人類的天性。

我注意到，《金剛經》在中國的大乘佛教徒中非常受歡迎，這很好。最近，我在讀老子的《道德經》，我覺得它與《金剛經》相類似。不過，儘管中國人喜愛讀《道德經》，卻似乎喜歡流連在儒家的思想裡。

我們嚮往得到簡單的指南，就像許多宗教和哲學體系所提供的指導。我們渴望被告知，如果這樣做或那樣做，例如擁有正確的見地和行為，就可以得到某種成就為獎賞，比如可以生在天堂，這是我們想聽的。

也許，佛教應該有些簡單可遵循的規矩。比如說，佛教徒一生「必須」去朝拜一次菩提迦耶，或者佛教徒不能吃雞肉。印度教不許吃牛肉，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

伊斯蘭教不許吃豬肉，那麼，佛教徒就佛教。

如果這就是佛教，地球上會有比目前多一百倍的佛教徒。但是，幸或不幸，佛教不是那麼簡單，它非常多樣化，有極豐富的多樣性，它深邃、廣大，無窮無盡。

須菩提，那位敘述或開始了此經的人，曾問到：「在未來的末法時代，人們真的會接受這樣的教授嗎？」佛答道：「你怎麼可以問這樣的問題？」記得嗎？

有許多理由可以說須菩提是對的，他的疑問是非常有價值的。當他問：「他們能接受嗎？」那是個很好又相當有價值的問題。為什麼有價值呢？因為，這部經中的話語，超越了平常的概念。不過，不要認為因為這部經非常神聖，所以超越了我們的概念。

月稱菩薩曾說，一個人至少要證到菩薩初地，才能夠詮釋佛經。因此，請不要期望我去逐字逐句地解釋這部經。不過，我會試著摘錄無著菩薩和蓮花戒菩薩注論中的一些解釋。

為什麼《金剛經》的內容如此難以接受？簡單來說，是因為這部經在講，整個佛法基本上就像是一種安慰劑，不過，它是有效的，我們毫不懷疑安慰劑是有作用的。即便如此，聽到說佛法是一種安慰劑，是不是挺可怕的？

你不怕嗎？我就怕。基本上，修道就是個騙局，我們所深愛的修道是假的。宗教可能指著其他宗教說：「那個宗教是假的。」可是，除了佛教，沒有別的修道宣稱自己是假的，這是個很重要的聲明。

舉例來講，當佛陀說：「那些以相見我的人，擁有錯誤的見地。」像我們這樣的普通讀者，馬上就下意識地想，那佛一定是有其他的相，而不是描繪、雕刻或用木頭、石頭做出來的相。

不過，即便我們所熱愛的修道是一場騙局，即便它是安慰劑，它卻是必要的安慰劑，必要的騙局。為什麼？因為我們有各種各樣的執著、束縛和串習，必須被斬斷。

藏語中的「Dorje Churpa」，或梵文中的「Vajracchedika」，有很多不同

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

的翻譯。中文傾向於把它翻成「金剛能斷」（「能斷騙局之金剛」）。很多藏文譯師把它翻譯成「能斷金剛的智慧」。因為我用的是藏文譯本，所以我要討論的是能切斷金剛的智慧。

說到「切斷」，這就意味著有個「問題」：一個需要被切斷的殼或形相。我們的「問題」是我們所有的串習，習性是問題，有些像蛋殼一樣的脆弱，輕輕一敲就可以解決了；有些則非常非常頑固，就像因陀羅的標誌——金剛。「金剛石」（注：此處指英文翻譯的 Diamond，即金剛石）可能並不是正確的翻譯。金剛是一種物質，是天神因陀羅使用的武器，據說它可以摧毀一切，但卻沒有任何東西能毀壞這個金剛武器。就如同因陀羅的金剛一切斷這種金剛。

有些染污容易被切斷，有些則很難，這主要取決於你對這種執著有多習慣。在一開始，還完全是新手的時候，要戒煙、戒酒很容易。可是，如果一直抽煙或喝酒，一陣子以後，你就離不開它們了，不只是身體上和精神上，甚至是理智上都離不開它們。如果你突然停止喝酒和抽煙，和那些抽煙喝酒的朋友們混在一起，就會覺得很彆扭，沒辦法真正地跟他們交流了。

所以，即使你意識到喝酒抽煙很明顯會讓你的身體和精神都受損，還是停不下來。你抽煙的習慣，喝酒的習慣，變得很頑固，不過還沒有金剛強。假如你最終採用了某種方法，去見精神科醫生或心理醫師，或者進行某種治療，強迫自己停止抽煙喝酒，然後會發生什麼呢？你會為能夠達到不抽煙和不喝酒的境界而驕傲。

在《金剛經》中，這種因戒了煙、戒了酒而產生的驕傲，就像是金剛，它是最頑固的習性。只要你落在戒了煙的狀態裡，這就意味著，你還被曾經抽過煙糾纏著。這部經一開始就講到，你不僅不應當抽煙，它還講到，你應該超越不抽煙。

這就是為什麼須菩提問佛陀：「末法時代的普通人能接受這種教法嗎？」這是個非常有價值的問題，一個非常可以理解的疑問。通常，大多數人寧可聽到：「不要抽煙，那是個壞習慣，不利於你的健康。」如果再聽到一些額外的訊息，比如：「超越能夠戒煙的驕傲」，會讓我們困惑。許多人會回過頭來猜度，這是不是意味著我們應該再抽煙呢？

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

再舉個例子，所有地獄道的痛苦，所有那些燒烙和割截的可怕描述，大多數人願意聽，如果我們行為不好，就會落入地獄，所以我們最好行為良好。甚至佛教徒用這種方法，把地獄景象描畫在寺廟外面等等。

不過，要理解大乘佛教說：「你的嗔恨與地獄沒有差別，沒有外在的地獄。」就更難了。而更難理解的是，沒有與生俱來的嗔恨，因此，以慈悲的修行之道，去淨化這種非本具的嗔恨，與使用安慰劑沒有分別。

再舉個例子，許多人都喜歡聽，佛安住在像西方極樂世界一樣的地方。我們願意這樣想，如果我們向佛祈禱，佛就會雨降加持，賜予所需，保護我們免於磨難等等。這很容易接受，因為，當事情很順利，我們心情也不錯時，我們可以向佛祈禱，這其實與抱怨沒什麼兩樣，能有個人在需要時可以向他求助，不順的時候可以埋怨，也是蠻好的。

可是，更難理解的是，你的心就是佛，這就挺嚇人的，因為這樣一來所有的責任就是自己的了。不過，更讓人害怕的是，了解心根本就不存在。這使得理解如下的話很困難：「只要有三十二相，八十隨好，只要有佛的顏色和形狀，它們就都是騙人的，都是虛假的，沒有這些才是真的。」

在大乘佛教中，最重要的特質是般若——根本的智慧。其它的特質比如布施、持戒、道德，都次於智慧，這不是我編造的，寂天菩薩在他的《入菩薩行論》的第九品中說：「所有廣大無盡的菩薩行，如布施等，都是為了智慧而說的。」

什麼是智慧呢？這很難解釋，《金剛經》會詮釋它。以下是我的解釋：智慧是我們心最正常的狀態，請把這句話畫下來：「它最正常的狀態」。

什麼是正常狀態？定義正常狀態是很難的。通常，我們看著這朵花，然後想「這是朵花」，這被視作是正常的概念。如果有人走過來，開始吃這朵花，我們馬上就會想，這人應該進醫院了，我們會認為那不正常。同樣的，我們會認為有心理疾病，吸毒，或者酗酒是不正常的。我們不就是這樣定義「正常狀態」的嗎？

用同樣的邏輯，如果從聖人的角度來看我們的話，我們都不正常，為

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

什麼呢？因為我們有心理疾病，我們有貪欲、嗔恨、嫉妒、傲慢等等，所以透過我們的病態而得到的所有認知都是不正常的。如果你仔細想想，這種說法是對的。

舉例來說，你想想看，有人認為 Louis Vuitton 那麼貴的提包是物有所值，難道這不是不可思議的嗎？為什麼它在中國，尤其是在日本，那麼受追捧？我們不知道為什麼。如果好好想一想，這樣的追隨潮流是有點不正常。

我們每天都在做許多類似這樣的事，成千上萬的人為了某個原因在增肥，而成千上萬的另一些人為了某些原因在減肥，這非常不正常。可是，沒幾個人有深刻又邏輯的理由，解釋為什麼他們應該增肥或減肥。

一個類似的例子是假日旅行，我們幾乎不知道自己為什麼要去旅遊。現在大家去的目的地都沒什麼特色或特別，沒有多少不同，Banana Republic, Gap, Starbucks Coffee, Body Shop，到處都一樣。基本上，就像是到了你自己城市的另一個角落，除了因為是假日，夫妻有更多時間吵架。

同樣的，商店裡的時裝看起來也都一樣，也許是我不夠敏感，不過，我真的看不出 Kenzo 和 Yamamoto 之間有什麼明顯的區別。前幾天我坐在一家咖啡店裡，人們背對著我走向一個扶梯，所以我只看到他們的背影，不看他們的臉，這些人看上去簡直就是一樣的。

所以我們在地球上做的一些事情，從一位真正聖者的角度來看，實際上很不正常。比如，假設我能在地球上活八十年，這要求已經很高了，野心很大，不過就算我真的活八十年，這意味著我的生命已經過去一半了，在剩下的四十年裡，我需要多少條牛仔褲？我想二十條就夠了，需要大概八十件 T 恤衫。如果這麼估算的話，我的生活可以過得很經濟的。

不過，我們可不是這樣購物的，不是嗎？有的人買東西就好像我們有十萬只腳，或者十萬輩子可活。我們當然可以責怪廣告公司，不過，是你的心不正常，當然，這種不正常對生意是很好的，如果人人都真的心理健康了，生意就做不下去，因為，誰還買東西呢？

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

我要介紹給你們的是究竟的正常的心，有三種不同的方法，可以培養這種智慧，經由聽聞教法，你可以培養一定的智慧。比如，你聽到這些教授而且覺得：「對，有道理。」這就是一種小的例證式的智慧。

不過，如果你思考所聽到的和讀到的，然後產生了更大的信心，那就更好。但是，經由聽聞讀誦而產生的智慧，和經由思考而得到的智慧，是透過推理邏輯產生的，就像是聽從了醫生的建議，然後思考它一樣。

真正的智慧只能來自禪修。禪修時，我們做什麼？我們試著逐漸放開，拋棄所有的參考點，例如見地、道、果，和目標，所有這些參考點，都需要被消除。只要有參考點，我們就會一直比較，而與參考點做比較，常常就是不安全感的來源。

順便提一下，我可不是說把心放空，因為這本身就是一種參考點，我的意思是，不要被參考點抓住或困住。

讓我們從這部經的名字開始——《金剛經》，這裡我把它譯成「能斷金剛的智慧」，它也被稱作《金剛般若波羅蜜經》。這三百偈頌的經文非常簡短，目的是為了讓追隨者可以讀誦、書寫和保存它。

這部經從阿難陀的宣告開始：「如是我聞一時」，這句「如是我聞」是個很重要的宣告，一方面，這說明阿難陀是個見證者；同時，透過聲稱「如是我聞」也在表明阿難陀的解釋或說明不是出自他自己的證量，他只是在複述佛陀講過的話。還有，經由說明是他聽聞的，他也沒有宣稱他已經理解了。

你們必須記住這是一部大乘經典，不過講述者卻是聲聞。阿難陀不是大乘弟子，他是聲聞。很奇怪，我們大乘弟子看不起聲聞乘，叫他們小乘，沒有他們，我們所有的經典都不可能存在，例如《心經》是由另一位聲聞舍利子敘述的。

「如是我聞一時」就更精確了，這表示它不是個模糊的場合，而是於特定的時間，在特定的地點，這裡所指的具體地點就是祇樹給孤獨園，在這個園的中間有一片樹林，叫祇樹，祇樹林，這個祇樹給孤獨園在舍衛國。人們相信佛陀在舍衛國停留的時間最長。不僅是阿難陀，而且還有一千二百五十名大比丘也在場，不只是聲聞乘的比丘，還有許

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

多大菩薩。

一天早晨，佛陀從居住地起身，著衣持鉢，入舍衛大城，乞食結束後，開始吃飯，中午把一天中的最後一餐吃完後，他收起衣鉢，洗了腳。這些都是象徵性的教授，以便烘托出這個深奧教法的氛圍。然後，他非常專注地筆直端坐在天神鋪好的坐墊上。那時，許多大比丘了，坐在某個地方。隨後，須菩提起身，把他的法衣搭至左肩，右膝著地，雙手合掌，對佛說。

這就是場景，在經典中，常常能找到關於場景的描述。這也許很印度化，不過，這些場景的具體細節卻非常深奧，同時提供歷史背景給我們。

請記住，這是個很重要的教授，其中一些抽象的論述，等同於目前那些物理學家在會議室裡討論的似乎是原創的發現，只不過，這些問題在二千五百年前就被探討過了。

假如你認真想一想，這真的很稀有：二千五百多年前，在印度的某處樹下，佛陀和他的弟子們討論著最深奧的話題。他們沒有討論如何去統治國家，如何以例如「如果不這樣和那樣做，就會下地獄」的話恐嚇民眾，他們討論的是深奧又先進的話題。

可以理解地，須菩提跪下後，首先讚美佛陀：「多麼稀有啊佛陀，多麼稀有啊，佛特別地護念諸菩薩。」他說了兩次「稀有」，這是他所作的重要評價。這裡需要解釋一下，也許因為這樣，中國的高僧大德們也極為強調讀誦《金剛經》。

建立佛的繼承人是很重要的，如果你讀誦、思考，和修持《金剛經》，你就成為佛的傳人。偉大的是，每個人都可以平等地成為佛的傳人，沒有人是主要的繼承人。成為佛陀的傳人，不只意味著成為佛的孩子，而是能繼承佛的圓滿。

我們要認識到，非常不可思議的，我們本身就具有成為佛的傳人的品質。我們就是佛，我們擁有佛性的潛能，這個事實是很奇妙的。同時，如來特別護念那些培育佛性潛能的菩薩，也是同樣稀有的。

須菩提問佛：「菩薩怎麼才能圓滿深奧的道？菩薩如何才能證得本

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

性？」佛說：「善哉」，讚許須菩提的問題，然後建議須菩提專心聽。接著，佛說，他將要解釋，菩薩應當如何建立，如何安住在這深奧的道上，如何發菩提心。

佛最開始跟須菩提講的話，是關於菩薩的發心，菩薩應當如何發心呢？菩薩一定要有度化一切眾生的決心。所有卵生的，比如鳥；所有胎生的，比如人；所有濕生的，比如蝴蝶；所有化生的，如天神；所有像我們一樣有形色的，以及無色的，比如某些天神或鬼；所有那些像我們一樣有思想，但是沒有粗重五蘊的，比如一些高級又特別的神；甚至那些無想，更高級的天神。菩薩要引領所有眾生證入究竟涅槃，而得度化。

當然，所有地獄道、餓鬼道，和畜生道的眾生都要度化入涅槃。不過，這個陳述是說，即使是最高的無想天的天神，也包括在這裡，這樣的天道常常被誤認為就是涅槃。事實上，有些宗教可能就只是以這個境界為目標。可是所有這些境界，無一例外的，都必須被度化，這就是菩薩應當如何發心。

有任何眾生得到了度化，這是真正的關鍵。記得我提到過的安慰劑嗎？希望所有眾生快樂，希望所有眾生證悟，激勵著我們的修行。可是，在下面的這段話中，佛說，菩薩必須了解，實際上沒有任何一個眾生得到了度化，這表明，相對菩提心實際上就是一種安慰劑。

不要誤會，當佛說，菩薩不要認為有任何一個眾生被度化了，他不是說菩薩不應當滿足於救度眾生的行為，應該繼續去度化更多的眾生；他是在說，如果菩薩看到有一個真實存在的「我」，一個真實存在的「人」，一個真實存在的「眾生」，那麼這位菩薩的見地是錯誤的。任何認為有「壽者」（壽命長度）存在的菩薩，不是真正的菩薩。可是，我們的心是這樣想的。

我們中有些人認為自己是菩薩，認為真實存在的眾生，承受著真實存在的痛苦，需要我們的幫助。不過，如果一名菩薩執著或固化於認定「眾生」是一個實體，那麼這位菩薩只不過是在積聚痛苦的因。

事實上，「我」不存在，「人」不存在，「眾生」不存在，沒有什麼是「壽者」。什麼是「我」？「我」只不過是貼在由諸蘊組合而成的幾個

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

實體上的標籤。舉例來說，一張「桌子」有桌腳和桌面，還有其它一些部分組成，它們合在一起，就符合了我們「桌子」的概念。「人」是這樣，「眾生」也是這樣。

除了僅僅作為標籤外，「壽者」並不存在。我們生命中的前一刻，此生中的前一刻，已經逝去。例如，我們剛才的休息，它已經過去，永遠地過去了，它再也不是個實體，下一刻會發生什麼？今天下午會發生什麼？我們只能想像，我們只能假設會發生什麼，可是如何確定呢，它還沒實現呢。

當我們談論到「壽者」，我們是在談長壽。我們相信長壽，不是嗎？這不就是為什麼我們會相信諸如維他命和人參嗎？可是，真相是我們只是在想像，就如同我們想像今天下午的計畫一樣。這就是為什麼當菩薩度化眾生時，一定要知道沒有「人」或者「眾生」被度化了。

再說一下，當菩薩了悟到，沒有真實存在的眾生被度化，這就是究竟菩提心。這不是否定，如果它是否定的話，那就意味著有眾生可被否定。菩薩也不拋棄眾生，如果是拋棄的話，那就意味著有眾生可被拋棄。

這就是為什麼佛在《金剛經》中說，菩薩要有度化所有眾生的發心，不只是鳥類、人類，而是所有眾生，包括那些無想的天神。但是，菩薩一定要了悟，沒有任何一個真實存在的眾生被度化，這就是究竟菩提心。

如下的了悟：就是沒有真實存在的對象可作布施。即便如此，菩薩還是要布施這枚硬幣，佛從沒說過我們不應該這麼做，這相當的深奧。

出離心也是這樣，出離的標準概念是，了知執著是無用的，沒有本性的，所以我們應該擺脫掉它們。例如，在孩提時代，我們覺得沙堡和玩具很好玩，可是，到了十幾歲的時候，就覺得它們沒意思了，因為我們知道那些不是真的，孩子氣的玩具被溜冰輪鞋，滑板，鬆鬆垮垮的牛仔褲所取代。成年後，我們意識到滑板完全沒有用，也無意義，所以，我們就戴勞力士手錶，買昂貴的汽車，鑲金牙等等。不過，到了八十歲左右，我們發現這些也沒有用，到那時候，可能像桌布和筷子這類的東西能讓我們開心。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

知道自己基本上厭倦了舊的玩具，是一種我們具有的很重要的出離。不過，不僅僅是這種出離，我們談的是沒有什麼可以放棄的出離，這是最偉大的出離。所以，當我們粉碎沙堡的時候，我們並沒有摧毀真正的城堡。

同理，當布施時，其實並沒有可以施予的真正乞丐。不知怎麼地，我們陷入了認為金錢及所有物是很重要的觀念。但是，只是人類的心決定了金錢和所有物是必需的，比如，現在我們的心認為石油是必需品，因為我們要開車，要坐飛機，所以石油很重要。可是，也許在五十年內，我們會決定水更重要，也許我們會因為水而爭鬥。你看，加諸於石油、錢幣、金子、鑽石，或者房地產的價值，只不過是由我們染污的心加諸其上的，在實相裡，石油與水超越了這種價值。

這就是為什麼，修布施的菩薩一定不能住相，不能住於聲、味等等，甚至不能住於布施的相。為什麼？因為如果菩薩，修布施時渴望或依賴於相，那麼這位菩薩就在量度，如果這位菩薩在量度，就表明有個參考點，好像菩薩在期待終點線，好像有一個終點線似的，而這意味著痛苦，意味著競爭與焦慮的痛苦。

佛問須菩提：「你認為，東方的虛空能夠被量度嗎？」須菩提說：「不能。」佛接著問須菩提：「南、西、北方的虛空，能夠被量度嗎？」須菩提說都「不能。」佛接下來說：「須菩提，如果一位菩薩，不住於度量或任何相或者終點線，那麼，這樣的布施就是我們所說的無量布施，這種布施的結果是無量的，無法量度。」

這可不是文字遊戲，這又是一個非常重要有關量度的教授。通常，在宗教的思惟中，我們總是在衡量，比如，如果我們布施給窮人，下一世就會富有，有這類的界線，有這類的量度。並且，還有其他的量度，布施一枚硬幣不如布施一百枚硬幣那麼慷慨；相較於菩薩施捨自己的血肉肢體，布施錢幣就什麼都不值了。總是有各樣的量度，就像在用磅秤稱重量。

只要我們還在稱重，還在度量，我們就總會覺得自己是有限的。經典裡從來也沒有寫過，只有當我們把自己的頭砍下來一百萬次之後，才能圓滿布施行，沒這樣的東西。然而，說，是一種啟發，我們會說：

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

「多麼了不起的布施啊，多麼慷慨啊。」

當釋迦牟尼佛還是菩薩時，有一次他乞食只得到五粒米，在返回的路上，遇到了迦葉佛，他把這寶貴的五粒米拋向迦葉佛，作為供養。通常，如果米是這麼的珍貴，我們可能會用紙把米包好，確定放到接受人的手裡，而且被恰當的使用，可是，他只是把米拋向了空中，因為得遇迦葉佛，給了他如此深刻的啟發，將米拋出去，是他能作的最好的供養。由此功德，據信他成為了轉輪聖王，偉大的宇宙之王。

我們在談論的是最上乘的布施，要注意到一件重要的事，佛不是在否定布施的行為，你不能想：「好吧，既然沒有什麼可以布施的，那就不用去布施了。」如果你已經了悟到「沒有什麼可以布施的」，你怎麼會想：「那就不用去布施了呢？」所以，佛做了結語，告訴須菩提，菩薩要把心安住在這個教授上。

接下來，佛問須菩提：「可能以身相見到如來嗎？」身相包括頂髻和金色的佛身等等這些。須菩提說：「不能，不能以身相見到如來。」這次，實際上是須菩提在給我們教授。那麼這些相是什麼呢？須菩提說，它們實際上代表無相。

當然，在我們的尋常心裡，我們喜歡把佛想成是跟你我一樣的佛教徒，佛是我們的英雄，大明星。當我合掌向佛祈禱時，我禁不住會這樣：我的習性立刻造作出一個特別的身相，從我的角度看，是所謂漂亮的身相。

比如，三十二相好中的一種就是，據信佛身的高度和寬度是一樣的，這點很難想像，如果我們真這麼看，這就是一個箱子，一個很胖的人。有很多這樣奇怪的事。佛的耳垂碰到肩膀，這難以想像。佛的手指間有網，即使我們詩意地說，佛的手指間有會發光的網，那也沒用。佛的手像鴨蹼一樣。佛的指甲像銅。如果佛要，他的舌頭能罩住自己的整張臉。有許多這樣的東西，超越過我們。

不過，也許我不該說「超越過我們」，這些相好是不可思議的象徵性教授。我們的心有一種複雜性，佛陀做為我們的參考點，是所謂的理想榜樣，他與我們不是完全不相關，而是有一些共同之處。同時，他是我們的理想，所以，他理應比我們好，否則，他就只是個普通人，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

那我們為什麼要跟隨他呢？所以，他不得不比我們好一點點，或至少比我們好一半，這就是複雜之處。

我們到底想要什麼？自己不知道。有時候，我們希望他跟我們差不多，那樣我們能跟他聊聊，可以跟他溝通。可是，如果他跟我們太相似了，那我們就不能被他啟發。如果他完全超越了我們，那他又不能成為我們的參考點了，如此，我們到底在追隨誰？

許多宗教相信，神是不可見的，神沒有相。在佛教中，我們有無相之相，這很重要。因為，如果想成為理想主義者，至少你要有某種橋樑，這就是為什麼如來說到身相，他指的是是金剛乘可以非常有幫助的地方。

有些聲聞乘和純粹的大乘佛教徒可能不明白，為什麼金剛乘的佛有六隻手臂，六條腿等等。金剛乘是這樣辯解的：佛不受相的約束，所以，佛不受只有兩條腿，兩隻手的約束。這並不是在說，真實的佛陀有六隻手臂和六條腿，只要相對上，佛可以被視作有兩隻手臂和兩條腿，就也可以被看作有六張臉，六隻手臂等等，我們需要超越這樣的相。當我們的了悟超越了最短和最長，那麼我們就在談無相。當我們能夠見到相的無相本質，我們就能見到如來。

此時，須菩提問佛：「在未來的末法時期，尋常的眾生能夠理解和對這個教法有信心嗎？」佛說：「不要這麼說，如來滅度後很多年，還會有眾生欣賞這些深奧的教授，還會有眾生，聽聞了這些章句，就生起信心。須菩提，你要知道，這樣的人不只是在一位佛前，而是在很多很多佛前，種了善根。須菩提，將來任何人，聽聞到這些教授，哪怕是一剎那生起了清淨的信心，如來悉知此人。」

所以，任何人，哪怕只有一剎那，對這種無相，不可量度等等，生起信心，甚或只是在一剎那起了疑問，覺得也許這些是真的，這個人就將要成為佛的繼承人。為什麼？因為這樣的人，不會被限制在稱重量和量度「我」、「人」、「眾生」或「壽者」之中。

這樣的眾生，即使只有一剎那的信心，就不會被法或非法，戒律，道德，對和錯的概念所困。只要我們還困在法或非法，做對的事或錯的事，我們就困在「我」、「人」、「眾生」，或「壽者」當中。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

《金剛經》是最高等級的經典 — 不需要解釋的經典。與《阿彌陀經》不同，比如，不管你到哪兒，蓮花盛開，你將從花之中再生，還有其他的這類的經典。

佛問了須菩提兩個非常重要的問題。他首先問：「如來證得了什麼嗎？」也就是說如來證悟了嗎？如來證得了所有的解脫功德嗎？接下來佛陀問：「如來有沒有說什麼法？」須菩提回答說，以他的理解，如來沒有達到或證得什麼，如來也沒有教過什麼。

記得嗎，這是部不需要解釋的經典，再也找不到比這更高的了，這是最上乘的經典。在這裡，自始至終都在教授大乘佛教的精華 — 空性。就如同《心經》中的「色即是空，空即是色」。但在這部經中，空性是從沒有眾生可作為慈悲與布施對象的角度來詮釋的。

佛沒有任何身相，這很難觀想或思惟。當我們讀到這裡，也許理智上，覺得它有點道理；不過，一旦情緒控制了我們的生命，這些就完全沒有意義了。比如，如果現在地震，或是有致命的疾病，我們就會想向某人祈禱或依靠某人，我們會想要向某些「某人」作供養。到佛桌上時，我們就在假想，假設或表示，佛有嘴，不是嗎？我們假想或假設，佛有鼻子，可以聞到我們供奉的香。然而，佛沒有身相，當然佛不只是沒有平常的鼻子或嘴，佛也沒有超越平常的任何身相。佛陀，如他親口所說，是無相的。

假設我們生命中出現了某些內在或外在的災難，我們怎麼辦？我們不是斷見者，也不是存在主義者，會說：「好吧，這就是人生，我什麼也做不了。」作為佛教徒，我們不能這麼說，因為我們相信緣起，每個現象都是依照因、緣和果來運作的，我們相信如此。每件事就好比是煮蛋，只要有了煮蛋所需的適當條件，蛋就會被煮熟。

作為非斷見者，也就是某種常見論者，我們總得做點什麼。不過，我們不只是不得不做，身為菩薩，我們被鼓勵去做，不僅僅阻止自己的災難，還要去阻止其他所有眾生的災難。

你已經聽到佛自己說，佛沒有身相，如來沒有證得任何真實存在的解脫功德，如來沒有說任何獨立存在的法。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

對於發脾氣等小的個人災難，我們知道如何透過止觀禪定等來控制自己的怒氣。可是，我們沒有力量對地震做任何事，所以，本能地，我們向佛祈禱，把我們從這樣的自然災難中解救出來。

那麼，這是怎麼運作的呢？我們想要祈禱，因為我們沒有別的辦法來消除災禍，我們想要依靠比我們強大的對象，可是這個全能者根本沒有身體或精神的存在，這位全能者既不是證悟的也不是非證悟的，因為這個對象根本就不存在。這是佛自己說的，我們可被卡住了。

不過，我們真的被卡住了嗎？依據《金剛經》，絕對沒有。以聞、思，尤其是修持無相佛的智慧，佛即是空，空即是佛，離於極端，這就是切斷或淨化所有染污串習最強有力的方法，這些習氣是造成我們外、內、密所有災難的根源，這就是它運作的方法。

假設有一場地震，我們可以唸誦、思維，並修持《金剛經》。或者，如果我們不是聰明的佛教徒，我們可以想佛真的就在那兒，像須彌山一樣大，地震來臨時，佛抓住台灣，讓它免於震動。不過，這不是最聰明的想法。實際上，如果我們這麼做的話，須菩提會不太高興，或者，只有一點點高興。最好的辦法是，聞、思，特別是去修行無相的佛，這種方法真的可以消除所有的染污。

通常，如果我們被問到，一位哲學論著的老師，比如孔子，有沒有教導什麼，我們會回答說：「是的。」如果我們被問到：「他教了什麼？」我們會說：「他教了這個、這個、這個，還有這個。」這顯示出我們有某種見地，某種行為規範，對嗎？當佛陀問：「如來有沒有說法？」須菩提回答：「沒有。」換句話說，他是在說佛沒有見地，這相當重要，大乘佛教實際上是一種沒有哲學的哲學。

見地是一種決定，是個結論，這意味著有個人在總結，在決定，有個人有某種見地，有個主體。只要有見地，只要有結論，就有參考點。佛最特別的特點就是他沒有見地，或者，我們可以說他擁有沒有見地的見地。然而，沒有任何特別的見地，不意味著我們可以為所欲為，不是這個意思。

此外，說我們想為所欲為很容易，但是，真的為所欲為，就很難了，因為我們受限於許多的禁忌與執著。我懷疑，這個房間裡有任何一個

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

人，因為執著，真有膽量為所欲為。

有許多法教似乎是道德規範：「不殺生，不偷盜，不妄語。」佛教不否認這樣的教授。事實上，菩薩必須遵循這些規矩：菩薩不應殺生，不應偷盜。然而，同樣的，如果可以利益眾生，菩薩就應該殺生；如果可以利益眾生，菩薩就應該說謊。這種靈活的方式，比死板的規律，如「不殺生，不偷盜」要稍微好一點。菩薩必須每天給佛供一個桃子，佛沒有嘴去吃，但是，佛也不是無嘴的。可是，為什麼我們聽說，一定要供養三寶？為什麼我們一直有這些相對的教法？

如果我們想經驗到噩夢的結束，我們就需要先有一個噩夢，對嗎？假設我們正在做噩夢，幾頭大象佔據了我們小小的工作室，因為確信這些大象真的出現了，所以我們很害怕。有兩類人在做這樣的噩夢，有兩類做惡夢的人，其中一類人，在噩夢中有人過來說：「這看起來是你的夢，否則的話，這些大象怎麼能塞得進你的工作室呢？」這類人就醒悟了，這類人不需要用激烈的方法來趕走大象，他意識到，從最開始大象就沒有存在過，又怎麼能被趕跑呢？

如果有人過來說：「這只是你的夢。」第二類人不能接受，不能聽到這只是一場夢，而且，如果他們持續被告知這只是個夢，這類人可能會惱火。對持這種心態的人，最好是同意他們，這不是個夢，最好是說：「咱們來把牠們趕出去，弄出點噪音，點上火來趕牠們走。」

我們大部分的人是第二類的做夢者，這就是為什麼供養桃子很重要，供香也很重要，這種方法有效，真的有作用。我可以談論《金剛經》，就好像已經理解了它，但是如果有個突發的災難，如果現在地震了，我的第一個反應就是向一個有身相的佛祈禱。地震過後，如果我不太緊張，那麼也許我可以認為佛沒有身相，而這樣想，會累積很多的功德。

我再來多解釋一下無相。大乘佛教中，空性為根，無相為道，無願為果。大乘佛教是沒有目的地的旅程。沿著修道，我們一直在剝除層層外皮，期待找到內在的果實，然而，如果我們堅持一定要有某種滿足的話，唯一的滿足就是剝掉一層層的外皮，可是，很快這種滿足就成為失望，因為我們發現，自己原來以為是果實的內層，實際上是另一

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

層皮。

失望很重要，它可以是成就的一種表徵。終於，我們了解到，在一層層皮之內，並沒有果實，至少我們從強烈的期望中解脫出來了，理解這一點很重要。在佛教中，我們確實有果實，是消除煩惱染污後的結果。

簡單的說，一般的佛教徒，特別是大乘佛教徒，不是在試圖得到或建造什麼，我們不需要，因為我們已經擁有了。我們是在試著消除，大乘的道是消除的道，我們消除而不建造。例如，在梵文中，「佛」這個詞意味著「覺醒」，覺醒是消除了睡眠後的結果，消除了睡眠就是覺醒，而不是先要停止睡覺，然後，才開始去覺醒。

同樣的，我們清洗窗戶是為了清除灰塵，我們可以認為，透過清洗玻璃，我們建造了一個乾淨的窗戶。但是關於成佛，我們不是在談論一個乾淨的窗戶；當然，我們也不是在說一個髒的窗戶。成佛，是窗戶在髒的狀態之前，因而也是在清潔狀態出現前的一種狀態。這就是為什麼我們聽到，佛沒有身相等這些。

現在，佛問須菩提：「如果有人用可以充滿三千大千世界的七寶，布施給他人，這樣可以得到很多的福報和功德嗎？」須菩提回答：「是的，這將積聚很大的福德，甚至如來都無法量度這樣的布施。」隨後佛說：「然而，如果有人接受和修持這個法教，為他人解釋哪怕是一個偈頌，所得福德將更廣大。過去，現在，未來一切諸佛證悟的覺性，都來自空性的見地，由於此經教導這樣的見地，所以，供養這個法教給他人，是最有福德的布施。」

從這一偈頌，我們了解到，有一種善行會留下殘餘，另一種則沒有殘留。有殘留的善行是緣起的，是無常的，是一種和合的現象。用可以充滿三千大千世界的七寶來布施，可能是一種非常了不起的布施，但是，它仍然是一種和合的現象，所以，它還是有限的，受制於無常，所以會被耗盡，它將停止存在。聞、思的善行是有殘留的，然而，修持空性和安住在空性上不會有殘留，所以，不會被耗盡，有更大的功德力量。

佛不是在否定，或者不鼓勵，會有殘留的善行功德，他只是指出會產

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

生或不產生殘留的行為之間的不同。事實上，會有殘留的善行，比如供養珠寶，還是很必要的，這會使我們向沒有殘留的善行開放，這就是如何起作用的。

例如，如果我們花了點錢買這束花來作供養，這就是一種形式的犧牲，一種形式的去除執著。假設我們很吝嗇，不捨得花一分錢來買花作供養，可是，我們還是設法花了幾分錢，買了這花，每一次，我們修習這樣的去除執著，它就打開了我們這個容器，使得我們可以更好地理解空性，也就是不留殘餘的善行。我們將能更好地理解到，在實質上，沒有什麼可執著的，就如同從來沒有噩夢裡的大象可去害怕一樣。

一般來說，聲聞乘把道分成了四類。大乘佛教中，從初地到十地。不過，在佛法共通的教授裡，提到須陀洹（入流），斯陀含（一往來），阿那含（不來），和阿羅漢（破敵）。佛問：「須菩提，須陀洹能這樣想：『我證得了入流的果位了』嗎？」須菩提說：「不能，因為須陀洹聽起來是一個人入流了，但實際上，沒有流可以入。」

為什麼沒有流？因為沒有色的流，沒有聲的流，沒有香、味、觸、法的流。《心經》中說：“色即是空，空即是色；色不異空，空不異色。”同樣的，須陀洹達到這種境界時了悟到，色、觸、聲等等都不獨立存在，既然沒有這些流，哪兒有流去入呢？因此沒有所謂“入流”這件事。當菩薩了解到沒有流可以入，這本身就是入流。我們許多人認為，當菩薩證得某地的時候，會有個特別的典禮，好像榮耀的爵士身份，或者被授予勳章。很多人覺得，從一個地到下一個地就像是晉升，人心喜歡按等級架構來想。可是，實際上，當你了解到，所有的法都不存在，因此也沒有流可入，這就是入流。

我們許多人認為，當菩薩證得某地的時候，會有個特別的典禮，好像榮耀的爵士身分，或者被授予勳章。很多人覺得，從一個地到下一個地的就像是晉升，人心喜歡按等級架構來想。可是，實際上，當你了解到，所有的法都不存在，因此也沒有流可入，這就是入流。

然後佛問須菩提：「斯陀含能這樣想：『我證得了一往來的果位了』嗎？」須菩提再次說：「不能，因為斯陀含意味著，你只一次達到了涅槃然後又回到輪迴。但是，沒有涅槃可去，也沒有輪迴可回，因此，也就

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

沒有去或者回，也沒有誰去或者誰回來。證得如此的菩薩，叫一往來。」

這是個標準的回答，卻有著深奧的道理。記得我們說過的，清潔窗戶玻璃嗎？每個人都喜歡清潔窗戶，可是沒有人認真想想在骯髒和乾淨狀態之前的玻璃，那是窗戶的一個重要特性，骯髒和清潔之前的玻璃原始狀態，就是這裡的要點——輪迴之前和涅槃之前。

等我們談輪迴和涅槃的時候，我們早已經移開了一步了。如果仔細想想，我們會發現，在我們的心中，大多數時候，涅槃不是真正的涅槃，只不過是更精密的輪迴，這讓它更糟糕了。

接下來佛問須菩提：「你認為達到了阿那含最高境界的菩薩會想：『我證得了不來的果位了』嗎？」須菩提回答說：「不會，不來，是因為沒有世界可回來，當一名菩薩了解到沒有世界可回，也沒有回來者，這實際上就是不來的境界。」

佛問須菩提：「阿羅漢能這樣想：『我證得了阿羅漢道了』嗎？」阿羅漢道等同於菩提，等同於成佛。須菩提說：「不能，因為沒有分別的或獨立存在的所謂阿羅漢道。」

為什麼沒有呢？因為如果阿羅漢認為「我證得了阿羅漢道」，那麼這位阿羅漢仍然有「我」、「人」、「眾生」，和「壽者」這樣的概念作為參考點。可是，「阿羅漢」意味著「破敵」，在這裡，「敵人」就是「煩惱情緒」。如果一位阿羅漢還有「人」的概念，比如「我」或「壽者」，這些概念就會是煩惱直接的因。可是，阿羅漢「我」的概念已經被摧毀了，所以，阿羅漢就不會認為「我證得了阿羅漢道」。

現在，佛來挑戰須菩提說：「很久以前，當釋迦牟尼佛如來在燃燈佛那裡修行的時候，他證得了什麼嗎？」須菩提說：「很久以前，如來在燃燈佛那裡修行的時候，什麼也沒有證得。」

關於這點有很多不同的解釋方法。一種解釋是說：沒有獨立存在或外在的佛的功德需要去證得，或從你的老師那裡吸收到這些。另一種解釋是說：你已經具備了試圖要證得的所有佛的功德，三十二相八十隨好，每一樣你都已經具備了，不需要去證得任何東西，所以，在老師那裡修行，並沒有什麼可以得到的。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

這點在金剛乘體現的很好，上師不能把佛的功德注射給你，當我們雇用老師來拆解我們的時候，這位老師打碎我們的大象，不過，這很痛苦，因為我們都有點是受虐狂，而且，我們喜歡我們的大象。別忘了，我們的修道是消除煩惱染污的道。

下一個問題，淨土的追隨者們會非常感興趣。當菩薩在道上，會發許多願和祈禱，比如：「當我成佛後，讓我能證得如此這般的美麗佛土，讓眾生可以轉生到那裡，修證成佛。」

所以，佛問須菩提：「當菩薩祈禱時，這名菩薩建立起了莊嚴美麗的佛土嗎？」須菩提說：「沒有。」當我們說到佛土時，這立刻就意味著有中央及邊界，還有方向，如果有邊界，那就有圍牆，如果有圍牆，這就表示我們在談論房地產了，這會帶出許多問題。

當菩薩建造佛土時，他們怎麼做呢？他們建造一個沒有方向，沒有邊界，沒有中心的佛土，每一個地方都是佛土，沒有終點，佛土中沒有哪個部分是真佛土，而其他地方不是真佛土。

這點和金剛乘壇城的概念配合的很好，壇城常常以圓形作象徵，圓沒有起點也沒有終點。當然，當我們談到淨土或極樂世界，有限的人類的思惟就觀想宮殿和游泳池，可是想像一下，如果你在被描繪的阿彌陀佛的極樂淨土裡住上一百年，你不覺得你會很無聊嗎？我是以身為人的角度這麼說的。

人類不知道自己什麼，今天被我們叫作美麗莊嚴舒適的，明天就不一定是美麗莊嚴舒適的了。所以，我們到底想要什麼樣的淨土？其實，任何通過分別心所經驗到的對象，包括淨土，不都是很有限嗎？

所以，聯繫開始時的陳述，基於所有我們討論過的，釋迦牟尼佛強調，所有的佛和大菩薩，要以不住的態度，發菩提心。不住於相，比如佛的相好，不住於聲，比如佛的教授，不住於味道、感覺、意識的對象。菩薩摩訶薩不住於所有這些，生起菩提心。

佛問須菩提：「如果有人的身體像須彌山一樣大，這樣的身可以算大嗎？」須菩提說：「是的，大的難以置信，因為如來說非身，所以是大身。」

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

佛又提出另一個挑戰：「你說恆河的沙多嗎？」須菩提用跟前面一樣的推理回答：「多。」

現在，釋迦牟尼佛回到相對的修持。他問須菩提：「如果一位佛子或佛女，用像恆河沙一樣多的七寶來充滿三千大千世界，供養佛菩薩，這樣會累積很多的功德嗎？會有很大的福德嗎？」須菩提回答：「是的，這將累積無盡的福德。」然後佛說：「如果一位佛女或佛子，接受修持這部經，為他人解釋哪怕是一個偈頌，所得的福德，比供養無盡的寶藏要大得多。」

佛更進一步說：「須菩提，不管是那裡，只要唸誦、討論這部經中的一個偈頌，天、人、和阿修羅將恭敬此地猶如聖地。須菩提，無論是誰，只要受持讀誦哪怕是這部經的一個偈頌，這個人已經成就了一些稀有難得的事。不管是那裡供奉了這部經，佛就在那裡。並且，不管是誰保存了這部經，這個人應該被視作佛的傳人和傑出的弟子。」

既然我們已經聽到所有這些不可思議的利益，同時，為了讓這個週末更值得，我想我們可以唸這本經的一部分，然後，你們可以在家把剩下的唸完。我認為大家一起唸會很好。有時候，一、兩個人不能抬起一座大山，不過，一群人可以做的更好。

今年我們就講到這兒。如果你每天哪怕只能唸《金剛經》裡的幾個偈頌，那會比唸很多你不知道該怎麼去唸或者如何去觀想的心咒，更有價值。如果可能，你應該自己手抄書寫這部經，然後送給別人作禮物，那應該會很有利益。

《金剛經》開示(二)

台灣·台北·2003年9月

英文謄稿：Jack Sonnabaum；英文審稿：John Castlebury

謄稿漢譯：蘇卡；中文審稿：馬君美、周熙玲

資料來源：悉達多本願佛學會

偉大的大乘學者月稱說過，一個人至少需要證得菩薩初地，才能解釋佛經。所以，像我這樣的人，是不太可能參透經典的，我只能猜想。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

佛的跟隨者們寫了很多了不起的論注，龍樹菩薩寫了五部大論，彌勒菩薩寫了另外五部大論等等。這些論注是唯一可以模糊地，領會佛法的途徑。不過，在任何情況下，我都不會假裝我能夠解釋《金剛經》。

我想講這部經的靈感，來自於我很敬佩中國佛教徒不可思議的讀誦經典的傳統，而這是我們西藏人缺乏的。我遇到過幾位中國人，可以背誦《金剛經》，這真讓人訝異，甚至在中國大陸，我也見過幾位。

今天我們從須菩提問佛：「我們應該如何稱呼這部經？」開始，佛回答道：「這部經應該叫《般若波羅蜜經》，沒有任何東西超越過這部經，因為沒有超越，所以，也沒有超越過超越。」

我來總括一下，《金剛經》是以最赤裸的模式表達空性的經典。在像《楞伽經》和《華嚴經十地品》這樣的經典中，佛只是提示或暗示說：「哦，諸菩薩們，三界唯心」等等，他只給了些線索。而在這部經裡，佛直接講了空性。

例如，在後面的偈頌裡，佛問須菩提：「你認為我講過法嗎？如果你認為我講過法，那麼，你就有邪見。沒有法可以講。」所以，如果我們認為佛講了法，這在究竟上是錯誤的見地，不可能比這更直接了。對沒有多少大乘經論基礎的人來說，這聽上去就像是瘋子的胡言亂語。佛在講法，同時他又說：「如果你認為我在講法，那是邪見。」

我想因為如此，所以某位禪宗大師說：「佛來斬佛」。如果你想要空性，這就是了。這是一部專門講空性的佛經，《心經》也同樣是。我先來根據這部經的名字做個概述，也許「金剛石 — 切斷」不是正確的翻譯（漢譯注：此處指英文中的 Diamond，不是正確的翻譯）

你要注意，這個「金剛」與金剛乘的金剛不是一回事，當然從究竟上，也許它們指的是同一個東西。這個金剛指的是天神因陀羅的武器，據說，它能摧毀一切，但是，沒有什麼可以毀掉金剛。

這部經的精華可被總結為「能摧毀金剛的智慧」。「金剛」是自我的象徵，自我，可以摧毀很多針對它的威脅，而且，很難打敗，很難毀壞，很難消除。在這裡，自我等同於金剛，為了消除自我，我們需要《金剛經》中含義的精華。所以，不要以為佛教徒在研製一種非常精密的

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

利器，可以真的摧毀天神因陀羅的武器。

現在，讓我更哲學化一些，「金剛」也代表各種各樣錯誤的見地。作為佛教徒，來參加《金剛經》的教授，當然，我們心中會有這樣的見地，就是自己在做好事，在累積功德，在增上智慧。我們也懷有敵視自我的見地，一個佛教徒容易和別的佛教徒搭訕，一個較為流行的話題是——自我是多麼的可憐，然後，我們就可以得到認可了。

你可能在猜想，《金剛經》一定是一部摧毀邪見的佛經。可是，什麼是邪見呢？邪見的定義是很相對的，不是嗎？例如，佛教徒認為的邪見，其他宗教對此的看法可能並不相同；而且，他們認為正確的見地，可能與佛教徒認為的正確見地，也根本不一致。甚至在佛教派別之間，一個學派的正確見地可能是另一個學派的邪見。

大多數人通常把邪見想作是不好的東西。如果你不愛你的鄰居，那就是邪見；如果你順從你的長輩，那就是正確的見地。我們有很多所謂正確和錯誤見地的系統。曾被視為正確和錯誤的見地，也隨著時代更替而變化，那些在過去會使個人、家族，和社會蒙羞的行為，現在則被社會接受了。

不過，《金剛經》不是指切斷這類錯誤的見地。《金剛經》關鍵的任務是摧毀所有的見地。這就是為什麼我們頂禮佛，因為他摒棄了所有正確和錯誤的見地。

去除邪見比較容易，擺脫正確的見地就比較難。正確的見地被我們稱作「傳統價值」，我們把這些價值尊為社會的支柱。所謂正確的見地，被視作是社會常識的脊椎，從社會的角度來看，具備常識，就意味著擁有「正確」的見地。

我們不會從《金剛經》裡找到這類常識，那是孔老夫子的工作。這裡，我們接觸到智慧，智慧和常識是絕對不同的。所以，佛教困難是因為，它不是源於常識的，而是根植於智慧。

常識是基於自我的解釋和表現，它可以被自我很巧妙地應用；然而，智慧是基於自我的絕對反面。這是理解大乘佛教的關鍵點。

時下，「瑜伽」一詞有很多含義，不過它在藏語中的一個最重要內涵

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

是「由正常而來之財富」。當你擁有這種因為正常而得來的財富時，你就相當富有，沒有挨餓的危險，而且，永遠不會認為擁有的還不夠，貧窮的心態完全消失了。一位「瑜伽士」就是一位擁有這種由正常而得來之財富的人。

可是，定義「正常」卻很難。孔老夫子有一種定義正常的方式。當然，弗洛伊德先生和榮格先生有他們的方式定義正常。每一種宗教都有自己定義正常的方法。

你知道為什麼自己不是個正常人嗎？不管你喜不喜歡，根據《金剛經》，如果你有常識，你就不是個正常人。一個正常人沒有染污，沒有被影響，不受條件制約。舉例來說，假如你喝多了酒，開始說胡話，直到酒力過去，回到常態，你的朋友們都不會跟你當真，因為你的心被紅酒的魔力制約和影響著，所以你被看作是不正常的。

佛教徒們認為煩惱，諸如憤怒、嫉妒和傲慢，比紅酒更有毒害性，更有影響力。除了極少的場合，我們幾乎是不斷地在喝這種酒，而且極大部分時間都是醉醺醺的。早上起床時，我們就已經因為忙碌自己心中的煩惱而醉了。

這些煩惱是從那裡來的呢？你應該探究一下這些煩惱從何而來，你會發現，它們來自於見地，不管是正確或錯誤的見地，所有的煩惱完全來自於見地。

例如，一種流行的審美觀認為多大的鼻子最美，多厚的嘴唇最佳。這不是孔夫子的見地，如果由他而來會略好一些。有些時尚雜誌的愚蠢編輯，按照弗洛伊德的說法，在年幼時被叫做「蜥蜴唇」留下了創傷。因為這種愚昧，結果現今可以看到很多人弄了那種腫起來的嘴唇。我問你，由正常而來之財富在那裡？這些可憐的人，一直處在飢餓狀態，他們持續緊張，害怕不管擁有什麼都不夠。諷刺的是，這種緊張能幫助經濟，如果由於這部佛經的幫助，對世界的不安全感消失了，經濟就會下滑。當然，嘴唇和鼻子是些簡單的例子，不過要點是——我們總是有某種見地。

「世界是從那裡來的？」這個問題有上千種答案。「宇宙之外是什麼？」和「宇宙有邊際嗎？」這樣的問題，有千百萬種解答，每一個答案就

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

是一種「見地」。採取某種特別的見地會導致我們接受那種特別的系統，而採取某種特別的系統會導致墮落、爭奪，和賄賂，然後，一切就都不對了。

《金剛經》的目的是去切斷每一種見地，不過，這說著容易做著難。當我們說「無見之見」時，聽上去蠻讓人印象深刻的。這類話聽的越多，我們越確信見地是元凶，越信服那是真的。然而，我們對這些見地執著那麼深，有些見地可以輕鬆除去，如同鳥在飛行時掉落羽毛一般；有些見地，可以想辦法去除掉，當然不太情願。不過，大多數的見地，我們就像自己的羽毛一樣執著，我們一直把它們保護的很好，而且常常梳理。如果某種見地的來源碰巧是位神聖的大師，那根羽毛就會被視為優越的無可爭議。

這就是為什麼月稱菩薩在《入中論》第六品即將結束時說：「不聰明的人，會做惡行而下地獄。另一些不聰明的人，會做善事而升天堂。」請再在「聰明」下劃線。為什麼要在「聰明」下劃線？因為，既不做善行，也不做惡行，才是「聰明」：「那些聰明的人，將超越善行與惡行而證得涅槃。」

不過，所有這些只是空談，我們除了說，還是說。可是，如果天花板砸落在我們頭上，我懷疑空性會是我們的第一個念頭，救自己的命將是我們的第一個想法，不是嗎？執著於慣有的見地就是罪魁禍首。

須菩提問佛：「我們應該如何稱呼這部經？」佛的回答是：「般若波羅蜜」。「般若」意味至高的心，最高的智力。而「波羅蜜」表示，甚至超越它。

讓我來模仿一下月稱菩薩：「如果你不聰明，你會認為那些無明的人是壞的，那些有智慧的人是好的。但是，只有當你聰明的時候，才可以認識到，一個人超越了無明和智慧才是好的。」還有比這個更高的見地嗎？

當然，相對上，我們說文殊師利菩薩很有智慧，觀音菩薩具足慈悲。可是，從《金剛經》的角度，說文殊師利菩薩很有智慧，是侮辱他；說觀音菩薩具足慈悲，也是侮辱他。相對上，我們可以這樣說，但是，在究竟上，這是個錯誤。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

這可不是我編造的，經文裡就有。假如有人問自己：「這個人在說什麼，文殊師利菩薩沒有智慧？」我不是說文殊師利菩薩沒有智慧；我是在說，根據這部經，任何人說文殊師利菩薩確有智慧，那是錯的。這大不相同。這和佛說：「如果須菩提認為佛有所說法就是錯的。」兩者犯同樣的錯誤。這部經非常的直接和赤裸。

如果我問你，佛長的什麼樣？毫無疑問的，你的第一個念頭就是一個人看起來像加德滿都製造的銅像，一個人不眨眼，甚至不呼吸，一個你像寵物一樣，每天早上或晚上餵一碗水，水果和花的人。這真的很有意思。即使多年來，儘管沒有一匙米或一個水果有過任何被吃過的痕跡，儘管如果你忘了供養新鮮水果也沒人抱怨，可是，你還是在供養？

「佛的長相如何？」是個比較大的問題。佛問須菩提：「你是不是把佛看成會放光，金色的，具足三十二相好？」實際上，在這個問題上，須菩提聰明一點了。他回答說：「不，三十二相等不是佛的身相。」可是，為什麼三十二相不是佛的究竟身相？佛經和論注裡不就是這樣告訴我們的嗎？佛有三十二相，八十隨好，所有這些。不過，須菩提對此有個很好的回答，他說：「是的，我們是這麼被教導的，不過，那些教授實際上是在告訴我們，佛沒有三十二相；換句話說，佛超越了身相。」三十二相事實上是空性的教授。

大多數人認為，三十二相是在描述佛的莊嚴。不過，你會和一個耳垂垂到肩膀的人結婚嗎？你會和手像鴨掌一樣，手指間有網，腳踝很細小，舌頭可以把整張臉都蓋住，身體的高度和寬度是完全一樣的人結婚嗎？

十二相。可是，如果我們仔細想想這三十二相，就會知道這些相是不可能的。我們就開始問更多、更多、更多，然後我們會得出：「啊，現在我知道他在說什麼了，他是在說佛是超越身相的，這才是佛的莊嚴。」什麼是莊嚴？莊嚴不會產生痛苦。但是，以多大的鼻子，多厚的嘴唇為莊嚴的見地，確實會產生痛苦。

在《心經》中，觀音菩薩有點吹噓地說，般若波羅蜜多咒有多麼了不起的力量：「故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。」

這裡，佛陀說了類似的話，強調甚至只是讀誦《金剛經》，不用管理解、思惟和修持，甚或只是持有這部經書，就會累積不可思議的功德，多大的功德呢？

「須菩提，若有善男子、善女人，初日分以恆河沙等身布施，中日分複以恆河沙等身布施，後日分亦以恆河沙等身布施，如是無量百千萬億劫，以身布施。若復有人，聞此經典，信心不逆，其福勝彼。何況書寫、受持讀誦、為人解說。須菩提，以要言之，是經有不可思議不可稱量無邊功德。」

昨天說過，現在是末法時期，在喜馬拉雅山一帶，人們還有習慣請喇嘛打卦占卜，喇嘛也經常以讀誦《金剛經》或各種法會來驅除障礙，相信中國人的社區內也是如此。許多人都知道讀誦經典，例如《心經》和《金剛經》會給我們如雨般的加持和功德。我們告訴自己：「哦，這些是佛非常有力的話語，來平息我們的痛苦，去除我們的障礙，如此這般，這些話語給我們如雨的加持和功德等等。」這是一種理解的方式，但不是最好的。

讓我們來檢視一下為什麼《心經》或《金剛經》可以平息痛苦，去除障礙。什麼是痛苦？什麼是障礙？探究障礙和痛苦的原因，我們會發現，我們所持有的二元分別的見地，和二元分別的心是因。這些經典是對治二元分別習性的方法。

什麼是惡行？大體上說，惡行就是帶給我們痛苦的東西。什麼是痛苦？在大乘佛教中，苦有很多含義。當然，有明顯的痛苦，例如疾病，可是，不確定性也是痛苦。所以，相互依存（緣起）的事實，或相互依存的本質也是痛苦。不管是什麼東西，凡是需要依靠其他事物才可以存在的，就叫「依存」，如我們所知，相互依存不是快樂，全世界的人們都為了獨立、為民權、為人權而戰。我們一直在找尋和渴求某種形式的獨立，因而受苦。

有時候我們希望：「哦，如果我能夠從我的生活中逃離，去一個非常安靜的地方，在海邊蓋個小房子，自己一個人，獨立地，快樂地，永遠在那裡打瞌睡。」我們都不時地這樣希望。但是，這很難安排，因

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

為，逃離到理想的生活，依賴於擺脫掉現在的生活，至少，我們的自由夢非常依賴於得到一個大的垃圾箱。拆掉現在的生活包紮起來，與建立新生活是一樣的困難，不是嗎？

昆蟲都得閉嘴！我在幾乎所有的中國畫中，都看見一個孤獨的人影，在山中竹林之下，我想這是許多中國人的夢想。可是，一個瀑布邊安詳寧靜的小茅屋是比五星級旅館還困難的，因為它首先就依賴於要滿足你所有在山中安靜閉關的標準，不是嗎？

同樣的，我們逃到海灘的理想，也要符合我們關於海灘的全部偏好，輕柔的波濤，和其他種種。如果我們的希望必須依賴於別的東西才得實現，基本上就意味著，我們無法控制它，而我們痛恨無法控制狀況，不是嗎？所以，我們要控制周邊的環境，而不被環境所控制，這就是我們設立的確切標準。

痛苦從何而來？很清楚的，它來自相互依存（緣起）的不確定性。任何相互依存的，基本上就不確定，因為我們夢想的實現取決於 X、Y、Z 也必須實現，不確定性就出現了，這種不確定性，就像是相互依存投下的陰影。我們希望理想中的和平與安寧，可是，不確定能擁有它，因為我們的理想依賴於不受我們控制的條件。

在我們的生命中有兩件最重要的事，一件已經發生了，另一件還沒發生，一個是出生，另一個是死亡。這兩件人類生命中重要的事情，我們都無法控制。我們隱約能控制今晚選的餐廳，可是，一旦去了餐廳，就失去了一些控制，我們的選擇被限定在菜單提供的範圍內，所以，只在一定的限度內，我們可以自由地選一樣或兩樣，這就被我們叫作「自由」。

這種「自由」的定義來自於二元分別的心。像《金剛經》這樣的經典，顛覆分別心的精密系統。分別心基本上是迷惑的心，而迷惑的心不只是明顯的迷惑，我們想的每一個念頭都是迷惑心的一種表現。

我們鄙視而且認為應該拋棄，迷惑心的某些顯現。但是，對於迷惑心的許多表現，我們卻非常執著。例如，佛教的形式和組織，是一個大的分別迷惑，但是在目前，這個迷惑是必要的。一個理由是，沒有佛教，我就沒工作了。不過，如同這部經中所說，佛教不是別的，只是

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

個安慰劑，整個道就是個騙局，可是，它是個非常必要的騙局，它是治療深深根植於我們本身串習系統的藥物。

這部經不僅僅從根本上切斷迷惑和痛苦的因，它還增長福德。讀誦這部經，或者只是在手提袋裡或佛堂上有這本經，會增長很多功德。功德[sonam]意即「能力」，意味著我們的真實自己可以自由地表現出它最大的潛力。什麼是「能力」呢？就是覺得自在，無障礙，沒有被剝奪或缺乏什麼。

當我們讀誦和思惟這些經典的意義時，它破除整個有關相對「能力」的概念。例如，當我們是孩子時，我們對於自己有能力建造沙堡非常自豪，可是，後來，因為成長超越過這種孩子氣的驕傲，代之以具有玩滑板的能力而驕傲，如此種種，貫穿我們的一生，到老年，我們意識到這些我們曾引以為傲的能力，實際上不值得驕傲。

要點是：這種功德、能力，或富裕是非常相對的，它依賴於參考點。這就是為什麼在權力和金錢的世界裏，沒有人說：「好了，我現在已經擁有了這麼多的權力和金錢，足夠了。」沒人這麼說，因為我們有不同的參考點，這個參考點是因為缺乏功德而產生的二元分別。

這些經典摧毀諸如「權力」和「金錢」這樣的參考點。如果我們思惟經典的含義，漸漸地，我們會看到世俗生活是無意義的，我們開始要求的越來越少，需要的也越來越少，不過，不是像那些禁慾苦行的修行者，痛苦地否認基本的需求，不是那樣。世俗生活就像以草餵老虎，我們對它毫無興趣，它不讓我們顫慄興奮，因為我們徹底了解世俗生活，如同被強迫看了十遍的電影，我們多多少少知道接下來是什麼，也許有一點點偏差，不過差不多一樣，所以，它不讓我們顫慄，也不會讓我們興奮或感到興趣，我們並不熱切地期待看同一部電影第十一遍。

不過，不要認為這部經典會把我們變成消極的存在主義者。一個消極的存在主義者需要議程和參考架構，需要顫慄，所以他們有所求。這部經典不會讓我們消沈或激動，但是，它將使我們轉離那些計劃和參考點，而這些會令我們消沈或激動。我們一直受到刺激，因為過份的激動，以至於根本沒注意到自己的激動。這部經典使我們能夠超越經

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

常被刺激。

現在我們到哪兒了？假設我們達到了終極滿足的層次，這在現實到底意味著什麼？它是否意味著，碰巧有瀑布，竹葉飄落，我們很滿足；或者，我們正好住在哈林區（譯注：美國紐約市的一個地區），隔壁鄰居每天二十四小時，一周七天，都放著很吵的音樂，我們同樣很滿足，我們並不抱怨說：「哦，他不應該這麼做，這不公平！」我們沒有那種心態。

「不公平」這個詞實在是一個沒有多少功德的人的措辭。有些文化，很多代都被不公平地對待，他們熱中於教育其他人，關於他們的遭遇。可是，這麼做有什麼好處呢？這只能偷走他們可以舒服地隨處安坐，以及感激擁有的任何東西的能力。

我們應該關注一位真正的道家大師，《道德經》談到不要改變，只是接受一切。這真是了不起的概念和表述，什麼都不要做，不要改變，不要造作，不要量度，隨它去。可是，儒家一來，就有了偏好，顛慄，規矩，保全面子，恥辱和喪失能力等等。例如，因為祖先之名，我不能如此做，每年要去掃墓，那可能是十代前祖先的墓，他轉生後，可能已經被我們當成魚放在壽司裡吃掉了。某種角度而言，愚昧拯救了我們。想想看，如果這些鮭魚或鮪魚能夠知道一切，看到你每年去這位十代祖先的墓地磕頭，卻又吃他的肉，實在沒道理。如此瞭解，就是能力和功德，而思考《金剛經》能帶來這種能力，但這很難進入我們的腦海中。

回到開始，佛說：「須菩提，有否眾生聞此經所說法而不生驚怖？」他又說：「這令人印象深刻。」對此，我做一個很糟的總結：這就叫做「安忍度」（或譯為「忍」）。有一次，當文殊師利菩薩討論到這樣的一個話題時，五百名阿羅漢被嚇死了，他們再也受不了了。既然我們沒死，這一定意味著，要不就是我們理解的很好，要不就是我們根本沒懂，這表明我們屬於菩薩的種姓，我們也許不能夠徹悟這部經裡講的一個字，可是，我們仍然喜歡它們，不是嗎？這很令人驚訝，去年我為《心經》做了一首舞曲，許多街上的小孩，雖然不是佛教徒，卻很喜歡「無眼、耳、鼻、…」等詞句，這就是我們說的習性，好的串習。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

這個什麼都「不作」的教導，我甚至從藏傳佛教大師那裡也聽到過很多次。有時，我能一瞥它的意義，而當我真的能瞥見它的意義時，我是如此的沮喪，因為要如何說服別人，什麼都「不作」，實際上是一種相當奇妙的事，它很難以表達和修持。不過，感謝佛陀的慈悲，有幾千種的方法和活動，讓我們可以修習這種「不作」。

也許，最接近這個什麼都「不作」的概念就是禪修，也就是佛教禪修。現今，「禪修」這個詞被當作是一個籠統的詞語，包括了很多種類的技術。常常，人們甚至把「禪修」跟純粹做白日夢連在一起，不過，依據佛陀，那不是禪修。

如果你真想知道如何什麼都「不作」，你必須要願意付出一些犧牲，你應該要跟隨一位老師。在我有限的知識裡，我真的相信，還有很多偉大的老師，不僅知道如何去做這個「不作」，而事實上，他們在修持這個「不作」。

不要認為這樣的老師必須要是位學者，真相是，學者往往是最糟糕的。他們其實不知道如何什麼都「不作」；他們只是知道如何談論「不作」。不過，對於這個教示，因為它的難度，一個人確實需要個人輔導。

不過，有些事情我們能做，買本《金剛經》放在手提袋裡帶著，最好供在佛台上，每天上香，然後說：「總有一天我要了解你，在一切狀況下應用你。」這樣就已經很好了。偉大的寧瑪派大師龍欽巴曾說，行菩提心是很難修持的。像我們這樣的初學者，應該強調願菩提心。

即便你不理解這部經裡的任何一個字，如果你對它有好感，這也已經很好，這已經表示你有一個很好的傾向，一個好習慣，一種業的聯繫。也許，很久以前，你是隻小蝴蝶，偶然落進了一個和尚正在用來努力書寫《金剛經》的墨裡。所以，如果我們已經有些渴望，彌勒菩薩說，我們應該一遍，一遍，又一遍地聽聞這些教授，這將鼓勵我們繼續前行。

壞習慣也以類似的模式在運作，我們可以發展一種負面的傾向，一個壞習慣。例如，有些人沒來由的，充滿了仇恨。對有些人來說，殺死另一個人就好像捻死一隻蚊子那麼容易，有些人有這種習性。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

讓我再談談功德，這部經中讀到，如果我們認為佛陀有所說法，是為邪見；同樣的，如果見佛三十二相，也不正確。這真令人沮喪，誰來聽我們的祈禱呢？如果佛沒有身相，那麼他就沒有耳朵，那佛怎麼聽我們祈禱呢？如果不是供養給佛，我們每天供的鮮花和香誰得到了呢？祈禱和作供養錯了嗎？我們應該停下來嗎？所有這一切都只是騙局嗎？佛告訴須菩提，佛不是「眾生」，所以，說佛有慈悲就是邪見，這樣說會侮辱佛。那麼，我們所深愛的

佛的話，因為他說自己不存在？這是怎麼起作用的呢？

我要借用彌勒菩薩《究竟一乘寶性論》中一個動人的例子：一天，有個人在一塊美麗的青金石板上見到了天神因陀羅的投影，看到這個美好的映像，它顯現出奇妙的力量和威儀，令人印象深刻。所以，這個人到處去問，到處去說，他想成為因陀羅那樣，但同時，他看到的僅僅是因陀羅的映像，甚至不是真的因陀羅。長者們告訴他：「如果你想像因陀羅那樣，你必須要拋灑鮮花，焚香，戒除殺生、說謊、欺騙，和一切惡行。」他們教導他所有的儀軌，這個人按照他們教他的那麼做，他戒除了抽煙、喝酒、殺生，而且努力地幫助他人等等。有一天，他變成和因陀羅一模一樣了。

這是個很好的例子，因為，首先，啟發這個人的因陀羅根本就不是個真的人，它只是個倒影。一個倒影不會想：「噢，哦，他來了，我最好表現得好一點，我應該接受他的花。」投影沒有心。可是，即便如此，一個純粹的投影，使得這個人改變了他的行為。拋棄不良行為的方法是，一遍一遍又一遍地擦拭那塊青金石板，讓投影越來越清晰。我們很多人的青金石板不是那麼乾淨，而且，常常即使有投影，也不是因陀羅的投影。這就是佛如何化現的，那個人看到因陀羅在青金石板上的映像很美麗，並且受到了啟發，這就是我們所說的佛行事業。

讓我們多談一談「不作」，把事情弄複雜些。佛說過一句著名有關「心」的話，被人到處引用，學者們分析這句話，因為這句話寫了好多書。非常粗略的翻譯，這句話的第一個字是：「心」，第一個字引出了佛初轉法輪的所有教授。這也是現今佛教徒與科學家感興趣的事，需要進一步討論的是對「心」的定義，突破此點之後就沒問題了。佛說過的話，沒有隨意說的，也沒有只是為了方便而說的。例如，特別是科

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

學家，不過，即使我們這些唯物主義者，也說：「我的心知道它。」可是，與此同時，我們和許多科學家又把「心」視作僅僅是假設，只不過是在大腦功能，或遺傳功能等等上的一個標籤。

在古印度的這個時期，有些讓人敬畏的事出現在印度思想中，商羯羅，馬哈威亞，佛陀，是其中一些偉大的思想家。兩千五百年前，有哲學家真的懷疑「心」是否存在！不過，佛做了被稱作「獅子吼」的宣告，這個獅子吼以「心」這個字開始，表示「心」是真實的。所以，如果我們問誰在做「不作」？答案是：心在做「不作」。

這句話的第二部分是「無心」，他否定了自己第一個字的陳述。把這個戲劇化一下，想像，正當人們開始用有心存在這個事實，來包裹自己的心時，佛說沒有心。佛二轉法輪的所有教授來自這句話的第二部分。現在，如果我們問，誰在做「不作」？根據這句話的第二部分，答案是：沒有心在做「不作」，而且，沒有什麼叫「不作」。

這句名言的第三也是最後一個部分是「心是明」。你看，他又推翻了自己的前一個表述。整句話是：「心，無心，心是明。」「明」是佛性的另一個名字。台灣人喜愛佛性，分，答案是：「明」在做這個「不作」。

為什麼佛要說：「心，無心，心是明。」為什麼佛要在一句簡單的話裡說三件事？為什麼不只說一件事？這是因為他意在破除三種邪見。首先，他要破除惡的念頭、態度，和行為，所以，佛說，有心，取決於我們的行為表現，心會入地獄或天堂或餓鬼道。第二，他要破除心是真實存在的見地。第三，佛要破除所有的見地，所以，他不僅是破除心的存在，而且，也破除心的不存在。

我們之中有些人會懷疑，能否把正在討論的這些用於實修之中。大多數人根本不知道這部經在說什麼，有些人理解一點點，僅僅一兩個字，而理解的這一點點，我們也把它看作是純粹的理想主義，也許它在邏輯上有道理，不過，用處也只是在於讀誦和思考，就這麼多了。我們看不出，如何把這部經運用到我們的日常生活中去。有些人相信，讀誦經文和把這部經供在佛堂上，會加持我們，不過，我們理解中的「加持」依賴於某種超自然的，無法表達的，存在於外在的加持，這使它

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

基本上成為一種很細微的有神論的方法。

我們如何能什麼都「不作」？這是個很值得一問的問題。從開始，甚至「不作」本身已經是一種做。我們現在能做的最接近的事就是禪定，不過，當我說「禪定」，那不是指觀想和放光、收光。這類的方法是存在的，而且這些好的和深奧的方法，只是訓練我們心的其他方式。

當我們說到「禪定」，大多數人就想像，保持安靜，不說話，坐直，閉上眼睛，盤起腿，所有這些。可是，這些理解只是禪定的外相，不是嗎？對我們之中的許多人來說，禪定還意味著獲得對心的控制。這並不完全正確，不過，我理解可能有些人會這樣猜想禪定。當我們教禪定時，沒有選擇地，只好說：「不要受干擾，專注。」所以，可以理解地，這可能會讓人覺得它與控制自心有關。

不過，這種禪定方式，不能真正說成是控制自心。實際上，如果控制心就是禪定，那麼嚴格來說，我們一直在禪修，因為我們的心始終受到某些外在對象的控制，被讚美、批評、權力、金錢，凡此種種所控制。

舉例說，我們在悠閒地閱讀八卦專欄，我們試著以八卦控制心，為了尋找娛樂，我們都這麼做。對有些人來說，娛樂是去看電影；對有些人，娛樂是坐在佛龕前，閉上眼睛念咒。不過，依據佛陀，八卦，電影，或念咒都不能直接令我們經驗到「不作」，要去經驗它，我們得試些別的。

不幸的是，我不得不說，禪定確實與坐直有關，可是，坐直與實際成佛無關。如果坐直在達到證悟中扮演著重要角色的話，為什麼不乾脆把我們的脊柱焊起來？那樣，無需專注，我們的身體都會保持筆直。然而，我不得不說：「只要坐直，不要觀想，不用念咒，什麼別的也沒有。」另外，我還得說：「不要做白日夢。」

我們經常做白日夢，當我們這麼做時，心被白日夢佔據了，心在忙。我們還沒有發現一種從白日夢裡得到好處的辦法，實在有點可悲。不過實際上，如果我們真的找到一種從中賺錢的方法，那可能會削弱白日夢的資源。不做白日夢意味著，不憶念過去，不想像未來，完全安住在當下。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

再次，像「安住在當下」這樣的詞非常有欺騙性，導致誤解。一旦我們的老師說「安住在當下」，每個人就像用釣魚竿上裝了魚餌的鈎一樣，去尋找當下，等了一天直到當下來上鈎，我們就是這樣等待當下。與此同時，當然，當下就發生在我們眼前，可是，我們還是在等它。尋找當下不只是一件可笑的事，還是一件蠢事，不是嗎？還有什麼比這更蠢的呢？你不要去找它，它就在那兒，無處不在，誰會錯過它呢？

有些人比這還笨，有些人是如此之笨，真的找到一個「當下」，還在給上師的浪漫報告裡吹噓它。如果我們真正客觀地面對它，這樣的發現有什麼可誇耀的呢？這又不是我們突然發現了一個新的稀有物種。

大多數時候，禪修者找到的所謂「當下」，根本就不是真正的當下，它只是禪修者們描畫出的不真實的當下。找到真正的當下，就像遇到已經發展出某種品質的自己，毫不令人訝意。對於真正找到當下的人，沒什麼好報告的。如果我說從我坐的這裡可以看到很多頭，這會令你驚訝嗎？有什麼可報告的呢？這就是為什麼佛在《金剛經》中說：「當燃燈佛授記，我將證得菩提的諸種功德時，他實際意味著，無菩提功德可證。」例如，如果老師說，這個房間裡有個人有金色的腦袋，我們的心就描畫出一個人，長著金色的腦袋，然後在這間房子裡到處找金色腦袋，不過，這裡當然沒有人長了金色的頭，因為沒有，我們就報告給老師，沒有找到金色的腦袋，但是這沒什麼可炫耀的。反之，如果我們真的找到一個金色的頭，那就更糟糕了，因為你找到了純粹主觀上想尋找的東西。

安住當下，基本上就是無論我們心裡想的是什麼，安住在那上面，只是與它在一起。如果此時此刻，在這個討論《金剛經》的神聖場合，你們有人碰巧想要強暴一頭大象，你不應該想：「哦，我是個佛教徒，我怎麼能想到強暴，更不用說強暴大象了！」我們會這樣想！當然，這些想法的功勞大多又要歸功於孔老夫子及佛教大師們，我們被徹底洗腦了。如果我們認為，不應該想到強暴大象，或者，我們覺得強暴一隻蒼蠅可能感覺好些，因為它小一點，這些想法都是我們從社會常規，比如量度等等當中，學到的複雜性。

我們理當安住在心中生起的任何念頭上，絲毫不帶判斷地看著它，這是我們應該做的。現在，有比惡夢中的大象還糟的——好的念頭更加

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

糟糕。比如在這個神聖的時刻，突然，我們想要拯救整個世界，然後，我們就自誇說：「時至今日，我所有的佛教修持總算都有了回報。啊，這是諸佛和上師們的加持，我終於有了些真正的慈悲心！」我們的心上竄下跳，試圖去完好無損地保住這個念頭，否則，它可能就溜掉了，我們珍藏它，想把它鎖到某個安全的地方去。不過，再一次，這不是禪修。現在，親愛的朋友，讓我們坐直一分鐘左右，看著我們的念頭，包括大象…

我說，所有過去的諸佛、學者和聖人，一而再再而三地說，是的，這可以把我們從所有的迷惑中解脫出來。《心經》和《金剛經》都說，沒有可以禪修的，無得，不增，不減。可是，我們很難相信它。為什麼這麼難？因為它太簡單了。

在我們的心裡，唯一能成佛的方法是念十萬遍咒語，或者修建一座寺廟或一所醫院。不過，如果一個人每天只是修習這個簡單的禪定，即使我們不想要慈悲，當我們的心離於判斷的時候，慈悲就來了，這就是慈悲；即使我們不想要智慧，當我們的心離於判斷的時候，智慧就來了。完全住於當下，我們什麼也沒有做，沒有在改變，沒有在大象和蒼蠅之間做選擇。

順便說一下，如果我們正跟大象搞在一起，慾望還沒徹底滿足之前，來了一隻蒼蠅，那麼，我們這樣的禪修者可能想：「哦，不，我得先跟大象結束。」這不好，不用這麼想，還有很多大象。而且，如果忽視它，這隻大象也不會傷心的。所以，如果你的心在巴黎，就在巴黎，不過，你並不需要想完整個巴黎故事。

我用的是無著的釋論，他的釋論很不容易懂，比本經還難了解，我們無法逐字解釋，只能選某些偈頌解釋。

佛問須菩提：「菩薩莊嚴佛土不？」這句話真是太美了，有些這樣的話會讓我們眼中充滿淚水，對於我，這句話非常有力量。首先，我們人類不是那麼靈性化的，即便我們是，我們的靈性是與做正確的事相關。這樣有一天，我們就可以去某個非常美麗的天堂，那兒的沙發都是特別設計的，沒有交通紅綠燈，那兒有宮殿和別緻的裝飾。對我們許多人來說，阿彌陀佛淨土就是我們版本的天堂。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

佛問須菩提：「我們說莊嚴佛土是什麼意思？」那兒沒有莊嚴，沒有裝飾，沒有珠寶，它不可想像。沒有量度或稱重量。沒有像這樣的事——阿彌陀佛的屋頂有六十六公斤黃金，而觀音菩薩的屋頂只有六十五公斤黃金。

當我們所有二元分別的描繪，比如六十五公斤黃金對應於六十六公斤黃金，或者一個故事相對於另一個故事的區別全部耗盡時，它們的顯現就落在地平線上，如同太陽落於西方一樣，這就是淨土。

像我們這樣的人，如果我們想知道，現在到哪兒去找最好的沙發，我們需要一個參考點，這家商店在哪條街上。或者，如果一個沙發設計者，想要做一個和真的品牌一模一樣的仿冒沙發，他也要有個參考點，一個品牌沙發來模仿。不過，淨土不依靠參考點。

西方極樂世界與去西方毫無關係，它是指我們所有二元分別的參考點這個太陽，完全的落下去，並且超越了參照，這才是最莊嚴的佛土。地想某個二千或三千歲的人，沒有足夠的地方放他幾千年的生日禮物，別這樣想。也不應該想像，阿彌陀佛有一把長長的白鬍子，因為老了，所以頭上沒有一根頭髮，每天吃我們供的桃子。

「無量光佛」也是一樣。不要把觀音菩薩想成是，在他的系統裡有個永久電池，放著永恆的光，沒有電力波動或中斷。他的淨土沒有參考點，這才是菩薩的淨土。

我們這些還依賴參考點的人應該訓練自己去擁有好的參考點，而不是壞的參考點。佛教認為，好的參考點會引導我們去耗盡所有的參考點，壞的參考點的問題是，很難擺脫它們，因為，我們會愛上這些寶貴的參照。儘管我們目前不得不依賴好的參考點，擁有任何參考點都會產生問題，參考就是問題。

我來給你們講講我自己的經歷。最近我回了趟錫金，我是在那裡長大的，因為我是個很野的孩子，所以我的指導老師非常的嚴格。我跟自己的父母分離差不多六年，整年沒有假期，除了新年那一天，即使是那一天，大半天也在修法。早上三點起床，晚上八點就要去睡覺，沒有小孩子的遊戲玩耍，什麼也沒有。當我學習好的時候，老師說：「你應該做的更好，因為照理說你是文殊師利。」如果我做的不好，他會

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

說：「今天文殊師利上哪兒去了？」

從大概六歲起，我就住在錫金國王的宮殿裡，甚至不予許我下樓。不過，我必須說，我真的是個很野的孩子，有兩次，我差點把那座王宮燒掉了。這次我回去，我看見自己很久很久以前，當我九、十，或十一歲時留下的抓痕，如同囚籠裡的犯人，我真的在牆上抓挖過。十三歲時，我的根本上師頂果欽哲仁波切，告訴欽哲活佛府的管事，我不應該再有私人老師了，應該進佛學院。

多謝弗洛伊德，他關於童年經驗如何影響我們一生的理論。想一想，到今天，我還是討厭向任何人回報，或者不得不好好表現給某人看。這就是為什麼我總是說，我真的無法看到自己結婚，然後向妻子報告去了那裡，不是因為我會做見不得人的事，我甚至沒有時間做壞事。但是，我不想回報，我為什麼要回報？假如有人，或一群人，上師們，弟子們，或寺院，在期待我回報，我都不喜歡。這是一個參考點可能產生影響的個人實例。

直到最近，過去發生的一切對我來說都不是問題，有時，我還會取笑弗洛伊德。不過，幾年前，為了我自己的資訊，我去和心理醫生交談，聽到了童年可能對我們產生的影響。讀過弗洛伊德以後，我意識到，弗洛伊德當然是對的，即使我想不認同他，我還是不得不同意他的某些觀點。所以，我在考慮進行心理治療。不過，如果我一旦在藏族文化裡提出這樣的事，所有人的眉毛都會抬起來，要面子是很重要的，如果一位仁波切去看心理醫生，這會被看成是很丟臉的，他們將非常不信任我。露，或似閃電，這是個美妙的表述。佛在說，我們最大的問題是，我們習慣於收集零件，這些零件本身是和合的，意即它們是短暫和沒有意義的等等，由它們組裝成現象，然後，我們執著於這個現象。我問你，有什麼比執著在一個標籤上更愚蠢呢？這是對無明如此美麗的描寫。

用「火圈」來做例子，火圈是暫時的現象，由它的短暫的部分組合而成。第一個短暫的部分是一隻手，每分鐘在老去，某天會化成灰，或成為昆蟲的食物；一根棍子是第二個短暫的部分；裹在棍子一端的布是第三個短暫的部分；一些浸在布上的油是第四個短暫的部分，因為油不是無限量的；第五個短暫的部分是點燃火把的火；第六個短暫的

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

部分是手臂以圓周晃動。當所有這些部分聚在一起，「火圈」的現象就出現了。可是，並沒有火圈，一些短暫的條件被暫時放在一起，就只不過是如此。舉例來說，我們不能用它作訂婚戒指，可是，它看上去很美！

釋迦牟尼佛說，我們生命中的每一件事都像這個火圈，當不同的短暫部分聚到一起，一個現象就出現了，然後我們就「哇」！我們就是這樣騙自己的。佛說完這些後，所有的弟子都起身讚美佛。

《金剛經》就講這麼多了。哪怕只是說出了《金剛經》的名字，我都認為自己非常幸運。你們中有些人，從今以後，再也不會聽到這部經，也不會去讀它，有些人會永遠地把它忘了。不過，這沒關係，五百萬生以後，當你從另一個人那裡又聽到這部經的時候，你將經歷那種非常奇怪似曾相識的感覺，而那種又碰面了的感覺，也許會讓數十億的眾生成佛。你們中有些人，會以盲目的虔誠心讀誦，再三讀誦這部經，這也不錯，這是個非常好的開始。

其實，我想要告訴你們，有三個層次的虔誠心。第一種是白痴的虔誠心，愚笨的虔誠心，有神論的虔誠心，有些迷信畏懼神和地獄的虔誠心，因為這是部靈性的經典，也許你以這種方式對待它，是可以的。然後，就要去超越它而達到另一個層次的虔誠心——理智的虔誠心，不愚蠢的，科學性的虔誠心，基於推理的虔誠心，就好像二加二等於四那樣，常識的虔誠心，就像如果你煮一顆蛋，它會被煮熟。理性的虔誠心是一種更高的虔誠心，將使你獲益匪淺。接下來，你甚至將超越這種虔誠心——超越理性的虔誠心，超越科學的虔誠心，你了解到你的所謂的理性是如此的有限，和老鼠的智力在同一個層次上，然後，你就會看到無盡的顯現。

所以，有非理性的虔誠心，理性的虔誠心和超越理性的虔誠心。當我們擁有超越理性的虔誠心時，《金剛經》對我們來說，就會更有道理。不過，直到那時，即便我們不知道這部經在講什麼，可是，我們還是讚嘆它的珍貴，這已經夠好了。即使每天只能寫五個字，那是一種積聚功德和智慧非常強而有力的方法，當然不是為了出版，只是為了寫而寫。如果你沒地方存放所抄的經文，可以給我，我來收集它們。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

如果你是大乘修行者，讀誦這部經肯定是有益處的。如果你想學習這部經，當然最好是跟隨某個能夠給予你正確訊息的人學習。在大乘佛教中，老師就是老師。然而，在金剛乘中，老師事實上不是老師，不像在大乘中，老師就是老師那樣，在金剛乘中，老師實際上是道，因此，金剛上師的角色幾乎是不可或缺的，基本上我們必須僱個人來拆解我們。

就這麼多了。有人要求，想要排隊來接受加持，不過，聽了佛的話語已經是很好的加持了，一堆骨肉觸摸另一堆骨肉式的加持不會比那更好。另外，我今天也覺得有點懶，肯定是因為天氣。

【問】：功德可以被偷走嗎？

【答】：功德肯定不會被別人偷走，但是，功德可以被毀壞。有所謂迴向功德。不過，我們談的是《金剛經》，所以，我要從它的角度來解釋。如果我們知道沒有功德，如果我們知道功德只是標籤，那麼，它就不可能被毀壞，原因是，因為不存在什麼可以被毀壞。

很奇妙的是，這麼多人讀這部經，特別讓人驚奇的是，甚至沒有一個人思考這部經的內容。假如一位普通的老家庭主婦讀這部經，通常，她並未抓住這部經的真正意涵，可是，她在讀的本來就沒有所謂的功德，因而也沒有功德可以被毀壞。但是，如果她不精確地知道自己在讀什麼，是不是沒有用呢？不，肯定不是沒有用。

佛說：「甚至是教授這部經的地方，都成為像佛堂或佛塔那樣，可以圍繞、供養，積聚廣大的功德。」這部經是一切概念的摧毀者，這就是為什麼它被稱為「金剛」。

【問】：他的父親非常執著於這個世間，他如何去勸服他的父親放下這個世間，以便能生在極樂淨土？

【答】：我們不只對父親要有耐心，對母親也要有耐心，不只是此生的父母，還有多生裡的所有父母都要有耐心。這是菩薩的任務，去幫助他人理解世俗生活沒有意義，不過，我們不能期望事情一個晚上就有變化。「不執著世間」這句話可以有很多不同的意思。在印度和中國文化裡，非常欣賞托鉢乞食或無家的遊方者，甚至今天，沙杜苦行

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

僧仍然在印度各地流浪，而且非常受尊敬。

當一個普通人聽到「不執著（或譯：放下）」這個詞，它即刻被理解成放棄你的工作，放棄你的家庭，去山洞。這就是一般人通常不自覺地翻譯「出離」的含義，可是，出離不必僅僅是這種方式，這只是一種恰巧比其他形式更流行的方式。阿育王是一位偉大的出離者，儘管他擁有王國以及所有的一切。這取決於我們的動機發心，我們可以是一位政治家，一位投資人，一名科學家，或是一位經濟學家，無論我們想做什麼，以正確的發心來做，這就是菩薩行，不是嗎？

【問】：我們如何遵守這部經所教的戒律？

【答】：這是個好問題。透過不落入任何極端，不落入極端是最高的戒律。換句話說，既不做吸煙者，也不做驕傲的不吸煙者；不做說謊者，也不做極其傲慢的不說謊者。即使世俗理念裡，極端的戒律可以讓你的傲慢膨脹。在佛教圈子裡經常看到這些狀況，以自己守戒為榮的佛教徒，故意表現出屈就他人，其實很高傲，看不起那些沒有守這些戒律的人，炫耀自己的戒律，讓那些沒守戒或守了一點的人難堪，這種佛教徒需要讀《金剛經》。

【問】在很多經典裡，佛講法以前，有光從他身體的某個部位放射出來，這部經裡怎麼沒有？

【答】：佛有許多不同的身、語、意、功德，事業的化現。在《幻化經》中非常詳細的描寫，佛的各種神奇力量的化現。很多宗教都非常強調，他們的神或大師如何曾經讓盲人重見光明，或其他可見的明顯的能力展現，這些在佛教裡不多。當我們讚嘆佛的身、語、意、功德，事業的化現時，我們最常讚嘆他的語，也就是他所講過的真理，因為真理是最偉大的奇蹟，它的力量能夠永遠幫助眾生。

當佛即將在拘尸那羅涅槃時，出家眾們請教，佛涅槃後他們該怎麼做？佛教導這些僧人去告訴世界一個重要的訊息，釋迦牟尼佛曾經說法。佛沒有讓他們告訴世界，釋迦牟尼佛示現過奇蹟，這很不一樣。

【問】好像仁波切的觀點是智慧導致慈悲，不過，有時我聽到的是慈悲導致智慧。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

【答】：首先，智慧和慈悲是一回事。我相信中文中的「慈悲」這個詞一定是非常好的，不過，我不認為英文裡的「compassion」是個正確的翻譯，藏語把它翻作「博大的心」。當你有智慧，你就有平等，智慧就是平等。當你感覺到所有一切事物的平等性，意味著你沒有對自己的執著，這不就是慈悲嗎？

你的問題很好，從很多方面來看，慈悲比較容易辨認，而如何什麼都「不作」的智慧則很難，因為我們沒有參考。慈悲，我們可以從愛心仁慈、同情等等開始。這是一部關於智慧的經典，因此聽到更多智慧。如果你仔細地讀這部經，它有它自己的慈悲之美。

如何尋找上師與作個弟子

翻譯 / 吳旻潔 校稿 / 李香蘭

藏文 Gewaishenyen 〈譯：善知識、善友〉在梵文裡是什麼意思呢？就是 Kalyanamitra (譯：kalyana 意為好的、美麗的、合適的、有益的或吉祥的，mitra 為朋友之意)。讓我們談談何謂善知識，我認為善知識的意思是「靈性上的友伴」或「靈性上的親屬」。在此，我們將討論上師與弟子、上師與學生、還有老師與學生的關係；然而不要期待這個討論會提供給你一個具體的準則，然後你可以拿著這張準則清單去一一詢問對照：「這個人是否具有這些特質？」

我想「上師」這個詞，可能已經被現代某些上師們難以言說的行為所污損了。別以為這僅是最近的現象，這種情況一直其來有自。我們甚至聽到發生在那瀾陀大學裡的故事〈第六或第七世紀〉，有關一些上師不按牌理出牌的行為；而這些行為卻被當成是不可思議的事蹟，年復一年地被珍傳與重述。所以，談論這樣的主題是非常困難的，因為這並沒有一個明確的準則，但是卻非常值得討論。

此外，「上師」這個概念是非常亞洲、尤其非常印度式的。所以當要把這種概念介紹給一個不同的文化、一個強調個人人權的文化時，那就是另一回事了。雖然如此，幸好這還是可以行得通的。

在像印度這樣的地方，善知識、精神導師，或甚至還先別談精神導師，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

僅僅是一般師生關係的這種概念，都備受珍視。老師被認為是傳授你智慧的人，我現在指的不是靈性上的智慧，而僅是一般的知識，譬如如何煮飯、做木工、縫紉之類的事務，傳授給你這些知識的人都備受珍視。許多諺語、詩篇和故事對此多有描述，像是：「有人給你黃金，有人給你鑽石與珍珠，但都比不上給予你知識的人可貴。」知識是無價的。有人可以給你一公斤的黃金，但那些黃金總有個價碼；倘若有人能傳授你知識供你運用，這是無價的。

老師就是傳授你知識的人。在傳授知識或智慧的人當中，教導你靈性層面的知識與智慧的人更受重視，因為在佛教或印度的思維裡，「靈性」這樣的字眼含有超越此生的意義。有人可以教你煮飯，但這種知識只有現在堪用；有人可以教你祈禱或與上帝溝通，這就非常寶貴了，因為這些將在未來帶給你安寧、解脫或天堂的體驗。這是很重要的事實，也是為什麼精神上的導師更受人珍惜的原因。

但我想，現在這一切都改變了。在亞洲，改變的原因是物質主義開始盛行。即便如此，如果你到印度，在國會大廳或大學校園裡，突然看見沒穿拖鞋、幾近半裸、身上滿是灰塵的薩杜（印度教的苦行僧）或遊方僧的話，這真的是很好，因為這個文化尊崇超越此生。

在過去，一個放棄財富與世俗生活、出走成為一個朝聖者或遊方僧的人，是非常受人尊敬的，因為他們被認為是在從事一件偉大的事。當我們其餘的人被種種無止境的財富、關注與舒適等所迷惑與蠱毒的時候，這些少數的行者卻勇於出離這個系統。但就如同我之前所說，因為物質主義很盛行，這種情況現在已經改變了許多，這並非沒有原因。飛機會飛，船不會沉，而你卻無法了解證悟，你觸及不著證悟，證悟難以理解；這是現代人的思惟方式。

基本上，我想要告訴你們的是，動機與發心，這是上師與學生關係的關鍵所在。你的發心是什麼？首先，你為了什麼尋求上師？你為什麼尋求某位特定的上師？你為什麼只要一位上師？你為什麼要很多上師？在這些問題中，你的動機與發心扮演著非常重要的角色。

在過去，甚至是在西藏這個被認為是佛教非常盛行的地方，有許多的情況是，學生尋求政治上非常具有影響力或非常富有的導師，因為他

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

們想要獲得一個門路。如果僅僅是說，「我找這位上師是因為他很富有」，這倒比較容易處理；最糟糕的是，當它混雜了對於獲得證悟或學習靈性知見的期望，那情況就會變得不清不楚，變得很困難。事實上，如果你的發心是那樣，那麼你就不是真的在尋找一位善知識、一位靈性友伴；你真的不是，雖然你認為你是。在那種情況下，你只是在尋找一個一般的朋友，而非一個靈性上的同修。

或許你不被政治力量、財富或影響力所吸引，但是你們其中某一些人，也許自己也還未察覺到〈這代表你還未全然坦白〉，你身體裡的某種賀爾蒙將你推向某位特定的上師。許多情況像是這樣：這位上師很有吸引力，不一定是身體上的，也許是因為她很有女人味，或他很有男子氣概，或他很像一位父兄，或者他是性幻想投射的對象；如此種種！就是一個小小的、不起眼的賀爾蒙，在你不自覺的情況下，徹底改變了你對上師的認知。

我們許多人是孤單的，孤單是一個大問題。我們都非常孤單，舉例來說，如果我給你看一枝筆，然後問你：「你能看見我所看見的筆嗎？」你會回答：「是的，我看見這枝筆。」但是往下探究，事實卻不是如此。你永遠看不見我所看見的這枝筆；除非證悟，你的確永遠永遠也看不見我所看見的筆！這代表你的所見所感僅只是你自己的經驗。基本上，我們無法分享任何事！這聽起來很恐怖，不是嗎？

於是，你生出一種截然不同的動機：出於孤單寂寞而尋求上師。我並沒有對此作任何評斷，也沒有說這樣是好或不好；我們都不知道。如果剛好你身體裡的賀爾蒙改變，其中一個原子突然產生分裂，促使你被某位上師強烈地吸引，而他正巧是一位偉大的上師，你懷抱著熱情走向他或她，於是，這位上師給予你教導，而你也感到受用，可能你便因此證悟了；這一切多虧了那個賀爾蒙原子。事實上，我們都不知道真相，我們也無從判斷。我所要說明的是，這些都會發生。對我們而言，知道有這樣的狀況是挺重要的。

談到靈性上的友伴，當我談及靈性道路，我指的是像佛教這一類的修道，所以我不知道猶太教或基督教會如何闡釋。當我們談到靈性道路，我們不會談太多關於此生的得與失。事實上，如果你真的是一位嚴謹的大乘佛教修行者，我們甚至也不討論來生，我們討論的是開悟。所

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

以對於尋求上師的人來說，最理想的動機是祈願證悟！尋求證悟應該是這個動機的驅策力量！關注、影響力、同伴、友誼或有個人來跟自己分享等等，這些事情都不重要。有人能夠引導你走向尋求證悟的道路，這才應該是你的動機的驅策力量。如果你有這樣的動機，那麼就極少會出錯。

所以，尋求證悟的心願才是主要的。但說比做容易，因為我們大部分人其實對於證悟並沒有興趣，證悟是一個抽象的概念。不過我們之間也許有人很認真地看待證悟這件事，所以我們可能會比較強調它，但我們仍會把其他面向視為一種紅利，像是財富、成功、關注、友誼、同伴或是有一個能和自己分享披薩的人。基本上，如果你有機會得到上述這些，你會把握機會，你會趁別人還沒拿走的時候捷足先登！你們了解我的意思嗎？你們不會放棄這些機會！但如果這樣的機會發生在真真正正只在乎證悟的人身上，則不會有問題。對他們而言，沒有這些機會也沒關係。

當然，要這麼做很難，因為我們有強烈的八風積習。我們喜歡被讚美不喜歡被批評，喜歡被關注不喜歡被忽視。當我們有著這樣的動機，當我們希求的是讚美而非批評，是關注而非忽視，這就很難遇到善知識了。你關上了你的門，不讓真正的上師進來；他們也很難對你說實話，因為一旦他們對你說實話，你不會喜歡聽。可是，一個尋求證悟的人就是一個追求真理的人，在這條修道場上，你必須聽真話，尤其是非常嚴肅的、令人痛苦的真話。

尋求證悟應該是你尋求上師的主要動機，當然這包含了許多事。如果你在尋求一位上師，至少智識上你必須明白輪迴的或世間的生活沒有價值。基本上，你必須改變你整個價值觀系統。當你從世間的生活還看見些許價值，你就不是在尋求證悟，至少不是真正的證悟。也許你只是在尋求一種虛假或暫時性的證悟，但那並非真正的證悟，因為你依舊被俗世的生活所吸引。

所以我們現在談到出離。這裡的出離指的並不是捨棄雪梨而去選擇尼濱(Nimbin)〈尼濱是位於澳洲東北海岸、雪梨北邊的一個嬉皮城市〉；這不是真正的出離，雖然許多人認為這樣是。或者有人以為過著資本主義者的生活、從事社會主義者的工作，這就是出離；也不見得如此。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

這樣做只是懶惰，基本上是欺騙自己，讓自己從這個輪迴轉移到另一個輪迴。

我們現在談的不是這種出離，而是真正看清楚這種無止境的世間生活並無任何實質意義。這個認知會帶來一定程度的沮喪，但我認為這是好的。我開始了解到沮喪是好的，尤其如果你是一個真正的修行者。我想這就是蔣貢康楚仁波切所說的：悲傷之心。

看清楚世間生活的徒然無益，會使你渴望證悟與解脫；這是一個好的開始。其原因是，當尋求證悟成為你主要的動機，遲早會有一條路引領你到一位真的能夠向你指出證悟之道的上師，因為你知道你要的是什麼。你心中有數，你追求的是證悟，所以當你尋求上師時，遲早會找到能夠帶給你證悟的上師。

有這樣動機的修行者就像蜜蜂一樣，飛來飛去尋找花朵，終究一定會找到。現在，我們大部分人都像是蒼蠅，如果有好東西，我們當然會吸吮；但途中找到的若是糞便，我們也還是照吸不誤，我們不會想到花朵，因為蒼蠅覺得糞便有價值。但蜜蜂覺得糞便很臭，所以自然而然只會飛向花朵。所以開展出離心真的很重要，其根本是渴望證悟，這應該是你心之所繫、心之所願。如此一來，上師的容貌、身高、體魄、學歷、影響力、領導魅力或嗜好都不再重要了，他是否能夠提供你證悟之道才是你最主要的考量，其他都變得次要。現在，這些東西對我們大多數人而言都很重要，因為我們不是真正在尋求證悟，我們尋覓的是同伴、是朋友，而非善知識。

關於善知識的討論把我們帶到這個問題：要尋求怎樣的上師？我們顯然已經明白，理想的上師必須解悟知見。我們討論的是證悟者，他或她是一位證悟者、一位持明尊者〈vidyadhara〉〈vidya 意指「覺知」或「證悟」，dhara 指的是「持有者」〉。

持明者〈Vidyadhara〉和金剛持〈Vajradhara〉是最高的層次〈藏文稱為 rigpadzinpa〉，基本上，他們是解悟空性或至少是瞥見空性的人。如果你可以遇見並且親近這樣的上師，事情就不太會出錯。當然，道路總不時會出現一些隆起，但不完全是因為這些隆起，而是因為我們的輪胎有腫塊，所以我們感到路的顛簸不平。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

上師了悟空性是很重要的，你知道為什麼嗎？因為了悟空性者具有最真誠的慈悲心。舉例來說，知道某種疾病並了解如何治癒它的人，最具有真正的慈悲心。但是，如果某人僅是在智識上了解某種疾病的症狀，僅能在智識的層面談論如何治癒它，那麼他的慈悲心也就只停留在智識的層面上。

了悟空性的人，即使只是一丁點的了悟，都會明白痛苦的根源。不僅只是被公司開除或帳單未繳的那種痛苦，還有真正的痛苦根源、所有問題的根源，這個人人都了解。因此，證得空性的人擁有真正的慈悲心，這是很重要的。

此外，證得空性者的另一個長處是無所畏懼，關於這點，我將多作一些解釋。無懼是很重要的，上師需要無所畏懼。你們讀過吉美林巴的祈禱文嗎？祈禱文中說：「願我永不墮入傳統世俗的期待裡」，上師應該永遠不要被世俗期待所俘。這真的是很困難，尤其是像我們這樣平凡的喇嘛！我代表所有具染的喇嘛作此發言，我自己本身甚至不去想了悟空性這件事。但有的時候，雖然並非總是如此，當我讀著偉大的吉美林巴的祈禱文時，我感受到衝擊。尤其是身為喇嘛，我們不應該成為世俗期待的受害者。

無懼來自於了悟空性。不知道你們當中是不是有人知道恰查仁波切（Chadral Rinpoche）或多竹千仁波切（Dodrupchen Rinpoche），我認為他們與卓揚創巴仁波切（Chogyam Trungpa Rinpoche）這樣的導師，都是無懼大師的最佳典範。這些導師從世俗面上檢視有時並不太成功，許多學生很難真的被他們所吸引，因為他們不會投其所好。

現在的學生只對那些知道如何協商的人感興趣，而證悟空性、無所畏懼和真正慈悲的上師是沒得商量的。他們的世界裡沒有談判桌，這就是標準。如果你接受這點，並且以「我不談判」的心態去接觸他們，你會獲得許多益處；但如果你以「我給你這個，你可以給我那個嗎？」的心態去接觸他們，那是不會有用的。

了悟空性是上師最主要的特質，了悟空性同時代表他們具有慈悲心和無所畏懼。除此之外，如果他們博學多聞、持守戒律、很仁慈，若剛好又是你的金剛上師，那麼他還必須領受來自不間斷傳承的所有必要

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

教導並且據此修行。這些特質都非常重要。另外，容易親近、使用你了解的語言、有時間…這些特質都能具備，當然更好，但如果沒有也沒關係。

現在問題來了：我們怎麼知道這個人已經證得空性呢？因為只有證得空性的人才知道對方是否真的了悟空性；這才是最主要的問題。大部分的時候，我們只得相信一本製作精美的手冊，「嗯…某某人今天要給個開示，我們一塊去聽聽看」，或者依賴那些極度想要改變我們信仰的友人的話語等等。

但你們不要忘記一件很重要的事，那就是業力；業力在此扮演一個重要的角色。尋找一位上師有點像是尋覓一位愛人，我無法確實具體地對你描述什麼樣的愛人是你應該尋求的，我只能模糊地敘述。但在你尋覓的過程中，你很有可能碰見其他人。就像我之前說過的，如果你恰巧是一隻蜜蜂，那你很幸運；如果你恰巧是一隻蒼蠅，那就沒這麼幸運了。這是你必須考量到的，業力在此扮演了非常重要的角色。

讓我們回到如何尋找一位已經證悟的人這個主題。我們怎麼知道某個人究竟是否證悟了？身為凡夫，我們不可能由直接的認知得知某人是否證悟，所以我們唯一能判斷的方法，是使用推理的邏輯、各種參考點與經驗。

但我們的邏輯系統非常有限，這個有限的系統即所謂的理性經驗。而這些所謂理性的、符合邏輯的判斷並不真的可靠，因為我們大部分判斷上師的方式混雜了許多自己的感覺。你也許不是對證悟真的有興趣，甚至一點興趣也沒有，你只是非常非常希望獲得同伴。你尋覓的是一位 mitra，一個一般的朋友，而非 Kalyanamitra，一位靈性上的友伴。諸如此類的情況都使得理智地去尋找一位具格的上師變得很困難。

也許某種出離心（或許是希望過資本主義者的生活、從事社會主義者工作的那種出離心），使得你前往加德滿都或西藏。在那裡，你走進一間僧院，香爐很風雅地燃燒著，面貌純真的年輕僧侶上下來回地走動。你推開主殿的門，裡面的僧侶穿戴精緻的僧袍與帽子、拿著鐃鈸與鼓器，正唱誦著頗具異國風情的調子。上方那個由八隻雕刻的獅子所支撐的高大法座上，坐著一位上師，他戴著一頂肯定比棒球帽好很

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

多的法帽！種種這些都讓你以為：「哇！他就是我的上師！」

或者我之前提到的製作精美的手冊，它也可以達到相同的效果。在壓力繁重的工作中，你剛與同事起了爭執，或正處於被開除的邊緣。你晃進了一家健康食品店，在佈告欄上看見一幅日本書法寫著：想放輕鬆嗎？請來這家或那家禪修中心。這種情況也會奏效。感覺是變幻無常的，或許你正以一個女性主義者的身分積極鼓吹女性的解放。「哇！有一位西藏的女喇嘛來了！」瞬間，證悟等等這些議題被拋往九霄雲外，只因為要來的喇嘛是女的，而你是一位女性主義者！

對於那些剛接觸佛法的人，如果你因為我說的這些看似嚴苛的話而感到沮喪，你必須要習慣。真的，學習佛法就是像這樣，它是一個非常嚴苛的道路——你必須一層一層抽絲剝繭地檢視，直到沒什麼東西可留下來被批判！直到每一層皮都被剝光！這很痛苦，但我認為這是很值價的精神保險。

現在我們正討論如何知道某人是否具備上師的資格，我們只能依自己的邏輯、使用非常有限的分析方法。除此之外，我們別無他法，而上述的邏輯系統又常常沾染了各式各樣的期待與感覺。感覺，這是我們一直在談論的。「趨勢」是什麼？是「時尚流行」。我認為這些也都是由感覺所驅動。

縱使如此，我們還是有好消息：佛教中四項基本的正見，即我們所稱的「四法印」，它是永遠不會改變的。

- 一、 流行會改變，趨勢會改變，感覺會改變，但絕不會有一天，某人發現和合的現象其實是永恆的；這永遠不會發生。所有和合而成的現象一直都是無常的，過去如此，未來也將如此，這一點永遠不會改變；這是佛陀教法中最基礎的部分。
- 二、 所有源於自我的情緒，終將帶來痛苦。絕不會有一天，有人發現源於自我的情緒其實帶來永恆的喜樂；這肯定不會發生。
- 三、 絕不會有一天，有人發現一種或兩種現象是實有的、是真實存在的、是佛陀所錯失的；這絕不會發生。
- 四、 並且，也不可能有人會發現涅槃具有真實存在的屬性；涅槃

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

超越二元極端。

上述「四法印」永遠不會改變，這是你的保險。它們不會改變，會改變的是我們挑剔的心。

所以我們需要聽聞與思惟。你應該要研讀與聽聞教法，實際上佛陀給過一個忠告叫做「法四依」：不要只依賴人而要依賴教誨〈依法不依人〉；不要只依賴教誨而要依賴它的意義〈依義不依語〉；不要只依賴暫時的意義而要依賴它究竟的意義〈依了義不依不了義〉；而且不要只依賴你的判斷力而要依賴你的智慧〈依智不依識〉。一個非常重要的原則是，不要依賴任何人而要依賴教法。這些是有關尋找上師的話題，因為我們現在討論的是人，也許你會覺得有點矛盾。事實上，這看似有點風馬牛不相及，其實是有關連性的。你將逐漸發現，在佛教裡，上師這個議題不單單是就人而言，它指的是道路；上師應該被視為修道。

所以想要尋求上師的學生必須聞、思、修，這一定會有幫助。這會延展我們這狹小、受限、講究邏輯的心，使它開闊與更加成熟。此刻，我們多疑的腦袋是受情緒主宰的、是趨勢及時尚導向的，如果我們開始聞、思、修，這些傾向就會漸漸消褪。這是一個好的開始，甚至進行一些禪坐也會有所助益。

之後，也許經過一年的聽聞與思惟，當你尋找上師時，先尋找第一個特質。如果他學識淵博，如果他精通各種善巧方便，尤其最重要的是精通使你富裕——得到證悟這種財富——的善巧，那會很有助益！

比學識淵博更重要的是持守戒律。許多喇嘛不遵守戒律。戒律有三種層次。第一是別解脫戒，指的是有沒有傷害其他眾生，這點很重要。如果一個喇嘛傷害了其他人，他即是破了這個戒，尤其這個喇嘛又是比丘或比丘尼的話。他們必須要尊重這個戒，戒律很重要。

比別解脫戒更重要的戒律是菩薩戒。一位上師可以離棄他的學生嗎？其實學生絲毫不需要擔心被上師拒絕，因為上師是不被允許拒絕學生的，上師不能夠拒絕學生！如果這位上師真的是一位持戒嚴謹的上師，即使只是離棄一個有情都算是破了菩薩戒！所以我們要問：這位喇嘛遵守戒律嗎，不只是遵守別解脫戒也包含了菩薩戒？

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

除此之外，如果你的上師是金剛乘的老師，金剛乘的戒律絕對是非常重要的。所以，我們要尋找一位學問淵博的上師，更重要的是尋找一位遵守戒律的上師。而最重要的是，你可以有一位愚笨的老師，他學識不怎麼淵博，或者一位不馴的老師，持戒也不是很嚴謹，但有一項，上師必定要具備的第三項特質，那就是慈悲。上師必須要有慈悲心或具足美德。事實上，這些特質都息息相關，一位真正慈悲的上師肯定會持守戒律並且學識淵博。基本上，如果我們要為上述三項特質的重要性排序，根據帕楚仁波切，慈悲被認為是上師最重要的特質。

關於弟子的動機，我已經說了很多，他們希求的應該是證悟。老師則必須具有讓弟子證悟的動機，這應該是上師的主要目標。如果還有任何別的，你可以將它視為額外的好處。

弟子們有許多困惑，尤其在藏傳佛教裡，日本佛教當中可能也有。喬達摩的話語當然具有吸引力，然而東方文化——絢麗的印度文化、混沌的西藏文化、簡約的日本文化、重條理的中國儒家文化——亦有其魅力。文化的魅力與佛陀的話語可能會混在一起，多數時候就像巴楚仁波切說的，文化魅力取得主導地位，於是人們就這樣遠離了法——佛陀的話語。

你們都持誦過《般若經》或《心經》，這些是大乘經典的精華，其中說道：「無眼、耳、鼻……色即是空，空即是色……」等等。這裡面沒有儀軌的東西，與儀軌最相近的是般若波羅蜜咒。這當中沒有文化的東西，然而，即使你想要以沒有文化的方式來做，也找不到方法，而且也不是明智之舉。除非你已達圓滿（意指你已接受某個傳統的完整訓練），否則你無法在不依靠一位老師、一個傳統、一種文化或教授的情況下閱讀《心經》並且思惟其中的文字。不依靠某種方式而想從中受益幾乎是不可能的；儘管如此，重點在於不要將方式當成「法」。

然而，我們無法做非黑即白如此分明的判斷。如果你的西藏上師囑咐你每天禪修前喝一杯酥油茶作為來自上師悲智的某種善巧方便，這就是一種為你開立的善巧手段，是你必須做的；不過，並非每個遵循藏傳佛教的人都得學習如何做酥油茶。

無論如何，尋求證悟應該是弟子的首要目標。之後，一切我們認為應

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

當修習的，像是信任、虔誠、出離心、菩提心，應該會毫無困難地在我們內心生起。

我們來談談虔誠心。大成就者薩惹哈 (Saraha) (印度八十四位大成就者之一) 將虔誠心定義為信任因、緣、果。比方說，如果你正在煮蛋，某些因、緣是你必須具備的，像是水、鍋子、火。當然，蛋本身是最重要的東西，對吧？（而且蛋是代表我們自己的一個很好的例子：看起來很完美，卻是全然封閉的。）或許有個廚房會讓事情容易些。你可以在大街上煮蛋，不過那樣很不舒服，很混亂，而且過程中可能無法把蛋煮得很好，除非這位廚師很老練。

我們如今都不情願依靠廚師，對吧？然而如你所見，廚師在這種情況下其實很重要，這是為什麼我認為上師幾乎是不可或缺的。當所有因緣聚合時，即使你祈求蛋不要煮熟，這個祈請也不會實現；這個蛋會熟，沒得選擇。當我們煮蛋時，我們有什麼？有「虔誠心」。當廚師、水、鍋子以及其他緣分聚合時，我們得到一種特殊的信心。

為了發展這種虔誠心，你必須聽取指示：你需要水來煮蛋。接著你可以思惟它，並且身體力行，這就是禪修。煮蛋時，主要目標是把蛋煮熟。對我們的修行來說，禪修時或在一般的靈性道路上，主要目標應該是證悟。

這一點意義重大，因此讓我們從另一個角度來趨近它。當你體驗到貪、瞋、嫉、慢等負面情緒時，你必須認識到——至少剛開始透過聽聞——它們全都可以消除。如何能認識到這點？藉由一而再地提醒自己：「這些情緒來自因和緣，它們並非俱生的本質或是恆常不變的；它們是和合的現象。它們可以被改變，端視我投入多大的努力。」接著發展一種信任感，無論情況顯得多糟糕，出於因、緣、果的法則，它可以被操控。那不僅是去信任證悟之道，事實上是相信結果——即證悟本身。虔誠心如此重要，噶舉傳承說：「虔誠心為禪修之首」，這話非常有道理。

我要強調這點，因為虔誠心似乎帶有某種負面的意涵，像是不論老師或道說什麼你都要相信，而不去提問或分析。這種方式也存在，但它應該存在於你最終說服自己蛋可以煮熟、情緒可以消除之後。一旦你

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

擁有那份信心，至少在智識上有那份信心，那麼信任上師通常是比較好的，因為你沒有時間，時鐘滴答往前走，片刻不停留。

比方說，如果你想學開車，首先必須打從內心相信自己能開車。你確認自己有兩隻手、兩隻腳、兩個眼睛、一個心識，精神正常並且具語言能力，然後你要求某人教你開車，而且他也照辦。但隨著你的能力而來的還有其他因素，像是緊張、瞌睡或分心。假如你的善業將你領向一位認為你不够警醒的教練，他或許會告訴你開車前先喝一杯咖啡。你不要回家去翻汽車使用手冊，尋找哪裡提到過咖啡。那對你不會有幫助，只會無必要地浪費你的時間。

首先要相信你能夠開車；其次，相信他有能力教你如何開車。現在只要照他的話去做，如果他說：「喝咖啡」，就去喝。如果他說什麼別的，譬如：「用你的手操作煞車板，不要用腳」，你就去做。或許會有某些難以理解的指示，那是因為你的緣故，而不怎麼是老師的緣故。駕駛學校的其他學生也許會懷疑你們兩個在搞什麼，他們也可能以為他在占你的便宜；然而你對他有專一的、堅定不移的虔誠心。

我認為第二種虔誠心是最顯而易見的虔誠心，事實上它令第一種虔誠心大為失色。我談到兩種虔誠心，第一種是了解你能開車，因為你擁有學習開車的一切特質，而且有位老師可以教你。第二種是真正遵從老師的指示，即使這些指示並非來自課本。第二種虔誠心似乎過度超越了第一種虔誠心，那並不是好現象。

虔誠心是重要的，尤其是第一種，但那種你可能稱為「盲信」的虔誠心也很重要，不過我寧願稱它「省時」的虔誠心——只管去做。為何要問那麼多問題？一直以來，生生世世，你不斷在問問題，而那未曾有任何結果。因此只管去做就對了！如果你擁有第一種虔誠心，省時虔誠心自然而然會出現。讓我再次提醒你，這一切都必須奠基於一件事：尋求證悟的願心；它著實是根本的地基。

此外，我們還有別的，像是出離心。我注意到有些修行人缺乏第一種虔誠心，但他們具有某種出離心，這有可能導致無意義的、虛無主義般的消沈。因此假如你經驗到那種情況，想想第一種虔誠心：以尋求證悟為前提，信任你自己，信任某人。每當你遇到出離心太強烈卻缺

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

乏對自己的信任這種問題時，記得蛋的例子。

當然，比較恆常取向的學生有另一種問題。他們也會消沈，但不是「無意義」的消沈，而是「無止盡」的消沈。我有許多學生陷入愛河，步入禮堂，他們來到我面前請求加持，我對他們致上我最深的祝福。但由於他們較為恆常取向，我也會解釋「三顆草莓」的概念。起初你有一顆草莓，當然，它自己端坐著。接著你嘗試把第二顆草莓擺在第一顆上面。不用膠水或牙籤，這麼做有一點兒困難，但有可能成功。然而，第三顆草莓不會輕易坐在第二顆上頭。當你試圖安置第三顆草莓時，連第二顆都倒下來。可是常見者就是相信：總有一天，第三顆草莓會坐在第二顆上面。試了好幾百萬次，經歷過許多不愉快的事情之後，當他們醒悟時已是五、六十歲，而第三顆草莓仍然不在第二顆上頭。這就是我所謂無止盡的消沈。真的很悲哀，因為沒有多少時間可以慶祝。

我想，我們在生活當中努力積聚許多東西，像是跟家人朋友的關係、修行、影響力、金錢等等。我們應該認識到一點，計畫即使只達到百分之十，我們也應該慶祝，但常見者喜歡在第三顆草莓立於第二顆頂上時才慶祝。悲哀的是，許多電影、書籍描述第三顆草莓坐在第二顆草莓上，讓某些常見者相信它總有一天會發生。

我不斷告訴你們，證悟應該是我們的目標。儘管證悟應該是根本的地基，身為學生，你還得學著不去希求結果；那很難。郭倉巴尊者(master Gotsangpa)(竹巴噶舉傳承上師，創立上竹巴支派)說過：「一旦你希求結果，對結果的那份渴望就是魔鬼的敲門聲。」這裡的「魔鬼」當然不是外在的什麼東西，而是一種障礙。在禪修或任何你所做的事情上渴望結果就是目標取向。記住《心經》所說：無所得、無所失……不增、不減……。

這其實意味著證悟不是一種結果，這是非常重要的課。倘若將證悟標示成一種「結果」，它將會妨礙你；相反地，證悟基本上是徹底解開所有糾結。到達二地無非就是解開初地的結，接著你拆解二地並到達三地。當你打開十地的結，我想那就可稱為「證悟」。它不是一種結果，它是你的本質的一部分。事實上，結果取向是主要的障礙之一；它不僅是一種障礙，而且會吸引障礙。事實上，尋求結果就如同一塊

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

會吸引障礙的磁鐵，它讓你的道路騷動發酵，產生極為強烈、經久、非常細微難以察覺的障礙，就如同酒一樣。

現在讓我們來談一談淨觀和金剛乘。首先，我想告訴你們，淨觀不應該理解成一種行為準則，這點很重要；淨觀不是一種規則。不幸的是，在傳授金剛乘時，有時會提到行者應該對金剛上師具有淨觀，因而這聽來像是金剛乘的戒律。

你應該以不同的方式趨近淨觀。它應該被當成一種修持，意即是你必須習慣它。身為初學者，你有時候會失去它。你應該記著，不要期望從一開始就有完整的淨觀，這並不存在。如果你有那樣的期待，它將使你產生內疚；淨觀造成許多罪惡感。把淨觀認為是一項你應該發願達成的事，你必須修持淨觀。

當你對空性有興趣時，就會產生淨觀；當你像個法器能夠接受空性概念時，淨觀就比較容易些。了解空性基本上就是了解到，不管看到什麼或感受到什麼，都是你自己的詮釋。那只是你的認知而已，在實相上它並不是那樣存在。當你可以接受這個〈觀念〉，不只在智識上同時也在實修上接受，你對空性的了解就會越來越接近。每當你作判斷時，特別要告訴自己：「這只是我的認知，這是我有限的概念。」如果你能從最細微的事情做起，譬如一杯茶的好壞，一直到金剛上師的外表，你就能逐漸習慣淨觀。

我們不是在談視金剛上師為佛，不是談他身體金色，有多出的手腳和第三隻眼睛。我們不需要假裝，我們不需要創造新的現象然後把它認為是淨觀；這都是錯誤的。淨觀是，當你知道不論你想什麼，尤其是與上師有關的，都是你的認知。歸咎、責難、和抱怨將會慢慢減少，當這些停止時，你的認知就會比較純淨。

在金剛乘佛法裡，上師不只是個人，而且也是道，其目的是要認出究竟的上師就是我們自己的智慧心。如何顯現出這個內在的智慧上師呢？藉由拆解「自我」的繭。外在上師是你在許多分析及深思之後所雇用的人，他的工作就是要拆除你的自我；這是你的主要目的。你與上師的關係必須建立在你與上師的互動對於這個繭造成多大的破壞。請記住，上師關心的事也必須是要摧毀學生的無明。基於這樣的目標，上

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

師可能叫你做各種瘋狂的事。對什麼來說是瘋狂？對自我來說是瘋狂，是不能接受的。你應該做做這類事情，因為這是最好的治療法。

除了上述之外，當然還要以禮貌、尊敬、和謙卑來對待老師；這些都是莊嚴。如果沒有這些，禮拜及類似的事情就只是這個繭另外一層越來越厚的包覆，厚到需要另一種破壞。每件事都要回到想要達到證悟的動機上，每件事都應該建立在這個基礎上。

有關上師與弟子的關係存在著許多誤解，特別是，當金剛上師告訴學生去做任何他所說的事情時。這不代表有神論或獨裁，這是一個相互的協議。作為一個學生，你想讓智慧顯現，老師同樣也想這麼做；這就是你和老師之間的協議。基於這個協議，你們一起同心協力。如果你們沒有這樣的協議，那就很難辦了。

「金剛上師」和「根本上師」這些名詞是非常金剛乘的語言。當然，大乘確實也有親教師或教授師這樣的觀念，但是大乘的老師主要是一個嚮導、一個家教、一個教練；而在金剛乘，他（她）可以化現為教練，但更多時候他顯現為「道」本身。在實修上，這一點更是明顯。在大乘的傳統裡，從來沒有「融入」的法門——將自己融入上師的心，或上師融入於你。

不論如何，在所有的教乘裡，尤其是大乘和金剛乘，主要的上師——如果沒有錯誤——是指我們心的智慧面向。大乘比較強調心，而金剛乘還談到「脈」、「氣」、「明點」，這可粗略解釋為脈、風息、心識。脈、在脈中流動的風息、以及對它們有很大影響的心識，這三者是不可分的。

這樣想：「脈」有點像是笛子，「氣」是笛子裡面流動的風息，吹笛子的人則是「明點」。現在笛子生鏽了，而且裡面長了各種菌類。一些氣孔被太多的漢堡、太多的負面情緒、太多的熬夜給塞住了；各式各樣的障蔽塞住了我們身體的整個結構。

所以，外表上我們透過瑜伽試圖改變它。瑜伽的精要就是坐直，採取一個良好的姿勢。藉著這麼做，我們嘗試去操控笛子。接著我們試著控制風息，不過風息非常不純淨。我們的認知很有限——好的、壞的、高的、矮的——因為笛子的氣孔被塞住，裡面又有那麼多的菌類滋長，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

因此，氣息在內部的流動非常不穩定。藉著清理笛子，我們的認知慢慢開始改變。

讓我們以對上師的認知作為例子，特別是因為它和你的福德同時存在。根據金剛乘，藉由福德，上師示現在你面前。基本上，你自己的智慧心反映出外在上師，所以就有更多的理由要聽從他；畢竟，你是聽從你的真實本性。上師，那個吹笛子的人，無異於你的智慧心。

我們說「聽從」是什麼意思？我們真的不需要害怕某個外在實存的吸血鬼。基本上，那是你自心的認知所投射出來的，它由一位稱為「福德」的譯者進行詮釋。如果福德不具，你的心將會把這個人詮釋為某個闊談正義的自大渾蛋，而且你也不會浪費美好的週末在他身上。

那麼在金剛乘裡「向上師祈請」是什麼意思？它真正的意義是與你的真實本性保持聯繫，沒有別的。但我們總還是會回到一個問題：「外在上師是必要的嗎？」那麼讓我們把上師看成一面鏡子。搽口紅的時候，為了看見我們的相貌，為了可以好好地把口紅塗在嘴唇上，我們使用鏡子。同樣的，為了真正見到這個內在智慧，也就是我們自心本性，我們用外在上師作為鏡子。情況就是這樣！

技術上來說，金剛上師是某個給你金剛乘灌頂的人，尤其是四灌頂：寶瓶灌頂、秘密灌頂、智慧灌頂、句義灌頂。如果某人給你這些，那麼他就是你的金剛上師。但有些學者不同意這說法，他們主張上師是將心的本性介紹給你的人，然後你因此而認識了本性。近來有很多人介紹心的本性，但不是每一位的介紹都發生作用，有時甚至沒有進到〈聽者的〉腦袋裡。金剛上師或許會說些什麼或什麼也沒說，但應該會讓〈你的〉整個系統暫時停止運作。

甚至整個系統可能只停止半秒鐘，然後你納悶：「昨天、今天、明天的好處是什麼？為什麼有昨天？為什麼有明天？週間是什麼？週末又是什麼？」這幾乎是無法用言語形容的。每件事都停止，但它不像是酒醉或服藥過量的感受。你非常清楚地覺察每一件事，意識到每一件事，鮮明又活躍，但正常的系統停止了。當這個情況發生，那麼或許，不管你喜不喜歡，這傢伙就是你的刺客。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

佛法的智慧

翻譯：周素卿、馬君美

或許你已經猜到了，我是佛教徒。有人要我介紹佛陀、他的修道和教授，那是一個困難、需要長時間才能完成的工作。但是在目前這個時代，當世界充滿了瞋恨、貪婪和各種衝突時，很高興有那麼多人，想更加瞭解佛法這樣無聊的主題。

佛陀是個王子，是個普通人；他並非特別神聖的人，只是一位王子。實際上，釋迦族不是一個大王國，只不過是個小共和國。但是他和另一個叫瑪哈威拉〈耆那教的創始人〉的印度人，改變了印度的哲學系統。在那之前，《奧義書》或者吠陀的文化，在印度仍然是主流。儘管《奧義書》和吠陀對於神以及創造者的概念，並不同於西方世界中，例如猶太教、基督教和伊斯蘭教對神的概念，但是他們對種姓制度、神、犧牲祭祀方面也具有強大的信仰，沿著那些脈絡，對於倫理、道德等等也有強烈的概念。

在佛陀過世之前，他的追隨者問他，應該告訴世人什麼。佛陀說了四件相當有趣的事情。他說，你們要告訴世人，以前有個叫悉達多的普通人，出生在印度的迦毗羅衛城(Kapilavastu)，要強調「普通」。第二個訊息是：這個普通人成佛了。第三個訊息是：這個普通人後來教導了成佛的方法。第四個訊息是：甚至這個成佛的眾生，還是過世了。這四個訊息是佛陀真的要他的追隨者告訴世人的。

當佛陀說一個普通人出生在世時，他是說每個眾生都能成佛，都有成佛的潛力。實際上，眾生的本性是佛。悉達多並不是出生就是佛，他生為普通人，就像你和我一樣。那是個非常重要的訊息，一個無明、瞋恨、貪婪、普通的人也能成佛。那是他在第一和第二個訊息中所傳達的。

第三個訊息也相當重要。你可能這樣想：「這可能發生在他身上，但我們呢？」因此，在第三個訊息裡，佛陀說他為我們留下了他如何成佛的方法。在其他的教授中，佛陀清楚地說明，他不能把成佛給你，也不能拿掉你的痛苦，你必須自己努力。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

第四個或許是最重要的訊息：佛陀沒有變成不朽，他沒有像吸血鬼一樣永生不死。他證入佛教徒所謂的「般涅槃」；「般」是「超越」。

佛陀的教義流傳在很多地方：印度、喜馬拉雅山脈地區、阿富汗、巴基斯坦、印尼、中國、日本。我相信最早把佛法帶入歐洲的是俄國人，現在它正緩慢地傳到美國和世界其他地方。

佛陀的智慧非常複雜，因為它如實又毫不掩飾，所以沒有吸引力。它沒有魅力，是因為沒有人喜歡聽到真理，聽到真理太不愉快了。佛陀的方法因人而異。他說你是自己的老師，自己的救助者，沒有人能救你。他從不給明確的規定，因此變得非常錯綜複雜。我經常對人說，如果我有威權改變佛教的某些事情，我會簡化佛教。例如，佛教徒必須穿短襪；一生中，至少去印度菩提迦耶一次；身為佛教徒，必須努力使全世界的人成為佛教徒等等的紀律和指導。但是，佛教沒有那樣做。

有時候我在飛機上，坐在我旁邊的人會說：「噢，你是佛教徒？」我說是。然後他們說：「那你一定是素食者。」嗯，他們把佛教徒與素食者、非暴力、微笑聯繫起來是好的，我不能與此看法相反。所以，我只能含糊的回答：「是」。當空服人員拿食物來時，我不能吃肉，我必須堅持自己的矯飾。

因為我也拍電影，時常有人問：「你是佛教徒，如何能拍電影呢？」這個問題經常出現。所以我想要稍微討論一下，因為它相當重要。基於我的分析，會出現「你是素食者嗎？」或是「你如何能拍電影？」這些問題，是因為佛教經常被歸類為一種宗教。而宗教幾乎都與倫理和道德有關，不是嗎？當我們談倫理和道德時，通常談論的是遵循一些規則。這是為什麼人們會問像這樣的問題。但是，東方的哲學，特別是印度哲學，把重點放在智慧上。在佛教裡，智慧比倫理和道德更重要，道德和倫理是增強及穩固智慧的工具。如果不是為了智慧，所謂的道德和倫理是非常危險的，它們可能使生活變得悲慘，就像只是因為道德的因素而不吃葷一樣。但是，道德和倫理好象在基督教、猶太教和伊斯蘭教裡十分重要。當然，佛教徒也相當重視道德，但是，以智慧優先。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

談到智慧，我們談的是超越做正確的事情或者不做錯誤的事情。雖然以下這個偈頌有些理論化，但我必須引述佛教偉大的聖人和學者月稱菩薩的話，他說：

有些不聰明的人，做許多不善行，果報是下地獄。

有些不聰明的人，做許多善行，果報是上天堂。

只有聰明的人，超越過善行和不善行，得到解脫。

佛教非常錯綜複雜！對智慧的欣賞會影響社會生活，例如，西藏神聖的瘋行者。西藏是一個尊敬瘋行者的社會，一個珍視瘋狂、異常智慧的社會。西藏社會很少會聽到這樣的讚揚：「因為他很有道德，所以他是個偉人。」但是，我們經常聽到某人因為有智慧而被稱揚。佛教的傳統或見地總是建立於智慧之上；智慧是最重要的。

什麼是智慧呢？智慧沒有什麼神聖的，不是上天賜予的禮物，也不是超級智力。我幾乎可以說，它沒有什麼特別。它不是某種我們獲得的東西，我們不能購買智慧，不能增加它，因為我們已經擁有了它。所有眾生都有，你、我和狗，沒有例外，每個眾生都有智慧。但目前你和我所具有的智慧，因為被各種包裝紙包裹著，所以無法顯現。有些包裝得非常好——非常美麗的日式手工折紙——我們稱為宗教的包裝，精神物質化的包裝。因為包裝如此美麗，所以我們不想打開它們。有些包裝十分醜陋，比較容易有要打開它們的動機。但無論我們是否將它打開，這是另一件事情，追根究底來看，包裝是唯一的問題，否則智慧就在那裡。

現在的問題是怎樣打開它，怎樣拿掉覆蓋我們智慧的面紗。有許許多多的方法！但這些方法有時卻成為新的問題與麻煩。它們可以幫助打開智慧的包裝，但在很多層次，同樣的方法卻也成為新的問題與麻煩。這就是為什麼佛法總是被分類成宗教的原因，佛教徒使用花、香、法衣等等。當然，打開包裝的目的是要看到裡面的物體。但是，不幸的是，有時人們太強調包裝和打開包裝的動作，甚至忘記整個目的是什麼。

佛教鼓勵使用各種方法，但必須伴隨著智慧。有一些普遍的方法，但

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

當然這要看你人在哪裡。如果你去東南亞，非常普遍的方法是落髮出家，穿著黃色或絳色的衣服到森林去。那是千千萬萬種方法中的一種，我們相信那僅僅是八萬四千種不同法門中的一個。其他有些方法，包括供香、咒語、沙壇城、插花、和禪宗花園等等。有些方法比較冒險，因為它們看起來像是玩火一樣；有些方法相當直接，毫不掩飾，因此比較危險；另外有些方法完全沒有危險，但很慢，因為你不用承擔任何風險。像任何其他的道路一樣，承擔的風險越少，收獲也越少，這取決於你有多少勇氣。

但在所有這些方法中，有一個相當普遍和有效的方法，並且幾乎所有方法都以這個方法為基礎，這個方法的本質是什麼都不做。什麼都不做是真正的方法。如果你喜歡給它一個名字，它叫做三摩地或者禪定。因此，禪定基本上是什麼也不做。

總括起來說，我們要做什麼？智慧就在那裡，我們要證悟智慧。怎麼做呢？什麼都不做可以證悟智慧嗎？如何做？

用普通世俗的語言解釋智慧或者般若，它的意思是「絕對的正常」，心處在絕對正常的狀態。但是我們的心不正常，你的心不正常，我的心絕對不正常，為什麼？因為我們之中有些人有毒癮，有些人飲酒過度，這些都是小事，並非大的威脅，但沉迷於瞋恨、忌妒、憤怒、欲望、傲慢等情緒，會使我們不正常。

我們幾乎一直被憤怒、忌妒或者傲慢所牽動。我們透過五種有色的太陽眼鏡來看事情：忌妒的眼鏡、憤怒的眼鏡、傲慢的眼鏡等等，我們從完全扭曲的觀點來看實際的客體。那就是為什麼我們變得不正常。

怎樣回到正常狀態？有很多很多方法，供香、供花、落髮等等，但最好的方法之一是坐著什麼也不做，那有什麼作用？這是個非常好的伎倆。通常我們的心總是尋求娛樂，心不能靜止不動，總是被什麼事情佔據著，我們必須做某些事情。當心被某些事情佔據時，我們就緊緊地抓住那個佔據我們的東西，心就變得不正常、變得容易激動，心專注於它、又忙亂不安。這種情形心要正常是不可能的。

怎麼做呢？放下一切，什麼也不做。這很困難。今晚回家之後，坐在客廳裡兩分鐘，什麼也不做。這非常無聊，非常艱難。我們必須做一

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

些事情：看報紙、看電視、打電話給某人、參加派對。一再地重複做這些，現在我們已經厭倦了這一切，所以它們根本沒有作用了。電視很無聊，報紙很無聊，每天晚上參加派對也很無聊，這些事沒有一件能再使我們興奮了。

只是坐著，什麼也不做。不做任何事，包括不做白日夢。現代有人說，我在禪定，但其實他們是在看落日。看落日，不但是在做某些事情，而且是大規模地在做。看落日已經製作出一些偉大的歌曲，看波浪也可以製造許多事情，你不應該做這類事。有些新世紀音樂〈newage music〉，把貝多芬的九號交響樂配上鳥叫聲，這表現出我們是多麼不正常！

最安全的方式是什麼也不做，每天兩分鐘。如果你能規律地訓練自己，就能逐漸增加到三分鐘、四分鐘、五分鐘。如果你能什麼也不做，每天十分鐘，只是坐著並且看著你的心，持續一年，將會產生很大的變化，並非會有第三眼，誰在乎第三眼？有了第三眼將使你變得很不自然，以致于不能正常地和某人約會。第三眼—那不是我們的目的。

我們的目的每天禪定十分鐘。一年之後，你在某方面開始改變。假如說，你通常是那種上完廁所後，會努力地用肥皂洗手的人，回到房間之後又想：「我洗了嗎？」因此你再回去洗一次。午夜時，你又懷疑：「我洗手了嗎？」於是又再去洗手。

這或許是較明顯的例子。但一些小事，像燙內衣、或者為了襪帶或者女性內衣而花幾小時或幾天的時間流覽商店櫥窗，那真是可笑！因為即使你穿上它，也沒人看得到，而你竟在櫥窗尋找選擇了兩天。

我們有各式各樣像這種的小事縈繞於心。當這些牽絆慢慢鬆開，這當然是個有價值的目標。禪定一年之後，你可能在馬桶裡洗過手之後，甚至沒有用毛巾擦乾，毫不擔心地就去睡覺了，並且明天用手吃早餐時，也不擔心。

我告訴你，這是小小的證悟。我們就是要累積這些。而且那是在今年（2005年）可以達到的。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

內觀禪修——毗婆舍那

地點：澳洲新南威爾斯的拜倫灣佛教會

Lynne Macready 騰寫

陳志銘中文翻譯，馬君美審稿

我們馬上要開始禪修。那些已經學過禪修的人知道要怎麼做；對於初學者，把脊背坐直，把臀部墊高，讓它比腿還高，都是不錯的方法。你可以呼吸；如果需要，可以眨眼睛或吞口水。除此之外，在我說結束之前，不管發生什麼事，都不要動。即使覺得哪裡癢，也不要抓，只要看著那個感覺。如果沒有特別的事情發生，不論當下生起什麼念頭，就只是看著它。不需要想過去的事，也不需要計劃未來。如果沒有念頭，那也很好。如果你的腳踝酸痛，或覺得想咳嗽，不要動，不要清喉嚨。如果你忘記關手機，而它響了，不要去關，只要看著這個內疚不安的感覺。基本上，什麼都不要做。你所必須要做的只是保持覺知。好，我們就開始了。

你們或許知道，一些國際主要報紙報導過，禪修有益健康。現在科學家們也了解到，禪修有益於紓解壓力、放鬆身心等等。如果你是佛教徒，真正的佛教徒，那麼，我們不是為了健康，也不是為了放鬆身心。誰在乎你是不是神經緊繃，因為當人們說到放鬆，那意思是短暫放鬆一下，然後又再回到狂亂不羈，不是嗎？所以在短暫的冬眠之後，他們可以做更多傷害自己和別人的事，這就是他們尋求放鬆的原因。如果你真的是釋迦牟尼佛的追隨者，保持放鬆或免於緊繃不是你的目標，或至少你對放鬆和緊繃的定義應該有所不同。

什麼是神經緊繃？依照佛陀的看法，任何分別都是緊繃。凝視日出或日落可能是緊繃，依據佛陀的教導，這比較像是緊繃，而不是放鬆。什麼是放鬆？離於分別的心才是放鬆。以這樣的概念，我們才是在尋求究竟的放鬆。我們真的想要去除一切緊繃的根源，亦即「分別」。

禪修是一種方法。你可能會納悶：「它如何幫助我們發現佛性？」它的作用非常大。事實上，像我們剛剛進行的禪修可能是最安全、經濟、方便、容易使用的方法。目前，每當念頭生起，我們就跟它交織、交

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

配。我們可能有許多不同的交配方式，正面的方式像是欣賞日落、做愛、做慈善、或擁抱。或者可能是極為凶惡的強暴方式，比如當瞋心生起，你心裡想：「噢，這樣不好」，於是因為你的瞋心，沮喪、內疚、氣憤都隨之而來；這就是我所說的強暴，你在強暴你的念頭。不管哪一種情況發生，你都忘記戴保險套，而且你像隻兔子，每回你都可以達到九次高潮，這些高潮的每一滴都生出許多兔寶寶。這就是為什麼一直會有兔子在你腦海裡跑來跑去，所以你看不到佛性。我們剛剛的禪修方法——不管發生什麼，只是看著，即便這個「看著」就已經有點像是交配，但在目前這個階段沒有關係，這是你唯一能夠進步的方法。如何進步呢？你開始學習如何忽視念頭。

什麼是「忽視」？這麼說吧，如果你在宴會上忽視一個人，這是什麼意思？這意思是說，你知道他在那裡，但是你沒有直接看著他，是不是？這是我們所說的「忽視」。如果你根本沒看見他，就不能算是忽視他，對吧？那只是單純的沒看見他而已。禪修的時候，你看著念頭，知道它們在那裡，但你忽視它們。你沒有款待正面的念頭，也沒有勸阻負面的念頭，就只是看著，所以你沒有跟它們交配。沒有交配，就沒有繁殖，沒有一群兔子，如此一來你就不那麼忙碌了，因為你不必去追逐或餵食這些兔寶寶，你會非常自由。這就是禪修的理由。

禪修顯然是個好東西，但要持之以恆卻不容易。缺乏紀律、缺乏熱誠、缺乏環境，都使這件事很困難，主要是缺乏紀律。持續性則是關鍵，如果禪修數小時，接著幾個月都沒修，你就退回到起點了。如果每天禪修五到十分鐘，持續大約一年，你就會對禪修產生一些喜悅和熱忱。那種喜悅是很難產生的，因為禪修很無聊，它沒有一點娛樂性。什麼都不做是很困難的，禪修是什麼都不做的藝術，尤其是對追求迅速效果的現代人來說，它真的很難。事實上，禪修的效果很快就出現，但它的效果非常微細。我們喜歡具體、生動、明顯的效果，喜歡普拿疼這種止痛劑，這就是現代文化。所以，尤其在剛開始，要建立這種喜悅是不容易的，因為禪修的效果那麼微細，縱使它已經出現，但卻無法看得見。

只是看著一般的、粗顯的念頭，這還算容易。假設你正在禪修，忽然聽到小孩尖叫，這尖叫聲觸怒了你，你就只是看著這個惱怒。這樣很

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

好，就是應該這樣！但接著，有許許多多其他的念頭生起，它們過來，它們離去，這樣來來去去好幾回，而你都沒有察覺到它們，這些是非常非常微細的念頭。後來當你察覺到它們的時候，二十分鐘的禪修大概已經過了十五分。白日夢，由極微細的念頭所造成的全然渙散，這些都不像是覺知到由小孩尖叫聲所引起的惱怒那麼容易。接著發生什麼事？你感到後悔。後悔的時候，你又在交配了。

後悔是另一種交配，「噢，我不該有這些念頭，我應該專心禪修才對。」這個時候，你應該也只看著「後悔」。事實上，這個交配的傷害性小多了，因為沒有那麼親密。有一種更糟糕的情況就是，當你感覺這次真的沒分心：「哇！我完全覺知一切，沒有分心。」這時候你其實是在交配，非常親密地交配，很難鬆開，你很想停留在這種狀態之中。

不管怎樣，如同我剛才說的，禪修的持續性很重要，時間短、清楚、但次數頻繁。依照龍欽巴的開示：「時短而次數多」。時間長卻僅修一次，不會有太大效果。每天持續，不要限定只在早上或晚上才修，每當你能坐著時就應該修。一陣子之後，你甚至可以站著或在跳舞的時候禪修。但對於初學者，打穩基礎比較好，所以我認為先坐著修很重要。

禪修時，如果覺察出妄念，正知就在那兒。但有時候，對強烈的煩惱可能會有困難。如果你發現你的男朋友欺騙你，你卻試著運用毗婆舍那，那是相當困難的，因為我們的驕慢，所以有清償宿怨或尋求報復的習慣。或者，如果家庭出了問題，雙方都知道分手是唯一辦法，但兩人都在等待看誰先說「我們分手吧」。剛開始時，專注很困難，因為心總是追逐問題。不過，假設你是比較成熟的禪坐者，當忌妒、佔有、驕慢、不安在禪坐中生起時，你只是看著它們，這樣很好。可是當鬧鐘一響，你立刻回到「好，現在我們要做什麼？」（仁波切一手握拳打在另一手的手掌上）的狀態去了！

只是看著，不投入、不交配，慢慢地你會變得更熟練，座上禪修和座下禪修之間的壁障會漸漸垮掉。目前，座上禪修和座下禪修之間隔著一面很大的牆。不過沒關係，我想你們需要它，否則初學者沒辦法開始。一段時間之後，這面牆會開始垮下來。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

座下的時間，當你被忌妒惹惱時，你會懊悔、內疚、失望、挫折：「為什麼我沒有保持專注？」一方面，你知道不該捲入或與這個問題交配；另一方面，你仍將繼續捲入眼前的問題。當這種情形發生時，就應該受獎勵了，因為你那時已經修得不錯了。假設你一天可以數到十次挫折、失望或內疚，那就很好了，至少有點禪修者的樣子。當你因為分心而感到挫折，這是什麼意思？想想看！當你知道分心時，這自然意味著你知道什麼沒被分散注意，你就接近智慧了。所以，祝你一直感到挫折。

「毗婆舍那」的意思是非凡的了悟或深透的洞悉，因此稱為「內觀禪修」，它基本上是禪修智慧。智慧與佛性是一件東西的不同名稱。現在你明白了，佛性或智慧，毗婆舍那的那種智慧，不是任何超乎自然、超乎常人、非常神聖，或是某種需要培養的東西。我們到底在說什麼？我們說的是，「智慧已經在那兒。」它就像一股清泉，但為什麼我們體驗不到？因為我們一直攪和在交配當中。那麼要如何才能體驗智慧呢？要藉由什麼都不做，藉由不攪和，藉由隨它去。當你不再交配，不再隨著一個念頭而起心動念，無判斷的智慧就出現了。這個智慧是什麼？就是無分別，不是嗎？那麼無分別是什麼意思？以非常粗略的形式來說，無分別基本上就是不判斷。你所要做的就只是看著，不要涉入，不要動念。

看著念頭，但忽視它們，不作判斷。這可能只有非常短暫的片刻，但在這個只是看著、什麼都不做的片刻裡，你已經體驗到無分別，已經體驗到智慧。這就是我們所要培養的，也是你們必須去做的。多麼奇妙的修道啊！不會失去任何東西，卻得到所有東西。得到什麼？我們全都是控制癖的人，對吧？我們都希望下命令，都希望成為操控者。要如何操控呢？用這個方法〈譯：毗婆舍那〉。如果你起心動念，就沒有獲得控制權，對吧？慢慢地你會成為操控者，這對於像我們這種有控制癖的人來說是再完美不過了。你們都將會坐在駕駛座上，先忘掉開悟這檔事，就只去做個厲害的操控者。這個方法有效！

臨終與死亡的忠告-中陰教法

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

日期：2007 年 4 月 17,18 日

地點：香港

吳旻潔翻譯，周熙玲審稿

一些人要求我講授有關死亡的題目，想到這是一個為自己累積福德的好機會，於是我答應了。

在《般若十萬頌》〈譯：以下簡稱《般若經》〉當中，佛陀曾言：「悲傷是非常重要的。」如果你認為我們有各式各樣的財富，像是房子、金錢、朋友等等世俗財富，那麼我們也有一種超越世俗的財富。各位都知道，財富很難獲得，尤其是超越世俗的財富；對於佛法初學者，超越世俗的財富更是不多。「悲傷」是身為一位修行者應該具備的重要財富之一，卓揚創巴仁波切(Chogyam Trungpa Rinpoche)稱這種悲傷為「由衷的悲傷(genuine heart of sadness)」。

當然，各位可能會認為，我們生活當中已經有太多令人傷心的事了，但我們一般的悲傷跟我將要談的代表財富的這種悲傷並不相同。一般的悲傷就像嘗試將三顆草莓疊羅漢。你懷抱這樣的希望：有了一顆草莓之後，就試圖將第二顆草莓疊在第一顆上面；第二顆還可以站得住，但是要疊第三顆而且不掉下來就很難了。有時情況更糟，第三顆草莓看起來像是站在第二顆草莓上幾秒鐘，這可不妙！因為它給你希望，讓你覺得下一次會成功，下一次會不同。我們的生活就有點像是這樣。從一開始，我們就一直在嘗試各種事物，但鮮少有人覺得自己還可以或自己已經充分活過了人生，我們想的多半是「我還未好好活過」——這樣的悲傷是世俗的悲傷。

當我們談超越世俗的悲傷，也就是我們將要討論的代表財富的悲傷，它某種程度上像是一種幸福的悲傷。這有點兒像是聆聽一首悲傷的歌，悲傷來自了悟事實，瞭解到不論你做什麼、不論你多麼接近成功，第三顆草莓終究只能站立一會兒然後掉落。瞭解那樣的事實、那樣的感覺，基本上就像是嘲笑自己——我們談的是這種悲傷。

我們就像是在嘲笑自己、自己做事的方式、自己的態度和想法，這對我們會有幫助。人生如此辛苦，那又怎麼樣？所以我們不停地逛街購物，彷彿會活上一千年似的。當我們逛街購物，就是嘗試把第三顆草

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

莓疊在第二顆之上。這就是為何「由衷的悲傷」是如此重要的財富。獲得這種財富的唯一之道，先別提「獲得」，唯一能讓我們開始珍惜、渴望這種財富的方式，就是了解實相。我們要談的並不是了悟很深奧的實相，譬如「色即是空，空即是色」；這次要談的是很簡單的事實，我們別無選擇而必須接受的事實——死亡。但我們談的不是未來才會發生的死亡，而是現在就正在發生的事實——當下這一刻，我們正在死亡。了悟這種死亡的事實其實也就是了悟生存的實相。當然各位都知道這點，我會對此詳加解釋，但不會給各位一張臨終時應該如何打包行李的清單。

這裏有個非常重要的議題：轉世、來生。如果沒有來生，就沒什麼好擔心，你就像一座工廠，當電力耗盡，工廠也隨之停止運轉。我們都算是佛教徒，所以我們許多人不加思索地就相信輪回轉世的概念，並自豪於這樣的信仰。相反地，一些無政府主義的科學家們也許自豪於相信沒有轉世這回事。從佛教的觀點來看，有沒有轉世，在究竟的層次上都屬二元對立，因此我們只能在相對的層次上來討論轉世的概念。

當我們在相對的層次上討論時，基本上，我們是非常模糊地討論。模糊、籠統、不精準，這是整套相對真理的一部分。同樣也是在《般若經》當中，佛陀提到，他告訴一位即將證得初地的弟子，〈菩薩證得初地算是一種很高的境界，〉他於二大劫、無數生之中累積了許多福德，並且清淨了所有染汙。然而這位菩薩心生嘀咕說：「二大劫、幾百萬次的轉世再轉世，這真是久啊！」佛陀回答：「別擔心，當你證得初地，你會發現，所有這些轉世、新年、耶誕節、國籍變換、轉化為各類眾生——有時在天上飛、有時在水裏遊，這些全都發生在火花迸裂又熄滅的剎那之間。」佛陀又說：「而後當你證得十地，回首發現自己已然渡化了無量無邊的有情眾生。」佛陀對這位菩薩說：「如果一位菩薩認為自己已經渡了無量眾生，這就像一隻螢火蟲認為自己點亮了全世界一樣。」佛然後接著說：「當你一旦成佛，將會發現自己從未曾是眾生、從未曾努力修行、也從未自始即受苦，你那時甚至也不是佛。」上述三段話讓我們洞悉大乘佛教令人驚歎的觀點。第一段話當中，佛打破了時間的概念，如果沒有時間，又如何會有轉世來生？第二段話，佛打破空間的概念。在第三段話裏面，佛打破道、果

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

的整個概念。所以轉世只存在於時間概念的背景之下。從昨天到今天我持續著，這種相續是我唯一擁有並且能指稱為轉世再生的東西。這種相續的經驗會一直持續下去，直到碰到阻礙為止。

有一個類似的印度故事寫得很好。有一個人總是向克裏希那(Krishna)祈求，有天他夢見口渴，在夢中四處討水喝，然後有人給他水，而這水變成了大洪水，他被洪水沖到一個全然陌生的岸邊。他不知道該如何回家，也不知道該如何聯繫他的妻子與小孩，年復一年，他尋覓歸途。在此同時，他遇見一個女孩，和她共組新的家庭。有天他去取水時，從湖面上看見自己的倒影，垂垂老矣，臉上爬滿皺紋，鬍鬚灰白。他感到悲傷莫名，憶起了前妻，就在此刻他突然從夢中驚醒，然後克裏希那出現在他面前。抱歉，我知道這應該是要跟佛法有關的教授才對！克裏希那對他說：「你怎麼了？你要喝水我就給你水了！」我提這個故事的原因是，當這個人由夢中驚醒時，他失去家庭、另組家庭等等事情所經歷的時間，都在一瞬間消失。由於成長的文化，我們大部分人以為，轉世是換一個身體，而且這在很久的將來才會發生，但我們不應該以為將來才會發生這種事。當那個人看見湖中自己的倒影，他感到非常悲傷，就在那時他驚醒了，也許是看見自己倒影時所產生的悲傷使得這個夢結束了。因此，佛教徒相信，轉世會持續不斷至摧毀相續的因緣來到，這是他們理解的方式。這個因緣就是赫赫有名的「證悟」，「證悟」意指從輪回相續中覺醒過來。

我之所以提這些是因為，如果沒有具備上述的觀念，死亡意味著什麼都沒有——死亡實在毫無意義、毫無用處，也不值得被討論，因為它是結束。但從佛教的觀點，死亡並非結束，死亡並非你最後一次說再見的時候，你最後一次說再見應該是在證悟之前的時刻。

在那一刻之前，從佛教的觀點，有太多假的再見。因為再次重生，我曾經多次作你的丈夫、多次被你拋棄、多次為你而死，我曾多次被活炸，只為滿足你的口腹之欲；反之亦然。這就是佛教徒思維的方式。這種連續性一直存在，如果你能接受這樣的觀點，我們才能稍微談論死亡，這個議題也才會有意義、才會顯得重要。事實上，對於密乘佛教徒而言，死亡或臨終是我們生命中非常重要的時刻，需要好好被討論，因為在死亡的時刻，你擁有最好的機會。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

你得到這樣的機會不是因為你是一個認真的求道者，不是因為你去尋求它，然後得到它。實際上，我們大部分的人並不會去尋求死亡，死亡降臨是因為它是這整套的一部份。對於密乘佛教徒來說，如果懂得運用這機會，它會是個不尋常的加持。

簡單告訴各位為什麼這是一個好機會。你曾經有過不忙碌的時候嗎？在死亡的狀態下，你被迫無法忙碌，因為所有東西都在分崩離析。你的眼睛看不見，你的耳朵聽不到，你的身體無法再有任何感覺，這些感官都是受雇於「忙碌」的經紀人。這些戴著領帶、拿著公事包的「忙碌」的經紀人，他們現在全部都被解雇！他們離開了，失業了。所以沒有經紀人交代你任何工作，你也完全失業了！這時候，你得到一個機會，有生以來，你的心識第一次處在一個最自由、最赤裸、最有力量的狀態。

我舉一個很好的例子，相信你們一些人有過這樣的經驗。你們曾夢過自己在飛嗎？在夢裏，身體這個經紀人處於失業狀態，所以作夢有點像是小小的死亡。這不是我杜撰的，密乘經典裏有這樣的記載，睡眠是一次小小的死亡。睡夢中，你從香港上海銀行的頂樓墜落，而且還可以清楚看見底下所有紅色的計程車。為什麼？因為身體這個經紀人沒在運作，所以你能飛，能從高樓墜落而沒有死。把這樣的力量乘上一百億、二百億倍，就是你在臨終或死亡時刻會經歷的感覺。因為這個緣故，死亡成為佛教，尤其是金剛乘佛教，一個重大的議題。

我認為改變我們對死亡的態度非常重要。基於各種迷惑和自私的理由，我們現在對死亡的態度是負面的。對於死亡有如此負面態度的主要原因是不習慣，我們不習慣有人死，就好像對這個人喊一聲「喂」，卻沒有得到任何回應。我們也不習慣這個軀體漸漸發臭，不過這種想法很可笑，因為這情況也發生在我們活著的此刻。不論如何，這是對自我的挑戰，所以我們很難把態度從負面轉向正面，或至少轉到不負面都很難，我就辦不到。

記得在我十歲的時候，有人請頂果欽哲仁波切去為一個亡者祈禱。法王帶著我去，這是我第一次看到死人。各位都知道，在西藏的傳統裏，我們為死去的人念誦《西藏度亡經——中陰聞教得度（the Book of the Liberation through Hearing）》，一遍又一遍快速地念誦。法王當時就是

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

這麼做，他沒有念誦很久的時間。然後他對我說：「你留下來，我要走了。」彷彿為了安慰我似的，他又說：「不用再念經了，睡吧。」他走了之後，我試著表現很勇敢。當然那個時候沒有電，只有酥油燈。當夜越來越深時，酥油燈的油也逐漸燒完，火焰變得很大，影子晃來晃去。隔天早晨法王問我：「昨晚怕不怕？」我想我騙了他。

然後他說：「嗯，很好！你應該比較害怕活人才對！」我想，在許多佛教國家裏都有陪伴亡者的傳統，但這很難被接受。多年之後，我的堂（表）兄弟病逝于一間不丹的醫院，當時我也在那裏。他因為無法吸氣而死亡，只能不斷把氣呼出去，那幅景象困擾我很長一段時間。不知道你們是否記得那艘俄羅斯潛艇被困的事？大約有四十名船員溺斃，這也在我腦裏纏繞好幾個月。告訴各位這些是因為討論死亡這件事真的很重要，你們不要忽略它。尤其是我們當中一些人，像我自已，都已經走在生命的下坡。從現在起，我們多少已經過了生命的巔峰時期。

現在我們要討論細節部分。對於許多佛教上師，尤其是那些崇高的、已經證悟的上師，語言是非常模糊的。對這些偉大的上師來說，我們流利的英式英文、中文或其他語言，比起呢喃的兒語相差無幾。可是我們別無選擇，我們當然需要用語言來溝通。對於一個受過訓練的修行者，對於他們的聽覺來說，生與死沒有絲毫差別。舉一個好的例子，在英文中，goodbye 這個字有特定的意涵，不丹語或藏文裏就沒有這個詞，中文有 goodbye 嗎？我想他們會說「請慢走」。所以，人類語言的運用差別很大。

這可不是小事，如何在不同的文化中詮釋語意是很重要的議題。在某些文化裏，某個字眼可能很粗魯，但在別的文化這個字可能就可以被接受。我來分析一下，譬如英文裏的「注意(attention)」，「請注意」的「注意」，在古典的印度文，譬如梵文裏，他們有不同的說法，他們會說「給我你的…本性」、「給我你的悲心」之類的話。如果你是英國人，當我說「你眼睛裏有污泥(here's mud in your eyes)」，你懂我在說什麼〈譯：比喻「看走眼了」〉；或「打斷你的腿(break your legs)」，是乾杯時祝彼此好運的意思。對修行者而言，生與死的差異並不那麼大。我們為生而歡呼：「噢！一個新誕生的寶寶！」對於崇高的上師

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

也許是：「噢！就要死了！」語言的詮釋各不相同。

藏文裏「中陰」一詞，相信你們已經聽過上千次，這可不是美國牛仔褲的品牌 GAP！它真正的意思是「間隔」。「間隔」這個詞其實是眾多模糊語彙中的一個，但它是非常有力量的一個。對某些人來說，「中陰」算是重要的。「中陰」到底是什麼意思？「二者之間」、「間隔」的意思。我說「中陰」是個模糊語彙是因為根本沒有「這」或「那」。「間隔」的意思應該是在二者之間，但事實上根本沒有這二者的存在。然而我們有「間隔」這種概念，而這是解釋中陰狀態、解釋死亡與臨終狀態的一個好方法。我舉一個很好的例子。

當我們進行「毗婆舍那」觀的修行時，我們理應住於現在，住於過去與未來之間。這多麼諷刺、多麼愚蠢！過去已經過去了，未來還沒到臨，究竟何謂「現在」？住於現在，住於當下，這種說法多麼模糊卻又如此有力！所以我們要來討論這個「間隔」。

為了討論的方便，我們必須假設有開始與結束這兩個端點，以便呈現出間隔。從佛教的觀點，我們正在經歷的每一件事都是中陰。不同於一般認為中陰發生在死亡之後，我們說每一件事都是中陰。所以你會問：「好，如果每一件事都是中陰，那麼這個間隔的始末兩端是什麼？」別忘記，它們只是為了討論的方便。從佛性到證悟，這之間的每件事都是中陰。

生存中陰

共有六種中陰。為了更精確地理解，我們將中陰區分為六個階段，六種不同的中陰。六種不同的中陰也表示我必須提出六種不同的起點與終點。

第一種中陰是「生成中陰」(譯：或「生處中陰」)，或者稱為「生存中陰」——從出生到死亡。有個關鍵點你們必須記住：所有中陰裏一個非常重要的元素是「不確定性」，這是中陰真正的感受。出生於世，尚未死亡，你們現在就正處於生存中陰。我們所有的人都完全處於不確定狀態，不知道接下來會發生什麼事。我們以為我們知道，我們僅

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

有一點道理就說出：「如果吃太多四川菜，胃就會出問題。」我們有諸如此類的推測。但大多數時候，我們的推測就像天氣預報，尤其是像倫敦的天氣預報。真正準確的天氣預報應該每一秒鐘都在更新，每一時刻都在更新。「現在雲層正在聚集，現在太陽出來了？」，應該要像這樣，否則你無法準確預測。所以在倫敦，你需要內穿比基尼，外加褲襪，披上厚外套，再帶雨衣、雨傘和防曬乳，每一個都必須穿戴上。不過這是從前的情況，現在不同了，因為氣候已經改變。

如果看看我們的生活，不論去到哪裡，這就是我們的生活方式。我們實際上什麼都需要，需要車子，需要飛機，需要所有東西。為什麼我們認為我們需要所有這些東西？因為「不確定性」。我們以為我們可以使生活確定，譬如確認機位。或者你在某人的手指上套上一圈金屬，在愚蠢昏睡的法官面前簽字，然後你結婚了；這些都有助於確定。當然還要在上帝的眼前承諾，上帝是一個非常重要的保單。凡此種種都源於不確定性。所以中陰裏很重要的一個面向、元素、部分，就是不確定性。

中陰有一個特質是「漂泊性」。中陰裏的眾生如同風中羽毛，沒有掌控力，風從哪裡來，羽毛就往哪裡飛。看看我們，我們就是那羽毛，而大部分佛教徒把這個風稱為「業風」。正當你坐上香港上海銀行總裁的位子時，認識一位元住在玻利維亞的靈性伴侶，她因為簽證問題無法到香港，來自玻利維亞的業風正吹向你。業風如此強勁，甚至我們日常生活裏業風都非常強。早上時候女朋友的心情還不錯，到了晚上就無緣無故變差了，多危險啊！

中陰另一個特質對人類尤其特別，我們稱它為「忙碌性」。我們必須忙碌，即使我們抱怨，我們也必須一直很忙碌。如果不忙，你就是沒用的人。像螞蟻一樣，我們必須很忙碌，我們害怕不夠忙。而且，我們還有一種貧乏的心態，我們總覺得擁有的不夠，還可以擁有更多。在《中陰聞教得度(Bardo Thodrol)》這本大書中，對於中陰有許多描述。總而言之，這就是我們所稱的「生存中陰」。

我給予這個教授的整個目的是要告訴各位應該如何看待「中陰」。很簡單，你只需要知道：第一，你身處在生存中陰裏；第二，你就像一根羽毛；第三，來自玻利維亞的業風。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

這些你都應該記住。你有這些狀況，但並不是將來你才會碰到它們，你現在就有；這樣的認知我們稱為覺知。其實，只要知道到你有這些狀況，這就可以作為靈性的道路。不過人類喜歡儀式，所以為了強調這些情況，我們採取各種方式，供養香燭、禪坐冥思、穴居山洞、念誦咒語等。當然，這些都會有幫助。

睡夢中陰

談到「睡夢中陰」，我必須再次建立兩個端點。從你入睡到醒來的這段時間，我們稱為「睡夢中陰」。很多密乘佛教徒很喜歡睡夢中陰，因為它有點類似死亡，它是短暫的死亡，但同時你還享有每日清晨再次醒來的奢侈。尤其是金剛乘佛教徒，他們喜歡睡夢中陰是因為夢中擁有生存中陰裏所擁有的一切。你擁有在生存中陰所擁有的類似關係，你夢見朋友、親戚、仇人，這些都發生在夢裏，所以夢並非全然陌生。但同時有點奇怪的是，生存中陰裏無法做的事卻能在睡夢中陰裏實現，像是飛翔、從高樓墜落也還活著。這種死亡在密乘佛法修行者中確實引發許多興趣。

睡夢中陰裏也一樣有剛才所談到的不確定性，甚至有更多不確定性。在生存中陰裏，我們像是一根羽毛；在睡夢中陰，我們甚至比一根羽毛還要輕。你在香港睡覺卻能夢見自己身處紐約，這可真是迅速！睡夢中陰也有許多不確定性，更糟糕的是，你有可能夢見提著一只用超級名模娜歐蜜的人皮所做成的袋子！

密乘佛教裏有一個詳細的夢瑜伽修行，它就像是練體操。如果你是業餘選手，卻在滿是大石頭的地方練習，這很危險；但如果底下有一張很大的網，那麼你就能夠很放心、很有信心地練習，因為即使不小心掉下去也不會摔斷腿。同樣地，在夢中，你可以做任何事，可以跳也可以飛，基本上你都很安全。夢中修行的精要和生存中陰一樣，當你作夢時，知道這只是一場夢。這有點兒困難，但經過練習是可以做到的。沒練習過的人從高樓墜落會很害怕，即使知道不會發生什麼事也還是會感到害怕，那就成了惡夢。稍事練習過的人從高樓墜落，也許一開始沒有覺察，但到中間時他記起這是一場夢，接著他就會想要飛

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

或試做各種事。因此，作夢時覺知這只是一場夢，就是睡夢中陰修行的精要。

生存中陰與睡夢中陰息息相關。各位都知道，我們常夢見白天發生的事。所以一位生存中陰的修行者會嘗試影響睡夢中陰，並且在睡夢中陰裏嘗試影響生存中陰。

第三種和第四種中陰有許多人討論：臨終中陰及其以後的中陰。我們明天將會使用一本書來討論它們，那是蓮師和他的佛母依喜措嘉之間的對話。她向蓮師問了一些與中陰相關的問題，並把它們紀錄下來。她非常特別。

問與答

問：我朋友的外婆去年過世了，在他外婆仍活著的時候，一位出家人告訴他，他的外婆只是五蘊的一種集合體，所以實相上、究竟上，她根本不是他的外婆對不對？您認為這種修行方法好嗎？

答：很好，然後我再多加一句：他也不是她的孫子！

問：有沒有一些建議是將中陰的概念融入到日常修行裏？譬如融入到「止」的修行？

答：當然，你可以學些咒語和祈禱文，它們都不錯，你應該學習。它們其實也都不難，是像我們這樣的初學者實際上可以做得到的。但你知道什麼才是對我們真正有幫助？讓我們想像我們正在一部電梯裏，事實上，那是一部假的電梯，但是我們並不知道。我們要去頂樓，須要花點時間。途中發生許多問題，出現很多可怕的東西，譬如有雷射劍切割我們的四肢，我們感到恐懼並且設法求救。假設電梯裏有一個人能幫助我們，你知道什麼是真正的幫助、真正的解救方法？就是這個人心無恐懼！這意思是，他必須知道這些都只是幻覺。如果他知道這些只是一場幻覺，他就不會恐懼害怕，我們每個人看著他的時候，他說：「好，可以走了。」這是非常重要的幫助，尤其是對於臨終或已經死亡的人。這也是為什麼聆聽《中陰聞教得度》的讀誦是如此重要，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

它的開頭大略是像這樣：「善男子、善女人〈指亡者〉，別害怕，你將不會死，因為…。也別害怕死亡，因為你已經死了。」我是說真的，這本書裏有這樣的內容，有許多忠告。如果這是由一位對它非常瞭解的人來念誦，會有幫助。我們認為有所謂的「可靠的人」，指的就是了悟實相的人。

三摩地中陰

在談「臨終中陰」之前，我們必須先談「三摩地中陰」。讓我先作個摘要。簡單地說，佛教徒對於生與死的觀點就是我們處在間隔裏。「間隔」一詞只是為了溝通上的方便，請不要以為真的有一個實際的區域被稱為「間隔」。造成間隔的起點與終點，二者都是想像的。當我說「想像的」，我並沒有輕視的意思，雖然它們是假想出來的，卻具有非常大的力量。你只能去想像昨天，只能去想像明天，但是它們都非常有力量。因為昨天、去年、二千五百年前發生的事，所以我們做某些特定的事。

為了比較容易瞭解，我們將這些「間隔」分成六種。提醒你們，不確定性是這些間隔裏一個很重要的元素。我們談論死亡及臨終，最初目的是為了獲得代表財富的悲傷。悲傷是如此重要，這就有點兒像是愛情故事，裏頭總得有一些悲傷的成分。我想九成的愛情故事都得是悲傷的，對吧？不然這個故事就顯得平淡無味了。我是以一個對電影有點研究的身分跟你們這麼說。根據編劇專家的說法，一個好的愛情故事必得要具備許多阻礙才行。

我們開始談第三種中陰——「三摩地中陰」，或稱為「禪定中陰」。這很有意思，當我們將中陰分成六種，它們當然互相有所關聯，但它們又明顯不同。在生存中陰裏，我可以看見你，你也可以看見我；這是生存中陰，它不同于睡夢中陰。在睡夢中陰裏，你可以在天空飛，而且墜落也不會受傷。上述這兩種中陰互相關聯，但也有很大的差異。

我說有意思，是因為禪定中陰與其他五個中陰非常不一樣。當你禪修時，即使只是片刻，假設是一分鐘，從你開始專注在某物上，譬如專

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

注在牙膏上，你意識到牙膏。之後你想到披薩，被披薩分散注意而忘了牙膏。你忘了原本正專注在牙膏上，你滿腦想的都是披薩。這二者之間的間隔就是「禪定中陰」。

這個中陰實際上與生存中陰不同。它不是生存中陰，當然也不是睡夢中陰。所謂的生存中陰其實就是披薩出現之後的過程，它是另一個世界。基本上，這六個中陰就像是六個世界。禪定的境界也是一種世界，一種不可思議的世界。它也有不確定性，不過對於習慣它的人而言，這種不確定性同時令人感到熟悉，它是熟悉的不確定性。對於擅長禪定的人，這種不確定性很有意思；但對於不擅禪定的人，你就被不確定性給俘虜了。

你們之中有多少人吃過迷幻藥？會產生幻覺的藥物？或是任何一種形式的藥物？當你吸食藥物時，它會把你帶到一個虛假的世界，一個很像禪定卻全然虛假的世界，這是為什麼年輕人會嗑藥。它非常便宜！但很危險！我對嗑藥的經驗有一點點好感，我不想輕視這種經驗，所以想要為它辯護一下。

我最近去了一趟秘魯，那是個令人驚訝的地方，我一直都很想去。這事很奇怪，每當我想到太陽神或是印加人，都有一種似曾相識的感覺，總覺得我在很久很久以前曾經是他們的一份子，這種感覺很強烈。我沒有讀過許多有關印加人的資料，所以理論上對他們所知不多，但卻感覺自己曾經好幾世身為印加人。當人們談到印加人是如何不文明，或是他們如何以活人來獻祭，譬如把人切開或燒死等等，我通常都很想為他們辯護。

當然，我是在非暴力環境下接受教育的佛教徒，這麼說難免會讓人有點驚訝。但是印加人以活人獻祭，某種程度是可以理解的。我見過一些薩滿（譯：shaman 為巫師或靈媒的稱呼），他們很有意思。他們會給來見他們的人某種植物，說只要服用這些很像仙人掌的植物，就會被帶到另一個世界，又說這些很有力量的植物萃取會讓你死去十分鐘。這裏我不是佛教的沙文主義者，但我認為那種經驗很像假造的三摩地，非常不真實，它和生存中陰的世界有關聯。至於三摩地，當我們禪定時，沒有任何人為造作的性質在其中。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

我提及這個的目的是，你們開始瞭解所謂的生存中陰沒有多大意義，但這並不意味你要成為一個不負責任的無政府主義者或悲觀主義者。我們總是問「有什麼意義？」現在，「意義」的定義改變了。當「意義」的定義改變，所有的事物、你對世界的態度等也隨之改變，這是很高層次的出離。這並不表示當你有機會出任某間大公司的執行長時，你會拒絕這個機會；不是這樣。你會牢牢抓住它，你會追求、會得到這個職位，並且全力以赴，但你知道這個意義已經改變了。這點很重要。現在許多人禪坐的目的是為了療愈或放鬆，但如果你是真正在禪修，就會瞭解放鬆的意義是什麼。這就是第三種中陰。

臨終中陰

現在讓我們談第四種中陰——「臨終中陰」，這是許多人所指的真正的中陰。它也有兩個端點，起點是當你面臨一個確定性的死因，另一端點是所謂的死亡。如同之前曾告訴各位的，這些語彙非常模糊，但這也是唯一能夠分類事物的方式。從你確定即將死亡的時刻起，〈當然，現在這一刻，我們都正在死亡，這是可以確定的，〉基本上你沒有太多希望。讓我們假設你已經九十九歲，剛遭遇一場對你的身體產生巨大撞擊的車禍，你正在流血，你知道痊癒無望。從這時候開始，直到你的意識分解融入法界，或換個方式說，直到你昏厥在阿賴耶識上，就是我們所說的「臨終中陰」。

在元素〈譯：五大〉消融之前的過程，我想科學家與佛教徒的看法都非常一致。但是五大不再運作之後，佛教徒仍然討論其他的分解消融，科學家們則可能停止進一步的探討，因為這已不是他們管轄的領域。我們由各種元素組成，各式各樣、成千上萬的元素，但一般而言，這些元素可以分成四種或五種〈四大或五大〉，像是土大、火大等等。五大和合時，我們稱之為出生，就像花、種子、水、土聚在一起並開始運作。當五大運作順暢、合作良好，這種情況的持續即被稱為「生存」。

當體內某些元素受到干擾，我們稱之為「生病」。譬如你吃到得了禽流感的雞肉，基本上這是其他元素在侵略你的元素，原該屬於雞的元

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

素來到你的身上，雖然實際上是你自己送進嘴裏的！我聽說煮過了應該就沒問題。但不論如何，甚至五大的運作有一點點不正常都會引起疾病。你剛過完四十七歲生日，元素逐漸減損，基本上，五大逐漸耗盡。如同電腦下載新的軟體有點幫助，你服用紫錐花草藥、燕窩或虎尾之類的食品。天知道這些東西有沒有效！不論如何，你的身體總有一天會變成老舊的款式，會過時被淘汰。

這是一個很大的題目，我會從依喜措嘉談起。以下是一個概括性的例子，依喜措嘉的教法以對一個逐漸死亡的人的描述作為基礎，或者可以說，這個人有時間從容地死去。在現代社會裏，我想我們沒有時間從容地死，這麼說是因為依喜措嘉有關五大消融的論述是漸進的——這個先發生，然後是這個，接著是那個。但如今每件事都可能來得很急，幾乎同時發生，譬如響著警鈴的救護車、醫生護士幫你做心肺復蘇急救等。當這些一股腦兒地全來，你甚至無法要求：「我想要平靜地死，不要對我做這些事。」你無法這麼要求，因為你若不允許你的家人對你施救，他們可能會遭到訴訟。

這是為什麼過去偉大的上師們說，對於那些真正想要修持佛法或嘗試成為一個真正好的行者的人，在死亡逐漸來臨的時刻，他們應該效法獅子——獅子怎麼死，你就應該怎麼死。當獅子確認它們不久後會死亡時，它們會去一個大家找不到的地方，然後在某個洞穴裏平靜地死去。我想，我們如今並沒有適當的時間或場所。首先，你想要多活一天的意志是如此強烈，所以你會不計代價去尋求能夠延長生命的方法；再者，你所深愛的人，有一半感到全然絕望、為你擔憂，還有另外一半的人找來律師，讓你簽署他們要求的遺囑。因此我建議那些需要寫遺囑的人，最好每隔一小時就更新一次遺囑的內容。

五大消融的順序不儘然如這裏所敘述，所以別把它當成是唯一的順序。讓我們假設你身體系統裏的土大正在衰敗，其實根據中陰的教法，土大並不是在衰敗，而是在消融，消融進入水大。當你躺在床上，沒有攜帶任何東西，沒有行李，沒有公事包，可是你感覺非常沉重，甚至伸出一根手指頭也感到無比沉重，需要花費許多力氣。然後漸漸地，水大分解消融入火大，這是一種全然乾涸的經驗。你感到所有東西都是乾的，實際上你也會感覺乾，嘴唇乾，沒有唾液，就是乾。我只是

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

非常概略地描述這個過程，雖然我剛才說順序不見得一定如此，但這是一般的順序。然後，火大分解消融進入風大，你會感覺到冷。我想在死亡之前，我們的身體會變得很冷。儘管前面消融的順序不盡相同，從火大到風大，我想這可能就是最後分解消融的元素。然後風大消融入意識，科學家與佛教徒對此可能就有不同的意見。

風大非常重要，它好比是房子的螺栓與釘子，可能是最重要的元素了。如同開車或騎馬，你的意識騎乘於風之上。漢人比其他任何人更瞭解風大，漢人稱之為「氣」。「風」不是正確的說法，「氣」的梵文是 Prana。我們現在感覺很正常，知道為什麼嗎？我們就像一支長笛，笛子的上下與旁邊都有孔，當你的土、水、火等元素衰敗時，你就像是多出上百個孔的長笛一樣，你的風大不知該往哪裡去。風仍在流動，但現在有太多孔讓它感到困惑。你的氣完全失調，最明顯的經驗就是你只能呼氣但不知如何吸氣。依喜措嘉說，這時你感覺好像被一座大山壓住，你感覺被擠壓塞進一個大黑洞。

對於那些不相信轉世或對轉世感到懷疑的人，我只能說，誰知道這些過程是否真的會發生？但又有誰知道每一件事情呢？我們不知道死後究竟會如何，也不知道依喜措嘉說的到底對不對，但是當你去買保險時，你也不曉得自己會發生什麼事，你還是買了保險。所以不妨聽聽依喜措嘉的說法，並且不時回想一下，若它果真發生了，你就知道依喜措嘉是正確的。人類其實很奇怪，許多事情我們並沒有任何好的理由應該相信，我們卻決定要相信，它們甚至沒什麼用處。那些規定或制度大部分其實都是騙局，譬如我在印度幫我的車子投保，我發生了五次車禍，卻不曾從保險公司獲得理賠，因為每次他們都說，「你的車禍沒那麼嚴重！」但同時保險公司又提高我的保費，因為我發生車禍。這簡直是詐騙，你們不覺得嗎？所以我猜想，必須要發生致命的重大車禍我才能獲得理賠。這樣的保險對我實在沒有什麼幫助，但對保險公司肯定有利！對於這樣的詐騙行為，我們完全屈從。

我們現在討論生死，卻不會花上半毛錢，所以記住這些訊息真的很重要。有一種經驗是你感覺自己被塞入一個黑洞，有一種經驗是覺得被拋入空中，還有一種是覺得周圍有許多噪音，雜亂無章的噪音。然後有時會經驗到井然有序的光芒與彩虹。你還會看見一些眾生，一些你

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

從未見過的眾生，有的很友善，有的充滿敵意。讓我再講個有關嗑藥的故事。我在澳洲的時候，有兩個人帶著非常小、類似 DM5 的藥來見我。其中一人說他有個很奇怪的經驗，當他服用那個藥物之後，看見的第一個東西是兩道光芒，一道來自右方，一道來自左方。後他接著說，非常神奇的，他感覺好像有股自然的欲望要去兩道光芒交會的地方，這個欲望無法停止。而當他到了光芒交會處的剎那，所有東西都突然改變了。有兩個人一左一右坐在他身邊，這兩個人有蜘蛛的頭，但也有手腳及其他所有東西。他說了許多事情，不過比較有意思的是，當他在這些經驗中遊歷的時候，有一個像鳥的怪物跟他說話。他對這只鳥感到很熟悉，跟它在一起覺得很自在，就好像從前曾在某處見過它。這只鳥對他說：「你應該去見喇嘛，向他們問？」問什麼他忘了！總之，他說這是他來見我的原因。我覺得這真是很有意思。我想說的是，友善的或充滿敵意的眾生，它們的幻象也許真的存在中陰狀態裏，因為它們似乎甚至存在人為造作的經驗當中。

讓我們繼續談依喜措嘉的教授。感覺被壓的時候，正是所有元素開始消融的時候。不要擔心，也不要焦慮，因為這只是一個表示五大正在消融的徵兆。被塞進一個黑洞的感覺只不過是識根的衰敗。被拋入空中的感覺也不需要擔憂，它只是表示心識與身體的分離。在這一刻，容器與內容物分離，所以心識沒有裝盛它的容器了。

在這之後，現代社會與科學家們也許就不再談下去。在佛教裏，心識與身體是有關聯的，但同時它們是分離的。我們此刻無法讓心識與身體分離是因為它們太習慣彼此的存在，瞭解這一點很重要。現在唯一能說服我們心識存在的方式，基本上是藉由使用我們的身體或其他元素；這是佛教的說法。所以為了證明我具有想把這支筆撿起來的心識，於是我的身體去撿這支筆。我們是以有心識存在的觀點來說，執行願望的人去撿起這支筆。經過五大消融，身體不再運作，心識變成形單影隻。

這是一個很大的題目，我不知道我們應該討論到多深入。佛陀說：「心，心無，心是明。」這是大乘佛教經典中非常重要的一段話，有許多篇章都在解釋這段話。它不是隱喻，而是非常直接的說法，但同時它的意義卻是非常深奧，所以需要許多解釋。當佛陀提到「心」，他似乎

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

意指有個稱之為「心」的東西，以這個「心」為基礎，佛陀教導了許多修心的方法。佛陀的第二句話：「心無」，以這句話為基礎，佛陀開示了所有與空性相關的教法。不過科學家們與現代人所說的沒有獨立於身體的心識，和上述佛陀所說的「心無」並不相同，雖然二者用的都是否定句，意涵卻完全不一樣。

佛陀所說的這三句話不能夠分開來解釋，這是佛法的困難之處。就好像如果你帶著小孩去看魔術表演，小孩看見一隻大象，如果他問你：「你能不能看見這隻大象？」你能怎麼回答？理想的答案是：「能，不能，能。」理想的答案是：「有大象，沒有大象，大象是魔術的幻現。」但如此一來，小孩就會被你搞糊塗了。你必須回答：「是的，有一隻大象，我看得見它。」當小孩長大，再開始慢慢向他解釋：「知道嗎，其實並沒有大象，可是你還是可以好好享受這個魔術！」所以這就是困難的地方。

現在，風大融入意識裏，意識徹底孤立了。意識還會運作嗎？會。如何運作呢？並不是經由感官，記得嗎，感官全都消逝，無法再運作了。意識不再藉由語言而運作是什麼意思？譬如我現在正看著這個東西，我們有語言來稱呼它——桌子。現在我死了，我的眼識不再運作，它正逐漸衰敗。我看著這個東西，我只能看見一個形狀、一個外觀，甚至連形狀外觀都消逝了。心識仍然看見東西，但不是看見形狀、外觀或桌子，不是你通常用你的感官、語言、文化或傳統所看見的東西。那麼心識看見了什麼？

「他」看見什麼？你說「他」不能透過感官看見任何東西，但又說這個心識看見了某些東西，究竟是什麼東西被看見呢？要表達這件事非常困難，以最究竟的語言來說：你看見你自己的顯現。這是什麼意思？用稍微差一點的方式說明，就是你看見本尊——四十二位寂靜本尊與五十八位忿怒本尊。然後會有各式各樣的問題出現，「如果不是佛教徒，他們也會看見這些本尊嗎？」諸如此類的問題，這些都是愚蠢的問題。本尊是你心識的一種顯現，與你是否為佛教徒沒有關係。最一般性的說法是，你看見的不是友善祥和的眾生就是充滿敵意的眾生。不要恐懼，他們都是你心識的顯現。不要害怕這些聲音，它們都是你自己心識的聲音；也不要害怕這些光芒，它們都是你自己的光芒。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

依喜措嘉說，這個時刻就看著心，不要作判斷。當你一判斷，你就是在判斷一個存在於外的東西；當你一有二元分別的心，這就是輪回的開始。就只要持續看著這個心。令人驚訝的是，身為修行者的我們，此刻也在看心，但是我們看心的方式非常無力，我們總是被分散注意。而在這個中陰期間，如果你看著自己的心，它的力量是非常強大的。即使你現在是最懶惰的修行者，但如果在這個時候你真的記住要看，這個無判斷的看即具有非常強大的力量，因為你沒有太多可以分散注意的事物——電視機壞了，經紀人走了。

但很不幸地，這裏有個障礙，你可能會害怕你自己的顯現。事實上，這個情況甚至現在就在發生。當你害怕某人，因為這個人有一把刀，你認為他非常危險。這是我們腦裏所受到的教育，我們將它投射成正在發生的事。如果你能夠安住在法性中陰，那就是輪回的終止。但因為你如此害怕這些充滿敵意的眾生，害怕種種所見事物及光芒等，你的注意渙散了。從你確定死亡的那一刻起，直到與法性接觸，也就是最後一個元素消融的時候，這之間的過程即被稱為「臨終中陰」。

上述只是試著給你們一些關於兩個世界的分界的概念——你的五大全部消融，並接觸到意識。在第四個中陰裏，意識生出種種顯現。你不知道這些是你自己的顯現，而對這些經驗感到恐懼，這就是第五個中陰的開端。恐懼，你那麼恐懼，想找一個逃脫的路，然後你找到了，那就是投生。你變成一隻蝴蝶、一隻鳥或一個人，這就是第五個中陰。

問與答

問：仁波切，您稍早談到嗑藥的經驗是全然人為造作的，開始與結束的兩個端點都是想像，中陰裏的事物皆為造作，還有不確定性是中陰裏重要的一部分。如果不確定性是中陰主要的特質，我們如何得知何者不是人為造作的？我們一旦知道何者不是人為造作的，不確定性是否即被免除了？這是您隱含的意思嗎？

答：你已經回答了自己的問題。嗑藥經驗之所以是人為造作就在於它是確定的。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

問：但是開始與結束的兩個端點都是想像的，而且在中陰裏的事物皆為造作，我們如何分辨何者不是人為造作？

答：在嗑藥的時候嗎？

問：不一定是在嗑藥的時候，而是包括所有不同的中陰。您談到中陰裏大部分都是造作或想像，或都是受制於自己的認知，這些全都是人為造作的嗎？

答：並非全都如此。就像我昨天談到的，所有一切皆是虛妄。但是我談到人為造作時特別提到嗑藥的經驗，是因為在這個經驗裏，不確定性基本上是一個可以改變的、是搭乘遊覽車的或是有導遊帶領的旅遊。一種可以被引導的不確定性，不是好的不確定性。這有點像是帶著信用卡與旅行支票並且事先訂好飯店與確認所有細節的觀光客，想要來一趟冒險之旅，那麼冒險在哪裡？如果你真的想要冒險，把你的護照和信用卡給我，把你親朋好友及愛人的電話都改掉或忘掉，這才算開始去冒險！

問：第四種中陰「臨終中陰」的終點是什麼？

答：就是當投生的時候。用非常簡單的語言說明，就是法性，也就是一般所說的光明地。到達那裏的時候，就是「臨終中陰」的終點。

問：我想問個有關人為造作經驗的中陰問題。下星期我的胃要作開刀切除的手術，我想知道是否能把這個經驗轉為禪定經驗的一部分？如何可以讓我和我們所有的人把這件事當成更冒險的事？

答：你真的想知道嗎？不打麻醉藥就是了！

問：您的建議太冒險了，我要打麻醉藥。

答：當一個人死亡的時候，基本上有個非常實用的建議。有五樣東西你應該隨時隨地攜帶著，要打包的這五樣東西是：上師、本尊、見地、一瓶水和手機。水跟手機不好攜帶，所以我們只要帶三樣東西，那大概是各位可能做到的。這三樣東西裏，見地不容易攜帶。如果你已經是一位好的修行者，那沒問題；但如果你只是個初學者，到那時候不可能有時間讀完整部《中論》，那麼選擇本尊比較好。但是本尊和上

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

師這兩樣東西，本尊比較困難。你擔心，你害怕，你驚慌，你甚至無法記得自己的手，又如何記得本尊的六隻手或其他部分呢？所以你剩下最後一個選擇，那就是憶念上師。

問：我有一個和臨終中陰與器官捐贈相關的問題。一些密教的上師說，如果死亡時捐出器官會干擾臨終中陰，這是真的嗎？

答：如果你是一個好的密乘修行者，接受過好的指導，並且已經修行了一段時間，那麼我會建議你最好不要捐贈器官，因為你在那時有很好的機會可以獲得證悟。你的器官只能幫助一兩個人，但是獲得證悟卻可以幫助千萬的眾生。話雖如此，如果你並非好的密乘修行者，但卻是個有極大發心的大乘行者或菩薩，你無法做這些本尊修行，那麼無論如何我都會鼓勵你捐贈器官。發自慈悲心的行為是無價的，即使只是幫助一名眾生都值得。

法性中陰

現在談到「法性中陰」。我簡短說明這個中陰的起點和終點，但我會根據日常生活中的例子來解釋。當然，「法性」只是一個名相，我們都在乎名相，所以我們可能稱它為包子或任何名字，那都沒什麼關係。但法性是一個非常好的詞，它的意思是「究竟的間隔」。

當我們用「間隔」一詞來表達中陰時，你們可能會以為這是漫長或至少是經歷一段時間的東西，其實並不盡然。永遠要記住，時間是相對的。生存中陰裏有很多短命的人，也有活到四十六歲這麼長命的人。同樣地，睡夢中陰也可能非常短，比如一個有能量的瞌睡只睡了一分鐘，你也可能在睡夢中作一個歷時一年的夢。但禪定這種間隔的中陰，時間長短要看你的修行程度。如果你不是很好的修行者，這個當下你專注，下一刻你分心，你的注意就已經被轉移了。

臨終中陰的情況也是如此。根據你的業力，中陰可能很短，也可能很長，標準的說法是四十九天或二十一天。如果你曾經懷著極端的情緒做了一些糟糕的事，在心識與身體分離的時刻，你就已經置身於痛苦的情境當中，沒有時間慢慢經歷這些中陰的過程。如果你曾懷著好的

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

發心、悲心與菩提心從事善行，當心識與身體分離的時刻來臨，完美的你會於蓮花中醒來，當然，這是如果你喜歡西方極樂世界。項目單上還有很多其他的選擇，有銅色山，也有不動佛的淨土等等。總之，我現在講的是關於每一個間隔的長度。

法性中陰是一個特殊的情況。如果你是一個佛教修行者，你的目標就是拉長法性中陰的長度。這應該是你的目標，但當然不是你最高的目標，你最高的目標是打破起點與終點，不再有間隔。假設你無法設定這麼高的目標，做為一個初學者、一個修行者，你的目標至少是要盡可能拉長法性的間隔。不論你相信與否，當你經歷法性，這個狀態就是佛的心識，這就是為什麼我們應該盡可能地延長它。但如果你在生存中陰時沒有準備，這件事就會變得困難，因為那些光芒、光亮、還有你心識的顯現真是太多了！這裏又可以引用嗑藥經驗的例子。當你用了那些不好的藥物，種種恐怖的幻覺困擾你，但如果你在經歷這些時能夠一直記住：「這是因為我吃了那些藥物的關係」，當然你就會沒事。

不過要持續記住並不容易，這有許多原因，其中一個原因是藥物作用的顯現會越來越奇怪。剛才出現的後來不再出現，所以正當你開始對某個幻象感到熟悉，立刻又有新的景象出現，然後有很多無法預期的覺知侵入你的空間。讓我們假設你看見一個長相恐怖的人走向你，他用耳朵跟你講話，他的舌頭從肚臍伸出來，然後你馬上記起：「哈！這只是我的幻覺！」很好，這沒有困擾你。但緊接著你看見一個美麗的女孩，在那一剎那你分了心，然後另一個恐怖景象出現。我現在講的是嗑藥的經驗。

法性中陰裏有太多這些景象。所以對我們這些凡夫來說，這種經驗有點像是球碰到地面，當球碰到地面的剎那就立刻彈回來。這第五個中陰的長度如此短，凡夫甚至無法將它認定是一種經驗。然而，對於不是那麼平凡的人而言，他們能夠掌握這個狀態一段時間。而當你能夠掌握這個狀態越久，你就越瞭解到，環繞在你身邊的一切都只是你自己的覺知。這真是一條通往解脫的神奇之道。

我建議大家去看「入侵腦細胞(The Cell)」這部電影，由珍妮佛洛佩茲主演，它就有點像剛才描述的狀況。如果你有耐心，還可以去史坦

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

利庫柏力克導演的「2001 太空漫遊(2001)」，它的結尾非常像中陰的教法。如果想看一些關於人為造作的間隔經驗的電影，你可以看「時空攔截(Jacob's Ladder)」。這部電影很棒，它的劇本實際上是一位佛教徒所寫的。如果你真的很想看一部和中陰有點關係但比較低俗糟糕的電影，那就去看戴咪摩爾主演的「第六感生死戀(Ghost)」。「2001 太空漫遊」是一部很棒的電影，真的很了不起，如果能夠的話，在大螢幕前看這部電影。

〈譯：在法性中陰當中，〉大部分人像球一樣地彈了回來，並且對於自己的覺知感到恐懼，所以他們自動的反應是什麼？恐懼、逃避、尋找藏身之處，他們就是無法忍受這些景象和經驗的連番轟擊。不知道是否應該告訴各位，這有點兒困難，但我還是說吧。當你的意識碰觸到法性的瞬間，在那短短的間隔裏，玻利維亞吹來的風起不了作用，業風影響不到你。但當你一彈回來，在開始彈回的瞬間，玻利維亞的業風就開始吹了。這是中陰研究當中非常重要的一部分。當你一感到恐懼、一想要尋求藏匿之處，業力就在那裏。假如業力有心識，它會非常高興，因為你是十足的受害者，你會開始找尋藏身之處。

以下是一個概述，一個非常籠統的例子。假設你今天死了，假設直到你再次投生還有十天的時間。第一天，你甚至不知道自己已經死了，你以為自己還活著。第二天，你感到有點困惑，因為所有的人都不跟你說話，你跟他們說話他們也不回答。然後第三天，你感到更加困惑，因為你一想到隔壁的房間，就會立刻置身在那個房間裏，不需要經過門；或是你在沙灘上奔跑，卻沒有留下任何足跡，諸如此類的經驗。你感到巨大的恐懼，這基本上是失去參考點的恐懼。你最近才剛拿到印有總裁頭銜的名片，現在要拿給誰看？就是像這樣失去參考點。基本上，你這輩子所做的每一件事都是在建立參考點，而突然之間，它們變得毫無用處，不是一部分沒用，而是全部都沒用！因為你已置身於另一個世界。

到了第四天，如果是我，我應該會想：我叫什麼名字？我可能還記得「宗薩」，但是忘了接下去的「欽哲」，或者我知道我有接下去第二個名字，但就是想不起來，或者以為它根本不存在。第五天開始，好像你語言系統裏的字母被拿掉了，也許語言系統裏的 acwz 不見了，或

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

一半以上的字母都不見了。這不單是忘記，而是它們不再存在於你裏面。所以假設你需要說 when，如果語言系統裏的 e 不存在了，你就無法說出這個字，語言系統開始崩解。

過完第五天要邁入第六天，也許你穿褲子的時候，伸出來的是雞腳而不是你原本的腳。你感到很納悶，那其實是因為玻利維亞業風有這個能量把你轉變成一隻雞。如果你變成一隻兔子，那是另一種業風。第六天的時候，你會討厭你的雞腳，會想要把它們藏起來，並且覺得十分不自在。到了第七、八天，你覺得沒有問題，覺得雞腳也不錯。第九天，當一些小蟲子出現，你會有如看見北京烤鴨！你到處跑來跑去，為了這頓佳餚美味。

這是根據法性中陰廣論所作的一個非常粗略的概述。這裏最具威力的就是失去參考點的恐懼，以及不斷尋求藏身之處的渴望。當然，最大的不確定性之一始終存在於這段時間，我們現在所擁有的不確定性跟這個不能比。至少我們不確定的事物能夠持續一兩天，然後才變成另一個不確定事物。但是在法性中陰裏，每一分、每一秒，每一件事物都在改變，語言、系統、文化、心情等，全都無法確定。

現在你的玻利維亞業風開始想找尋一個藏身之處。另外還有二道業風從不同的方向吹過來，一是來自你母親的業風，當然還有來自你父親的業風，所以共有三個業風會合在一起。並不是每一次你都會成為人類，因此所有生物都有可能。當這三道業風遇合在一起，法性中陰就告結束，你投生去了。

我常常提到玻利維亞業風，它很重要。假設玻利維亞業風向你吹來，對你施壓、推擠與拉扯，但你母親的業風卻沒有作用或沒有跟你會合，你可能就會持續停留在這個不確定的狀態裏，長時累生不斷地恐懼、逃避、尋求藏身之處。釋迦牟尼佛在他的經典裏說到，我想是《華嚴經》，處於這種狀態的許多眾生都從未遇見過佛，從燃燈佛到最後一位佛，一個也沒見過。在這段期間，他們一直處於中陰的範圍裏。以下算是給具有慈悲心的修行者一個補充建議：如果這些眾生一直都沒有好的業力，身為修行者，我們要試著創造業力與他們連結，這是可能的。最有效的方式之一是修持觀世音菩薩，禪修觀世音和持誦觀音咒語被認為是最好的方式。

受生中陰

第六個中陰比較簡單。從你投生在母親的子宮裏一直到出生，就是「受生中陰」。但不確定的狀態仍存在，別以為胎兒沒有不確定性，它還是有。然後出生，來到生存中陰，第一個中陰，接著就不斷重複迴圈這六個中陰。順道一提，對大部分人而言，他們缺少一種中陰，三摩地中陰，他們只有全然昏沉的中陰。

這就是關於中陰的教法。我這次只講述中陰的架構與意涵，特意不提及實修，因為我想單單這樣的知識與訊息就已經足夠；至於你們應該做些什麼以及如何做，那是另一個很大的題目。在這六個中陰裏，想必你已經注意到一件事，你能夠做的就是去瞭解生存中陰的精髓，不是智識上的瞭解，而是對於這個不確定性的覺察。如果能覺察到這種不確定性，你對於計畫的心態就會隨之改變。你可能還是會計畫 2031 年 1 月 2 日的下午四點鐘，我們要一起在巴黎的香榭麗舍大道共飲下午茶；但在做這個計畫的同時，你會取笑自己——這種自我取笑就是覺知。在所有的中陰裏，唯一需要的就是覺知，這是為何佛教珍惜、重視智慧與覺知超過任何東西。有許多方法能夠發展這樣的覺知，但我還是建議各位，最好、最有效、最便宜、最沒風險又便於攜帶的方法，就是奢摩他和毗婆舍那〈譯：止觀〉。

對於那些真正的初學者，如果你們不知道如何修持止觀，就試著坐下並且什麼也不做。既然大家都喜歡有組織的方式，如果你願意，這不是強制或命令，你何不從今天開始打坐 300 個小時？完成了再來見我。不需要冥想，只要坐著，坐直就好。計算 300 個小時的方式是：如果一次打坐少於 5 分鐘，那就不能算進去，至少坐滿 5 分鐘才可以計算。所以假設你做了兩次 5 分鐘的打坐，加起來就是 10 分鐘，像這樣累計。當你完成了 300 個小時之後，可以回來找我談。這種方法是針對那些非常初學的人，以及不需要做其他法本功課或持咒的人。300 個小時要花十年？那麼讓我們減少一點，我們設定做 100 小時，三年內完成。不過有個條件，如果你五天做滿 100 個小時，那就不算。這個功課有點像是中式燉羊肉一樣地慢火烹調，據說羊肉要在砂鍋裏慢慢燉，味道才會好。如果你在一星期內做完這 100 個小時，這樣的

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

打坐不會有效。我寧願你們慢慢燉，一天 5 分鐘或 10 分鐘，所以條件是：

1. 一次不能少於 5 分鐘。
2. 至少必須長達一年以上。
3. 不要期待完成 100 個小時之後，我不會要你再做另外 100 個小時。

所以，這完全不確定，我們不知道接下來要做什麼，這很重要。即使是在禪宗裏，你是為了洗廁所而洗廁所，為了擦而擦，而不是為了清潔才去做的。

問與答

問：我有兩個問題，第一個是關於死亡中陰，您說第一個要謹記在心的是上師，那時我們要對他說什麼？

答：念上師的名字就可以。

問：第二個問題是您談到 42 個寂靜本尊與 58 個忿怒本尊，我們可以從哪裡看到祂們的照片或瞭解祂們？

答：亞馬遜網站、Google，或維基百科全書可能也有。最好現在就去找，到那時你就沒有手提電腦可以用。

問：這六個中陰裏的意識都是一樣的嗎？當您提到我們應該在生存中陰裏發展覺知，您是否暗示，如果我們可以善用生存中陰來改變我們的心識，那麼這個意識是否可以在我們死亡時幫助我們發展覺知？

答：是的。

問：所以如果我們的心識受到比較好的訓練，我們就會知道要如何面對不確定性的挑戰？

答：它們〈譯：六個中陰裏的意識〉不盡然都一樣，但它們是一個連續的狀態，這有點像昨天的意識與今天的意識。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

問：仁波切，您會建議我們修持頗瓦法〈譯：遷識法〉嗎？修頗瓦法的人死後，元素消融時會發生什麼事？

答：我會建議修頗瓦法。頗瓦法被認為是最有效的方法——無修成佛。它確實是一種非常有力量的方法，能使我們或我們的意識解脫。「頗」在藏文的意思是「轉換」，不論在哪一個中陰狀態的哪個地方，當然不會是在法性中陰，你基本上是將意識從這個地方轉換到另一個地方。這是非常有力量的一種方法，據說也是最容易的一種，但困難的是虔誠心。如果你具備真正不變的虔誠心，頗瓦法無疑就是最容易、最好的方法。但不變的虔誠心幾乎不存在，特別是對上師不變的虔誠心是極為困難的。

就文化上來看也很困難，各個國家中，我覺得印度人比較可能具有對上師的虔誠心，因為他們沒什麼常識。具備常識的人意味著他們是個會討價還價的人，討價還價跟上師之道、虔誠瑜伽、對上師的虔誠心等有所衝突。我之前在印度與許多印度人在一起，他們是有些特別的地方。西藏人宣稱他們具有對上師的虔誠心，是的，是有一些像密勒日巴那樣令人驚訝的人，不過比起印度人就少多了，尤其是在這個時代。這是一個批判的時代，沒有空間容納純粹的覺知，每件事都必須被批判、被仔細檢驗。現在有太多假裝虔誠、頭腦不清楚、高傲又自以為是的自由主義者。

問：如果意識一碰到法性中陰就彈回來，那麼試圖延長這中間的長度有何意義？

答：這是針對一般還算可以的修行者，但對於最好的修行者意義不大。

問：反正都會彈回來，在那個階段待得長一點或短一點有何差別？

答：待得長一點你會認知多一點，你會認知到更多法身的本來面目，實際上這是一個很重要的問題。

問：我們會在那裏待多久？

答：這個問題問得很好。待在那裏越久，你的偏執就會越少。所以雖然你的業風不足以使你持續停留在那裏，你彈了回來，但這次你可以選擇，你沒有那麼狂亂。我剛才完全忘了提及這一點，通常如果你很

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

狂亂、想要躲避，你可能選擇哪一個都可以，譬如選擇變成一隻雞之類的，因為你只想要擺脫當時的狀況。但是現在，你的修持好到足以安住在那裏，你就可以比較從容地選擇。你檢查選項表：「嗯，讓我想想，要成為比爾蓋茲嗎？想變得有錢嗎？」「不。」「轉生到一位修行者的家裏呢？說不定會比較有機會讀到喬達摩佛陀的話語。」你就像這樣選擇。其實甚至在那個時候，也有不同程度的選擇，如果真的修行得夠好，你可能選擇阿彌陀佛淨土。

問：我想繼續剛才的問題，意識到最後也會消融嗎？

答：是的，當意識停止時，就是結束了。所以，佛教徒們應該多生一些寶寶，請加把勁吧！

問：我的第一個問題是如何得到證悟，第二個問題是何謂輪回與轉世，第三個問題是您會推薦我們讀什麼書，您會推薦您的書嗎？

答：這些問題都有關聯。既然你是初學者，先照我剛才說的打坐 100 個小時，然後再來找我。

問：一些中陰的教法中提到感官，當感官與外界事物連結時，會有一段時間是離於二元對立的思維，我們應該延長這個時間嗎？

答：我們剛才已經談過了這個問題，對吧？

問：去年您給予我們一個關於觀世音菩薩本尊禪修的教授，有點像是模仿死亡的過程，這種修行如何調服我們的情緒與我執？

答：死亡經驗可以作為瞭解失去所有參考點的一面很好的借鏡。

問：我想要很快地談談上師與弟子的關係，因為很不幸地，我落入您剛才提及的討價還價的類別裏。您可以給我一些建議或例子嗎？什麼是建立上師與弟子關係的最好方法？

答：過往大師曾開過數帖藥方。如果你想吃水果裏的水蜜桃，就必須知道水蜜桃的美味與好處。所以對於證悟的渴望必須相當強烈，如果有這樣的渴望，其餘的就只是細節問題，它們甚至不算是討價還價。你在找尋某個十分稀罕而珍貴的寶物，突然之間，你在街頭的市場看見它，你甚至沒有討價還價，只是趕緊丟下錢，把它帶走。另外，多

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

閱讀聆聽過去菩薩們的故事。最後，要承認自己是個談判者，正在討價還價。

問：第一個問題，人死之後身體可以被移動嗎？第二個問題，什麼方式處理身體最好？

答：不要觸碰死人的身體，這又是密乘的觀念。記得稍早我們談到金剛乘的方式，不應該捐贈死後的器官，這個邏輯也是一樣。對於密乘行者而言，死亡之後，身體不要被碰觸比較好，放著就可以；但如果你不是密乘修行者就沒什麼關係。至於該如何處理死後的身體，從佛教的觀點，只要不傷害他人，如何處理都沒關係。如果可以幫助別人，那很好，只要不傷害他人就沒關係。火葬或其他種種方式都可以，天葬以及那類的方式與佛教毫無關聯，那跟星相學有關，我想漢人其實有星相學。從星相學的角度，根據五大元素有五種不同的葬法，而天葬正巧在我們正常世界裏顯得有點不正常。在習慣土葬的人類世界裏，天葬就變得有點奇怪。但在今天的西藏，天葬仍舊相當普遍。

另外，他們認為，死後的軀體餵食給鳥兒是一種佈施的修行。切割身體的工作通常是由出家人、尤其是年輕出家人來做，這也給他們一個面對實相的機會。但是如同其他方法，這過一陣子就會讓人感到疲乏。有一次我在西藏喝茶時，一位年約十四歲的年輕喇嘛熱切地要幫我倒茶，他的衣服上沾了很多血，我問他：「你怎麼了？」「哦，我剛才在切屍體。」「你有洗手嗎？」「沒有。」你知道他接著說什麼？「這個屍體其實很乾淨。」對他們而言，這樣的事沒什麼大不了。其實風葬甚至更讓人側目，這個傳統如今已經停止了，它被認為對五大元素和對環境有益。這個方式基本上就是把屍體吊掛起來，做成像火腿一樣的東西。

問：在死去之前握著上師的照片有沒有幫助？

答：有。

問：這有助於延長那段中陰的時間嗎？

答：是的，這是一個好方法，事實上也說過許多次。放置唐卡、上師的聲音、上師的名字、或諸佛菩薩的名號，這些都是常常使用的方法。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

對於那些跟我一樣的人，這是我們工作的一部分，現在有了電話就更容易。我一直在做這些事，從印度到加拿大，從印度到許多地方。

問：您如何定義好的修行者？

答：阿底峽尊者曾說，當你不再執著此生，你就是個修行者；當你不尊崇世俗的常識、世俗的條理紀律，當你不介意混亂，我想你開始成為一名好的修行者；當你被人類驅逐、被流浪狗發現、被天神尊敬，天神是最高的，如果他們尊敬你，你就是個特別的人，意即佛法修行人。但是誰有這種勇氣？在現今世界裏，你必須走入社會，不要被社會驅逐，被社會接納是如此重要，不是嗎？甚至你褲子的尺寸與樣式都必須符合潮流，剪裁很好的直褲或是像這些快要掉下來的褲子。

問：如果我不想再轉世或進入輪回，如果我想進入淨土，我該怎麼做？

答：你應該讀誦《阿彌陀佛經》。如果想要進入阿彌陀佛淨土，你必須先熟悉那個地方，現在就應該研究它的地圖。好比《寂寞星球 (Lonely Planet)》旅遊叢書，你最好現在就買一本，它的名字叫做《阿彌陀佛經》，裏面包括所有資訊，比如哪裡有便宜的住宿，哪裡可以找到廉價的珠寶。

如何積聚福德

了解福德

西藏德格有一個小王國，這個皇室的血脈在大約一個世代以前中斷了，所以現在已經沒有德格皇室的後裔。大家都相信，德格一位非常重要的國王曾是偉大的西藏上師蔣揚欽哲旺波的弟子。

曾有預言說，當他們兩人舉辦大法會時，蔣揚欽哲旺波應該要在法會當中把德格王痛打一頓。時至今日，德格人甚至還會說，由於德格人沒有福報，所以那一天，德格王的表現好到蔣揚欽哲旺波找不到打他的理由。因為根據那個預言，如果蔣揚欽哲旺波在那天狠打了德格王，德格王室就能持續的傳承下去。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

我之所以告訴你們這個故事，是因為這是了解「福德」的另一種方式。「福德」的概念是非常廣大的。在佛教的某些派別裡，比如聲聞乘，他們沒有大乘佛教徒所討論的有關「佛性」的概念，他們只談「福德」。

我發現有關「福德」的詮釋混合了許多文化上的差異。有人問過我：「累積福德不是很自私嗎？」這是很有意思的問題。作為佛陀的追隨者，我們難道不是應該除去對任何事物的執著嗎？我們怎麼會有積聚、儲存「定期存款」的這種心態呢？我們怎麼能夠投資福德？

在討論這些問題以前，我們先談談「福德」的重要性，它的功能，以及它的作用。

「福德」或藏文的「康亞」只是個名稱、標籤。剛才我提到，許多人認為「運氣」只是必然會發生的偶然事件，但「福德」不是如此。「福德」的道理其實是「業力」原則最高且最細微的面向之一。

如同我常講的，「業力」要比「空性」難教。你可以概括的說，「業」就是因、緣、果。舉例來說，如果你種花，一旦把種子、肥料、土壤、水分、時間和空間等所有這些因素湊在一塊兒，假使又沒有任何障礙，花一定會綻放；在這種層次上了解因果還算容易。不過，一旦它涉及了某種隱含的因素，譬如你用同樣的種子種了十朵花——不只是一粒種子，而是十粒完全相同種類的種子——當其中一粒種子表現得不太一樣時，我們就必須更深入的探究。

你對這些種子的照顧完全相同，可是這粒種子的表現就是不一樣，因此你進一步探究：也許這粒種子的前二代種子，因某個特殊事件而影響了它的基因。當我們開始探索更多隱藏的因素，有些人就從這裡開始變成宿命論者，有些人變成虛無主義者、科學家、有神論者、無神論者等等。

福德可以被創造

根據佛教的理論，福德是可以由你去創造、捏造、積聚的東西。

假設你有兩個小孩，一個很懶惰，幾乎沒受什麼教育，書又念得不好，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

家事也不行；而另一個則是恰恰相反。可是他們長大後，你不抱任何希望的那個懶孩子，卻比較成功。這種事情經常發生。如果你問佛教徒，他們會說這是福德使然；或者他們可能會先說，這是業力的緣故。

這麼說有點危險，因為許多人接著會想：「所以這就是我的命嗎？我不能改變它嗎？」很多時候當人們聽到佛教徒對「業」的解釋，他們的想法常是這樣。

假設某人有六個鼻子，你不能說：「他無法擺脫他有六個鼻子的業。」這不是佛教徒對「業」的詮釋。業力不是要這個人不斷的想：「我擺脫不了這六個鼻子，我改變不了這種情況。」

這一點很重要。「業」是你可以自己創造的；這意味著，如果你想要再多一個鼻子，你可以作整型手術，尤其如果「七」還是個幸運數字！了解「業」是非常重要的事。

共同的福德

我現在要講得再複雜一點。有個東西我們稱之為「共業」，或者「共同的福德」。舉例來說，我們不知道我們有何種福德或沒有何種福德，所以某一位總統參選人會當選。我們都不知道。

身為世界的公民與另一個國家的公民，我很關心這件事。因為我還是認為，美國總統在這世界上扮演一個很重要的角色。就連非美國人，也需有足夠的福德才能讓美國選出一個好總統。

福與非福

當我們講到福德，我們討論的對象不單是一些很重大的事情，它也可能是看似微不足道的俗事；這完全是相對的。

譬如說你開車到某個地方並且順利抵達，可是你卻沒有福氣把車停好，你到處找都找不到車位。如果本來把車停好後，你的約會將帶給你一

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

些美好的時光，結果只因為找不到停車位而一切都毀了——這就是「缺乏福德」。

不過，假設說，正當你一直找不到停車位，開車到處轉的時候，你本來要進去的那棟大樓突然崩塌了——是因為你的「福德」，所以找不到車位。

福德的相對性

福德卻實在每一件事情上都扮演了重要的角色：我們的人際關係、經濟、政治、日常的世俗生活，甚至你說話的語調。從許多方面來看，它也是非常相對的。

從中古世紀到現在，我們也許可以說因為我們擁有好的福德，所以我們有 iPhone 這樣的手機；我們不必走老遠的路去跟某人講話，打個電話就行了。

不過從另一個觀點來看，像密勒日巴那樣的人應該會同意，正因為我們缺乏福德，所以生在這樣物質主義的時代。

福德帶你接近實相

佛法的參照點永遠是某件事情是否更接近實相真理，因此，任何帶你更接近實相的，就是福德的行為；任何帶你遠離實相的，就是缺乏福德。它的範圍可以從看起來很小的事情一直到非常重要的事情。

我現在是以佛教徒的身分來說，身為佛教徒，我們會說，因為我們共同的福報，所以我們投生在一個仍有「佛、法、僧」概念的時代和地點，或至少仍有「佛」的概念。所謂缺乏福德可能小至當一個老師正要傳授深奧的教法時，你打盹了半秒鐘，或者有人咳嗽，以致於你沒聽到。

基本上，任何帶你趨近實相的行為或情境，就是「福德」。那麼我們

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

需要怎麼做呢？修行之道因而鋪展出來。因為我們需要更接近實相，任何帶我們越接近實相的事，我們要試著去作；任何帶我們遠離實相的事情，我們儘量避免。

積聚福德的三種訓練

現在我要告訴各位三種積聚福德的方法。這三個非常基本而重要的訓練藏文稱為「拉巴」，我把它們的順序倒過來講。

一、 智慧的訓練

第一個訓練是「拉巴西惹」——智慧的訓練，智慧的訓練會幫助你們了解（我剛才所講的）無常及其他許多實相。擁有智慧，你就更能體會、欣賞這些實相。為了累積智慧，我們透過像是聞、思、修等方法來積聚一些因和緣。

舉例來說，去參加討論實相的課程，在這裡，我們不是指科學上的事實，或者什麼食物適合或不適合吃，我們討論的不是這種事實。我們指的是能夠根除痛苦、生起智慧的事實，那才是我們需要的——智慧的訓練。

要訓練智慧，你必須習慣所謂「開放的心胸」，你必須慢慢的、慢慢的放掉一切顧忌。如果你仍受文化、種族、某種思惟、性別或像是佛教、印度教諸如此類的「教」或「主義」的束縛，為了擁有智慧，你就必須超越這一切，你必須創造開放的態度。

但這有點困難，你知道為什麼難嗎？因為你要不斷對你自己下的結論保持懷疑的態度。我要說的是，你必須在謙卑和自信之間找到平衡，而這兩者的平衡並不容易。

當你研讀佛教哲學時，可能聽過：佛教是最批判、最多疑的哲學系統，它是最無神論的哲學系統。佛教分析辨理的目的與否定一切的虛無主義沒有一點關係，否定一切不是佛教的目的。不過，你真的必須試著超越所有文化上的束縛。這很難，因為所謂的「客觀」其實還是「主觀」；你終將只選擇你信任的人，所以實際上，作決定的人仍是你。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

我們來簡要的談一下智慧。典型的佛教智慧是：一切都是空性，同時，外顯沒有任何障礙。

我舉個例子，如果你看著鏡子，會看到你自己的臉在鏡子裡。鏡子裡的臉並不真實存在，它不是你的第二張臉，它不是真實的。但問題是，只有你的臉會反射在鏡子裡，當你看鏡子時，你看到的只有你的臉，而不是一個杯子、一本書，或任何其他東西。可能有人會想，假如這是幻覺，那麼反映出來的東西就應該是一團混亂。可是，它卻井然有序。

如果你移動你的臉，它也跟著動，這讓你忘了它是不真實的。基本上，根據佛法，這就是一切事物（萬事萬物）運作的方式。對你們來說，我坐在你們面前；對我來說，你們坐在我面前。這就像鏡子裡的反射——空與顯同時存在。因為我們談到了智慧，所以我提起這個例子。討論智慧並不容易。

二、三摩地禪定的訓練

第二個訓練是三摩地禪定。禪定是累積福德的另一種訓練或另一種方法。禪定會帶你接近實相，但不是所有類形的禪定都可以。我們講的不是欣賞夕陽的這種禪定。近來，大家把欣賞落日餘暉、聆聽貝多芬伴隨鳥兒啁啾的音樂，當作是禪定。

只有以智慧為基礎的禪定，才能視為帶你接近實相的禪修；「夕陽禪定」不會帶你趨近實相。在這裡我要小小顛覆你們。現在我常聽到，很多人偷了佛教的這些點子：「不要回想過去，不要臆測未來，安住在當下。」他們卻沒有把功勞歸給佛陀或佛弟子們對「當下」的討論。

各位知道嗎，就算你擅於不住過去、不住未來、安住當下，假使你不了解空與顯，「當下禪定」就如同「夕陽禪定」一樣沒有用；我是說真的。不過當然，這樣的說法聽起來很有異國情調，很深奧。「安住當下」，哇，聽起來很棒！當然囉！可是如果你不了解空與顯，它就完全沒用！

為什麼要安住當下呢？而且，事實上根本沒有「當下」這個東西，它完全是假的。首先，從究竟上來說，佛教徒不相信時間；「當下」是時

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

間，所以它也不存在。其實我會說，「夕陽禪定」還比較好，至少它給你一點憂傷的感覺，你可能還能曬一身黑亮的皮膚。所以，禪定的訓練必須有一個好的、完整的道路。

要成為合格的創造福德的機器，禪定的訓練必須與第一個訓練——智慧的訓練——不相衝突。我之所以說這些，是因為我們往往被禪修的種種儀式轉移了注意力，以為那比了解智慧重要。我們喜歡那些規矩，比如身體坐直，至少這是我們可以感知到。這裡順帶一提一些佛教典型的禪修。

在眾多禪定的方法裡，有兩個是「止」和「觀」，相信你們已經聽說過上千萬遍，所以我用幾句話作個概要的解釋。基本上，「止」是個詭計，而「觀」是生意。為了要做生意，你需要這些詭計；因此「止」和「觀」都是必要的。

寂天大師剛出現在我腦海裡，所以我想我得提一下我想到了什麼。根據那些偉大的大乘導師們，佛陀好比是個醫生，我們如同生病的人，我們有情緒煩惱的疾病。當你生了一般的疾病時，比如頭痛，就只有你受苦；可是當你有情緒煩惱的疾病時，不只你受苦，你同時讓別人也受苦。這其實是摘自寂天所說的話。

對於一般的疾病，我們有許多藥物可用。當我到藥房買藥，光是治療頭痛的藥就有很多，治療情緒煩惱的藥卻極為稀少；事實上，只有佛陀才有。也許這話說得有點太過分。許多靈性修道，比如印度教，也討論能去除這個情緒之病的藥方。許多修道提到像是「愛你的鄰居」等方式，但只有佛陀提到去除情緒煩惱的因，也就是去除我執。這就是為什麼它如此的稀有。只有佛的教法能對治這種病，禪定的訓練是佛所開的藥方。

我最近才了解到，從佛教的觀點嚴格來看，當今人們所謂的「禪定」，多數根本不算是「三摩地」。大部分人以為，身體打直、緩慢呼吸、不要移動，這就是禪定；那不一定是禪定，那只是身體坐直。

對於禪定，一個比較嚴謹的藏文用語是「釀札」。釀」的意思是平等，「札」是不打擾、不碰觸、順其自然。我對《道德經》十分推崇，它開頭短短幾句就說了許多關於順其自然的道理。一切事物皆平等，沒

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

有所謂的好、壞、對、錯、左、右，沒有這些；一切事物皆平等，所以順其自然。不管你是坐直、倒立、躺下、在吊床上搖擺，或在墨西哥度假勝地啜飲龍舌蘭酒，只要你可以做「釀札」——平等、順其自然，你就是真正在修禪定。

三、戒律的訓練

最後是第三個戒律的訓練，這點很重要。如同三摩地的訓練，戒律的訓練也必須與智慧有關。如果你的戒律與智慧無關，不論你做什麼——像繞行多次，用繩索將你的身體完全綑綁起來——都不是我們這裡所談的戒律。

我們討論的是福德，所以我講的事積聚福德的方法，戒律和智慧不相衝突，這點很重要。彌勒菩薩說，一個持戒的人心裡想：「噢，我的戒律持守得很好。我凌晨四點鐘起床，不吃鴆鳥肉，我不殺蟑螂反而收養他們……」如果你以此為傲，你守的戒律與智慧無關，這種戒律會使你變得像清教徒似的嚴肅而拘謹。

如果你變得嚴肅拘謹，你會有兩種「情結」。當你走在紐約蘇活區，你會有優越情結，例如你看到妓女，你產生優越感，因而瞧不起她們。當你在路上看到耆那教的僧侶，你會產生自卑情結。自卑感不是謙卑，它基本上像是憤怒，你會努力在耆那教僧侶的身上挑毛病。

我們佛教徒常常做這種事，也許不該說我們，實際上是我常常做這種事。我覺得耆那教那麼好，不知道為什麼它沒能在這世界上興盛起來。當我看見耆那教的出家人，我立即的反應是：「他們沒有智慧，他們沒有空性和明覺。」而不是去欣賞他們瑣碎而狂熱式的堅守非暴力原則。

狂熱式的非暴力，你們聽過這種說法嗎？舊金山有耆那教的中心嗎？你們應該上網查查。聽說美國東岸有他們的中心，加州的這些比基尼可能對耆那教的僧侶來說多得難以招架。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

發誓受戒

我們再回來談「戒律」。任何事都可以當作是戒律。通常的建議是你自己規範自己，而不是別人強迫你，不過你可以選擇去要求某個人給你戒律。你知道這稱為什麼嗎？這就叫作「誓言」。

誓言可以是任何事。它可以是個很可悲的誓言，像新年願望之類的；也可以是吃完很大一份義大利麵之後，立即產生的罪惡感：「從明天開始，我再也不吃義大利麵了。」但是到了明天，你又吃了，然後你產生更多的罪惡感——一種「充滿罪惡感的誓言」。

持有某種戒律來發展三摩地禪定，並進而發展智慧，這是必要的。假使這個戒律的訓練還能利益他人，那更好，在大乘佛教裡尤其如此。

我要跟你們說，不要瞧不起微小的行為。也許我們沒有能力發一個像是「不殺駝鳥」的誓言，但你有力量發誓，刷牙時把水龍頭關上而不浪費水——你可以發這種誓言。

問題是，我們許多人認為這個誓言那麼微不足道。「我們不要發那種誓言，我們要試著發些比較大的誓言，比如不要有性行為。」那樣的誓言就很難了！就算只是每個星期三不要有性行為都很難，有時你會忘記。

不過老實告訴各位，我發現，連刷牙時關上水龍頭都並不容易。我們許多人會認為這樣的小事和靈修的道路無關。關掉水龍頭？這有何靈性可言？其實這個戒律算不算是靈修，完全在於你的動機，端看你多有創意。

如果你是菩薩，曾經受過菩薩戒，並且發過誓，每一次刷牙的時候都要關掉水龍頭，這個行為就會利益眾生。這不只能幫助他們證悟，也有益於生態環境，還能幫助人類。

受戒或發誓是一個積聚福德資糧的好方式。比如說，現在，你我沒有到處殺人。我們這樣沒有殺人已經過了多少年？我們沒去殺人其實只是因為我們沒有那個膽量，沒有時間，沒有力氣，也沒有理由去殺人。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

殺人要花很多時間，如果你殺人，就得花大量的時間在這件事情上——之前、之後、和中間的過程。可是我們這樣有累積福德嗎？沒有。我們沒有累積殺人的惡業，也沒有累積不殺人的善業；我們只是懶惰。

佛教積聚福德的方法非常巧妙，一個簡單的行為就可以積聚大量的福德。假設你一開始就發誓不殺人，一旦發了誓，即使你在睡覺，因為你在睡覺時沒有殺任何人，所以你分分秒秒都在累積無得。這是真的！所以如果你想要累積福德資糧，就得發誓。

其他積聚福德的方式

其他積聚福德的方式包括：做大禮拜，以粉碎傲慢；做供養，以對治慳吝；發露懺悔不端的行為，以摧毀我執藏匿或築巢之處；隨喜他人善行，以對抗嫉妒；為了對抗錯誤的知見，我們做兩件事——請上師轉法輪或開示，以及請上師住世；然後回向福德。所以這應該回復了先前的問題：「積聚福德資糧是否太自私？」答案是否定的，自私的「我」因為智慧已經消失了。

我要以兩段話作結論。佛法的道路有兩項挑戰，第一個是，有關實相的科學和哲學在智識上非常難理解；第二個是，真正的相信——不是哲學討論的實相，而是實相本身——是如此簡單，簡單到讓我們難以信任。

你們會有這兩項挑戰，第一個挑戰很容易，你可以閱讀書籍，問有關佛法的問題，只要你能這樣做，你就會有進步。第二個挑戰很困難，這個挑戰在於「簡單」。你不能閱讀書籍，沒有人能教你，你越問就越糊塗；解決之道在於「福德」。當你具足福德，甚至聽到嬰兒的哭鬧聲，你會去想「噢，這就是了。」這整個世界也許會認為你是個白痴，但誰在乎呢？所謂「什麼都不在乎」其實是對證悟一個相當好的描述。

如何同時成為一位修行者與生意人？

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

翻譯 / Serena ; 校對 / 馬君美

整理 / Anika Tokarchuk、吳青蓉

談到佛法，人們很自然地把佛法和生活分開來，佛法並不包含在生活之中，人們認為修法是生活以外的另一件事：修法只在寺廟當中，而不在辦公室、洗澡的時候、搭火車的時候、交通壅塞的時候等等。人們以為修法要剃頭、改變服裝，或最少在家裡應該有一個佛堂；還要有一個特定做功課的時間，比如說是早上或晚上；加上一些佛像、佛書，甚至一個法名；身上需要戴一些象徵性的東西—例如金剛結，來證明自己是一個佛教徒。這是一般的狀況。

我常常跟人們說：這樣的佛教修行，對我們可能沒什麼幫助。檢查一下自己，我們真的是一個金剛乘行者嗎？不要說金剛乘，金剛乘有點太高遠了，就以小乘來說吧，我們算得上是一個小乘行者嗎？幾乎不是。同樣的問題：我們真的是大乘行者嗎？可能也不是。或許在名義上算是吧，也許我們遇過一些大乘的和尚、金剛乘的喇嘛，他們給我們一些教授或灌頂，我們就認為自己是大乘或金剛乘的學生。做為一個大乘的學生，你們一定接受過很多關於慈悲的教法了，但是我們真的慈悲嗎？幾乎沒有。我們都聽過慈悲的教法，但是「聽過」和「具備」是不一樣的。除非真正具備慈悲，才是個大乘的修行者，否則你只是個聽聞佛法的人。所以我們到底是什麼呢？我們只是大乘、小乘、金剛乘的「聽聞者」，而不是大乘、小乘、金剛乘的「修行者」。

而且，我們真的想要成佛嗎？我不這麼認為。也許有一些人對「成佛」有些概念。如果我們真的想要成佛，就不會對此生如此地執著。我們擁有的東西，朋友、房子、車子，我們對於這些還是有著很多的執著，這證明我們並不想遠離這些東西、遠離輪迴，這也間接指出了我們並不想成佛、也不追求成佛。

然而，我們都學過「成佛」的概念，人們也常談到「成佛」、「法身」、「報身」、「大圓滿」、「大手印」；人們聽到、談到「大圓滿」、「大手印」這種高深的教授，就像是某種你這些日子想聽的音樂一樣，讓我們的腦子放鬆而已。事實上，人們通常不修行它，包括我也一樣。或許在座有些人不是這樣，但是我真的是這樣。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

所以，學習和追尋是不同的。先回到最初的問題：我們真的是小乘行者嗎？也許你想問：我們真的需要變成一個小乘行者嗎？可能很多人都被大乘的老師寵壞了，也一定聽過大乘的老師提到，小乘比大乘在層次上低。金剛乘的老師，大多數也很看不起小乘行者。我個人的意見是，如果小乘基礎不好，就無法學好大乘；大乘基礎不好，就學不好金剛乘，一定要全部都學。目前在座有兩位尼師，或許將來會有更多人出家，這些學習「律藏」，都必須學習小乘並且依此修行。

然而，做為一個小乘行者，並不代表要將頭髮剃掉、到廟裡出家。如何成為一個小乘行者的台灣商人？要知道，小乘的基本教法只有一句話：捨棄傷害別人的因以及傷害別人的行為。作為一個生意人，應該可以做到這一點；如果你有這種純淨的動機，就算沒有辦法幫助別人，至少可以不傷害別人；這樣的話，作為一個商人，就可以同時也是小乘行者。

或許你認為，不傷害別人是很容易的事，但事實上，我們經常在無意間傷害了別人。你所吃的肉，究竟對動物造成了多少傷害？就算是開車吧，不讓別人超車也可能傷害了他。很多這樣微細的事一直在發生，所造成的業雖小，卻連佛陀都無法幫你找藉口。舉例來說，很多金剛乘的學生請上師修法，為了生意順利。如果這是出於好的動機，或許沒什麼問題，但我知道很多人請法，只是想要變得有錢而已。有人想要獲利，就是另外人的損失。

這些金剛乘的學生們不喜歡對方，有時會到上師面前批評別人，或許不是用很直接的方式，而是用間接、拐彎抹腳的方式表示，像是說：「那個人話很多喔」等等。這也是一種傷害別人的方式；或是，不讓上師到別人的家裡去，這樣也是傷害別人。也許你不認為這是傷害別人，你可能認為，身為一個佛教徒，只要不殺生就可以了，然而殺生只是一種很粗重的傷害形式，但生活當中微細的傷害行為，就往往被忽略掉了。

很多類似的情況，我相信你們都可以了解。如果你真能避免那些無論是粗重或微細而傷害別人的行為，能具有很清淨的動機，就可以成為清淨的小乘行者，同時具有商人等身分。只要做一個好人，好好經營你的事業，除去傷害別人的動機與行為；像是公車裡的推擠行為，都

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

是一種傷害。這是很簡單的事，但常被我們忽略掉了。

如何成為一個大乘行者以及一般人？大乘行者，不但不傷害別人，還要去幫助別人。小乘行者要做的很單純，不去傷害別人、不要介入別人的事件當中就好了。但大乘行者還要去幫助別人。然而若要幫助別人，首先便要釐清：到底要如何幫助別人？如果不夠聰明，有時候你認為的幫忙反而是一種傷害，所以你需要一些方法。最重要的是：幫助別人的動機是否純正？也許你的行為很粗魯、很溫柔，或是各種不同的行為，內在都必須要有清淨的動機、慈悲、與慈愛。

如果不知道如何去做，幫助別人有時候是一件很困難的事。在大乘的修持當中，最重要的是修「心」，這個基礎若是穩固的話，在幫助別人的時候將更容易。你可以由於「不打擾」而幫助別人，也可以「去打擾」而幫助別人；可以用歡喜、讚嘆來幫助他們。來到一座美麗的寺廟，沒什麼可以幫忙的，那你可以讚嘆說：啊，真是一個美好的寺廟，多麼適合讓人修持佛法！這也是一種幫助，心智上的幫助。像這樣有善良的動機，常常歡喜讚嘆的人，就不會傷害到別人。不傷害，便是一種幫助。

綜而言之，關心別人是最重要的；如果你關心別人，就不會打擾到他。有時候上師好像都不關心你、不理會你，或許這就是他的關心。談到如何同時成為一個大乘行者及好人，你不需要改變任何東西，只要達到這樣的品質就好了，甚至不需要大乘或小乘的名號。只要避免傷害別人、同時盡量幫助別人，就算是一個大乘行者及小乘行者了。名稱並不是很重要，在佛教裡稱為大乘行者，在基督教、回教等其他宗教裡有別的名稱，這些都不重要。名稱不能改變事實，名稱只是造出來的。

再來，如何成為一個金剛乘行者又同時是個生意人？要成為金剛乘行者，同時必須是大乘行者。經典中提到，大乘分為兩部分，一個是「因」乘，一個是「果」乘。「因」乘就是一般所謂的大乘，「果」乘就是金剛乘。修法的主要目的在清淨。在清淨的過程裡，「被淨化」的對象是衣服，「能淨化」的物質是水和肥皂。然後，洗衣服的結果是「一件乾淨的衣服」，另外還有那被洗掉的污垢。各位需要有一個基本概念：所謂的「淨化」都可以分為這幾個部分：（被清淨的）基礎物、（所洗

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

掉的)塵土、清洗劑(淨化的方式),以及淨化的結果。

頂禮就包含了這四個過程,當你頂禮的時候,你所洗掉的污垢是「我執」、「傲慢」;淨化的方式是頂禮的動作,因為「自我」平時是不會將自己放得那麼低的。淨化的結果是成佛之後,就會有「無見頂相」(頂髻),而這裡的基礎是佛性。以洗衣服來說,所清淨的基礎物是衣服;能夠清淨的東西是水和肥皂;所洗出來的髒東西是汗水、污垢等等;結果是衣服變乾淨了。為什麼大乘稱為「因」乘呢?因為他們談論污垢和能清淨的肥皂、水。而在我們所說的「果」乘的大乘,也就是金剛乘,它並不強調污垢、水和肥皂,而著重在衣服本身。金剛乘認為,衣服不可能本來就是髒的;如果它本來就是髒的,就不可能被洗乾淨。因為污垢只是一種忽然、暫時的狀態,因此可以被洗掉。所以,我們不是在洗衣服,而是在洗污垢。衣服從來不需要被清洗,衣服永遠只是衣服,它不是髒的、也不是乾淨的,因為你沒有辦法讓它乾淨,如果你要讓一個東西變乾淨,它必須原來是髒的。這是為什麼大家認為金剛乘是最好的原因,但我不相信這樣的說法,我認為金剛乘比小乘更低等,小乘是最高等的,你認為呢?

所以各位已經知道所謂「因乘」的大乘和「果乘」的大乘:「因乘」的大乘教法,就是要去幫助別人;現在要說明如何成為一個金剛乘行者的商人。身為一個金剛乘行者,最重要的是「淨觀」(sacred outlook)。小乘行者最重要的是「不傷害別人」;大乘行者最重要的是「不傷害別人,又幫助別人」;金剛乘行者最重要的是「淨觀」。人們都很懶惰,他們去傷害別人、不幫助別人,也根本就把別人都看成是糟糕的:唉喲,這個人有個大鼻子、那個人有個長鼻子、短鼻子,看到的都是糟糕的外表;或是,他真笨、她很漂亮,像這些,都是以分別心來看待事情。要斷除這類東西,只要想著,大家都是好的、神聖的。就算你沒有辦法做到這點,起碼要做到把大家看成不好也不壞。你就是一個很好的金剛乘行者。為了讓大家修持這一點,金剛乘上師就教導很多不同的法門,像是觀想每個人都是本尊;這就是要讓你知道,每個人都是清淨的、同等地清淨。

以「如何成為金剛乘行者又是生意人」這個教授來說,也可以談到如何成為一個「大圓滿行者」和商人,以及如何成為「大手印行者」和

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

商人，也可以談如何成為「對輪迴、涅槃沒有分別心的行者」和生意人。

我們所犯的最大錯誤，就是認定自己是某先生、某小姐，而這是小乘、這是大乘、這是金剛乘、這是大手印、這是大圓滿；我們把自己與這些都分開來了——這不是我。你們接受過灌頂嗎？我相信你們一定接受過上百種灌頂了吧，你們真的曾經想過自己是一個菩薩嗎？我猜是不敢想，因為你認為菩薩就應該是在壇城上這些有四隻手臂、第三隻眼、其他的腳、不尋常的身色，你是這樣想的。在接受過灌頂之後，你已經受了菩薩戒，表示你已經是一個菩薩了。這並不表示你已經升官了，而是表示你有更多的事情要做，必須要去幫助別人。為什麼你不認為自己是菩薩？第一個原因是不敢想、而且也不願意去想，甚至你不關心、也根本不知道菩薩到底是什麼。所以就算你接受了幾百萬個灌頂，也不會有效。

在灌頂的時候，你跟著上師唸誦的內容一開始是皈依，唸皈依文、剪頭髮、取一個法名，這些到底有什麼用？你依然有這麼多、或許更多的欲望，有那麼多、就算沒有更多的憤怒，有那麼多的問題，為什麼？因為你從來沒有真實而真誠地皈依佛、法、僧三寶，因為你從來沒有在快樂的時候想到它，只有在不快樂的時候想到佛法。這表示三寶是你責怪的對象，而不是皈依的對象。你如果是以這樣的態度皈依，不如不要皈依。一旦你皈依了，不論面對好或不好的處境，你都要想到三寶。我看到很多人帶著護身符，這多少表示我們還沒有真正皈依三寶。如果三寶不能保護我們的話，這些繩子能保護我們嗎？你不相信佛，而相信這些繩子；同時也不相信法和僧。

所以，你們真的皈依過嗎？從心裡真的皈依嗎？好好想想。傷害別人、不幫助別人，而且也從不認為別人是清淨的，分別朋友和敵人、分別上師的不同，就算在朋友之中也是有分別心，對於美、醜也有分別心，如果這樣，就不是一個金剛乘行者。金剛乘行者必須對每個人都有「淨觀」。現在有一些金剛乘行者，由於他們的欲望而有所謂的伴侶，他們並不是在修金剛乘的修持，而是在修自己的欲望。如果他們真的是很好的金剛乘行者，就算走在街上遇到一條母狗，都應該可以和母狗修持雙運。這是個例子，問題是如何修持「淨觀」？若要重覆告訴自

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

己眾生都是神聖的，這不僅很難、也是個謊言。你所修持的法本，也一樣不斷告訴自己，大家都是好的、大家都是好的；然而，一旦出了門，你還是覺得大家都是壞的。

像是唸「諸法化空咒」，觀想一切眾生都化空，每個人都變成蓮花、佛陀，你這樣騙了自己一個鐘頭，你應該覺得慚愧，尤其在大寶法王、蓮師、文殊菩薩、佛陀十二相成道圖、以及壇城上的龍等等的面前，你應該覺得慚愧，因為你對他們說了一小時的謊。你口中唸著一切眾生都是好的，但是並沒有從心裡這樣認為；因為，當你離開修持的地方、進入你平常生活的環境時，開車、塞車、推擠等等很多人、事、物讓你忌妒、憤怒，這些情緒就算沒有更多的話，也依然在你心裡升起。

所以，別再說謊了，我們必須一步一步來，不要想一下子跳到最高深的教授，首先，就算你無法把每個人都看成是清淨的，起碼你對上師要有淨觀。我所要求的是：只對一個人有這樣的想法，只要想「我的上師是好的」就可以了。不管他做了什麼、也許很瘋狂，你們會想：上師好像有點問題，他像我一樣，會吃東西、打哈欠、上廁所、發現漂亮的女孩子也會瞄一下，對於嘮叨也會不耐煩等等。你不認為上師是清淨的，而對上師有淨觀是很重要的。不過，在台灣有個很大的問題——你們有很多的上師，你們不只需要將成千上百的眾生看成是清淨的，還得將成千上百的上師看成是清淨的，這真有點困難。

也許，在我們把上師看成清淨之前，我們必須先認為自己是清淨的。認為自己清淨，並不表示自己是最好的，也不需要認為自己在任何方面都超越別人，如果這樣想，表示你在和別人比較。在你的裡面有一個東西，在不和別人比較的情況之下，就是好的。

我們在意識中可能不認為自己是壞的，但潛意識當中，我們總認為自己缺乏了什麼。你應該思索的是：「自己缺乏了什麼東西」這樣的念頭之所以出現，是因為你和別人比較的結果。因為你認為別人在享受、而我在受苦；別人都很有價值、而自己總有點自卑，所以認為自己沒什麼用，潛意識裡你是這樣想的。所以不要跟別人比較，不要和社會、歷史、格言、道德等等比較，讓你只是你自己。沒有敵人可以恨、沒有朋友可以愛，如果這個世界只有你一個人，該怎麼辦？試著想想這

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

種情形。

或許在這樣的情況之下，你會知道，如果不依賴上師，就不可能成佛。所以把上師看成是清淨的，並且有虔誠心是很重要的事情。但要小心你的虔誠心，通常我們只會對言行舉止符合我們期待的人有虔誠心。你會喜歡的上師就是那種你所喜歡的人，而非你需要的人。你需要的人，才更重要。當然，每個人都有自己的習慣，我希望別人照我所希望的去做，我希望別人向我頂禮，你或許希望別人跟你握手，他或許希望別人照他想做的去做。我們對待上師也是一樣，我們希望他們能照我們需要的做，這樣想是不好的。我們應該去做他們要我們做的事，而不是我們希望他去做我們想要他做的事。我看到很多這樣的邏輯，像是一種賄賂的行為，學生賄賂上師、上師賄賂學生，很多這樣的情形。純正的金剛乘行者不是這樣，這不是淨觀。

如何成為一個「大手印」行者的生意人？你不需要改變什麼，而需要具備三種特質。身為一個小乘行者，能夠不傷害別人；身為一個大乘行者，能夠不傷害他人並幫助他；身為一個金剛乘行者，需要知道什麼是淨觀，同時具有這三種特質。這跟之前提到「把每個人都看成是清淨的」很相似，只不過是不同的路徑。從字義上來說，你必須知道的是，每件事情都是一味。「大手印」提到每樣東西都是同樣的味道，而不是素食或非素食。現在這個品嚐的人，不是只用舌頭嚐味道，而是用六識品嚐味道。為什麼我們用「味道」來做比喻？因為每一件事情都是來自經驗與感受。所有這些感受與經驗，不論是好的、壞的，都是「心」製造出來的。你只有一個心，而它有六種不同的僕人。假設你從來沒有眼睛的話，你會有視覺嗎？如果你從來沒有眼睛，你就看不到東西，那還會有所謂美、醜的分別嗎？

同樣地，如果你沒有耳朵的話，會有什麼事情發生呢？有聲音存在嗎？所以一個接一個地，你把這些所有都摧毀掉了，然後你什麼都沒有了，所有的東西都只是存在那裡，美麗的物體、醜陋的物體，美麗的聲音、吵雜的聲音，都只是在那裡。因為你有這些感官存在，然後你認為這是好的、那是不好的；因為你有這個「心」，於是你製造了這些美醜。因此，同樣的東西對某些人而言是好的、對另一些人而言則是不好的，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

好和壞並沒有真的存在，是由不同的人所捏造出來的。這些捏造又是從何而來的？是從習慣來的。

故而，身為一個大手印行者的生意人，需要不去分別好壞、美醜。這樣的哲理很好聽，但是在日常生活中很難修持，然而從另外一個角度來說，也很簡單。我們需要做的是減少極端的想法，這是很重要、但又很難簡單說明的。舉例來說，很抱歉拿這裡的住持來解釋，如果他很喜欢這個佛堂的地板，而我把水滴到地板上了，他或許會生氣，這便是個極端的想法。也許他站起來，而把所有的水倒在地上了，由於是他自己做的，所以他沒生氣，這也是個極端的想法。我們要減少這些極端的想法，在日常生活中不斷地思量這個道理——比如說，有個蚊子在咬你，而你反手就打，這是非常不好的。蚊子又不認識你，牠只是認為這裡有一大塊食物，牠是為了早餐而來的，這麼一個小東西能夠拿走你多少血？可能也是一點點而已。你用這麼大的手打下去、還帶著這些毛髮，取了牠的生命，像這個就是極端的念頭。

減少這樣極端的念頭吧，慢慢地減少，你會逐漸習慣這樣的狀況。以喝酒來說，當你出生的時候，並沒有帶著酒瓶、酒杯，那你是如何開始喝酒的？首先，你從會喝酒的老師那兒學到喝酒的方法，而你第一次喝酒的經驗並不好、很熱，這就是四加行。然後你越喝越多，變得很擅長喝酒、是一個很好的學生。之後你再也不需要老師，而且可以教學生。像這樣，一個人可以越來越習慣一些事情，所以，要減少極端的想法，然後對於好壞的分別心便會逐漸減少。

很抱歉這麼說，對於西藏人而言，台灣人有太多的迷信。如果在修法的時候下了雨，有時候也許是好的，很多人很高興地認為這是個加持；若是另一個仁波切在別的地方修法，或許他們則會認為下雨是障礙。如果看到彩虹，會認為是很吉祥的事；或者晚上夢到你的上師來到你面前，你會認為很好。這些都是極端的想法，減少它們，不要在意，不要太去想它們。就算釋迦牟尼佛走進來，把手放在你頭上，你也不要動；就算你真的動了，之後也別去在意，這樣子你就成為「大手印」行者了。因為不管是什麼來了，佛來了也好、魔來了也好，都是你的眼睛、你的耳朵、你的舌頭所感受到的，不過如此。由於你們是噶舉派行者，所以我從我的觀點來談了「大手印」。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

剛剛我是用一種簡單的方法來說明，就像你可以買到的英文範本、數學範本一樣，這是一個佛學範本。

問：如果我們修持一個本尊很久，也很誠懇、專注，有一天本尊真的來到面前，我們是不是應該跟他說，你都是我眼睛的幻現，快走吧？

仁波切：你什麼都不要說，甚至連想都不要想第二遍，更不要想該如何處理？如果你一旦想說該怎麼辦，就表示你有期待與恐懼。這樣的話，就不能成為很好的戰士，如果你聽過「覺悟戰士」的開示就知道，你會因此失掉你的戰場。

問：可是通常當我們做事的時候，如果沒有動機的話，就會變成盲目地做。

仁波切：我並沒有談到不要有動機，而是說你不要去捏造一些東西。

問：可不可再說明一下「捏造」？

仁波切：就是去認為什麼是好的、壞的。

問：何謂「淨觀」？

仁波切：這是個好問題，意義很多，表示某種可以給你加持的東西，什麼樣的加持呢？不要把淨觀看成是會給你灌一些甘露等等的東西，這不是所謂的「加持」。你認為某個杯子是壞的、是個極端；而那個是好的、是個極端，所以我想要那個、不想要這個。試著這麼想，每樣東西都無所謂好壞，認為它們都是清淨的、不好也不壞，接著你就不會因為它壞所以想推開它、也不會因為它好所以想擁有它，於是你就不會痛苦。這就是加持，獨特的加持。你認為把手放在頭上就是加持嗎？其實不是的。然而以大寶法王、薩迦法王、頂果欽哲法王來說，如果他們把手放在你頭上，則是五方佛的加持。不過以我們這種人來說，（把手放在你頭上）只是一種按摩而已，並不會讓你沒有痛苦。甚至在公眾場合來說，這樣做讓我覺得更不好意思，好像自己是耶穌基督。我覺得握手或許加持更大，可以有很多感覺，也可以彼此按摩一下。

問：如果我們不能把人認為是清淨的，是不是可以認為他們的心是清

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

淨的？

仁波切：這很好，是第一步。不要去想這是中國人、那是美國人、這是西藏人、那是非洲人，大家都是人，如果你能這樣想，真的會幫助你。廣東人、福建人、台灣人等等，不要去想這些東西，就能夠幫助你；道教、佛教、基督教、印度教，如果你能夠不這樣想的話，就能夠幫助你；大乘、小乘、金剛乘，不要再想了，大家都是佛教徒；各大宗派的想法也都可以放下了，你可以有很多方法去想大家都是清淨的。

或許剩下的以後再說吧，講了這麼多罵人的話，下次不知道什麼時候才能來了。你們很幸運，因為這裡有喇嘛、寺廟，可以做很多事，可以修很多東西。

四法印

講法地點：北京，北京大學

時間 2007 年 3 月 15 日

“我們為什麼要信佛教？”簡單的問答是，這樣我們可以有一個很好的、持久的、便宜的，而且可隨身攜帶的樂趣。這要如何辦到呢？就是了解一切和合的事物都是無常。

謝謝王守常教授對我的介紹。我有點緊張，王教授可能提高了各位對我的期待。對我個人而言，能到這個世界級學府演講是莫大的榮幸。早已耳聞北京大學的盛名及光榮歷史，但從來沒有想過，甚至無法想象，有一天我會到這裡，在這個校園為大家演說。

各位都知道，對很多人來說，學習是我們的熱情所在，特別是學習真理——究竟的真理，似乎是我們有記憶以來最熱愛的一件事。直到今天，我們人類還未停止學習，停止追尋真理。對我個人而言，佛教是尋求真理的另一種學習角度或工具，雖然佛教在歷史上起源於印度，然而如今它在世界各地都很盛行。我所知有限，但我聽說過玄奘大師依循佛教追求真理的努力、精進和決心，他的忍受力和所做的各種犧牲實在驚人，幾乎令人無法想象。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

如果你問我，佛教對現今這個社會有多大的意義，我覺得意義很大。不一定完全是宗教上的意義，它還可以是一種研究或體證真理的方法與工具。也許有人會認為，佛教起源於印度，因此它跟中國或其他地方沒有太大的關係。我倒不這麼認為。不過我想把這個題目留給沙爾夫教授（Robert Scharff）在今天下午跟大家討論。

我想談一談佛教的見地，見地是驅動我們的力量。可是在談佛教的見地之前，我想我們應該先問問為什麼我們要佛教？我們同樣可以很簡單地問，為什麼要這個或那個。比如我們為什麼要科學？為什麼要科技？為什麼要經濟？至於為什麼要佛教，我想，基本上是因為我們都想要樂趣。我們都想要快樂，而且想要一種持續不斷、便宜、可以隨身攜帶的樂趣。我們想要其他東西也是因為樂趣，無論科學還是技術。如果檢視我們所做的每件事，就知道我們總是在尋找樂趣。當然，不同的眾生、不同的文化、不同的國家、不同的世代，對於“樂趣”的定義各有不同，因此追尋樂趣的方法和工具也各有不同。

對印度王子悉達多來說，我們之所以無法盡情享樂，基本上只有一個原因：我們總是看著某個虛假、不可靠、不確定的事物，並且認為那是真實的——絕對的真實。這基本上就是悉達多所謂的“無明”。我認為我們現在談的其實和宗教無關，我們談的是科學。

如果你想要一雙真品意大利皮鞋，而有人告訴你，你現在穿的是雙假鞋，那你就苦惱了，因為你沒有勇氣開心地穿著一雙假皮鞋出門，我們沒有幾個人做得到。對悉達多這位印度王子來說，發現真理是他最想追求的目標。當他還在皇宮的時候，他目睹了衰老、病痛和死亡；當他聽說衰老、病痛和死亡是無可避免，會發生在每個人身上，他很自然地就想要解決這個問題。於是他溜出皇宮，離開家人，因為他的家人反對他到宮外追求真理。

最後他終於找到了真理——佛教徒會這麼告訴你，但這不表示佛陀找到了一種讓我們長生不死的方法，也不是說他找到了一種讓我們的皮膚永遠無皺的乳液。他找到的是真理，並且了悟到如果你能接受這個真理，你就不會受苦。他把他所找到，了悟到的這個真理傳給了他的學生。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

為了使佛法易於入門和理解，後人把這個真理分門別類，使得進入它有很多種不同的方法。但之後令人遺憾的事發生了，這些方法成為所謂的“佛教”——一種宗教。這真的很令人遺憾，因為我們開始被方法所吸引，而非真理本身。

可能有人會問：“為什麼開始會有這些不同的工具或方法呢？”這是一個頗具挑戰性的問題。我在這裡給你們講兩個例子。首先，如果這個杯子一直到杯口都裝滿了非常純淨的水，那麼你是看不到水的，因為水太透明了。為了讓你能看到水，我們要怎麼做呢？我們把水稍微染黃，這就幫助你看到水了。所以你在佛教裡看到的種種方法，不外乎就像染色而已。換句話說，所有所謂佛教的方法，容我坦白地說，都是虛假的，它們不是那個真正的真理。

但如果你問我，它們有用嗎？我要回答說非常有用，沒有它們，你就看不到真理。可是我們的問題在於，我們被顏色轉移了注意力，而忘記了水。你們也許還會問，為什麼悉達多王子要教給我們這麼多不同的佛法工具？如果今天有人拿槍要挾你，要你非得說天空是紅的或綠的，你怎麼辦？你別無選擇，只能同意說：“對，天空是綠的。”可是你知道它不是綠的。佛陀就是這樣傳授了他所有的教法，他別無選擇。雖然沒有人拿槍對著他，但佛弟子會說，出於慈悲，他別無選擇。

讓我們再來假設你在做夢，一場噩夢：你的身邊躺著一只老虎，你嚇壞了。為了從那個情境逃離，我們有幾種選擇。我們可以把老虎趕走，這個方法不錯，我們大部分人會立即想到要這樣做；可是有一個更好的辦法，就是向你潑一桶冷水。如果你仔細去想，會發現這兩種方法都不對。為什麼？因為那桶冷水沒有趕走任何老虎——本來就沒有老虎，是你在做夢。所以佛教的方法通常都像這樣。不過你還是應該感謝那桶冷水是好的，因為下次你再做噩夢時，就知道要怎麼做了。

現在我們來談談見地。就像剛才所講的，見地是我們的驅動力，它是每一件事情的驅動力。見地基本上等同於一種想法。在現今的世界，人們會想，房車、寶馬車是好的，或苗條的身材是好的，這就是見地。然後動機就出現了，對吧！當然，動機也深受各種外緣的影響。在時尚這類雜質出現以前，我想沒有很多人想要變苗條的動機，而現在因為這些外緣，你有了想變苗條的動機。你認為變苗條的這個想法是究

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

竟真理，所以你怎麼做呢？你閱讀一切有關書籍，你參加研討會，這就是“修”；然後你減少飯量，開始跑步，嘗試各種草藥，這就是“行”。

所以見地非常重要。我現在來跟大家分享佛陀悉達多所提出的四個基本的見地。第一個見地是，他發現不論何時何地，只要某個事物是和合而成的，它就是無常的。即使是把兩個東西放在一起的這個和合行為，就已經是無常，因為形狀改變了，顏色改變了，大小也改變了。雖然這個道理聽起來簡單，可是要去習慣它卻很不容易。

我舉一個聲聞乘當中很有名的例子。佛陀說，每當你看著自己的手，你就犯了三個基本的錯誤。第一個錯誤是，你把它看成一個整體而不是部分，你不會說也不會想：“我可以握你的血管、骨頭和皮膚嗎？”因為你把它當作一整只手來看待。我們總是從整體的角度看待事物。事實上並不存在一只手，存在的是許多不同東西的分子。我們所犯的第二個錯誤是，我們認為今天的手就是昨天的手，這也不是事實。如果今天的手和昨天完全相同，那麼製造護膚乳液的公司就沒生意做了。不過雖然我們看見這只手每天、每分、每秒都在老化，我們還是認為它始終是同一只手。第三個錯誤是，我們認為手是獨立的個體，它不依賴於任何其他東西存在。

佛陀發現，這些基本的錯誤見地導致我們受苦。怎麼講呢？你認為這只手會持續下去，認為它是恆常的，於是你對它產生執著，你從來不會想這只手有天會進到棺材裡去。你走遍世界各地，試著保護它，佛教徒甚至會到上師面前請求加持，好讓它健康長壽。容我跟大家開個玩笑，對中國人而言，長壽很重要，對嗎？我們經常看到一個老人手持仙桃的畫像。

但你這樣想，就已經把自己帶離了真理，因為不管你怎麼做，手都是無常的。錯誤的想法將導致你承受各種不必要的痛苦。我們不會享受到任何樂趣，因為我們忙著照顧這只手。

讓我們稍微換個角度來看。佛陀提出的第一個真理、第一個見地——一切和合事物皆無常，並不見得像許多人認為的是件壞事；事實上、無常是個非常好的消息。如果你的手愈來愈乾，就應該買乳霜。為什

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

麼？因為無常，所以乳霜有效。如果你現在不是百萬富翁，那麼感謝無常，你可以變成百萬富翁。所以不要把無常想成是宗教式的威脅——“喂，你最好規矩一點，不然會被砍頭或下地獄。”根據無常這個見地，你可以發展出一種接受真理的態度。

為了要人們了解這個真理，出現了許多不同的方法——跟“修”有關的方法，跟“行”有關的方法。如果你去緬甸或泰國那樣的國家，你會看到他們的出家人都是剃光頭。把頭剃光這個行為是一種紀律，目的是為了向你提醒無常，而不是因為佛對長頭髮過敏，所以強制規定剃光頭。所有這些儀式、制度，其實都是要引領你走向真理，但不幸的是，我們對儀式太過著迷，反而忘記背後隱藏的意義——無常。

回到今天的第一個問題，“我們為什麼要佛教？”簡單的回答是，這樣我們可以有一個很好的、持久的、便宜的，而且可隨身攜帶的樂趣。這要如何辦到呢？就是了解一切和合的事物都是無常。借著這個見地，即使有人祝你長命百歲，或是你正經歷最憂郁沮喪的時刻，你都能泰然自若。不曉得中文有沒有這樣的說法“時間治愈一切”，就是這個簡單的道理。

對了，我應該告訴你們一件事。當悉達多王子思索如何追尋真理時，他是非常務實的，他的一切教法都非常務實。我相信悉達多王子有足夠的智力，去研究他禪坐地方的周遭環境，或研究鹿和象所吃的食物，他可以做出很棒的研究。可是一項具有突破性的有關鹿的消化系統的研究，只能幫助幾只鹿而已，而悉達多真正想要探索的，是一切問題的起因。他了解到，我們最大的問題是不了解一切和合的事物都是無常——所有的一切事物，無一例外。

我們的第二個問題，也就是第二個見地要回答的，是所有痛苦從何而來？我說的不是頭痛、胃痛這類粗淺的痛苦。我們多數人一直活在不確定感之中。就像這場演講結束後，我們能不能見到我們的親朋好友？我們不知道。

造成這種痛苦的基本原因是什麼？佛陀從來沒有給過這樣的答案：“噢，我看到銀河系之外，有一股邪惡勢力在侵擾我們。”他沒有這麼說。佛陀發現沒有外在的惡煞，而只有對“我”的執著在帶給我們

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

痛苦。所有直接或間接跟我執有關的心緒或情緒，都會導致痛苦。我們一切的情緒，諸如愛、恨、嫉妒等，基本上都來自我執。這是一個重大的發現。我們人類都喜歡怪罪別人，而根據第二個見地，我們不能怪罪任何人；如果一定要怪罪的話，就怪這個我執的習氣。“無我”在佛教研究裡是個非常大的主題，我們能聽到很多這方面的開示。

佛陀並不是因為發現自我是邪惡的，所以說我執是錯誤的，完全不是這樣。所以我會說第二個見地也和宗教無關。可是很遺憾，思維“無我”的技巧或工具也變得非常宗教化。佛陀不是因為發現自我很邪惡，所以說執著於自我導致痛苦。事實上，他發現自我根本不存在，所以執著於自我是錯誤的，這也是為什麼我們會受苦的原因。了解這點很重要。

你們都知道，我們佛教徒常常會說：“噢，我很自我，我很自私。”我們總是以倫理道德或宗教觀點來批判自己。佛陀說一切是因緣所生。所謂的“無明”，與“我執”基本上是同義的。無明就是當你看著某個東西，你認為它牢不可破，但其實它是由一些短暫、無常的東西組合而成。就像這張桌子，它有桌腳、桌板，所有這些東西組合在一起，就變成了我們所說的桌子。

也許你們已經了解這個把戲了，不過我再給大家演示一下，但是我只能用英文來寫。如果我給你們看這個（紙上橫寫這阿拉伯數字 12, 13, 14），你們會怎麼讀？你會讀成 12,13,14，對吧！現在這同樣的東西，我把它用不同的方法展示出來（紙被折起來，只留 13，仁波切在 13 上面寫 A，在 13 下面寫 C），現在 13 變成 B 了。為什麼？因為加了 A 跟 C，我們的心也跟著轉移了。當 13 在 12 和 14 之間，它是 13；可是當這個 13 在 A 和 C 之間，就變成 B 了。跟悉達多辯論就像這樣，你永遠可以跟他爭辯，這是他的長處。你永遠不應該相信一面之詞。

根據悉達多的說法，任何一件事物都像 13 或 B 一樣，某些東西被組合在一起會產生某種作用，但是這個作用可以因為加入新的元素而改變。如果我在這張桌子上放一張床單、一個枕頭跟一條毯子，它就變成一張床；如果我把這張桌子劈成碎塊放到廚房裡，它大概就變成生火的木材了。所以悉達多認為，所有的自我就跟 13 或 B 一樣，你看到的是許多元素的組合，包括形狀、感覺等。在佛法研究裡，這是一

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

個很大的主題。

我相信你們很多人都知道《心經》，其中說道：“色即是空，空即是色…無眼耳鼻舌身意…”根據佛陀的說法，當一些元素組合在一起，你就產生一個“自我”的概念，可是它根本不存在。但這正是你所執著的東西，所以很荒謬。不過雖然聽起來很容易，真要跟我執戰鬥卻非常困難，因為這是我們的老習慣。就連戒煙都非常難，而抽煙跟我執相比還算是個新的習慣，因為你剛生下來的時候並沒有拿著煙。我執是一個非常老舊的習慣，那麼我們該怎麼辦呢？

就像剛才講的，因為一些元素組合在一起，我們認為有一個“自我”。然後我們搭建了很多藏身之處，讓自我感到舒適、安全而有力量，比如錢財，權力、影響力、友誼等。如果沒有自我，就沒有經濟；如果佛陀所說的真的奏效，許多人真正開始修習無我，那市場經濟就會垮掉。因為不安全感消失了，沒有了不安全感，就沒有生意可做。我對生意懂得不多，不過看起來這就是市場經濟的精髓所在。有人試著告訴我們，我們缺少某樣東西，應該擁有某樣東西，好讓這個不存在的自我感到更安全、更舒適一點。

而在這個讓並不存在自我更舒適的過程中，從宏觀來看，我們摧毀了我們的世界，摧毀了環境，摧毀了一切；從微觀來看，當我們對朋友與家人說我們愛他們，我們其實愛的是自己，我們想把他們放到架子上，以便在想用的時候隨時可以取到。

這就是佛陀提出的第二個見地——一切源自自我的情緒皆苦。如同我剛才講的，這個見地與宗教無關，也和道德倫常無關。可是在佛教裡，經常談到道德倫常，我們有一整套的“律”，其中所有內容都是為了解真理而設計的。正如剛才說過，在槍桿的威脅下，你會說天空是綠的。這整個複雜的修行道路，都是佛陀親自開示的。

《金剛經》在中國很受歡迎，也許你們有些人記得，佛陀在這部經裡說：若以色相見我，是邪見。他也說到：佛的各種身相並不真實，也不存在。當然，這很難理解。我們想要個救世主，想要個可以怪罪的人，或當我們沒有任何選擇時，我們想要個可以祈求的對象。我們佛教徒談論金身的佛，因為我們喜歡金子，從來沒有誰談過木炭顏色的

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

佛。如果你看著佛的各種身相，你就會了解到，這又是另一種善巧方便。我們所談的真理就是佛，出了佛之外，沒有其他真理。真理無色、無形，也不是銅做的，可是我們要用某種方式讓人們對這個真理有興趣，這很重要。如果你愛某個人，真的希望他快樂，真的希望帶給他快樂的因，你就會做任何事來引導他走向真理，走向快樂的因。

我想試著談談佛的慈悲心。佛希望讓人們了悟真理，但是從常人角度來看，真理是苦的。例如三天前我在印度參加一場非常盛大的婚禮，我實在不能跑到這對素未謀面的新人面前跟他們說：“知道嗎？你們有一天會死。還有，因為你倆都是凡人，所以你們會常吵架，意見不和…”為了傳達真理，你得讓真理看起來很吸引人，這就是佛教徒把佛像漆成金色的原因。當然後來發展得更複雜了，有人喜歡藍色，於是有了天藍寶石色的佛像；有人喜歡珊瑚，所以阿彌陀佛是紅色的，諸如此類。

假如你仔細檢驗佛教的這些方法就會發現，如果它真實可靠，總能引導你走向真理。舉例來說，佛有金身，或者垂到肩上的耳朵，這些是我們佛教徒引以為傲的佛的特質。但認真來講，你真的會跟這樣的人約會嗎？你會驕傲地向你的朋友介紹你的男朋友是金色皮膚，耳朵垂到肩膀上嗎？所以說這些佛教的象徵都是設計出來的，是為了吸引你、引導你走向真理。只要你仍受制於色彩和形狀，你就仍受制於和合的現象。

我很難把這些佛教的見地在很短的時間裡說清楚，它們的意涵非常廣大。四法印裡還有另外兩個真理，我們明天再來討論。

(第二天)

諸位剛剛在外面等那麼久，只為了聽聞一些佛法，作為一個佛教徒我必須說，這實在非常令人欽佩。佛經上說，在末法時期，即使只是用一點點時間或思維佛法，都會有許多的福報。不過這同時也給了我一些壓力，因為我感覺諸位非常期待我給你們說些想聽的東西。

身為一個佛教修行人，我開始擔心，因為諸位剛剛在外面的等待，我下輩子得來還這個債。現在我不從佛教徒的身份，而從一個崇拜或熱愛推論辯理之道、學術之道的人的身份來說，諸位來到這裡只為了聽

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

聞一些道理，著實讓我印象深刻。元朝偉大的薩迦班智達（薩迦班智達 1182-1251，是西藏的第一位班智達。古印度把通達五明的人稱為“班智達”，是一種尊稱，意為“大學者”。）曾經說：“縱使你確定明天就會死亡，今天仍應該學習推論辨理。”

我們今天將討論四法印中剩下的兩個見地。在四個真理中，剩下的這兩個非常難以理解。我們昨天談到兩個真理——一切和合事物皆無常，一切源自自我的情緒皆苦，是“相對真理”；剩下的兩個則是“究竟真理”。

究竟真理，如果沙爾夫教授昨天講的，我們一開口提到它，就會失敗，就會講錯。在佛法經典裡有這樣的說法：為了表達究竟真理，甚至佛陀的嘴也不夠好。但即便說“究竟真理無法表達”，也已經是一種表達。沙爾夫教授給了另一個很好的例子：單手擊掌是什麼聲音？這個譬喻也是一種表達，用來試圖詮釋什麼是不能表達的。不過我們不能不用到表達。

在這個地球上，所有的語言都很含糊，所有的理性工具都不夠用，我們度量東西的方法也非常有限。我們只有四加四等於八這種東西，這是數學、科學、技術等的基礎，但它非常有限。不過我們對此感到滿意，因為如果八加八等於九，那麼我們在這個世界上就有麻煩了。於是我們的思想不敢超越這些，我們只能用四加四等於八這樣的邏輯來思考，但是這樣的語言無法用來討論第三和第四個見地，那是不可能的。

記得昨天講的嗎？為了誘導我們走向正見，一種傳法的技巧是讓見地變得很吸引人。但是第三和第四個見地，特別是第三個，要把它變得讓人動心是很難的——“一切皆空”，這是一點吸引力都沒有的。對第四個見地提到的“涅槃”，幾個世紀以來佛教徒一直試著把它變得很吸引人，這個努力還算成功，因為他們告訴你，你會從西方極樂世界的蓮花苞裡升起，涅槃是一個永遠快樂的地方，你的電腦不用再升級，諸如此類的東西。可是第三點提到的空性，真的很難討論，而它卻是四個見地當中最重要。

我認為，這四個見地裡，第三個最重要。幾個世紀以來，諸多大師、

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

聖者、學者都試著解釋它，他們吟唱有關空性的歌，在藏傳佛教寺廟裡，他們甚至把空性畫出來。不知道諸位是否有人看過代表空性的裸身藍色佛像，身上沒有佩戴任何裝飾；藍色代表了天空，天藍色被視為最接近空性的顏色。

請記住，所有這些歌曲和畫像都只是工具而已，它們不是真正的真理。我要一再強調這點，因為很多時候，我們反倒愛上了這些工具。這也是因為什麼我會認為昨天沙爾夫教授的演講很有趣，也很重要。他提到，當佛法傳播到不同的地方，其技巧和工具都必須改變。另外，有點令人震驚的是，日本佛教竟然夾雜著基督教的影響。這些信息很重要，特別是對從事學術研究的人而言，對於修行人倒不那麼重要，不過有了這些信息，我們就可以免於錯誤的見解。

當佛教傳播到世界各地，它也隨之發生改變。在西藏，如果僧人穿藍色的袈裟，會遭到譴責。這很可笑，因為事實上佛陀允許僧人穿藍色的僧袍。一般人相信，這是因為西藏的國王認為和尚只能常常產生一些不太好的結果。比如說，藏傳佛教徒通常是大乘佛教徒，他們照理不應該吃肉，可是在西藏，也許因為寸草不生，所以他們吃肉。當他們來到北京，這裡有這麼多的蔬菜，他們本應該試著吃素，但他們仍舊會說：“我們有這個老習慣”。當然他們也拿密教當借口：我們是密教行者，我們可以吃肉。對於從事學術研究的學者和佛教弟子來說，了解這些事情非常重要。

佛說一切皆空。那麼，什麼是空性？我們聽過這樣的故事，迦葉問文殊師利菩薩，什麼是空性？文殊師利菩薩沉默不語了一會兒，佛說：“很好，很好。”這是表達空性的一種方法。

用最通俗的語言來說，空性就是，你所見的或事物所顯現的，並不是其真實的樣子。我覺得以目前而言，這樣來詮釋空性算是相當好了。

我舉個比較粗淺的例子。當你看著你的男朋友或女朋友，有時會感覺到他（她）很美，不過可能不是一直都很美，而是在開始交往的階段感覺他（她）看起來非常美。但換其他人來看，可能就看不到你所欣賞的美麗；如果他們不喜歡你的朋友，甚至會覺得這個人很醜或很煩。不只是不同的人角度不同，甚至在同一個人那裡，感覺也會發生變化。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

晚上享用燭光晚餐時，你覺得伴侶看起來很美；但早上看到身邊的人，你突然心想：“這是誰啊？鬼啊？”所以事物怎麼顯現，一個人看起來如何，無論美醜，都不是其真實的樣子。這樣表達空性還不夠完整，但我想是個好的開始。

據佛陀所言，一切現象都是如此。我們的價值觀反映的都不是事物的真實面貌，比如我們認為鑽石很珍貴，但如果鑽石太多，反而成了垃圾，我們不知道要怎麼處理它，把它丟到哪裡去。當我們度量每件事物，例如宗教、哲學等，它們會呈現出來某種樣貌，但那並不是它們真實的樣子。我這麼說，暗示了某個事物並不是它所顯現的樣子，於是有人會問，那它真正的樣子是什麼？想要獲得這個答案的衝動，一直存在於人類的心裡；而這個答案也已經用很多種方式表達過了。我要告訴各位的是，這些不同的方式，盡管它們只是工具，盡管它們不是真理本身，卻對我們產生很大影響，這一點很重要。特別是那些從學術上研究佛教的人，他們應該深入研究佛教歷史。

我的翻譯昨天告訴我，佛教傳到中國的時候，中國人不太能像印度人那樣接受戒律以及出家人托鉢乞食的現象。也許因為中國人是非常實際的民族，所以他們認為乞食是不對的，應該自己賺錢維生。可是在印度這樣的地方，即使到今天，仍有流浪者靠托鉢乞食維生，他們被稱為出離者，他們的生活方式被視為一種非常高尚的正行。

我想講個故事。有一次我在印度搭乘巴士，巴士壞了，這不是等幾分鐘的事，一等就是四小時，這在印度是司空見慣的。當時巴士裡面有兩位“薩杜”，也就是印度的游方僧，他們赤身裸體，沒穿鞋子。我一直對印度哲學很感興趣，於是我上前去，用很糟糕的印度話問他們一些關於印度哲學的問題。突然一個薩杜用標準的英文問我：“你會講英語嗎？”於是我們就用英語交談。後來我發現，他們其中一位是哈佛大學法學院的畢業生，並且曾在西雅圖執業六年。他有一天突然領悟到，這些早餐、午餐、上班、禮拜六、禮拜天…這些周而復始的事情毫無意義。於是他決定出離，放棄了一切，發誓口袋裡不放超過兩天需用的錢，意思就是說，他計劃兩天以後的事。聽了這些話以後，我沮喪了好幾天：“天哪，我還在這裡做什麼？”我真的感到很沮喪。

談到文化和習慣，讓我調侃你們一下。中國人重視常識，你們的文化

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

教導你們要尊崇常識，所以你們是非常聰明的民族。印度人沒有常識，因為他們尊崇的是智慧，他們努力要超越常識。比如說，輪回和來生，這跟常識沒有關係，跟常識有很大關係的是此生。我只是想調侃你們一下，好讓你們生我點兒氣。我之所以告訴你們這些，是想說明佛教也得作調適。

接著談第三個見地-----一切皆空。“你看到的不是它真實的樣子”，這就是空性，這是我目前可能對空性所作的最好解釋。如果你看到你的女朋友或男朋友非常漂亮或非常帥，你要知道，可能很多人會覺得他們醜。美與醜並不存在，美與醜是空性。任何事物所顯現出來的，並不是它真實的樣子。那什麼是真實的樣子？我們老是問這個問題：“如果顯現出來的不是它真實的樣子，那真實存在的到底是什麼樣子？”想要知道究竟是什麼東西存在的習氣，很難打破。

因此佛多次在不同的經書裡給予指示，像《楞伽經》裡就提到“佛性”。佛性的概念在中國很普遍，對吧！我想玄奘很喜歡這個概念，我在漢地的朋友也都很喜歡談佛性。我想這是因為佛性和常識有點關係。要做某件事，得有個起始點，所以佛性是個好概念。

贊成龍樹菩薩這一派的印度學者說：“什麼都不存在。”如果你告訴他們佛曾經開示佛性，他們就會問：“那是什麼？”他們可以很方便地說，佛性是一個名稱，用來表示他們所說的“淨除之後的結果”，就是你把這個、那個通通去除之後得到的結果。事實上，龍樹覺得這樣的結果很了不起，他說如此一來，你就可以把任何東西放上去了。

再回到美與醜。如果你的男朋友真正醜陋，那麼永遠不會有人認為他帥。不單是別人，連你自己都不會覺得他好看。因為假如醜是真理，陋的東西就會充滿著醜陋。可是到了晚上，在燭光之下，你覺得你的男朋友還蠻帥的。你瞧，改變發生了。但如果醜陋真正存在，就不可能改變。這可能是使用一般人的語言來討論空性的最好方式了。總之，空性難以表達，所以我現在只能說這麼多。

不過，儘管空性難以表達，還是可以經由一些方法來體驗它。有三種方法可以體驗空性。按照高低順序，最低等的是《金剛經》末尾所提到的譬喻，空性就如同夢幻、泡影，這是最低等的方法。比較高級一

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

點的方法是理性分析，就像我們剛才提到的美陋這類事情，大概多數大乘佛教修行者會這麼談空性。而對某些大乘行者，特別是對密乘行者來說，你需要一位上師向你直接指出空性體驗，這是最好的方法，這個方法可能會透過許多不同的形式來呈現，比如禪宗裡有所謂的公案。總之結論是，以目前對空性的解釋，你所看到的或事物所顯現的，不是它真實的樣子。

接下來談涅槃，這是第四個見地，第四條真理。在我們腦子裡，我們認為涅槃是某個很久以後才能獲得的東西，就像是天堂，佛教的天堂。如果你認為涅槃就是美好的生活，那裡永遠幸福快樂，每一分、每一秒都有更新的電腦，那麼就錯了，這不是涅槃。不單如此，甚至來生和天堂，就我的理解，也都不是真的涅槃。涅槃事實上是錯覺的終止，意思是說，當你了悟真理、實相，了悟完全的實相，你就擁有涅槃。當你了解到躺在你身邊的那只老虎只是個夢，你就會從被老虎吃掉的恐懼中解脫出來。在你了悟那是夢以前，你將一直被輪回的恐懼所控制。

佛親口說，涅槃超越邊見。當所有的邊見耗盡，那就是涅槃的經驗。我來舉個例子，這個故事取自《三摩地王經》。有位女子很想生小孩，她在夢中夢見自己懷孕，生了小孩，非常高興，後來小孩死了，她又感到悲傷。當她夢醒的時候，快樂和悲傷失去了參照點，二者都不存在了，於是她從這兩種邊見中解脫。可是如同我先前所講的，要從邊見中解脫並不容易，所以我們畫了很多像是極樂世界、蓮花等的圖畫。這些畫有很重要的作用，我們需要它。《阿彌陀經》對於蓮花淨土就有非常詳細的描述。

有兩種輪回和兩種涅槃。一種是真的輪回和真的涅槃，還有一種是我們所研讀或我們所想、所談的輪回和涅槃。我們大部分佛教徒從來沒有一分鐘想要捨棄真實的輪回，我們很努力要去除的是書本上讀到的輪回。我們試著去獲取的是假涅槃，因為真正的涅槃，我們根本還不了解。

所以你應該以佛教徒的身份問問自己，是否真的想要獲得證悟？從情緒的角度說，真正的涅槃聽起來像是全然無趣的狀態。如果你問我，我不想要獲得證悟，情緒上我會說“不想”。這並不是因為我有慈悲心，

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

為了幫助眾生而想住於輪回，跟這一點關係都沒有；我是因為想看世界杯足球賽，想看精彩的懸疑片，所以不想獲得證悟。如果我證悟了，那就沒有懸疑的存在，因為我全知全能，總能知道結果。所以你們現在了解證悟會是何種情況。就是不再有時間的概念，時間的極端消失了，沒有過去、沒有現在、沒有未來。事實上這代表全知，下次世界杯的所有相關事情——比賽結果、參賽球員等——我完全知道，這有何樂趣可言？一點點無明讓我們有很多的樂趣。第四個見地叫做——涅槃超越邊見。我想跟昨天一開始所談的作個結合，我們的目標是樂趣，涅槃就是佛教版本的樂趣。從佛教的觀點來說，只要你有二元分別的心，你就沒有樂趣。

佛教徒的說法是，當你超越邊見，那就是究竟的樂趣。可是“樂趣”這個詞，只是我現在為了方便而是用的廣告騙局而已，如果我說涅槃是個非常無趣的地方，你們還想去嗎？我必須要讓人們對涅槃有興趣才行。總之，我是想說，證悟是超越時間和空間的概念。

我不希望你們心裡想：“哇，這超越我的能力所及，我怎麼可能達到那種境界呢？”你不應該如此氣餒，因為這是做得到的。這個道理真的可以追求，只要你每天禪坐幾分鐘，每天修心。我必須提一下，許多人喜歡說，“噢，我有一些特別的覺受！”“我的前額有點發麻，也許第三只眼要長出來了。”“我做了好夢。”拜託不要談這些！談這些很丟臉，很不好。修行的結果應當是，你開始有所轉變。舉例來說，假設你是這種人，當別人稱讚你，你就輕飄飄，或者有人對你稍作批評，你就非常沮喪，但經過幾年的禪修，你不再有這些焦慮煩惱了，這會讓人驚喜，這就等同於佛陀的頂髻。即使是一些小小的執著——像是每天晚上都要熨平內衣，如果你如此執著於乾淨整潔，但幾年禪修之後也許你無所謂了，說不定還會穿著兩年沒洗的衣服，我會說這是一種短暫的涅槃，這是我們大家應該要尋求的。

雖然可以辯論，不過我們還是可以說，四法印如果缺了一個或兩個，你就不是佛教徒。我們可以說四法印是佛法的四個特點，理想上我們所有的行為都應該以這四點為依據。

以出離心或出家為例。出家成為比丘是為了出離世俗生活，出離的行為應該根據這四點為動機。為什麼比丘要出離世間生活？第一，因為

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

世間生活是和合的，是無常的，它徒然無益。第二，因為執著於世間生活會產生痛苦。第三，因為沒有所謂的世間生活可以出離。這點非常重要，如果你是佛教徒，千萬要記住這一點。佛教徒不應該是因為世間生活邪惡，所以離棄它；佛教徒出離世間生活，是因為它並非如其所顯現的那樣存在。佛教的出離，比如出家，不應該以目標為向導。如果你認為出家成為比丘，就會受人尊敬，或者就能夠獲得證悟，如果你抱著這樣的目標，你就有邊見；如果你有邊見，你就沒有第四個見地。

見地也可以應用在像是燃香供佛這樣一個小小的出離行為上。香是和合而成的事物，這是第一個見地。燃香和犧牲有一點點關係，它需要花一點錢，需要花點力氣去把香拿過來並把它點燃，這是第二個見地。我供養這炷香的行為是一個顯現，這只是個幻相，這就是第三個見地。而對於燃香供佛不因該以目標為導向，我們這些初學者該如何做呢？我們應該這麼想，如果供養這炷香有任何的福德，就讓所有眾生擁有這福德，這就是不以目標為導向的修持。

在結束以前，我想利用這個機會跟大家稍微介紹一下金剛乘。我們所談論的，基本上是大乘和金剛乘共同的基礎。順帶提一下，金剛乘是大乘。我必須說，沒有聲聞乘就沒有大乘，沒有聲聞乘和大乘，就沒有金剛乘。我知道在有些地方，金剛乘相當具有吸引力，很多人忘記這同時也存在著危險。

舉一個經典的例子，如果你有黃疸病，當你看著一個白海螺，你會覺得它是黃色的。我要解釋大乘和金剛乘是如何處理這個問題的。聲聞乘和大乘會說，你應該吃藥，因為你認為海螺是黃色的這種見解是錯誤的，你應該通過吃藥去除黃色海螺的顯現。很多人說金剛乘是一個迅速的道，為什麼？因為它讓你繞過黃色海螺是錯誤的這個想法。你不必強調，“我應該吃藥以去除黃海螺的顯現”，你可以直接想海螺是白色的，因為它確實是白的。你看著海螺，看到的是黃色，但是你可以一再想它是白色的。同樣的，金剛乘有很多儀式，所有的儀式都涉及本尊，而幾乎每一種本尊修行都和自我觀想有關，譬如去想“我有六只手臂”等。你不用去想我有一天會變成那個本尊，而是直接觀想我就是本尊。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

可是這個方法常常被誤用，聲聞乘和大乘都不相信金剛乘是佛教，他們認為金剛乘是印度教。特別是藏傳金剛乘遭到許多學者的嚴格檢驗，我也認為應該如此。我忘了一位西藏大師的名字，他在前往印度的路上遇到一個要去西藏的印度大師。這位西藏大師問印度大師要去哪裡，印度大師回答：“噢，我要去西藏傳授佛法。”西藏大師問：“你不是印度教徒嗎？”“是啊，我是印度教徒，可是我懂佛教。現在西藏非常熱衷佛教，他們給我們很多金子。”我們有一些這樣的故事。

另外一個有趣的故事是，當阿底峽尊者聽到在馬諦巴在印度圓寂時，他哭了。弟子問他：“你聽過那麼多壞消息，為什麼還會為了這件事情而哭呢？”阿底峽尊者說：“在這世界上，只有兩個人能夠分辨佛教的密續和印度教的密續。我在西藏，而另一位在印度圓寂了，再沒有人能夠分辨這二者了。”這是發生在一千多年以前的事情，我說出來是希望各位能思考一下，然後跟人討論，譬如跟沙爾夫教授討論。

在此我作個結論。我來這裡的原因之一是想強調，大家不要混淆真理和了解真理的工具。了解真理的工具非常必要，但它會受到社會、文化、國家種種不同因素的影響，就像沙爾夫教授昨天所提到的，當佛教傳到美國，它就改變了。也許你會想，這有什麼關係，它可以改變，我還是照樣。是的，如果你是一個修行人，如果你有一位好老師，如果你真的只是單純地想要修行——我不知道那有沒有可能，如果你能這麼做，也是蠻好的。可是薩迦班智達曾說過，沒有聞思修的道，就如同沒有手去爬山一樣。所以，尤其對於在這裡從事學術研究的學生來說，應該去認真了解佛教史上發生過哪些事，以及它們如何影響了現世的佛教，此外還要了解所有的規定來自何處，這些事情都很重要。

問與答

問：我很希望追求這些真理，而實際上我們能做些什麼呢？該如何去做？

答：這是一個很大的問題，因為你想要我幫你安排生活。對你而言，最實際可行的是從批判心開始。總是從批判心出發去分析事情，不要輕

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

信一面之詞，無論是出自哪一個法道。佛教當然鼓勵邏輯分析，理性分析在你們這個階段很重要，可是最終，你要有勇氣超越理性。所以我的建議是閱讀，研究，然後思維。試著不要成為佛教徒，你應該試著保持分析的態度。

問：我去年看了仁波切的書，非常欽佩仁波切，思索過您在書上提出的見解。您說任何事物都是幻相，我感到非常迷惑，那到底什麼事情是值得我們去追求的呢？人生的目標到底是什麼？

答：很抱歉我的書讓你感到迷惑，這絕不是我的意圖。你的目標應該就像我一開始所講的——追求樂趣。根據佛教的教導，如果我們相信並遵循它的答案，我們會了解到，生命只是個大幻相。但這不是件糟糕的事。是的，生命是一個幻相，你的目標應該是知道如何跟這個幻相玩兒。比方說，你夢見身邊躺了一只老虎，如果你不知道這是一場夢，你就會有麻煩；而一旦你了解這是夢，你就可以跟這只老虎玩兒。你可以騎在它上面，可以撫摸它，拔它的虎須，隨便你怎麼玩兒。這就是我們的目標。

問：我們在漢地的佛弟子們，該如何選擇、跟隨，以及如何觀察藏傳佛教的上師？過去的方式是否合適？

答：如同我們所談的佛教見地——一切和合事物都是無常。在拉薩，一切和合事物都是無常，在上海、北京、紐約也是一樣，這不會改變。你所要做的就是了解這一點。只要你了解了，你就不需要學習西藏人如何發現一切和合事物都是無常，也不需要遵循他們的方法。也許西藏人用一點酥油茶、幾個月不洗澡的方法來發現一切和合事物皆無常，但其他人不一定要這樣做。你可以喝可樂，也可以喝茶。

不過有件事也許你無法避免——不同的老師必須用他們自己所知道的方法來教授，他們別無選擇。他們成長的文化背景，他們所處的社會環境，永遠會對他們有影響。你們去過西藏的寺廟嗎？在那裡你會看到，佛像面前擺著許多供杯，其中第一個杯子和第二個杯子供養的是水。各位知道這第二杯水是做什麼用的嗎？那是洗腳水。但是西藏人不洗腳。也許偶爾洗一次，但不是他們的習慣。供養洗腳水的習慣是從印度來的，直到今天，印度人在進入神聖或重要的場合之前還是

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

會先洗腳。我們永遠有文化上的包袱，這些包袱並不是那麼重要。作為一個漢人，如果你把烏龍茶放在供杯裡，我會閉上眼睛裝作不知道。可是不要告訴西藏人我跟你這麼說。

問：我知道仁波切是利美運動的發起者，請您講講利美運動發起的因緣、現在的狀況和未來的方向。

答：利美運動或者所謂“不分派運動”，事實上是佛陀教法的精髓。它並不是一個教派，而是一種態度。這個態度是，如果你頭痛，你就吃頭痛藥；如果別人牙痛，你不會堅持讓他吃你的頭痛藥，他應該有牙痛藥，而且你尊重牙痛藥真的對牙痛有幫助。這點非常重要，因為大部分時候，我們都想推銷我們自己的東西。

問：我在學習佛教理論的過程中產生很多困惑，其中一個重大的困惑就是，如果大家都出家修行了，那麼這個社會、國家由誰來建設？

答：這是一個很重要的問題，我想仔細地談一下。今天早上我們討論過，從究竟上來說追尋真理是最重要的事。那要怎麼做呢？這完全取決於什麼方法對你有效。如果剃光頭有用，或者留長頭髮有用，那你就用這些方法。但其實用什麼方法也無所謂。

當我們談到效法的對象，我們永遠有個參考的典範。記得先前談到減肥之類的例子嗎？我們總得有個仰望的對象。我想，佛教徒犯了一個錯誤——這個錯誤是可以理解的，就是我們的典範是釋迦牟尼佛。這很好，因為我們的典範儀態安詳，他赤足而行、托鉢乞食，是個出離者，這是一個非常偉大的典範。另外在西藏，有密勒日巴這個典範，他穴居山洞，只喝荨麻草湯，等等，這是我們要學習的模範。我想說的是，我們的典範有點偏於一面，因為還有其他類型的典範。在印度有阿育王這種典範；還有幫助玄奘的戒日王，他是東印度的一個國王，對佛教徒而言非常重要。中國元代的帝王，在佛法的弘揚上也扮演過非常重要的角色。我想說的是，並非每一個人都得成為出家人。如果你是律師，你應該繼續做律師；或是你應該繼續做生意人，以及任何其他其他的職業。

佛入滅後有過三次很重要的集會，但若不是因為一個妓女，第三次集會就不會發生，而如果沒有這第三次集會，一些像《楞嚴經》這樣重

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

要的經典也許就不會存在了。另外還有一個比丘尼，一位偉大的比丘尼，她很想幫助佛法，但在印度這個男性主導的社會裡，她無法做太多事情。於是她決定跟一位王子發生關係，然後生下無著菩薩。好像她破戒還俗還不夠，她又拋棄了那個王子，跟了另外一個男人，生下世親菩薩。這位比丘尼從“出離”中出離，更令人欽佩。出離，放下一些財產並沒什麼了不起。

問：我是個電影導演，請問您在用電影的方式解釋、傳播您所說的真理的過程中，有過什麼有趣的個人體驗嗎？

答：首先跟大家說明一下，當我拍那兩部電影的時候，我從來沒想過要用電影來傳播佛法或幫助眾生。我很坦白說，我拍第一部電影是因為我深受一些電影的啟發，心裡有一股想拍電影的渴望。並且我很幸運地獲得了一些支持，所以就拍了。可是不曉得幸還是不幸，這部電影變得有點名氣。為什麼這麼說？因為這給我造成繼續拍電影的壓力——為了證明我可以拍第二部電影，於是我拍了第二部電影。所以，那些為眾生、為佛法拍電影的想法，根本不曾存在。不過我確定我們可以利用電影這個媒介來做些好事，希望在未來，我能嚴肅地以這樣的動機和發心來拍電影。

問：在家與出家都可以學佛，但是如果想在今生成就或者證悟，是不是一定要閉關或出家？

答：閉關有很多種定義，你要建立一個範圍，設定一個界限。有外在的界限，比方說不離開自己的房間、自己的洞穴或自己的寺廟，把自己鎖在裡面一星期、一年、一輩子，這就是所謂一般的閉關。而境界最高的閉關，其界限是在過去心與未來心之間，也就是住於當下，甚至刷牙時也如此。這種閉關是最好的，每一個人都可以做。

問：仁波切曾多次建議年輕人多讀《心經》和《道德經》，請問《道德經》裡的道和佛法是什麼關係？

答：你問錯人了，我只是讀過《道德經》，因為我對它很感興趣，我覺得這部經意義深遠。我也請這裡的教授幫我找過一些相關資料。我覺得道家思想是中國最好的產品之一。佛教是印度的產品，道家是你們的。

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

問：如何利用四聖諦來修心？

答：我經常頭痛，就以頭痛來作譬喻。我不是頭痛，我只是有頭痛。如果我就是頭痛，那我就沒指望了。我必須知道我有頭痛，這是第一個聖諦——苦。然後我要知道我頭痛的原因，像是常常半夜起來看足球比薩，這是第二個聖諦——集（苦的原因）。我使用藥品、針灸、按摩治療頭痛，這是苦的止息，也是第三個聖諦——滅。而最重要的是要了解，我不是頭痛，是我有頭痛。

問：無明的因是什麼？

答：無明的因就是無明本身，此刻的無明是下一刻無明的因，它一直在改變。此刻的無明是下一刻無明的因，上一刻的無明是這一刻無明的因，那麼第一個無明在哪兒？我想這是你問的。沒有所謂無明的起點，沒有無明的曾祖父，可是如果你要堅持問到底，那麼無明的製造日期就是當下這一刻。

問：當我說“當下”，當下就已經過去了。那什麼是當下呢？

答：這個問題問得很好，當下並不存在，我們只能在智識上討論它。如果你真能體驗當下的消逝，你就開始在你的生命中鑿洞了。有些人會認為你開始變得比較有靈性，其他人可能以為你瘋了。

問：如果我們都可以有自己的修行方式，我們怎樣衡量我們是否進步了呢？如果是傳統的念佛、持咒，別人會告訴你，念到多少，出現什麼現象，你就是進步了。但是如果你學藝術，畫畫是你的一個修行方式，那怎樣才知道是否進步了呢？

答：無論你是用傳統方法還是用現代方法修行，要判斷或度量你是否進步，這都是很困難的一件事。我可以給你一些忠告，不論你做什麼——傳統的佛教修持也好，現代的方法也好，比如說通過繪畫或烹飪禪定——只要對你的自我是個壞消息，那就是好事，只要對你的自我是個好消息，那就不妙了。不過，即使這一點也很難判斷。

問：世界上有很多宗教，每個宗教都有其各自信仰的神。情況會不會是這樣：在上天有一個大神存在，在佛教裡面他是佛，在道教裡面他是天尊，在伊斯蘭教裡面他是真主，在基督教裡面他是上帝。人們通

宗薩蔣揚欽哲仁波切《人間是劇場》

過不同的角度觀察上天，所以得出了不同的結論。

答：佛在《金剛經》裡說道：“若以色見我，以音色求我，是人行邪道，不能見如來。”佛還問須菩提：“如來有所說法不？”你認為怎麼樣，我有沒有說法呢？佛還說：任何人但凡覺得我說法了，他都錯了。

佛教徒，特別是大乘佛教徒，喜歡談內在佛勝於談外在於某處的佛。而且我認為，只有佛教——或許耆那教也是一樣——相信一個人一旦成佛，就不再是佛教徒了，因為根據佛所說，最終阻礙你證悟成佛的，就是佛教。

問：如果想修持密宗，我們如何去找上師並且知道這是我們的根本上師？

答：念《金剛經》，讓上師找到你，而不是你去找他。