

禪定

宗薩蔣揚欽哲仁波切

馬來西亞，2002年

英文編輯／審稿：Suzie Erbacher、周熙玲；中文審稿：馬君美

禪定、瑜伽、或氣功，我想這在最近都成了時髦的事兒。大家認為打坐禪定是佛教徒做的事情，所以佛教和禪定通常被牽扯在一塊兒。

何謂禪定？

「禪那」、「三摩地」或藏文的「貢」，這些詞都包含了無窮的意義。對於我們大部分人來說，禪定就是雙腿盤坐、身軀挺直、幾分鐘內什麼事都不做，我想這可以是禪定。以這種方式了解禪定很好，不過了解的不完全。

我說這種了解的方式很好，是因為「什麼都不做」是一件多麼重要的事啊！現在這個時代，「不做任何事」是一個非常非常珍貴的力量或能力。今天晚上回到家裡，你們應該坐在客廳的沙發椅上，試著幾分鐘之內什麼也不做。我想你們可能辦不到，遲早會去找電視遙控器。也許你寧願看報紙，當然，很快地你會感到厭倦。然後打電話給朋友，也許跟他們討論舉辦派對的事。

基本上我們需要娛樂，我們渴望娛樂，有了它我們才會神采奕奕。娛樂是必要的，我們需要有事情可做。我們的心即便一瞬間也不能被冷落，它必須忙碌。有個很好的理由可以解釋為什麼我們無法什麼事也不做。當你坐著，幾分鐘內什麼事也不做，我們都有的基本不安全感便開始浮上表面。而這是我們不想要的情況。

我們需要隱藏這個基本的不安全感，我們需要假裝它不存在，這就是為什麼到最後我們要尋找遙控器、看報紙，基本上就是要尋找某種娛樂。這是為什麼，在座的許多人一聽到禪定，就會聯想到坐直、有時閉上眼睛、雙腿盤坐、什麼事也不做；我認為這種理解很好。僅僅這麼做就會為這一生帶來許多不可思議的事。

可是禪定不只是什麼事也不做。佛法的精髓是智慧，假如你抽掉佛法的智慧面向，就只剩下宗教的胡說八道，那些實在沒有用，只會束縛你，它不過是另一種形式的折磨罷了。我

這麼強調是因為這跟一般宗教的概念有關，大家把佛法聯想到戒律、道德等等的事情，卻從來沒有聯想到智慧；這有點悲哀。

有時我在飛機上，鄰座的人猜想我是個佛教徒〈笑聲〉，他們問：「你是佛教徒？」我回答是。然後他們問的第一個問題就與智慧無關：「你們佛教徒不吃肉，對吧？」這是一個跟道德、戒律有關的問題。我的意思是，這樣很好，但佛法不單只是道德和戒律。事實上，第七世紀的印度學者寂天就曾說過：「如果沒有智慧，所謂的悲心、愛心、慈心和戒律，就成了盲目愚昧的舉動。」這是非常重要的話。

在佛教裡，我們需要培養智慧，而我們也有許許多多的方法可以培養智慧。其中最實際、簡易、經濟、而且風險最低的方法，可以說就是禪定。這是為什麼每一個佛教團體和佛法教授都強調禪定。禪定正好是培養智慧的一個很好的方法，可能還是最好的方法。即使我們討論禪定，而且還可能禪坐一會兒，但我們所做的禪定也只是次要的。我們需要培養的是智慧，那才是修禪定的主要原因。

何謂智慧？

那麼，何謂「智慧」？顯而易見的，你們會問到這個問題，而且這是一個很重要的問題。我們並不是在討論藉由念咒、供香等方法從某處喚起的一個神聖的心，完全不是這樣，佛教徒也不會相信是這樣。佛教並不是一個有神論的道，佛教徒不相信一個獨立存在於外在，並且決定我們生命的造物主。佛教根本的見地是，你自心的本性就是所謂的「本善」（basic goodness），你必須自己去發覺它。這就是我們所說的「智慧」。

智慧是心處於正常狀態的頂峰。當你的心體驗到絕對的正常狀態，那就是智慧。不過，這個正常狀態是非常相對的概念，它是一個非常重要的詞。那麼，何謂「正常狀態」？如何能夠正常？這就是為什麼會有經、論、派別、辯論等等，這是個困難的題目。要如何定義「正常」？我看著你們，認為你們都很正常；你們看著我，我確定你們也不會以為我發了瘋、很不正常。所以我們一定都還算是正常。

有一些細碎的方法可以判斷我們是否正常，讓我來告訴你們。這是什麼？一杯水，同意嗎？就是一杯水，不是別的什麼東西，不是膿血，不是用來住的房屋。你我之間有某種一致的看法——這是一杯水。基於這一致的看法，你們相信我是正常的；同樣的道理，我也認為你們是正常的。不過，我們都還不知道。

假如我們再多相處兩個禮拜，你們就會開始了解到，我們每一個人都有點不正常〈笑聲〉。有些事情困擾我，可是你不懂為什麼那些事情會困擾我，你想不到一絲理由為何它會困擾我，但它就會如此；另一方面，我看到某些事情讓你開心，而無法理解為什麼它們會讓你開心。

對我們某些人來說，輕輕一擊是喜樂之源；另有一些人認為，皮鞭和鐵鏈才是快樂的來源，你去荷蘭就會見識到〈笑聲〉。然後你想，這些人怎麼會認為皮鞭和鐵鏈是快樂的來源呢？可是對某些人而言，它們是快樂之源。

所以，「正常」是非常相對的。我認為正常的並不見得你也會認為正常，這就是為什麼我們必須對正常有個定論。當然，如果你去問一個心理學家，他們對於如何判斷正常有一套完整的說法。那不就是他們整個的目的嗎？這個現象非常奇怪，心理學家們讀了一些像是榮格或佛洛伊德的書，虛構出所謂的「正常」，然後再依此為人治療。他們努力幫助人們達到那個「正常狀態」，然而許多時候我們知道，這些心理學家本身並不正常，病人還比較正常〈笑聲〉。生氣很正常，熱情激昂很正常，這些情況都常常發生。所以在佛教裡，要如何判斷什麼是正常？這不是件容易的事，但如果我們要禪定，就必須討論它。

從聖者的觀點來看，我們所經歷到的每一件事，只要是透過自我去體驗的，就是不正常。根據聖者的看法，我們都瘋了，待在這個房間裡的所有人都完全瘋了；而且這其實是真的。你到隔壁去買本雜誌，雜誌上說：「這是二十世紀人類應該擁有的美腿。」每一個人就都會想要擁有那樣的美腿，不是嗎？

當成千上萬的衣索匹亞人死於飢餓，世界上其他地方上百萬的人卻非常努力地節食，以便擁有這種美腿，這種審美觀其實是由「大都會〈柯夢波丹〉」雜誌或時尚雜誌的一些笨蛋編輯所決定的。我們做很多很不正常的事，只要到隔壁購物商場看看就知道。

每一個人都希望自己很獨特，但同時，每一個人又都害怕自己完全的獨特。因為你若是完全獨特，就會被孤立。你必須稍微被社會接納，必須稍微與他人協調一些。

我們做許多事情，逛街購物只是一個小例子。權力、金錢、成功、人際關係。男女關係就是一個很好的例子。所謂的男女關係，假如你仔細去看，它的基礎就完整地呈現出不正常。當這兩個人不太正常時，關係就會起作用；假如其中一人變得完全正常，也就是說，他或她沒有了忌妒、驕傲、嗔恨、熱情、佔有慾等等，這個關係就無法作用了。

知道為什麼嗎？因為另外一方會變得很沒有安全感。試著給你的伴侶他或她所要的自由，完全的自由。你的伴侶就會變得很擔心〈笑聲〉。你的伴侶希望你有一點佔有慾，不是這樣嗎？「你去哪兒了？」「你昨晚在哪裡？」一點點佔有欲就好，如果太多，你的伴侶又會感到窒息。

我們做的每一件事情都不正常，知道為什麼嗎？因為它們都起源於自我、執著、忌妒、驕傲、嗔恨等等。我們做的每一件事都變成造作而不正常。實際上，不正常對買賣生意有幫助，生意以不正常為基礎。可口可樂的廣告標語：Coke is it! 我們讀這個標語，看到可口可樂，於是這個標語就產生了效果，我們成為這個廣告、這個訊息的奴隸。我們自認為是自由社會的一份子，我們自認為很自由，可是沒有一個人是真正自由的。只要你不正常，你就不

自由。你想要融入社會，所以你總會去做別人要你做的事。也許你認為你是出於自己的自由意志去做這件事，但終究你會成為你的選擇的受害者。為什麼會如此呢？

如何變得「正常」？

接下來的問題很重要。我們如何生活在這種城市裡？不論你去哪裡，往東、往西、往南、往北，不論往哪一個方向去，你都會看到廣告。你所遭遇到的一切都是二十一世紀的現象——你去工作，必須跟同事和平相處，必須討好老闆，不可以被炒魷魚，應該求取晉升…種種這些，你需要買車子，需要有電話，還要付帳單。

我們生活在依賴性很強的社會裡，每一件事物都相互依賴，這是佛法的另一個重點——相互依存。我們非常依賴各種事物，我們吸入呼出的空氣，很快地也需要依賴其他的事物。生活在這種社會裡，我們要如何才能達到正常呢？我們能夠怎麼做？我們應該放棄工作、剃頭、躲到深山洞穴裡去嗎？即使這麼做就會正常嗎？不一定。我想不會，因為你可能變成另一種不正常，寺廟式的不正常〈笑聲〉。事實上，情況比現在更糟。因為你現在的不正常還有點天真和樂趣，當你走進寺院或者成為一個出離的人，就會變成非常嚴重的不正常。

那我們該怎麼做？當然，一定有一個道可以讓我們遵循，一定有一些事情我們可以做。禪定，這是我們必須做的。禪定的藏文「貢」，它的意思是「逐漸習慣於」。當我們身體坐直，並不是從某處召喚某種神靈。不要那麼想，因為那跟佛法無關。當我們身體坐直，就算只坐二分鐘，你是去切斷念頭的鎖鏈。

通常，每當我們想到某件事，就會採取一些行動來滿足這個念頭，像是抓起遙控器並且按下按鍵，我們實際上會採取行動。可是在禪定的過程裡，不管什麼念頭出現，你就只要看著，然後結束念頭的鎖鏈。你不會自動地到達正常，不會一夜間就到達正常，但你可以身體坐直並且什麼都不做，不正常就沒有機會出現。

這是我們必須做的。每天禪定二分鐘，不要求太多，每天持續坐二分鐘，只要二分鐘。如果你坐著，不做任何事，甚至不做白日夢，白日夢也得丟棄，那麼你所做的就是截斷念頭的鎖鏈。誠如偉大的聖者薩惹哈所說：「此刻，我們就如同泥濘的池塘，滿是淤泥。」那就是我們現在的樣子，不斷地產生焦慮、希望、恐懼、沮喪、憤怒、昏沉，如同泥濘的池塘。

我們渴望乾淨的、清新的、澄澈的水，即使我們渴望清明澄澈的心靈狀態，我們的所作所為到頭來卻是把泥水攪拌得越來越厲害。我們用遙控器攪拌，用教育攪拌，用各種東西攪拌。有時，就連佛法也變成攪拌泥水的湯匙，甚至佛法也變成了阻礙。實際上很多時候，佛法可能是佛教徒最頑固的障礙之一。

作為佛教徒，我們的目標應該是要在日後拋棄佛法，這點非常重要。佛在《金剛經》裡說到：「法或道有如一艘船，如果你要到對岸，就得乘船。當你到達了對岸，然後做什麼？你不會仍坐在船上，你會離開船，登上對岸。」

佛法或修道就像船，它們是方法，它們是必要的迷惑，是必要的詭計。就像是一根刺，如果有刺刺進你的手掌，你需要另一根刺把它挑出來。就是這樣。佛法有時也變成攪動這灘泥水的棒子，尤其是如果你的發心不正確。

為何禪定？

我們為什麼要禪定？清楚我們的動機是很重要的一件事，我們很多人禪定的動機並不是要使水變得清澈澄淨。大部分時候，我們禪定，以為會有人把清澈澄淨的水帶給我們。禪定被當作湯匙，拿來攪拌泥水。大家念咒、祈禱，把佛視為神，我們祈求及時雨、事業成功或任何事，當祈願沒有實現，我們就向佛抱怨：「怎麼了？佛龕上的桃子放得不夠嗎〈笑聲〉？香燒得不夠嗎？」

為什麼事情會發展至此？因為你的動機不是要讓你如同泥水般的心變得澄淨冷靜。我們的動機是要使心靈變得澄淨，這點很重要。就如薩惹哈所說：「要如何處理這灘泥水？不要攪拌，不要動它。」

你就只要不動它。怎麼做呢？身體坐直，至少暫時坐直。一段時間之後，你甚至不用坐直。保持這樣的禪修幾年之後，你甚至可以在夜總會裡禪定。在最重的電子合成音樂裡跳舞，都可以禪定，因為外在的障礙不再對你產生影響。

現在，尤其是對初學者來說，一些規範是需要的，像是坐直、禁語、不接聽電話，禪定的兩分鐘內電話鈴響也不要關掉。如果想抓頭或抓背，不要抓；如果想清喉嚨，不要清。一些規範是需要的。

假如你問我：「所以，佛教跟不要咳嗽有關係囉？〈笑聲〉」咳不咳嗽真的一點都不重要，但是作為初學者的一個工具，營造某種氛圍會有所幫助。除了坐直，其他一概不做，會讓心定下來。就讓泥水是它的樣子，不要去影響它，不要去攪拌它。你就只是看著，然後發生什麼事？所有的泥都沉澱下來，澄淨清澈的水出現了。你看到你自已，你看到水的真正顏色，這就是我們所說的正常。

我們現在看不見我們的水，因為它跟各種灰塵泥土完全混在一起。禪定基本上是不做任何事的藝術。如果有人問你有關佛教的禪定，你應該回答：「禪定是什麼事都不做。」什麼事都不做是重要的行為，各位真的應該好好學習不做任何事情，因為我們做太多事了。做太多事，這是我們的問題。

一星期有七天，其中有個所謂的週末。爲什麼我們喜歡週末？因爲我們在週末應該是什麼事情都不做，不必早早起床。不過我們還是做了許多事。就像今天，正因爲是週末，所以你們在這裡〈笑聲〉，然後去逛街等等。週末都被安排計畫好。我未來一年的週末就都已經排定好了。

我們如同安排週末假期一樣計畫我們的生活。這樣很痛苦，非常痛苦！不只痛苦，還很愚昧。舉耶誕節爲例，我相信你們有些人已經計畫去峇里島、普吉島或希臘。這不僅是愚昧，而且很痛苦，爲什麼？首先，愚昧是因爲你不知道，你憑什麼認爲可以到得了那個地方，你可能死亡，或可能接受建議去其他度假勝地，也許不是峇里島而是其他地方。但是你那麼認真地要去峇里島，峇里島就是峇里島，你已經把它寫在記事本上，結果如何？假設你要去峇里島六天，你生命中的這六天就已經被控制了，沒有彈性。生命中的這六天幾乎可以把它當作已經結束了，甚至在它開始之前就已經結束，因爲你已經都計畫安排好。多麼痛苦啊！可是人類很愚昧，這就是我們所謂的樂趣，我們的假期就都像是這樣。大部分的假期被計畫成假期，我們計畫又計畫，這就是樂趣。一旦真正的假期來到，大多數時候，尤其是如果你有個伴侶，結果就是爭吵。

各位知道爲什麼會在峇里島或普吉島爭吵比較多嗎？因爲你們有時間〈笑聲〉。否則，當先生早上出門去上班，太太單獨留在家裡，所以沒有時間吵架，對吧〈笑聲〉？先生下班回來很累，就去睡覺，當然也有其他事情可以做，像是看電視。先生看某個頻道的節目，太太在別的房間看不同的節目。有這麼多事情可以選擇去做。

只要有時間，就有痛苦。所有這些情況都是如此痛苦，但我並不是說你們不應該度假，你們應該去度假，拜託拜託，去度假吧〈笑聲〉！實際上，作爲佛教徒，我們應該安排假期，然後明白這些假期不僅是愚昧和痛苦，而且還荒謬可笑。有了這樣的了解，你應該去度假，這就會成爲一個很棒的假期，因爲你的期望降低了。我們生命中的痛苦主要來自期望——這事情必須得這樣，它將會是這樣——這就是痛苦的來源。如果你沒有希望或期待，而事情發生了，那就是驚喜，那就是樂趣。

如何知道禪定發生作用？

讓我們回到禪定。禪定真的就是度假，如果你每天坐二分鐘，這二分鐘對你而言就是度假，因爲在這二分鐘裡你什麼事也沒做。你沒作計畫，沒有盼望，沒有恐懼，沒有期待，這二分鐘會給你從來沒有過的放鬆。讓我舉個很好的例子，試試從明天開始，當你打坐的時候，在禪定當中，你會突然想起這一星期來你一直在找的汽車鑰匙掉在哪裡。這就是禪定發生作用的很好證明。因爲當你的心平靜時，你就會想起來：「噢，我把汽車鑰匙放在抽屜裡。」

假如你持續花更多的時間，並以更大程度做下去，全知、洞察或智慧就非常接近了。就是這樣。智慧基本上是「知道」，它的層次比知道汽車鑰匙掉在哪裡更高，這是智慧。現在你找不到鑰匙是因為心中被許多事物纏繞著，你自己會體驗到這點。二分鐘的禪定是我要向各位大力推薦的，它是非常經濟的度假，不需要花半毛錢，不需要計畫。

如果你正好有間佛堂，絕對不要養成下面這個壞習慣，尤其佛教徒會這樣想：「我只在佛堂裡打坐。」這不是個好習慣，因為在一天當中，我們很少走進佛堂，所以你給自己太多限制。如果你想在廁所裡禪定，就在那裡做吧，因為那樣做是在利用時間。

如果你以為早上是「比較神聖」的時間，所以只在早上禪定，那也限制了你自己。你在塞車的時候可以禪定。如果真想要額外的好處，那你就應該在跟你太太、妳先生、或跟你的男朋友、女朋友吵架最激烈的當頭，修禪定。你應該說：「現在暫停兩分鐘，我要禪定。」〈笑聲〉

剛開始，你的伴侶會有一點兒惱怒，因為通常一般人，即便他們嘴上說：「我不喜歡爭吵」，但他們其實才喜歡的咧！我們都喜歡吵架，因為那樣很酷，吵架、爭執在整套的所謂的男女關係裡，佔了很大一部分〈笑聲〉。如果不相信，你就試試看。當你的伴侶跟你吵架的時候，你就只是看著他嘴唇的移動，不做任何事，他就會更抓狂：「你為什麼都沒有反應？〈笑聲〉」當然，如果你有反應，他也不會停止，他還是會生氣。

在極端的狀況下，舉例來說，你聽到自己中了大樂透，立即禪定二分鐘〈笑聲〉，那麼做真的會帶給你很大的益處。你不只是獲得百萬元，二分鐘的禪定也會帶給你極大的喜悅，甚至日後回想起來，也會覺得非常快樂。所以在極端的時刻，試著禪定。

這很簡單。我並不是要你觀想從你自己身上放出光芒、光照在你身上，或那類的事；那些都不需要。我們的目標是什麼？我們的目標是要達到正常，記得嗎？那麼不正常是什麼？只要你還在做事情、還在忙碌，只要你還在追求一個目標，你就不正常。所以，身體坐直二分鐘，不做任何事；就算還是不正常，你至少比較接近正常狀態了，這已經是很大的成就，確實是很大的成就。

我感覺到，你們有些人心裡在想：「仁波切今天給的是像幼稚園一樣簡單的教授，他應該給我們一些大圓滿的教授。」這個想法不對，今天的教授非常重要，如果能夠持續每天做二分鐘，你的執迷、困擾、顧忌會越來越少。我最近在新加坡刻意舉了個例子，我有點不懷好意，但這個例子並未發生作用，我想在這裡再試試看。身為一個局外人，我聽說新加坡很刻板，比如說不准嚼口香糖，不准這不准那，非常有條理。

我們有些人有這種執迷，上床睡覺的時候，拖鞋必須對著牆整齊地擺放著，以便隔天早上搖搖晃晃起身時，能夠立刻把腳放進拖鞋裡。人們有許多執意要做的事，像擺放拖鞋這種小事，我相信有些離婚的個案，就是起因於鞋子沒有好好地放在一起。我們睡不好覺，因為

心裡一直懷疑：「我也許沒把鞋子擺好。」所以你起床檢查。「噢，擺好了。」然後躺下去，心裡又想：「鞋子擺好了嗎？檢查過了嗎？剛才想到這件事情嗎？」你忘記了，因為你太執迷。

如果每天禪定二分鐘，大概六個月的時間，你會用腳一踢，拖鞋可能被踢進廁所裡，或者更糟糕，被踢到佛龕上，而你一點都不在意就睡覺去了。這是小小的證悟，因為你對鞋子擺放的方式不再執迷。

何謂「證悟」？

在佛教裡，證悟就是免於執迷、免於偏執妄想。證悟不是一個你可以移民過去的地方，然後在那裡你會多生出一些手臂，另外拿著一些武器，而且擁有某種超能力可以讀別人的日記；那不是證悟。假如你有能力去讀別人的日記，會有很多痛苦。我們不要這種能力，我們要的是免於執迷，免於把拖鞋放整齊的執迷，以及其他有關食物、購物、原則等等的執著。

身為人類，我們有許許多多的原則，證悟的另一種解釋就是當你不再有任何原則。當你最後能夠擺脫所有原則，你就成爲一個聖人。

尤其是像我們這些亞洲人，原則特別多。我們的腦袋從孔夫子那兒下載了許許多多原則，很多原則是我們需要擺脫的，否則我們會不自由。你也許認爲這兩分鐘的方法太簡單，但別瞧不起它，因爲它是很重要的方法。這個建議不是源自於我，功勞應該歸於佛陀本人以及一些偉大的大師，他們都這麼做。

需要儀式和鈴杵嗎？

也許各位接著會問：「爲什麼有這些黃帽、紅帽、儀式、鈴杵以及法袍等等的東西？」答案很簡單，因爲這是我們自找麻煩。〈笑聲〉

其實一切都很簡單，不過人類不信任簡單。簡單不具任何形體，而我們喜歡各種顏色、形狀、壇城…。我們喜歡混亂，混亂很重要，但同時我們又要秩序。所以佛很慈悲，他在混亂當中創造秩序。壇城的整個概念就是有秩序的混亂，佛教裡像是燃香、供花等等的方法，真的就是有秩序的混亂。

爲什麼供養食物給佛？希望各位不會認爲佛會肚子餓。這只是一種有秩序的混亂，這是一種方法。如果你以爲佛需要適時的進餐，比如早餐、午餐，那就大錯特錯，那就小看了佛。

佛自己在《金剛經》裡說到：「若以色見我，以音聲求我…」基本上，那些視佛爲某種具體的顏色、身形、名字、或歷史等等的人，《金剛經》繼續說：「是人行邪道…」。

必須記住，這些複雜狀況之所以存在是因為我們自找麻煩。我們人類喜歡複雜，當然我們也抱怨複雜，但我們需要複雜，而且某種程度上它也有效。

這有點像是我們需要這愚蠢的、所謂的「成就感」，當然，它來自驕傲。自我多麼奇怪，門就在那兒，如果你需要出去，只要直接走出去就可以了，但對我們許多人來說，這麼做沒有成就感。所以當我們繞個圈兒，穿過那些柱子，也許再爬上天花板，最後到了那裡，然後說：「我完成了某些事情。」所以做一百萬遍大禮拜，念一百萬遍這個咒或那個咒，這會發生效用。

如果我們走在沙漠裡，口很渴，看見遠處有水。其實那是海市蜃樓，可是它像水一樣地流動。我們心裡想：「那裡有水，過去吧！」有人知道那不是水，而只是海市蜃樓，他應該說：「喂，那不是水，不要被騙了。別往那裡走，那只會消耗我們的力氣。」但這話行不通，也許一百次裡有一二次行得通。你這麼渴，所以不會聽那個人所說的話——「那不是水」。

有時候，就算知道它不是水，確定一下總是好的。走老遠的路到那裡發現沒有水，這也給你成就感。很愚蠢，不是嗎？我們應該要覺得沮喪，卻得到某種滿足感——「至少，是我自己發現那裡沒有水。」所以，情況就是如此。

如果可以，每天請修二分鐘禪定，份量不多。待會兒各位可以發問，但也許我們現在先禪定幾分鐘。

身體坐直，把它當作戒律、規範。如果需要，現在就先清清喉嚨或做任何事。不用關掉手機，但如果在禪定當中手機鈴響了，別把它關掉。正常呼吸，不要打呵欠，不要咳嗽，不要動。可以眨眼睛，嚥口水，除此之外，不要做任何事，不要做白日夢。

不管心裡想到什麼，就只是看著。如果你想到吉隆坡，就只是看著；如果下一分鐘想到巴黎，就只是看著；再下一分鐘想到羅馬，也只是看著。不要評斷，只是覺知，沒有別的。不要壓抑念頭，也不要鼓勵它，因為你一壓抑或鼓勵，你的注意就落在念頭上。不要關注念頭，只要看著，就這樣簡簡單單的。我們現在來做做看。



問：禪坐當中，如果心裡想到某件事，舉例來說，突然想到我沒有關瓦斯或正在燒水，怎麼辦？

答：很好的問題。「也許我忘了關掉...」，這是焦慮，你只需要看著那個焦慮，那就很好。不單如此，如果你坐久一點，兩分鐘之內是不會發生什麼事，但如果你禪定十分鐘，突然覺得腳踝酸痛，或有隻蝴蝶停在你頭上，你所要做的也只是看著那個焦慮或疼痛。

其實我不該告訴各位那時會發生什麼事，如果我說了，那就成爲一個概念，而且你會想要它發生。不同的人會發生不同的情況，會發生一些奇妙的狀況，基本上，焦慮會慢慢瓦解，變成喜樂。過一會兒之後，瓦斯有沒有關掉，誰在乎？那種放鬆和喜樂出現了，你那時逐漸趨近正常狀態。如果你心裡想著：「我有沒有關掉瓦斯？」然後停止禪定，走到廚房，再回來禪定。「我有沒有做其他什麼事？」這些焦慮永無止盡。我們一生中關了多少次瓦斯？又開了多少次？同樣的焦慮會一次又一次不斷地出現。

問：仁波切，如果禪定時突然感覺自己變得很僵硬，怎麼辦？

答：僵硬？那只是另一種經驗，不要緊。有時候覺得僵硬、昏沉、遲鈍，這些都不要緊。不管發生什麼事，就只是看著。

僵硬不算是大問題，比較大的問題是，禪定時，你突然覺得很清楚和喜樂。有三種覺受：清晰、喜樂、無概念，當這三者發生時，會令人相當陶醉。你心裡會想：「啊，我到了天堂的境界。」即便你覺得佛就坐在面前，非常接近，你必須當心。

這有可能發生，它真的很不可思議。當你坐著，你讓心充分發揮它的能力。此刻，我們的心大概只發揮千分之一的力量，就已經產生這麼多的災禍。因爲我們只用了心一點點的力量，所以有伊拉克戰爭、阿富汗戰爭，以及各種不同的事件。當你讓你的心充分發揮其能力時，就會產生許許多多不同的向度。關鍵是不要向禪定中的覺受讓步，不管是喜樂還是痛苦，就只是看著，那就是你要做的。

這基本上被稱爲「忽視」。如果你不知道你忽視了某人，那不是忽視，你只是不知道罷了。但如果你知道自己正在忽視某人，那才是忽視。同樣的，當念頭出現，喜樂的感覺出現，或像是僵硬等的各種痛苦、各種好或不好的覺受出現，不理它們。這就是你必須要學習的藝術——忽視，完全忽視。忽視不好的覺受比較容易，忽視好的覺受就難了。佛教徒會收集好的覺受，把它寫在日記本上，向上師報告，以便獲得獎章，一些糟糕的上師，甚至真的給獎章。如果遇到好的上師，他會斥責你。

問：如您所說的，我們讓心保持不動，不做任何事。當我們達到心的不動和沉靜時，您說，我們應該在禪定當中把心和對象連結在一起。所以，我們只要保持心的不動和不做就好？還是要專注地思惟對象？

答：這由你自己決定。我們今天所做的方式受毗婆舍那（譯：「觀」）的影響很大。如果你要很嚴謹地遵從毗婆舍那，我會強調不要注意其他事物，基本上就是忽視。不過有些人喜歡觀想、持咒等等的事，這麼做很好，可是這也有許多漏洞。基本上，我們在這裡試圖要開展的是沒什麼漏洞的修道。

問：有時因為我們在佛教裡很久，就連每天二分鐘的禪定都有些倦怠，我們以為我們會做，結果卻沒做。有時我們心裡想，證悟是不可能的，它遙不可及；可是金剛乘總是說，此生證得佛果是可能的。即使我們常常聽到老師們如此說，也總認為那對我們而言是不可能的。您對於像我這樣倦怠的佛教弟子有什麼建議？

答：在西藏我們說「投三貢桑(thos bsam sgom gsum)」，也就是聞、思、修。聽聞正確的訊息很重要，這就是為什麼有時候如果你不是出生在佛教文化裡，從未受到佛教影響，聞思修反而會產生比較好的效果，因為你還很清新，而我們很多人幾乎必須減低文化帶給我們的障礙；這是我的感覺。

「證悟」這個概念極受人為的操控。你說的沒錯，我們心裡想：「像我這樣在新加坡、在香港、在紐約工作的人，不斷面對所有這些世間的挑戰，怎麼可能證悟？」我們會這麼想的原因是，我們把證悟描繪成某種東西，描繪成某個地方比如淨土，描繪成天堂般的境界，或某個非常非常「神聖」的東西。它們色彩艷麗，如此複雜。然而不需要像這樣，真的不需要。

就如我們早先提到的，把證悟視為沒有執著。即或只是短時間、暫時性的證悟都很好，它是可以達成的。如果你現在做，也許接下來一小時，你就擁有證悟。

我們很多人都是倦怠的佛教徒，我們跟佛法概念纏攪得如此緊，沒有很多時間去修持。即使你不是偉大的修行者，如果你有一點基礎的資訊，比如「一切和合的事物都是無常」，或者「一切事物都是相互依存，沒有一個是偶然發生或由神所創造」，或者「我具有人的本善」，這些訊息都對你有幫助。到最後的時候，即使你不是偉大的修行者，腦裡存有這些訊息就能幫助你免於經歷所有的內疚過程——譬如走進寺廟請求原諒、懺悔、獲得原諒，然後回去又做同樣的事。我想這些訊息會有幫助。

擁有正確的訊息對於現代人很重要。部分原因是佛法老師沒能夠完全地、適當的闡釋教義，我們許多人把證悟描繪成像是天堂的東西，那不是事實。證悟真的就只是從執迷、偏執妄想當中解放出來。

我們需要聽聞更多訊息，我們需要思惟。就如我前面提到的拖鞋的例子，執迷於某種擺放拖鞋的方式二十年以後，突然間，也許一個禮拜的禪定之後，你從這個執迷解放出來，這就是成就，真的，這就是證悟。你唯一需要做的是修更多禪定，然後你會獲得解放，就像佛放出殊勝金光，擁有三十二相八十隨行好。

所有這些象徵性的教授，可以幫助一些人了解到一些道理，但它們也可能矇騙我們。舉例來說，就在許多佛教寺廟的外牆上，可以看到生命之輪〈譯：六道輪迴〉的圖像。假如你是頭腦簡單的人，你會想：「佛教徒相信地獄，也相信天堂，所有宗教也都相信天堂和地獄，因此基本上，所有宗教都一樣。」

這就是大部分頭腦簡單的人的想法，可是真的仔細去看生命之輪的圖像，佛教徒對於天堂地獄的看法就不同於一般看法。生命之輪圖像的中央有一頭豬、一隻鳥和一條蛇，它們代表愚痴、慾望、和嗔恨。當你擁有這三者，也就擁有惡鬼道、地獄道、畜生道、天道（天道並沒有排除在外）、阿修羅道和人道。就有這六道。

這說明了什麼？這說明六道並不存在於你的心之外，它們就是你的心理狀態。生命之輪的外面有一個很大的怪獸抓住這個輪，表示不管你去哪裡，不管是在天堂還是在地獄，或是在人道，你都受制於時間、改變及無常，這就是怪獸所代表的意義。

那麼現在要做什麼？如果你受夠了在六道當中一次又一次的輪轉，你可以逃離，那就是涅槃。你從偏執、執迷、無明中逃脫出來，那就是證悟。

假如有一個農夫來到寺廟，為解救他免於做出更可怕的行為，你不能告訴這個頭腦簡單、沒受過太多教育的農夫事實的真相。你最好跟他說：「嘿，聽好了，你最好別殺害任何生命，如果你殺害生命，就會下地獄。」我們必須給予這種象徵性的教授，但我們也得小心，不要讓這些象徵性的開示變成真正的教授。如今的問題是，象徵性的教授被認為比真正的教授還珍貴。這就是為什麼大家如此熱愛這些黃帽、紅帽、或是傳承，這些都是比較象徵性的東西；然而，實相才是重點。

如果能夠好好思惟，佛的教法是你可以去做的。在他的生命當中，他曾貴為王子，縱情於各種享樂。有一天，當他離開宮殿到外面去，看見老、病、死的狀況。他以前從來沒見過這些，所以他問車夫那是什麼。「噢，那是老的狀態，那是老人。」然後他又問到：「那也會發生在我身上嗎？」車夫回答：「會，每一個人都會老。」

所有這些都是非常重要的教授，因為我們就是自己領域裡的「悉達多」。我們也許沒有孔雀、一萬個宮女，以及大理石、佣人、浴室等等所有這些東西，可是我們有我們自己的宮殿、自己的象群。我們一直都看見老、病、死，可是我們從來不問：「這會發生在我身上嗎？」我們每天閱讀到有關死亡的訊息，可是從來不問它是否會發生在我們身上。

如果你曾經問過這問題，我想你幾乎不會回答自己：「會，這會發生在我身上。」各位唯一需要了解的是：「死亡會來到我身上，老也會來到我身上，病也會發生在我身上。」這是什麼？這就是了解實相。如果你了解有一天你會死，如果你深刻了解到這點，這不是悲觀，而是我所說的實際。

假如你可以活八十年，那是很長的時間。假設你現在四十歲，你一半的生命已經過去了；另外一半的生命，你盤算著要買幾條牛仔褲、幾件運動衫，不過沒有人會這樣購物。人們購物就好像他們會活上一千年，或者永遠不會死。他們甚至為孫子、曾孫子而逛街購物，而這些後輩子孫連你的名字都記不得。我們如此熱愛自己的名字，我們要他們記住我們的名字。這蠻可悲的，因為大部分時間他們都不會記得。最後的結果是，一個被寵壞的小淘

氣，用了你血汗所掙得的一切東西。就算他們記得你的名字，你又怎麼知道？如果你不知道，這麼做又有什麼好處？到那時，也許你已經變成了一隻蝴蝶，到處飛舞。

如果你不知道別人對你的讚美或感激也就算了。在漢人的文化裡，人們向祖先的牌位禮拜。作為佛教徒，我忍不住要想：「你可能就是你禮拜對象的轉世。」可能會像這樣。

問：仁波切，在您早先的談話裡，您提到，唯有解脫的人才享有自在的解脫。可是在證悟的道上，這是不是意謂對於身為修行人的我們，要享有自在的解脫，我們就應該捨去戒律，捨棄儀軌，完全不要去觀察任何東西？

答：我們應該保有所有這些東西，我前面說過，記得嗎？複雜有其必要性，我喜歡複雜，縱使我渴望簡單，沒辦法，複雜是必要的。在佛教歷史裡，有一百年的時間沒有佛像，然後出現象徵性的三法座，然後出現佛像，然後才再出現寺院等等所有這類東西。

問：我們要如何調和複雜而結束極端，變得簡單又享受自在的生活？

答：要靠見地。如果你的正見認為，燃香是一種戒律，是我的戒律，所以我燃香；這是見地。燃香不是佛法，但它是我接受的戒律，讓我得以修心。大乘佛教裡有一些很殊勝的法門，像是為了救渡一切眾生而燃香。這是在規範你自己，所以燃香時，你甚至會小心翼翼——把香插直、選擇好香、插香的方式等等——凡此種種實際上都會有所助益。

這就是為什麼在禪宗的傳統裡，有一些很好的方法用來自我規範，他們甚至有插花藝術。要如何插花？談到這種事，西藏人對這方面就有點兒隨便〈笑聲〉。西藏人的隨便源自印度傳統，不過，印度人的隨便實際上是蠻好的，他們的隨便十分自在。

當你去到禪宗寺廟，那裡的一切都很有條理、很合諧、很簡單，而且很莊嚴。一切都如此寧靜，如此有紀律，他們非常強調坐禪。但如果你到瓦拉那西這樣的地方，你會看到，當偉大的印度教大師主持法會時，花丟得到處都是，水灑得到處都是，香也是到處都是。它也有迷人之處，因為那是另一種戒律——自在的戒律。

這是佛教偉大的地方。沒有一部經提到，如果你是佛教徒，你必須如何插香，完全沒有這種教授。你可以這樣插香，那樣插香，可以把香丟掉，可以用禪宗方式插香，用印度方式插香。任何一種方式插香都可以獲得證悟，不過要把它當作戒律；戒律基本上是要斬除一些情緒煩惱。日本人應該去瓦拉那西，他們需要「自在」這種戒律。印度人應該去日本〈笑聲〉，不要去太久，他們應該再回來。戒律基本上是要摧毀舊的情緒煩惱，不管用什麼方法。

問：我有兩個問題。第一個問題是，我們每天都得工作，我們需要思考、計畫，當我們正在思考、計畫的時候，要怎麼使用「什麼都不做」這個方法？

答：如果你是初學者，至少你可以選擇。當你坐在辦公室裡，你可以選擇有兩分鐘什麼事情都不做，爲了這樣做你得有個寬容的老闆〈笑聲〉，或是在早上，選擇兩分鐘什麼都不做，也許早上一分鐘，晚上一分鐘，這樣也可以。

問：在思考或計畫的當中，有沒有一些…

答：不管什麼念頭生起，只要看著它，其他的事都不做，不要觀想，什麼事都別做。不管心裡生起什麼念頭，就只是看著，然後忽視。

問：第二個問題是，那些精神分裂的人，打坐適合他們嗎？

答：噢，非常適合，他們需要做更多。

問：每當我打坐的時候，都會有所期待，期待坐久一點，期待瘋狂的念頭少一點。

答：不要，不要去想：「噢，我不該期待，不該有所期待。」因爲期待一產生，如果你不忽視它，你就在注意它了。反之，當期待產生時，你就只需要看著它。只要看著，看著，很神奇的，念頭就像蛇一樣，它會盤捲起來，又會自己鬆解開。念頭最棒的一件事，就是它無法持久。對我們來說，我們沒有給予充分的時間讓念頭自己鬆解開，就在一個念頭快要鬆解時，我們又捲入另一個念頭。這就是我們所說的「生活」。

問：所以我就只要看著「期待」？

答：是的，就只要看著它。這聽起來很簡單，也確實很有力量。只是看著，這就是佛在二千五百年前所做的。

問：您先前提到，禪定不專注在任何事物上，如果有任何東西穿越過我們的心，我們就忽視它，不要注意它。那麼，我們難道沒有專注在「不要專注」？

答：可以這麼說，究竟而言，我們使用的任何語言都不真正正確，可是我們總得要溝通。這就是爲什麼我們說「不做任何事」是自相矛盾，因爲「不做」任何事其實就是最大的「做」。我們必須那樣說，沒得選擇，那是我們的唯一語言。

問：如果禪定不是專注於任何事，那麼禪定時專注在某個東西上，我們就不是在禪定，這樣說對嗎？

答：不對。不管你專注在什麼東西上，只要你不被它抓住，你就是在禪定。一不留神，你就會被抓住。

我舉個例子。假設你現在正在禪定，突然間，沒有任何原因，一個美麗的沙灘出現在你腦海裡。念頭很奇妙，其實你會想到沙灘是有原因的。十二年前當你年輕的時候，看了一部

假設叫作《海灘遊俠》的電影，所以，當你禪定時，這個美麗的沙灘出現在你腦裡。如果你只是看著它：「好美的沙灘，這是我現在所想的。」這樣很好。可是大部分時間，我們全神貫注在這個美麗的沙灘上。如果你對它全神貫注，它就會把你帶到美國加州〈笑聲〉，然後從加州到好萊塢，再從好萊塢到基諾李維，從基諾李維到《駭客任務》，從《駭客任務》到暴力，從暴力到功夫片，然後回到這裡的攤販市場。於是，你完全被糾纏住了，被控制著。所以，這就是我的意思：沙灘，只是看著，別無其他。

問：仁波切，死後有來生嗎？

答：我們還不知道〈笑聲〉，可是我們最好先做準備，這就是我現在在做的。如果真有來生怎麼辦？等到死的時候就太遲了。有時我懷疑是否真有來生，假如沒有，那佛教徒就虧大了〈笑聲〉。

問：既然時間是相對的，對於修行人，有多緊急呢？如果我們沉溺於攪拌泥水，並且不渴望讓污泥沉澱下來，應該為此擔心嗎？當我們修儀軌或做任何修持時，當我們等待著好的業果的成熟時，我們應該尋求一位上師嗎？

答：你必須採用這個態度：經歷一段長途旅行，卻不設定任何目標。這點很重要，尤其如果你是個大乘修行者。不要去設想結果，修持或禪定並不是為了它們的結果，這麼做就只是因為你需要，是爲了做而做。如果因爲馬桶髒了而去洗馬桶，我們稱它是以目標爲導向的行動。當然，我並不是說你們就不應該洗馬桶〈笑聲〉，你們應該去清洗。佛法修持就是像這樣，但又比這多一些。在佛法的修持裡，馬桶很乾淨，可是你仍然清洗它。清洗馬桶不是因爲它髒了，或因爲它需要清洗，而是爲了清洗而清洗。

禪定好比一個沒有目標的旅行。如果你爲了某個目標而做事，希望和期待就已經在那裡。大部分時候，希望和期待會帶你走向失望。禪定就像是晨間散步，沒有特定目的要走到哪兒，你只是在公園裡走走，所以感覺很愉悅。每天早晨在公園裡走十分鐘，沒有特定目標，只是走走，所以很好。但如果突然間散步有了某種目的，比如你必須從這裡走到那裡，一天沒問題，第二天也沒問題，可是到了第三天，散步變成像是繳稅，你感覺必須去做它。就好像去健身房運動，甚至只是去健身房這個念頭就已經讓你感到疲倦了。

問：可是那麼一來，我就沒有動機來參加這一類的開示了。

答：沒錯，你應該要有動機來上課、聽經、聽聞佛法，以便達到沒有動機〈笑聲和掌聲〉，這就是佛法的整個訓練。佛法有點兒像是剝洋蔥，你看到洋蔥的外皮，然後把它剝掉。你心裡想：「這是真正的果實。」然後你修持。一段時間之後，你了解到那還只是洋蔥的皮，於是你剝掉那層皮，心裡想：「這應該就是果實了，真正的果實。」再過一段時間，你了解到那也只是另一層皮，所以你剝了一層又一層的皮。然後有一天，你突然領悟到，其實什麼都沒有，那時你就自由了。

佛法就像是這樣，否則，假如真有什麼東西，為什麼《心經》說「色即是空，空即是色」？這也是為什麼龍樹菩薩說，佛從沒說過，離棄輪迴才能夠獲得涅槃。佛說的是，輪迴不存在就是涅槃。佛從來沒說，你放棄輪迴，然後到達涅槃。佛說，你必須了解輪迴不存在，那就是涅槃。二者大不相同。有時我覺得需要把佛法簡化，因為它太知性、太無趣，也太乏味。

問：仁波切，您說我們需要動機來聽您的開示，然後慢慢學習沒有動機。那麼菩提心呢？它也是讓我們進入沒有動機狀態的詭計嗎？

答：是的。在相對上，甚至菩提心都還分為相對菩提心和究竟菩提心。究竟菩提心基本上是空性的禪定，而相對菩提心當然是為了幫助我們達到究竟菩提心。什麼是相對菩提心？相對菩提心是想要救渡一切眾生的願望。套用你的說法，它是不可思議的詭計。我們之所以一直受苦，是因為我們擁有如此強烈的自我。你聽到大乘裡像是寂天這樣的菩薩說到：「自己不是最重要的，別人比較重要。」突然間，自我變得不那麼重要，你比較不執著於自我，事實上，幾乎完全不執著自我，你就不再受苦。就像你所說的，相對菩提心是個詭計，這整個修道、整個佛法，都只是個詭計。我很有把握這麼說，如果有人反駁，我就跟他辯論，而且我很有把握會贏。

佛法是個詭計，整個佛法是個必要的詭計。假如你作惡夢，夢見你跟一隻大象睡在一起，你真的相信這頭大象的存在。假設我是清醒的，而且我們可以溝通，我會說：「是啊，這頭大象真壞，我們把牠趕走。」於是我們拿來棍子等等，把大象趕跑。你看，這就是騙局。事實上，這是你的夢，它並不存在，可是作惡夢時，很少有人會把這話聽進去。如果有人說：「喂，你看，大象根本不存在，你只是在作夢。」沒有多少人會把這話聽進去，因為這個夢如此真實。

你去告訴全世界，勞斯萊斯不是最好的車子，他們不會相信；這其實很可悲。我認為勞斯萊斯不是最好的車，天哪，它讓人多痛苦啊！如果你擁有一輛勞斯萊斯，你永遠要擔心它會不會被刮到，或是類似這樣的問題。雜誌或汽車公司灌輸這個概念，他們教導你，勞斯萊斯是最好的車，所以你有這些噩夢，那完全是迷惑。

我們做的每一件事都是幻相、錯覺。我們整個虛榮世界是個幻相，以這個幻相為基礎，我們行走。你看時裝秀，台上模特兒走路的樣子，如果我們都像那樣走〈笑聲〉，就必須建造另外一種路。這就是為什麼人類如此愚蠢。

問：仁波切，我聽到您提到排好拖鞋的例子。我是故意把脫鞋放在一起，因為我想要保持專注。所以當我起床時，可以把腳妥當地放進鞋子裡。如果我決定把專注拋開，那麼我的鞋子就會扔得到處都是，我的生活就會一團混亂。

答：在佛法裡，唯有專注帶給你某種喜悅和放鬆時，那才是專注。如果一個精神狀態沒能夠給你喜悅，就算它看起來像是非常集中精神，也不是真正的專注，它只是執迷，這二者僅有一線之隔。你說的沒錯，不過其中一個是執迷。

問：自我的問題很難解決，禪定時，誰在觀察？誰在忽視？又是誰生起念頭？

答：此刻，是自我看著自我；然後慢慢地，你去掉自我。這方式就好像磨刀。磨刀的時候，你有刀，有某種石頭，然後磨刀。當你磨刀時，有三件事情發生：磨損石頭，磨損金屬，以及磨損金屬所產生的新現象，第三種現象——鋒利的刀子。鋒利的刀子其實就是金屬的磨損。到最後，石頭被磨損，金屬也被磨損。自我也是同樣的，有一個自我，還有另一個自我看著，但並不是有兩個自我，而是一個自我身兼主體和客體。在這修道上，當我們禪定時，它們〈譯：自我的主體和客體〉互相耗損，就像石頭和金屬。當耗損殆盡，敏銳的智慧就會出現。這就是我們現在唯一可以做的的方式。我們討論自我的耗損以及智慧的產生，這是很吉祥的一件事，所以我們在此結束。

（英文謄稿：Ben Tan；英文漢譯：何念華）