

第四期 智慧與慈悲(下) 給修道者的建言 (劉婉俐譯自 Jentle Voice)

智慧與慈悲(下)

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,這兩者可以縮簡為一,即慈悲心,因為當我們談到大乘時,談的就是慈悲心。

這種悲心在金剛乘裡,大多被詮譯為虔誠心(devotion)。這也是「欽哲」之名的第二個面向,藏文裡的 tsewa、即是悲心(compassion)。悲心不只是同情心,事實是,它是了知平等的心,了知我與他人之間的平等、好與壞之間的平等、一切二元對立現象的平等;這就是悲心。但對我們大多數的人來說,悲心是很難生起的。有太多阻礙悲心、與悲心作對的強而有力東西,如自私、對自我的執著等,以及許多自我攀緣的有利環境。

我無法討論你們的狀況,但如果就我自身的經驗來說,哪怕只有幾秒鐘的時間,我都很難擁有真正的悲心。當我讀到菩薩戒、祈請文、祈願文時,即使我了解其意義,但這一切的背後仍然是自私之心。在大乘經典裡,有許多不同的菩提心,最殊勝的菩提心,是一種牧羊人式的菩提心,這種人希望為了眾生而成佛、希望在所有的眾生都成佛之後他才成佛,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,但最起碼我覺得自己很棒,好歹我想要成佛;因為很多人並不想成佛,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,雖然嘴裡說的是為了一切眾生的緣故,但心裡想的,卻總是為了自己的好處。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,我想這是為什麼我喜歡金剛乘的原因之一吧!

至少對一個初學者,對一個充滿染污的眾生來說,開始修習虔誠心時,可以從某個人、譬如你的上師開始著手,讚賞某個人比承擔每個人的責任要來得容易多了,而且我想我被吉美林巴之類的人洗腦得很愉快。吉美林巴曾說過,年復一年地誦咒、修習儀軌、做法會是很好的,但沒有一件事能和一分鐘的禪定相比,因為禪定更能洞澈我們的心靈。然後他又說,年復一年的禪定,是無法和片刻地憶念上師相提並論的。這是為何我覺得虔誠心的修行,非常重要且無所不含的原因所在。

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，能親見)，我想我們會比較少有不恭敬的看法;但對那些必須跟我這般人相處的人來說，我完全能理解為何虔誠心會是這般地困難!因為在今日你們甚至對上師都沒有太多的信心。

其次，我還要談一些我自己的經驗，我知道你們之中有許多人是老修行，一定重覆地聽說過這些事情了。我想說的是，要全然地信任上師是相當困難的。舉例來說，最近當我在修上師相應法時，我完全照著法本觀修，觀想上師在你的面前和其他的一切，到了祈求加持的部份，祈請殊勝或不共的加持，我們也可以祈請一般的加持.....，當然，殊勝的加持祈請，是為了成佛、智慧的增長、去除無明等等，這是修持上師相應的究竟己的。然後，為了助益人類，我們也可以祈求加持，好讓我們可以長壽、不生病和種種世俗性的加持。

我注意到我對勝義性加持的尋求，遠遠地少於對世俗性加持的追求。我並沒有如祈求長壽、計畫的成功等等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。當我一明白這並不是很好的想法時，我就覺得能體察到這種過失，也是上師的加持。有時候，當我設法解我的過失時，馬上又不知打哪兒冒出傲慢和不知不覺混進來的自我，想著：「喔，我設法要了解我的過失，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。」然後有一天.....，你們知道的，我對寫劇本、拍電影這些事情都很感興趣，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，使我的拍片計畫成功。」馬上我又想到：「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汪波和欽哲秋吉羅卓的傳記，在他們的傳記中，屢屢提到他們對上師所持的虔誠心是如何地深厚，以及他們如何向上師祈求，賜予證悟成佛、饒益眾生等一切成佛特質的加持。我覺得很是慚愧，因為我所祈求的，是如此世俗的東西。但是因為我讀了夠多的佛教書籍，可以讓我這麼地想.....;因為我的心、我的自我、我的自私是這麼地聰明，所以能巧妙地找到了很好的藉口;於是我會想祈求加持我，讓我寫好劇本，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，只不過是助長了我的自我和自私而已，是不對的。」再回到我向上師祈請賜給我拍電影的加持.....之後我想到：「不對，不對，他不知道如何寫劇本，

他不知道如何掌鏡頭，這類的事情他都不清楚。」接著我就明白了：「看吧，這表示我對他沒有信心，他是佛，他應該知道一切的事情，我把他看成了是個不知道像掌鏡之類簡單、世俗事物的凡夫，而那些事務只要花上兩天或頂多一個禮拜就能學會了。」從這裡看出我對他的沒有信心，這也表示我還需要培養我的虔誠心，培養我的信心。

之後，我試著花更多的時間在祈請和祈願上，這樣上師就會加持我，我的智慧就會增長、我一切成佛的特質就會展。於是我的信心增多了一點，所以這些日子以來，我對祈求任何的加持，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，我們有著無法專一的毛病以上師來說他是一位老師，但如果想要長壽，而碰巧又知道有長壽佛，你會另外向長壽佛祈求加持。若是想要增長智慧，又會向文殊菩薩祈求加持，如此這般。這也說明了，我們對上師乃是一切皈依對象的總集缺乏了解；也表示了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，也代表著他是一個有勇氣的人，不單是具有幫助眾生的勇氣，同時有勇氣去面對現實，去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，一個人必須要有悲心。沒有悲心，是不可能有的。我個人覺得獲得「欽哲」(khyentse)或是悲智這兩種證悟最快的方法，就是虔誠心，也就是悲心的精髓所在。為此，虔誠心有許多的層次，我們可以從主要是發自情感，例如讚嘆、發願等最簡單的虔誠心開始。最後，當虔誠心增長時，這虔誠心就會轉成智慧，到時候，我們就不會有老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；有時候我們的心想要倚靠某個人，但別的時候，這個想要倚靠個人的想法，可能會是個很大的麻煩。我想大概就是這些了！

給修道者的建言

去年七月(即民國八十七年七月時)宗薩欽哲仁波切造訪澳洲的期間，曾給予修道行者諸多振奮、幽默與實用的建言。為使讀者能一瞥仁波切的智慧與機智，在此僅節錄其於澳洲金剛總持寺(VajradharaGonpa)開示的部份內容。

有兩種趨近精神性道路與佛法的方式，理想地來說，學習佛法或修行精神之道的動機，應該是為了開悟成佛，僅止於這樣，就此打住!但是因為我們的習性而有了另一種方式，不管在東方或西方都是如此。舉例來說，在東方，佛法成了某種近似宗教的事務，人們修習佛法是為了長壽、為了財富、為了驅魔等等。他們想要開悟嗎?不，他們想要的是增飾這一生。

同樣的情形也出現在西方，佛法並不是真的用來開悟，修行主要是為了紓緩個人、治療個人、放鬆個人、改變個人。從佛法的觀點來看，這兩種方式都是錯誤的。為什麼?因為佛陀說法並不是為了這些世俗的目的。或許你不是求取物質上的利益，但也是為了某種精神上的獲益。如果你的動機是想要擁有快樂的人生，佛法是你應該規避的一條道路，因為你研究佛法越深刻，就會與自我越相抵觸。

容我再談談這些世俗性的目的。什麼會使一個人變得脆弱?印度最偉大的註釋者及噶當派(Gadampa tradition)最偉大的祖師—阿底峽尊者，基於佛陀的法教得出一個高妙的結論，他說有八種陷阱能讓一個人變得脆弱。第一種陷阱是想要得到讚美，第二種是不想被批評，然後是想獲得和不想失去，想要快樂和不想不快樂，想要被注意和不想被忽視。這些便是八種陷阱或所謂的世間八法(譯注:古譯為利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂)。

你必須時時檢視自己是否已掉入這些陷阱之中，一項或至全部。小小的、空洞的、沒俸的、荒謬的溢美之詞，就能讓你變得脆弱不堪。批評亦然，一些荒謬的、毫無意義的批評，可以永遠地傷害你。那被關注又是如何呢?我們是多麼喜歡被注意啊!是多麼不喜歡被忽視!如果你掉進這其中的某個陷阱，你就是一個不堪一擊的人。所以假如想成為精神道上的行者，必須每天自我提醒一件事--今天掉入了哪些陷阱?

動機非常重要。如果修習佛法的動機是為了開悟，那麼就一定要有一個完整的修行之道。什麼造就了完整的修行之道?一個完整的修行之道，必須具備見、修、行.....等。談論「見」有些困難，但擁有正「見」

卻非常重要。多數人知道許多方法，但對「見」的了解還是不夠。

「見」極為複雜，舉例來說，為什麼要打坐？因為想要成佛，單是說說還是不夠的。成佛可能嗎？當然！但是為什麼？怎麼做？你不能只是盲目地想要成佛，你必須建立起為何有可能成佛的理由。以佛法的觀點看來，無明是暫時的，可以被淨除、被摧毀的；因此成佛是可能的！如果沒有這樣的「見」，如果只是模糊地跟隨；雖然會意外成功，但你不能永遠相信那個成功會到來，你必須要有一個見。

當我們看電影時，會有真正的出離心。為什麼？因為看電影時，螢幕上發生的事情，在你的腦袋裡，會知道那是假的，那只不過是一場電影罷了。假如中途想上廁所，一定要有膽子站起來走出去。這便是我們所稱的出離心，因為你對這部電影持有正見。

現在當這部人生大戲正在放映時，卻沒有多少人有膽子去上廁所，哪怕是才一秒鐘！我們一直看著電影，被它牢牢地佔據。如果你突然了解到這只是一場電影，並不意味著你就要離開電影院，並且承諾再也不看電影了。這好像是當一名僧人或尼師；只對某些人有好處，但不是人人都適合。在明白這是一場電影之後，你會繼續觀看它，但採用一種態度。你瞭解以前所認為的大事，現在變得不那麼重要了，這種態度的改變正是你所需要的。但要明白這是一場電影卻相當困難，我們總是被信以為真所困住！

試著想想看，因為你的業力與福德，電影院中鄰坐的人，知道你強烈地認同這部影片，以至於有某種程度的執迷，因而哭、因而笑。所以他便對你說：「喂，親愛的，這只不過是場電影！」這正是你的上師告訴你的事。但要有機會坐在有這種膽識的人身旁，是相當難得的。你必須要有許多福德才能如此。也想看看可能有多糟糕：當這個坐在你身旁的人，正要告訴你這只是一場電影時，坐在你後排的人剛好咳得很厲害，讓你錯失了聽到這個建言的機會！