

本期內容

- ◎ 日常生活中的佛法 -----1
- ◎ 接近上師 -----9
- ◎ 宗薩欽哲仁波切對於供燈的開示 -----13
- ◎ 宗薩欽哲仁波切談佛教的大護法之一印度阿育王 -----17
- ◎ 放生與護生 -----19
- ◎ 普賢上師言教（四） -----23



日常生活中的佛法

開示：宗薩欽哲仁波切

我們現在要談什麼呢？生活中的佛法。今天分兩個方面來討論，理論和實際，這兩種同樣重要。如果一個人不懂得理論方面，就不曉得如何實際修行；但另一方面，即使在理論方面學了很多、而不實際修行，也不會有成果。

由於這是個薩迦中心，因此今天將以薩迦派的理論來談。雖然蔣揚欽哲這個傳承，並非是薩迦、寧瑪等派，不過自己也算在薩迦派學了一些東西。薩迦派說：「如果不懂佛法理論，而去修行、禪定，就像要去爬山而沒有手。」所以首先我們必須了解佛法的理論。

大家都知道，釋迦牟尼佛在印度出生，他當時被稱為悉達多王子，他看到了人生的老病死種種痛苦而厭惡輪迴，並且離開了他的宮殿。一開始他碰到印度教的老師，學了一些印度教的東西，並根據這些做了六年苦修。經過六年的苦修，他忽然領悟到苦修並非開悟的唯一方法，於是他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，然後坐在草堆上，心裡發願：「若不成正覺，終不起座！」過了一些日子，在第一道晨光出現時，當地國王到臨，鼓聲敲起、晨間鳥鳴、大家正要起床，他得到了最後的證悟。此時大地震動，然後各種神、阿修羅等都到他面前頂禮。許多魔聽到這個消息都感到驚嚇，他們問釋迦牟尼佛：「你用什麼來證明，你在前輩子積了如此多的善業？」此時釋迦牟尼佛用手觸地，大地再次震動，地神從大地裡出現，說道：「我就是證人。身為大地，從釋迦牟尼佛您在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。他曾遭受魔所打擊、干擾，但並未受到影響。

此時，釋迦牟尼佛認為，教導眾人並無意義，因為眾人無法了解這些真理。就在這時，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）開始第一次的傳法。其後，佛陀多次在很多不同的地方教導很多不同的人。因此一般來說，這就是我們所稱的佛陀，我們所皈依的對象，他在摩揭陀得到證悟，在拘尸那羅涅槃。身為佛教徒，首先要知道佛陀是誰，我認為這點非常重要。

今天在此，大家於此時此刻，都說自己是佛教徒，其實我們只是生下來是佛教徒，但卻並非是真正的修行者。我們只是生下來就是佛教徒。同時，就算有人想了解佛教，也只是想知道而已。他們只是想知道什麼是證悟、什麼是空性，因為它聽起來不錯、具有邏輯、有時則似乎充滿幻想，尤其是金剛乘，能想想自己多了兩隻手，或許可以讓我們做事更快，這樣似乎不錯。但我認為，這些人是在學習佛法、而非尋找佛法。當然，學習佛法是重要的，但我們必須尋找佛法，這點非常重要。另外，我們有個毛病，認為要當個佛教徒，就必須改變生活型態的特定部分，比如剃髮、換上法衣、特別設計一個房間稱為佛堂、把臥房挪出空間、或是吃素，還有每天花幾小時喃喃地唸著咒語。喃喃唸咒的方式其實並不怎麼美妙，不過就大概像是那樣。大家認為，要當佛教徒，就必須改變生活型態的特定部分。接著就認為，我是個生意人，沒法這輩子得到證悟；我是個計程車司機，這輩子不能真的成為菩薩。

各位都得過灌頂，對吧？各位曾想過自己就是這些菩薩中的一位嗎？我確信大家未曾這樣想過，因為各位不敢認為自己就是菩薩。你認為菩薩是高人一等、層次較高，具有黃金色、玉石色、等等的顏色。我們犯了很多這樣的錯誤，把菩薩和自己劃上界線。如此一來，我們認為自己永遠無法成為菩薩。菩薩是高境界，而自己是低層次，但這是錯誤的想法。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？並非你於佛教中得到升等，而是代表你有責任要幫助別人證悟，這是你必須要做的事情，也是今天選擇這個主題「日常生活中的佛法」的原因。

很多人受過喜金剛的灌頂，也自觀為喜金剛有一段時間，然後問題也一樣，你們把喜金剛和自己加以分別。各位接受了文殊菩薩的灌頂、並做修持，但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，沒有人會去注意，因為你認為文殊菩薩就是那個佛像，文殊菩薩並不在你裡面。或許你每天早上都做一小時的觀想，但你把那個觀想留在你的佛堂裡，沒有把它帶著走。誰是文殊菩薩？那個佛像，拿著一把劍，是什麼劍，切菜的劍嗎？拿一本書，是什麼書，講故事的書嗎？你知道的，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。不過你擺了佛像在佛桌上，就得在他前面放些水呀、花呀、香呀，所以你就這麼做，但你做得不太對，以致於這變成你生活中的另一種負擔。在佛桌上的文殊菩薩就像個寵物一般，如果你早上忘了燃香，你是不是會有罪惡感，好像你忘了要餵家裡的狗似的？所以我們用這樣的方式，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想法融入我們每天的生活，是如此重要。我向來都跟朋友說，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。我們每天做一小時的禪定，是為了要改變非禪定時（座下瑜伽）的感覺。在佛堂修法時，會生起一些慈悲的氣氛、一些虔誠的心情，應該要讓這些氣氛或心情在隨處出現。且讓我簡單說明。我認為各位不需要去改變任何事情，不需要佛堂，不需要任何東西。我認為應該不去傷害別人、不去傷害別的眾生、也不累積害人的因。不傷害別人、也不累積害人的因，做這些事情，並不需要佛堂，也不需要禪定、唸咒，你自己就做得來。如果你能做到這點，那你不僅是個一般人，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，這就已經相當足夠，無論你有沒有佛教徒的名，那並不重要。如果你更勇敢些、想做更多的事情，除了不傷害別人，你必須嘗試去幫助別人、並且累積助人的因。幫助別人並不非得改變你的生活型態，你可以就做你自己，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，那你不僅是個一般人，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，也實際去幫助別人。但現在我們是什麼呢？我們似乎被稱為最高階的金剛乘行者，而身為金剛乘行者，我們甚至都沒去修持「不害人」這小乘的法則。我們多麼經常有意地傷害別人，又是多麼經常無意中傷害別人。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，它應該有些捷徑、有些快速法門。那要如何同時是一般人、又是個金剛乘行者呢？你必須要有「淨觀」，將所有眾生視為清淨，視輪迴、涅槃同樣清淨，至少對你的上師是如此。

接著再回到理論的方面。有個問題，無論有意、無意，已經被問過很多次了，那就是「這個生命是什麼」？我們做了一些工作以便謀生，但謀什麼「生」呢？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？有些聰明的人曾想過這個問題，很多人則試著去解答。不只是佛教，許多其他的宗教亦然，比如基督教或印度教，他們也嘗試回答這樣的問題。他們認為，這些全是上帝的

創造，我們的目的就是來侍奉上帝。如果你違背上帝的意旨，你就是罪人；如果上帝高興，你就被允許進入天堂。但你還是不能成為上帝，你仍然比上帝還低層。

最有意思的是，他們認為一切都是上帝的創造，很多人都相信這樣的理論，一切都是上帝的創造，生命是上帝的創造，但佛教徒並不相信這一點。比如，在印度，佛教有四種不同教派，「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。我們應該是屬於中觀派，但事實上我們連第一個「說一切有部」都不了解，而它其實應該屬於佛教最基本層次的理論。事實上，研究「說一切有部」十分有趣。近來在西方，比如芝加哥大學、波士頓大學，他們現在對最基層的教派非常有興趣，因為「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許多辯論。他們說他們不相信上帝創造了這所有的一切，誰是上帝呢？你說的「上帝」是什麼意思？要成為上帝，至少要有三種特質，祂必須要有無所不知的智慧，如果祂沒有這個的話，祂就跟我們一樣囉；祂必須要對眾生有平等的慈悲，不管是敵是友，都要有同樣的慈悲；祂必須要有幫助別人的能力。擁有這三種特質，才能被稱為上帝。「說一切有部」說，如果上帝創造了我們，難道祂不曉得我們在痛苦嗎？祂若有智慧，就應該知道。好吧，如果祂知道，難道祂對我們沒有慈悲嗎？祂有能力呀，祂若有創造我們的能力，如果如同印度教和基督教所說的，上帝真有這種創造我們的能力，我相信祂應該有能力讓我們停止痛苦、把我們帶上天堂，那為什麼祂不這麼做呢？難道祂喜歡看到我們在這裡痛苦？像這一類的辯論有許多許多。

佛教徒並不相信上帝的存在，所以我們會這麼問道：我們不相信有上帝，但是誰創造所有這些生命呢？誰創造這些山川、河流、種種？對此他們（「說一切有部」）有兩個答案。他們說創造者有兩個，一個創造者是個很小很小的原子，由它而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。這種原子是這麼的小，無法再被碎裂；而在某些特定因緣之下，幾個原子聚集起來，成為一個大東西，這是客觀的創造者。科學家相信這一點，他們也相信，我們的心也是從非常非常小而無限的心所創造，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」這個派別，因為他們講的與「說一切有部」講的幾乎完全一樣。接著是「唯識宗」，他們認為這兩個基層教派講得不夠好。他們覺得，不相信上帝是創造者，這一點做得不錯，但這兩派也犯了一個錯誤。我們〈唯識宗〉根本不相信有個最小的原子，那是你們的幻想，因為形狀大小之分是個幻想。當有這個東西和那個東西時，自然有一個較大、另一個較小；可是當有個更小的東西時，原本較小的就變成較大的了。因此大小並非絕對，而是隨著情況而改變。所以我們並不相信有最小的原子，但我們相信任何一件事情都是從心所造。這是個很高等的哲學，「唯識」是佛教最偉大的派別之一。

如果我們知道這些，就開始能了解一些佛法。接著我們問道，為什麼一切由心造？他們〈唯識〉有一個答案。他們說，任何一個物體、任何一種現象，都可分為二種來說，一者客體、一者主體，一切客體和主體都是同時出現，所以一切由心造。這點很難理解，我做個比喻來說明。各位有些人以前沒看過我，有些人甚至十年前也沒聽過我的名字。我這個人、我的邏輯、我的哲學，那時並不存在你的世界。直到你看到這個人、聽到這個人，此時這個人的外表和聲音才存在於你心中。不過這時，你會想，他應該二十年前就已經存在了，因為你把現在投射到以前，你可以想像二十年前，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。另一個例子是，比如說他吧，對他的父親來說，他是個可愛的小兒子；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，他是個親愛的爸爸；對他女兒來說，他是個嚴格的父親。因此你就能夠了解，一個人——爸爸、兒子、丈夫，通通都是。一個人怎麼會是這樣呢？然而，因為別人的不同投射而美妙地產生了這些變化。由此來看，一切由心造。還有一個例子，比如說他吧，一定會有些人喜歡他，對喜歡他的人來說，他漂亮、真是個好人；對那些不喜歡他的人來說，不管他做什麼事，他的外表、髮型、走路的樣子，都使這些不喜歡他的人生氣，即使他都不動也一樣。這就表示，世界上的美醜、好壞，都是我們的心所造。大小、形狀、顏色、一切都是。因此「唯識宗」相信，一切由心造，心是唯一真正而究竟存在的東西。

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。究竟上，一切都是空；然而相對上，一切都能呈現，但並非它以某一種方式呈現，就表示它以那種方式存在。比如說一杯水，對我們來說它是一杯水，對吧？如果你放一條小魚在裡面，然後問牠，「這是什麼？」你認為呢？我不認為牠會說這是水，這必然是牠們的家，在裡面可以游泳、睡覺等，所以牠們必定有不同的想法。我們人類認為這是水，但對魚來說這應是牠的家，因此哪一個才真正存在，家還是水？哪一個？人類是很自私的，我們向來都說我們是對的，所以依我們來看，水一定是對的，魚想的才是錯的。這是我們的想法，但這正是我們所錯之處。我們沒有理由、甚至沒有證據可以證明，這水並非魚的家，我們不能證明水就是水，我們只是相信這樣，對吧？如果真有一場人與魚的爭論，一方說這是牠的家，一方說這是水，這可很難斷定（誰會贏）。你要用投票的方式嗎？那麼我們一定會輸，因為魚比人還多。所以最好的是說，在實相上，杯中的東西既非水也不是家。那是什麼？空就是一物也沒有。裡面什麼都沒有。但在相對上，它可以是任何東西，因為它可以是任何東西，因此金剛乘能把水當成灌頂的所依物，把水當作甘露。所以對金剛乘的人來說這是甘露，對魚來說這是家。因此是這個心在斷定。

現在我們來講一些灌頂的事情，梵文的灌頂稱為 *Abhisheka*，表示「丟擲」或「倒入」。一般來說，灌頂幾乎就像是加持，但若以我們剛剛所說的這些邏輯來談，灌頂便有奇妙的作用，它超越加持，它是一種引介。如果你不認識某個人，你的朋友介紹你們認識，

因此你就多了一個認識。就像這樣，你不太了解許多事，比如說你並不了解水，因為你被自己定義的水所困住。水可以是很靈活的。因此為了要將水的靈活性引介給你，金剛乘把水當作一種所依物。因此這傳達給你什麼？它將生命經驗的真實自性引介給你。它告訴了你什麼？從無始劫以來，我們即有無明，從無明而有五種不同的情緒，貪瞋痴慢疑。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，我們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，即使它充斥著糞便與血膿。如果我們把身體解剖開來，其實是沒什麼東西可執著。我們執著身體的哪一部份呢？這個身體其實本來就不漂亮，如果你都不管它，它會變髒、變臭、變得噁心。然而我們真的有很多執著，我們變成身體的奴隸。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要說抱歉，如果他沒說，你就會很生氣。如果那個人向你道歉，即使他把你打得很重，就這麼幾個字的抱歉，便把你剛才所有的痛苦都帶走了。我們的心就像小嬰孩的心一樣。也許事實是，你以為某人敲你，對吧？而你期待那個人要說抱歉。但也許他不知道他打到你，也許他說了抱歉可是你沒聽到，也許他認為是你該說抱歉。所有這些情況、狀況使得生活變得非常非常複雜，這一切都因為我們有執著。

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。頭撞到牆的這個痛，如果沒有這個頭，就不會撞到牆，也就不會痛了，所以你要負部份的責任，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。對牆來說這不會怎樣，但如果是對眾生（生命體），情況就比較困難了。

我們剛剛提到五蘊，以上所說為色身，講這些會令人想睡覺，所以我不打算通通講。抱歉。五蘊的其中之一為識蘊。識蘊也很無明，所以我們必須要清淨它，我們必須要清洗它，就像洗衣服一樣。但是當你要洗衣服時，你洗的是什麼？不是洗這些衣服，而是洗髒東西。衣服怎麼可能被洗呢？你只是洗掉髒東西而已，你不想要這些暫時的髒東西。就像這樣，你淨化識蘊，而不是清洗識蘊，你把這些識蘊的髒東西洗掉。以喜金剛的傳統來說，識蘊的髒東西就是憤怒，憤怒必須要清洗掉。要用哪種肥皂和水呢？阿?毘佛。不過此時你是無明的眾生，你不能說：「喂，阿?毘佛，你來幫我清洗我的憤怒吧！」

既然一切都是心，你便創造一個阿?毘佛的模樣，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，有一些水，因為你認為水能清洗東西。所以金剛乘是用這個方法。接著你喝下去，它會洗掉這些髒東西，這會變成什麼呢？當你洗衣服的時候，你

把髒東西洗掉；髒東西被洗掉以後，這衣服變乾淨了嗎？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。由於衣服從來沒有髒過，衣服怎麼可能變乾淨呢？因此最後，你領悟到衣服就是衣服，領悟到識蘊就是阿？毘佛，這個佛的能量就是鏡子一般的智慧（大圓鏡智）。五蘊、五方佛、五種智慧、五種情緒（五毒），五種法飾、比如蓮花，五色，所有這些五個、五個湊在一起，你就了解什麼是灌頂。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。

接著簡單說到禪定。禪定是「覺」的連續，禪定並不表示要像我們所做的那樣，打直、盤腿、閉眼好幾個鐘頭。你必須要專注，這是你首先該要有的。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，但當我們開始要禪定時，我們有越來越多的干擾。比如說，現在大家都專注於我，不要散漫，就這麼幾秒鐘（暫停）。你開始散漫，你開始更清晰地聽到噪音，為什麼？這並非剛出現的念頭，我們以為靜坐時才開始出現妄念。事實並非如此，你只是這才知道有妄念而已。因此我向來都跟學生說：「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，這是 1990 年版的禪定開示。

以一天（一晚）的簡短公開演講來說，我實在不知要說什麼。下一次也許試試六天的課程，如此才能真正學到一些東西。現在幾乎像是在讀索引一樣，不過至少，我希望你得到的不只是個索引、而是個菜單，那麼你至少選了一些食物。

問：一般報上刊載咒語，看到的人是否可照著咒語唸或修行？

答：可以唸六字大明咒。

問：請仁波切介紹一下戒律？根本上師怎麼定義？

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，也不是那些給你皈依的上師。就算是妓女，她丟一些水給你、把你叫醒，甚至你從中間得到一些開悟，那也可算是你的根本上師。如果你有個上師，你必須要遵守他說的、不能違背，這就是戒律。

問：我們說，人人都有佛性、萬物都有佛性，對不對？現在被無明、五毒所矇蔽，以致佛性無法展現；那為什麼以前有佛性、不被五毒所矇蔽時不修，現在五毒聚來的時候才修？為什麼以前佛性不發展出來，到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」。

〈譯 / Serena ；繕寫 / Anika Tokarchuk 、廖麗娟；校稿 / 周威龍〉

譯按：這是欽哲仁波切於 1990 年 5 月 1 日受邀到員林薩迦中心所做的演講內容，經仁波切允許而重新將譯稿整理刊出，謝謝 Anika Tokarchuk 的英文繕寫與廖麗娟的中文繕寫。



❧ 回目錄 ❧

接近上師

開示：宗薩欽哲仁波切

說實話，我想我不是一個適合談有關對上師虔誠心的人，因為我沒有虔誠心。這不是因為我的老師們有任何缺陷，完全因為我缺乏了一些東西。相信我，我的自我這麼強，而虔誠心對自我而言是個壞消息；但另一方面，我研究過虔誠心，所以可能對它有一些理論上的知識。

為何需要虔誠心？

為何需要虔誠心呢？因為我們要成佛。某方面來說，成佛可以很簡單的理解為從某些糾纏和執著中解脫出來。一直到我們脫離了這些糾纏和習氣之前，我們將無止盡的徘徊在輪迴中，經歷各種的焦慮和痛苦等等。

這些痛苦的原因是我們基本的不安全感，我們總是懷疑自己存在與否。自我或對自我的執著，對於它本身的存在完全沒有安全感。自我可能顯得很堅強，但實際上卻很不穩固。當然我們不會有意識地問這種問題，但潛意識裡我們總是對自己的存在感到不安全。

我們試著用一些事物，像是朋友、金錢、地位及權利，以及我們每天所做的事情，例如看電視或購物，來證明及確定自己的存在。試著自己一人坐在屋裡，什麼事都絕對不做，早晚你的手就會開始找遙控器或報紙。我們需要被佔據，我們需要忙碌，如果不忙碌就覺得不安全。

奇怪的是，自我不斷的尋找打擾，然而打擾本身又成了一個問題，它不但沒有幫我們安心，反而增加不安全感。我們執著這些打擾，且發展成另一種習性，一旦它成為一種習性，就很難去除，為了去除這個新習性，我們就必須發展出另一個習性。這就是事情演變的方式。

為了破壞這種習性，佛陀教導我們許多不同的方法，其中有些是非常技巧的方便法門，像是利用和情緒作朋友來克服它。釋迦摩尼佛說的一個字，就可以使我們從這些束縛和習性中解脫出來。例如無常的教授，我們很多人，包括我自己在內，聽到有關無常、人

身難得以及慈悲，就企圖忽視這些被認為非常簡單而且初步的教授，但這是因為我們沒有真正的瞭解它。

修心

修道的精髓是證得無我的智慧。證悟這樣的智慧之前，我們都不瞭解佛陀教授的精義。

為了證得這種智慧，首先要使自己的心有彈性、可以被塑造 — 也就是可以控制自己的心。如寂天菩薩所說，如果你想要很舒服的走路，有兩種可能的解決辦法，一者將整個大地覆蓋上皮革 — 但這非常困難；或者只要穿上一雙皮鞋，即可達到相同的效果。同樣的，要訓練及降服每一種煩惱，或者依照自己的願望來改變世界是困難的。事實上，心是一切經驗的基礎，這也就是為何佛教強調修心，要使心能夠被塑造並具有彈性。

只是心具有彈性仍然不夠，還必須了解心的本性，這非常困難，因為這要瞭解無我的智慧。無始以來我們即在輪迴裡，我們的習性很強，完全被迷惑住了，因此這種智慧很難展現。

那怎麼辦呢？只有一個方法可以得到這種智慧 — 累積功德。如何累積功德呢？根據一般佛教的看法，累積功德的方法是要具備出離心，思量無常，克制加強自我的因和緣，致力增加智慧的因和緣，避免傷害其他眾生等等。大乘是藉由對眾生的慈悲來累積功德。

簡短而言，成佛需要智慧；智慧需要有功德。如何有功德呢？根據大乘，必須有慈悲心及菩提心，希望一切眾生得到解脫和自由。

上師的加持

金剛乘以具有許多善巧和方便聞名，其中有些很簡單，最重要的一項是「淨觀」，對上師的虔誠心是淨觀的精髓。勝樂金剛續的註釋中說：「透過上師的加持和慈悲，可以在一剎那得到大樂、證悟空性以及輪涅合一。」這段話就是談佛性。

佛教最究竟的教授說，你具有佛性；換句話說，你已經具備完整佛陀的品質，但你需要認知這件事，因為無法認知，所以你才在輪迴中飄蕩。根據龍樹的講法，佛沒有說需要捨棄輪迴才能成佛，佛是說你需要見到輪迴即是空性，輪迴沒有真實存在的本質，這和說你需要認知到自己基本的佛性是一樣的。

有許多不同的方法來認知內在的佛，其中最快、最容易的是接受上師的加持，這是為什麼需要對上師有虔誠心。

例如，你可能正在作惡夢，夢中有個惡魔，突然間，有人對你潑了一桶冷水，你醒來了，冷水並不真的使惡魔消失，因為從一開始就沒有惡魔，這只是一個夢。但另一方面，作惡夢時，你的痛苦是真實的，這個對你潑冷水的人是真的很非常仁慈和特別。如果你有很多功德，你就可以遇到這樣的人，對你潑冷水；反之，如果你沒有功德，你可能永遠無法從惡夢中醒來。

上師的傳承開始於金剛持或普賢王如來，老師告訴我們，金剛持或普賢王如來就是我們心的本性。也就是說當我們往上追溯這個傳承，最後找到的是我們的心，也就是自己的本性。上師並不是一個全能的教父，需要崇拜及服從，最重要的是要瞭解上師是自己佛性的顯現。

在普通的情況，我們可以說上師告訴你什麼可以做，什麼不可以做。小孩可能不知道熱鐵會灼傷人，所以他的父親會告訴他，並保護他不被灼傷。上師告訴你什麼是對、什麼是錯的時候，也是為了保護你。

在金剛乘，上師所做的更重要。你一定已經聽過很多次了，你的身、語、意和五蘊，從無始以來就是清淨的，但我們不能證得。如敦珠仁波切所說：「正因為真理這麼簡單，所以人們無法瞭解；像是我們的睫毛，它這麼靠近，以致於無法看見它。」不能認知的原因是缺乏功德，上師的角色是給予我們灌頂，並介紹這種清淨——最後，直接指出心的本性。

檢視上師

偉大的持明吉美林巴曾說：「剛開始時，先分析上師是很重要的。」如我之前所言，我們與生俱來就是非常沒有安全感的人，因此很容易成為獵物。我們製造了各式各樣的錯誤，以致於最後難以解決。

開始跟隨一位上師之前，應該對佛法先有很好的瞭解。我並不是說你要完全瞭解，但至少要有的一些認識。你應該分析、懷疑、批判、爭辯，並試著利用邏輯和思考的方法找尋錯誤。

但當你在做這些的時候，不應該像新聞記者尋找錯誤一樣，這裡的目的是找尋道路，不是找尋錯誤。所以在研讀佛教時，應該想想這條道路是否適合你？是否有意義？這非常重要。

舉個例子，假設我們要去紐約，雇了一個導遊，我們至少對紐約在哪裡應該有點概念。去找個導遊，但自己卻完全不知道紐約在東方、南方或西方，這是我所謂的「靈感的疾病」。只是找一個外貌、談吐以及行為具有吸引力的導遊是不夠的。你應該對紐約在哪裡至少有一些知識，如果在旅行的途中，導遊有些怪異的舉動，你會覺得還好，因為你知道自己是往正確的方向前進，他可能引導你走陌生或崎嶇的道路，但只要你知道自己往正確的方向前進，就沒有問題。

另一方面，如果你完全不知道路徑，你就不得不完全信任一個聲稱他了解一切的導遊。如果你有很多功德，你可能意外的找到一個可以信任的導遊，真的到達紐約，但如果我是你，我不會完全信任這種意外的成功。先分析這條道路，然後如果喜歡的話，你可以有一個、百個或千個上師。

接近上師

接下來要怎麼做呢？一位偉大的薩迦派大師蔣揚嘉程說：「首先必須思考、深思熟慮，製造出虔誠心。」需要造作出虔誠心，也就是視上師為佛，使自己相信這件事。過一陣子，到了第二階段，你會沒有困難的看上師是佛。最後，在第三階段，你會證悟到自己就是佛。這是金剛乘特別的方法。

如我剛開始所說，我沒有真正的虔誠心，沒有視上師為佛，但我試著這樣去思考、去想他是佛，這就是造作或捏造的虔誠心。開始時，認為所有我們看到上師的錯誤，都只是自己的投射，真實的情況是上師具有所有佛的品質，上師是佛、法、僧，他是一切。

這樣一遍又一遍的思維，也許你會覺得無意義，但實際上這非常邏輯的——畢竟一切唯心。因為自己的染污，所以一開始很難視上師是佛，我們必須一再的練習來習慣它，然後一定可以如此運作。

寂天菩薩曾說：「如果習慣了某事，這世界就沒有什麼困難的。」假設你生命中第一次走進酒吧，介紹認識了某人，因為以往業力的牽引，此人持續的給你有關混合不同的飲料的灌頂、口訣和教授，龍舌蘭酒加檸檬，不甜和甜的馬丁尼——飲料的各種細節。

你是個非常虔誠和精進的學生，你練習喝酒。剛開始，酒會燒傷喉嚨、傷害胃、也會醉，令你嘔吐，隔天早上醒來時還頭疼。但你以很大的熱誠持續這樣做，這就是所謂的加行。你不斷的去找這個人，即使有時候他讓你覺得難受，也不在乎，你是個非常精進的學生。直到有一天你的心和他的心合而為一：你知道所有有關酒的事，你知道如何飲酒。在這件事上，你是一個完美的飲酒傳承持有人，你可以開始教導別人了。

上師的全面性

我們認為上師只能給予教授，只對某些特定的事情是好的，但對頭疼或其它問題則未必如此，這種想法不對。任何問題，都可向上師祈禱，接受他的加持，使自己由其中獲得自由。在一部密續中談到：「多年修持生起次第以及圓滿次第，或者多年持咒，皆比不上剎那憶念上師。」

跟隨上師，你的行為應該如何呢？你可以將規範穿著、有規矩、有禮貌等等當成供養，但這並不真的重要。有兩件事非常重要，應該永遠不忘記，第一是不應該驕傲，因為你是來學習，來接受教授，來尋找菩提的。西藏諺語說：「驕傲的人就像石頭一樣。」不論你對它倒多少水，它永遠不會溼透。驕傲就無法學習，所以調整到謙虛的態度是非常重要的。

第二是永遠不要錯失累積功德的機會，具有功德非常重要。看電影時，如果你不知道那是一場電影，而以為是真實的，那你就會感受到各種情緒的傷痛，但如果旁邊有一個人告訴你：「這只是一場電影。」從那時起，你將從這種迷惑中獲得自由。另一方面，如果你沒有功德，當身旁的人告訴你說：「嘿，這只是一場電影。」的時候，正好背後有人很大聲咳嗽，於是你沒有聽到身旁的人所說的話，於是錯過了瞭解的機會-這是因為沒有功德。如果沒有功德，自我總是準備好依照自己的方式來解釋事情，既或老師給你最重要的教授，你還是按照自己的方式來解釋它。

因此在這方面，與其試著比自我更聰明，還不如累積功德。如何累積呢？有許多不同的方法，你可以帶個領帶，看起來很帥，然後想：「這是對老師的供養。」如果你在晚上開車，看到街燈時，可以立刻觀想這些成為對上師的供燈。如果自己無法做，而你看到別人這樣做，至少隨喜別人所做的。有許多可以做的事。敦珠仁波切說：「累積功德非常簡單，事實上，這比累積不善行更容易。」

我們需要崇高廣闊的態度，虔誠心是很廣闊的。我想如果你有真正的虔誠心，每一件事都可以被視為是上師的示現。

〈翻譯 / 周素卿、馬君美〉

註：本文翻譯自 2000 年 11 月份 Shambhala Sun 雜誌〈www.shambhalasun.com〉，獲得宗薩欽哲仁波切及該雜誌的允許而刊在本網站上。這篇有關虔誠心的演講，是宗薩欽哲仁波切 1996 年於美國科羅拉多州波達市，頂果欽哲仁波切圓寂紀念會上所講的。



❧ 回目錄 ❧

宗薩欽哲仁波切對於供燈的開示

2004 年 12 月在台北舉辦連續 9 天的金剛橛大法會。法會的最後一天，欽哲仁波切提及有關「供燈」的象徵意義，頗具啟發性。在仁波切的慈悲准允後，公開刊登於柔和聲法訊，除當日未在现场的朋友可以免除錯失之憾，當日在場的朋友亦可藉此機會再次深入思惟這段話。

在金剛乘中，特別是金剛乘的大圓滿傳承中，燈或燈所象徵的意義非常重要。在所有象徵性的供養或可以看得見的供養裡，燈被認為是最吉祥的物質，因為它代表心。事實上心和燈有著非常相似的地方。黑暗中沒有燈，我們就看不見任何東西；但沒有燈的同時，我們也看不到燈。所以燈做了兩件事：它照亮自己，也照亮其他東西。當它照亮自己時，用的是自我照亮的方法。你找不到燈的黑暗面，找不到燈的黑暗面須要燈的光明面去照亮的情況。同樣地，我們的心也是像這樣：沒有心，我們無法了解事情；但沒有心，心也不知道它自己。所以心有自知、自證、或說是自我照亮的本性。當燈照亮自己的時候，並沒有燈的黑暗面須要燈來照亮，燈本身就是光亮，也就是說我們的心即是佛性。所以當我們供燈時，我們供養的是心。

現在簡短地翻譯祈禱文：

金剛橛秘密的屍陀林〈墳墓〉，
我有強烈的意願跟隨佛陀無量的修行法門。
當我遵循此道，我應供養這心的燈。
這盞燈照亮輪迴的懸崖，
讓我了知這輪迴的懸崖。
當我舉起這心燈，
我將看見貪嗔等形成的濃密森林，
並了解它像是一個迷宮，不該進入。
當我舉起心燈，
我將看見邪見形成的溝渠，此溝渠即是地獄。
我將舉起這盞燈，

森林中的魔，它其實是我們的執著，
這執著的魔將無法大聲咆哮。
我將舉起這盞燈，
射出煩惱箭的人，眼睛即失明。
藉由供養燈，
希望我永不離開金剛上師、金剛兄弟姊妹、以及金剛伴侶。
當我最終拋棄這付身軀時，
若是無法在中陰證得自己本來面目，
希望這燈照亮我前方的路，
希望它的光亮讓我看見以往持明大師的足跡。
希望藉由這盞燈，
得以見到迎接我的諸佛。
希望藉由這盞燈，
得以見到在我身旁幫助我的本尊。
最後希望能夠見到殊勝憤怒尊的面容，
希望我和三世持明大師無二無別，
希望我的身語意成為佛陀身語意的壇城。

〈翻譯 / 馬君美；整理 / 何念華〉



❧ 回目錄 ❧

宗薩欽哲仁波切談

佛教的大護法之一 ——

印度阿育王

編譯：欽哲基金會翻譯小組

無庸置疑的，佛教過去的昌盛，需歸因於那些勇於超越物質生活，追求生命真義的追隨者。但我們也不該忘記：它亦同時歸功於那些瞭解這種追尋的價值，並給予援助的國家與人們。甚至有些偉大的國王和軍人捨棄了世俗的野心，轉而致力護持佛法。而這些就是欽哲基金會所希望追隨的道路。

佛教曾歷經許多黃金時期-印度阿育王的孔雀王朝（西元前三世紀）、中國的唐朝（八世紀）、日本的天台宗時期（九世紀）、元朝忽必烈時期（十二世紀），以及被入侵前的西藏。在這些時期，佛教深及社會的每一個角落。正如同今日人們崇拜常春藤盟校的畢業生、好萊塢明星以及足球選手；當時社會大眾對於那些矢志出離的僧眾極為尊崇。因為他們明白致力追求證悟之重要性。

今日在少數僅存的一些地區，像是不丹、泰國，我們仍舊可以看到人們對於追尋證悟的人仍保有同等的尊崇。一個出家人可以決定進行閉關九年，而無須太過憂心。佛法弟子亦可輕易進入寺院或佛學院研習，不論他想要修習多久，都是被允許的。在這些地方，布施乃是生活中非常自然的一部分。佛教過去一直是以這種方式延續著。但除了以上少數諸例，現代社會已然喪失了這種習慣。

佛教已傳至西方，並且日益昌盛，但護持靈性追求的體制仍極度缺乏。人們只有在購買了嶄新的蘋果電腦、出外渡假、扣除了健身俱樂部的會員費之後，才捐出口袋裡剩下的零錢。相對的，許多西方弟子發現要找個閉關和出離的地方很困難，因為他們得持續不斷地自己去解決物質上所需。他們也缺少像佛學院、寺院等可以輕易獲得法教的地方。他們必須靠自己之力去尋求，甚至遠至尼泊爾或印度以求學習語言和經典，才能如願。

若我們真心的想要延續佛教的傳統，若我們真心的想將佛教在西方“建立”起來，那我們就必須預先考慮到下一個世代。這意味著創建永續性組織來培育佛法修持，並讓任何對佛法有興趣的人都能如願。我們不能袖手旁觀，坐等美國或法國那一天會變成一個佛

教國家。在阿育王的時代，他興建了許多佛龕與寺院，把佛陀的教示鑄刻在岩石和柱子上，並派遣傳教士遠至希臘、埃及等國家。他的親生兒子，出家為僧，並將佛教傳至斯里蘭卡，直到今日，佛教仍是斯里蘭卡主要的宗教。因此，我們從小處著手，例如出版經典、在法國資助三年的閉關、為印度和不丹的七百多位出家僧眾提供食物與住處。

欽哲基金會的整體目的，就在於去創造出一個能夠護持人們持續的研習且修持佛法的體系。

〈本文轉載自 欽哲基金會訊第一期〉

◎ 欽哲基金會公告

宗薩欽哲仁波切的攝影作品「宗薩仁波切眼中的台灣」，將於 e-bay 網站競標拍賣，拍賣所得將全數捐給「欽哲基金會」，做為僧眾教育之經費。

欽哲基金會網站：<http://www.khyentsefoundation.org/chinese/>

電子郵件信箱：jain@khyentsefoundation.org 〈馮燕南〉



❧ 回目錄 ❧

放生與護生

撰文、翻譯 / 李香蘭

緣起

近來佛教界偶有關於放生的爭議。記得去年（2004 年）七月在法國 Dordogne，向土庫貝瑪旺秋仁波切 (Tulku Pema Wongyal) 請教有關如何幫助因母親生病而感到無助的朋友時，他告訴我可以做以下的事情。

- 唸誦蓮師咒。
- 救贖小動物的生命。像台灣市場常出售供人玩賞的小烏龜、小魚，或即將淪為大魚食物的小生命，例如蚯蚓，救贖牠們的生命，可以釋放牠們即將被屠宰的恐懼。
- 常常祈願眾生免於恐懼，如此可以淨除恐懼的因。
- 茹素。如果無法做到，最好於新月或滿月的日子可以持齋。

談話後沒多久，無意間在他的會客室讀到一篇洽札桑傑多節仁波切 (Chadral Sangye Dorje) 談放生護生的文章，其中幾段對候鳥的護生頗有著墨，心中不免對近年來流行於東南亞一帶的疾疫生出感觸，也就動手將它抄下來。土庫看到問我在做什麼，我據實以告，他要我將文章翻譯出來。但因懶惰成性，一直到最近，放生爭議又現，想想這篇文章也許可以提供另一種放生護生的思維，乃將它整理出來，與各位好友分享，並迴向所有的眾生都能免於各種恐懼。

放生與護生

禮敬精神導師 — 無量壽佛及其菩薩眾弟子

我現將簡短解釋放生、護生的利益

以純淨的動機放生和護生

是為無瑕的修行

釋尊的追隨者皆奉行
放生護生的功德利益
經續論都詳盡的描述
如汪洋般的印度西藏
智者和成就者也認為
是利生的最重要法門
對小乘行者言
此修行為捐棄傷害他人
對那些入大乘覺心之道者
其代表了馴心的本身
對秘密咒乘者而言
代表了寶生佛部密續誓言
值此世間
再也沒有比救贖生命更為珍貴
比奪取性命更嚴重的不善行
因此，有相的善行中
再也沒有比放生護生更有利益
如想要健康如意
請勤於此殊勝道
此修行的真實性有經論和邏輯可以證實
是沒有障礙和錯誤的道
念念以己身為例
藉此修行，放棄傷害他人
不要奪取性命
反之放鳥、魚或野生動物
還有淪為刀下俎的家禽畜
同時整救如蟻蜂等小動物
請勤於施庇護使免於恐懼

此功德利益是不可限量
為長壽的殊勝修行道
是身體安康或迴向往者的最勝修行道
為我利生的主要修行道
它能清除外內障礙帶來的不幸
不需人為自發產生平和順暢境遇
誠正動機引導下
純淨迴向與熱望
引領到達圓滿成就
並完成自利利他二目標
請深信勿疑
具生福德和善心者
請勿獵狩於山林和村間
尤其春秋二季
大批野雁和候鳥出於業力往南或北飛時
牠們奮力展開雙翅飛翔空中
間或帶著焦慮、恐懼或忐忑不安棲息地面
不要以石塊或武器襲擊
不要刺殺或傷害牠們
保護牠們、幫助牠們繼續舒適的遷徙
「以愛心善心幫助
缺乏庇護的眾生
其福德等同禪修空悲本性」
尊者阿底峽如是說
喇嘛、善知識、比丘、尼師和居士，無論男眾或女眾
盡力護生和放生
並鼓勵他人一同做
如此做，

可平息百姓和家禽畜的疾病與災厄

五穀豐收、壽命增長

幸福快樂露曙光

往生時免於痛苦和迷惑

來生往生上三道得暇滿人身

最終輕鬆獲致殊勝圓滿成就

請深信勿懷疑

我，名為洽札桑傑多節

辛勤致力放生與護生

願以此文字

令所有眾生入菩薩道

後記

土庫貝瑪旺秋仁波切的弟弟吉美欽哲仁波切 (Jigme Khyentse Rinpche) 適巧於元月間訪台。當話題回到放生的爭議時，吉美欽哲仁波切說到：假設我們的父母兄弟親朋好友病危時，我們是否會要求醫生盡力救助？即使能延長十分鐘、十小時、十天或十個月，我們都會盡力去嘗試。受刑人被判死刑後，也會提起上訴，為的是能延長活著的時間。一切眾生都曾為我們的父母親，我們稱之為如母的眾生；當它們這一世生為鳥魚等動物時，如果我們也能讓牠們脫離牢籠，即使多活十天、十分鐘，牠們即能多享受十天或十分鐘的自由。放生最主要的目的，就是能為如母眾生的自由、快樂有所貢獻，而放生方式可以做適當的安排，盡量不要造成環境污染。但是人類為滿足口腹之慾而出海補魚，油漬不就是污染了環境嗎？



❧ 回目錄 ❧

普賢上師言教 開示輯要之四

開示：宗薩欽哲仁波切

有關破除和拆解的能力，拆解這個迷妄之結的能力，我們必須擁有正見。當我們談論「見」的時候，我們談的是「正見」和「邪見」。「正見」可以說是由清明的心所感知的見解。這個清明的心是了無偏見，沒有被各種迷妄所遮蔽的。基本上，這個心是清晰而理智的，不是瘋狂荒唐的。由這種理智明晰的心所發覺、了悟或建構出來的見地，就稱之為「正見」。顯而易見，我們在能夠擁有這種正見之前，總會擁有邪見。伴隨著邪見而來的，就有了邪思維。伴隨著邪思維而來的，就有了各種惡行。

一如我們昨天所舉的例子，如果我們的心被焦慮、不安、驚恐所支配，那麼這個心所發覺了悟的道理往往是邪見。接著，基於這些邪見，我們就有了各種邪思維、邪念。我在這裡使用「邪」和「正」這些字眼，跟道德倒是沒有多大關聯，這裡跟對境有關，到底是由一個理智清明的心來觀察還是由瘋狂荒唐的心來觀察有關。就好像一個酒醉或嗑藥的人，不管看到什麼，例如看到這杯水，或許就會把它看成是一杯酒。在正常的世界中，我們把這種見解當成是邪見。為什麼？因為那人的心神狀態不正常，他喝醉了，他的心無法擁有正確的見解，去看到那是一杯水。這個例子很容易了解。在此我們可以應用相同的邏輯。

從一個聖者、證悟者的觀點來看，我們總是受到各種情緒煩惱、各種期望、希望和恐懼的毒害。這正是為什麼，每當我們做一個決定、立定一個見解的時候，這個見解總是一個邪見。因為這個見解的產生，源自於驚恐、焦慮等等。接著很自然地，我們會做出各種錯誤的行為，例如瞋恚的行為、佔有慾的行為等等。這些行為總是帶來痛苦的結果。這種永無止境地深陷於邪見、邪思維、邪行的狀況，就是我們所謂的「輪迴」。這是我們必須要終止的，或至少要加以減少。這是我們的目標。我們可以藉由許許多多的方法來達到這個目標。

《普賢上師言教》是一個方法。這個是你決定去依循的一條道路。看來你們還有興趣，至少還有一點興趣來追尋正見，因為你們已經為了這個目標而犧牲了一個美好的週末。因此，你現在已經有一點點追尋正見的動機了。這個動機甚或只是驅使你前來此地的靈光一閃，都是你該感到十分慶幸的事情。這樣的動機源自於大量的功德。在過去，你必定累積了廣大的功德。基於這種功德，你今天突然靈光一現而前來此地。你甚至可能是出

於好奇心才來。然而，這種好奇心和靈光一現肯定不會持久，它終將消失殆盡。因為，你知道，我們是如此習慣於邪見，可以說是安住在邪見之中，不想離開。但是問題在於，不論我們多麼習慣於邪見，邪見最終必然為我們帶來痛苦。我們多少都明白這一點，但是由於積習之故，我們總是又回到了邪見的懷抱。

這有點像抽菸或酗酒。每次人們告訴你，抽菸有害健康、酗酒有害健康的時候，你就想要戒煙戒酒。但是當你看到人們嘴上叨了一根菸的時候，即使你已經戒菸戒了十年，你或許仍然會有想要擁抱邪見、邪思維、邪行的衝動，就像這樣。維持正見真的、真的很難。即使是維持那曇花一現的好奇心也很難。知道嗎？這正是為什麼如帕楚仁波切這般偉大的上師在教導我們修行的正道之前，總是鼓勵我們先把基礎打好。

昨天，我們談到帕楚仁波切傳授的兩個非常重要的基礎：發心和善巧方便。我們昨天所談到的發心，它不只像是一把開啟你個人修道之門的鑰匙，它也是大乘的發心，像是為了利益一切眾生來修行的發心。這種發心就像是一種能讓你不斷在修行道路上前進的發心，或是一種能讓你在成佛之前都一直保持好奇心那種發心。就連這點好奇心，這些微的興趣，這點發心，都會發揮它的作用。而且到了最後，這個發心也不會讓你感到失望。因為這種發心是不帶期望的。我們會一而再、再而三地重提這種發心，一再地討論這種發心。

當我們談到大乘的發心，這種發心是不帶期望的。因為不帶期望，就沒有期望的元素，因為沒有期望的元素，就不會有失望的結果。是故，帕楚仁波切強調正確發心的重要。像帕楚仁波切這樣偉大的上師明白，這是一個墮落的時代，我們是墮落的眾生。現在是二十世紀，幾乎要到二十一世紀了，對吧？人們沒有時間，沒有體力，沒有那種堅毅不懈的熱忱。帕楚仁波切很清楚這點，諸佛菩薩也很清楚這點。這是為什麼一講完發心，接下來就要講善巧方便了。於是你應用金剛乘的善巧方便。尋找正見是一條漫長、無趣，充滿危險的道路，不是嗎？這是一條漫長、永無止境的道路，路上困難重重，充滿挑戰。

如我們稍早所說的，你雖然已經戒菸，但是你正和一個抽各種牌子香菸的老菸槍坐在一起或同住在一個屋簷下〈笑〉，讓你很難保持戒菸的勇氣。而金剛乘的善巧方便不但能夠讓你的修道之路充滿力量，而且又快速便捷。昨天我們也談到這一點。

現在，我們既有了這種動機或發心，又有了將這種善巧方便加以運用的動機，那就應該聆聽這些教法，實踐修行之道。在我們開始談論實修的詳細方法之前，我們要先談一談該如何聆聽這些教法。正確的發心和善巧方便是你要加以應用的。除此之外，在聆聽教法的時候，你還必須要有正確的行為。

如我所說的，我們這一次所要講授的是一本巨著。除了地獄有幾道等幾個主題之外，大部分的重點我都決定要詳加闡釋，因為有些重點似乎只適用於西藏人。如果你用一點點的善巧來閱讀——其實善巧是很重要的——如果你用一點點不同的發心和善巧來閱讀的話，那麼這裡的每一個訊息都相當重要。通常這些部分正是包括我在內的大多數學生，都略過不讀的〈笑〉。這是小學生〈初級的〉看的東西。〈笑〉我們通常都去讀那些關於「心」的部分。然而，我現在必須要有耐心。其實，我像你們一樣非常脆弱。因為做為一個心靈的表演藝人〈笑〉，我必須確定你們聽我講話的時候不會去夢周公。我必須讓事情充滿樂趣。但是我認為，這種動機不會讓我們有多大的進步。所以這一次，我要把眼睛閉起來，就算你們覺得枯燥乏味，我還是要硬著頭皮把這些重點講完。

現在我們談到「行為」，在聽教法的時候，必須捨棄三種「行為」上的過患。我們要避免三種行為。在聽聞教法的時候，必須專注，因為如果你心思散漫，那就好像一只上下顛倒過來的壺，不論向它灌入多少甘露，它都無法，或是說你都無法成為盛裝任何教法的容器。這是你必須要了解的過患。這很容易了解。接下來在聽法上還有另一種過患。不過我認為這個問題比較常發生在西藏人身上，西方人倒比較少有這類問題，尤其是這第一個過患：缺乏珍惜和感激之情。我不認為你們會有這類問題，因為你們不是被迫來到這裡。你們大部分人需要付出時間和體力，預留休假和金錢，還要隱瞞那位信奉基督教的丈夫，才能來到這裡〈笑〉。你在這裡，因此你非仔細聽不可，所以我認為這個問題不常會發生在你們身上。話雖如此，但這個問題卻通常會發生在那些做為仁波切侍者的學生身上，發生在那些親近仁波切、跟著仁波切到處旅行、領受了許多教法的人身上。因為他們聽聞了這麼多次教法，就變成有點彈性疲乏的修行者，而不會仔細聆聽，因為他們心想：「喔，反正我將來還會在舊金山聽到這個法。如果我今年錯過了，我還可以在洛杉磯聽到，反正這個仁波切還會在洛杉磯再傳一次。」諸如此類的情況，但時光隨之流逝。有些人喜歡假裝成為某個仁波切的侍者，或成為某個佛法中心的老大，這些人通常都會有這類的問題，你不覺得嗎？確實有一點這種問題。但是你們大多數人不辭千里而來，有些人還懷孕了等等，因此我相信你們會仔細聽，除非你們前一天晚上玩瘋了，導致今天有點遲鈍〈笑〉，那又另當別論了。

第二個過患肯定發生在西藏人身上，但也發生在你們身上。這個過患是：那只壺有破洞，也就是說，你只是聽聞教法，但卻不能記住你所聽聞或了解的內容。我注意到，在西方有一項傳統，人們基於某種興趣而去上學。我認為，因為你們仔細聽上課內容，並且做筆記和錄音，所以你們比較少有這個問題。但是，話說回來，你們或許做了筆記和錄音，但是卻從不閱讀那些筆記，教法的精神和口訣，全都被遺忘掉了。你現在做筆記，但是往後二十年你都不去溫習，那麼它就荒廢了。你錄下這些教法，卻從不去聽，這是一種額外的耗費。

這個問題會發生在你們身上，肯定也會發生在像我、寺院的學生和僧眾這樣的人身上。因為他們甚至連聽都不會去聽了，就算去聽，也不會努力記住教法。我說的是一般的情況。所以，這是一個過患，我們應該避免的過患。聚精會神地聽法，然後深入思考，把它銘記於心。努力去記住教授的內容。我相信你們還有一個問題：「我無法記住每一個字，每一句話。」關於這個問題，我們稍後再談。

現在是第三個過患，啊，這可能會發生在你們身上，所以要小心這第三個過患：那只壺含有毒藥。這種過患是會發生的，因此注意不要變成那樣。小心避免這種過患。當你聽聞教法的時候，如果你懷抱著錯誤的心態，像是想要提高知名度，或是因此得到寫論文的構想等等我們昨天提到的不正發心，那就失去了法的效益。因為法的效益是要能夠深深進入你的心，破除迷妄的網。現在起不了這個作用，因為你沒有運用佛法來摧毀迷妄之網。事實上，佛法反而成為一條線，將這張網綁得更加牢固。因此，在聽聞教法的時候，要留意這第三個過患。

〈譯 / 項慧齡；校稿 / 楊憶祖〉

編按：由於「普賢上師言教」的英文原稿尚待編輯校正，故中文譯文的刊載必須暫停一段時間。敬請耐心等待。



回目錄