

## 第 19 期

介紹佛法.....	1
仁波切答覆某些問題 .....	6
虔誠心經驗分享 .....	8
佛教與治療.....	18

## 介紹佛法

開示：宗薩欽哲仁波切  
翻譯：周素卿、馬君美

## 關於「鹿野苑集會 (Deer Park Gathering) — 佛法論壇」

兩千五百年前，佛陀在鹿野苑初轉法輪。當時聚集聽法的五比丘，即為日後僧眾的開始。

如今，一群由宗薩欽哲仁波切指導的西方學生，受此啟發，在網路上開闢了一個討論佛法的場所。在這個網站裡，我們可以藉由公開的對話，尋求對於世尊法教的深刻了解；也可以提出我們心中的疑問，並試圖找到解答。我們可以分享彼此對於佛法的了解、釐清我們的疑惑、並尋得將浩瀚深奧的法教融入日常生活中的方式。

在此網站中，也可以看到宗薩欽哲仁波切的開示。「介紹佛法」和「仁波切答覆某些問題」兩篇文章，即是翻譯自這個網站，在獲得仁波切的允許後，刊登於此。

有興趣的朋友，可以上網加入「鹿野苑集會」的會員，和世界各地的朋友一同討論佛法。「鹿野苑集會」網址：  
<http://www.deerparkgathering.org/discuss/>

\*

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，想更加了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

和另一個叫瑪哈維拉〈註〉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。在其它的教授中，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。

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它地方。

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，道德和倫理好像在基督教、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。

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摺紙——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。其它有些方法，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，收穫也越少，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，爲什麼？因爲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、慾望、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。那就是爲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〈**new age 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，以致於不能正常地和某人約會。第三眼 — 那不是我們的目的。

我們的目的是每天禪定十分鐘。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、或者爲了襪帶或者女性內衣而花幾小時或幾天的時間瀏覽商店櫥窗，那真是可笑！因爲即使你穿上它，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的。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。

譯註：瑪哈維拉(Mahavira)是耆那教的創始人。

### 仁波切答覆某些問題

翻譯：徐以瑜

我覺得，許多傳統上信仰印度教或佛教的亞洲國家有一個明顯的錯誤。在亞洲，文化備受珍視，人們認同自己的文化。然而不知怎地，宗教扯上了文化。所有宗教當中，印度教和佛教是兩個不應與文化混爲一談的宗教，尤其是佛教。我們必須記得二千五百年前悉達多太子的反抗行爲——拋下皇宮，放棄身爲皇族的本分，成爲一個隱遁的遊方者、一個出家人。這說明了法和真理必須超越文化；文化是人爲的。

我並不是說，一個人得拋棄自己的文化才能修習佛法，而是如果當真要遵循佛陀的道路，就必須了解文化跟佛教是兩回事。茶杯與茶是兩樣不同的東西，茶杯固然是必需的，但茶才是你想要的。身爲不丹人，我深切體會到文化在不丹受到極大的重視與熱切的擁護。這是好事！文化很重要，因爲透過文化可以學習真理。它是唯一的媒介，是學習佛教的唯一通路。它就是茶杯。然而我們不該在意這個茶杯是中國製、日本製或哪裡製造的，誰管它！

「鹿野苑」得到的回應對我是很大的鼓勵。不過有時候我有一點



困惑。看起來，許多在「鹿野苑集會」發問的人可能接受過修女院或教會學校的教育。很長一段時間，這是人們唯一能夠獲得的教育，尤其在二十年前。基督教的背景導致我們產生「生命的目的為何？」之類的疑問。我聽到很多提問使用「罪」這類的字眼，或者暗示佛陀就如同天主、全能的上帝；佛教被當成一種宗教。舉個例子，我曾接到的疑難雜症中，有一個是：「女性為什麼不能進入護法殿？」這跟文化大有關係，不過這也是常識。大部分的寺廟是為和尚建立的，和尚當然有戒律要持守，允許女子在寺廟逗留閒晃總說不上是聰明的做法。反之亦然，如果是尼眾寺院，情況也一樣。

### 就學習佛法來說，我們需要一位老師嗎？

我認為，如果你對於進一步追尋道的態度是嚴肅的，如果你真的想徹底地尋求這個道，一位老師是很重要的。但就如同吉美林巴所言，選擇一位老師之前，應該先學著分析老師。爲了要分析老師，必須先具備某些知識。如果是剛接觸佛教的人，與其著眼於老師，不妨先學習佛陀的某些基本教誨，那會很有幫助。佛陀本人一再地鼓勵這種分析，他說人們不應該理所當然地接受他的教法，他的教法應該像金礦一樣，需要經過錘煉與煅燒才能產生純金。

### 如何能將古老的宗教融入我們的日常生活？

這個問題又回到了佛教與文化。佛教的精華可以簡縮成所謂的「四法印」：

一切組合的現象都是無常

一切起因於自我的情緒都是苦

一切現象都沒有真實存在的本性

涅槃離於四邊 〈註〉

「四法印」既不古老也不新潮。這並不是說很久以前一切組合而成的事物不是無常，而現在改變了。「四法印」不太可能改變。

我很同情年輕一代的不丹人或錫金人，他們不斷爲著不脫鞋、不點酥油燈等等的行爲，承受父母喋喋不休的斥責。大多數的老一輩，

尤其是那些對佛教缺少足夠的理論性認識的人，往往對孩子強調修習佛法的這個面向。今天的孩子很聰明，他們上過學校，他們想知道原因。當父母無法提供充分的理由時，孩子們開始覺得佛教只是盲信——這是很不幸的！不過這也是成立「鹿野苑」的原因之一。

### 關於道德與業的問題，例如：我們可以抽菸嗎？

基本上，我們應該避免任何傷害自己和他人的行為。當我們說到傷害時，我們是在討論一個相當大的議題，你對傷害的解釋也會視你的成熟度而改變。當然啦，假使有一個人，若是不能抽口菸，他就要殺掉另一個人，我就會讓他抽菸而不是殺人。現在這個人若是比較成熟，並且能夠試著冷靜下來，如果他少抽一、兩口菸也不會變成殺人兇手，或許我會對這樣的人說：「是該把謀殺自己的腳步放慢點了。」

譯註：傳統漢譯「四法印」為：「諸行無常、諸受是苦、諸法無我、涅槃寂靜。」

### 虔誠心經驗分享

講談 / Florence  
繕寫 / 張和惠  
時間：2003 年 11 月 1 日  
地點：悉達多本願會

李香蘭（前任會長）引言：Florence 出生於馬來西亞，日後到美國唸書，現在住在香港。她是一家企業的老闆，目前有五十位員工，事業做得很好，從來沒有聽說虧損過。另一方面，她幫宗薩欽哲仁波切做了非常多的事情，一下跑加拿大，一下跑美國。她的事業做得好，修持也好，三、四年前已經完成兩次四加行的大禮拜。身為現代女性，我想她有很多經驗可以讓我們學習。除此之外，她也有很多跟隨在仁波切身邊的故事。仁波切常稱讚她人好，工作又好，所以今天讓我們歡迎她來和我們分享她的故事。



## 沒有時間

認識宗薩欽哲仁波切是在 1990 年的 5 月，那時候我工作非常繁忙。之前仁波切到過香港多次，但我都沒有機緣認識他，可能是功德不夠。那年 5 月，我大學時代的好朋友 **Amelia** 突然給我一通電話。她從前是個虔誠的天主教徒，但自從認識了仁波切，就變成非常虔誠的佛家弟子。她說：「我找了很久的上師，我想我找到了，因為妳是我的好朋友，希望妳能分享我的快樂，我想把妳介紹給我的上師認識。」我的第一個反應是：什麼上師啊？我跟她說：「對不起，我沒有空。」她又說，今天晚上某某人請仁波切吃飯，問我要不要一起去，就只是見個面。我說：「不行，我實在沒有時間。」隔天她又打電話來，「今天我們在某某地方吃午飯，妳能來嗎？」我說：「不行啊！今天公司客戶要來，我很緊張。」另外有一天，她說仁波切晚上在某位師兄那裡給開示，問我能否去聽。我告訴她：「沒辦法，我有應酬。」就這樣，一個星期過去，**Amelia** 每天都給我電話，我每天都推拖。最後到禮拜六，她說仁波切隔天要走了，她跟她的先生陳冠中（仁波切《佛教的見地與修道》一書的翻譯者之一）要隨仁波切到印度去。「妳這麼忙，一直沒有機會見仁波切，能不能明天約妳吃早餐？」我實在沒有藉口再推辭，只好硬著頭皮，就去見他一次，算是交待，因為我的好友這麼熱心。

於是星期天的上午，我帶著女兒到中環的一個飯店，仁波切跟 **Amelia** 已經在那兒。我那時並沒有跟仁波切說太多話，他多半在跟 **Amelia** 聊。我很害羞，不知道要問他什麼，也不知道應該怎麼樣。但我問仁波切，我該如何稱呼他。他說：「你就叫我欽哲。」**Amelia** 在一旁說，「妳應該稱呼他『仁波切』。」**Amelia** 是我的好朋友，我想她既然這麼崇拜這個人，那他一定很了不起。臨走時我問仁波切，如果我想學佛，應該看什麼書？他建議我看《達賴喇嘛自傳—流亡中的自在》。

仁波切這一離開，就是七個月。這期間我跟 **Amelia** 常常碰面，聽她描述去印度的經歷，我覺得有點神往，也覺得這個人好像有點不簡單。然後看了一些書，又認識仁波切另外一位弟子 **Barbara**。**Barbara** 也給我很大的啟發，因為她總是那麼漂亮，那麼開朗，笑起來哈哈，總是很開心。我想，如果我成為仁波切的弟子，是否就會像 **Barbara** 一樣開心，像 **Amelia** 那樣鎮定。她們像是我的榜樣，我心裡有點嚮往，但還是有一點害怕，因為我實在太忙，哪裡有時間修行？

十二月份仁波切再到香港時，我就不再那麼推拖了。那次仁波切開示「中陰」，五個晚上我大概去聽了三次，這已經是盡了很大的努力。某天，有人請仁波切吃午飯，我是在座之一，我問仁波切一個我想了很久的問題。五月到十二月之間，我看了一些關於密宗金剛乘修行方法的書籍，我知道四加行要做十萬遍大禮拜，有十萬遍這個、十萬遍那個，看得我心很慌。我問仁波切，是否每一個金剛乘弟子都要修四加行、都要做大禮拜？那時候我心裡已經決定，如果仁波切說「是」，我就不拜師，他說「不是」，我就拜師。仁波切笑著看著我，然後他說「No！」於是我問仁波切，吃完飯後能否跟他談談。他又是笑著看著我，然後點點頭。吃完午飯，我們就到另外一家咖啡店，還沒開口，我已經哭得眼淚滴滴答答。我告訴仁波切，其實我很想跟他學習，但是沒有時間。還沒有開始學，我就已經給自己設下了障礙——「沒有時間」。仁波切慈悲地微笑著，他說：「你一個星期有五分鐘嗎？」我想這不可能沒有嘛！他馬上教我一個修持方法，要我回去每星期修習這個法五分鐘。我答應了，結果我每天做了五到十分鐘。就是這樣開始，帶著很大的抗拒，很大的恐懼。

但是回想起來，我覺得自己是多麼地幸運。因為 Amelia 的不放棄，然後是仁波切的慈悲，願意在星期天的早上跟我吃個早餐，就這樣結了個緣，然後才有現在我跟隨他的機會。

### 無法控制地哭

91 年 6 月，仁波切在香港舉辦一個法會，我在那時候皈依。皈依時，我又是哭個不停，說不出的一種情緒，反正就是無法控制。整個法會及皈依的過程中，我沒有停止過哭。同年的 8、9 月間，仁波切在美國加州聖塔克魯斯主持一個閉關，我不知怎地就問仁波切，我可以去嗎？他說：「可以。」到了那兒，整整十四天的時間，我根本不知道仁波切在講什麼。那個法本對我來說，實在是太複雜了。每天下了課，我就抓著馬君美師兄，他不厭其煩地為我解釋。他說了些什麼，我到現在也還是不了解。但還好有馬師兄的耐心，以及仁波切的慈悲，讓我這個什麼都不懂的人，在那個圈子裡混，在那個環境裡薰陶。

我真是不願意法會結束。就在法會結束前大概三、四天，我又開始哭了，一想起再四天法會要結束，就要說拜拜了，我就開始哭… 三天、兩天、一天，最後仁波切跟搭我同一班飛機回香港，我一路十幾

個小時哭著回香港。所以後來仁波切告訴別人，他如果要去沙漠，只需要帶 Florence，因為她身體裡有很多水，反正用不完，不用帶駱駝，就帶 Florence。

### 事業伙伴

92 年的春、夏之間吧，我的兩個事業上的伙伴感覺出我有所轉變。以前我是個非常急躁的人，什麼事情不順心，或者工作上出什麼差錯，我總是會發很大的脾氣。她們發覺，在一兩年之間，咦，這個人怎麼搞得？那時候，我參加所有的法會，或者去聽仁波切開示，或者到任何地方，例如：新加坡，去見仁波切，都是偷偷摸摸的。因為 91 年我預備去閉關的時候，我先生給我一個下馬威，如果我去的話，他就跟我離婚。但那時也不知道哪裡來的勇氣，覺得離就離了，我還是要去。結果回來之後，婚沒離，Life goes on. 但是，我還是不敢太張揚，因為我知道他對這些事情非常反對。

偷偷摸摸之中，我的兩個伙伴察覺出來了，她們想，Florence 到底在做什麼？她為什麼會轉變？為什麼突然間脾氣好像變得好一點？後來她們兩個人都拜仁波切為師。仁波切很慈悲，他大概知道我們三個人在一起工作，如果我們都是他的弟子，就會很方便，我再也不需要對她們隱藏。

她們幫了我許多忙，到今天我都非常感激她們。其中一個是 Amy，她說她的小孩還小，不能像我這樣到處去。她說：「妳能夠去的就儘管去，香港這個公司裡有我。」所以若不是我的伙伴 Amy，我也無法自由地到各處去聽仁波切的開示。

### 不緊不鬆

我跟仁波切學習這麼多年，四加行是做完了。做大禮拜時我很緊張，每天做了多少都記錄在電腦上，每天都在數著那個十萬何時可以完成。記得有一次仁波切在加拿大見到我，他問我做了多少，我說到今天早上為止正好是九萬五千三百五十八遍，我還充滿期待地問他：「做完之後呢？」仁波切輕描淡寫地說，「再做一次」，再做十萬遍。我後來回想，了解到我修習的方法其實不對，我太在意完成了多少，而忽略我在做的時候有沒有好好地做。我曾經問仁波切：「關於我們的修習，你有什麼忠告？」他說修習就像管絃樂器，絃不要拉得太緊，



緊的話會斷，也不要太鬆，鬆了就沒有聲音。所以要剛剛好，要恰到好處。

這個恰到好處，依據每一個人的根器、生活狀況、工作、家庭情況而不相同，所以不要以別人的標準來做。我的事業伙伴 Amy，家裡小孩小，有一個又有點毛病，她總是有許多家務要操心。她等於是兩份工作：白天在公司上班，晚上回家又開始另外一份工作，非常忙碌。仁波切常常給她很多安慰，認為她在百忙之中還能抽出時間修持，已經很難得了。雖然她修的時間可能比我少，做大禮拜的遍數可能比我少，但我覺得她修得比我好，因為她是盡了最大的努力，而我卻不夠努力。

### 啟發與學習

仁波切給予我很多啟示，有些話令我很感動。有一次在新加坡見到仁波切，我問仁波切有多少弟子。他說：「我的弟子很少，數起來大概三十個不到吧！」我心裡想，那麼少，他必定是很嚴格。我繼續問：「你的弟子裡頭，有沒有人 **dropped out**？」有沒有人學習到一半就不學了，或去找別的老師。他的回答令我非常非常感動，他說：「**Not as far as I am concerned.**」意思就是，在他來說，沒有 **drop-out**。仁波切就是如此慈悲。有時候，某某人會離得遠一點，但仁波切仍是顧念著他，仍是會照顧他，仁波切不會棄任何弟子而不顧。不過要是你自己不願意來，他也不會勉強你。

因為我總是很執著，有時候講話講得非常肯定，其實這都是我個人的觀點。仁波切就告訴我，「妳只要把思想稍微改變一下，不要說『**this is**』（是這樣），而說『**this could be**（可能是這樣）』。」如果你真得認為是可能的話，你整個見解都會改變。那句話對我影響和幫助很大，不論是在待人、接物、處事、或是做生意各方面。我看過很多書，也聽過很多開示，但有時候就是這麼一句話，突然間就好像搖醒了我。到現在我還是覺得每一件事情都是 **could be**（可能是這樣），因為我們看到、聽到的都只是事情的表面，而事情的真相到底是什麼，可能連當事人都不知道，一切只是我們自己的投射、自己的想法。如果我們讓自己的想法、甚至可能是不正確想法、我們的誤解，把我們自己搞得不開心的話，這是很划不來的事。

在認識仁波切的十三年中，我曾經歷過很多煩惱。這些痛苦有來自感情上的、有關於生意的。當我跟仁波切說，某某人帶給我很大的

壓力，或者他說的話令我很傷心，仁波切就會笑說：「妳應該對那個人做大禮拜，因為是他讓妳發現自己還有這麼多的情緒煩惱，發現妳的忌妒心、妳的不耐煩的心等等。」我因此學習到，從我們對別人的反應讓我們知道，原來我們還有這麼多的缺點。

仁波切從來不作比較，幾乎沒有聽他說過，某某人修行如何如何，你應該要如何如何。或者別人每天做三百個大禮拜，你要做至少兩百或者五十個。因為我們每個人的環境都不同，進度也有所不同。他說：「**Comparison is the root of jealousy.**」當我們開始比較，忌妒心就已經在滋生了。這句話我牢記在心，現在看到別人做得好，我就隨喜，而不會認為別人這樣，我也一定要這樣，或者我做得好，就認為別人太差勁。我覺得每一個人做好自己能夠做到的事，那就很足夠了。

### 追隨仁波切

在這十三年當中，在剛開始的兩年，我絞盡腦汁去見仁波切。譬如知道仁波切在新加坡演講，我就跟我的伙伴說要去印尼的辦公室看看那邊的業務，然後回來的途中就在新加坡停兩天，去看仁波切一眼；或者知道仁波切在加拿大可能要說法，我就計劃去美國出差，趁機經過加拿大。後來因為我的伙伴們的支持，我就比較自由了。

除了在香港見過仁波切，我在新加坡也見過仁波切，在英國的倫敦、法國的南部見過他，在印度的新德里也見過。我第一次去新德里，正好仁波切也在那裡，所以我對印度的印象特別好。很多人都說那個地方很落後，人髒、地方也髒，吃東西要小心。我說不是這樣，我的感覺就是非常好。後來想想，怎麼會這麼好呢？就是因為仁波切在那邊。跟仁波切一起在路邊用手吃飯，我覺得是非常自然的一件事。那些一生中從沒有做過的事情，跟仁波切一起做，都覺得很自然、很安全。我也跟隨仁波切到過不丹，參加頂果法王的火化儀式。他在美國西雅圖協助拍電影「小活佛」，我也去到那裡看他們拍片。還有加拿大溫哥華，以及後來的海天閉關中心(Sea to Sky Retreat Center)，我也去過很多次。

最近五年到八年，我跟隨仁波切到尼泊爾加德滿都，其中一次是參加揚西仁波切的座床儀式。也曾多次去到印度比爾、新德里，還隨仁波切到德拉敦拜見過薩迦崔津法王、以及附近一位敏珠林仁波切。我曾去過五台山、普陀山，還在 2001 年跟隨仁波切到西藏，參訪他

的佛學院。曾經到過泰國、印尼、海天閉關中心、還有美國的舊金山。

我覺得非常非常地幸運，能夠有這些機會跟隨仁波切；但也同時覺得非常慚愧。每次去的時候都很期待，到了那兒，雖然已經很盡力，但好像我能吸收的就只有那麼一點點。仁波切開示的含義，實在很深，常常幾年後有機會再聽到錄音帶的時候，就會遺憾當時並未完全理解。我覺得我沒有完全吸收，回到香港忙碌的生活時，也沒有好好地修習。

### 不只一個方式

仁波切教導我們的方式並不只是正式的教授，譬如跟隨他去閉關，或者聽他開示，或參加法會。其實，如果有機會跟隨在仁波切左右，你會發現，他所教我們的事情，他都是以身作則，在他的言行舉止當中，他就在教導我們。金剛乘不是強調要善巧方便嗎？仁波切處理每一件事情的方式就都非常善巧。因為我們舊有的習氣太重，或者我們的習慣太壞，做為我們的上師，仁波切覺得他有責任要改正我們，或者要喚醒我們，所以有時候他會特別地對待某些人。有時候我會覺得，這次見面，仁波切怎麼好像不跟我說話了，其實他都有他的用意。若是我能學到他的善巧的十分之一，我做生意一定會容易更多。

他照顧人是無微不至，譬如去到西藏那樣的地方，交通不便，吃的方面、住的地方、廁所衛生設備，他都幫我們安排得非常周到。問題發生的時候，他的那種從容不迫、那種鎮定，真希望有一天，我能修到仁波切那樣程度的百分之一，那麼我就可以很勇敢地去面對人生。但他又是那麼地低調、那麼謙虛，從不讓你覺得他做了這麼許多事，幫了這麼多忙。有時候，因為我知道有些事情的發生，必定是由於他的加持，我跟仁波切說，謝謝他幫了我這麼多。他就說他什麼也沒做。

他非常低調，卻也非常大胆。幾年前有一次，他在台北講授「入中論」，馬師兄的翻譯是一流的，但突然之間，仁波切把我叫上台去，要我幫忙翻譯一下。在那之前，我從來沒有上過「入中論」的課，也沒有讀過那本書，所以不知道主題是什麼。我硬著頭皮上去，心裡想：「這怎麼可能呢？」不過既然仁波切說了，我想他可能有幾個用意：第一，他要讓我知道，我自己的不足；第二，他可能要訓練我，以後可以幫忙翻譯。仁波切在世界各地都有教授，也許某個翻譯要去閉關，也許某個翻譯臨時身體狀況不佳或是別的問題，就有人可以補上



了。但是，爲了讓我知道自己的不足，他那麼大胆地叫我上台，我到現在想起這件事還會冒冷汗呢！

仁波切爲了要教導我們不要有特別的期望，他就來無影去無蹤。什麼時候要來，他不會預先告訴你，或者他告訴了你之後，就改了又改。他要去，也不會讓你知道。仁波切的來去不定，就是要從小事來顯示人生無常，讓我們習慣應付無常。

在一次閉關當中，他要求我們每一個人去思惟：如果今天有一件意外的事情發生了，怎麼辦？每一個人都有不同的問題。他知道我非常寶貝我的女兒，就問我：「如果妳女兒今天被人強暴了，妳怎麼辦？」我從來也沒有想過這個問題！他就讓我去禪修這個問題。然後他問另外一個人，「如果你父親今天過世了，你怎麼辦？」那個人非常孝順父親，跟父親非常親近。又例如：「你今天生意突然失敗了，怎麼辦？」仁波切問每一個人的問題都是針對那個人，所以他無時無刻地都是在教導。那次的教導是關於「無常」。

仁波切並不是話很多的人，我很少單獨跟他有超過十五分鐘的對話。有時候向他請教問題，他就反問你一個問題，你必須慢慢地道來，你講完之後他就笑說：「And then（然後呢）？」你就要開始動腦筋：剛剛講的還不夠嗎？應該要怎麼樣表達才好？常常在繼續描述的過程中，你已經看到自己的不當之處，或者看到解決問題的方法。仁波切常常都是讓我們自己解決問題，這比我們依照他所說的去做，可能要好很多，因爲是我們自己找到了答案。

### 永不停歇的佛行事業

仁波切的佛行事業，我們看到的只是一點點，其實無時無刻，他的事業都在進行著。當我們現在在這裡說話、討論事情的時候，他可能在世界上的某個地方，領導很多不同地方的人做不同的事。香港好像一個交流點，仁波切很多不同地方的弟子會傳 email 給我。有時候，從一天當中收到的信件就可以知道，原來在加拿大發生這些事，一月份在台北有個竹丘法會(Drupcho)，十一月在馬來西亞有個關於禪修的教授，每一個地方都在籌劃著不同的事。我經常在仁波切身邊，總是覺得有時差，因爲他就好像一架噴射機，我總是被留在後邊，跟不上，他的步伐總是很快。不過也不要太氣餒，不論我們能夠跟得上多少，都已經很幸福、很幸運了。

## 虔誠心的榜樣

我從仁波切本身，以及從他周圍很多其他的弟子身上看到虔誠心，而我自己的虔誠心，則是很有限。

當仁波切談起他的上師頂果欽哲仁波切的時候，他的那種表情、那種講話方式，令我非常嚮往。當他請薩迦法王（也是他的上師）到他位於比爾的宗薩寺時，爲了招待法王，他所準備的碗碟都是全新的，而且都是上好的材質。仁波切爲了那個法會準備了好幾個月，花了很多很多的錢，這是他對薩迦法王 — 他的上師 — 的供養。

至於從仁波切的弟子身上看到的虔誠心，有一次嘉章到香港，我們一起吃午飯，他突然拿了一把吉他，就在那個餐廳爲仁波切唱起長壽祈請文，我感動得又是眼淚直流。這麼一位虔誠的弟子！而 **Mal Watson** 自己本身是一位合格的建築師，但是他沒有一份工作，他把自己完全投入爲仁波切工作，常常幫仁波切工作到很晚。這些人的虔誠心對我來說，有很大的鼓勵作用，我以他們爲榜樣。

有時候想到就感覺非常慚愧，仁波切給我這麼多的教授、這麼多加持，我該如何報答？我想唯一能做到的就是，珍惜他的法教，好好地修持，以報答仁波切所給予的於萬一。

**問：**你的工作繁忙，請問妳是如何把工作放下，去做仁波切交給妳的功課？妳是如何平衡工作和修持？

**答：**就像我們平衡其他的事情一樣。雖然工作很忙，我們還是要吃飯、還是要睡覺。因爲我們不吃飯，就沒有能量，不睡覺，就沒有精神。既然吃飯睡覺都有時間，那麼一天當中抽一出點點時間做功課，譬如一天五分鐘，應該還可以吧！我的意思是，不要把自己繃得太緊，哪天比較有時間，修持的時間就長一點，品質就好一點；很忙的話，就把它快快做完，也算維持一種紀律。仁波切常提到如何培養一個酒鬼出來：如果你第一次就讓他喝三瓶酒，他以後一定是滴酒不沾，對不對？但是如果每天給他半杯，再慢慢加到一杯，他一定會愛上喝酒。所以我們要慢慢地開始，然後持續。到後來你會覺得，其實工作也沒那麼忙，也沒什麼事情放不下，你就會學到平衡，知道哪一樣東西比較重要。因爲修習不再是一個功課、不再是負擔，而是你自己想要做的事。如果今天沒有做，你就覺得對不起自己。好像吃一塊巧克力，是我們給自己的一個獎賞；沒有做功課，是對自己很不公平的事。到那種情況，你就一定會做。

**問：**請問妳是如何在先生的反對之下修習？

**答：**我跟隨仁波切，我先生非常反對，臉都是拉得很長的。第一次知道我要去閉關，他就要離婚，後來雖然沒有離成，他也沒有改變他的立場。後來我到任何地方閉關回來，他總是不聞不問，作無聲的抗議，讓你覺得你做的這件事，他很不以為然。我想我那時是操之過急，不夠善巧。可能他的反對是因為缺乏安全感，我沒有讓他感覺到，跟著仁波切學佛，雖然我一天要騰出一個小時，自己關上門來修習，但是我沒有忽略他，沒有忽略這個家庭，沒有忽略我的事業。我們自己應該要去拿捏，了解先生反對的原因是什麼。當然，在台灣佛教這麼昌盛，他不會認為這是一個邪教，或者如果他對仁波切有懷疑，你可以把他帶來聽仁波切開示，或者讓他去接觸一些跟隨仁波切的弟子，讓他知道，我們是很正常的。如果他是缺乏安全感，你就要好好地表現，去安慰他，或者要對他比以前更好，讓他知道你認識仁波切、跟隨仁波切，對他只有好處。這些都是我以前沒能做好的地方。

**問：**仁波切經常長途跋涉到各地去說法、到各地去幫助眾生，他這麼辛苦，我們除了讀誦長壽祈請文之外，怎麼做能夠讓仁波切長壽？

**答：**我以前聽說過，弟子之間要是能夠和睦相處，沒有爭吵，沒有內鬨，大家同心協力幫仁波切做事，上師就會長壽。我也真的認為是這樣。

馬君美師兄：關於這一點，我想稍微談一下。在藏傳佛教裡，人們經常祈禱上師長壽，所以他們在廟裡為上師修長壽法。我們不會修長壽法，可以唸長壽祈請文，還有放生，但是除了這些之外，最重要的是什麼？其實我們要思考，一位佛教的老師為什麼要在這個世界上生存下去？他最重要的目的就是要幫助眾生。所以一個老師如果可以幫助眾生，他沒有理由不留下來；但如果他能夠幫助眾生卻不留下來，實際上這對他來說是破菩薩戒。但如果他在某個地方不能夠幫助眾生，你就沒有辦法要求菩薩留在那裡，因為那樣做沒有意義。菩薩是要幫助眾生，所以實際上希望上師長壽，最主要的兩件事，一是剛才 Florence 提到的，弟子之間要和和睦相處，另外最重要的是，上師的法教必須修持。如果不修上師所教授的法，這個老師沒有任何理由要留下來，去教導一批不去實修的學生。也就是說，他該講的講過了，如果你不照著那樣做的話，沒有一個老師需要留下來。所以如果希望



上師長壽的話，就要依他的法教去做，這是最最重要的。

我沒有什麼特別的故事，也不是很會說故事的人，但是如果可以給大家一些啓發，或者一些鼓勵，或引起你們好奇心，想去多認識仁波切，我覺得就很值得了。這次跟大家見面，如果有任何功德，我們就把它迴向給所有的眾生。

### 佛教與治療

開示 / 宗薩欽哲仁波切

翻譯 / Serena

繕寫 / Serena、廖麗娟

校稿 / 李香蘭

譯按：這是宗薩欽哲仁波切於一九九〇年五月四日在台北的演講內容，當時的翻譯有許多缺失，特此致歉並重新整理後刊登。在今天來看，由於人類貪婪地大量養殖海陸動物，間接或直接造成傳染疾病、SARS、狂牛症、羊騷症、禽流感，這些都是以前未曾聽聞過的疫情。對應仁波切當時所開示的內容，真是令人警醒！

大家晚安，今天晚上的主題是「佛教與治療」。剛剛我們所走上來這七十個階梯是很好的治療，你認為呢？我不是醫生，所以沒資格講治療方面的事情，不過這裡有位醫師，說不定可以幫點兒忙。現在我們要怎麼開始呢？我們要從疾病開始說、還是從治療開始講？我想我們應該先從疾病開始講，對吧！

在西藏傳統裡，身為仁波切就應該每天一點一滴學習所有相關的事情，所以我學了一些西藏的天文醫藥學，但只學了二十一天而已。在西藏，大家可說都是佛法的狂熱份子，不管他們講什麼，總是以跟佛法相關的話作為結束。所以我想今天可以談談「佛法與治療」。今天所講的治療，也多少與我們日常生活的態度相關。

### 壽命減少

當今五濁惡世，先有命濁 — 壽命的減少，接著有見濁 — 見地

的腐化，以及煩惱濁——情緒的墮落等等。所謂的濁或惡化（**degeneration**）是什麼？就是不神聖的東西，它跟個人的經驗邏輯相反，比如壽命的減少。根據經典，大家相信，在釋迦牟尼佛出生於印度之前許多年的時代，地球上人們的壽命是一萬年。大家也相信，那個時候並沒有日、月，人們所需要的光明通常來自他們本身。他們所需要吃的食物不用自己栽種，因此也自然地減少污染。我真不相信自己現在會講這些，因為我自認是個哲學家，而不是歷史學家。當我們讀到這些歷史故事，我指的是佛教故事，但也不完全是故事，而是佛教關於世界演化的理論。大家相信生命的壽期越來越短，人們因此必須開始栽種東西以便生存。這是因為人們以前所累積的善德或正面的能量減少或耗盡。當善德逐漸減少，無記業及惡業就會自然生起。

在那個我們稱為圓滿的時期之後，接著是我們所稱的衰敗時期，或是稱為爭端時期、爭論時期、敵意時期、戰爭時期、相互嫉妒的時期。在那個好的時代、圓滿時期，通常人們並不栽種，他們就從森林中拿些水果來吃。有個人一時想到：「我可以每天為隔日多拿一個水果，這樣就不用明天還要再為相同的事情而辛苦。」他這麼想著，就從森林中多拿了個水果。然後，每個人都開始跟著這樣做。之後，因為有人開始這麼做，其他每個人也都學到這種態度。自然地，人們開始有了房子，以便保存這些果實，不讓人家偷走。於是，界限、擁有者、「我的水果」、「你的水果」，這樣的想法便產生了。不幸地，有些較為聰明的人不想自己去森林，他們想擁有別人的水果，所以偷竊的行為出現，然後種種其他的情緒也開始了。由於這些負面情緒的力量，人們身體的光明開始減少。然後由於大家業力的總集，日、月生起了。

不過現在你若從不同的方式來讀這個故事，就會有很大的意義，而並非只是童話故事。這樣的事情在我們每天的生活當中都在發生。然而問題是，通常不會有人跟我們說：「嘿，你怎麼做這樣的事啊！」衰敗時期開始了，很多不好的情緒產生了。大家互相欺騙，比如說今天晚上的我，只想趕快講完就走。人們不只欺騙別人，還欺騙自己，當然是潛意識裡，他們偽裝自己。所以發生什麼事情呢？各種戰爭開始了，不只是現在這種國際間的戰爭，還有家庭裡因為自私而來的戰爭。由於私心如此強烈，甚至連父母親也變得越來越自私，甚至不關心他們的孩子了。我們就以非常普通的例子來說，想想我們中國古代，那時候親戚之間似乎是相當親近的；但現在，即使兄弟姐妹間也不怎麼親密，各做各的事情。如今，我們把這個現象形容是件好事情，有些政府稱之為獨立的生活，可是另一方面也證明了自私的顯現。

因此，一萬年的壽命開始減少，一直減少到现在的平均一百歲；平均一百歲的壽命時期，正是佛陀選擇要來人間的時候。原因是，要教導佛法，必須要有痛苦；如果眾生沒有痛苦，或甚至不知道自己痛苦，那麼佛法就無用武之地。比如一萬歲壽命的那個時期，人們沒有多少痛苦，或甚至儘管有苦卻不知道。至於現在，某個密續曾經預言，在這個衰敗時期，有情眾生會吃任何他們能夠取到的東西。這個預言其實是很深的，當你讀到時，它好像很幼稚，但它的確相當有深度。由於種種內在與外在的戰爭、鬥爭，由於我們自私所製造的污染，由於我們都想去擁有東西，由於大家都想當第一名，因此越來越多的疾病就出現了。人們會吃他們從來不習慣吃的東西，做他們從來沒有做過的事，穿他們從來沒有穿過的衣服。比如你們都看到的，不同樣式的破牛仔褲，這在以前是很不好的東西，現在認為很好看。有些西藏喇嘛把這樣的情況視為衰敗時期的徵兆。

各位還記得，我在「覺悟戰士」系列講座中談到「叛逆的行為」(outrageous)，幾乎大家都聽過吧！像這類叛逆的行為，比如吃一些不同的東西、穿一些不同的衣服、做一些不同的事情，人們認為這樣是叛逆，他們把「叛逆」當作他們想做任何事情的執照，可是這種叛逆是我們自私的顯現。我們的戰士傳統裡所說的，並非這種叛逆。因此，優雅是如此地重要，覺悟的優雅。我們或許無法把這個衰敗時期改變為圓滿時期，或許無法掌握這個世界，但我們也許可以在佛教團體裡做到，或者也許可以在一些小團體裡製造這樣子的氣氛，比如說戴個領帶。

以上是疾病的原因之一，是壽命期減少的一種原因。

## 見地腐化

現在講到另一個疾病的來源，就是見地的腐化（見濁），這可就深奧了，也複雜了。當一個人的見地腐化，持有這種見地的人，行為也會開始腐化。由於見地及行為的腐化，因此會有各種腐化的顯現。見地〈view〉是什麼？見地可以很廣泛，比如尊敬父母或社會所認為是正確的觀念。見地是一個決定，這點很重要。比如這是什麼？一張紙。因為我們已經這麼決定，所以也不管自己有沒有足夠的邏輯去證明這是紙。我們在日常生活中有很多見地，基本上這些見地可分為正確的和錯誤的，可是到底什麼是正見呢？尊敬雙親、尊敬長者，我們一代一代都認為這些是正確的見地。同樣來說，我們的文化、我們的社會也製造了一些對的和錯的見地，比如說尊敬老師。當然這些是非常



非常普通的見地。

至於深奧的見地，比如相信因緣，很多人相信因緣業力，可是也有人不相信業力。佛陀認為那些不相信業力的人，他們的見地是錯誤的。為何佛教徒會認為有些是正見、有些是邪見呢？比如說你打一個人，這樣會傷害到他，佛教徒認為這是壞的業力，這就是一個見地，這是佛教徒的見地。如果有任何的宗教（我接下來要講的話可能會使我明天被通緝），比如說伊斯蘭教，他們認為為了神去殺人是好的；對一些日本的笨武士來說，自殺是好的，他們認為這是一種有尊嚴的死亡方式；對我這個佛教徒來說，我認為這些都是邪見。為什麼是邪見？因為假使我們被別人打、被別人殺害，我們會覺得受到傷害，我們會覺得傷心，我們會覺得很生氣，然後我們會發生各種不好的事情。瞭解這一點之後，並不需要任何更好的邏輯，我們就知道該如何對待別人。

我們目前所處的五濁惡世有很多邪見，所以才會有這麼多的凌虐：精神上的虐待、肉體上的虐待、及情緒上的虐待，這都是因為有很多錯誤的見地。我盡量把它說得像電視上看到的廣告那樣平常。通常節目本身並不大聲，可是在同樣的音量下，當廣告出現時，卻突然變得又清楚又大聲。有些人相信某種經營生意的見地，就是要去腐化別人，這讓別人更加焦慮。在我們的日常生活中，類似的事情層出不窮。我們所持有最糟糕的見地之一，就是對尺寸大小的觀念。你難道不重視尺寸嗎？不重視最大的尺寸嗎？比較小的東西，有時候你根本就不在意。比如說蚊子，就因為它小，就因為我們沉迷於重視較大的東西，甚至可能是畏懼大尺寸的東西、或者也許不去招惹大東西、或不去傷害它，所以我們可能會覺得拿刀去殺狗有點不安，但是拍掌弄死蚊子卻是如此平常的事情。我在廟裡也看過有人這麼做。這種邪見如此氾濫，已經成為我們生活的一部分。

如果持有邪見，就表示持有這個見地的人是錯的；如果這個人錯了，不管他做什麼，態度就是錯的。錯誤的態度只會帶來不和諧，對自己和他人都造成不和諧，而這也會造成許多的疾病，比如愛滋病。許多佛教學者認為，愛滋病可能來自錯誤的觀念。你能了解為什麼嗎？因為人們肯定性開放、性自由，肯定花花公子雜誌這種生意，肯定色情電影、色情小說，人們肯定色情的衣服、舞蹈、唇膏、髮型，於是就出現各種的強暴。你能了解這個道理嗎？我自己是沒有這樣的經驗。

## 情緒墮落

接下來談到情緒的墮落（煩惱濁）。情緒的墮落其實是壽命減少及見地腐化的中間者。為何要刻意分出情緒的墮落呢？因為對某些偉大的修行者來說，即使他們也許不會壽命減少、見地腐化，卻可能有情緒的墮落。雖然他們沒有其他致病的原因，卻因為有這個情緒墮落的病因，某些天人聖者仍有可能得到疾病，例如破三昧耶戒的這種病，或是對上師的作為感到非常受傷的這種病。還有，某些禪修者在打坐的時候，心中有著許多的希望及害怕，他們不僅沒有證悟，反而發瘋。我甚至現在就可以證明給你看，你可以在佛教中心比在其他任何地方看到更多瘋狂的人。不過，這是好的，這表示佛法真的有幫助。不管怎麼說，無論好的壞的，它就是一種疾病。

由於五種煩惱（貪、瞋、癡、慢、疑），我們會有五種主要的疾病，而這五種疾病和我們的五大元素（地、水、火、風、空）相關。當我們講「佛教與治療」這個主題時，我認為了解業力是很重要的。五大跟業力也是息息相關，每一個五大都有它自己本身的另一組五大。這些五大的排列大多依據業力，而業力則受到錯誤觀念、不好情緒、壽命減少這三種惡化原因極大影響。

正見及正確的行爲，可讓我們的壽命得到完善的安排，比如長壽佛的灌頂、藥師佛的灌頂。我們接受這些灌頂當然有它自身的利益，比如得到證悟。各位一定聽過金剛乘的上師談到，在灌頂中保持虔誠是非常重要的，就像病人對醫生的信賴、及醫生對病人的關心和慈悲，如果沒有這兩樣，任何方法都會無效。因此你必須知道如何生起這種信任。

## 大乘方法：自他交換

在我們日常生活中，當我們生病了，我們通常會去找醫生，這是應該的。但我們現在必須知道，我們先前所提到的三種惡化（濁）：情緒的墮落、見地的錯誤、壽命的減少，要把這些惡化轉成非惡化，必須透過生活型態的改變。在大乘的傳統裡，有一種方法叫做「自他交換」（**tong-len**），表示給予和接受。當一個人生病時，而且做什麼都無效時，比如吃藥、對神祈禱、或者唸咒，如果還是沒有幫助，我們要做的就是讓這個人禪修「自他交換」，將別人所有的疾病都接受到自己身上，並把自己所具備的正面能量給予出去。就是做這樣的禪修。有時，你甚至會被告知不要再吃藥了、你是沒希望的、你就要死

了。那麼就想：「反正我還是會生病，那就讓我生病，也讓我得到別人的病。我也許有一些好的能量，可是能做什麼呢？我有這麼多其他的壞能量，以致於好能量都沒機會產生，所以就把這些好的能量給有情眾生吧！」

因此，當你發展出這樣的態度後，你所做的就是將邪見改變成正見。為什麼說是邪見改變成正見呢？因為通常當你生病時，你會有想要轉好的希望、或是有對病情惡化的恐懼，所以你並不是在做任何決定，你是在希望與恐懼兩個極端上。它〈修「自他交換」〉就像是在逗弄疾病一般，這是我們必須使用的一種非常特殊的方法。在印度，我聽說甘地生病的時候，什麼藥都不吃，就只是喝他自己的尿而已。他對自己的尿的態度像是這樣：好吧，既然我有這樣的疾病，就讓我把它再拿回來。這麼做會如何呢？這會讓你像個鑽石一般，非常堅固也非常強壯。這也許能幫助你，即使它對你沒有幫助，至少能減低心智上的疾病。你比較不會那麼大驚小怪、不會那麼激動，所以你就會有很多時間。這是很難表達的，你們了解嗎？你們同意嗎？

### 小乘方法：各種禪修

我們才剛剛開始講大乘的治療方法，講得很簡短。小乘的傳統中也有很多不同的治療方法，他們有地元素（地大）的滅止，有水元素（水大）、火元素（火大）及其他五個元素的滅止。比如說你的身體在地大這方面有了問題〈西藏人相信，黃疸是因為地大的功能失調所引起的〉，因此像小乘行者就對地大作禪修，這並不表示他們會去吃泥土，他們是專注於重量性、堅固性，他們同時也會專注在柔軟性，他們也專注在像灰塵這類的輕盈性。當他們因為水大功能失調而生病時，小乘行者有個特殊方法來應付水大的滅止，這種禪修可以是非常非常粗層的。在此水大的禪修中，他們可能只是觀想他們正在飲用水蒸氣。他們想做的，其實就是把功能失調的元素變為功能正常。當然除了這些方法，他們也會禪修不淨觀，這樣便不再執著身體。不管病情是否好轉，當你真的不在乎你的身體有沒有好轉時，你的緊張壓力就會減少。另外還有禪修無常、禪修無我、禪修空性。大乘也用同樣的方法，不過他們的方法是將別人的疾病接受過來，並且把自己好的生命力給予別人。

### 金剛乘方法：觀想

接下來要講金剛乘的方法。金剛乘有很多不同的治療方法，比如



說觀想。所有這些觀想可被分為三部分：第一部分是真如、實相的禪修，第二部分是遍照慈悲的禪修，第三部分是因的禪修。如果你知道這三種禪修，你對（觀想中）所進行的事情就有一點點的了解。特別是當金剛乘行者生病時，上師總是強調這三者。我相信你們應該記得，當我們以前說到金剛乘時，我們提到四個不同的東西：基礎、染污、淨化方式、淨化結果。所以當我們在觀想時，我們也必須知道這四種東西，然後以此為基礎，我們會學到一些東西。

金剛乘的觀想為何可以幫助我們除去疾病？因為每次當我們觀想本尊的時候，我們就是在修持一個新生的狀態。我們現在先說第一個禪修：真如性的禪修。真如性的禪修也有那四樣東西：基礎、染污、淨化方式、淨化的結果。第一個禪修的基礎當然是佛性。至於染污，當我們死亡的時候，我們的五大會互相融入。地大首先融入水大——現在我們說的是逐漸的死亡，不是快速的死亡。當人死的時候，首先他對身體會比較沒有那麼多的感覺，這就表示地大正融入水大；接著水大融入火大，這時便沒辦法再控制自己的尿液和唾液，這些會流出來；然後火大會融入風大，當火大融入風大時，這個人就不再有體溫；接著，風大融入空大，這時才是我們人類所認為的死亡。在這個空大中，有非常好的機會能夠見到「當下」，但很多人由於次念（譯：初念之後的第二個念頭）不能覺知當下，因而恢復先前的隨念流轉。起了念，「未認知當下」，即是染污。接著談淨化方式，當你修法本唸誦「除障觀空咒」時，你安住在空性中，你試著安住在實相中，不讓你的心干擾你，這就是所謂的淨化方式，淨化的結果是法身。

如果你失敗了，就再回到染污。在「未認知當下」之後，你會有種種的希望和恐懼，相續的恐懼和希望加上一些可怕的經驗，就是我們所謂的中陰。此時死者不斷尋求可以逃脫的門窗或出口。由於他的善業或惡業，他會找到某個可以逃脫的門或地方，他就去那邊，這個時期就是染污。現在講到淨化方式，「空性之中，生起蓮花，生起月輪。」這是慈悲，這個人需要慈悲，希望和恐懼必須以慈悲來滅止，這就是何以我們要這麼做，其結果是報身（樂受身）。

如果我們再次失敗，我們就又回到染污。這個中陰身由於過去的業力，是善是惡我們並不知道，端看個人。假設他要投生在台北，這個父母親和這個人必須有業力的關聯。就在此時此刻，父母親正在交媾，當父親和母親的物質相遇時，中陰身的意識就進入這個物質裡，植下嬰孩的種子。接著講淨化方式，「月輪之上，生起吽字，」吽是覺悟的父母精髓。母親的子宮是空性，我們在裡面植下種子字吽，當

作凡俗物質的淨化者。所以我們每次觀想，就是在淨化我們自己的疾病。這小孩越長越大，當他吃東西，這是供養；然後這小孩被教導如何說爸爸、媽媽，這就是唸咒；接著這小孩越來越老，這是長時間的觀想期；然後這小孩變老、然後死去，這是融入。這是金剛乘治療的最高等方法。

每次你修法本，就是再次重生。不要認為這種死亡、融入的過程，只發生在你真要死亡的時候。每一秒鐘都有相似的過程，所以你每一秒鐘都應該要觀想，然後你就不會有疾病了。你同意嗎？

**問：**我開過三次刀，現在子宮和卵巢都沒有了，但是我現在又長了一顆瘤，請問這是不是跟業有關？

**答：**每件事都跟業有關，我想沒什麼事跟業無關。

**問：**請問仁波切，菩薩會不會傷風感冒，如果會又是為什麼？

**答：**很多菩薩都會傷風感冒，我相信在座很多人都有過感冒。你們都是菩薩，因為你們都接受過菩薩戒、接受過幾百次的灌頂。你講的是比較高層的菩薩還是初地菩薩？有普通的菩薩，有很多不同等級的菩薩，所以不能一概而論。最高層的菩薩，他們不會有太多疾病，但是他們還是會有因緣，當他們碰到一些事情的痛苦，他們必須要依賴佛陀的因緣、佛陀的狀況，這也算是一種疾病。當你達到初地菩薩的時候，應該不會傷風感冒。普通的菩薩，什麼疾病都可能得到。

**問：**請問仁波切，下午我看了一位病患，他是一位出家人，他只是被蚊子叮到就得愛滋病，但是他不能對別人解釋，只能閉關自己治療，這對他來講是個障礙，但這是好事還是壞事？

**答：**我認為蚊子不可能造成愛滋病。（問：但是我聽他的信徒這麼說。）那可能是好事、也可能是壞事。我可以告訴你一些有關愛滋病患者的事情。我有很多朋友得到愛滋病，對我來說，他們甚至比我們對當下有更多的覺知，對生命有更多的珍惜。在愛滋病患者及我們之間，我看不到任何的不同，唯一不同的地方也許是我們對愛滋病的觀念，他們是患者的觀念。並不是我們沒有愛滋病就不會死，我們一定會死的，是快是慢沒有人會知道。有些愛滋病的患者可以活很久，他們唯一最大的痛苦，就是被那些沒有染上愛滋病的人放棄了、背叛了。