

第 22 期

遠離四種執著.....	1
鹿野學苑.....	8
宗薩欽哲仁波切談利美傳統.....	11
羅密歐談虔誠.....	12
止——奢摩他禪修.....	22



遠離四種執著

開示/宗薩欽哲仁波切
 翻譯/姚仁喜
 中文繕寫/吳青蓉
 英文繕寫/Jason Sanche

宗薩欽哲仁波切應「藏密薩迦佛學研究會」的邀請，於五月二十日，在該中心開示薩迦祖師札巴堅贊所傳授的心要口訣：《遠離四種執著》。仁波切未依照原本的順序講述這四句偈頌，而是從最後一句開始談論無見地之見地。仁波切並且開示，修持這四句偈頌的方法就是：聞、思、修。

若執著此生，則非修行者；
 若執著世間，則無出離心；
 執著己目的，不具菩提心；
 當執著生起，正見已喪失。



我答應要講得很短。

我覺得自己非常幸運，是薩迦傳承的弟子，雖然不是一個好弟子。薩迦傳承有許多豐富的殊勝教法。事實上，諸位也許都知道，薩迦教法的名聲和加持曾經傳遍中國，並且對元朝具有重大的影響力。薩迦稱為「道果」的教法，是一個很好的修行之道。它是一條完整的

道路，甚至可以把障礙轉為加持，甚至修行上的缺失也具有證悟的功德。其方法是，經由了解口訣教法的一點，就能了解其餘的部分。

今天晚上我將簡要地講述《遠離四種執著》，這個教法直接由文殊師利菩薩傳給偉大的札巴堅贊至尊。

《遠離四種執著》以四種反面的敘述來說明，這是相當有趣的。有時候，要了解自己是什麼，需要先了解自己不是什麼；要了解某個事物，需要了解什麼不是那個東西。特別是在佛法裡，因為佛法是重視非二元的道路，因此了解反面是很重要的。

我們先簡單地綜合一下。第一點，札巴堅贊說，「如果你執著此生，你就不是佛法的修行人」；第二點，「如果你執著於娑婆輪迴的世間，你就沒有出離心」；第三點，「如果你執著自己，你就不是菩薩」，換句話說，如果你有執著，那就是自私；最後一點是，「如果你有執著，你就沒有見」。

事實上諸位可以了解，這四點涵括了佛陀所有的教法——從聲聞乘到大乘和密乘，都包含在內。讓我們更深入地討論，但今天晚上我要將這四點的順序做個調整。

讓我們先來談最後一點，「如果你有執著，你就沒有見」。

不管我們做什麼事情，見或見地是最重要的。用簡單的話來說，見地就是一個想法或概念。大家都知道，我們隨時都有很多想法。事實上，我們一切的想法都和我們的背景、教育、以及習性有關。而我們的一些想法或見地是非常地脆弱短暫，比如說，你認為「所有比薩都好吃」的這種想法，可能在幾天之內就改變了。可是有一些見地在我們心裡是根深蒂固的，我不只是談大家對政治的看法、對經濟的看法、對道德或倫常的看法而已。在比較微細的層次上，我們對自我的認同、存在有一種看法。這種見地也許並非很確定、很堅實地建立起來，然而我們對自己的認同確實有某種見地。

見地是重要的。因為一旦我們建立起一種見地，就會執著於這種看法。我們身為人類、身為中國人、身為台灣人、身為男人、身為女人，我們都有個見地。根據這個見地，我們思考、反應、行動。我們生活中的價值觀，都被這些見地所決定。比如說，我們有個見地認為某種皮貨應該很昂貴，特別如果它有某個牌子在上面的話，這個貨品的價值就會上漲。而且如果對這個貨品有更多的需求，價格就會更加高漲。因此，見地決定一切。

讓我們稍微超越一些世間的見地，來談一些比較深刻的見地。你們現在知道，我們的見地常常是有原因的。這個原因通常是為了追求快樂，追求一些滿足感。因此我們建立一種見地，然後如此這般地行事，做一些合乎道德、倫常的事。合乎道德倫常的事情會帶給我們好的結果，因此產生了所有的宗教。當然，見地就會變得更加複雜，不只是對於這一生的見地，甚至是對無法覺知的過去世或未來世的見地。這些見地對我們而言都很重要，它們是構成我們社會的重要元素。而且如同大家都知道的，我們非常執著於這些見地。世界上發生的各種戰爭，常常都是由於不同宗教的不同見地所引起的。

所以偉大的札巴堅贊在此到底說些什麼？他說的是：只要你有執著，那麼在佛法裡，你就沒有見地。根據佛法，只要你有執著，你就沒有見地。因此基本上，這是一種無見地之見地，你不能錯失這一點。這可以說是，諸如札巴堅贊、龍樹菩薩、文殊菩薩這些偉大的上師，所努力維持的一個非常聰明的立足點。只要一個見地被建立起來，它就能被用來作為一個對象，然後這個見地就會改變；因為它要依靠一個主體。而只要有主體和客體，這個見地就不是究竟的見地。這就是為什麼，有時我們所看見的物體或所做的決定，從另一個人的角度來看，卻可能是完全不同的東西。比如美與醜、好與壞、道德與不道德，這些都是主觀的。任何依靠主體的見地，都是錯誤的見地。所以札巴堅贊在此說的是什麼呢？如果你真想修習佛法，你不能有見地，你必須超越見地。經文上說：「我們禮敬喬達摩，他是超越一切見地的佛。」當然，換一種說法，我們是在談空性，但我認為札巴堅贊的說法非常巧妙。他不說見地是「空性」，因為如此一來，就會有建立一個見地的危險，這個見地會讓你去執著。因此他說，只要你有執著，即使是認為一切都是空性，只要你執著於此，你就失去了見地。

那麼你會問，無見地的見地有什麼好處或利益？我可以拿它來做什麼？它利於投資嗎？它能帶我去天堂嗎？這個無見地聽起來是沒有用的。札巴堅贊說，只要你對一種見地有執著，這個執著本身就是一種痛苦。執著是痛苦，而大家都不想要痛苦，我們都同意這點，不是嗎？當然，大家對於痛苦有不一樣的詮釋，這是肯定的。對有些人來說，輕拍或撫摸是幸福的、是快樂的，但是對另一些人來說，皮鞭或鎖鏈才是幸福快樂。不同的人對於快樂或痛苦有不同的詮釋，可是基本上我們都不要痛苦，這是肯定的。但是痛苦從哪裡來呢？當有執著的時候，痛苦就來了。為什麼？因為執著有條件，執著有期待，執著有希望。即使我們剛剛說的這些名詞，期待或希望，就拿「希望」來說，「希望」這個名詞就告訴我們裡面有痛苦，因為還沒發生，我們就在希望。有一個計畫在那裡，就代表不確定。你在期待，所以它

不是確定的。那是痛苦的，不是嗎？因此，只要你有執著，就會有痛苦。是的，不管任何期待都一樣——期待今天晚上的開示早一點結束，或者期待證悟，不管任何期待都是痛苦。期待來自執著，而執著來自於對於見地的執取。因此我們現在知道超越見地的利益了。

對人類來說，金子是很珍貴的東西，所以產生「金子是珍貴的」這種看法或見地。因為這樣的見地，因為我們認為金子很有價值，所以產生了很多痛苦——期望有更多的金子，或恐懼金子太少。但是對於一隻很小的蝴蝶來說，金子沒有價值。這並不是說它已經超越了這樣的見地，而是對它而言，金子無所謂好壞，金子不會引起它的恐懼或期待。當然，蝴蝶有其他一套價值觀，而我現在所談的是超越見地的利益。

如果我們可以超越一切見地，我們就不需要花力氣去尋找好的東西，或去除壞的東西。什麼是這種不需要花力氣的狀態？就是放假。真正的放假就是不需要花費力氣，比如說星期天早上不需要早早起床。為什麼你覺得那是好的呢？因為它不需要花力氣，你可以很輕鬆自在。而我們在此講的是一個永恆的星期天，一個真正超越所有各種形式的努力。這就是第四點：只要你有執著，你就失去見地。

現在你會說：「哇，這個不錯！無見地的這個東西我想要。」我們都想要快樂，不是嗎？它聽起來很實際、很廉價、又很經濟，但我們如何能夠擁有這種無見地的見地？我們現在就來談其餘的三點，但是沒那麼簡單！因為就像我先前說的，我會把它們混在一起談。

首先，我們對於此生有這麼多的執著。也許在極為稀有的時刻，我們會想像、會珍惜這個沒有見地的看法。但是當我們走出這個房間，如果股票市場大跌，或是你的女朋友欺騙你等這類的事情發生，此生的價值就會頓時向上衝，然後你就被糾纏住了，你就沒有時間去思考無見地這件事情了。無見地是非常無聊的，而我們有這麼多的事情可以做。即使股票市場不崩盤，你的女朋友沒有欺騙你，可是還是有很多事情在吸引我們的注意，比方說有很多喫茶的地方，有很多……那是甚麼（仁波切看著窗外）？在我眼前就有一個 Air Go.com 的廣告！有這麼多的娛樂吸引我們的注意，它們都在向我們呼喚「來吧！來吧！」有這麼多好吃的東西，有這麼多東西可以買。這麼多便宜的東西可以買，還有這麼多昂貴的東西可以買。而且你會買，就是因為它貴。兩者都是理由。「那個東西很便宜，讓我們買下來吧！」這不是個好理由。「這個東西很貴重！」它也不是一個好的理由。這個世間的生活，沒有本質自性，也沒有邏輯，可是我們卻非常執著它。

所以，忘記超越見地吧！事實上，我們刻意執著在見地裡。超越這些東西真是太痛苦了。

為了了解見地，你要成為佛法修行人。要成為佛法修行人，就不能執著此生，這是很困難的。同樣的，如果你執著於娑婆輪迴——也許在座有人認為：「我並不執著此生」，但是你可能執著來生，你可能希望下一世成為一個更好的人，或許你想成為比爾蓋茲的太太。不管是什麼，你都有一個目標。因為你已經四十五歲了，所以你想這輩子已經差不多了，就算了吧，讓我們好好準備下一輩子……我是說我自己〈笑聲〉，所以你的目標是下輩子。你的目標不是證悟，而是下輩子，是希望有更好的一輩子。這並不是真正的出離心，因為你還是執著於好的東西，你還是有條件。如果你沒有出離心，你就不能了解無見地的見地，你還是不能超越對「見」的執著。因為娑婆輪迴的生命，不論此生或下一世，都是騙人的。而且它不只是欺騙，還是個陷阱。執著於這樣的陷阱，就如同自己走入這個陷阱，如同讓自己掉入這個陷阱。而這個對世間的執著，會讓你想要超越見地的願望，退轉、消失。

最後，「如果你執著自己，你就不是菩薩」。讓我們問這個問題：也許我真的能夠去除對此生的執著，也許我也可以去除對娑婆輪迴生命的執著，可是如果你對於自己還是有執著的話——我的意思是，如果你對於此生有出離心，對於世間的娑婆輪迴生命有出離心，可是你非常執著於自己，為了自己的目的而想得到證悟，如果是這樣，你就不是菩薩。不是菩薩有什麼不對呢？不是菩薩，你就沒有一個完整的方法來超越所有的見地。你或許可以超越某些見地，但你無法超越所有見地。因為你執著於自己的證悟，光是這點本身就是一個見地。如此的缺乏慈悲心、缺乏菩提心，不會讓你成為菩薩。

以上就是札巴堅贊教導我們的「遠離四種執著」。我們該如何修持這四點呢？我很簡單地說明一下。今晚我沒有好好講述札巴堅贊的教法，事實上這個教法是一套很完整的教授，而不是個小題目。希望今天晚上的開示，對各位來說像是一道開胃菜。我建議，如果有薩迦大上師來到這裡，各位應該向他請法。這個法是一個非常精要而完整的教法。

現在我們知道，超越一切見地有這麼大的價值。事實上，它應該是我們一切發心的基礎，這點非常重要。為什麼我們要修習佛法？我們修習佛法的目的必須是為了達到證悟。尤其是你身為菩薩，不只是為了自己的證悟，而且為了一切眾生的證悟；這是最重要的，是一切

發心的基礎。如果在發心上有一點點的染污，有一點點無關於真正的證悟，那麼這就只是為了美化我們此生，那麼你的佛法修行從一開始就錯了。然而這很困難，因為我們的心、我們的自我是非常地狡猾聰明。事實上有很多時候，我們修習佛法的真正原因只是為了讓此生快樂而已。

我並不是說修習佛法不會讓你此生快樂，而是說這不應該是我們主要的目標，它只是附帶得到的利益。我現在說的是一個很大的題目，一切都應該如此，即使像弟子和上師的關係，都應該是基於純粹追求證悟上。如果你找到一位可以讓你獲得證悟的人，你不會在乎他以什麼方式讓你獲得證悟，你應該超越所有這些道德倫常的顧慮；但是這非常困難。因為，不管我們多麼不道德，我們還是非常喜歡道德，至少它給我們一些武器來喝斥別人。你修習的佛法非常仰賴發心的基礎。我們這些密乘弟子，修習密乘常常是為了讓自己強有力，甚至有法術，但這是錯誤的。所以我要一再強調，我們發心的基礎是要尋求證悟。

然後，我們的問題是如何擁有這樣的發心？這樣的發心是不容易的。我們常說修習佛法是為了要獲得證悟，事實上我們並不真正如此想。我們的意思只是想要有一個很長的野餐，我們想保有很多財產，然後得到證悟。所以我們要如何生起正確的發心？你需要聞、思、修。如同彌勒菩薩所說：聽聞是非常重要的。請求上師開示，研讀佛法典籍。當你開始聽聞佛法的時候，以一種批判的心去聽，真正去了解、分析它是否有道理。然後除了聽聞，還要思惟，這些道理和你有什麼關係？然後，再應用於禪定的修行上。

談到思惟和禪修，讓我們來思惟《遠離四種執著》的四點。我們聽聞到「一個人不應該執著此生」，我們聽了很多遍，可是我們需要去思惟它。為什麼我們不要執著於此生？因為執著此生在道德上是錯誤的嗎？不是如此。佛法告訴我們不要執著此生，是因為在究竟上它完全沒有意義。我們此生所擁有的一切東西，雖然看起來很真實，可是它們會改變，它們不確定，所以它們是無常的。因此，不管你多麼執著於這些事物，遲早要跟它們分離。因此當我們說「不要執著此生」的時候，我們不是在談一個道德上的問題，而是說一個道理。我們這麼重視海市蜃樓一般的生命，是沒有道理的。這是你要思惟的方式。基本上是跟自己討論，自己把道理想清楚。

而「修」並不一定是坐直、閉著眼睛，像我們一般說的禪坐。基本上，這裡的「修」是指習慣於這個教授，一再地熟悉它。比如說，

如果我現在對這個教授有一點概念的話，當我在此跟大家說話的時候，我應該要想到，這也許是最後一次跟大家說話。如果我現在正在喝可樂，我應該想，這也許就是我最後一杯可樂。我可能會投生為某種生物，即使掉在可樂裡也不知道那是可樂，更別說去享用它。我們用這樣的方法去習慣這個概念。想想其實滿可怕的，當我們今晚道別說晚安時，想一想，也許這真的是我最後一次跟你們說再見。有的人會說，「少來！」他們以為這是玩笑話，但這不是玩笑。有些人會說，你還年輕，會活很久，但這不一定是事實。

然而，我並不是悲觀。如果你悲觀，就表示你還執著此生。這表示你非常希望明天還活著，而你知道你明天不會活著，所以你承受煎熬。但你知道嗎，了解無常就是——如果你能對你的先生、太太、男朋友、女朋友、或任何人，對待他們就好像這是相處的最後一個晚上，你就可能真正得到快樂。對於初學的人，也許這麼想會有點令人不安，但是你會慢慢習慣。有些人剛開始會感到悲傷，或甚至害怕，但是你會慢慢習慣並且滿懷珍惜。對於此生的珍惜，會取代你剛開始所感覺到的害怕和悲傷。有時候是會令人不安。我不是吹噓我的修行多好，可是我常常試著這麼做。有時候我跟朋友打電話，當對話要結束時，我就會試著想：也許這就是我最後一次跟他通話了。這個時候，我會有悲傷的感覺，我就會說好幾次再見。在電話的另一頭，我常注意到對方感到有些困惑——「仁波切是怎麼回事？也許他愛上我了？〈笑聲〉」可是當下次又有機會跟對方講話的時候，就會很珍惜——「哇！你還活著！」因此，禪修基本上就是習慣於那個概念。

總結地說，

如果你執著此生，你就不是佛法修行人；

如果你執著娑婆輪迴，你就沒有出離心；

如果你執著於自己，你就不是菩薩；

如果你有執著，你就沒有見地。

這就是「遠離四種執著」。如何修持？聞、思、修。

今天所說的只是迅速的一瞥，只是在如海洋一般廣大的札巴堅贊和薩迦傳承教法中的一小滴水。祈願我們擁有不間斷的功德，一直享有薩迦傳承這麼豐富的教法。房間開始越來越熱了，大家都應該離開了。



鹿野學苑

講談/Prashant Varma

翻譯/Jennifer Yo

繕寫/張和惠

今年三月，在宗薩欽哲仁波切的指示下，位於比爾的舊宗薩佛學院改名為「鹿野學苑〈Deer Park Institute〉」，宗旨在於營造一個適合在家居士研習佛法的空間，特別是提供印度人一個能夠學習不同佛教傳統的佛法中心。鹿野學苑承繼宗薩佛學院不分教派的精神，將廣邀各個不同佛教傳統的大師，帶領不同的講座和禪修課程。

七月二十九日，悉達多本願佛學會邀請普拉尚·瓦瑪(Prashant Varma)至中心介紹鹿野學苑。普拉尚來自印度，二十九歲，是鹿野學苑主要的負責人。他對「鹿野學苑」懷抱遠大理想，正著手進行一些實際的計畫。以下是他的講談。



我的老家在強地哥，位於德里到比爾的途中。但我在孟買長大，在孟買讀大學，主修哲學。這期間我接觸到佛法，覺得佛法很理性，有許多可思辯的地方，因此它吸引我。

我和一些朋友很關心西藏的問題，我們成立一個名為「西藏之友」的社團。因為這個社團，我有很多機會見到達賴喇嘛，並且為達賴喇嘛的基金會做事。我從未見過頂果欽哲仁波切，但我有他的法照，藉由看這張照片，我和他建立起很深的關係。一九九九年底，我在德里初次遇見宗薩欽哲仁波切。

二〇〇一年，我有機會拿到一個獎學金，到泰國參加公益活動。有趣的是，因為印度是個很大的國家，所以我從來不曾注意其他小的國家。但是到了泰國，我發現，原來整個巴利文的傳統保留在泰國這樣的東南亞國家，它在印度已經完全流失了。我也發現，泰國、緬甸、柬埔寨這些佛教國家，對印度仍有崇高的嚮往。

二〇〇四年，我開始為欽哲仁波切工作。我為仁波切籌辦在德里的「旅行者與魔術師」的首映會，而後又幫仁波切籌備位於炯達拉新的宗薩佛學院的開幕儀式。就在佛學院慢慢遷移到炯達拉時，仁波切

跟我提到，希望在舊佛學院建立一個中心，利用這裏的設備，讓大家都來學習佛法。

仁波切曾跟我說，如果藏傳佛教要在印度生根茁壯，它無法在西藏文化的杯子裏茁壯起來，必須要用印度的杯子來盛佛法的茶。他覺得過去二三十年，接觸到藏傳佛教的印度人對於西藏喇嘛在印度所做的事情並沒有很正面的看法。他們認為那些都是為外國人做的，而不是為印度人，他們甚至認為西藏人對他們有種族歧視。我想印度人並不知道，西藏人把佛教哲學保留的這麼完好，而所謂的佛法，其實跟印度有密切的關係。西藏人和印度人之間缺乏良好的互動和溝通，但許多認識仁波切的印度人，都對他印象深刻，因為他們從沒遇到任何一位西藏喇嘛，對傳統印度文化如此尊敬與讚嘆。

今年三月，悉達多本願會的印度分會正式註冊為一個公益團體。會長是欽哲仁波切。理事會成員包括兩名律師、一位梵文學者、一位知名的印度古典音樂歌手，還有一位社工。我們理事會的成員在印度，至少在北印度，都有相當的影響力，可以為仁波切做很多事。因為仁波切有這樣的願望，特別是我們這些在印度的學生，都希望能夠幫助仁波切，一起把印度的杯子做起來。

仁波切希望鹿野學苑能以小而美的型式，成為現代的那爛陀大學，保留印度這塊土地上最偉大的地方，因為它是人類所有偉大哲學的發源地。不僅是承載古代那爛陀大學的精神，鹿野學院也要以清新的態度來接納現代的表達方式。

仁波切希望鹿野學苑延續利美〈不分教派〉的精神。他說，從前的那爛陀大學不只是個可以學習佛法的地方，也是個可以透過辯論來討論不同哲學思想的地方。他說，這個學校所以稱為鹿野學苑是希望傳達一個想法：佛陀第一次傳法時，並沒有佛法這個概念。來聽法的人，願意聽就坐下來繼續聽，想要走也可以走，那是一種非常開放的態度。仁波切不希望別人覺得鹿野學苑是宗薩欽哲仁波切的中心，所以第一次的開課，他堅持不做任何宣傳。但這第一次的課程就有 110 位學員參加。

這次的課程中，仁波切教授一個梵文經典——《憶念三寶經》。他要求我們準備印度文、梵文、英文和藏文四種版本的教材，在現場，四種語言真的都有人使用。仁波切自己看藏文經典，教授時多半講英文。有一位理事是梵文學者，仁波切在教授的過程中，有時會請他解釋某些梵文。仁波切覺得，梵文的意涵甚至比藏文還更深刻。他希望來自印度及世界各地的人，能學習、探索那些以巴利文或梵文保存下

來的佛教哲學及古典印度哲學。

至目前為止，我們舉辦過兩次課程。仁波切希望我們在前兩年就建立起鹿野學苑利美精神的形象，因此他要求我們去不同地方尋找好的老師——不只是從藏傳佛教不同教派中去尋找，也要從東南亞的小乘佛教國家裡去尋找。

除了佛法課程，仁波切還期許我們做一些社區營造的工作。我們目前規劃了幾個項目。我們的第一個工作，就是處理比爾的垃圾問題。另外，我們希望讓當地的印度小朋友和西藏小朋友，透過不同的活動互相交流。此外，為了鼓勵減少農藥用量，我們打算跟附近的農民溝通，如果他們少用農藥，我們會買他們所生產的東西。

鹿野學苑除了要建立不分教派的精神，教授不同佛教傳統的哲學，另一個很大的目標，是希望能夠爭取印度政府的承認。達蘭莎拉的西藏圖書館是目前唯一得到印度政府認可的為在家人設立的教育機構。因為有印度政府的補助，一個月只須付一百塊盧比就可在那裡學習藏文。

我們目前碰到最大的侷限就是校舍老舊，因為佛學院本身已經有二十年歷史。除了整修支出，還有營運費用，全都由仁波切資助，這對仁波切是一項負擔。欽哲基金會已同意支持我們兩年的營運費用，仁波切負責整修的部分。希望兩年後，鹿野學苑可以收支平衡，不再需要靠仁波切的資助。

鹿野學苑目前已經獲得很多人的認可和支持。達賴喇嘛同意在精神上支持我們，因為他認同欽哲仁波切的理念：建立利美不分教派精神，引介不同的佛教傳統。

〈如果需要更多資訊，請聯絡普拉尚deerparkindia@gmail.com〉



宗薩欽哲仁波切對成立鹿野學苑的動機及利美傳統，曾做以下談話：

「世尊曾說，佛教修行的重點要避免三件事：欲望(貪)、憤怒(瞋)、無明(癡)。利美能讓我們自此三者解脫，它的精神不應被理解成某種新時代運動，把所有東西置於一個屋簷下。消弭派別歧見才是利美的精髓所在。綜觀歷史，人類一直因執著他們的國家、觀念，尤其是執著於他們的宗教而受苦，他們甚至執著於宗教的某個特定派別。這樣的執著會表現成對他人的憤怒，或至少是某種對待他人行為的冷漠。這種教派意識普遍存在於基督教、回教、猶太教，甚至是佛教，並也為此付出極大的代價。所幸在佛教的派別之間並未造成流血衝突，只是許多偉大法教流失了…。佛陀的教授有如獅子吼一般，只有內在的腐敗才能危害到這頭獅子。為了預防這種情況，最重要的就是讓佛陀正法能夠為世人研習與修持。」〈轉載自「欽哲基金會訊」第七期〉



羅密歐談虔誠

講談/周威龍

繕寫/徐以瑜

日期/2004 年 2 月 7 日

各位朋友大家好！前一陣子，我跟一位接觸藏傳佛教多年的朋友聊起向上師祈請的問題。這位朋友以前大概受顯宗影響，認為應該要向三寶祈請。我覺得這個問題，可以作為今天的開始。

法名羅密歐

第一次見到宗薩欽哲仁波切是在一九八七年。那時我還在唸書，對生命的不安全感愈來愈重，也不曉得要何去何從。那時我跟著大學社團的學長到處參加灌頂，認識了烏金督甲仁波切，他看到我們這些學生就說：「有一位宗薩欽哲仁波切來台灣，你們都這麼年輕，一定要去聽他的開示。」

第一次聽欽哲仁波切的演講，我心裡想，竟然有人可以用這麼生動的方式來詮釋佛法，這讓我非常高興。雖然對生命的不安全感一直是我追求精神之道的一個很大的動力，不過當時我也正面臨初戀的失敗，所以我跟著仁波切跑，逮住機會就問他這個問題。仁波切給了我一個輕鬆的答案，也給我一個非常有趣的法名——羅密歐(Romeo)。

欽哲仁波切對我最深的影響，就是他在開示裡所說的，希望我們不要作佛教徒。他常說，希望我們只作一個人類，打開我們的心靈，這樣也許比較能夠接受他要表達的東西。他認為東方學生有很多包袱，我們常常成為二手的人。他的教學方式常是問一些問題，譬如說：「怎麼證明佛性是存在的？」「佛教到底是一個宗教還是一個哲學？」他的表達方式跟以往我所接觸到的不同，這是我初期接觸仁波切所得到的最深的感覺。

向三寶祈請

回來談「向三寶祈請」這個主題。在藏文裡面，佛教徒稱為「囊巴」，中文叫「內道」，它的意思就如索甲仁波切所說的，一個佛教徒是從內心去發現真理；欽哲仁波切也常這麼說。談到向佛法僧祈請，

竹千法王曾說，其實佛法僧三寶都存在我們內心，當他向三寶祈請、向佛祈請時，其實是向絕對的真理祈請。所以，很多不了解金剛乘的人會懷疑，為什麼要將我們的生命交給一個外在的人，我們的行為好像變成一種偶像崇拜，我們變成非常盲目的人。但是金剛乘所講的虔誠，我在這裡要引用索甲仁波切在他的書中所提及的一段話：

「真正的恭敬心不是無心的崇拜，它不是放棄你對自己的責任，也不是毫無揀擇地服從一個人或一個奇想。真正的恭敬心是對於真理牢不可破的接受，真正的恭敬心來自敬畏和尊崇的感激，但這種感激是透明的、紮實的和明智的。」（引自《西藏生死書》182 頁）

當金剛乘講到上師時，如同欽哲仁波切說的，上師分成三層：外上師、內上師、密上師。在我們的修道過程中，外上師扮演著最重要的角色，因為唯有透過外上師這道橋樑，我們才可能去了解我們自己的內上師和密上師。所以當金剛乘行者講到虔誠時，這其實有很深的動力。我們追求真理，但這真理在我們內在，由於多生多劫的無明，所以我們無法了解到它。引用索甲仁波切的話以及欽哲仁波切在《佛教的見地與修道》一書中所說的，由於我們的業慢慢清淨，加上我們的恭敬心，所以我們的內上師會顯現為外上師。他活生生地在我們面前，告訴我們何去何從，告訴我們，在此生中，我們應該做什麼。

上師的責任

講到虔誠心，我想舉這幾年碰到的一些例子。

我的一位朋友是竹千法王的學生，電研所畢業後，當了大學老師。後來他放棄工作，跟隨竹千法王的教導，後來法王幫他剃度。我再次見到這位朋友時，他說，當時竹千法王跟他開示大約兩個小時，然後說，「你應該修四加行。」於是他花了三年時間，圓滿四次四加行。但這三年中，他沒有見到上師，完全是上師怎麼說他就怎麼做。也許有人說，「你都注重在數目。」其實重點不是數目，而是在這個修道上，我們踏出的每一步，如果能把它們帶到內心，都是對我們自我的一個打擊。

朋友出家了，但是竹千法王跟他說：「竹巴噶舉的宗風就像瑜伽士一般，你在每一個地方都不能逗留超過四個月，閉關除外。而閉關最長也不過是半年，你就必須要走。」當你到一個寺院，停留那麼短的時間，其實沒有人會當你是自己人，即使屬於同一個傳承；所以我

的朋友經歷了非常多的困難。由於要圓滿四次四加行，他大概早上三點多鐘就得起床，冬天也要做大禮拜。那時，他不曉得應該如何禦寒，就一早煮了一大壺薑湯，灌下去，然後做大禮拜。他想自己大概缺乏維他命 C，就加很多檸檬。這樣一直拜下去，最後他吐血，生病了，沒辦法繼續做大禮拜。後來他休養兩個多月，病養好了，再繼續做上師要他做的事情。三年之後，他見到竹千法王，法王只是輕描淡寫地跟他說：「你的加行做得還不夠。」所以他又花了另外三年的時間，照著上師的話，去做四加行。

我見到他的時候，我們兩人正在尼泊爾等待竹千法王。勝智師——我的這位出家朋友——知道竹千法王將帶領朝聖團到尼泊爾，所以我們就在那裡等待見法王。法王見了所有的外國弟子，但就是沒見勝智師。一直拖到最後，勝智師很急，心想三年都沒有見到上師。後來竹千法王終於肯見他，法王跟他說：「在漢人弟子裡面，你是目前做加行做最多的。不過在台灣有一位女眾，她也做了八次。」他又說：「當年那洛巴追隨帝洛巴時，吃了非常多苦。」竹千法王講的話發人深省，但他對勝智師三年來所做的加行，什麼也沒說。後來勝智師回台灣申請簽證之後，又去印度，現在在蓮花湖（措貝瑪）那邊繼續做他的加行閉關。

我這裡想要說的是，為什麼我們作弟子的要能夠承受上師這種方式？為什麼上師要這麼嚴厲？因為上師的責任是，不管用什麼方式，他只有一個目的：粉碎我們的自我。因為粉碎了我們的自我，才能讓我們了悟我們的本性。這是他的責任。

白玉秋竹仁波切也是一位非常嚴格的上師，我去見他的時候老是挨罵。他說，如果一位金剛乘上師對你嚴厲，那表示你還可以；如果一位金剛乘上師對你非常慈祥，你做什麼事他都不阻止，那大概表示你這一生要成佛沒有希望了。所以，這條道路並不是一條非常好走的路。

觀察上師

欽哲仁波切當年來台灣時，很少給灌頂這種儀式上東西。他用十幾年的時間去建立學生的正見，這是我覺得感動的地方。當時在台灣，幾乎西藏來的仁波切，如果真的要在台灣成為仁波切所說的「金錢獵人」，絕對會很成功。仁波切非常直接，他在十幾年前就指出，我們其實應該要小心這些來台灣的西藏人。在接觸藏傳佛法之前，接觸法教之前，我們應該要在理論上奠基礎，要去分析教法，分析上師，

不要貿然接受灌頂。這是我初期接觸仁波切時，他給我非常強烈的觀念。後來我慢慢了解到，其實仁波切有他自己傳承上的責任，為了要辦教育，有很多經濟上的困難，但他從不利用灌頂這些事情去累積金錢，他在台灣一直在教授佛法。

這讓我想起一個故事。有一次仁波切去台中，邀請仁波切的佛學會會長跟仁波切說：「仁波切，你為什麼老是給這些教授？來參加的都是一些窮學者跟沒有錢的學生。為什麼？你在西藏這麼有名，倒不如我們一起合作，我們先募款，有了很多錢之後，再慢慢辦教育。」仁波切聽到這些話，也沒說什麼，只是笑一笑。但是他後來告訴我們，「把這個中心列入黑名單，以後他們邀請我，我不去。」我想欽哲仁波切就如同烏金督甲仁波切所說的：看一個上師，要聽他所說的，也要去看他所做的，看他是不是真的有一個上師所應該具有的品質。

修行是最好的供養

我還是個學生時，看到很多人供養仁波切，我跟仁波切說，「我不曉得可以供養你什麼。」仁波切回答：「修行佛法是對我最好的供養。」這句話影響我很深。由於他所做的，讓我願意在我的生命中，慢慢地努力去遵循他的勸告。

索甲仁波切說，在精神的道路上，我們背負了很多行李。走在這條道上的學生，應該要知道自己有什麼樣的缺陷，有什麼樣的情緒，又有什麼樣的投射，也應該知道我們在這條路上走了多久，走了多遠。早期仁波切所說的很多話，其實我沒有辦法做到。由於自己的舊習氣，也由於自己的某些執著，早期我是沒有辦法做到仁波切所要求的一些事。這裡另外提到，如果我們真的想要追隨一位上師，他要求我們做的，不管是什麼，不管這位老師講的在別人、在平常時候聽起來是多麼微不足道，我們都應該要努力遵守，努力做到。因為長遠來講，這對我們絕對是非常有利益的。很久很久之後，直到一九九七、一九九八年，我才慢慢地真正願意把自己的執著放掉，也不去找任何藉口。

有一次聚會，仁波切談到他覺得南傳上座部蠻好的，作一個上座部的出家人也很好。他希望跟隨他的這些朋友，不管男女，每個人在一生當中抽出三年的時間出家。我想，那時大家聽了大概也不會當一回事。可是有一天，在蠻公開的場合，仁波切說：「Romeo，你去泰國出家一年好不好？」我第一個念頭想到就說：「不行，我媽媽不會同意。」仁波切聽了，看看我，然後說：「不行噢？那兩年好不好？」

我說：「不行哪！我媽媽不會同意的。」他就說：「不行噢？那就三年吧！」

那時候我還有很多東西放不下。後來因為我在台灣的親人一個個離開了，生命也走到一個不想找任何藉口的時候，於是我下了決心要去泰國出家。我開始蒐集南傳佛教的資料，請教一些在南傳出過家的朋友。等到仁波切來台灣，我心裡做了一個決定，反正我媽老是不曉得我在哪裡，我就騙她三年吧！我下了這樣的決心，然後跟仁波切非常正式地開始討論這件事。我問仁波切，我應該要先去哪裡學泰文？然後要去哪裡受戒？我要怎樣成為一個上座部的出家人？仁波切看看我，想一想，然後說：「我覺得你現在應該去印度學藏文。」腦袋從來沒有想過這種情況，本來要去南傳上座部出家，怎麼跑到印度去了？上師總是給你一些預期之外的答案。但就是這樣子，好吧！一九九九年，我開始踏上生命的另外一個階段。

無須緊跟上師身邊

上師對弟子的考驗來自不同的型式。欽哲仁波切在一九八八年成立一個不算佛法中心的聚會場所——智慧茶會。他通常是在茶會裡給予教授，大家就像是朋友，但更像是個家庭聚會。後來由於特殊原因，我們接到仁波切一封信，他說「智慧茶會」要馬上關閉，我們必須立刻將鑰匙還給房東，「智慧茶會」從此不再存在。從那天開始，仁波切兩年沒到台灣，沒有給任何教授。我們這群當時跟著他的這些不管是弟子還是學生，由於仁波切兩年沒有來，很多人離開了。後來仁波切說，他之所以會再回來，要感謝一位朋友的眼淚，是這眼淚把他哭回來的〈編按：請見柔和聲 16 期《虔誠經驗分享》〉。當仁波切再談起這件事，他說其實這是一個考驗。對我們很多人來講，這是一個很初步的考驗。

從這件事、從我那位出家朋友的故事，我了解到仁波切所說的，我們跟隨一位上師，不需要一直黏在他身邊，最重要的是知道我們真正的意樂是什麼。我們的意樂是要解脫，對不對？我們的意樂是要從這輪迴痛苦中解脫，這是最首要的。上師存在的目的是把方法告訴我們，能不能做到，要靠大家自己精進。以前的祖師大德講過，上師給你的口訣是一個金剛種子，而我們的信心就如同土壤可以保護這種子，我們的修持就像為這粒種子澆水、施肥、灌溉，好讓它成熟。仁波切一再地說，上師所能做的跟諸佛一樣，他不能讓我們成佛，但是他可以把成佛的方法告訴我們。我常想到勝智師吃了許多苦頭，但是當他見到上師，應該是一切盡在不言中，因為一個弟子的生命因此成

熟、成長。

到印度學藏文

我對印度一無所知，也從來沒有學過藏文。去到新德里時天氣很熱，氣溫約 43 度，我實在沒有辦法適應那裡的氣候。後來到比爾，仁波切不在，副院長堪布仁謙幫我找了一位藏文老師，他是佛學院的學生。後來仁波切來了，那個時候我其實蠻怕見到仁波切，因為覺得上師像一面鏡子，讓我看到真實的自己，包括自己的缺點，而我沒有辦法面對真實的自己。但我還是厚著臉皮跟仁波切說我來了，問仁波切我應該要修什麼？仁波切說：「你現在這個階段就是要把藏文學好，那是你的功課。」可是學藏文對我來講真是非常困難。

我記得很清楚，那時候學藏文，有一個音，我從早到晚練習了兩個禮拜，就是沒辦法發出正確的音。我的老師有很重的鄉音，他來自藏區的囊謙，囊謙的口音不太好學。仁波切身邊的侍者、廚師、喇嘛們看到我都說，為什麼你還不開口說藏文？仁波切看到我也說，「你的藏文還沒有進步欸！你已經來了這麼久。」我感到非常挫折。以前去國外唸書的經驗，所學到的專業知識，都沒有一點幫助。我在那時就是遭遇到這種挫折，覺得實在很辛苦。

此外，仁波切的侍者幫我找了個民宿，這開始了我這從未想到過的奇遇。我住在一樓，旁邊住著牛跟羊。侍者幫我安排的這間民宿，它的紗窗沒有紗，就看見碗大的蜘蛛跑進來。晚上睡覺時覺得很奇怪，為什麼腳邊有人動，我不是已經鎖上門了嗎？原來是老鼠從我腳邊爬過去。我每天準時兩點一定會起床，因為被藏人稱作鬼蟲的蟲咬醒。它很像跳蚤、蝨子這一類的蟲，要抓都抓不到。我全身起泡泡，又痛又熱。在那樣的環境，又剛好碰到雨季，所以我生病了，病到無法起床，無法吃東西。我開始怪仁波切，心裡想，為什麼要把我派到這種地方來？為什麼要我學藏文？然後從來沒有跟我講過一句好話？我也還有一點錢，為什麼不讓我住得好一點？心裡面起了很多奇怪的念頭。

仁波切那時應烏金督甲仁波切的邀請，第一次在秋林寺將整套秋林伏藏傳給秋林仁波切及當時準備要閉關的人。之前我問仁波切，我可不可以參加一點秋林伏藏的灌頂。仁波切說這個灌頂大概要費時一個多月，參加的人以後都要閉關五年。我以為沒希望參加，而且那時又生著重病，所以也就沒有多想。在那裡，灌頂的時間不像台灣都安排得比較晚，接受灌頂的人早上五點半之前就得進入關房。你如果沒

在那個時間之前進關房，就不能進去了。那天是我病得最嚴重的時候，七早八早，一個喇嘛來敲我的門：「仁波切叫你去灌頂。」我聽了非常高興，就去秋林寺參加灌頂。不管是加持也好，或心理作用也好，那天經過灌頂之後，我覺得病好了一半。不過後來回到台灣，我還是繼續養病大概兩個月，身體實在變得很差。

可是回過頭來，我非常感激仁波切。因為這時才發現，沒有經歷這樣的過程，我是無法向前的。在台灣的時候，我有很多舊習氣，我的傲慢、自以為是，還有我對生命的看法。以往即使生命中很多親人離開了、橫死了，但直到自己必須面對死亡時，或生重病的時候，才發覺這可以是一個轉機；我非常感謝仁波切給了我這個機會。很多人到陌生的國度，認為他們所碰到的事情叫「文化衝擊」，但我覺得對修行人來說，在這條修道場上遇到的跟我們以往很多很穩固的東西產生極不協調的，應該叫「成見衝擊」。在那個情況下，你真的也只能依靠你跟上師之間的聯繫以及你對於教法的了解。

我在比爾花了五個多月就只有學藏文發音，大概很多人聽了會覺得不可思議。後來仁波切要離開，我的簽證也到期了，我跟仁波切說，我這樣學藏文學不來。仁波切回答：「你看，你就是被西方教育系統慣壞了，你跟這些藏人混在一起，是學藏文最快的方式。」我說：「仁波切，我真的沒有辦法，我可不可以到學校裡去學？」然後我列出一些學校名單。仁波切說，「那你去大吉嶺吧！」於是我就開始生命的另外一段，一個人到大吉嶺。

那個時候我領悟到，生命中很多東西，如果真的把它往內看，就像仁波切或者索甲仁波切在書中講到的，我們的心會慢慢變得柔軟，然後我們看外在的顯現時，就會有不同於以往的看法。在大吉嶺那兩年，仁波切不在身邊，我慢慢學習到凡事要有耐心。在台灣或在歐美，從來沒有過買一張火車票要跑七天火車站。待在那裡，我感覺這過程的每一步，如果往內看，它就是一個教導，上師讓我們遠離家鄉的很大用意也在這邊。

珍惜教法

一年多沒有見到仁波切，我非常想念他。後來我到尼泊爾唸佛學院，聽到那裡每個人都說：「宗薩欽哲仁波切在加德滿督。」我問那些藏人、那些出家人：「欽哲仁波切住在哪裡？」「就在這裡啊！」每個人都給我一樣的答覆，但是我在波達、在大佛塔附近，找仁波切找了一個多月，最後終於問到仁波切在哪裡。那時，堪布阿貝應止貢法王

的邀請，講授《喜金剛續》，那是非常深的教法。當時有四十幾位轉世祖古和仁波切們一起接受這個教法。那時我也才了解到，仁波切一直都在學習當中，這讓我有很大感觸。

在台灣的人真是非常幸運，為什麼我這麼說？其實，每一位上師接受傳承的教法，並不如我們所想像的那麼輕鬆容易。如果我們有這樣的善業碰到這樣的老師，他給予我們很多的教授，我們真的要珍惜。也許有人聽說過，欽哲仁波切自己求法並不盡然是那麼順利。譬如上一世德松仁波切，欽哲仁波切跟他求一個灌頂，求了很多年，德松仁波切都沒有答應。後來有一天，仁波切再次去求這個灌頂，一求再求，德松仁波切終於說：「你幾天後回去準備一個曼達，我傳你這個灌頂。」那時候仁波切接了灌頂，卻感到大惑不解，「為什麼我求這個灌頂這麼多年，你都不給？」德松仁波切說：「你今天接受了這個灌頂，所以你可以看儀軌，看這個密續裡面怎麼說的。」仁波切翻開密續，上面說：弟子請求上師灌頂要請求七次。仁波切以前大惑不解，現在完全明白了。所以上師要得到這些口訣，並不像我們以為的，因為他們是轉世仁波切，就一定會非常順利得到這些珍貴的教法。

我現在提另一位上師，恰察仁波切·桑傑多傑。他今年九十二歲，他的脾氣跟他的教法的嚴謹是同樣出名，欽哲仁波切小時候曾在他的寺院住過一年。恰察仁波切可以說是近代非常出名的大圓滿上師，他有一個看法，他說佛法非常珍貴，不能隨便傳給那些不具器的弟子，這就好像把它丟到垃圾桶一樣，是浪費了教法。他所承認得到他傳承的弟子，不超過十位仁波切；他是非常非常嚴格。

前面提到竹巴噶舉的竹千法王，他那樣對待勝智師，其實是有他的用意。一九五九年西藏還未淪陷之前，一般來講，竹巴的行者應該要完成十二次四加行，才能接受比較高深的教法。後來上一世的突謝仁波切說，現在我們大家都出了西藏，環境也跟以前不一樣了，那麼就改成修八次四加行吧！到了這一世的竹千法王，他跟台灣弟子說，我們的加行就修四次吧！可是如同欽哲仁波切來台灣時說的，其實加行的次數不是一個目標，而是指標，我們應該要做得比這個指標還要多；這其實有非常深的用意。很多人會說，仁波切的要求很難達成，很難了解。但是以往的大師們常說，弟子們應該做集資淨障的工作，應該要讓自己成為清淨的法器，然後接受甘露般的教法。

二〇〇二年在加德滿都的那一次，其實仁波切見我的時間也不多。他說：「你早上七點鐘之前可以見我，之後不能來見我，因為我很忙。」所以有時候去見仁波切，大概都是在地上還看得到白霜的清

晨，實際上是非常冷。那次仁波切跟我提到：「不知道台灣學生能不能了解，我在台灣給予的黃文殊教授，真的是給了許多非常重要的教授。」

所以不同的老師有不同的做法。有的老師會堅持他的宗風，就像竹巴的傳承，你得一層一層修上去，你今天集資淨障做到了，上師給你一句口訣，你就好好去修。或者像以前一些老的傳統：你請求灌頂之後，應該繼續請求上師給予口傳、講解，給予口訣。但這口訣，我所接觸到的一些比較嚴格的老師，他們通常只講一句，那一句你可能就得修個一兩年，甚至更長的時間。然後老師看你有沒有進步，再給你下一步的口訣。但我那時候才感覺到，很多人說宗薩欽哲仁波切反傳統，其實在這方面仁波切是反傳統的。他竟然給了大眾他從他的上師那裡獲得的最精要的教授，還有非常難得的他自己修持經驗的口訣。仁波切給予台灣弟子這些法教，這是他的慈悲。由此可以看出，不同仁波切所堅持的宗風以及他們慈悲的地方。我覺得都很好，只是我們應該要知道這些法教的珍貴。

上師的本性

我覺得對我們來說，很重要的一點是，我們應該要了解，上師的本性其實跟我們的本性是沒有差別的。由於煩惱惡業的染污，我們自己看不到這個本性。這邊我要唸一段索甲仁波切引用上一世蔣揚欽哲確吉羅卓的話，來詮釋外上師和內上師。

「有關上師的真性，在我聽過的描述中，最感人最正確的，可能是來自我的上師蔣揚欽哲。他說，即使我們的真性是佛，但自從無始以來，它就被無明和迷惑的烏雲所遮蔽。不過，這種真性或佛性，卻從來不曾向無明完全屈服過；在某些地方，真性總是在抗拒無明的宰制。……因此，佛性有積極的一面，那就是我們的『內在老師』。從被迷惑的那一刻開始，這位『內在老師』就一直不厭倦地為我們工作，想把我們拉回到真實生命的光輝和空靈。蔣揚欽哲說，『內在老師』沒有一刻放棄我們。它具有如同一切諸佛和一切覺者的無限慈悲，在它的無限慈悲中，不停地在為我們的進化而工作——不僅是在這一世，也在我們所有過去世——利用各種善巧方便和各種情境來教育和喚醒我們，引導我們回向真理。……當我們祈禱、期待和渴盼真理很久，經過好幾世，而我們的業也被相當淨化之後，一種奇蹟就會發生。如果能夠瞭解和利用這種奇蹟，它就可以引導我們永遠終結無明：一直跟我們在一起的內在老師，以『外

在老師』的形式顯現，幾乎是奇蹟似的，我們與這位『外在老師』會面。這個會面是任何一世最重要的事。……誰是這位外在老師呢？無非是吾人內在老師的化身、聲音和代表。在我們的生命中，我們所敬愛的上師，他的模樣、聲音和智慧，無非是我們神祕的內在真理的外在顯現。此外，還有什麼可以說明我們和他的緣這樣深呢？」（引自《西藏生死書》179 頁）

所以在這條精神的道上，在金剛乘道上，上師扮演非常重要的角色。他是一個橋樑，經過這個橋樑，我們看到自己的真實面目。作為佛弟子，我們應該認知到，上師的目的是粉碎我們的我執，身為弟子必須要有非常開放的心靈，必須要有耐性。因為就像欽哲仁波切常講的，上師是有可能在一彈指之間，讓我們看到心的本來面目，但是為了這一彈指，我們可能要準備五十年。所以在這條修道中，希望上師三寶的加持能夠一直進入我們的心續，如同頂果欽哲仁波切在他的《如意寶珠》中所說的，讓我們對上師生起不造作的虔誠。而當這種虔誠到達極致時，希望有一天，當上師以心傳心，對我們指示我們本性的時候，我們能夠與上師的心「心心相印」。謝謝大家！



止——奢摩他禪修

宗薩欽哲仁波切

入門指導

我們會稍微談一談奢摩他禪修。我想，我們一邊談、一邊實際上試著做做看，這樣可能很好。所以我會講一點，然後你們禪修一會兒；然後我再多講一點，你們也就再多禪修一會兒。這麼做，你們就會瞭解我所講的內容，這個指導也才比較有意義。否則，你可能無法將這個指導和禪修連在一塊兒。

實際上所要使用的技巧非常簡單。一般而言，過去所有偉大禪修者都告訴我們，禪修的時候要坐直。當我們身體坐直，就會有敏銳的感覺，有重要的感覺，這會產生適當的氛圍。

這次的指導中，我不會建議使用任何外在的目標物。我們有時聽到的奢摩他教學使用外在目標物，譬如一朵花；但我們在此要學的是一般上座部傳統的方法，把呼吸當作目標。所以我們專注於我們的呼吸，我們只要跟隨氣息的出與入，就是這樣。我們的心念集中於呼吸，身體坐直，眼睛睜開。讓我們來做一下，然後再談。這就是最精要的技巧了，基本上，什麼都不做。

〈禪定〉

我們只要坐直並觀察呼吸，不要被干擾，不要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，沒有任何其他事物——我們自己、呼吸、專注，就只有這些。

我們坐著，專注於呼吸，沒有別的。然後，或許某些念頭會出現。當念頭出現，我們該做什麼？什麼都不做。這裡只有一個方法——一法適用於所有狀況，這個方法就是專注於呼吸，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、突然的恐慌——今天早上有沒有關上廚房的瓦斯？諸如此類的事，它們都有可能出現；當它們出現時，回到呼吸上。「回來」，這就是奢摩他禪修的

口號。每當我們發現自己的注意力分散，記得這個教導，然後回來，回到呼吸上。讓我們再做一會兒。

〈禪定〉

假使我們懷抱雄心壯志，我們就會對於我們的目標產生執著——即使我們的目標是證悟；那麼就沒有禪定。因為我們總是惦念它，我們渴望獲得它，我們幻想它；這不是禪修。

這是何以奢摩他禪修一個非常重要的特點是「放下任何目標」，坐著就只是為了坐。在此我們吸氣、吐氣，就這樣觀照著，沒有別的。是否獲得證悟不要緊，朋友是否比我們迅速獲得證悟也不要緊，誰在乎呢？我們就只是呼吸，我們身體坐直，觀照氣息的出與入。沒有別的。

我們放下對目標和雄心壯志的執迷，這是很重要的一個面向。它甚至也包含想要完成一個美好的奢摩他禪修，連這點也該放下。只是坐著。



少一些執迷，少一些野心，只是坐直並且觀察呼吸，優點是沒有事情會擾亂你。

只有在我們有目標的情況下，事情才會擾亂我們。當我們有個目標，我們就會變得有點執迷。假設我們的目標是去某個地方，有人在我們的正前方，擋住我們的車子。如果有東西妨礙了我們前往目標的路，它就變成一個討人厭的東西。但假使我們沒有目標，那就都沒有關係——無論是噪音、這裡或那裡感覺癢，這些都沒有關係。

這點很重要，因為禪修者常常有強烈的企圖心要達成某件事。當他們受到干擾，就會經歷各種地獄般的混亂痛苦，就會失去信心、感到挫敗。他們責備自己，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，電話響了也不要緊，是不是朋友打來的也不要緊——就這短暫的時間，任何事情都不要緊，就這短暫時間。

〈禪定〉

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，你可以透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盪。多半的時候，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、所有一切，還有希望、恐懼、忌妒、驕傲、執著、嗔恨，所有這些。換句話說，所有這些事物、這些現象、這個世界控制了我們的心，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。

如我先前所說的，放下我們的野心有點像是佛教徒所談的出離心。如果你讀過佛陀的故事，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論，你可以說佛陀試著減低他的野心，或至少他試著瞭解他的目標為何、他想要達成什麼，但他同時也試著瞭解，他所想要達成的目標是徒勞無益的。所以他想辦法要放下，要獲得放下的力量。總括地說，如果你想成為奢摩他的修行者，放下的力量相當重要。

我們修持奢摩他，所以我們獲得放下的力量，或者我們瞭解到執迷、僵固所招致的覆滅。

事實上，你們會發現，這個技巧給予我們一些時間或機會，讓我們鬆開我們擁有的結。這是為何一些偉大的禪修者說，奢摩他這類的禪修，是什麼也沒做的稀罕時刻。

我們通常總是會做一些事、想一些事，我們總是在忙碌。因為我們總是讓自己如此忙，以致於迷失在無數的執迷和僵固中。當我們在這裡禪修，什麼也沒做的時候，所有這些僵固的事情就會被揭露出來。也許對初學者而言，這有時可能有點嚇人，但慢慢地，你會獲得某種內在的信心來面對這些。而且你會發現，這些僵固的情況會自動減少——而你什麼也沒做。一般指導禪修的書籍會說，如同蛇伸展開自己，我們的執迷鬆解開它自己。你會獲得這種技巧。

〈禪定〉

這裡有個難題。當念頭出現，我說要回到呼吸上、專注於呼吸，你會不自覺地就把它解釋為：「噢，仁波切是說，我們要停止這個念頭，回去專注在我們的呼吸上。」我不是這個意思。我不是說你應當停止這些念頭，我不是這麼說，我所說的是專注於呼吸；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。你的工作就只是專注於呼吸，就這樣。

瞭解這個差異很重要。如果我真的是說「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？回到呼吸上，

這就是你要做的。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——你所要做的就只是專注於呼吸，就這樣。

〈禪定〉

彌勒菩薩對於奢摩他修持提出很好的忠告。當我們修持奢摩他時，要記著對治法門，這很重要。當我們的心受到干擾，我們必須記住對治的方法，這裡的對治方法就只是回去專注呼吸。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，那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——這幾乎像是沒有毒害時也使用對治。事實上，這成為一個問題，成為昏沉和煩亂的起因。

〈禪定〉

總是做短的奢摩他，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，至少要重新分段開始三十次，當中作短暫休息。慢慢地，我們可以禪定久一點，也許十五分鐘，我們就分段開始十五次，這當中有短暫休息。有時作真正的休息——起身、走走、做些其他事。一段時間之後，你可以在十五分鐘的禪修中分段開始七次。讓禪定保持短暫，是重要的一環。假如你一開始做太久，你會對此技巧感到厭煩。我們是人，我們不喜歡無聊，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，我們需要很有耐性。我們必須開始喜歡這個道，所以我們要讓禪定保持短暫而確實，次數要多。那麼我們就能養成牢固的習慣，然後它成為我們的一部分，簡單易行。好比喝酒，我們剛開始只喝一點點。我們不會一次喝上兩三瓶，否則喝到想吐，我們就不會再想去碰酒。只做短時間，但次數多一點，分段多一點，那麼你就會習慣，這點很必要。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，做一點點，時間要短，但次數要多。



中間暫停的時候，假如可能，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，不應該限定只有早上或只有晚上禪修；你應該在任何時間修持禪定。修持的時間總是此刻——從來都不是未來。永遠不要離開你的奢摩他，好像你明年、下個月、或下個週末將會去做；現在就做。反正也就大概四十五秒鐘，特別是對初學者而言。很容易的，你可以在任何地方做。那只需要坐直，短的禪定就已經很好。在心受到干擾之前，我們自己就決定停止禪定，這樣很好——然後再開始。再說一次，在干擾來臨之前，停止禪定。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。所以就只做短的禪定。

我們在這個道的修持，一般都像這樣。你真的不應該去做「這是禪修的時間」這樣的計畫，然後在休息時失去覺知。當然，你應該撥出某個時間來修持，譬如早上或晚上某個時刻，這有很大幫助。但除此之外，你應該在任何可能的時間修持奢摩他，就只要一分鐘，那並不困難。然後我們逐漸加長時間。

〈禪定〉

禪修的時候，就只是身體坐直、觀察呼吸。所以這麼做會如何？它創造出一個空間。事實上，這個技巧本身只是個花招，重點是認出這些不斷轟炸我們的思緒和干擾。

我們仍然感到生氣，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，這樣的生氣就很幽默了。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。我們生活當中的挫折就是對情緒毫無控制能力，這就是為什麼一點都不好玩。佛教的全部目的就是玩得開心，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。

〈禪定〉

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，有時要參加團體的禪修。當然，我們絕對應該獨自修習，但團體禪修也能夠幫助我們。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。因此當我們在團體中禪定修，我們不想要睡著，我們不希望被認為是個糟糕的禪修者。我們並不真的有勇氣說：「嗯，如果我是最差勁的那一個也沒關係。」我們希望是最厲害的，是最迅速的，我們有這樣的競爭心態。所以，既然我們有這競爭心，或許我們也就可以把它當作這個修道的工具。因此如果我

們能夠，有時去參加團體禪修會是很好的一件事。

我想，這就像是去健身中心。假如你買個機器放在家裡，用個兩三天，你就不再使用了。這個工具到頭來被扔到車庫裡，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，這會激勵你。這是多麼錯誤的動機！但至少它帶你向前。迷惑可以作為道，所以沒關係。



保持簡單，不要複雜化。奢摩他很簡單。專注於呼吸，坐直，這就是你所要做的。當我們專注於呼吸，呼吸就發生在當下、在此刻，不在過去，不在未來……這就是為什麼我認為利用呼吸很好。呼吸發生在每一刻——吐氣時，它離開、結束，永遠不再回來。然後我們再次呼吸。



如果可以，你也應該做奢摩他的週末閉關。事實上，這麼做很好。你每天都禪修幾分鐘，另外，隨時想修就修，在不同的地方禪修，不要只在佛龕前面，而是在每一個地方。然後有空的時候，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。事實上，西藏有個傳統叫作「甯通（nyinthun）」和「達通（dathun）」。「甯通」是指一日閉關，即一日修持，你可以發誓禁語或發任何誓，然後整日修持奢摩他，也許中午吃個飯。你會慢慢習慣。而後你可以進行「達通」，一個月的奢摩他閉關，一天三座奢摩他，只有奢摩他。這會有一些效果，至少它會把你逼瘋。



我先前說過，修持奢摩他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，你應該在奢摩他禪修開始時皈依和發菩提心，結束時作功德回向。奢摩他禪修具有非常多的福德，特別如果你在開始時皈依和發菩提心。事實上你該這麼說：「我坐在這裡觀察我的呼吸，所以我不致於散亂；假如我不散亂，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。

（開示地點：澳洲·金剛總持寺 日期：一九九九年）

本文收錄於《人間是劇場》一書 二〇一一年七月·「西遊翻譯小組」修訂