

本期內容

◎ 宗薩欽哲仁波切 2009 新年感言 -----	1
◎ 臨終與死亡的忠告—中陰教法〈上〉 -----	4
◎ 止觀教授 -----	13
◎ 給薩王傳記 -----	20
◎ 更新的中文網站 -----	28



宗薩欽哲仁波切 2009 新年感言

按照東西方的傳統，馬上就要到年底了，「新年」就要來了。可以理解的，很多人都有不少的焦慮。事實上很多我認識的人，那些和我共同分享生命的人，也就是對那些已經有些年紀的人來說，某種現實正在逼近，某種現實正變得越來越明顯——比方說衰老、疾病等等。不過，如果鳥瞰自己的人生，我們大部分人過得還算不錯，就像我常說的，我們沒坐輪椅。海嘯來了又走了，奇蹟般地，我們也不是受害者。如果你看看我們自己的生活，以及家人和朋友們的生活，都相當平安健全，而且精力充沛。我們必須記得，這一切都歸功於三寶、上師、本尊、空行和護法的加持。

不管我們是否喜歡，由於以往所累積的業力，我們現在還是輪迴中的眾生。在這個所謂的輪迴或生命中，一些上下起伏的經歷是可以預期的，事情不會總是一帆風順。直到耗盡這些業力、這些業債，比如說我們的身體、居所、參考點等等，在一定程度上，我們將會經歷很多的起起落落。

這個世界變化得真快。我記得我初次去台灣的時候，還沒有手機，現在，甚至就在等綠燈的時候，因為附近有無線網路，你都可以坐在車子裡面，用手機下載些東西。過去，從我在比爾的住處，打電話到最近的小鎮上去，都要花上半天的時間——能夠接通電話，

可是很幸運的事！現在，寺院裡幾乎每個僧人都有手機。世界變化太大了。我第一次去澳洲的時候，跟現在可不一樣，那時候我有很多空閒時間，在那裡連續待了六個月，有時候在週末說法，有六個聽眾，那個時候這已經算是多了！

很多這樣的變化也帶來了不少好的東西，實際上，我被許多這樣的變化寵壞了。我過去都是乘公共汽車從比爾到新德里去，要花大概 18 個小時，夜裡行駛在喜馬拉雅山崎嶇的山路上。現在，即便坐的是舒服的小車，我卻仍然有很多理由可抱怨，我變成就像童話裡的豌豆公主一樣了。從某種角度來看，在我生活在地球上的這四十七年裡，發生了很多事情，比如說這個叫「全球化」的東西，以前就從未存在過。全球化、網路、地球村，這些現象，正在改變一切！它們讓我們生活得更舒適、更快捷，但同時，就像西方人說的，它也可以很快抽走我們腳下的地毯，讓我們瞬間變得無「立足之地」，我們不知道明天會發生什麼。一切都可能崩潰。

不知道大家是不是還記得，幾年前，有個「千禧年」(Y2K)或者是類似的什麼東西？我有些自由派的朋友，被我的印度朋友叫做，「頭腦不清的自由派」，這些自由派朋友非常嚴肅地建議我搬去澳洲，囤積食物、水等等，因為一切就要崩潰了。一度，我還真的相信他們！最近，我們面臨了金融危機、市場危機和各種各樣的危機狀況。未來很不明朗，但是這種不明朗卻未必是件壞事！

有一些福德的人會接觸到佛陀和他的教法；有更多福德的人，則會盡其所能修持一些佛法，我想，我們屬於一個不同的群體，因為不同的思考範疇，我們應該屬於一個不同的群體。我們應該像煉金術士那樣想，煉金術士能把普通的鐵變成金子。在許多不同的層面上，我們身為佛陀的追隨者，特別是，密乘道的追隨者，我們有智慧、有方法、有能力成為煉金術士，將這種動盪的情況轉變成不僅對個人，而是對所有人都有意義、有利益、有用的情況。做為釋迦牟尼佛的追隨者，我們接受一切皆是因緣所產生的結果。沒有什麼是偶然發生的，所有經歷的危機、個人問題、動盪，並不是來自某人的懲罰，而是我們自己在過去種下的某些因和緣產生的結果。

不過，要記得，每件事都有因和緣，卻是說著容易做著難，因為我們會這樣想，我做了這樣和那樣的佛法修持，我一直都是個好人，可是，為什麼還受這麼多的苦，為什麼隔壁鄰居，舉止失當又不道德，卻既快樂又賺錢等等。像我前面說過的，有很多方法來處理這些問題，根本上，這取決於我們想追求什麼，如果我們是釋迦牟尼佛的真實追隨者，我們真正想追求的就是解脫，而不是俗世的勝利、利益或者收獲。只要解脫道沒有被干擾，沒有被染污，沒有走偏，那麼其他的，無論是賺是賠，獲得還是損失，快樂或不快樂，都不那麼重要。我們可能會失去一切，也可能會得到更多。不論是那種狀況，它對解脫之路

有幫助嗎？還是沒有？或是有干擾？我們可能會失去一些所愛的人，或者，他們會留在我們身邊很久，不過，不論是哪種狀況，他們對我們的解脫之路有幫助嗎？還是沒有？這是我們應該認真考慮的。

我們談談發願，在上一年度的結尾，新年將到之際，這是發願的時刻。廣義來說，健康、富裕、心願達成等都是願望，不過，除了健康之外，其它那些都有點含糊不清。我們認為今天需要實現某些心願，可是，隔天就意識到，如願以償得到的那些東西，可能成了你的抱怨，因為所得到的這些恰恰成為了最大的障礙。基本上，我們根本不知道自己要發什麼願，精確地說，發願應該如藏文祈禱文所說，「一切所發之願，願依於佛法而圓滿」，這可能是我們可以許下最安全的願望了。

講了這麼多，許多人一定想聽些具體的建議，如何保護自己，如何對新年還有未來的歲月有所準備，主要的是，不管你學過什麼：止、觀、菩提心，也無論你修什麼儀軌，甚至修大手印、大圓滿，這些應該是你生命的支柱。不過，相對而言，為了儘可能得到保護、清除障礙、圓滿心願，我會建議大家投入時間和精力修皈依，任何形式或儀軌皆可。而我們為什麼總是成為受害者，總是被各種各樣的障礙所苦，這是因為我們以往所累積的業債，為了清除這些業債，我建議修伏藏師南卡吉美的「哩沃桑卻」（山淨煙供）。始終努力發菩提心，如果不習慣修菩提心，至少，試著心懷慈悲。以上就是我的訊息。

〈蘇卡、Gosha 中文翻譯，馬君美審稿。〉



❧ 回目錄 ❧

臨終與死亡的忠告

中陰教法〈上〉

■ 開示：宗薩欽哲仁波切

■ 日期：2007 年 4 月 17,18 日

■ 地點：香港

一些人要求我講授有關死亡的題目，想到這是一個為自己累積福德的好機會，於是我就答應了。

在《般若十萬頌》〈譯：以下簡稱《般若經》〉當中，佛陀曾言：「悲傷是非常重要的。」如果你認為我們有各式各樣的財富，像是房子、金錢、朋友等等世俗財富，那麼我們也有一種超越世俗的財富。各位都知道，財富很難獲得，尤其是超越世俗的財富；對於佛法初學者，超越世俗的財富更是不多。「悲傷」是身為一位修行者應該具備的重要財富之一，卓揚創巴仁波切(Chogyam Trungpa Rinpoche)稱這種悲傷為「由衷的悲傷(genuine heart of sadness)」。

當然，各位可能會認為，我們生活當中已經有太多令人傷心的事了，但我們一般的悲傷跟我將要談的代表財富的這種悲傷並不相同。一般的悲傷就像嘗試將三顆草莓疊羅漢。你懷抱這樣的希望：有了一顆草莓之後，就試圖將第二顆草莓疊在第一顆上面；第二顆還可以站得住，但是要疊第三顆而且不掉下來就很難了。有時情況更糟，第三顆草莓看起來是站在第二顆草莓上幾秒鐘，這可不妙！因為它給你希望，讓你覺得下一次會成功，下一次會不同。我們的生活就有點像是這樣。從一開始，我們就一直在嘗試各種事物，但鮮少有人覺得自己還可以或自己已經充分活過了人生，我們想的多半是「我還未好好活過」——這樣的悲傷是世俗的悲傷。

當我們談超越世俗的悲傷，也就是我們將要討論的代表財富的悲傷，它某種程度上像是一種幸福的悲傷。這有點兒像是聆聽一首悲傷的歌，悲傷來自了悟事實，了解到不論你做什麼、不論你多麼接近成功，第三顆草莓終究只能站立一會兒然後掉落。了解那樣的事實、那樣的感覺，基本上就像是嘲笑自己——我們談的是這種悲傷。

我們就像是在嘲笑自己、自己做事的方式、自己的態度和想法，這對我們會有幫助。人生如此辛苦，那又怎麼樣？所以我們不停地逛街購物，彷彿會活上一千年似的。當我們

逛街購物，就是嘗試把第三顆草莓疊在第二顆之上。這就是為何「由衷的悲傷」是如此重要的財富。

獲得這種財富的唯一之道，先別提「獲得」，唯一能讓我們開始珍惜、渴望這種財富的方式，就是了解實相。我們要談的並不是了悟很深奧的實相，譬如「色即是空，空即是色」；這次要談的是很簡單的事實，我們別無選擇而必須接受的事實——死亡。但我們談的不是未來才會發生的死亡，而是現在就正在發生的事實——當下這一刻，我們正在死亡。了悟這種死亡的事實其實也就是了悟生存的實相。當然各位都知道這點，我會對此詳加解釋，但不會給各位一張臨終時應該如何打包行李的清單。

這裡有個非常重要的議題：轉世、來生。如果沒有來生，就沒什麼好擔心，你就像一座工廠，當電力耗盡，工廠也隨之停止運轉。我們都算是佛教徒，所以我們許多人不加思索地就相信輪迴轉世的概念，並自豪於這樣的信仰。相反地，一些無政府主義的科學家們也許自豪於相信沒有轉世這回事。從佛教的觀點來看，有沒有轉世，在究竟的層次上都屬二元對立，因此我們只能在相對的層次上來討論轉世的概念。

當我們在相對的層次上討論時，基本上，我們是非常模糊地討論。模糊、籠統、不精準，這是整套相對真理的一部分。同樣也是在《般若經》當中，佛陀提到，他告訴一位即將證得初地的弟子，〈菩薩證得初地算是一種很高的境界，〉他於二大劫、無數生之中累積了許多福德，並且清淨了所有染污。然而這位菩薩心生嘀咕說：「二大劫、幾百萬次的轉世再轉世，這真是久啊！」佛陀回答：「別擔心，當你證得初地，你會發現，所有這些轉世、新年、聖誕節、國籍變換、轉化為各類眾生——有時在天上飛、有時在水裡游，這些全都發生在火花迸裂又熄滅的剎那之間。」

佛陀又說：「而後當你證得十地，回首發現自己已然渡化了無量無邊的有情眾生。」佛陀對這位菩薩說：「如果一位菩薩認為自己已經渡了無量眾生，這就像一隻螢火蟲認為自己點亮了全世界一樣。」佛然後接著說：「當你一旦成佛，將會發現自己從未曾是眾生、從未曾努力修行、也從未自始即受苦，你那時甚至也不是佛。」

上述三段話讓我們洞悉大乘佛教令人驚歎的觀點。第一段話當中，佛打破了時間的概念，如果沒有時間，又如何會有轉世來生？第二段話，佛打破空間的概念。在第三段話裡面，佛打破道、果的整個概念。所以轉世只存在於時間概念的背景之下。從昨天到今天我持續著，這種相續是我唯一擁有並且能指稱為轉世再生的東西。這種相續的經驗會一直持續下去，直到碰到阻礙為止。

有一個類似的印度故事寫得很好。有一個人總是向克里希那(Krishna)祈求，有天他夢見口渴，在夢中四處討水喝，然後有人給他水，而這水變成了大洪水，他被洪水沖到一個全然陌生的岸邊。他不知道該如何回家，也不知道該如何聯繫他的妻子與小孩，年復一年，他尋覓歸途。在此同時，他遇見一個女孩，和她共組新的家庭。有天他去取水時，從湖面上看見自己的倒影，垂垂老矣，臉上爬滿皺紋，鬍鬚灰白。他感到悲傷莫名，憶起了前妻，就在此刻他突然從夢中驚醒，然後克里希那出現在他面前。抱歉，我知道這應該是要跟佛法有關的教授才對！克里希那對他說：「你怎麼了？你要喝水我就給你水了！」

我提這個故事的原因是，當這個人由夢中驚醒時，他失去家庭、另組家庭等等事情所經歷的時間，都在一瞬間消失。由於成長的文化，我們大部分人以為，轉世是換一個身體，而且這在很久的將來才會發生，但我們不應該以為將來才會發生這種事。當那個人看見湖中自己的倒影，他感到非常悲傷，就在那時他驚醒了，也許是看見自己倒影時所產生的悲傷使得這個夢結束了。因此，佛教徒相信，轉世會持續不斷至摧毀相續的因緣來到，這是他們理解的方式。這個因緣就是赫赫有名的「證悟」，「證悟」意指從輪迴相續中覺醒過來。

我之所以提這些是因為，如果沒有具備上述的觀念，死亡意味著什麼都沒有——死亡實在毫無意義、毫無用處，也不值得被討論，因為它是結束。但從佛教的觀點，死亡並非結束，死亡並非你最後一次說再見的時候，你最後一次說再見應該是在證悟之前的時刻。在那一刻之前，從佛教的觀點，有太多假的再見。因為再次重生，我曾經多次作你的丈夫、多次被你拋棄、多次為你而死，我曾多次被活炸，只為滿足你的口腹之慾；反之亦然。這就是佛教徒思維的方式。這種連續性一直存在，如果你能接受這樣的觀點，我們才能稍微談論死亡，這個議題也才會有意義、才會顯得重要。事實上，對於密乘佛教徒而言，死亡或臨終是我們生命中非常重要的時刻，需要好好被討論，因為在死亡的時刻，你擁有最好的機會。你得到這樣的機會不是因為你是一個認真的求道者，不是因為你去尋求它，然後得到它。實際上，我們大部分的人並不會去尋求死亡，死亡降臨是因為它是這整套的一部份。對於密乘佛教徒來說，如果懂得運用這機會，它會是個不尋常的加持。

簡單告訴各位為什麼這是一個好機會。你曾經有過不忙碌的時候嗎？在死亡的狀態下，你被迫無法忙碌，因為所有東西都在分崩離析。你的眼睛看不見，你的耳朵聽不到，你的身體無法再有任何感覺，這些感官都是受僱於「忙碌」的經紀人。這些戴著領帶、拿著公事包的「忙碌」的經紀人，他們現在全部都被解僱！他們離開了，失業了。所以沒有經紀人交代你任何工作，你也完全失業了！這時候，你得到一個機會，有生以來，你的心識第一次處在一個最自由、最赤裸、最有力量狀態。

我舉一個很好的例子，相信你們一些人是有過這樣的經驗。你們曾夢過自己在飛嗎？在夢裡，身體這個經紀人處於失業狀態，所以作夢有點像是小小的死亡。這不是我杜撰的，密乘經典裡有這樣的記載，睡眠是一次小小的死亡。睡夢中，你從香港上海銀行的頂樓墜落，而且還可以清楚看見底下所有紅色的計程車。為什麼？因為身體這個經紀人沒在運作，所以你能飛，能從高樓墜落而沒有死。把這樣的力量乘上一百億、二百億倍，就是你在臨終或死亡時刻會經歷的感覺。因為這個緣故，死亡成為佛教，尤其是金剛乘佛教，一個重大的議題。

我認為改變我們對死亡的態度非常重要。基於各種迷惑和自私的理由，我們現在對死亡的態度是負面的。對於死亡有如此負面態度的主要原因是不習慣，我們不習慣有人死，就好像對這個人喊一聲「喂」，卻沒有得到任何回應。我們也不習慣這個軀體漸漸發臭，不過這種想法很可笑，因為這情況也發生在我們活著的此刻。不論如何，這是對自我的挑戰，所以我們很難把態度從負面轉向正面，或至少轉到不負面都很難，我就辦不到。

記得在我十歲的時候，有人請頂果欽哲仁波切去為一個亡者祈禱。法王帶著我去，這是我第一次看到死人。各位都知道，在西藏的傳統裡，我們為死去的人唸誦《西藏度亡經——中陰聞教得度（the Book of the Liberation through Hearing）》，一遍又一遍快速地唸誦。法王當時就是這麼做，他沒有唸誦很久的時間。然後他對我說：「你留下來，我要走了。」彷彿為了安慰我似的，他又說：「不用再唸經了，睡吧。」他走了之後，我試著表現很勇敢。當然那個時候沒有電，只有酥油燈。當夜越來越深時，酥油燈的油也逐漸燒完，火焰變得很大，影子晃來晃去。隔天早晨法王問我：「昨晚怕不怕？」我想我騙了他。然後他說：「嗯，很好！你應該比較害怕活人才對！」

我想，在許多佛教國家裡都有陪伴亡者的傳統，但這很難被接受。多年之後，我的堂（表）兄弟病逝於一間不丹的醫院，當時我也在那裡。他因為無法吸氣而死亡，只能不斷把氣呼出去，那幅景象困擾我很長一段時間。不知道你們是否記得那艘俄羅斯潛艇被困的事？大約有四十名船員溺斃，這也在我腦裡纏繞好幾個月。告訴各位這些是因為討論死亡這件事真的很重要，你們不要忽略它。尤其是我們當中一些人，像我自己，都已經走在生命的下坡。從現在起，我們多少已經過了生命的巔峰時期。

現在我們要討論細節部分。對於許多佛教上師，尤其是那些崇高的、已經證悟的上師，語言是非常模糊的。對這些偉大的上師來說，我們流利的英式英文、中文或其他語言，比起呢喃的兒語相差無幾。可是我們別無選擇，我們當然需要用語言來溝通。對於一個受過訓練的修行者，對於他們的聽覺來說，生與死沒有絲毫差別。舉一個好的例子，在英文中，goodbye 這個字有特定的意涵，不丹語或藏文裡就沒有這個詞，中文有 goodbye 嗎？我想他們會說「請慢走」。所以，人類語言的運用差別很大。

這可不是小事，如何在不同的文化中詮釋語意是很重要的議題。在某些文化裡，某個字眼可能很粗魯，但在別的文化這個字可能就可以被接受。我來分析一下，譬如英文裡的「注意(attention)」，「請注意」的「注意」，在古典的印度文，譬如梵文裡，他們有不同的說法，他們會說「給我你的...本性」、「給我你的悲心」之類的話。如果你是英國人，當我說「你眼睛裡有污泥(here's mud in your eyes)」，你懂我在說什麼〈譯：比喻「看走眼了」〉；或「打斷你的腿(break your legs)」，是乾杯時祝彼此好運的意思。對修行者而言，生與死的差異並不那麼大。我們為生而歡呼：「噢！一個新誕生的寶寶！」對於崇高的上師也許是：「噢！就要死了！」語言的詮釋各不相同。

藏文裡「中陰」一詞，相信你們已經聽過上千次，這可不是美國牛仔褲的品牌 GAP！它真正的意思是「間隔」。「間隔」這個詞其實是眾多模糊語彙中的一個，但它是非常有力量的一個。對某些人來說，「中陰」算是重要的。「中陰」到底是什麼意思？「二者之間」、「間隔」的意思。我說「中陰」是個模糊語彙是因為根本沒有「這」或「那」。「間隔」的意思應該是在二者之間，但事實上根本沒有這二者的存在。然而我們有「間隔」這種概念，而這是解釋中陰狀態、解釋死亡與臨終狀態的一個好方法。我舉一個很好的例子。當我們進行「昆婆舍那」觀的修行時，我們理應住於現在，住於過去與未來之間。這多麼諷刺、多麼愚蠢！過去已經過去了，未來還沒到臨，究竟何謂「現在」？住於現在，住於當下，這種說法多麼模糊卻又如此有力！所以我們要來討論這個「間隔」。

為了討論的方便，我們必須假設有開始與結束這兩個端點，以便呈現出間隔。從佛教的觀點，我們正在經歷的每一件事都是中陰。不同於一般認為中陰發生在死亡之後，我們說每一件事都是中陰。所以你會問：「好，如果每一件事都是中陰，那麼這個間隔的始末兩端是什麼？」別忘記，它們只是為了討論的方便。從佛性到證悟，這之間的每件事都是中陰。

生存中陰

共有六種中陰。為了更精確地理解，我們將中陰區分為六個階段，六種不同的中陰。六種不同的中陰也表示我必須提出六種不同的起點與終點。

第一種中陰是「生成中陰」（譯：或「生處中陰」），或者稱為「生存中陰」——從出生到死亡。有個關鍵點你們必須記住：所有中陰裡一個非常重要的元素是「不確定性」，這是中陰真正的感受。出生於世，尚未死亡，你們現在就正處於生存中陰。我們所有的人都完全處於不確定狀態，不知道接下來會發生什麼事。我們以為我們知道，我們僅有一點道理就說出：「如果吃太多四川菜，胃就會出問題。」我們有諸如此類的推測。但大多數時候，我們的推測就像天氣預報，尤其是像倫敦的天氣預報。真正準確的天氣預報應該每

一秒鐘都在更新，每一時刻都在更新。「現在雲層正在聚集，現在太陽出來了...」，應該要像這樣，否則你無法準確預測。所以在倫敦，你需要內穿比基尼，外加襪襪，披上厚外套，再帶雨衣、雨傘和防曬乳，每一個都必須穿戴上。不過這是從前的情況，現在不同了，因為氣候已經改變。

如果看看我們的生活，不論去到哪裡，這就是我們的生活方式。我們實際上什麼都需要，需要車子，需要飛機，需要所有東西。為什麼我們認為我們需要所有這些東西？因為「不確定性」。我們以為我們可以使生活確定，譬如確認機位。或者你在某人的手指上套上一圈金屬，在愚蠢昏睡的法官面前簽字，然後你結婚了；這些都有助於確定。當然還要在上帝的眼前承諾，上帝是一個非常重要的保單。凡此種種都源於不確定性。所以中陰裡很重要的一個面向、元素、部分，就是不確定性。

中陰有一個特質是「漂泊性」。中陰裡的眾生如同風中羽毛，沒有掌控力，風從哪裡來，羽毛就往哪裡飛。看看我們，我們就是那羽毛，而大部分佛教徒把這個風稱為「業風」。正當你坐上香港上海銀行總裁的位子時，認識一位住在玻利維亞的靈性伴侶，她因為簽證問題無法到香港，來自玻利維亞的業風正吹向你。業風如此強勁，甚至我們日常生活裡業風都非常強。早上時候女朋友的心情還不錯，到了晚上就無緣無故變差了，多危險啊！

中陰另一個特質對人類尤其特別，我們稱它為「忙碌性」。我們必須忙碌，即使我們抱怨，我們也必須一直很忙碌。如果不忙，你就是沒用的人。像螞蟻一樣，我們必須很忙碌，我們害怕不夠忙。而且，我們還有一種貧乏的心態，我們總覺得擁有的不夠，還可以擁有更多。在《中陰聞教得度(Bardo Thodrol)》這本大書中，對於中陰有許多描述。總而言之，這就是我們所稱的「生存中陰」。

我給予這個教授的整個目的是要告訴各位應該如何看待「中陰」。很簡單，你只需要知道：第一，你身處在生存中陰裡；第二，你就像一根羽毛；第三，來自玻利維亞的業風。這些你都應該記住。你有這些狀況，但並不是將來你才會碰到它們，你現在就有；這樣的認知我們稱為覺知。其實，只要知道到你有這些狀況，這就可以作為靈性的道路。不過人類喜歡儀式，所以為了強調這些情況，我們採取各種方式，供養香燭、禪坐冥思、穴居山洞、念誦咒語等。當然，這些都會有幫助。

睡夢中陰

談到「睡夢中陰」，我必須再次建立兩個端點。從你入睡到醒來的這段時間，我們稱為「睡夢中陰」。很多密乘佛教徒很喜歡睡夢中陰，因為它有點類似死亡，它是短暫的死亡，但同時你還享有每日清晨再次醒來的奢侈。尤其是金剛乘佛教徒，他們喜歡睡夢中陰

是因為夢中擁有生存中陰裡所擁有的一切。你擁有在生存中陰所擁有的類似關係，你夢見朋友、親戚、仇人，這些都發生在夢裡，所以夢並非全然陌生。但同時有點奇怪的是，生存中陰裡無法做的事卻能在睡夢中陰裡實現，像是飛翔、從高樓墜落也還活著。這種死亡在密乘佛法修行者中確實引發許多興趣。

睡夢中陰裡也一樣有剛才所談到的不確定性，甚至有更多不確定性。在生存中陰裡，我們像是一根羽毛；在睡夢中陰，我們甚至比一根羽毛還要輕。你在香港睡覺卻能夢見自己身處紐約，這可真是迅速！睡夢中陰也有許多不確定性，更糟糕的是，你有可能夢見提著一只用超級名模娜歐蜜的人皮所做成的袋子！

密乘佛教裡有一個詳細的夢瑜伽修行，它就像是練體操。如果你是業餘選手，卻在滿是大石頭的地方練習，這很危險；但如果底下有一張很大的網，那麼你就能夠很放心、很有信心地練習，因為即使不小心掉下去也不會摔斷腿。同樣地，在夢中，你可以做任何事，可以跳也可以飛，基本上你都很安全。夢中修行的精要和生存中陰一樣，當你作夢時，知道這只是一場夢。這有點兒困難，但經過練習是可以做到的。沒練習過的人從高樓墜落會很害怕，即使知道不會發生什麼事也還是會感到害怕，那就成了惡夢。稍事練習過的人從高樓墜落，也許一開始沒有覺察，但到中間時他記起這是一場夢，接著他就會想要飛或試做各種事。因此，作夢時覺知這只是一場夢，就是睡夢中陰修行的精要。

生存中陰與睡夢中陰息息相關。各位都知道，我們常夢見白天發生的事。所以一位生存中陰的修行者會嘗試影響睡夢中陰，並且在睡夢中陰裡嘗試影響生存中陰。

第三種和第四種中陰有許多人討論：臨終中陰及其以後的中陰。我們明天將會使用一本書來討論它們，那是蓮師和他的佛母依喜措嘉之間的對話。她向蓮師問了一些與中陰相關的問題，並把它們紀錄下來。她非常特別。

問與答

問：我朋友的外婆去年過世了，在他外婆仍活著的時候，一位出家人告訴他，他的外婆只是五蘊的一種集合體，所以實相上、究竟上，她根本不是他的外婆對不對？您認為這種修行方法好嗎？

答：很好，然後我再多加一句：他也不是她的孫子！

問：有沒有一些建議是將中陰的概念融入到日常修行裡？譬如融入到「止」的修行？

答：當然，你可以學些咒語和祈禱文，它們都不錯，你應該學習。它們其實也都不難，是像我們這樣的初學者實際上可以做得到的。但你知道什麼才是對我們真正有幫助？讓我們想像我們正在一部電梯裡，事實上，那是一部假的電梯，但是我們並不知道。我們要去頂樓，須要花點時間。途中發生許多問題，出現很多可怕的東西，譬如有雷射劍切割我們的四肢，我們感到恐懼並且設法求救。假設電梯裡有一個人能幫助我們，你知道什麼是真正的幫助、真正的解救方法？就是這個人心無恐懼！這意思是，他必須知道這些都只是幻覺。如果他知道這些只是一場幻覺，他就不會恐懼害怕，我們每個人看著他的時候，他說：「好，可以走了。」這是非常重要的幫助，尤其是對於臨終或已經死亡的人。這也是為什麼聆聽《中陰聞教得度》的讀誦是如此重要，它的開頭大略是像這樣：「善男子、善女人〈指亡者〉，別害怕，你將不會死，因為...。也別害怕死亡，因為你已經死了。」我是說真的，這本書裡有這樣的內容，有許多忠告。如果這是由一位對它非常了解的人來唸誦，會有幫助。我們認為有所謂的「可靠的人」，指的就是了悟實相的人。

三摩地中陰

在談「臨終中陰」之前，我們必須先談「三摩地中陰」。讓我先作個摘要。簡單地說，佛教徒對於生與死的觀點就是我們處在間隔裡。「間隔」一詞只是為了溝通上的方便，請不要以為真的有一個實際的區域被稱為「間隔」。造成間隔的起點與終點，二者都是想像的。當我說「想像的」，我並沒有輕視的意思，雖然它們是假想出來的，卻具有非常大的力量。你只能去想像昨天，只能去想像明天，但是它們都非常有力量。因為昨天、去年、二千五百年前發生的事，所以我們做某些特定的事。

為了比較容易了解，我們將這些「間隔」分成六種。提醒你們，不確定性是這些間隔裡一個很重要的元素。我們談論死亡及臨終，最初目的是為了獲得代表財富的悲傷。悲傷是如此重要，這就有點兒像是愛情故事，裡頭總得有一些悲傷的成分。我想九成的愛情故事都得是悲傷的，對吧？不然這個故事就顯得平淡無味了。我是以一個對電影有點研究的身分跟你們這麼說。根據編劇專家的說法，一個好的愛情故事必得要具備許多阻礙才行。

今天上午我們開始談第三種中陰——「三摩地中陰」，或稱為「禪定中陰」。這很有意思，當我們將中陰分成六種，它們當然互相有所關聯，但它們又明顯不同。在生存中陰裡，我可以看見你，你也可以看見我；這是生存中陰，它不同於睡夢中陰。在睡夢中陰裡，你可以在天空飛，而且墜落也不會受傷。上述這兩種中陰互相關聯，但也有很大的差異。

我說有意思，是因為禪定中陰與其他五個中陰非常不一樣。當你禪修時，即使只是片刻，假設是一分鐘，從你開始專注在某物上，譬如專注在牙膏上，你意識到牙膏。之後你

想到披薩，被披薩分散注意而忘了牙膏。你忘了原本正專注在牙膏上，你滿腦想的都是披薩。這二者之間的時間就是「禪定中陰」。

這個中陰實際上與生存中陰不同。它不是生存中陰，當然也不是睡夢中陰。所謂的生存中陰其實就是披薩出現之後的過程，它是另一個世界。基本上，這六個中陰就像是六個世界。禪定的境界也是一種世界，一種不可思議的世界。它也有不確定性，不過對於習慣它的人而言，這種不確定性同時令人感到熟悉，它是熟悉的不確定性。對於擅長禪定的人，這種不確定性很有意思；但對於不擅禪定的人，你就被不確定性給俘虜了。

你們之中有多少人吃過迷幻藥？會產生幻覺的藥物？或是任何一種形式的藥物？當你吸食藥物時，它會把你帶到一個虛假的世界，一個很像禪定卻全然虛假的世界，這是為什麼年輕人會嗑藥。它非常便宜！但很危險！我對嗑藥的經驗有一點點好感，我不想輕視這種經驗，所以想要為它辯護一下。

我最近去了一趟祕魯，那是個令人驚訝的地方，我一直都很想去。這事很奇怪，每當我想到太陽神或是印加人，都有一種似曾相識的感覺，總覺得我在很久很久以前曾經是他們的一份子，這種感覺很強烈。我沒有讀過許多有關印加人的資料，所以理論上對他們所知不多，但卻感覺自己曾經好幾世身為印加人。當人們談到印加人是如何不文明，或是他們如何以活人來獻祭，譬如把人切開或燒死等等，我通常都很想為他們辯護。

當然，我是在非暴力環境下接受教育的佛教徒，這麼說難免會讓人有點驚訝。但是印加人以活人獻祭，某種程度是可以理解的。我見過一些薩滿〈譯：shaman 為巫師或靈媒的稱呼〉，他們很有意思。他們會給來見他們的人某種植物，說只要服用這些很像仙人掌的植物，就會被帶到另一個世界，又說這些很有力量的植物萃取會讓你死去十分鐘。這裡我不是佛教的沙文主義者，但我認為那種經驗很像假造的三摩地，非常不真實，它和生存中陰的世界有關聯。至於三摩地，當我們禪定時，沒有任何人為造作的性質在其中。

我提及這個的目的是，你們開始了解所謂的生存中陰沒有多大意義，但這並不意味你要成為一個不負責任的無政府主義者或悲觀主義者。我們總是問「有什麼意義？」現在，「意義」的定義改變了。當「意義」的定義改變，所有的事物、你對世界的態度等也隨之改變，這是很高層次的出離。這並不表示當你有機會出任某間大公司的執行長時，你會拒絕這個機會；不是這樣。你會牢牢抓住它，你會追求、會得到這個職位，並且全力以赴，但你知道這個意義已經改變了。這點很重要。現在許多人禪坐的目的是為了療癒或放鬆，但如果你是真正在禪修，就會了解放鬆的意義是什麼。這就是第三種中陰。

〈吳旻潔翻譯，周熙玲審稿。〉



回目錄

止觀教授

■ 開示：薩迦法王

■ 日期：2008 年 7 月 26 日

尋求快樂的方法

生而為人，我們的生活當中有很多事情發生，而每件事情都有着不同的處理方式。每一個人都希望遠離痛苦、獲得快樂，但是大多數的人，縱使他們期望得到快樂，但因為無明，實際上卻製造了更多痛苦的因；他們想要脫離痛苦，但實際上的行為卻是摧毀快樂的因。因此，我們都深陷在輪迴的幻象中，承受很多很多的痛苦。大家都想找到真正的快樂，也都在努力尋找，但是不管多麼努力去尋找，你永遠無法以普通的方法找到真正永久的快樂。唯一能夠真正克服痛苦找到快樂的方法，就是修持佛法。

梵文 dharma 這個字，在不同的場合、不同的情況中，有著不同的義意。但是當我們以 dharma 來稱呼佛法時，我們指的是能夠改變或調伏自心的方法。佛法之所以能夠改變我們的心是因為眾生皆有佛性。以勝義諦或以究竟的立場來看，眾生的本性和佛的俱生智是一樣的；但在相對的層次上，眾生和佛還是有很大的差別。大部分的眾生都陷溺在煩惱和業裡面，所以看不到事情的真相，看到的都是幻象，因此經歷到很大的痛苦。佛經由積聚功德與累積智慧資糧，去除了一切障礙；他不僅去除了障礙，更把障礙的根也拔除，使障礙不能再產生。當障礙被去除之後，我們的本性——佛性——也會自然顯現，證得不可思議的功德。所以眾生和佛有很大的差異，有如天與地的不同。我們都是眾生，我們的業風及煩惱往那裡吹，我們就往那裡去，完全沒有選擇的自由，所以我們要努力修持佛法。

如何修持佛法

修持佛法有不同的層次、不同的方法，但是有一個方法是各個傳承，包括小乘、大乘、金剛乘，都共同使用的方法。這個修持是一切修行的基礎，也是一切功德的基礎，這個方法就是「持戒」，簡單來說就是止惡行善。如同大地是一切情器世界的基礎，能夠持守好的戒律就是一切功德的基礎。

有了好的戒律，下一步要做的是「聽聞佛法」。透過聽聞佛法，我們才能增加知識、增加智慧，知道什麼是正確的、什麼是不正確的。得到智慧之後，我們就會知道痛苦如何

產生、從什麼地方產生，就會知道快樂是如何得到，是什麼樣的因使我們獲得快樂。所以有這麼一個說法，佛法有初善、中善、後善，意即開始好、中間好、最後也好。

初善的意思是你知道錯誤如何產生，所以當煩惱生起時，你就可以對付它。具備了智慧之後，你就會了解到，我們生活中所經歷的一切痛苦都不是外力所強加給你的，也不是毫無理由地突然發生。我們所經歷的一切痛苦都是從自己的煩惱產生，這些煩惱就是貪、嗔、癡、慢、疑…等等。以上是初善。

中善是什麼呢？當你聽聞佛法之後，自己會去分析為何會如此？有什麼道理在其中？經過分析，你會了解到什麼樣的原因產生痛苦與錯誤，什麼樣的原因產生功德。了解這些之後，你就會想辦法去壓制產生煩惱錯誤的原因，所以我們稱它為中善。佛法不但是在前面了知煩惱，還可以對治煩惱、壓制煩惱。在經過聞、思之後，我們就應該要實際去修持了。

煩惱雖然不是我們心的本性，但是我們的心和煩惱已經共處了一段很長的時間，所以一切的貪、嗔、癡、嫉妒…等等負面情緒非常容易生起，即或只是聽到一個字，也會使我們產生煩惱；這種長時間形成的習慣，我們稱之為串習。我們雖然知道煩惱是痛苦的原因，但是要真正去除煩惱還是非常困難。舉例來說，喝酒的人、抽煙的人都知道抽煙喝酒對健康不好，對靈性生活也沒有助益，但是已經養成這個壞習慣，要改變就困難了。所以唯一能去除煩惱串習的方法就是 meditation——止觀或打坐，廣義來說也可翻譯為「修持」。止觀這個修持最終能把煩惱整個連根拔除，如同把樹的根挖起來，樹的根挖掉之後，樹就不可能再生長了。這就是我們所說的後善，所以最後的結果也是好的。我們有了持戒的基礎，再經過聞、思兩個階段之後，最後要做的就是修持止觀。

方便與智慧

我們所說的真理〈中文稱「諦」〉有二種：一種是「相對的真理」，另一種是「究竟的真理」，也就是「勝義諦」。相對真理就是目前我們所看到、所經歷到的顯現。為什麼稱它「相對」？因為我們看不到究竟真理的狀況，只看到眼前所出現的情形。究竟真理〈勝義諦〉則指我們所看到、所經驗到的這些現象背後真正的意義。

真理的基礎有二，因此我們的修行方式也有兩種：「方便」與「智慧」。方便與智慧是同等重要，就像鳥在天空飛翔需要兩隻翅膀。我們若想成佛就必須方便與智慧兼備。所謂「方便」就是從發起悲心、慈心、菩提心開始，進而修持佈施、持戒、忍辱…等等來積聚資糧。這些都非常重要，如果沒有足夠的功德資糧是無法證悟實相的。另一方面，沒有足夠的智慧，你也沒有辦法真正去積聚功德與資糧。因此這兩者是互補的。所以要證悟智

慧就要有足夠的功德，而要有足夠的功德又必須要靠智慧的幫助，就好比你要看東邊的山頭就必須要爬到西邊的山頂才能看清楚，這是一樣的道理。因此說智慧與方便二者是同等重要。

想要知道如何積聚功德，很多書本都有討論，方法也不困難，用那些方法都可以累積功德。另外也可以用修儀軌等不同的修持方法來積聚功德，譬如受菩薩戒。接受菩薩戒是以儀式來接受戒律，它本身就能積聚許多功德。以上是有關積聚功德。

要證悟智慧就比較困難了，因為它不是我們所熟悉的東西，也不是經由修持儀軌或是修法就可以獲得，它必須經過止觀的修持才能證得。想要在內心生起智慧，就得透過止觀的方法。止(Shamatha)就是安住，而觀(Vipashana)是內觀的意思。要修持證悟究竟的智慧，剛開始對我們而言是不可能的，因為我們的心有一連串的妄想，就如同一條河流，而且我們終日都在忙著這件事。我們的心處於這種狀況之下，所以不可能了解究竟的智慧。

止觀修持

第一步我們要做的就是修「止」，讓我們的心逐漸沉穩安靜下來。止要修得好，首先必須知道修止的五種過患。一是懶惰，但懶惰不只是什麼事都不做。舉例來說，我們的心非常執著於世間法，放縱自己的心去接受外界的干擾，或者不把心放在修持這件事情上，這些都含括在懶惰之內。第二是忘失，也就是忘記修止的教授。第三是不正知，即使沒有忘記修止的教授，但是你不知道心的狀態，沒有認知到心所產生的錯誤情況。而心會產生錯誤情況最主要有兩個原因：昏沈與掉舉。昏沈是指心昏昏欲睡、非常不清明；掉舉正好相反，是指心不能安住於一處，它不斷追逐外在的干擾。因此若不能認知昏沈與掉舉，就是我們所說的第三種過患。第四是不對治，你知道心是處於昏沈與掉舉的狀況，但是你放縱自己而不去對治它。第五是過份對治，過份對治會造成干擾，因此要適時、適量、平衡地對治，這才是一個好的對治方法。

以上所說是五種修止的過患，而這五種過患也有八種對治的方法。首先針對最主要的障礙——懶惰，有四種對治方法。一是要有信心，這裡所說的信心不是盲目的信心，而是指經過思考之後所產生的信心。先要知道修止能帶來什麼利益，了解之後才會產生真正的信心。二要努力去做。三要有熱忱，聽聞到修止的利益之後要真正去修持，修持之後便會獲得利益，如此一來你會更熱切地去修止。四是輕安，這是修止的結果。要對治第二個障礙——忘失，對治的方法是憶念，就是要記住修止的教授。第三是用正知去對治不正知，了知現在心的狀態之後，用正念去對抗它。第四是用對治來處理不對治，當你處在不正確的狀況時，要立刻加以對治。第五應付過度對治要用等持的方式，如同天平的平衡原理。

現在我們了解修止的五種過患，也知道八種對治方法，如此一來，我們就可以正確地修持「止」。

一般來說，對於一個剛開始修止的行者，外境有個所依物會比較好，但也有人說不需要。通常我們會選擇佛像或花作為所依物，把它放在與我們眼睛同樣高度、距離約二英尺的地方。然後以最安適的坐姿，把自己的眼睛、呼吸與心都集中在這個目標物上，不要管這個目標物的顏色、形狀如何。就好像衣服破了，你補了一塊補丁，補完之後你就停在那裡，安住在那裡，不要再移動。我們就是用這種方法來修止。修止的時候，當有任何干擾出現，例如人、聲音或其他事物，我們的心就跟著跑了。所以當我們發現或認知到這種情況時，要馬上把心帶回你專注的目標物上。對一個初學者來說，因為我們的心無法安住在一個地方很久，所以剛開始修的時候，每次上座的時間要短，但上座的次數要多。過了一段時間熟悉之後，就可以把每一座的時間加長，座的次數減少。

在修止的第一個階段，你會發現你的妄想越來越多，其實不然。你的妄想一直都是那麼多，只是平常受到外界的干擾，完全無法意識到自己有如此多的妄念。所以上座之後，通常第一個感覺就是發現自己的妄想比以前增加很多。許多人因此感到失望，甚至放棄修止，這是很可惜的。相反地，上座之後發現自己有很多妄念反而是一種進步，所以這個時候不應該感到失望，而要更加努力地修止。慢慢地你的妄想會逐漸減少，心也會越來越安定，最後你就可以非常專注在修止的目標物上，而不會受到絲毫的干擾。我們只是專注在目標物上還是不夠，第二個步驟是要有「明」。若能做到專注與清明二者兼俱，就有了修「觀」的基礎，也就可以開始修觀了。

「觀」就是了解事物的究竟本質。一般眾生似乎不是很在乎這點，不論生命中發生什麼事就隨之起舞，大部分的人都是如此過日子；但是一些比較有智慧的人會去思考，生命的本質是什麼，我現在為什麼會是這個樣子…等等的問題，而開始思考之後，就會發展出各式各樣的理由、邏輯，也會衍生出各種哲學式或宗教式的答案。諸如此類的答案非常多，在印度就發展出大乘、小乘各種不同的宗派，其中最高的思想就是龍樹菩薩所教導的中觀。

所謂「中觀」是離於一切邊見。譬如一個東西它是存在或不存在、或是既存在又不存在、或既不存在又不存在…等等，有這些各式各樣的邊見。當你有邊見的時候，這種邊見的本身就是一種執著；只要你有執著，就不會有正確的見地。中觀的意思就是離於所有的執著。倘若認為一切現象的本性就一定是如此或如彼，那麼在中觀的見地裡，這就稱為「執著」。真正的真理是離於言說、離於形象，只有那樣才是真正的真理，因此真理是毫無執著。當你有一點點的執著、邊見時，就不是正確的真理。那麼究竟的真理〈勝義諦〉是什麼？它是離於一切自性，沒有任何本性。雖然一切「法〈編按：現象〉」有各式各樣不同的顯現，但是這些都是因緣所生；當有一個因生起，而緣在此時也剛好出現，就會產

生現象。這種現象對我們而言就是一種顯現，但是這種顯現毫無本性，離於本性才是究竟的真理。

舉例來說，我們家裡的電視機，當我們打開時就會有影像出現，這需要很多因緣的配合——要有螢幕、電線等等零件，而這些零件也都必須在可運作的狀態下才能使電視機產生作用；只要有一個小零件故障，影像就不會產生。同樣的，我們的生命也是如此，我們以前的業與串習在適當的時空背景下組合起來形成了我們的生命。

一切現象都是緣起，也都是經由比較而產生。譬如長與短的概念，一個東西長是因為它與短的東西比較而來，假使它和比它更長的東西比較，它就變短了。在佛教哲學的辯論中常常會提到，若一個東西是長的，它的本性就是長，那麼它應該在任何時空背景下都是長；但是我們找不到任何東西有此特性。當一個東西和比它更長的東西作比較時，它就是短。所以長與短是相對緣起的現象，沒有一個真正叫做長或短的東西。我們就是用這種方法來修持究竟真理。

一方面累積功德資糧，一方面積聚智慧資糧，二者齊頭並進，即可證得究竟的佛果。

問與答

問：請問什麼叫分析？要如何分析？

答：佛陀非常重視分析，他的教授中提到：「你不應該聽到我說什麼就都相信，而是要去分析我講的內容對不對。」譬如你要買一塊黃金，你會用燒、鍛等方法來檢驗，確定它真的是黃金才會買。所以你要分析佛的教法。佛說一切現象都是無常、有漏皆苦（一切的煩惱都會帶來痛苦），這些都是佛陀的教法，你應該要用自己的知識、經驗去分析考驗它，覺得正確了再去接受。

問：是不是我們心中有快樂與不快樂情緒產生時，我們都要去分析它？

答：是的。

問：有些教法說修止（打坐）時眼睛要張開，有些則說要閉起來。根據我自己的經驗，張開眼睛時，心就比較容易受到外界的干擾，眼睛為什麼和心會有關係？我們又該如何避免心受到外界的干擾？

答：我們的五官也就是佛法所說的五根，它們實際上就像是不同的門，眼睛用來看，耳朵用來聽…。這五根的每一根都有識，例如眼根就有眼識與之相連，進而產生作用，所以眼睛的主要對應就是一個形象。這五識都必須連結到另一個識，即第六識——意識，才能發生作用。而這每一根又都有妄想脈在當中，所以很容易就會產生妄想。因此有一種說法，五根就是五個我們與外在接觸的器官，有一點像是不會說話但有眼睛的人。這個人無法說話，但是他可以接觸到外境、感受到外在的現象，而他無法用言語去說明解釋。我們的意識則像是個盲人，雖然沒有眼睛，但是會說話，他可以形容他所接觸到的形象。所以對一個初學者來說，放一個目標物在前方，用眼睛看著它，這是比較好的方式。剛開始時眼睛閉着不太好，但是若完全張開干擾又會很多，所以把眼睛集中在一個目標物上才是一個比較好的方式。

問：在分析自己的心理狀態及情緒之後，我們應該用什麼方式去修持自心？

答：大致上來說有二種修持方式。一是分析修，或稱觀察修，修持時去分析為何一切現象都是空性、理由是什麼…等等，一直不斷地觀察解析它；這是一種方法。另一種方法叫止修，當你不太受妄想干擾時，就直接安住在空性上，不要作任何的觀察與分析。但是對一個剛開始的人來說，觀察修是比較容易入手的方式。等做了一段時間之後，妄想逐漸減少之時，再用止修安住的方法會比較好。

問：修正的每一座時間要多長比較好？

答：這要看個人的狀況。當你覺得有干擾產生而且身體也不太舒適時，就差不多是你個人的時間了。

問：為什麼有時候我們說「方便智慧」，有時候又說「慈悲智慧」呢？

答：其實在方便法門裡，最重要的就是慈悲，我們常說的慈心、悲心、菩提心等都是慈悲。但慈悲最重要的是要有悲心，一旦有了悲心，其它的也都會慢慢俱足；倘若沒有悲心，其它的也會喪失殆盡。所以「方便智慧」亦稱「慈悲智慧」。方便就是我們所說的積聚功德資糧，智慧是積聚絕對的智慧資糧。

問：法王提到，我們修正會得到快樂，可是我似乎沒有得到快樂，我只是感到恐懼減少了。有時在我修正的過程中會有哀傷的情緒出現，為什麼會如此？

答：恐懼減少了，相對的，快樂就增加了。在修正的過程中，哀傷情緒的出現是正常的。因為這時你發現，眾生都陷溺在輪迴的痛苦中，所以在這種情況之下，哀傷自然就會產生。

問：我有哀傷的感覺，而且也不太舒服，這時我還要繼續修持下去嗎？

答：對。這是修止的早期徵兆，應該要持續地修。這種不舒服的感覺會慢慢改善，最後你一定會找到真正的快樂。

〈馬君美口譯，彭瑞杏繕寫。〉



❧ 回目錄 ❧

給薩王傳記

■ 開示：彭措郎加堪布

■ 日期：2007 年 7 月 24 日

■ 地點：悉達多本願會

給薩王化現的基礎是文殊菩薩、觀世音菩薩和金剛手菩薩這三位怙主的本色。由文殊、觀世音跟金剛手三位菩薩慈悲化現出蓮花生大師，再由蓮花生大師現出給薩相，所以給薩是文殊、觀音、金剛手菩薩以及蓮師慈悲總集化現的本色。要談給薩，應從人和本尊這兩方面來談，因為給薩有本尊之相，又實際出生在東藏，有這個人的事蹟。在赤松德真王的時代，給薩是保護赤松德真王之神，他在當時是神而不是人，還有中國的關公也是他的化現；此二者跟給薩的心續是一樣的。

人的事蹟

給薩出生在東藏，也就是康。過去大家都是如此認定，可是後來給薩成為世界上非常知名的人物，於是有很多人說給薩出生在他們的家鄉，而產生許多不同的說法跟爭論。中國各地成立許多給薩研究會，在德格也有一個，洛熱老師是其中一員。除此之外，國際上大概有六十個給薩研究會。二〇〇二年左右，國內外的給薩研究會全部都來到德格考察，確認給薩的出生地是德格縣的擦吒吉大。

給薩出生於西元一〇〇〇年，不過歷史上的記載不盡相同。有的記載給薩出生於十一世紀，最後有多位學者確定他是在西元一〇〇〇年藏曆六月十五日出生。

西藏有許多不同的姓氏，給薩出生在「穆波董」這個族姓，父親是歇倫賈波，母親名為果薩拉嫫。給薩的父親娶了三個太太，其中大太太來自中國。她非常忌妒給薩，自給薩小時候起就用各種方法想殺死他，例如在食物裡下毒，或是趁給薩父親不知道的時候，想辦法殺死他。有一次她送給薩一件新衣服，卻在衣服上塗滿毒藥。給薩的父親有一個哥哥、一個弟弟，也就是給薩的大伯基奔和小叔措通。小叔措通知道給薩從小不凡，他因為想要獲得王位，希望將來給薩不會妨礙他繼承王位，所以他也生起殺死給薩的念頭。然而，給薩的大哥迦剎，也就是大太太的兒子，卻一直很喜愛給薩，他一直保護著給薩。

給薩十歲時，小叔措通誣賴給薩，說給薩殺死七個人。大哥迦剎說：「你要有人證明給薩真的殺了人！」小叔找來筑嫫當證人，她後來成為給薩的王后，可是在還沒有成為給薩王后之前，她跟小叔站在同一邊。筑嫫家非常有錢，非常有權勢，她為小叔作證：「我親眼看見給薩殺死人。」然後小叔就要把給薩殺了，大哥迦剎不同意，他努力保護給薩。後來給薩和母親被放逐到位在黃河流域的瑪庫，這地方非常荒涼邊遠。給薩捕食「阿不惹」維生，「阿不惹」是沒有尾巴的老鼠，他母親也從土裡掘取人參果作為食物。措通誣賴給薩殺死的七個人，其實被措通藏起來，後來大家發現這七個人沒死，才知道給薩是被誣陷了。

當時給薩的父親是岭地的國王，由於措通一直想要成為岭王，就用了一個計策。有一天他準備上好的酒肉，還有水果、糖、茶，以及在西藏用乾乳酪、摺巴做成的上好食物「蛻」，然後發通知給大臣、勇士們說：「我們來商討一件大事。」當時並沒有一個大家推崇的王，給薩的父親雖稱為王，但還不是大家所公認的王。他們有共有的財產，包括作偽證的筑嫫也是他們共有的財產，因為她是當地最美的女孩。

措通有九個孩子，其中一個擁有一匹跑得非常快的馬。岭地雖然有三十位勇士，但沒有人擁有一匹跑得比他兒子那匹馬更快的馬。措通請所有的人來了之後說：「我們要趕快推舉一個國王，這些共有的財物才不會被糟蹋，像筑嫫才不會被糟蹋，還有一個共有的寶座也才有人坐上去。我們來舉行馬賽，誰跑得最快，誰就出來當王。」在座的人都知道，措通的孩子有一匹很好的快馬，當這個建議被提出來，有一些人，包括給薩的大哥，對這樣的建議不高興、不願意。

前面提到給薩有個大伯基奔，學識非常淵博。他有一本對於岭地、對於這個國家有所授記的書，書中預言給薩從天降生到人間，同時也有一匹由天上下來受生為馬的快馬，這匹馬生活在山上，沒人能馴服。大家對基奔非常尊敬，所以對於他的話也都非常尊重。基奔知道以後給薩將會繼承為王，所以聽到他的小弟提出賽馬的方法，他想了想便答應說：「好！我們以賽馬中跑得最快的人為王。」當然基奔也知道，給薩若是騎上那匹從天上降生到凡間的馬，就一定是跑最快的。然後基奔說：「我們還需要討論什麼時候、在什麼地方比賽，必賽的距離是多長。」

措通說，因為他有快馬，所以知道要在什麼地方賽馬。他提出從中國賽到印度，在西藏觀看比賽。在座有一位勇士巴喇，他想這根本不可能，於是就說：「我也提出一個建議，我們從地上開始賽到天上，觀看的人就在天空觀看，誰要是贏了，獎品就放在太陽跟月亮上。」給薩的大伯基奔聽著大家討論，一句話也不說，他一隻手摸著鬍子，另一隻手拿著檀香念珠，口持咒語。

最後大哥迦剎建議：「不！我們賽馬的地方就在岭。這裡有很好的場地，起點是凹地，終點是古雜喇，觀看賽馬的地方在喇叮谷。賽馬之前要做煙供，做煙供的地方就是鹿丁谷，那是龍山。」大伯基奔聽了之後說：「迦剎的建議最好。如果賽馬的起點在中國，人和馬要搬到中國去；終點在印度，又要把在岭地的獎品搬到印度去。這樣不妥。又有人說賽馬從地上賽到天上，這也不行。所以就以迦剎的意見為意見。」基奔並且強調：「如果要賽馬，岭的所有百姓都要來，尤其是穆波董姓氏的人，一定要在。」其實他的意思就是給薩一定要在場，只是沒有指名道姓。

此時大哥迦剎站起來，他從腰間抽出刀子：「我的弟弟給薩，被誣告殺了人，然後被驅逐到荒野地方，我們一定要讓他回來參加賽馬，否則可能會發生爭戰。」迦剎說完後，措通很不高興，可是若不讓給薩回來參加賽馬，賽馬是不可能舉行的。措通屬於大房的血統，給薩屬於小房的血統，所以措通只好說：「好！如果要給薩回來，就由你們小房的人去把他找回來。」

迦剎問大伯基奔：「誰去找給薩回來呢？要我去嗎？」基奔說要筑嫫去。筑嫫作了偽證，使得給薩無法留在家鄉，所以基奔要筑嫫去找給薩回來。迦剎威脅筑嫫：「妳要是沒把給薩找回來，我們就把妳的眼珠挖出來，把妳的手剝掉，把妳的耳朵、鼻子也割掉。」於是筑嫫到給薩被放逐的地方尋找他，這個過程當中有很多故事，現在就不講。

筑嫫找到給薩母子後，跟給薩的母親去尋找那匹從天上降生到世間的馬，那匹馬是從馬胎生下來的。有了馬還要有馬鞍的配備才能騎，筑嫫家擁有這些配備。為什麼筑嫫家有這些所需的配備？先前蓮師即化為人，把這匹馬所需的配備交給筑嫫的父親，並且告訴他：「這匹馬的主人將來會自己來找這些配備，到時你必須把這些東西都給他。」筑嫫的父親並不曉得這些配備是為給薩準備的。在回鄉的路上，給薩顯現了很多神通，讓筑嫫知道她家裡的這些馬鞍配備是給薩的，後來筑嫫就將這些配備交給了給薩。

賽馬的結果，當然是給薩贏了。那年他十三歲，登上寶座，成為岭的國王。當他登基為王時，唱了一首歌。當時有學問的人都是以吟唱的方式來交談，一般百姓才是用講話來交談。當時給薩就唱了一首歌，內容是：東方的將軍是誰、南方的將軍是誰、西方的將軍是誰、北方的將軍是誰，東方將軍底下有誰誰誰是他的軍士…。在他唱歌的時候，其實也宣告他將來所做之事都將利益佛法，也會以西藏整體利益來做事，絕對沒有為個人利益所做之事。

幾年後，北方祿堅部落前來攻打岭地。他們是拿曲帝曲地區的部落，頭上有角，能在天空飛，屬於魔族。他們攻打岭地，搶走很多牛、馬跟女孩。因為被掠奪了很多牲畜跟女孩，身為岭地的人，就必須要去報仇；如果沒有報仇，就不能稱為勇士。給薩平常會向他

的姑媽請教事情，他姑媽其實是神不是人，她會在夢裡面跟給薩授記。她在夢中跟他說：「不需要帶很多將士，你一個人去就好。」給薩就一個人深入祿堅，進到酋長家當傭人。祿堅酋長的太太原是從嶺地掠奪過來的女子，她跟給薩一起計畫，殺了祿堅酋長。然後她想，就算回去也已經不再是屬於嶺地的人。另一方面，她希望給薩留下來，所以就在酒中下藥讓給薩昏睡不醒。那是非常毒的藥，即使給薩醒來，也無法想起家鄉在嶺以及要回家鄉等這些事。

青海有個稱為「霍」的地方，霍王聽說給薩不在嶺地，因此出兵攻打嶺，

把嶺地很多英勇的勇士都殺了。給薩的大伯心想，如此下去，給薩的大哥也會被殺死。他寧可給薩的太太筑嫫被搶走也不願迎剎被殺，所以就在迎剎飲料裡下了藥，在他昏睡後把他帶離開城，讓筑嫫一個人留在宮殿裡。霍的軍隊進來，輕易地就找到筑嫫的地方，然後把筑嫫帶回霍去。當迎剎藥醒後，知道筑嫫被搶走，他追趕過去，卻被對方殺死了。

筑嫫養了三隻小鳥，她讓鳥兒們送信給給薩。牠們到了給薩所在處之後，發現給薩已不認得牠們。牠們知道給薩被下了藥，就想辦法獲取解藥，放在給薩喝的飲料裡。給薩終於從迷藥中醒來，後來出兵去攻打霍，殺了霍王並救出筑嫫。

從給薩出生一直到霍的征戰這段故事，大概有五本書，跟霍的戰爭也有兩本，都是吟唱的形式。給薩嶺跟霍的戰爭詳細描寫雙方作戰的種種情況，比如雙方作戰的時候要先唱歌，唱完歌之後才開始打仗，以及刀光劍影之後，人死的情況。現今全世界，以詩歌方式描寫個人故事的，就屬給薩的故事最長；就文化資產來說，給薩的故事也是個人故事中最長的。給薩故事裡有很多戰爭的情形。

總而言之，除了拉薩，給薩攻打了許多地方。為什麼沒有攻打拉薩？因為當時拉薩是有佛法的。給薩降生於大約一千零七年前，那個時代西藏大部分地區沒有佛法；縱使有佛法，也是不純淨的佛法。大部分地區都信苯教，苯教多半以殺害眾生的肉、血來作供養，給薩所征討的都是這些地方。就我所想，那不是真正的苯教，因為真正的苯教是不會殺生的。所謂的苯教指的是西藏地方原有的當地宗教。

給薩活到八十八歲，在一〇八七年過世，他的下半生都在閉關。阿底峽的弟子種敦巴與給薩是同一時代的人。印度班智達碧智嘉那是種敦巴的梵文老師，也是給薩依止的老師。給薩的不共上師是蔣秋結波，蔣秋結波有很大的神通力，常顯示神通，給薩小時候也有許多神通事蹟。給薩依止了蔣秋結波之後，沒多久蔣秋結波就到五臺山閉關，閉關幾年之後，給薩再把他從五臺山請回嶺地。當時的嶺地就是德格，有一個時期嶺的版圖非常大，可以說東藏康區都是嶺的版圖。

給薩過世之後，大哥迦剌的兒子當王，後來岭的勢力就慢慢式微。原本在岭領域下有許多小國，像是槩、衰等國，他們都陸續各自獨立，所以後來岭的版圖只剩下德格。過去德格是一個家族，給薩大哥迦剌的兒子來到德格，德格原本是岭王的大臣，後來這大臣反成為國王。現在岭地的典扣，就是岭昌，還可以找到迦剌的後代。

有關給薩人的部分的歷史就講到這裡。給薩傳記裡寫到，給薩作戰幾十萬次，給薩的大伯基奔在世五百多年，給薩在世二百多年。像這樣的傳記，在西藏、印度也都還是存在。據說這些傳記只有一小部分是史實，其他部分是添加上去的。比如說，歷史上是有給薩這個人，他有很多軍隊，但給薩是不是像傳記裡所記載的活了那麼久？是不是有那麼多軍隊？甚至在比較晚期的傳記裡，還記載他有飛機、大砲，還說他征討到海的彼岸的一些國家。這些都不存在，都是假的。所以給薩的傳記並非全部是真的，也不全都是假的。然而詩歌裡面有許多部分是真實的，比如強達拉就是現在迺謙這個地方，現在還存在著一些岭勇士們的舍利塔，大概有兩、三個舍利塔。有的舍利塔上面還有歷史記載，有的記載標籤已經脫落，還有些記載是錯誤的。

本尊護法

就本尊方面來講，蓮師有如此授記：蓮師降伏了西藏的許多神鬼，包括赤松德真王的守護神給祚。給祚有很多名字，有很多樣貌，有時現出憤怒的相貌，有時現出寂靜的相貌。還有一個金剛長壽王，也是給薩、給祚的一個化現。祂的體性其實是觀世音菩薩，觀世音菩薩為了降伏很難降伏的眾生，所以現出忿怒相馬頭明王。

給薩是我們可以祈請救護、依怙的一位護法。任何一個修行者如果對給薩具有極強烈的信心，依給薩為護法，絕不會有不吉祥的事發生在他身上，給薩會很照顧他。一般來講，修了很容易就有徵兆的護法，如果修行者對他好，而且自己沒什麼錯誤的行為，這個護法會對此修行者很好；但如果修行者有一些錯誤產生，那麼這個護法就會馬上懲罰修行者。但是給薩不同，給薩護法很容易修，你只要誠心地向他祈請七天，一定會有徵兆顯現，而且修行者若有什麼錯誤產生，給薩也不會處罰傷害他。給薩這個法教可以說是降伏因違犯誓言而成為厲鬼的最好對治法。

給薩教法可說是現在末法時期最需要的，過去化現為赤松德真王的護法給祚、化現為關公，然後在西藏化現，現在成為我們的護法，許多上師都是這麼說。如果某位上師很偏私地只說自己好、別人不好，他的話就沒有人會承認，但給薩是很多教派都承認或讚嘆的。蔣揚欽哲汪波就曾讚歎給薩護法的過去世——赤松德真守護王的給祚；蔣貢康楚仁波切也對護法給薩給予許多讚歎，他說給薩從不變智慧中，因願力顯現出護法之相；多欽哲依喜多傑仁波切說給薩是世間之王、西藏的怙主、兜率天的珍寶，是印度的成就者之一，是天

龍八部的命主，他也說給薩護法是佛教的勝利幢，是密法的主軸，是三根本總集之尊，是修行者的保護神。給薩可以以上師來修持，也可以本尊來修持，我們有這些儀軌。

米滂仁波切說，給薩護法的體性就是文殊菩薩，曾經化現為蓮師，現在是護法，未來將是香巴拉的國王。米滂仁波切對給薩有許多談論，他說我們是給薩的屬民，在來世，給薩是我們的上師。此外，如果能夠如法地修供天馬，並且做給薩煙供，你想要做的事情都一定能夠成功。米滂仁波切說他敢擔保，這是沒有欺誑的。他還說，如果可以按照給薩上師相應法中的祈請文祈請七天，一定會有徵兆顯現出來。

如果你想：「我這個痛苦是給薩給的，我這個快樂也是給薩給的。」這種想法不正確。我們是佛教徒，相信因果，所以供養給薩是因，我們所想成辦的事情若都能夠隨意成辦，這是果。一般來講，只要我們好好地依因果法則來走，縱使我們沒有供養給薩，給薩也會護佑我們。然而供養給薩是有它的緣起。我們相信給薩能夠幫助我們，我們也是給薩應該要幫助的人，當然給薩的慈悲是沒有遠近之分，但為了要讓給薩護持的力量進入到我們身上，還是有必要做供養。只要相信並供養給薩，他就會是幫助我們事業的力量，所以還是有必要有這樣一個緣起。

給薩是最好、最容易修、最方便的一個護法。怎麼說？今天供養祂，明天不供養祂也沒關係，絕對不用懷疑他是否會懲罰你。此外，給薩雖然是屬於寧瑪派的護法，你求取他派的教法祂也不會生氣，即使你學苯教的法，祂也不生氣。儀軌裡面說，不管你是接受修持佛的教法或苯教的法，祂都是這些修持者的怙主。漢人供養也可以，藏人供養也可以，因為儀軌裡說，祂是漢藏兩地的財神怙主，祂曾經化現為關公。

很多上師都修給薩護法，薩迦巴有很多上師就是以給薩為護法。很多人修給薩後顯現出徵兆，現在也能見到這樣的情況發生。比如就我所知道，有一些出家僧眾，他們並不是很專心一志地向給薩祈請，而只是平常唸誦向給薩祈請，雖然不是專注地閉關祈請，只是平常的唸誦也都能夠看到給薩護持的徵兆。

問與答

問：如果我們拜關公，是不是也可以得到給薩王的加持？

答：如果你知道關公是給薩，就能獲得加持；但如果你不知道，那就比較難獲加持。比如我們每一個人都有如來藏，如果不知道這點，雖有如來藏，對我們也沒有利益。

問：「給薩」這個名字有何意義？

答：「給薩」看似一個蓮花的名字，但實際上並非如此。所謂「給薩」意指他的能力很強，不需要依賴任何人，所以稱為「給薩」。給薩之前的名字叫久祿，贏了賽馬之後，登上寶座為王時，他的小叔措通就說：「唉呀！他突然變得能力很強，根本不需要依賴別人。」從此就稱他「給薩」。

問：給薩像有的是坐著，有的是站著，手上所持的東西也都不太一樣，請堪布解釋說明一下，那些代表什麼意思？

答：給薩的修持方法很多，最有名的有兩個。先前提到的金剛長壽王是多傑切賈，還有一個是札拉，也就是札列賈波，札列賈波好像是戰神之王。多傑切賈就有息增懷誅四尊，現在看到的多半是息法多傑切賈。不管是息增懷誅哪一尊，頭上都帶著由羊毛所做的帽子。息法的多傑切賈右手拿如意寶，左手拿勾和索；懷法的多傑切賈右手拿鐵弓和鐵箭，左手也是拿著如意寶。札列賈波右手拿的是馬鞭，就是棍子，棍子上有抽馬；左手是拿著彎刀，彎刀柄是一根矛；身上穿著盔甲，騎著一匹黑紅色的馬。多傑切賈沒有穿盔甲，而是穿綢緞的衣服。息增懷誅各個法像手中所拿的法器都不一樣，每一個都有其含意。

問：堪布講述的給薩王很強有力，可是化現在中國的護法神好像只是欲界的天神，仍有瞋心，所以當他死的時候，在空中說「還我頭來」，後來有一個和尚度化了他。這個護法神在台灣被當作財神，這個關公跟給薩王之間有何關係？

答：除了關公，給薩也有文殊的體性或觀音的體性，後來蓮師進到西藏後才將其降伏。不只是給薩，吉祥天女等其他護法也都是某某菩薩的化現，但也都被佛或某一尊菩薩降伏而成為護法，所以不只關公如此。說關公是財神也沒錯，因為他是屬於財神的法，我們有這樣的儀軌。

問：關公在台灣是講義氣的神，怎會又變成財神？

答：因為關公也是文殊的化身，所以他也可以成為財神。

問：如何供養給薩？

答：最主要是酒。米滂仁波切說，要用高腳杯盛酒供養給薩。此外，要供養給薩命的咒輪，還要供養給薩的畫像以及代表他魂魄的水晶，像六角的水晶石。給薩的風馬旗也是一個供養物，修給薩的煙供也是。供養的食子必須像房子一樣，代表他的宮殿。

問：如何供養可以含括息增懷誅？

答：努力地向給薩祈請，供養給薩。

問：我們既沒有接受灌頂，也沒有接受口傳，如果有一天晚上我在外面要回家時，覺得情況不對，我就大叫給薩王，我這樣叫他，他聽到了，會不會幫我？

答：這樣做可能是最好的，因為你若是害怕，最好投降在一個大將軍底下會比較安全(笑聲)。

問：您的意思是，平常就要投降，還是到那時候再投降(笑聲)？

答：你可能在快樂的時候不會想到給薩，在你遇到困難的時候就會想到給薩，那個時候你才會向他臣服。

問：有關修持的徵兆，能否舉個例子？

答：比如說親見到給薩，或者在夢中夢到盔甲，還有實際上有人供養你盔甲、或給你盔甲片。修得好的徵兆，當然每一個人所顯現的不一樣，但如果顯現的徵兆對你的心有幫助，那麼這個就是徵兆；如果顯現了兆頭，可是你的妄念越來越多，那就不是。

〈確尊法師口譯，李驊梅整理。〉



回目錄

更新的中文網站

悉達多本願會的中文網站有更新的版本，網址和舊有的網站相同，所有柔和聲的文章都可以由網站查詢及下載，並且可以免費下載宗薩欽哲仁波切 2002 所教授的《心經》和 2003-2004 教授的《金剛經》，歡迎您上網瀏覽。我們期盼這個新的網站能利益更多使用中文語言的朋友！



🌀 回目錄 🌀