

本期內容

- ◎ 臨終與死亡的忠告—中陰教法〈下〉-----1
- ◎ 當下明覺〈上〉-----15
- ◎ 來自宗薩欽哲仁波切的訊息-----22
- ◎ 度母、山淨煙供-----24



臨終與死亡的忠告

中陰教法〈下〉

- 開示：宗薩欽哲仁波切
- 地點：香港
- 日期：2007 年 4 月 17、18 日

臨終中陰

現在讓我們談第四種中陰——「臨終中陰」，這是許多人所指的真正的中陰。它也有兩個端點，起點是當你面臨一個確定性的死因，另一端點是所謂的死亡。如同之前曾告訴各位的，這些語彙非常模糊，但這也是唯一能夠分類事物的方式。從你確定即將死亡的時刻起，〈當然，現在這一刻，我們都正在死亡，這是可以確定的，〉基本上你沒有太多希望。讓我們假設你已經九十九歲，剛遭遇一場對你的身體產生巨大撞擊的車禍，你正在流血，你知道痊癒無望。從這時候開始，直到你的意識分解融入法界，或換個方式說，直到你昏厥在阿賴耶識上，就是我們所說的「臨終中陰」。

在元素〈譯：五大〉消融之前的過程，我想科學家與佛教徒的看法都非常一致。但是五大不再運作之後，佛教徒仍然討論其他的分解消融，科學家們則可能停止進一步的探

討，因為這已不是他們管轄的領域。我們由各種元素組成，各式各樣、成千上萬的元素，但一般而言，這些元素可以分成四種或五種〈四大或五大〉，像是土大、火大等等。五大和合時，我們稱之為出生，就像花、種子、水、土聚在一起並開始運作。當五大運作順暢、合作良好，這種情況的持續即被稱為「生存」。

當體內某些元素受到干擾，我們稱之為「生病」。譬如你吃到得了禽流感的雞肉，基本上這是其他元素在侵略你的元素，原該屬於雞的元素來到你的身上，雖然實際上是你自己送進嘴裡的！我聽說煮過了應該就沒問題。但不論如何，甚至五大的運作有一點點不正常都會引起疾病。你剛過完四十七歲生日，元素逐漸減損，基本上，五大逐漸耗盡。如同電腦下載新的軟體有點幫助，你服用紫錐花草藥、燕窩或虎尾之類的食品。天知道這些東西有沒有效！不論如何，你的身體總有一天會變成老舊的款式，會過時被淘汰。

這是一個很大的題目，我會從依喜措嘉談起。以下是一個概括性的例子，依喜措嘉的教法以對一個逐漸死亡的人的描述作為基礎，或者可以說，這個人有時間從容地死去。在現代社會裡，我想我們沒有時間從容地死，這麼說是因為依喜措嘉有關五大消融的論述是漸進的——這個先發生，然後是這個，接著是那個。但如今每件事都可能來得很急，幾乎同時發生，譬如響著警鈴的救護車、醫生護士幫你做心肺復甦急救等。當這些一股腦兒地全來，你甚至無法要求：「我想要平靜地死，不要對我做這些事。」你無法這麼要求，因為你若不允許你的家人對你施救，他們可能會遭到訴訟。

這是為什麼過去偉大的上師們說，對於那些真正想要修持佛法或嘗試成為一個真正好的行者的人，在死亡逐漸來臨的時刻，他們應該效法獅子——獅子怎麼死，你就應該怎麼死。當獅子確認牠們不久後會死亡時，牠們會去一個大家找不到的地方，然後在某個洞穴裡平靜地死去。我想，我們如今並沒有適當的時間或場所。首先，你想要多活一天的意志是如此強烈，所以你會不計代價去尋求能夠延長生命的方法；再者，你所深愛的人，有一半感到全然絕望、為你擔憂，還有另外一半的人找來律師，讓你簽署他們要求的遺囑。因此我建議那些需要寫遺囑的人，最好每隔一小時就更新一次遺囑的內容。

五大消融的順序不盡然如這裡所敘述，所以別把它當成是唯一的順序。讓我們假設你身體系統裡的土大正在衰敗，其實根據中陰的教法，土大並不是在衰敗，而是在消融，消融進入水大。當你躺在床上，沒有攜帶任何東西，沒有行李，沒有公事包，可是你感覺非常沉重，甚至伸出一根手指頭也感到無比沉重，需要花費許多力氣。然後漸漸地，水大分解消融入火大，這是一種全然乾涸的經驗。你感到所有東西都是乾的，實際上你也會感覺乾，嘴唇乾，沒有唾液，就是乾。我只是非常概略地描述這個過程，雖然我剛才說順序不見得一定如此，但這是一般的順序。然後，火大分解消融進入風大，你會感覺到冷。我想

在死亡之前，我們的身體會變得很冷。儘管前面消融的順序不盡相同，從火大到風大，我想這可能就是最後分解消融的元素。然後風大消融入意識，科學家與佛教徒對此可能就有不同的意見。

風大非常重要，它好比是房子的螺栓與釘子，可能是最重要的元素了。如同開車或騎馬，你的意識騎乘於風之上。漢人比其他任何人更了解風大，漢人稱之為「氣」。「風」不是正確的說法，「氣」的梵文是 Prana。我們現在感覺很正常，知道為什麼嗎？我們就像一支長笛，笛子的上下與旁邊都有孔，當你的土、水、火等元素衰敗時，你就像是多出上百個孔的長笛一樣，你的風大不知該往哪裡去。風仍在流動，但現在有太多孔讓它感到困惑。你的氣完全失調，最明顯的經驗就是你只能呼氣但不知如何吸氣。依喜措嘉說，這時你感覺好像被一座大山壓住，你感覺被擠壓塞進一個大黑洞。

對於那些不相信轉世或對轉世感到懷疑的人，我只能說，誰知道這些過程是否真的會發生？但又有誰知道每一件事情呢？我們不知道死後究竟會如何，也不知道依喜措嘉說的到底對不對，但是當你去買保險時，你也不曉得自己會發生什麼事，你還是買了保險。所以不妨聽聽依喜措嘉的說法，並且不時回想一下，若它果真發生了，你就知道依喜措嘉是正確的。人類其實很奇怪，許多事情我們並沒有任何好的理由應該相信，我們卻決定要相信，它們甚至沒什麼用處。那些規定或制度大部分其實都是騙局，譬如我在印度幫我的車子投保，我發生了五次車禍，卻不曾從保險公司獲得理賠，因為每次他們都說，「你的車禍沒那麼嚴重！」但同時保險公司又提高我的保費，因為我發生車禍。這簡直是詐騙，你們不覺得嗎？所以我猜想，必須要發生致命的重大車禍我才能獲得理賠。這樣的保險對我實在沒有什麼幫助，但對保險公司肯定有利！對於這樣的詐騙行為，我們完全屈從。

我們現在討論生死，卻不會花上半毛錢，所以記住這些訊息真的很重要。有一種經驗是你感覺自己被塞入一個黑洞，有一種經驗是覺得被拋入空中，還有一種是覺得周圍有許多噪音，雜亂無章的噪音。然後有時會經驗到井然有序的的光芒與彩虹。你還會看見一些眾生，一些你從未見過的眾生，有的很友善，有的充滿敵意。

讓我再講個有關嗑藥的故事。我在澳洲的時候，有兩個人帶著非常小、類似 DM5 的藥來見我。其中一人說他有個很奇怪的經驗，當他服用那個藥物之後，看見的第一個東西是兩道光芒，一道來自右方，一道來自左方。後然他接著說，非常神奇的，他感覺好像有股自然的欲望要去兩道光芒交會的地方，這個欲望無法停止。而當他到了光芒交會處的剎那，所有東西都突然改變了。有兩個人一左一右坐在他身邊，這兩個人有蜘蛛的頭，但也有手腳及其他所有東西。他說了許多事情，不過比較有意思的是，當他在這些經驗中遊歷的時候，有一個像鳥的怪物跟他說話。他對這隻鳥感到很熟悉，跟牠在一起覺得很自在，

就好像從前曾在某處見過牠。這隻鳥對他說：「你應該去見達賴喇嘛或西藏來的喇嘛，向他們問...」問什麼他忘了！總之，他說這是他來見我的原因。我覺得這真是很有意思。我想說的是，友善的或充滿敵意的眾生，它們的幻象也許真的存在中陰狀態裡，因為它們似乎甚至存在人為造作的經驗當中。

讓我們繼續談依喜措嘉的教授。感覺被壓的時候，正是所有元素開始消融的時候。不要擔心，也不要焦慮，因為這只是一個表示五大正在消融的徵兆。被塞進一個黑洞的感覺只不過是識根的衰敗。被拋入空中的感覺也不需要擔憂，它只是表示心識與身體的分離。在這一剎，容器與內容物分離，所以心識沒有裝盛它的容器了。

在這之後，現代社會與科學家們也許就不再談下去。在佛教裡，心識與身體是有關聯的，但同時它們是分離的。我們此刻無法讓心識與身體分離是因為它們太習慣彼此的存在，了解這一點很重要。現在唯一能說服我們心識存在的方式，基本上是藉由使用我們的身體或其他元素；這是佛教的說法。所以為了證明我具有想把這支筆撿起來的心識，於是我的身體去撿這支筆。我們是以有心識存在的觀點來說，執行願望的人去撿起這支筆。經過五大消融，身體不再運作，心識變成形單影隻。

這是一個很大的題目，我不知道我們應該討論到多深入。佛陀說：「心，心無，心是明。」這是大乘佛教經典中非常重要的一段話，有許多篇章都在解釋這段話。它不是隱喻，而是非常直接的說法，但同時它的意義卻是非常深奧，所以需要許多解釋。當佛陀提到「心」，他似乎意指有個稱之為「心」的東西，以這個「心」為基礎，佛陀教導了許多修心的方法。佛陀的第二句話：「心無」，以這句話為基礎，佛陀開示了所有與空性相關的教法。不過科學家們與現代人所說的沒有獨立於身體的心識，和上述佛陀所說的「心無」並不相同，雖然二者用的都是否定句，意涵卻完全不一樣。

佛陀所說的這三句話不能夠分開來解釋，這是佛法的困難之處。就好像如果你帶著小孩去看魔術表演，小孩看見一隻大象，如果他問你：「你能不能看見這隻大象？」你能怎麼回答？理想的答案是：「能，不能，能。」理想的答案是：「有大象，沒有大象，大象是魔術的幻現。」但如此一來，小孩就會被你搞糊塗了。你必須回答：「是的，有一隻大象，我看得見牠。」當小孩長大，再開始慢慢向他解釋：「知道嗎，其實並沒有大象，可是你還是可以好好享受這個魔術！」所以這就是困難的地方。

現在，風大融入意識裡，意識徹底孤立了。意識還會運作嗎？會。如何運作呢？並不是經由感官，記得嗎，感官全都消逝，無法再運作了。意識不再藉由語言而運作是什麼意思？譬如我現在正看著這個東西，我們有語言來稱呼它——桌子。現在我死了，我的眼識

不再運作，它正逐漸衰敗。我看著這個東西，我只能看見一個形狀、一個外觀，甚至連形狀外觀都消逝了。心識仍然看見東西，但不是看見形狀、外觀或桌子，不是你通常用你的感官、語言、文化或傳統所看見的東西。那麼心識看見了什麼？

「他」看見什麼？你說「他」不能透過感官看見任何東西，但又說這個心識看見了某些東西，究竟是什麼東西被看見呢？要表達這件事非常困難，以最究竟的語言來說：你看見你自己的顯現。這是什麼意思？用稍微差一點的方式說明，就是你看見本尊——四十二位寂靜本尊與五十八位忿怒本尊。然後會有各式各樣的問題出現，「如果不是佛教徒，他們也會看見這些本尊嗎？」諸如此類的問題，這些都是愚蠢的問題。本尊是你心識的一種顯現，與你是否為佛教徒沒有關係。最一般性的說法是，你看見的不是友善祥和的眾生就是充滿敵意的眾生。不要恐懼，他們都是你心識的顯現。不要害怕這些聲音，它們都是你自己心識的聲音；也不要害怕這些光芒，它們都是你自己的光芒。

依喜措嘉說，這個時刻就看著心，不要作判斷。當你一判斷，你就是在判斷一個存在於外的東西；當你一有二元分別的心，這就是輪迴的開始。就只要持續看著這個心。令人驚訝的是，身為修行者的我們，此刻也在看心，但是我們看心的方式非常無力，我們總是被分散注意。而在這個中陰期間，如果你看著自己的心，它的力量是非常強大的。即使你現在是最懶惰的修行者，但如果在這個時候你真的記住要看，這個無判斷的看即具有非常強大的力量，因為你沒有太多可以分散注意的事物——電視機壞了，經紀人走了。

但很不幸地，這裡有個障礙，你可能會害怕你自己的顯現。事實上，這個情況甚至現在就在發生。當你害怕某人，因為這個人有一把刀，你認為他非常危險。這是我們腦裡所受到的教育，我們將它投射成正在發生的事。如果你能夠安住在法性中陰，那就是輪迴的終止。但因為你如此害怕這些充滿敵意的眾生，害怕種種所見事物及光芒等，你的注意渙散了。從你確定死亡的那一刻起，直到與法性接觸，也就是最後一個元素消融的時候，這之間的過程即被稱為「臨終中陰」。

上述只是試著給你們一些關於兩個世界的分界的概念——你的五大全部消融，並接觸到意識。在第四個中陰裡，意識生出種種顯現。你不知道這些是你自己的顯現，而對這些經驗感到恐懼，這就是第五個中陰的開端。恐懼，你那麼恐懼，想找一個逃脫的路，然後你找到了，那就是投生。你變成一隻蝴蝶、一隻鳥或一個人，這就是第五個中陰。

問與答

問：仁波切，您稍早談到嗑藥的經驗是全然人為造作的，開始與結束的兩個端點都是想像，中陰裡的事物皆為造作，還有不確定性是中陰裡重要的一部分。如果不確定性是中陰主要的特質，我們如何得知何者不是人為造作的？我們一旦知道何者不是人為造作的，不確定性是否即被免除了？這是您隱含的意思嗎？

答：你已經回答了自己的問題。嗑藥經驗之所以是人為造作就在於它是確定的。

問：但是開始與結束的兩個端點都是想像的，而且在中陰裡的事物皆為造作，我們如何分辨何者不是人為造作？

答：在嗑藥的時候嗎？

問：不一定是在嗑藥的時候，而是包括所有不同的中陰。您談到中陰裡大部分都是造作或想像，或都是受制於自己的認知，這些全都是人為造作的嗎？

答：並非全都如此。就像我昨天談到的，所有一切皆是虛妄。但是我談到人為造作時特別提到嗑藥的經驗，是因為在這個經驗裡，不確定性基本上是一個可以改變的、是搭乘遊覽車的或是有導遊帶領的旅遊。一種可以被引導的不確定性，不是好的不確定性。這有點像是帶著信用卡與旅行支票並且事先訂好飯店與確認所有細節的觀光客，想要來一趟冒險之旅，那麼冒險在哪裡？如果你真的想要冒險，把你的護照和信用卡給我，把你親朋好友及愛人的電話都改掉或忘掉，這才算開始去冒險！

問：第四種中陰「臨終中陰」的終點是什麼？

答：就是當投生的時候。用非常簡單的語言說明，就是法性，也就是一般所說的光明地。到達那裡的時候，就是「臨終中陰」的終點。

問：我想問個有關人為造作經驗的中陰問題。下星期我的胃要作開刀切除的手術，我想知道是否能把這個經驗轉為禪定經驗的一部分？如何可以讓我和我們所有的人把這件事當成更冒險的事？

答：你真的想知道嗎？不打麻醉藥就是了！

問：您的建議太冒險了，我要打麻醉藥。

答：當一個人死亡的時候，基本上有個非常實用的建議。有五樣東西你應該隨時隨地攜帶著，要打包的這五樣東西是：上師、本尊、見地、一瓶水和手機。水跟手機不好攜帶，所以我們只要帶三樣東西，那大概是各位可能做到的。這三樣東西裡，見地不容易攜帶。如果你已經是一位好的修行者，那沒問題；但如果你只是個初學者，到那時候不可能有時間讀完整部《中論》，那麼選擇本尊比較好。但是本尊和上師這兩樣東西，

本尊比較困難。你擔心，你害怕，你驚慌，你甚至無法記得自己的手，又如何記得本尊的六隻手或其他部分呢？所以你剩下最後一個選擇，那就是憶念上師。

問：我有一個和臨終中陰與器官捐贈相關的問題。一些密教的上師說，如果死亡時捐出器官會干擾臨終中陰，這是真的嗎？

答：如果你是一個好的密乘修行者，接受過好的指導，並且已經修行了一段時間，那麼我會建議你最好不要捐贈器官，因為你在那時有很好的機會可以獲得證悟。你的器官只能幫助一兩個人，但是獲得證悟卻可以幫助千萬的眾生。話雖如此，如果你並非好的密乘修行者，但卻是個有極大發心的大乘行者或菩薩，你無法做這些本尊修行，那麼無論如何我都會鼓勵你捐贈器官。發自慈悲心的行為是無價的，即使只是幫助一名眾生都值得。

法性中陰

現在談到「法性中陰」。我簡短說明這個中陰的起點和終點，但我會根據日常生活中的例子來解釋。當然，「法性」只是一個名相，我們都在乎名相，所以我們可能稱它為包子或任何名字，那都沒什麼關係。但法性是一個非常好的詞，它的意思是「究竟的間隔」。

當我們用「間隔」一詞來表達中陰時，你們可能會以為這是漫長或至少是經歷一段時間的東西，其實並不盡然。永遠要記住，時間是相對的。生存中陰裡有很多短命的人，也有活到四十六歲這麼長命的人。同樣地，睡夢中陰也可能非常短，比如一個有能量的瞌睡只睡了一分鐘，你也可能在睡夢中作一個歷時一年的夢。但禪定這種間隔的中陰，時間長短要看你的修行程度。如果你不是很好的修行者，這個當下你專注，下一刻你分心，你的注意就已經被轉移了。

臨終中陰的情況也是如此。根據你的業力，中陰可能很短，也可能很長，標準的說法是四十九天或二十一天。如果你曾經懷著極端的情緒做了一些糟糕的事，在心識與身體分離的時刻，你就已經置身於痛苦的情境當中，沒有時間慢慢經歷這些中陰的過程。如果你曾懷著好的發心、悲心與菩提心從事善行，當心識與身體分離的時刻來臨，完美的你會於蓮花中醒來，當然，這是如果你喜歡西方極樂世界。項目單上還有很多其他的選擇，有銅色山，也有不動佛的淨土等等。總之，我現在講的是關於每一個間隔的長度。

法性中陰是一個特殊的情況。如果你是一個佛教修行者，你的目標就是拉長法性中陰的長度。這應該是你的目標，但當然不是你最高的目標，你最高的目標是打破起點與終點，不再有間隔。假設你無法設定這麼高的目標，做為一個初學者、一個修行者，你的目標至

少是要盡可能拉長法性的間隔。不論你相信與否，當你經歷法性，這個狀態就是佛的心識，這就是為什麼我們應該盡可能地延長它。但如果你在生存中陰時沒有準備，這件事就會變得困難，因為那些光芒、光亮、還有你心識的顯現真是太多了！這裡又可以引用嗑藥經驗的例子。當你用了那些不好的藥物，種種恐怖的幻覺困擾你，但如果你在經歷這些時能夠一直記住：「這是因為我吃了那些藥物的關係」，當然你就會沒事。

不過要持續記住並不容易，這有許多原因，其中一個原因是藥物作用的顯現會越來越奇怪。剛才出現的後來不再出現，所以正當你開始對某個幻象感到熟悉，立刻又有新的景象出現，然後有很多無法預期的覺知侵入你的空間。讓我們假設你看見一個長相恐怖的人走向你，他用耳朵跟你講話，他的舌頭從肚臍伸出來，然後你馬上記起：「哈！這只是我的幻覺！」很好，這沒有困擾你。但緊接著你看見一個美麗的女孩，在那一剎那你分了心，然後另一個恐怖景象出現。我現在講的是嗑藥的經驗。

法性中陰裡有太多這些景象。所以對我們這些凡夫來說，這種經驗有點像是球碰到地面，當球碰到地面的剎那就立刻彈回來。這第五個中陰的長度如此短，凡夫甚至無法將它認定是一種經驗。然而，對於不是那麼平凡的人而言，他們能夠掌握這個狀態一段時間。而當你能夠掌握這個狀態越久，你就越了解到，環繞在你身邊的一切都只是你自己的覺知。這真是一條通往解脫的神奇之道。

我建議大家去看「入侵腦細胞(The Cell)」這部電影，由珍妮佛洛佩茲主演，它就有點像剛才描述的狀況。如果你有耐心，還可以去查看史坦利庫柏力克導演的「2001 太空漫遊(2001)」，它的結尾非常像中陰的教法。如果想看一些關於人為造作的間隔經驗的電影，你可以看「時空攔截(Jacob's Ladder)」。這部電影很棒，它的劇本實際上是一位佛教徒所寫的。如果你真的很想看一部和中陰有點關係但比較低俗糟糕的電影，那就去看戴咪摩爾主演的「第六感生死戀(Ghost)」。「2001 太空漫遊」是一部很棒的電影，真的很了不起，如果能夠的話，在大螢幕前看這部電影。

〈譯：在法性中陰當中，〉大部分人像球一樣地彈了回來，並且對於自己的覺知感到恐懼，所以他們自動的反應是什麼？恐懼、逃避、尋找藏身之處，他們就是無法忍受這些景象和經驗的連番轟擊。不知道是否應該告訴各位，這有點兒困難，但我還是說吧。當你的意識碰觸到法性的瞬間，在那短短の間隔裡，玻利維亞吹來的風起不了作用，業風影響不到你。但當你一彈回來，在開始彈回的瞬間，玻利維亞的業風就開始吹了。這是中陰研究當中非常重要的一部分。當你一感到恐懼、一想要尋求藏匿之處，業力就在那裡。假如業力有心識，它會非常高興，因為你是十足的受害者，你會開始找尋藏身之處。

以下是一個概述，一個非常籠統的例子。假設你今天死了，假設直到你再次投生還有十天的時間。第一天，你甚至不知道自己已經死了，你以為自己還活著。第二天，你感到

有點困惑，因為所有的人都不跟你說話，你跟他們說話他們也不回答。然後第三天，你感到更加困惑，因為你一想到隔壁的房間，就會立刻置身在那個房間裡，不需要經過門；或是你在沙灘上奔跑，卻沒有留下任何足跡，諸如此類的經驗。你感到巨大的恐懼，這基本上是失去參考點的恐懼。你最近才剛拿到印有總裁頭銜的名片，現在要拿給誰看？就是像這樣失去參考點。基本上，你這輩子所做的每一件事都是在建立參考點，而突然之間，它們變得毫無用處，不是一部分沒用，而是全部都沒用！因為你已置身於另一個世界。

到了第四天，如果是我，我應該會想：我叫什麼名字？我可能還記得「宗薩」，但是忘了接下去的「欽哲」，或者我知道我有接下去第二個名字，但就是想不起來，或者以為它根本不存在。第五天開始，好像你語言系統裡的字母被拿掉了，也許語言系統裡的 a c w z 不見了，或一半以上的字母都不見了。這不單是忘記，而是它們不再存在於你裡面。所以假設你需要說 when，如果語言系統裡的 e 不存在了，你就無法說出這個字，語言系統開始崩解。

過完第五天要邁入第六天，也許你穿褲子的時候，伸出來的是雞腳而不是你原本的腳。你感到很納悶，那其實是因為玻利維亞業風有這個能量把你轉變成一隻雞。如果你變成一隻兔子，那是另一種業風。第六天的時候，你會討厭你的雞腳，會想要把它們藏起來，並且覺得十分不自在。到了第七、八天，你覺得沒有問題，覺得雞腳也不錯。第九天，當一些小蟲子出現，你會有如看見北京烤鴨！你到處跑來跑去，爲了這頓佳餚美味。

這是根據法性中陰廣論所作的一個非常粗略的概述。這裡最具威力的就是失去參考點的恐懼，以及不斷尋求藏身之處的渴望。當然，最大的不確定性之一始終存在於這段時間，我們現在所擁有的不確定性跟這個不能比。至少我們不確定的事物能夠持續一兩天，然後才變成另一個不確定事物。但是在法性中陰裡，每一分、每一秒，每一件事物都在改變，語言、系統、文化、心情等，全都無法確定。

現在你的玻利維亞業風開始想找尋一個藏身之處。另外還有二道業風從不同的方向吹過來，一是來自你母親的業風，當然還有來自你父親的業風，所以共有三個業風會合在一起。並不是每一次你都會成為人類，因此所有生物都有可能。當這三道業風遇合在一起，法性中陰就告結束，你投生去了。

我常常提到玻利維亞業風，它很重要。假設玻利維亞業風向你吹來，對你施壓、推擠與拉扯，但你母親的業風卻沒有作用或沒有跟你會合，你可能就會持續停留在這個不確定的狀態裡，長時累生不斷地恐懼、逃避、尋求藏身之處。釋迦牟尼佛在他的經典裡說到，我想是《華嚴經》，處於這種狀態的許多眾生都從未遇見過佛，從燃燈佛到最後一位佛，一個也沒見過。在這段期間，他們一直處於中陰的範圍裡。以下算是給具有慈悲心的修行者一個補充建議：如果這些眾生一直都沒有好的業力，身為修行者，我們要試著創造業力

與他們連結，這是可能的。最有效的方式之一是修持觀世音菩薩，禪修觀世音和持誦觀音咒語被認為是最好的方式。

受生中陰

第六個中陰比較簡單。從你投生在母親的子宮裡一直到出生，就是「受生中陰」。但不確定的狀態仍存在，別以為胎兒沒有不確定性，它還是有。然後出生，來到生存中陰，第一個中陰，接著就不斷重複循環這六個中陰。順道一提，對大部分人而言，他們缺少一種中陰，三摩地中陰，他們只有全然昏沉的中陰。

這就是關於中陰的教法。我這次只講述中陰的架構與意涵，特意不提及實修，因為我想單單這樣的知識與訊息就已經足夠；至於你們應該做些什麼以及如何做，那是另一個很大的題目。在這六個中陰裡，想必你已經注意到一件事，你能夠做的就是去了解生存中陰的精髓，不是智識上的了解，而是對於這個不確定性的覺察。如果能覺察到這種不確定性，你對於計畫的心態就會隨之改變。你可能還是會計畫 2031 年 1 月 2 日的下午四點鐘，我們要一起在巴黎的香榭麗舍大道共飲下午茶；但在做這個計畫的同時，你會取笑自己——這種自我取笑就是覺知。在所有的中陰裡，唯一需要的就是覺知，這是為何佛教珍惜、重視智慧與覺知超過任何東西。有許多方法能夠發展這樣的覺知，但我還是建議各位，最好、最有效、最便宜、最沒風險又便於攜帶的方法，就是奢摩他和毗婆舍那〈譯：止觀〉。

對於那些真正的初學者，如果你們不知道如何修持止觀，就試著坐下並且什麼也不做。既然大家都喜歡有組織的方式，如果你願意，這不是強制或命令，你何不從今天開始打坐 300 個小時？完成了再來見我。不需要冥想，只要坐著，坐直就好。計算 300 個小時的方式是：如果一次打坐少於 5 分鐘，那就不能算進去，至少坐滿 5 分鐘才可以計算。所以假設你做了兩次 5 分鐘的打坐，加起來就是 10 分鐘，像這樣累計。當你完成了 300 個小時之後，可以回來找我談。這種方法是針對那些非常初學的人，以及不需要做其他法本功課或持咒的人。300 個小時要花十年？那麼讓我們減少一點，我們設定做 100 小時，三年內完成。不過有個條件，如果你五天做滿 100 個小時，那就不算。這個功課有點像是中式燉羊肉一樣地慢火烹調，據說羊肉要在砂鍋裡慢慢燉，味道才會好。如果你在一星期內做完這 100 個小時，這樣的打坐不會有效。我寧願你們慢慢燉，一天 5 分鐘或 10 分鐘，所以條件是：

- 一次不能少於 5 分鐘。
- 至少必須長達一年以上。
- 不要期待完成 100 個小時之後，我不會要你再做另外 100 個小時。

所以，這完全不確定，我們不知道接下來要做什麼，這很重要。即使是在禪宗裡，你是為了洗廁所而洗廁所，為了擦而擦，而不是為了清潔才去做的。

問與答

問：我有兩個問題，第一個是關於死亡中陰，您說第一個要謹記在心的是上師，那時我們要對他說什麼？

答：念上師的名字就可以。

問：第二個問題是您談到 42 個寂靜本尊與 58 個忿怒本尊，我們可以從哪裡看到祂們的圖片或了解祂們？

答：亞馬遜網站、Google，或維基百科全書可能也有。最好現在就去找，到那時你可就沒有手提電腦可以用。

問：這六個中陰裡的意識都是一樣的嗎？當您提到我們應該在生存中陰裡發展覺知，您是否暗示，如果我們可以善用生存中陰來改變我們的心識，那麼這個意識是否可以在我們死亡時幫助我們發展覺知？

答：是的。

問：所以如果我們的心識受到比較好的訓練，我們就會知道要如何面對不確定性的挑戰？

答：它們〈譯：六個中陰裡的意識〉不盡然都一樣，但它們是一個連續的狀態，這有點像昨天的意識與今天的意識。

問：仁波切，您會建議我們修持頗瓦法〈譯：遷識法〉嗎？修頗瓦法的人死後，元素消融時會發生什麼事？

答：我會建議修頗瓦法。頗瓦法被認為是最有效的方法——無修成佛。它確實是一種非常有力量方法，能使我們或我們的意識解脫。「頗」在藏文的意思是「轉換」，不論在哪一個中陰狀態的哪個地方，當然不會是在法性中陰，你基本上是將意識從這個地方轉換到另一個地方。這是非常有力量的一種方法，據說也是最容易的一種，但困難的是虔誠心。如果你具備真正不變的虔誠心，頗瓦法無疑就是最容易、最好的方法。

但不變的虔誠心幾乎不存在，特別是對上師不變的虔誠心是極為困難的。就文化上來講也很困難，各個國家中，我覺得印度人比較可能具有對上師的虔誠心，因為他們沒什麼

常識。具備常識的人意味著他們是個會討價還價的人，討價還價跟上師之道、虔誠瑜伽、對上師的虔誠心等有所衝突。我之前在印度與許多印度人在一起，他們是有些特別的地方。西藏人宣稱他們具有對上師的虔誠心，是的，是有一些像密勒日巴那樣令人驚訝的人，不過比起印度人就少多了，尤其是在這個時代。這是一個批判的時代，沒有空間容納純粹的覺知，每件事都必須被批判、被仔細檢驗。現在有太多假裝虔誠、頭腦不清楚、高傲又自以為是的自由主義者。

問：如果意識一碰到法性中陰就彈回來，那麼試圖延長這中間的長度有何意義？

答：這是針對一般還算可以的修行者，但對於最好的修行者意義不大。

問：反正都會彈回來，在那個階段待得長一點或短一點有何差別？

答：待得長一點你會認知多一點，你會認知到更多法身的本來面目，實際上這是一個很重要的問題。

問：我們會在那裡待多久？

答：這個問題問得很好。待在那裡越久，你的偏執就會越少。所以雖然你的業風不足以使你持續停留在那裡，你彈了回來，但這次你可以選擇，你沒有那麼狂亂。我剛才完全忘了提及這一點，通常如果你很狂亂、想要躲避，你可能選擇哪一個都可以，譬如選擇變成一隻雞之類的，因為你只想要擺脫當時的狀況。但是現在，你的修持好到足以安住在那裡，你就可以比較從容地選擇。你檢查選項表：「嗯，讓我想想，要成為比爾蓋茲嗎？想變得有錢嗎？」「不。」「轉生到一位修行者的家裡呢？說不定會比較有機會讀到喬達摩佛陀的話語。」你就像這樣選擇。其實甚至在那個時候，也有不同程度的選擇，如果真的修行得夠好，你可能選擇阿彌陀佛淨土。

問：我想繼續剛才的問題，意識到最後也會消融嗎？

答：是的，當意識停止時，就是結束了。所以，佛教徒們應該多生一些寶寶，請加把勁吧！

問：我的第一個問題是如何得到證悟，第二個問題是何謂輪迴與轉世，第三個問題是您會推薦我們讀什麼書，您會推薦您的書嗎？

答：這些問題都有關聯。既然你是初學者，先照我剛才說的打坐 100 個小時，然後再來找我。

問：一些中陰的教法中提到感官，當感官與外界事物連結時，會有一段時間是離於二元對立的思維，我們應該延長這個時間嗎？

答：我們剛才已經談過了這個問題，對吧？

問：去年您給予我們一個關於觀世音菩薩本尊禪修的教授，有點像是模仿死亡的過程，這種修行如何調服我們的情緒與我執？

答：死亡經驗可以作為了解失去所有參考點的一面很好的借鏡。

問：我想要很快地談談上師與弟子的關係，因為很不幸地，我落入您剛才提及的討價還價的類別裡。您可以給我一些建議或例子嗎？什麼是建立上師與弟子關係的最好方法？

答：過往大師曾開過數帖藥方。如果你想吃水果裡的水蜜桃，就必須知道水蜜桃的美味與好處。所以對於證悟的渴望必須相當強烈，如果有這樣的渴望，其餘的就只是細節問題，它們甚至不算是討價還價。你在找尋某個十分稀罕而珍貴的寶物，突然之間，你在街頭的市場看見它，你甚至沒有討價還價，只是趕緊丟下錢，把它帶走。另外，多閱讀聆聽過去菩薩們的故事。最後，要承認自己是個談判者，正在討價還價。

問：第一個問題，人死之後身體可以被移動嗎？第二個問題，什麼方式處理身體最好？

答：不要觸碰死人的身體，這又是密乘的觀念。記得稍早我們談到金剛乘的方式，不應該捐贈死後的器官，這個邏輯也是一樣。對於密乘行者而言，死亡之後，身體不要被碰觸比較好，放著就可以；但如果你不是密乘修行者就沒什麼關係。至於該如何處理死後的身體，從佛教的觀點，只要不傷害他人，如何處理都沒關係。如果可以幫助別人，那很好，只要不傷害他人就沒關係。火葬或其他種種方式都可以，天葬以及那類的方式與佛教毫無關聯，那跟星相學有關，我想漢人其實有星相學。從星相學的角度，根據五大元素有五種不同的葬法，而天葬正巧在我們正常世界裡顯得有點不正常。在習慣土葬的人類世界裡，天葬就變得有點奇怪。但在今天的西藏，天葬仍舊相當普遍。另外，他們認為，死後的軀體餵食給鳥兒是一種布施的修行。切割身體的工作通常是由出家人、尤其是年輕出家人來做，這也給他們一個面對實相的機會。但是如同其他方法，這過一陣子就會讓人感到疲乏。有一次我在西藏喝茶時，一位年約十四歲的年輕喇嘛熱切地要幫我倒茶，他的衣服上沾了很多血，我問他：「你怎麼了？」「哦，我剛才在切屍體。」「你有洗手嗎？」「沒有。」你知道他接著說什麼？「這個屍體其實很乾淨。」對他們而言，這樣的事沒什麼大不了。其實風葬甚至更讓人側目，這個傳統如今已經停止了，它被認為對五大元素和對環境有益。這個方式基本上就是把屍體吊掛起來，做成像火腿一樣的東西。

問：在死去之前握著上師的照片有沒有幫助？

答：有。

問：這有助於延長那段中陰的時間嗎？

答：是的，這是一個好方法，事實上也說過許多次。放置唐卡、上師的聲音、上師的名字、或諸佛菩薩的名號，這些都是常常使用的方法。對於那些跟我一樣的人，這是我們工作的一部分，現在有了電話就更容易。我一直在做這些事，從印度到加拿大，從印度到許多地方。

問：您如何定義好的修行者？

答：阿底峽尊者曾說，當你不再執著此生，你就是個修行者；當你不尊崇世俗的常識、世俗的條理紀律，當你不介意混亂，我想你開始成為一名好的修行者；當你被人類驅逐、被流浪狗發現、被天神尊敬，天神是最高的，如果他們尊敬你，你就是個特別的人，意即佛法修行人。但是誰有這種勇氣？在現今世界裡，你必須走入社會，不要被社會驅逐，被社會接納是如此重要，不是嗎？甚至你褲子的尺寸與樣式都必須符合潮流，剪裁很好的直褲或是像這些快要掉下來的褲子。

問：如果我不想再轉世或進入輪迴，如果我想進入淨土，我該怎麼做？

答：你應該讀誦《阿彌陀佛經》。如果想要進入阿彌陀佛淨土，你必須先熟悉那個地方，現在就應該研究它的地圖。好比《寂寞星球(Lonely Planet)》旅遊叢書，你最好現在就買一本，它的名字叫做《阿彌陀佛經》，裡面含括所有資訊，比如哪裡有便宜的住宿，哪裡可以找到廉價的珠寶。〈吳旻潔翻譯，周熙玲審稿。〉



當下明覺〈上〉

- 開示：一法良道禪師
- 地點：台北悉達多本願佛學會
- 日期：2009 年 1 月 12、13 日

我跟宗薩欽哲仁波切的因緣很奇特。二〇〇七年五月，仁波切到日本，經過我們共同的朋友，我認識了仁波切。仁波切原本是計劃要在日本做一個月的閉關，藉此學學日本禪宗佛教。有人要介紹我認識仁波切，所以我就到了高野山見他。差不多有十五天的時間，我們每天見面，討論修行的事情。後來仁波切邀請我到印度的鹿野學苑，至今我已經去過了兩次，我也剛剛從那兒回來。在比爾的鹿野學苑，我們做有關靜坐的禪修閉關。今天，我也就是想要談一談有關禪坐的事情。

會長介紹我是日本禪宗的和尚，所以大家也許會覺得奇怪，為什麼我穿這身衣服，這是緬甸南傳佛教比丘的衣服。我本來是日本禪宗和尚，日本的佛教有兩個傳承，一是臨濟宗，另一個是曹洞宗，我屬於曹洞宗，在這個傳承裡修了大概十八年。二〇〇一年我去緬甸，在那裡再次剃度，所以我現在穿這個衣服。這兩三年，我接觸到藏傳佛教，從楚西仁波切那裡得到一個藏文的名字。所以我現在有三個法名：一法良道是日本禪宗的名字，南傳用巴利文稱呼我 Sudhammacara 比丘，藏文名字則要保密。我今天晚上要談的不屬於任何特定的傳承，但因為我的修持是屬於日本禪宗和南傳佛教，所以我談的可能比較根據這兩者。我並不想要分派別，當然宗薩欽哲仁波切也是利美運動的重要人物，所以在這樣的背景下，今天晚上跟大家談禪坐。

為什麼要禪坐？

首先來探討為什麼我們需要禪坐。大部分或所有在場的人都修持佛法，所以想問各位為什麼要禪坐。對各位來講，這可能是理所當然的事情，可是請各位再想一下，為什麼我們要禪坐？很多禪坐方法跟禪修技巧很複雜，我們有時會被這些太多種類或太複雜的禪坐所淹沒，有時我們因為太過注意許多細節而忘記了禪坐的根本目的。所以讓我們回到最根本的問題，為什麼要禪坐？只有一個原因，就是讓我們的苦可以止息，而且讓我們的苦究竟止息。那麼止息的到底是我們自己所受的苦還是眾生所受的苦呢？事實上這是一樣的。因為如果我們不知道如何止息自己的痛苦，又怎麼能夠止息眾生的痛苦？所以從某方面來

看，世界上痛苦的種類好像很多，可是如果我們去探索這個苦的本質，事實上只有一種苦。這是什麼樣的苦？或者這麼問，我們受什麼苦？什麼東西造成我們受苦？我們可以說，我們只因為一個東西而受苦，如果我們沒抓住這一點，就會完全失去禪坐的意義。那到底是什麼東西？就是我們的心。

所以我們是因為我們的心而受苦，各位同意嗎？在座諸位都是老佛教徒了，應該會同意我所說的，可是如果要跟一般普通人講，就得花一些時間、力量去說服他們。因為一般人會不以為然，他們會說，在這個世界上，我是因為錢不夠而受苦，是因為身體的病痛而受苦，是跟男女朋友的關係不好而受苦，或是因為失業了而受苦。而今晚我要介紹的禪坐是要觀察自己的吸氣和呼氣，於是有人就會問，為什麼觀呼吸就能讓我們的痛苦止息呢？這完全不合邏輯，我們因為錢不夠而痛苦，而觀呼吸並不會讓我們錢增加，只有觀察呼吸大概也不太會讓我們交到新的朋友，我們也不會覺得觀呼吸就能讓疾病離開我們。所以我們還是要來探討一下，禪坐修行跟我們的痛苦之間有什麼關係。

如果仔細去探討痛苦的本質，我們會了解到，並不是貧窮、生病或是沒有朋友而使我們痛苦。當然如果我跟一般人講，可能這幾點就要講很久，可是我相信今天晚上不會花很多時間在談這個，因為諸位一定都知道，我們並不是因為沒有錢而痛苦，而是因為我們焦慮我們沒有錢，我們因為那個焦慮而受苦。所有的醫護人員都知道，病人往往並不是因為自身的疾病而痛苦，他們常常是因為對於自身疾病的焦慮而痛苦。如果我們去檢視所有痛苦的原因，會發現只有一個原因導致我們受苦，那就是剛剛講的，都是因為心的緣故。這裡的「心」，代表的是我們的焦慮、恐懼、忌妒、沮喪、氣餒、或者是我們沒有被滿足的貪欲。諸位都是佛教修行者，對自己的心都蠻熟悉，所以應該會同意我所說的：我們是因為我們的心而受苦。

我們現在來看看焦慮這件事。我們可以很清楚地看到我們因為焦慮而受苦，可是我們並不是很確定，究竟是焦慮本身、還是造成我們焦慮的原因——像是沒有足夠的錢、生病等等這類情況——使我們的痛苦。因此，除非我們可以改變造成我們痛苦的原因，否則我們無法去除痛苦——如果我們這麼想，那我們就不需要禪坐。但是諸位都知道，我們只是因為我們的焦慮而受苦，但究竟是焦慮本身呢？還是讓我們焦慮的原因導致我們受苦？我們禪坐，是想改變焦慮本身，所以請大家再次檢視這點：焦慮是因為我們無法停止一直去擔心某些事，如果我們開始擔心某些事，焦慮幾乎就會一直自動地增強。當然在我們的心裡，有很多焦慮的事情持續在進行著。很多禪坐的老師會告訴你，那只是你心裡的一些電影而已。各位都很清楚，我們心裡有各種各樣焦慮的、不安的故事在進行著。我們大家都非常清楚這種架構，可是就是沒有辦法使它停止，所以最終這個禪坐就非常重要。

Anapanasati 禪坐

禪坐是佛陀給予我們的一個非常單純而且非常有效的方法。當然在佛教的長久歷史裡，各個傳承都教導了不同的禪坐方法和技巧，可是今天晚上我要介紹的是一種非常簡單的禪坐技巧。正因為它簡單，所以我們可以很清楚地看到禪坐如何作用，如何停止我們的焦慮。今晚我要介紹的是 Anapanasati 禪坐。這是巴利文，Ana 是吸氣，apana 是呼氣，合起來 Anapana 就是吸氣呼氣，sati 是專注或者說是正念，合起來 Anapanasati 就是專注於吸氣和呼氣。Anapanasati 很簡單，就是吸氣的時候，我知道我在吸氣；呼氣的時候，我知道我在呼氣。就只是這樣，所以如果我要教導大家 Anapanasati，五分鐘就夠了，這是不是太簡單了？通常許多仁波切花很多時間傳授很複雜的方法，而 Anapanasati 只需要五分鐘。諸位可能會想，這是幼稚園的玩意兒。如果你是這樣想的話，就完全沒有掌握到重點。如果諸位沒有掌握到 Anapanasati 的重點，就掌握不到其他更複雜的修行的重點。所以我們現在來檢視一下：什麼是吸氣時，我知道我在吸氣，呼氣時，我知道我在呼氣。

在佛教的傳統裡，禪修有兩個面向：一個是止，一個是觀。中文古時候的翻譯，止是停止，觀是觀照。這個「觀」在現代非常普遍，非常受歡迎，可是很多人對止和觀有很多誤會，有很多不清楚的地方。我們用止觀來了解 Anapanasati，不過稍後再給大家比較明確的指示。

我們現在來探討 Anapanasati 的意義。禪坐的目的剛剛已經提過，就是要停止我們的焦慮、我們的恐懼、或是我們未能如願的貪心、貪念，所以這意思就是，我們只是想要停止一件東西，我們想要停止思惟的心。我們這個不停焦慮、貪婪、思惟的心，可以說我們就是這個有念頭的心。所以如果我們可以停止這個有念頭的心，就可以停止焦慮。

我們的目的現在很清楚了，就是要停止這個會起念頭的心、思惟的心。很多禪坐的方法可以停止這個有念頭的心，而佛陀教導我們的方法就是 Anapanasati。我們現在的焦點是要停止這個有念頭的心，修行的方法是去觀察呼吸。這意思就是，經由觀察吸氣和呼氣，我們停止這個有念頭的心；藉由停止這個有念頭的心，可以停止我們的痛苦。所以這意思也就是說，藉由觀察我們的吸氣及呼氣，可以停止我們的痛苦。

這聽起來也許有點太棒了。諸位對佛教都有一些知識，所以也知道佛教的禪修好像階梯一階一階往上升。也許諸位會認為，我剛才講的禪坐好像是幼稚園的程度，幼稚園畢業可以上小學，然後上中學，一直到最後念博士，然後拿到博士學位之後，我們也許可以停止我們的痛苦。但事實不是這樣。我們可以在一開始就停止痛苦，因此佛陀教給我們這個 Anapanasati。

觀呼吸可以停止痛苦

我們來檢視一下，為什麼觀察呼吸可以停止痛苦？因為經由觀察我們的呼吸，可以停止我們思惟的心。何以如此？因為我們的心的構成是如此。我們每一個人的心的結構是一樣的，台灣人、日本人、西藏人、美國人、印度人，大家都一樣。佛陀心的結構也跟我們一樣，他完全理解他自己心的構成，所以也了解我們的心構成。我們心的構造或構成，無法讓我們在同一時間做兩件事。兩件什麼事？就是起念頭以及觀呼吸，這兩件事沒辦法同時做。我們不能一邊想事情、一邊觀呼吸，我們沒有辦法同時做這兩件事。這意思就是，當我們在觀呼吸的時候，我們這思惟的心、有念頭的心，就自動就停止了。這也就是說，當你起了個念頭，你就無法同時觀呼吸。

我常常這麼說，可是很多人不同意。他們會說，「不對，不對，我同時可以做兩件事，我可以一邊想事情，同時還可以觀呼吸。」事實並不是如此。當然我們可以在想一件事情的同時，想我們的呼吸，我們可以同時想很多事情，就像電腦裡面有許多程式同時在進行，只要我們的記憶體容量夠大。如果我們有兩個 GB 的容量，我們就可以同時做許多事。所以很多人會這麼說，「我可以一邊想事情，同時還可以觀呼吸。」這不是事實，因為仔細去檢視的話，我們事實上不是在觀呼吸，而是在想我們的呼吸。

止和觀

我們現在談一下止和觀。大家都知道，止就是停止，觀就是觀照、觀察。這裡有兩個問題。什麼東西停止了？我們思惟的心、起念頭的心停止了。這意思就是，只有當思惟的心停止的時候，我們才能夠去觀、去觀照。如果我們思惟的心沒辦法停止，就沒有辦法去觀，我們還只是在思惟、在想這個禪坐的目標、禪坐的對象而已。現在觀修好像很受歡迎，但卻不靈，因為它不是觀。通常當別人說他觀修很多禪坐對象，指的就是這種情況。事實上很多時候，我們就只是在想這個對象而已。這並不是觀，它只是我們思惟的心的持續。因此，佛說有止也有觀，首先要停止這個思惟的心，然後才觀。回到我們第一個問題，「什麼東西停止了？」就是我們思惟的心停止了。

第二個問題比較困難一點——什麼在觀？誰在觀？誰在做觀的修持？請各位檢視一下各種有關「觀」的教導或指示，很少有老師談論這一點，他們多半只談觀的對象。觀的對象很多，譬如身體的感受、我們的心、或是情緒，所有這些都是我們觀察的對象，也就是觀的對象。比起剛剛提到的問題「誰在觀？」這些對象就不是那麼重要了，因為我們是先修正再修觀。有人可能會說，「我先修正一個月，然後再來修觀。」但其實佛的意思並不是這樣。在每一次的禪坐裡，我們都是先修正再修觀，意思就是，每一座的禪修，我們都

必須修正和觀。所以當我們真正可以停止思惟的心時，我們才能夠修觀。那麼當我們的思惟的心停止的時候，什麼在觀？也許剛開始大家覺得 Anapanasati 只有基本的幼稚園程度，可是事實上，佛在教導 Anapanasati 時，已經教導了我們最深奧的禪坐方法。很多人沒有抓到重點，所以才會以為 Anapanasati 是幼稚園程度的東西。

「經過止以後才能修觀」，可能有人從我的話語裡面察覺到矛盾的地方。如何能夠停止我們思惟的心？我說：藉由「觀」來停止。我剛才說先止後觀，但其實也可以說先觀才能夠止——因為我們觀，我們思惟的心才能停止。所以我們可以說先止後觀，同時也說先觀後止，所以其實止和觀應該同時發生。停止我們思惟的心以及觀察，這兩件事應該同時出現，這是我們禪坐的真相。可是我們還是不很確定，如果思惟的心停止了，那麼誰在觀？我們待會兒再談這個問題，現在先來探討「停止」這件事。

停止思惟的心

剛才我說到，我們這個不斷起念頭、不斷思惟的心，像是個有著無止境的念頭之流。因為思惟的心不停止，所以我們看不出有任何間隙。可是藉由觀呼吸，即使只是一秒鐘，我們都可以感受到這個心的停止。就好像這個思惟的心產生了某個間隙，對我們來講，這個間隙極為重要。讓我們來想像，如果從我們一出生開始，一直都是濃雲密布。因為我們從來沒看過藍天，所以對藍天一無所知。整個世界被濃雲所覆蓋，這是我們了解的現實。禪坐就像是在濃雲之中撥出一點空隙，然後我們可以從這個空隙看到什麼？當然就是藍天了。

禪宗的傳統和金剛乘的傳統裡面都有類似的比喻——雲和藍天的比喻。我們也常常聽到，「我們就是藍天，所以不太需要去管那個雲。」可是大家也很清楚，這樣的教法不靈。為什麼？因為我們從沒看過藍天。就好像我們被教導，應該把負面的情緒看待成我們的朋友一般。這聽起來蠻好的，可是做不到。為什麼？因為我們從未看過藍天。只有在看到藍天的時候，我們才能處理我們的白雲——也就是我們的負面情緒，也才能待他們如朋友一般。所以我們迫切需要的，就是自己親見到藍天。可是很多人以為，要看到藍天好像不太可能，也許三年閉關之後吧，也許十年之後。如果你在三年閉關的第一天沒辦法看到藍天，對不起，你就會浪費這三年。所以請不要以為，見到藍天是幾乎無法達到、是不可能的事情。佛陀從一開始就給了我們這個工具——吸氣時，我知道我在吸氣；呼氣時，我知道我在呼氣。僅僅知道這點，你當下就可以看到藍天。為什麼？因為當你觀呼吸時，你的念頭就自動停止。你的念頭就是白雲，白雲停止的時候，你當然就看到藍天。

我們會面對一個很困難的問題——我是誰？這是印度經乘傳統裡一個很重要的問題。我們一直以為，思惟的心就是我，我們思惟的心連同我們的情緒、身體的各種感受、

還有身體本身，這就是我。當然，要回答我是誰，這個答案本來很簡單，如果我問你是誰，你可以馬上就回答：「我是某某某」。因為這個就是我，我有名字、有地址，所以很容易回答。可是現在這個問題變得難了，為什麼？因為我們現在面對一個困難的問題——誰在觀？不是你的思惟的心在觀，因為你思惟的心已經停止了。你思惟的心雖然已經停止了，可是你並不是變成毫無知覺，這不是很奇怪嗎？因為我們以為這個思惟的心就是我。如果這個思惟的心停止，我們不是失去知覺就是睡著，我們不曾有過其他經驗。可是我們現在不是睡著，也不是失去知覺，我們可以很清晰地覺知我們的呼吸，可是它又不是我們思惟的心，所以是什麼在覺知我們的呼吸呢？請諸位一再地問自己這個問題。所以，Anapanasati 看似一個很簡單的禪坐，它提供給我們的卻幾乎是一切了。

我們再來檢視 Anapanasati。「當我吸氣時，我知道我在吸氣」，這不是一個很精準的陳述。首先，這個「我」顯然不是那個思惟的心。「某個東西」知道我在呼吸，佛陀希望我們自己能去發覺這個「某個東西」。佛陀教導了 Anapanasati 禪坐方法，這實際上是他所給予的第一個教法，所以很多人誤以為，「吸氣時，我知道我在吸氣」，真是太簡單了。可是當我們真正修持「吸氣時，我知道我在吸氣」，就會知道這根本不簡單。這個看似很簡單的修行，事實上內藏著非常危險的炸彈。當這個炸彈爆炸時，我們思惟的心也就會粉碎。

佛教的禪坐從一開始就會對我們產生一些影響，當然在未來，我們就不只是觀呼吸而已。修觀的時候，我們需要去觀察許多東西，可是不要誤以為這就是主要修持的東西，否則我們就只是在想這些觀修的對象而已。吸氣時我知道我在吸氣，很多人實際上不了解為什麼這件事如此重要。這跟我知道這是一個鈴，這是一個杯子，這是一個隨身聽，所以我知道我在呼吸，有什麼不同？後者完全沒有意義，因為我當然知道我在呼吸。吸氣時我知道我在吸氣，跟我們說這是男生、這是女生，是完全不同的。這是了知，而沒有思惟之心。

我前面所談到的，諸位都已經學了很多，都有很多佛法知識，所以諸位可能以為我會用一些佛教名相來解釋。請不要這麼想，至少這段時間裡面不要這麼想，因為名相只是概念化的陳述。我們都受教育，我們的教育就是把一切東西都概念化，而這正是陷阱。如果可以把某個東西概念化，我們就認為我們了解了這個東西。在大部份狀況下，這是對的；可是在這個狀態下，卻不是如此。因為我們的語言，不論是中文、日文、英文、梵文、藏文或印度文，當在描述某個有形態的東西時是很有趣的，可是在想要描述沒有形態的東西時，它就變得完全無能為力。什麼是形體、形態？就是我們思惟心的對象，就是可以用我們思惟心去截取其形像或形態的東西。而我們剛剛談到的狀態其實是發生在我們思惟心停止的時候，所以表示這個東西沒有任何相。在佛教傳統裡，這被稱為非造作。不過，即使我們說非造作，它還是一種概念化的陳述。所以請大家暫時都不要使用任何概念，我們來

直接體驗它，藉由停止我們的思惟的心來體驗它，藉由觀呼吸來體驗它。當我們的體驗更深入的時候，我們就能夠觀到全貌。

我們一起來禪坐十分鐘，請大家採禪坐的姿勢，背要直。觀呼吸有幾種方法，先稍微用力呼氣，你可以感覺到上唇的上方有點涼涼的，佛教導的方法就是把注意力放在你覺得涼涼的地方。呼吸就是氣的運動，氣一直在動，但禪坐的重點是我們的專注不要動，雖然呼吸一直在動。想像你是一個守門者，站在某個人家門房的位置，很多人來造訪，他們進去，過一會兒他們出來。可是做為一個守門的人，你只是看著他們，你自己既不進入那個房子，也不出那個房子，你只是站在一個地方觀察而已。這也不是 Panorama 瑜伽，所以我們也不去控制我們的呼吸，呼吸就只是自己發生。我們就像個見證者，我們不去干涉，做為一個見證者，我們只是觀察而已。吸氣，我知道我在吸氣，呼氣，我知道我在呼氣。請大家保持這樣的覺知一會兒。〈姚仁喜、李文意口譯，張和惠繕寫。〉



❧ 回目錄 ❧

來自宗薩欽哲仁波切的訊息

上個月又有另一位偉大上師怙主貝諾仁波切般涅槃，對這個世界而言，是莫大的損失！對我們這些與他有連結的人而言，又是多麼巨大的損失！

對我來說，他的離去帶來令人憂心的醒悟，儘管許多偉大的上師仍然住世，與我們同在，然而從我們自身不淨的觀點來看，他們不再年輕，而且有時顯得相當衰弱。這個讓人擔心的事實，應該會激發我們所有人生起一種真正的迫切感。

在過去幾年當中，我注意到，突然間，許多我的朋友得到致命疾病，像是乳癌、腦瘤。雖然我知道不應該感到驚訝，但我總還是非常驚訝，因為我對無常的概念只有極些微的認識。事實上，全世界每一秒鐘都有人死去，然而直到最近，我才開始留意到它發生在我認識的人身上，每次一位我的朋友逝去，很大部分的我總是問道：「這為什麼發生在我身上？在我們身上？」當然，最後我記起死亡只不過是人類無可避免的一個面向。接著我因為沒能看出這點而感到難為情，對於我與我這年紀的每個人來說，這樣的損失是無可避免的。事實上，隨著我們年歲漸長，我們得面對死亡愈發頻繁地發生在我們所愛的人身上。

人體到底是什麼？只不過是一束脆弱可憐的零件，沒有使用適當的膠水或牢靠的釘子，草草拼湊起來的組合體。遲早我們全會瓦解，這有什麼好奇怪的嗎？然而，每次它發生時，我們無明的心念依舊不斷地對死亡、病痛以及隨之而來的一切感到驚詫。

這些年來已有如此多不幸的死亡，但最悲痛的當屬年輕人的逝去。當某個比我年輕的人死去時，我個人總是感到最為悲傷，我想，幾乎對所有人類來說，年輕人死去不知為什麼總是令我們覺得難以接受且不公平。然而，事實上，死亡沒有任何偏好，它不會根據受害者的年齡來下手。身為佛教徒，我們經常聽聞死亡的不確定性，佛教徒實在無法抱怨不曾受到警告——單是寂天菩薩就一再地以所有章节投注於這個主題。然而我們還是抱怨——這樣的事不斷發生。

那麼，這個訊息的用意何在呢？對於那些像我一樣，「已過巔峰期」的人來說，請皈依佛、法、僧，以及上師、本尊、空行，因為我們全都需要保護，避免健康不佳以及各式各樣的災禍。畢竟，誰知道有什麼在等著我們？我也想要強調，我們的弱點與易受傷害的主要原因之一是業債的負荷，為了償還與清淨這些債，修習「山淨煙供」很重要。

當然，無論你喜歡修哪個——皈依、菩提心、山淨煙供等等，當你修習時，要仔細看看你的動機。為了確保長壽——或許甚至是長生不老——而做任何種類的精神修持，就如同試圖及時凍結一個肥皂泡；那是絕不可能的。你只能一邊修持，同時期望自己活得夠久，以便更了解佛法。這樣的生命，即使是多活一秒鐘也極為珍貴。

當然究竟而言，祈禱、修持時，應該希望有一天我們能免於時間的巨大苦痛，免於我們迷惑的心，把一切短暫元素，有信心的拼湊起來，卻難免離散時的巨大苦痛。我們大多數人都深陷於自己的錯覺，以致確實相信它們是永恆不變的，而當我們所創造的幻相顯露出其真相時，我們就感受到無法承受的巨大痛苦。究竟而言，我們需要使自己脫離這種錯覺。

來自某個假裝閉關者的短箋
比爾，2009 年 4 月 12 日

〈徐以瑜中文翻譯，馬君美中文審稿。〉



回目錄

度母、山淨煙供

■ 開示：宗薩蔣揚欽哲仁波切

■ 地點：台灣·台北

■ 日期：2008 年 12 月 28 日

就像我先前所講的，這包含了行為、持誦，和儀式。當困境出現時，我們當中的許多人其實沒有能力或力量來依靠自己的禪修而控制自心。所以，即使我們這些佛教徒口口聲聲談著空性、緣起，以及種種無神論的修道方式，但是當危機狂轟時，像我們這樣的普通人突然間就自動變得非常有神論、非常宗教性、非常迷信。我並不是要評判什麼，這只是我們的一個症狀。我們不能做任何道德上的判斷，不能因為一個人頭痛就說他不好。這只是我們需要去對治的一個症狀。

身為輪迴裏的眾生、俗世中的有情，我們有著無窮盡的各式危機，像是最近的金融危機。即使在這之前，我也想不出有哪一個月或者哪一年是人類沒有問題的。你了解吧？如果沒有金融危機，也會有別的像是人際關係的問題；如果沒有外在情況的干擾，也會有內在如荒謬的沮喪等等的其他問題，然後一些心理學家、精神醫師就會來幫助我們挖掘這些沮喪的根源：「啊，可能你小時候沒有被善待……」等等的。不論這些心理學家或精神醫師提出什麼——他們的著作、理論、治療方法，許多人依然持續地不快樂。

如我稍早所講的，無論何種外在的、內在的、秘密的危機、狀況或障礙發生，理想上，我們應該藉由像是禪修、覺察、專注等控制自心的修持來面對這些。但是，我們這樣子的人需要額外的幫助，這些幫助不像禪修那麼細微，而是更顯而易見的方式，包括花、香、各種儀式等等。至少在心理上有幫助。當然，假如你對三寶、道、見地具有全然的信心，那麼，不只是心理上有所幫助，基於因果定律也會產生實際上的助益。

如佛所言：「我們生命中的一切現象基本上皆為緣起（受到條件制約），而一切的緣起都與你的念頭有關。」這實為真理。舉例來說，我們收到荒謬無用的耶誕卡片時會覺得高興，即使這些卡片什麼用都沒有，我們仍然感到高興。但是身為佛陀之道的追隨者，能知道一些其他的方法來幫助自己與他人也是很好的。在東方有很深厚的傳統，經由做功德來驅除障難與達成願望，也有禮請修行人為特定原因而修持特定儀軌的傳統。接下來要說

的不只是我個人的想法，在過去一年裡，有些喇嘛也一直在討論，就是除了以供養的方式來參與儀式之外，若能親自去做某些儀式或者修法的話會更好。

所以，結論是這樣的，「我們到底需要什麼？」是其一，另一個是「一直困擾我們的到底是什麼？」

我們到底需要什麼？用佛教術語來回答，就是保護。這裏說的是非常廣義的保護，不只免於如意外、蚊子叮咬、地震等外在的事情，更主要的是要保護自己免於自私、憤怒、嫉妒、驕慢等種種情緒。我認為你能做的最好的儀軌之一就是「架軸」（藏文 skybs 'gro）——皈依。我已給過口傳，但不僅止於此，還有你們知道的加行，以及許多儀軌裏都有皈依，這都可以視為是補充。若你想要的話，可以把皈依當成日修，有時候假如碰到特別的問題，不管是外在的、內在的、秘密的，你都可以自己發願修皈依一萬遍、十萬遍。觀想等等的就依照標準的皈依來做。這是第一個。

關於皈依修持的部分，在此給個額外的建議：度母是非常好的皈依本尊。你至少可持誦度母的咒；能多做些的話，就加二十一度母禮讚文；能再多做的話，就修度母儀軌；還能再做更多的話，就修度母的完整儀軌「帕瑪寧體」。度母是護佑與除障的殊勝本尊。如何修持完全取決於你自己，不過這裡提供一點觀想的方法：不論是持咒、讚誦或修儀軌時，都可以觀想度母在你頭頂，右掌向下，你就在其掌下。這對求取保護是特別好的方式。你也可以觀想家人朋友在她的手掌下。若想要做較為深奧層次的修持，接著度母融入己身，你自己變成聖救度母，然後進行禮讚。那會非常的好。這就是皈依，就是我們真正需要的——保護。

而到底是什麼不停地以各種方式困擾著我們呢？罪魁禍首就是業債。只要你有業債，你就容易受到障難的傷害，而我們的債可多了。讓某人成為你父親的債，讓某人成為你母親、你的小孩、你的朋友、秘書、總統、僕人、坐騎（例如驢子）、食物（像是隻雞）等的債；因為占據他人的空間，讓人生氣、不高興，我們有各式各樣的業債。舉手投足之間，我們往往都在製造業債。

業債是產生障礙的原因，所以要想擺脫障礙，就需要清除業債。有很多事情你可以做，佛陀自己強調的是「秋多」（藏文 chu gtor）——水供，不過有點複雜，你需要盤子、倒水等等，有些複雜。若你要做的話也可以，但是我認為最簡單的是供「桑」（藏文 lhasang）或「素」（藏文 sur）。拉尊南卡吉美所著的《山淨煙供》（Riwo Sangchö）很傑出，儀軌本身就像是大圓滿阿底瑜珈的完整教授。偉大的學者賢嘎仁波切曾對此「桑」煙供作了一部釋論。《山淨煙供》幾乎是部哲學教本。我覺得這是你們應該做的。

你可以直接念誦，不需要燒些什麼，觀想你在燒東西做供養即可。若是有香，點一根香就夠了。若有機會或空間等機緣，就用很多木柴起個大火，燒些茶葉、牛油、牛奶、穀物、布等東西，一般是要乾淨的物品，穿過的內衣就不行。就像我已經講過的，你並不一定要生火，可以觀想，可以只用香，或者可以生個大火。因此，從現在起，不要再問我要哪一種火、火要多大、要放什麼等等的問題。順帶一提的是不能放肉。好嗎？

做的時候，我會簡單的去做。儀軌裏有皈依、發菩提心等等，你就照著做。然後，如果可以或者想要的話，就觀想自己是蓮師。假如你燃燒一些東西而且想要觀想得詳盡些，可以將煙觀想成一位美麗的、煙色的天女，她的右手持著一個勺子或說湯匙，由勺子裏化現出各式各樣的供養物。供養一切人類認為珍貴、有用之物，以及所有其他有情覺得有用、珍貴之物。供養永遠是從供養三寶、三根本開始，然後是傳承上師、護法，然後是六道眾生，然後特別要供養給先前提過的，你欠下業債的眾生。還有關於供養鬼魂與中陰眾生的特定口訣。最後是迴向功德。就這樣。

〈英文謄稿：Daniel Altschuler；英文審稿：周熙玲；中文謄稿：廖麗娟；英文漢譯：Bella&Serena；中文審稿：馬君美。〉



回目錄