

本期內容
------

- ◎ 為聞思修而翻譯佛法 ----- 1
- ◎ 當下明覺〈下〉 ----- 9
- ◎ 三種殊勝 ----- 20
- ◎ 2010 年『嘎』閉關公告 ----- 24



## 為聞思修而翻譯佛法

■ 演講：宗薩欽哲仁波切

編按：今年（2009 年）3 月 15 日至 20 日，由欽哲基金會贊助的「佛陀言教之譯（Translating the Words of the Buddha）」會議，在北印度比爾（Bir）的「鹿野學苑（宗薩佛學院舊址）」舉行。這個會議的目的是要促進藏傳佛教各個傳承中的佛典翻譯者共同合作，以規劃未來長期的佛典翻譯工作。近五十名世界頂尖的藏英佛典翻譯者參與此盛會，開幕式中，主持人宗薩欽哲仁波切做了一主題演講——為聞、思、修而翻譯佛法。

請把這些卡車的噪音當成特技音效，這是印度生活的一部分。沒有這些噪音的話，氣氛就不對了。

我不太容易受啟發，但我第一次去西藏的時候，探訪了薩迦寺，在那裏我見到一尊由偉大的薩迦班智達手塑的文殊像，那尊像深深吸引了我。我很想拍攝一張照片來仿製一尊，但是不准攝影，所以我不得不賄賂寺院管家很多錢，他只同意我拍一張。我拍了一張照片，很幸運後來沖洗出來了。我一回到比爾就立刻開始工作，透過很多喇嘛和技藝高超的雕塑工匠的幫助，這座佛像花了差不多一年半的時間才完工，我很滿意最終的作品，而且深受啟發。通常我不太做祈禱和發願，但我在文殊菩薩面前發願——願我無論做任何事，都能利益佛法。

這裏是（印度）舊的宗薩佛學院，這間房間是過去上課的主要大廳。所以當著這座由達賴喇嘛、薩迦法王等許多大師加持的文殊菩薩像，我認為到目前為止宗薩佛學院培養了一些最優秀的學生，可以說，他們都是在這尊文殊像前面訓練出來的。當宗薩佛學院搬到炯達拉(Chautra)時，我認為那是當著這尊文殊像，我又圓滿了一個願望。

我想在座很多人期待我講講關於這次會議的目的和願景。當我讀到你們對本次會議目的和願景調查問卷的回覆時，我非常歡欣鼓舞，因為幾乎所有你們的想法都和我完全一致，而且更縝密和深遠。所以我想我們已經達成了共識，這是一個很好的徵兆。但這也意味著今天早上我要對你們講的並沒有什麼新東西，你們已經全都聽過和知道了，實際上是我抄襲了大家的願景和發願。

每當別人問起這次會議的主旨，我總是含糊其詞或不直接回答。我明白通常來說，大家期待會議是按照某個明確的議程來進行，問題是需要討論的話題如此之多，以至於要確定從何談起相當困難。但同時，卻正因為有這麼多議題需要探討，所以才安排了這次會議。

最早的藏文翻譯會議是近二十年前朵本土庫仁波切(Doboom Tulku Rinpoche)努力的結果。最近「毗盧遮那之光」(Light of Berotsana)在科羅拉多州成功的舉辦了「譯者大會」，會上商討設定「譯者指南」，我認為那十分令人鼓舞。希望以後看到更多類似的會議。

現在我們需要為這次會議設定議程，我希望我們用一個更廣闊的視野，不僅僅局限於檢視和討論我們個人所面對的各種短期計畫和問題。我建議在接下來的幾天裏，整體規劃在我們一生和以後為保存藏傳佛教珍貴的典籍，需要做些什麼。基本上，我們的議程是規劃一個持續性譯者大會的議程，這樣的會議應該永遠持續進行，所有與會者為了追尋一個共同的目標持續地協商與合作。

近幾十年來，個別的喇嘛和像是你們這些翻譯者，投入了巨大的心血將藏傳佛教的典籍翻譯成多種語言。更有甚者，你們是在缺乏翻譯工作所需的支持，以及經常面對交付譯作的時間壓力下工作的。實際上，這種成就令人驚歎，而且，你們幾乎都是獨自的工作。

當我們思考為了佛法的未來我們需要做些什麼的時候，我想，日趨明顯的是，我們的目標要更高一些，而不是對個別的書籍進行一些零散的翻譯工作。事實上我認為唯一能夠完成如此浩瀚工程的途徑，就是尋求合作，不僅是譯者，也包括贊助者、老師、和翻譯工作的真正受益者——佛教弟子。多年來，這種合作很少見，我的願望就是大家在將來能更密切的合作。

當然，這種獨自工作的傾向可能與西藏喇嘛的習慣有某種聯繫。一般而言，群體共同工作在藏人中並不常見，尤其在喇嘛中更少見。

除非必須，為何要經歷與他人共同工作的不適與痛苦呢？畢竟，兩個人工作通常進程更緩慢又有挫折感；而且對相當多的項目來說，這根本不需要。所以當我們的工作是個人、一個學派、或一個特定的傳承可單獨承擔時，個人主義並不是個問題。

但不幸的是，有些項目因為其本身的特性——比如說，它們的規模龐大和複雜性——使得單獨的翻譯者甚至是小型翻譯團體難以完成。我認為如果要翻譯大部分的佛法——我所指的是，把過去千年來所有從印度傳入西藏的典籍，由藏文翻譯為現代文字——這個工作正屬於這類項目。

儘管我明白需要討論的很多，我本人並非一個譯者，事實上我連一頁經文都沒有翻譯過，更別說完整的一冊書籍了。然而因為某些特別的因緣，我與這個翻譯大會產生了某種聯繫，多半是由於欽哲基金會的參與。我可以想像這種情況會讓各位真正的翻譯家們多少有些不安，因為熱誠的業餘愛好者對翻譯藝術過度天真，當然這其中，最缺乏經驗的就是像我本人這樣的西藏喇嘛。

所以，出自我天真和缺乏經驗的頭腦，我構想了一些討論的主題，建議給本次大會。它們是：

- 確認在藏文佛教典籍翻譯為現代文字工作中所遇到的挑戰，比如說如何培訓下一代的翻譯者，如何引起藏傳佛教仁波切們的必要重視。
- 檢視翻譯工作已經有的資金和基礎設備——或許我該說「所缺乏的」資金和基礎設備。
- 瞭解目前藏文佛典翻譯介紹到當代世界的工作進程，並考慮在 2109 年我們期望達成多少，這樣也可以提升我們對目前情形的緊迫性和不確定性的認識。

當這次會議最初對外宣佈的時候，很多人給予建設性的回應並深受鼓舞。但是可以理解的，也有些人很擔憂，疑惑著下列的事：「這是否又是每一個人都很客套，一片和氣的西藏式研討會？」或「這會不會又是個一群頭腦頑固的翻譯們固持己見，一定要依自己的成見做事，排斥他人觀點的毫無意義的會議？」一些翻譯們甚至公開表示自己「只單獨工作」，絕對「不相信此類會議」。

我還聽說有些搗亂的人猜測這次會議的目的是僅僅確保《甘珠爾》的翻譯，而對那些更急需翻譯的典籍的翻譯工作將被完全擱置。如果這些謠言讓各位擔心的話，我會覺得很驚訝。一千年前，偉大的佛法國王和施主們擁有絕對獨裁的權力和巨大的財富，他們能指示一位學者放下一切而專心從事一項工作，比如說翻譯《甘珠爾》。但很遺憾的是那樣的時代早就過去了，這種情形在現代再也不可能發生。

無論如何，不管翻譯者們面對多少困境，有一點是我確信無疑的：那就是我們必須翻譯。

你或許會認為我很誇大，但我覺得藏傳佛教是否得以保存，可能完全取決於它們是否能被翻譯成其他文字。

就我個人來說，我無法理解有些西藏喇嘛期待那些想學習與修持佛法的人們，首先要精通藏文的態度。我明白在目前對有些人來說學習藏文是重要的，但百年之後這還會多需要？從根本上來說，佛法和西藏文化是兩件事。不能因為某人熱衷於佛法，就認定他／她有志成為藏學家。

每當怙主頂果欽哲仁波切談及藏人對偉大的佛法施主赤松德贊王應該具有的感恩之心時，他會說，即使我們藏人把整個世界鋪滿純金奉獻給這位國王，也不足以回報少許他非凡的慈悲心。他並不是指赤松德贊王在社會和政治上的成就。據說在赤松德贊王的政府預算中，得到最高資金的項目就是要完全將佛陀的法教翻譯成藏文的工作。

儘管耗資巨大，但財力並非藏人投入的唯一代價。上百位虔誠的學生試圖前往印度接受教育，收集佛經，但卻在印度平原死於高溫、不熟悉的食物或致命的疫病。除了人們作出的巨大犧牲和皇室承擔的龐大開支，這個事業本身，很可能是藏人一項真正非凡的成就。

需要把翻譯工作排出優先順序的一個原因，是我們當然必須為希望學習與修持佛法的非藏語人士持續提供珍貴的佛教典籍。但這並不是我們投入巨大的精力，仔細翻譯佛典的唯一理由。

佛教的傳統和文化遍布在西藏人的生活中有千年以上，但在它的發源地印度已經完全消失了。基本上，偉大的譯師們將佛法翻譯成藏文，佛教在藏地得以興盛了上千年，他們成功的使佛法免於滅亡。因此，實際上已經從印度消失的佛法，今天可在西藏被找到，進而重新在印度出現。



聽起來可能有些不祥，當我們看看西藏的現狀，和藏人對本身語言文化逐漸式微的熱情，顯然，類似的佛教文化徹底消滅的狀況，亦很容易重現。

我相信，通過將藏文佛典翻譯成現代語言，你們極有可能從全球化的滅絕中拯救佛教的文明和文化免於巨大的傷害。當今，某些還存在並且活生生的佛教傳統——比如說日本、中國、泰國和緬甸，佛法在這些地方得以生存，完全依賴於前瞻性的將神聖的佛法原文典籍翻譯成本國文字。

除此之外，你們很多人都知道，在藏人社區中能理解和會說古典藏文的人士數量極少。依照目前語言衰退的速度來看，五十年後恐怕幾乎沒有藏人能閱讀和理解像《甘珠爾》和《丹珠爾》等經文了。很快地不管我們做什麼都太遲了。

所以基於所有這些原因，當我聽說卓千彭洛仁波切（Dzogchen Ponlop Rinpoche）發願將《甘珠爾》翻譯成英文的時候，感到極為鼓舞。

翻譯《甘珠爾》是一項龐大而且十分令人生畏的工作，雖然這並非此次會議的唯一目的，但這個項目我們也不能忽略。

現在很少藏人讀誦、學習《甘珠爾》，還有人懷疑是否值得如此興師動眾——尤其考慮到如此規模的翻譯工作所需要的巨大資源。眾所周知，在藏人中，《甘珠爾》被廣泛的當成累積功德的對象，寺廟當然會購買一套，但僅僅將它束之高閣。如果有人供養就會高聲念誦經文，但很少有人花精力去瞭解其中的字意。

雖然禮敬佛陀的教言是很有功德的靈性行為，但西藏人將《甘珠爾》僅僅做為此種目的的習慣，既不值得讚賞也不應該仿效，事實上這是很大的錯誤。我注意到中國、泰國、和緬甸的佛教徒仍然讀誦和思索經文，而藏人卻很少這樣做。我擔心如果不翻譯這些經典，這個西藏人所犯的錯誤將會被加強和持續下去。

每一種宗教都有一本原始的聖書——對基督徒是《聖經》，對穆斯林信眾是《可蘭經》，對佛教徒來說，我們的根本典籍是「經」，它們極為重要，因為不管對任何主題，佛陀的教言必須永遠是最究竟的觀點，而不是從「論」之中，更不是從西藏論師的論著中所找到的觀點。

目前佛法在現代世界被更廣泛的傳授，現代社會對細節和可靠性非常重視，人們會希望瞭解佛陀本人究竟說過什麼。現在的趨勢是，老師、教士、學者、政客和狂熱分子們刻

意模糊重要典籍的原意，以利於他們目的的方式曲解經典，這種情況發生在所有的宗教之中，遺憾的是佛教也未能倖免。這種曲解所產生的問題在未來爆發的時候，佛陀的教法將是我們唯一的真理燈塔。

如果你問像我這種天真的人，應該翻譯什麼？如果我有機會來安排優先順序，哪些會成為我的首選？我會毫不遲疑的說「佛陀的教法」——也就是「經」——應該比「論」優先。然後，因為印度論師所著的論更具權威性和夠分量，我會說這些應該比西藏論師的著作更優先翻譯。

藏人習慣保留和傳播西藏喇嘛的著作，似乎忘記了「經」和「論」。我必須痛苦的承認，藏人往往更推崇他們自己上師的教法而非佛陀的教法。我不難理解為什麼藏傳佛教有時候被稱為「喇嘛教」。其結果就是，如今，我們的視野狹隘，我們把有限的資源傾注於翻譯個別傳承上師的法教、傳記、他們的長壽祈請文、和個別教派法教興盛的祈禱文，而不是致力於翻譯佛陀的教法。

以上是我相信翻譯《甘珠爾》或《丹珠爾》這樣的工作，必須立即計劃開展的一部分原因。在我看來，如此浩大的翻譯工作只有靠大家共同合作才能完成。基本上，我們必須通力合作。更重要的是，在翻譯家們和涉及翻譯藝術工作者之間建立起長期的對話、合作精神以及互相支持，並開始籌劃未來的工作——也就是我所稱的「持續性的會議」。我們需要決定這個過程在未來十年、二十五年、五十年和一百年裏，會進行到哪裡。

如果某人頑固地嘗試憑一己之力搬動一個巨大的石頭，除了耗盡精力和時間外，將一無所獲，那塊石頭恐怕不會移動分毫；但如果十幾個人合作就很容易的能移動石頭。如果通力合作去移動我們這塊巨大和不可動搖的石頭，我相信至少我們能找到如何更有效，以及更聰明的使用資源。

儘管我們經常認識到情況的急迫性，但我必須補充一句，如果我們想像這一代的翻譯者就能目睹這個翻譯工程的完成，那就是欺騙自己了。我們今天看到的典籍在西藏是經過了七代國王的努力才翻譯完成。而且某些人相信仍然還有部分經、論，並未被翻譯成藏文。

我們必須做的是打下一個基礎，架構出一個實際又具有遠見的計畫，以確保所有應該被翻譯的典籍最終都被翻譯出來。我們必須現在就如此做。

翻譯浩瀚如山的藏文典籍的困難，僅僅是我們所面臨的巨大工作的一個層面，我們還要開始考慮其它令人生畏的工作。比如說，把現有的譯作針對當代語言進行修改和更新，我明白這是一個令人膽怯的工作，但珍貴的典籍必須以當代人能理解的形式呈現出來。

還有其他的問題，比如說在學者型的翻譯者及實修型的翻譯者之間，到底誰會翻譯得更好？

每當我們碰到一段無法理解的佛陀教法時，通常我們會仰賴那些傑出修行者的解釋。如果我們認為實修型翻譯者更理想，因為在情緒上我們會認為他們比學者型的翻譯者更有權威，但我們也必須記得很多實修者並不精通佛教哲學，他們甚至以缺乏世俗知識為傲，比如說在文學素養方面，他們會說很高興沒有在「那些理智的東西」上浪費時間。更糟糕的是，眾所周知，在西藏不僅僅是實修者，甚至有些學者們——比如說格西和堪布——不知如何拼寫自己的名字，更不用說寫一句完整的句子了。所以，如果我們以為可以依靠這些偉人在語言學的專門知識，恐怕就有點過於樂觀了。

我們也要面對「政治正確性」這種非常令人苦惱的現代現象。我們能把「阿羅漢」翻譯成「殺賊」嗎？這種按照原文直譯的方式是否能幫助學生瞭解它的真正意義呢？尤其在這個年代，這樣的語詞很容易與宗教狂熱派的語言相混淆。因而不僅學者們在翻譯的過程裏扮演著必要的角色，具有社會敏感度的仲裁者，至少也與實修者同樣重要，其重要性絕對不亞於後者。

我們也需要優秀的編輯和作家的幫助和建議，以確保所有譯出的文句都很優美。僅僅因為某人懂得藏文，並不表示他能流暢的以母語寫作。舉英語為例，眾所周知，藏文的書寫方式與英文有很大不同。我自忖測，如果用洋涇濱式的英文去表達藏文語法是否是個好的方式？讓以英語為母語的翻譯者，來考慮如何能使英文的寫作更加完善，以致能把藏文的含義以英語讀者能明瞭的方式加以表述，會不會更好呢？

雖然這些與我們要達成的目標相比可能微不足道，我注意到很少有翻譯者能把藏文的祈禱文或儀軌翻譯成他國文字而仍能保持原文的詩韻，以便能輕易吟誦。因此，修持者受到傳統吟誦方式的啟迪，往往唸誦藏文。我認為我們應該開始考慮以詩韻的方式翻譯出其他文字的祈禱文，尤其是那些經常用於團體修持的祈禱文，以便學生用他們自己的語言讀誦。

雖然我們沒有像赤松德贊王這樣的偉大施主，但並非一無所有，因為我們可以利用現代科技。當年毗盧遮那譯師需要找一份特定的原稿時，不得不花費幾個月的時間從西藏長



途跋涉去印度。今天，有賴於現代科技和類似琴恩史密斯的「西藏佛教資源中心」(TBRC)等專案計畫，即便是在比爾 (Bir) 這樣偏遠的地方，如果互聯網順暢的話，就能將藏文經典下載到你的個人電腦裏。

我相信，今天我們在此地開始的程序，可以很方便的以持續性會議的方式在網上繼續進行，交流想法和互相支持。我們不應該局限他人參與這樣的對話。我們不僅應該與其他的翻譯者交流，而且也應該同那些支持翻譯過程的人、老師、語言學家、作家溝通，當然也包括學生。

通過打開我們之間的溝通渠道，就可以開始發展出更有效幫助彼此的方式。

每次我造訪曼哈頓，我都很驚訝那些規劃紐約這地區的美國人是多麼的富有前瞻性，他們真是有遠見！他們對街道、中央公園、和大都會博物館的規劃佈局，就好像他們對二十世紀和以後的需求瞭如指掌。為了達成我們的目標，這種具有遠見的規劃方式是必須的。

因此，我今天在此呼籲在場的諸位——翻譯家、仁波切、和贊助者——讓我們發願像那些紐約城市規劃者一樣富於遠見。畢竟，我們將要進行的事業對整個世界的影響遠遠大於規劃一個城市。我們將為各國人民提供跟隨佛陀的無量解脫大道所需要的一切，而這是達成真正幸福和證悟的唯一道路。

所以，我懇請大家，我們必須學會通力合作。如此做有極大利益，實際來說，確保佛陀的法教繼續在世間興盛的責任，就擔負在我們這代人的肩膀上。為了未來，我們需要規劃一個全面又有效的計畫，而且必須付諸行動。

身為藏人，當我讀到如毗盧遮那和卻若盧依蔣晨 (Chogroluyi Gyaltzen) 等大譯師翻譯的經典時，總是充滿讚歎，而且記著自己欠他們多麼大的恩情。他們忍受了難以想像的艱辛把佛法從印度帶到西藏，如果沒有他們充滿慈悲的決心、虔誠心、和徹底的努力，我永遠沒有機會以自己的母語，真正的理解並欣賞佛陀的教法。

我們有機會效仿那些大師們——那些古代的大譯師、學者、班智達、和聖哲們——翻譯佛陀教法的工作，在今時和未來提供佛陀的教法，讓世間更多的眾生能以自己的母語接觸佛法。〈騰稿漢譯：Gosha，中文審稿：馬君美。〉





## 當下明覺〈下〉

- 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

在上一期《柔和聲》所刊載「當下明覺」的開示裡，一法良道禪師談及禪坐的最終目的是要止息痛苦，要止息痛苦就要停止不斷生起念頭的心，而要停止不斷起念或思惟的心就要觀呼吸；所以觀呼吸可以停止痛苦。禪師介紹了 Anapanasati 禪坐方法——呼氣時，我知道我在呼氣；吸氣時，我知道我在吸氣。他並且指出，止、觀同時發生，這是禪坐的真相。

### 問與答

問：是不是用這簡單的禪坐方法，就可以直達證悟？

答：在大乘的傳統裡、南傳的傳統裡，有各式各樣不同層次的修持，今晚我想要強調的是，大家不要誤解這些修持。一般人都有這種階層的概念，所以一直期待著未來的奇蹟。大家會想，現在我還在這個地方，也許我到達那裡時就會有某個東西出現。抱歉，沒有什麼東西在那裡等你。為什麼？因為你正在做的事情是嚴重的錯誤。

就像我先前講的，今晚介紹給大家的 Anapanasati 是真正佛教禪坐的基礎，因為這是佛陀教授的第一個有關禪坐的方法。從一開始，佛的目的就很清楚，就如同這個中心的名字——「悉達多本願會」，悉達多的本願一開始就很清楚。我覺得 INTENT 中文譯為「本願」譯得非常好。佛陀從一開始就想要我們去碰觸那個藍天，這是非常明顯的。當然，我們可以從粗淺然後越來越深入地來了解或體證這個藍天，可是我們從一開始就應該碰觸這個藍天。如果我們不碰觸藍天，卻一直等待未來會出現某個東西，那就什麼事情也不會發生。因為我們正在做的是不正確的事情，所以看不到這個藍天。如果持續做不正確的事，我們怎麼能夠證悟呢？這是不可能的。重點是，我們碰觸到藍天之後，必需讓我們了悟更深入。我們需要讓我們了悟更深入，我們也必須把我們的了悟跟我們的日常生活結合在一起，所以這是為什麼佛教的整個修道提供了許許多多的方法。可是所有這些複雜的方法，我認為它們並不表示我們在一開始不要去碰觸藍天，然後到最後才去碰觸，不是這樣。所以對於你的問題，我們可以說是，也可以說不是，因為這要依據每個人的本質或個性來看。也許有些人觀呼吸就可以達到一切，也許另外一些人剛開始利用觀呼吸來了悟，後來用其他方式來加深他們的修持。

我所學的日本禪宗傳統，他們修持的方式叫做「只管打坐」，只管打坐的意思，是只管坐在這個藍天裡。可是並不是所有的日本和尚都坐在這個藍天裡，他們可能坐在那裡，腦裡卻不斷生起許多念頭。日本禪宗傳統裡的「只管打坐」，我們說它是究竟的方法。差不多兩年前，我跟宗薩欽哲仁波切討論這件事，我把我的禪宗老師的英文翻譯著作供養給仁波切，仁波切讀了這本書之後問了我很多問題，然後他告訴我，西藏佛教的傳統和日本禪宗的傳統不只是類似而已，它們是一樣的。所以，我認為安住在這個藍天之內，就是了。確實，有些人只要觀呼吸就能達到目的，其他人可能需要做別的禪坐比較好，可是開始跟最後是完全一樣。

問：止觀在開始的時候可以止息我們的憂慮，可是在我自己的經驗裡，這只是暫時性的減少，因為痛苦永遠不會止息，憂慮永遠不會止息。如果這種情況一直存在，我在止觀這方面花再多的時間都不會有任何進展。

答：我剛才提到，這個禪修問一個問題——我是誰？可以這麼說，我們會找到一個新的身分，我們活在老的身分裡有點太久了。從我們出生開始，而且不只這一世而已，我們活在誤解當中太久了。什麼樣的誤解？有關於我們到底是誰的這個誤解。我們以這個誤解做了許多事，累積了許多業，所以我們承受著所有這些業的結果。我們的思想方式、感受方式、認知方式、說話方式、行動方式，所有這些都根基於這個誤解。舉例來說，如果我們抽煙抽得很凶，後來我們了解到抽煙是不好的，於是決定要戒煙。大家都知道，這幾乎是不可能的，為什麼？因為我們的心、我們的身，都想要那香煙。我們知道香煙不好，可是因為累積的業，我們還是要它。同樣的，我們感受痛苦也是如此，我們一直在做這些業果的行為。因此，我並不是說，你觀呼吸三十分鐘之後，一切痛苦或問題全部都會消除。重點是，如果我們真正能夠觀呼吸，在那個時刻就不會有任何痛苦。如果你不相信這點，你整個佛法修持之道就完全沒有道理。痛苦當然會再回來，因為我們的誤解還是會再回來，可是我要說的是，這真的是一個誤解。我們必須決定，從今開始，我們要活在一個正確了解的狀況下，不要隨這個誤解去行動。可是我們的習氣如此重，誤解會一再回來。但只要我們一而再、再而三地修持，也能夠改變我們習氣的能量。是的，這需要花時間；另一方面，是的，我們可以改變它。然而，我們此刻就可以進入那種沒有痛苦的場域，但同時我們也即刻就會失去這種狀態。所以我們要一而再、再而三地練習。

問：第一個問題，您說真正讓我們痛苦的是我們焦慮的心、思惟的心，而不是外在的事情。可是從另一個角度來想，如果沒有種種外在的事情，這個焦慮的心、思惟的心就不會起來，我們就不會痛苦了。請就這點再多作一些說明。第二個問題，呼吸時我知道我在呼吸，這個「知道」跟我知道這是杯子、這是男是女這個「知道」不一樣，請您再多說一點。第三個問題，這個禪修的方法是日本老師教的還是南傳老師教的？還有，明天是不是可以多教我們一些馬上就可以碰觸到藍天的方法？

答：我們大部分的人都認為，導致我們焦慮或痛苦的因素是外在的事物。身為人類，我們幾乎就是一直這樣活著。如果我們打開電視看 CNN，大家都知道為什麼以色列受苦，那是因為哈瑪斯；而哈瑪斯認為他們受苦的原因，就是以色列。因此，他們的苦沒辦法停止。我們就是一直像這樣活著。要停止這樣的國際爭端，要停止我們個人的痛苦，二者情況完全相同。如果我們不能停止我們個人的痛苦，就不能停止國際之間的爭端，因為原則是完全相同。所以我們作為佛法的修行者，一定要一而再、再而三地去檢視這一點。

首先先檢視一下，我們是如何擔憂事情。如果真正去檢視我們的心，你就會發現，事實上是我們沒有辦法停止擔憂。像妳所說的，因為外在的因素，所以我們沒有辦法停止擔憂，如果去除不了這個因素，我們就無法自由。關鍵是，這是事實嗎？不是。我們擔心著某件事，因此我們有焦慮，難道我們不能去改變這個焦慮本身嗎？不去碰那個外在因素而去改變焦慮本身，請大家仔細地一而再再而三地檢視這一點。諸位都是修行人，都在修禪坐，所以都曉得我們的心有多狡猾，這是我們心的詭計。我們的思惟的心想要說服我們：就是因為外在的因素讓我們這般的焦慮。這事實上不是真的。不去改變這個所謂外在的因，我們還是可以從焦慮中解脫出來，為什麼？因為焦慮是我們的情緒，所以我們可以改變它，而不需要改變外在的狀態。這不只是一個理論而已，我們還需要去修持。

第二個問題，知道這是杯子、這是男人、這是錄音機，這些是我們思惟的心在知道。可是知道我們在呼吸的不是我們思惟的心，因為我們正在觀呼吸，而觀呼吸跟思惟這不能共存。因此，當我們在觀呼吸的時候，我們思惟的心自動會停止。當我們在觀呼吸時，我知道我在吸氣，這個「知道」，不是我們思惟的心知道，因為那時候思惟的心已經停止了。這是這整個「觀」的修持的重點。

第三個問題，今晚所教的，南傳的老師們不是這樣講的。有關實際技巧的指導，也就是這個方法本身，我是根據南傳的傳統在教；可是今天晚上講的止觀，是以禪宗為依據。所以今天晚上教的，方法是南傳的，基本的領悟是禪宗的。

第四個問題，你要我明天晚上帶領你們去碰觸藍天，這是你的請求嗎？到明天晚上之前還有二十四個小時，在這二十四小時之間，請安住當下。今天晚上的主題其實是當下明覺或當下覺知，我不能直接講這個題目，可是我已經講得夠多了。明天晚上我會講「當下」本身。從現在到明天晚上的二十四小時，請各位盡量嘗試安住在當下。請隨時檢視，我不是安住在當下？我的心是不是已經不在當下，而去跑到昨天或是明天？檢視自己的心與過去跟未來的關係，檢視一下，明天晚上我們就可以來討論所謂的當下。如果你了解當下，我就保證你可以碰觸藍天。

\*

\*

\*



這次講授的主題是「當下明覺」。我先把昨天講過的稍微整理一下。

我們昨天講到禪坐本身的目的，就是要終結我們的痛苦。而要了解這一點，就要先了解痛苦的本質。這世界似乎有很多種痛苦，但如果仔細地檢視我們的心與我們痛苦的本質，事實上只有一種痛苦，那就是我們因為我們的心而痛苦。當然，僅僅這一點，就有很多人不同意。因為很多人相信，痛苦存在於我們自己之外的因素，所以我們人類就會努力試圖去克服外在的痛苦因素。可是我們發現，要去除我們所有痛苦的外在原因是不可能的，不管是有關我們個人生活的問題或是國際間的爭端。為了要克服我們個人痛苦以及國際爭端，我們需要一個完全不一樣的方法來了解痛苦的本質。

事實上我們要了解，這個痛苦的本質是來自我們自心。為了要免於痛苦，我們要從我們的自心解脫出來。我們的心是什麼？它實際上是一連串不停止的念頭之流。因此可以說，我們的目標、我們所要做的事，就是停止我們思惟的念頭。有了這種了解，才能夠抓住各種禪坐的要點；如果我們不知道禪坐的要點，就會被各種各樣不同的禪坐方法所淹沒，就會注意太多不同禪坐方式的細節。因此我們要回到最根本的「停止我們的念頭」。

我們昨天已經談過止觀，也檢視了兩個問題。第一個問題是「什麼停止了？」答案是我們的思惟的心、我們的念頭，停止了。第二個問題比較難，「誰在觀？」在開始觀之前，我們應該已經完成了止的修持，這表示我們思惟的心已經停止了。可是仍然有某個東西在觀，我們昨天也談到這「某個東西」。我也提到先止後觀，也可以說先觀後止，因為當我們在觀，我們思惟的心會止。因為我們心的架構的關係，我們無法同時做兩件事，這兩件事的意思是，思惟一件事情的同時也去觀一個東西。所以我們在做觀呼吸的修持時，沒有辦法一邊觀我們的呼吸一邊還在思惟某件事。所以當我們在觀呼吸的時候，止與觀是同時發生的。我們思惟的心停止了，然後我們觀我們的呼吸；也可以說，因為我們在觀呼吸，所以我們思惟的心停止了。這種觀點下，我們可以說止與觀是同時發生。這其實就是禪坐的真實面貌。以上是總結昨天所討論的。

仍然還是會有很多人跟我說，他們不太確定，他們到底是在觀呼吸還是在思惟呼吸。這是非常細微的問題，所以今天晚上我要跟大家說明其中的一個觀點，我要跟大家介紹的觀點就是「當下」。

## 當下

我們來檢視一下我們禪坐的經驗。相信諸位或多或少都有禪坐的經驗，不管是藏傳的、南傳的或者是禪宗的禪坐。在禪坐中，我們有禪定的對象，我們試圖專注於此對象。我們禪定的對象可以是呼吸，也可以是身體的感覺，或者是咒語等等。可是請諸位再檢視



一下自己禪坐的狀態。為了簡化起見，我們就來談談呼吸這件事。昨天晚上大家都做了一些觀呼吸的禪坐，而且諸位根據不同的傳承也做過觀呼吸的禪坐，我們嘗試來觀察吸氣跟呼氣。

所有人來學禪坐，都是因為我們想要禪坐，如果對禪坐沒有興趣，我們就不會來到參加有關禪坐的教學。可是很奇怪的是，當我們開始禪坐的時候，我們的心就會跑到某個地方去。很多人會抱怨，「禪坐的時候，我實在沒有辦法專注，我的心跑到各式各樣的地方去。」如果我們檢視一下，不管是自己還是其他一起來學禪坐的人，我們好像其實並不那麼想來禪坐。檢視為什麼我們似乎不想禪坐，這是很重要的一件事。

為什麼我們沒有辦法專注於禪坐的對象？有人會說，我沒辦法專注，是因為我的禪坐經驗不夠多。事實上還有比這更深入的原因。我們並不只是沒辦法集中注意力而已，我們想要禪坐，可是我們的心並不想要禪坐——這是非常細微的一點。所以請諸位檢視自己的心，我們的心幾乎是在抗拒禪坐。這並不是因為禪坐很無聊或是很複雜，而是比這個更嚴重的原因。昨天我曾問過諸位，你的心跟當下之間的關聯；還有特別請諸位檢視，當你想到某個東西時，你的心在哪裡？也同時檢視，當你在觀呼吸的時候，你在哪裡？我可以馬上告訴各位，唯有在當下，我們才能夠觀呼吸或是觀任何禪坐的對象。而當我們在思惟某個東西的時候，這個思惟一定是在當下之外。舉例來說，我們在觀呼吸，可是很快的，我們的心就跑到別的地方去了，那個時候，你的心不是在過去，就是在未來，你的心並不是安住在當下。大家知道為什麼嗎？原因很簡單，因為我們沒有辦法在當下思惟。請大家一再地檢視這一點：我們沒有辦法在當下思惟，我們只能在當下之外思惟。你想要禪坐，可是你的心卻不想要禪坐，這似乎是完全矛盾，可是我們現在知道為什麼了。因為禪坐是要觀禪坐的對象，我們唯有在當下，才能觀禪坐的對象。而我們沒有辦法在當下思惟，這就表示我們思惟的心沒有辦法在當下生存。因此，我們思惟的心當然就會抗拒，我們思惟的心不想要禪坐，因為它沒有辦法生存。如果我們知道這樣的架構，我們的對策就非常簡單。我常常使用吸血鬼的例子，吸血鬼只能在黑暗中生存，他不能見到白天的亮光，所以要逃避吸血鬼很簡單，你只要到有白天亮光的地方就行了。

所以要從我們思惟的心解脫出來，我們只要到達當下就達成目的了。可是我們現在還不是很確定所謂的「當下」和在「當下以外」，因為我們跟思惟的心在一起生活太久了，所以我們實在不太知道如何能夠不跟思惟的心一起活著。也是這個原因，即使現在要禪坐了，我們還是有很強的習氣，我們還是保持著很強烈的老習慣。因為我們和思惟的心在一起太久了，所以不管做什麼，我們都想要用思惟的心去做，我們也想要用思惟的心去禪坐。這也就是有許多人，在禪坐時很掙扎的原因，這是我們禪坐最基本的矛盾。禪坐是要停止念頭，可是我們試圖要用思惟的心去停止念頭的生起，這就好像在黑暗中跟吸血鬼搏鬥一

樣，我們當然贏不了。因此要脫離吸血鬼，我們真正需要做的是待在白晝裡，這就是當下。這樣比喻，很多事情就比較清楚了。

## 如何安住在藍天？

昨天很多人問，如何安住在藍天？當然，藍天跟白雲是我們用的比喻。白雲代表我們思惟的心，思惟的心停止了，就好像白雲有個間隙露出來，我們自然會看到藍天。我們平常的狀態似乎完全被白雲蓋住了，因此，即使很多老師跟我們談論藍天，我們也還是沒有辦法真正了解，因為我們的心完全被濃雲遮蔽。現在大家要來了解「當下」這個觀點，當下是一個非常精準的點。當我們不是很確定究竟是藍天還是白雲的時候，也就是說，當我們不是很確定我們究竟是在觀呼吸還是在思惟呼吸的時候，諸位可以這樣去檢視：我是在當下嗎？還是不在當下？只要我們安住在當下，藍天就永遠在那裡，我們就永遠會碰觸到藍天。當我們碰觸藍天的時候，就能夠處理我們的白雲，可是只要我們失去與當下的聯繫，我們就會被思惟的心所折磨。因此，當下對每一個人都是非常重要。

我們現在一起來做禪坐，大概十五分鐘的時間。跟昨天一樣，我們採禪坐的姿勢，請大家把背挺直。呼吸是我們氣的運行，我們的呼吸是在動，可是我們的心不應該動，我們把心專注在上唇。想像自己是一個守門的人，你知道人們進去、出來。可是做為守門人，你不動，你的專注力不動，你只是觀照到你的呼氣跟吸氣。吸氣，我知道我在吸氣；呼氣，我知道我在呼氣。今晚，特別請大家注意當下，當你在觀呼吸的時候，你是否在當下？當你在想什麼事情或者起心動念的時候，你是否在當下呢？還是不在當下？請大家從這點來觀察。

## 問與答

問：觀呼吸的時候，我們把觀放在鼻孔外面、上唇上方，站衛兵式的觀呼吸，這是一種方式。以前我也學到一種方式，就是深深吸氣的時候，觀想我的氣進入到丹田，然後再觀想把氣緩慢地吐出來。整個注意力是進去再出來。不曉得這種方法行不行？

答：當我們觀呼吸的時候，當然可以觀到我們身體裡面有很多現象產生。呼吸的時候，氣從鼻子進來，然後到肺，也可以說到達我們的丹田。當我們注意胸部或者肚子時，它們起伏著。所有的人二十四小時一直都在呼吸，我們通常卻完全沒有注意到它。因此當我們要注意呼吸的時候：「哦，我們終於注意到呼吸了，」專注於整個身體的運動是好的。我曾經講過，當我們被念頭佔據時，常常忘記我們的身體。我們的心到處亂跑，可是我們的身體永遠在這裡，所以我們可以把身體當作一個錨定，利用呼吸來錨定，就會真正有助於

安住在當下。當然，覺知身體也可以覺知到氣是如何進入我們的身體、如何出離我們的身體。所以在禪坐的時候，觀察我們的氣如何進出也是可以的。不過，如果持續這樣注意我們呼吸的進出，我們會發現，專注力可能沒有辦法再更深入，因為我們的注意力跟著呼吸在動。

另一個注意呼吸的方法是注意自己的腹部，呼吸時，腹部會起伏。一些在緬甸教禪坐的老師建議大家注意腹部——當我們吸氣的時候，腹部隆起；當我們呼氣的時候，腹部就縮回去。我們也可以用腹部的運動來注意吸氣和呼氣，這也是一個非常有效的方法，有時候比專注在這裡（唇部）還要好。因為注意力放在腹部時，我們便是同時在觀呼吸，也在觀自己的身體。而用身體的感受來觀察，事實上比較容易專注，因為身體的感覺對我們來說是非常直接的。可是觀腹部運動也有一些限制，因為觀察腹部起伏時，沒有一個可以專注的點。而專注於上唇有個好處，就是有一個非常準確的點讓我們專注。如果諸位去練習，就會發現用上唇上方比較容易專注。重點是，你可以用你的方式去觀呼吸，但根據其他人的經驗，上唇上方是最好的專注點。

問：禪坐跟呼吸的快慢長短有沒有關係？怎麼呼吸比較好？

答：我昨天說過，我們現在做的不是一種呼吸的練習，呼吸是自然發生的。我們的身體已經照顧了我們的呼吸，它自然會有智慧知道身體需要多少氧氣。當我們跑步的時候，需要很多氧氣，我們的身體就會快速呼吸；當我們坐下來很安靜的時候，就不需要那麼多的氧氣，呼吸就會緩慢。心也是一樣，當我們的心很活躍的時候，我們需要很多氧氣；當我們的心平靜下來，身體就不需要那麼多氧氣。因此當我們專注下來禪坐，呼吸就會越來越細微，而且也會越來越緩慢。所以請諸位不要去干涉你的呼吸，我們不需要那樣做，呼吸自然就會比較緩慢而且比較微細。有很多禪坐的人甚至會經驗到失去了呼吸，他們找不到呼吸，因為呼吸變得非常非常微細；不過如果真正仔細去注意，還是可以找得到。所以請諸位不要去干擾你的呼吸。

問：當我注意上唇上方這一點的時候，全身很快速地熱起來。這是怎麼回事？

答：事實上很多禪坐的人會感覺到身體產生一些奇怪的現象。很多人跟我說他們的背脊會癢，有些人感覺到身體各處都有脈動。這有兩個原因。一個原因是我們的身體變得更敏感了，通常我們不會注意到自己的身體，除非有極大的疼痛或類似的事情發生。諸位注意到自己的右手嗎？通常我們對自己的右手不會怎麼注意，除非發生了什麼事情。因為我們現在在觀呼吸，所以我們的心會變得很平靜，這代表我們感覺到當下正在發生的事，也就是我們的心從很多既定的概念裡解脫出來。而最接近我們的自己的身體，因此我們對身體裡面所發生的狀態就會變得非常敏感，我們會感受到在平常所感受不到的狀況。



另外一個原因是，禪坐時我們的氣會流動地比較順暢，不過這只是禪坐的結果而已。這是好的，但諸位不要太注意這些事情，也不需要擔心它。持續地專注你禪坐的對象，就我們現在所講的，專注呼吸即可。

問：您說禪坐的目的是終止我們的痛苦，所以這個禪坐最後、最好的結果可能只是切斷輪迴，並沒有辦法帶我們達到證悟，對不對？

答：對妳來說，止息痛苦跟證悟是兩回事嗎？我之所以說痛苦，是因為痛苦對我們而言非常具體，如果一開始我們就談證悟、涅槃，可能就太抽象了。因此在開始時最好我們就專注於痛苦，因為痛苦跟止息痛苦比較真實而且實際有用。當然，何謂苦？這是一個非常深的問題。佛說人生是苦，是有很深的意義，它並不只是說我今天感覺很糟糕而已。但另一方面，我感覺很糟糕、很悲慘，這也是很重要、很需要了解的。這個糟糕悲慘的狀況離我們很近，目前我們注意到這麼接近我們的痛苦和悲慘可能比較好。佛法事實上是非常實際的，所以我認為應該採取實際的方法。這完全沒有違反佛陀的教法，因為佛陀從一開始就非常強調苦。痛苦可以說是一種症狀，如果我們有某種疾病，我們就會有某種症狀。疾病跟症狀雖然類似，卻是不同。有時候我們有某種疾病，但沒有感受到那種症狀。但大部份時間，當我們有症狀的時候，就表示我們有疾病。症狀就像是剛剛所說感覺很糟糕、很悲慘，這種糟糕悲慘的感覺也許是很小的事情，可是利用糟糕悲慘這個小東西，我們可以了解昨天所說的「誤解」這件大事情——我們整個誤解或者整個無明。我並不是說只要止息痛苦就夠了，我現在這麼強調痛苦的這個面向，是因為它是一個非常實際的方法。

問：請問小乘、大乘、金剛乘所教的禪坐，您覺得哪一種對實修最有幫助？

答：昨天提到過，我在日本學了很多年的禪宗，我修持的是「只管打坐」，就是只是坐著。後來我去了緬甸，研習南傳佛教止觀的修持。因為當時我覺得很有必要，因為南傳佛教在禪坐上提供了非常確定的方法。而在禪宗的禪修裡，我們只是被教導坐就好了，就是只管打坐。當我們進入日本禪門的時候，我們就被教導：安靜地坐十年再說吧！安靜地面壁禪坐十年，這並不是完全沒有意義，事實上，我從禪宗的禪坐裡學了很多東西。我的禪師就只是這樣教導我，十年結束以後，我去找他：「十年前你說，我應該坐十年。如今我已經坐了十年，現在應該要做什麼？」「再坐十年。」所以我坐了幾乎二十年。我並不是覺得「只管打坐」這個方法有什麼不對，只是那時候我覺得需要別的東西，而且我對釋迦牟尼佛本人教導了什麼特別感興趣。南傳上座部的佛教國家，把當初佛陀所教導的內容維持得很好、很完整。而且自佛陀時期到現在，二千五百多年來，他們都一直不斷地這樣修持。在緬甸、斯里藍卡、泰國這些國家，有真正的、活生生的傳統在那裡。在緬甸，我跟老師學了整套的禪坐修持，完成了整個學程。當我完成了緬甸的學習以後，突然，「只管打坐」的記憶又回來了。事實上，我是在緬甸的學習之中領悟到「只管打坐」的意義。



在我離開緬甸以後，我掙扎著如何處理禪宗和上座部這兩種傳統，我不能說何者比較對或比較好，我昨天晚上所說的是我自己的結論。如果我們用 Anapanasati 的技巧，就可以即刻進入「只管打坐」的世界。我自己的結論是，「只管打坐」法門跟在緬甸所學的技巧應該互補。南傳上座部的傳統提供了非常豐富的各種禪坐技巧，「只管打坐」則提供了我們自己跟整個世界的整體觀點。

問：您的緬甸禪師是誰？「只管打坐」是什麼意思？

答：緬甸是南傳佛教很興盛的國家，那裡也有很多不同的法門。以現在來說，有兩個主流：一是 Mahashi 法門，另一是 Pauer 法門。這兩者都是老師的名字，即 Mahashi Shiado 與 Pauer Shiado。Shiado 是老師的意思。我的老師是 Pauer，那是非常正統的法門，教的就是止觀的修持。

「只管打坐」字面上的意思是只是坐著就好，完全沒有所謂的禪坐技巧，只注意坐姿。但它並不只是保持坐姿而已，而是指「我們只是坐在藍天裡」。「只管打坐」又叫「默照禪」。「默照」的意思就是寂靜地觀照著，也就是智慧。可是這個智慧沒有對象，所以沒有主體、客體。這個智慧只是覺知，這就是我們一直在講的，思惟的心停止了，而我們仍然覺知。思惟的心永遠有個對象，例如我們想到某個東西。但當這個思惟停止，我們仍然覺知，我們覺知呼吸，但這呼吸並不是一個對象，有對象就表示有主體、客體。這是禪坐最困難的部份，因為我們一直都在思惟，思惟的對象就是客體，所以我們完全不知道除了主客體二元以外的東西，所以我們甚至在禪坐裡還是維持著主體、客體二元的關係。當然這就不是禪坐了，這也不是觀，我們只是在思惟這個觀修的對象罷了。所以觀的修持通常都不靈，因為我們不認識非主體、客體二元卻還覺知的這種狀態。在默照禪裡，一直強調沒有對象或沒有客體的智慧，或者說觀照，可是沒有對象；通常情況則是有個對象，觀照在對象上面。在這個狀態下，我們沒有客體對象，只是光明照耀而已。這就是沒有對象的智慧，或者說沒有對象的觀照。保持住這個沒有對象的智慧，就是默照禪，這也就是「觀」的真正意涵。然而，這所謂的沒有對象的智慧，或沒有對象的光照或光明，是很難理解的，昨天我們聽到的 Anapanasati 卻很容易了解。所以最好的方法就是了解 Anapanasati，然後再慢慢了解「只管打坐」，最終我們就能夠了解全貌。

問：第一個問題是，您所說的安住在藍天裡，就好像藏傳佛教大圓滿的覺性。它的傳統是弟子向上師學習，然後當弟子見到了藍天、見到了他的覺性時，上師就帶著弟子到另外一個階段去。在禪宗裡，他們是怎麼做？第二個問題，即使你有了本覺（Rigpa）的經驗，但它也只是一個經驗，你也不能一直保持在那個境界裡。接觸藍天也只是一個經驗嗎？

答：我們用白雲做比喻，通常檢視你的心之後你會發現，我們的思惟是持續的。但是用觀呼吸，你又會發現，兩個念頭中間其實有間隙出現。從這個間隙，我們就可以窺見藍天；當然下一個念頭馬上又會生起，我們又看不到藍天了。我們可以看到藍天多久並不是重點，重點是，你了解有藍天的存在。了解到這一點，我們的世界觀、我們對「我是誰」的看法都會改變。我所要說的是，如果我們真正了解的話，我們就會知道這有多重要。

為什麼？因為我們一直以為白雲就是我，以為我們就是這思惟的心、各種情緒、身體的感受、和身體本身；我們完全認同這就是我們。因此，以這種理解，會有什麼樣的世界觀產生呢？以這種觀點，我們如何看自己？如果這個身體就是我，這個物質的腦會產生意識——事實上住在地球上大多數的人都是這麼想——我們只是這個身體，而這個腦袋會產生某種意識，所以腦的科學目前非常盛行。但這種想法的基本，是我們先有腦，然後意識才從腦產生，當然這種世界觀是從我們對自己的認同來的。認同是指念頭、情緒、身體感受以及身體本身就是我的想法。因此當負面情緒生起時，我們覺得這負面的情緒很嚴重，因為這負面情緒就是我！如果瞋恨生起，我就是瞋恨，瞋恨就是我，我跟瞋恨完全一樣，如此我就變成一個很憤怒的人。如果焦慮生起，我就變成焦慮，焦慮就是我，我們整個人就被自己的焦慮所佔據。這時，如果我們聽到要把負面情緒當成是朋友對待，當然會覺得根本不可能，因為我們跟情緒及念頭已經完全認同了。

然而，我們現在已經看到過藍天，所以我們這個身分認同就會停止。為什麼會這樣？因為思惟的心雖然已經停止了，可是我們還是覺知到一些事情，這就表示我們並不只是念頭、情緒、身體而已，我們是超越這些的。所以這個時候，我們整個身分認同就完全改變。我們可以說，一個與原來相反的認同產生了。所以即使只是短暫的窺見藍天，也是非常重要的。這已經回答了兩個問題——停止痛苦跟證悟是不是一樣？碰觸藍天的經驗跟證悟是不是一樣？但這不是重點。如果能夠停止痛苦，這已經是很大的一件事了。如果碰觸到藍天，我們整個身分認同都完全改變的話，你不覺得這已經很重要了嗎？所以我們要明白，這些有多重要。

問：中國也有默照禪，跟禪師所提到的默照禪是一樣的嗎？這個默照禪是從中國來的嗎？

答：是從中國來的。對，它們完全一樣。

問：如果我有一整天的時間可以修持這種觀呼吸，有關時間上的分配您有沒有什麼建議？另外，禪坐時，有關心的鬆緊有沒有什麼要注意的？

答：只要我們還是認同於白雲，我們就不可能脫離痛苦。很多人說他們很痛苦，都是因為這件事、因為那件事；但這不是事實，痛苦其實並不是存在於我們身體之外。所有的

痛苦都是來自這個身分認同，如果你想脫離痛苦，最好就是離開這個身分認同，越久越好；換句話講，就是經常觸摸藍天，盡量所有的時間都觸摸藍天。

佛陀有一個學生，經常不能專注精神，佛陀就給這個學生一個建議：「你是一個音樂家，你是怎麼撥彈你的絃呢？就是不能太緊也不能太鬆。」所以我們的心也應該像這樣，絃太緊就代表用我們思惟的心。很多禪坐的人，通常他們的心都太緊了。多數人都是用思惟的心在禪坐，如果你用思惟的心禪坐，那其實根本就不是禪坐，我們的心會變得越來越緊。如果我們的心很緊，我們的身體也會變得很緊，這就是很多禪修者會掉入的惡性循環。很多禪修者，當他們一坐下，不管心理或身體就開始變緊，然後他們一直掙扎、一直掙扎，最後就累垮了、崩潰了。有的人就會找這個藉口：「我沒有福德善業。」南傳上座部國家的人則常常說：「我沒有足夠的波羅蜜。」你們現在可以分辨得出來，這不是真的，那些人只是因為用錯了方法。這就是剛剛講的絃太緊。

絃太鬆就是太懶散。許多西藏老師教我們要保持警覺，可是又要放鬆；放鬆，又要警覺。當我們喝了很多 Espresso 咖啡，就會變得很警醒，可是這種警醒又太激烈了一點；有時候我們放鬆，卻又睡著了。只要我們用的是思惟的心在禪坐，要不就是太激烈的警醒，要不就是太放鬆而睡著了。但不是把這二者平衡了就好，而是要整個轉移到另外一個向度去——從思惟的向度轉到明覺的向度。在那兒，雖然很警覺，可是又很放鬆；很放鬆，卻又很醒覺。你會體驗到祥和、喜樂、寂靜，也當然就是一個慈悲的地方。這次沒有時間談慈悲的禪修，如果你想要培養慈悲心，唯一的方法就是要轉到這個向度。〈姚仁喜、李文意口譯，張和惠繕寫。〉



❧ 回目錄 ❧



## 三種殊勝

■ 開示：竹究滇津仁波切

■ 地點：台北

■ 日期：2009 年 2 月 8 日

竹究滇津仁波切由頂果欽哲仁波切認證為上一世蘇南桑波喇嘛之轉世。蘇南桑波喇嘛是奪滇釋迦師利的直接弟子，而他其餘的上師有敦珠林巴·吉札耶謝多傑、噶陀錫杜·卻吉嘉措、噶瑪巴·卡恰多傑與釋迦師利的公子帕喬仁波切等。蘇南桑波喇嘛也是宗薩欽哲仁波切的外祖父。

竹究滇津仁波切於 2009 年 2 月 7、8 日，在台北的悉達多本願佛學會給予口傳與開示，這是仁波切在台灣的第一次公開教授。他在口傳岡波巴大師的《勝道寶鬘集》時，針對「十項必須之法」的第八項〈註〉作了以下的開示。

岡波巴大師在他的教導裡面說到，經由長時累月聽聞佛法所成的智慧與思惟所成的智慧，是無法與我們短暫剎那禪修所成的智慧相比。修行非常重要，我們聞思都是為了修行，而不是為了累積知識。我今天要解釋岡波巴大師所給予的一項忠告，它的意思是：要努力累積二種資糧，必須藉由殊勝的前行、殊勝的正行、和殊勝的結行來完成。

這也被稱為「三種殊勝」或「三種勝妙」，我們有許多不同的翻譯。即使我們做了很小的善行，如果能夠具足這三種殊勝，這些善行就會成為證悟的因。如果善行不具足這三種殊勝，我們則可能只會得到人天的享樂，證得阿羅漢果或聲聞、辟支佛果，卻不能證得圓滿的佛果。因此，如果我們的修持不具有這三種殊勝，實際上是不可能到達證悟。我們都認為自己是大乘或金剛乘的修行者，我們的目的是得到圓滿的證悟，所以就必須修持這三種殊勝——菩提心之殊勝是前行，無所緣、沒有對境之殊勝是正行，回向之殊勝為結行。

### 菩提心—殊勝的前行

不論我們積累何種善行，都必須以菩提心作為開始——願一切眾生得到證悟，圓滿的證悟。因此，即使正要点一盞油燈，我們最初也要從具足純淨的動機開始，譬如為了一切眾生暫時和究竟的快樂。我們的動機不要僅僅是為了自己的財富和成功，而是要願一切眾生擁有那些即便是短暫的安樂，願一切眾生具有那究竟佛果的境界。各位都了解，這也就



是把珍貴重要的東西給予他人，這類發心也被稱為「菩提心妙寶」。巴楚仁波切說，菩提心好比是治癒一切疾病的萬靈丹，有它就足夠了，沒有的話就不恰當、就非常貧窮。

那麼什麼是菩提心或菩提心妙寶？修習本尊觀、淨除障礙和持咒，這些都是在我們心中發展菩提心的方便法門。所以，菩提心是見、道、修、果，菩提心也是行為，這也是它應該是的狀態。簡而言之，所有一切都包含在菩提心、菩提心的妙寶裡。如果你認為它只是前行，後面還有更重要的東西會出現，像是空性等等，那麼你就錯了，就算空性也包含在菩提心裡面，因為菩提心包含相對的菩提心和究竟的菩提心。

相對菩提心有個戒，你可以從上師那裡接受這個戒，也可以經由儀式接受這個菩提心戒。然而，究竟菩提心只能藉由禪修而產生，所以你需要修習止、觀、止觀雙運；但是這對初學者而言並不容易。對我們這些初學者來說，能做的就是儘可能放棄對自身的珍愛，要對待他人比自己更重要。我執是所有痛苦的主要原因，運用菩提心的對治，實際上會令自我覺得迷惑。所以，根除一切有情眾生的痛苦，給予他們暫時和究竟的快樂，這類的承諾與想法，你們要一而再地在心中生起。就如我先前所舉的例子，就算是點一盞燈，你點燈的行為也應該以此發心為動機——「願一切有情都能得到證悟，所以我要點這盞燈。」如果你修習生起次第或圓滿次第，當然更要以菩提心妙寶或菩提心為基礎。即使只是打坐五分鐘、十分鐘，一開始也要生起菩提心。所以，這就是殊勝的前行。

## 無所緣—殊勝的正行

接著來到正行。不管你所做的是小的善行或大的善行，無論你所修持的是甚麼，都需要運用見地——空性的見地。所以，當你實際在修行、在從事某些善行的時候，必須把這所有的行為、要做的事情以及行善者，把它們都看作如夢、如海市蜃樓一般。即或是在修持生起次第的時候，你觀想自己是本尊，觀想周遭是佛的剎土，觀想所有音聲是咒音，那時你也都需要運用見地，觀一切如夢、如海市蜃樓、如幻術一般，沒有一件事物是真實地存在。無論是在修行大手印或大圓滿，你也不應該忘記無我的見地。不要低估它、忽視它。

有人說，續部的見地比因乘的見地高，比中觀的見地高。但龍欽巴祖師說，如果有人問他，修持大圓滿，般若波羅蜜多的目的是什麼？他的答案是：大圓滿就是般若波羅蜜多。所以，因為龍欽巴的這個說法，可以確認空性的見地在因乘與果乘之間沒有分別；而分別來自方法、方便法門。

無論被稱為續部或金剛乘，它的方便法門是如此的豐富、廣大。那麼，僅僅因為方便的法門很偉大，所以它就被稱為果乘（結果的車乘）嗎？為什麼它被稱為果乘呢？吉美林巴·無畏洲尊者給予三個原因：因為它是迅速的，因為它的方便法門是殊勝的，而且因為

這是以果作為修持的道。吉美林巴說這是金剛乘被稱為果乘的原因，其中後者又為前者的因。為什麼金剛乘是迅速的？因為它的方便法門是殊勝的。為什麼它的方便法門是殊勝的？因為它以果為道。在果的方面又包含許多東西，像是三金剛——身金剛、語金剛、意金剛，當然還有三身，這些都是果。所以，在金剛乘裡，我們實際上是以這些東西為道。

那麼如何修持呢？金剛乘包含生起次第與圓滿次第。修持生起次第時，我們以化身和報身為道、為修持。當然，因為我們都是無明的眾生，所以我們的修行不能完全像果一樣，但是我們可以試著來修持結果。所以，我們觀想自成本尊，觀想周遭都是宮殿與壇城，觀想一切音聲都是咒音；這些實際上是將報身、化身的面向全部帶進我們的修行裡。至於三金剛，我們將身金剛和語金剛帶到修行裡，就從現在開始、從修持生起次第開始。經由觀想本尊，我們把身金剛帶入修行，不只觀想你自己是本尊，而且觀想所有一切都是本尊。經由持咒我們帶入語金剛，觀想所有的音聲都是咒音。來到圓滿次第的時候，我們試著把法身的面向帶到修持裡。從這裡開始，我們不再等待結果，因為道本身就成為果。而在三金剛裡面，意金剛就是智慧之輪，修圓滿次第的時候，就是修持這個面向。這就是稱金剛乘為結果的車乘或果乘的原因。

實際上在見地上，因乘與果乘之間是沒有差別的，它們的空性見地都是一樣。如果你修聲聞乘，你必須修持般若波羅蜜多；如果你在辟支佛道，你也必須修持般若波羅蜜多。即使金剛乘也是一樣要修持般若波羅蜜多，這是佛陀自己說的，這樣的修持也會一直繼續到大圓滿與大手印的修行裡。從這裡開始，經部中並沒有提及或教導，如何以果為道，如何以這些三身、三金剛為道；這些都只有在續部中教導，這也是金剛乘以非常豐富的方便法門著稱的原因。所以我們說金剛乘是殊勝、全面、廣大、深奧的方便法門。

無論在修持生起次第或圓滿次第時，我們都必須對上師具足虔誠心。當你在修持生起次第、觀想本尊的時候，如果知道你的上師就是本尊，那麼你就會迅速得到加持，這是巴楚仁波切所說的。修持圓滿次第時，也必須對上師具有信心與虔誠心，否則沒有任何方法可以讓我們證悟大圓滿。我不知道以下這段話出於哪一部典籍：不是僅僅經由禪修、不是僅僅經由個人的口訣、不是僅僅經由自身禪修的努力，你就能夠了悟大手印或大圓滿。以另一種方式來說，口訣與禪修是不足夠的，我們需要上師的加持。需要上師加持的目的是什麼？為了能夠了悟大手印或大圓滿。如果你認為具有口訣、禪修就夠了，而沒有具足虔誠心就跑掉了，這只是在浪費時間。實際上吉美林巴祖師曾說：當我們對上師具有強烈的虔誠心時，這種強烈的虔誠心並不是執著。這種強烈的虔誠心來自於瞭解到你的上師的功德，而不是來自於盲目的信心。當你具有這種強烈的虔誠心時，會生起悲傷，會生起感傷。吉美林巴祖師說，如果你具有這種強烈的虔誠心，會生起某種程度的悲傷以及對上師某種程度的渴求，在那一刻如果你明白的話，一切都在其中而圓滿。所以你們現在應該明

白，不論你們在修持生起次第或圓滿次第的時候，要以你的上師為道，以信心和虔誠心為道。

所以，這是無所緣之殊勝的正行。即或你只是點一盞小燈，也要具有見地——並沒有真實存在點燈的人，沒有真實存在點燈的行為，也沒有真實存在的油燈。

## 回向—殊勝的結行

最後是回向之殊勝的結行。不管過去積累了什麼功德、從事了什麼善行，以及現在正在積累的任何功德善行，還有未來將會積累的一切，無論如何，你們都要為了一切有情眾生而回向這一切的功德，讓一切有情眾生都能因此得到圓覺。即使我們只點一盞小油燈，點燈之後，也要祈願一切眾生藉由這盞燈而遠離無明、遠離障礙，並且願他們全部獲得覺知，願他們究竟得到證悟……，諸如此類的回向。

如果你們的任何善業行為都能具足這三種殊勝，那麼它就不會白費。而且實際上，它會一而再地增長，最後的結果就是——圓覺。〈周威龍口譯、整理。〉

註：《勝道寶鬘集》十項必須之法的第八項為：「長期的在積聚二種資糧上努力，必須知道前中後的次序。」可參考張澄基所著《岡波巴大師全集選譯》第 250 頁。



回目錄

## 2010 年『嘎』閉關公告

2010 年『嘎』閉關預計將於 2010 年初開始，若有意想進行由宗薩欽哲仁波切指導為期六月閉關實修者，請儘速報名。參加者必須具備以下條件：

1. 對宗薩欽哲仁波切具有信心或曾領受欽哲仁波切法教並有意精進修行者；
2. 本次課程為修心及加行；
3. 個人健康、工作、家庭責任及經濟情況都允許者。

有意者請於 10 月 20 日前 e-mail 至 [retreatant@gmail.com](mailto:retreatant@gmail.com) 報名，主旨：「報名參加閉關」。請簡述參加閉關的意願及目的，真實姓名、電話及 email 等詳細聯絡方式，個人資料將保密僅供閉關作業使用，恕不受理匿名信件及電話。

本次閉關以台灣地區佛學弟子為主，海外華裔能說中文並有台灣 6 個月以上居留簽證者亦可。

聯絡人：馮燕南 0939-643-158 e-mail：[retreatant@gmail.com](mailto:retreatant@gmail.com)



回目錄