



尊勝佛母法會開示節選

宗薩欽哲仁波切

時間：2018 年 11 月 23 日至 12 月 2 日

地點：台北

現場口譯：姚仁喜 楊憶祖 趙雨青

譯稿整理：西遊譯文

© 悉達多本願會版權所有

本文版權屬悉達多本願會所有。讀者僅可為個人學習之目的而複製、保存。
除非取得悉達多本願會的正式授權，不得以營利或非營利的目的，複製、印刷、出版、翻譯或製作衍生作品（例如錄製有聲讀物）。



禪修

我們要談一下實修，尤其是當今所謂的禪修。現在對梵文 dhyana 或 dhyana（禪那）這個字的詮釋、翻譯和理解都非常不正確，令它完全失去了原意。我想梵文 dhyana 在中文被翻譯成「禪」，之後日本的漢字演變成 Zen，所以我們一 Google「Zen」這個字的時候，就很嚇人地遍地開花，會看到禪樂之類的東西。禪樂通常是大自然的聲音，讓人放鬆的音樂，但是對於日本的偉大禪師小林一茶來說，他會把放屁聲也算在內。

禪是關於認識自己，是關於你自己的知識，是知道自己。當我說到認識自己、了知自己的時候，一個人很容易會馬上把外在世界給排除掉，認為「我」僅限於自己身體裡面某處的這個我。

我覺得今天想要讀些詩。這是禪宗詩人小林一茶，他棒極了，他寫下了這些俳句。順便說一句，俳句總是三句的形式。

在此世間，
我們行走在地獄的屋頂上，
凝視花朵。

明白嗎？那就是禪，因為那是一種觀察。

然後再來一首：

不知道人們，
但是所有的稻草人
都是歪的。

這其中蘊含了非常大量的觀察和省思。

這是其中最美妙的一首：

在春雨中，
一個美麗的女孩，
打哈欠。



這就是禪。

這一首也很棒：

假裝的智慧，
一個男人告訴一個女人
全部關於日蝕。

這又是完全處於當下。

接著再一首：

別擔心蜘蛛，
我以隨意的方式
打理房子。

大家可以發現，一般人很難掌握其中的妙義。但我說的一般人不是指農夫或沒受教育的人，這裡講的普通人是哈佛畢業生和臺大畢業生，是那些無法跳脫自己框架的人，他們實際上只是一部機器，大部分是Android 操作系統，另一半是iOS。他們熱愛舞臺，他們喜歡步驟——他們愛極了。如果你對他們念任何一首小林一茶的詩，他們馬上會問：「那又如何？接下來呢？然後呢？」總是會有一個「然後呢？」因為他們完全欠缺對於觀察當下這一刻的理解和欣賞，所以我們需要告訴這種受過教育的白痴們：坐直，把手掌放在一起。他們非常喜愛這樣的指示。

大家有多少次看著一大塊白布或者白紙上的幾滴墨汁說：「啊！這就是禪的藝術。」很多人這麼說，但是沒有太多人會在臺北看到一個垃圾時跟你說那是一個禪的藝術品。然而禪從來不把混亂排除在外。我們稱之為禪的這個簡單化實在是讓人非常痛苦的一件事，非常難維持。



因為有人問我什麼是禪修，這些是我今天的想法——明天也可能改變，我們永遠不知道。

現在讓我們花一分鐘的時間做禪修。因為你經常在做「微信」這個禪修的機會比較大，請拿著你的手機，打開微信，讓我們來發一些信息，當然你要知道你正在發信息。我們時間有限，就只做一分鐘。好，現在開始。

時間到。我想這可能是你這輩子做的第一次禪修。如果你認為我在誇大，之後我們總是可以就此爭論。

如何證得空性

有人非常希望了解空性，不止智識上了解，而是真正的了解。為此，我們應該做些什麼呢？這聽起來或許有點不合邏輯，但這是佛陀親口所言：證得空性的唯一方式是通過虔心。非常渴望證得空性，如此渴望已經是一個非常好的起步。就此，我們可以不斷地反復進行聽聞與思維，這總是會有幫助。

此外，我們現在沒有辦法對空性感到自在的其中一個主要原因，是因為我們的心非常容易散亂，所以要做修心的訓練。修心可以讓你不散亂，並且要記住，修心也是為了讓你了知實相。

要試著做些讓自己不散亂的事情，甚至是非常世俗的事情，像是昨天我有建議你們去注意七個裂縫。這裡講的是針對一個真的非常初學的人。還有，基本上要運用止的原則，其實就是不散亂。而且實際運用那個技巧的時候，要有點創意。比如說你可以隨機選擇一個景象、一個聲音、一個想法或一個味道。例如我現在非常隨機地選擇這個紙杯，然後就只是看著這個紙杯一分鐘的時間——我心裡正想著現在大家心裡在想什麼，所以我嘗試把心再帶回到紙杯上。現在我又想到了自己今晚的行



程，現在我在想接下來要講什麼，非常努力地把心帶回來……現在一分鐘就結束了。我是認真的，要做這樣的修持。當然如果你一天能這樣做上比如說二十次，會很好。所以對於非常普通的一般人來說，這是可以做的一件事。

你能做的第二件事是渴望理解空性，僅此而已。對初學者來說，這就足以作為你的內觀修持：渴求了知實相。

脫離自我憎恨

我剛才講的這些，也是對另一個問題的回答。這位提問者非常嚴肅地告訴我，她對自己感到非常不滿，基本上她是在憎恨自己，所以該怎麼辦呢？我們是會有憎恨，但是憎恨自己未必比熱愛自己更糟糕，所以不要對此感到太過沮喪。人之所以會自我憎恨，我想可能是因為我們有一個理想上的自我，我們認為自己應該是那個樣子，然後你試圖將這個理想作為參照點，以此衡量自己，繼而認為自己沒有達到那個理想，於是開始憎恨自己。換句話說，你是因為自己在書中讀到或從其他地方得來的參照點而變得散亂。所以對此的答覆也一樣，只要看著一個杯子、一個門把或是一根牙籤之類的東西，看上一分鐘的時間。我真的認為，我剛才告訴你們的這個方法是最可行、最經濟也是最容易操作的一個方法。

憂心自己會下地獄怎麼辦

還有一個提問者，不知道他做了什麼事情，但是他非常憂慮自己讓佛教蒙羞，於是擔心會下地獄。我不認為你真的能令佛教蒙羞。我相信你可能做了一些不太善良的事情，但是要知道，你是一個有情，這就是為什麼你被稱作修行人，否則你會高高坐在那裡讓人膜拜。話雖如此，這個問題讓我覺得有些感動，因為這顯示你非常關心佛法，你這麼做是正確的。承認你的作為並且懺悔，這是最好的方式。



解開習氣的結縛

這裡也一樣，我今天和你們講的這些話是昨天所講的一個延伸。我們在這裡嘗試做的是什麼呢？基本上，我們是在試圖解開習氣的結縛。你可能會想：這有可能做到嗎？這非常可能做到，你已經做過非常多次了。我的意思是，你們大部分人並不會帶著一個芭比娃娃走來走去，但是過去曾經有個時候，你認為芭比娃娃就是你的整個世界，而你已經把那個習氣的結縛解開了。所以這證明了習氣的結縛是可以解開的，只是你必須把這個過程加快一些，並且讓它更系統化一些。如果你能遠離習氣的結縛，那真的就是一種解脫。真正束縛我們的，即是習氣之結。

當我說到習氣的時候，不要馬上認為那是一個十分抽象的東西，像是嗔、貪等等的；不要想成什麼抽象的東西，而是要想那些我們實際會做的事情。譬如說交了新朋友之後，我們會有這樣的習氣：我們慢慢開始假定一些事情，然後有所期待的這個習氣悄然而至，接著你不知不覺地生起占有的習氣，之後還有其他各種習氣也悄悄出現，例如把事情視為理所當然的習氣。這很棘手，因為我們沒有這樣的習氣，就是在看著自己的親友、戀人時，心想這可能是最後一次看見他們了，於是我們最終淪為具有做長遠規劃的習氣。

我並不是說你不應該做計劃。你應該要做計劃，但是你也應該讓自己習慣這樣的想法：「我所有的計劃都可能不會實現。」然後當情況沒有如你的計劃發生、你的計劃沒有實現時，你就可以對自己說：「我早就知道會這樣了。」然後用大拇指給自己比個讚，你做得很好——「我早就知道了！」你智取了自己的習氣。

請和自己的習氣玩遊戲，那會非常好。要刻薄對待你的習氣，要引誘你的習氣，要和你的習氣調情，但是有時候也要惡劣對待你的習氣，也要當你習氣的老闆。



這實在是一個糟糕的例子，不過這是我唯一能想到的。貓抓老鼠的時候，會把老鼠拋來拋去，不會讓老鼠馬上死掉。那就是你應該對習氣做的事情，因為你有點是在玩它，你讓它稍微活一些時間，然後把它勒死。你也可以對你的習氣玩經濟制裁的禁運遊戲，那真的管用。處理習氣的其中一個最佳方式就是和一個會讓這個習氣不爽的人待在一起，那些人稱作「真正的上師」。

內觀

有很多人想要多了解毘婆舍那（觀）。毘婆舍那可以翻譯成「看見額外的東西」，這可能不是最好的譯法，因為它可能造成誤導，聽起來好像有什麼額外的東西。毘婆舍那也可以被理解為「如是地觀看」；日本人可能也經常用「只是看著」；我往往喜歡說它是「看見實相」，基本上就是「認出實相」。無論你用哪一個說法，它都是最重要的技巧。

因為這是一個非常博大精深的主题，所以有很多很多不同的層次和方式來教導它。例如，可能上座部傳統會想要你看見一切的無常，即一切都一直在變化，那本身即是實相，即是如實的狀況。有時候他們也可能建議你看苦——英語 suffering 可能不是正確的字眼，可說是某種不悅，或者還是說 suffering 或 pain，這裡的 pain 指一切受苦方面的痛苦。在佛教中，「苦」（dukkha）這個字含義太廣大了，非常難理解。我的意思是，乍看之下，你可以說苦就只是頭疼之類的痛苦，但它不只是那樣的痛苦。上座部也可能談到一切事物無我的那個面向——實際狀況就是這樣，一切事物都沒有實存的我。

大乘則可能用一種不同的方式來探討。像是他們可能談到空性，這與上座部講的無我非常接近。他們也可能用「看見佛性」這個技巧，這也是一種內觀的修持。這裡有太多的詞語了，抱歉我講得不是非常簡潔和具實修性。無論如何，我想大家知道這些不同的趨近方法也很重要。



那麼如何進行真正的實修呢？無論你是否相信，實際上，談論這個已經是一種修行。談論、思維，還有像是爭論，是趨近內觀的一種方法。不過，不同傳承也會使用不同的方法，最熱門的其中一個方法就是所謂的禪修。但是我真的希望各位不要自我設限；我真的希望大家一聽到禪修這個詞的時候，不要限制自己認為禪修就只是直挺挺地坐在一個蒲團上一兩分鐘或一兩個小時。

對於非常新的初學者，我們昨天已經講過，基本上是用這樣的技巧：選擇一個對境，沒有任何參考點或評判地處在那裡。作為一個樣本，讓我們就別坐直了，按你現在的坐姿坐著，然後只要聽著這個空調的嗡嗡聲即可。

如果你的心思突然飄到別處，像是飄去 101 大樓，只要注意到你的心思飄走了就好。基本上就是，如果生起惡念，不要拒絕它；如果生起善念，不要興奮，也不要把它寫下來之類的。對於一個非常新的初學在家人來說，作為一種幼稚園程度的內觀，這樣做就可以了。但這是很重要的基礎。好，現在讓我們這麼修持一分鐘，不限定姿勢。

[靜坐]

剛剛是不限定姿勢的一分鐘，現在再做一分鐘有姿勢的練習。你注意自己的念頭，你觀看自己的念頭，可以從注意到冷氣的聲音開始。這次也一樣，其他什麼都不做，你就只是觀看自己的念頭。只是觀看，不要追隨，不要評判，不要被帶走。只是觀看，就好像一個老人在看一個小孩玩玩具，不帶評判地。好，開始。

[靜坐]

好，那就是有姿勢的一分鐘練習。我感覺你們以後不會這樣做，或者你們不會相信這個。即使你這樣修，我覺得你也不會相信這個修法。你



應該要信任這個修持，不要問「然後呢？」沒有然後，就只是觀看。這就像個鑰匙，會打開八萬四千佛法的潘朵拉盒子。

因為如果你持續地觀看、觀看、再觀看，你的念頭就不知道如何才能糾纏你，因為念頭一來，你就在那裡觀看它。如果你的念頭不知道該拿你怎麼辦，你就成為它的老闆，那就相當接近解脫了。

這已經回答了各位提出的很多問題。像是有這樣的問題：常年打坐之後，依然有很多的執著。我不認為你應該擔心那個，你應該要擔心的是自己能夠多麼不散亂。你有多麼糾纏其中或不被纏擾，那才是你要擔心的。

這個問題也很類似：我會對許多小事感到沮喪，那麼我要如何培養菩提心或發展內觀？真的，請繼續對小事沮喪，不要擔心這個。取而代之的，你真正應該要擔心的是自己是否散亂。從一兩分鐘開始修起。

結合修行生活與世俗生活

有一個問題是如何將我們的修行生活與世俗生活整合起來。這永遠是一個重要的問題，因為其中有一個因素是我們會把佛法修行與地方文化混淆在一起，像是認為佛教徒就必須去拜廟之類的。有時我們也會把某個特定的行為規範或儀式當成修持之道，例如不吃肉或家裡要有佛堂等等。

還有舉例來說，我們甚至會做這樣批判：「你的脾氣這麼差，怎麼可能是一個佛教徒呢？」「你會撒謊，你會騙人，你不誠實，你怎麼可以自稱是佛教徒？」「我不是佛教徒，我什麼宗教都不信，但是我心地善良……」或者「那個人不善良、不誠懇……」我想這類事情有些不可避免，會持續發生，而且有時候也有其用處。像是行為準則、某些行為、飲食、穿著等等，這些全都可以象徵某個特定的佛教修持。



對於如何結合佛法與生活的這個問題，我想最重要的是必須具有正確的心態。例如，聽聞無常的教法之後，如果你對生活的總體態度有一些轉變，有不同的見解，那就是在整合了。

比如你去上了一堂佛法課，在聽過關於無常的教法之後，非常信服，認為它合乎邏輯，確實是真理，但是出於習氣，你仍然會抽烟喝酒，你仍然會偷竊，你仍然會說謊騙人等等，然而一切無常的這個資訊真的深入你心，那麼你就是實際上在結合佛法與生活。將來你就不會真的去偷盜或說謊，因為幾乎沒有意義要那麼做了。

或者你聽到一切如幻、一切都是自心投射的教法，並且真的把這個教法銘記於心，我想那就是真的把精神生活——至少是佛法的生活——與世俗生活融合了。這個人也許不會做任何的閉關、持咒或禪修，但是以這個例子的方式來融合二者會更加重要。

還有，如果你已經做過皈依，時時刻刻景仰佛陀即是修行生活與世俗生活的真正結合。不管你身在何處，不管什麼時候，都盡力這麼做。我們必須面對現實，我們大部分人都不會去閉關。可能大家在這次法會之後，會受到激勵而做些修持，或許修個十天吧，然後那份興奮之情會慢慢退減。這個情況我是知道的。然後如果你剛好在臺灣或香港等地，你會去參加許許多多不同的灌頂，又變得亢奮，於是承諾要修持什麼特定的儀軌或咒語。等你再碰到下一位喇嘛或仁波切的時候，你會奮力試圖去除某些咒語修持，因為那時你沒有更多的時間和精力。

我也是在講我自己。我非常非常懶惰，我應該修得比目前多很多。我會安慰自己，跟自己說：我會有「我需要修持」的這個想法就很好了，我認為大家也應該這樣做。或許我這個人唯一的優點就是我真心想仰慕這位稱作釋迦摩尼的人。是的，我承認有時候是以一種非常世俗、愛國者



情操的方式，這可能不是最好的方式。但是也有很多時候是因為他講的話很有道理，於是我景仰他。

還有，我真的要告訴大家，不管你做什麼，念了多少咒，持守多少行為準則，有多少次性行為或沒有性行為，拜托不要費心告訴我。

有一件事情希望大家不要忘記，如果你剛好是個佛教徒，請景仰佛陀。這個景仰並不是說你一定要做個儀式，因為一旦你使用儀式，你就是在設定限制，譬如說你馬上會想說我必須有一朵花，然後你會等到有花的時候才去景仰他。即使你在擦屁股的時候對佛陀生起景仰之心，也完全是可以的。

或許不太可能時時刻刻做到，但這也一樣，需要經過訓練。一個月一次如何？這樣一年也不過十二次，要求不多。如果你願意，可以一週一次。在任何地方，在一切處所都景仰佛陀。我是認真的，這是最基本的。因為如果你喜歡這個人，就會想要效法他。你會想要看起來像他，行為像他，頭髮也染得像他。人心就是這樣運作的。

情感關係

有非常多關於情感關係的問題，這些人有很多情感關係方面的障礙。這是一個自古以來的問題，不是新東西。我覺得這個問題會越來越惡化，對於情感關係的挑戰也將會有所轉變。

例如，我相信你們有些人讀過最近的分析，說現在的年輕世代鮮少有性行為，想要從事性行為的衝動正在下降。我想現在只有中年人做這些，等到這些人走了以後，就完了。這表示方方面面都會有所改變，像是保險套的生意會衰退，這世界就是這麼在轉變的。情感關係的問題將會改變，因為我們現在有的 WhatsApp、微信等這些東西，在唐朝並不存在，而很多想要擁有一段情感關係的人雖然生活在二十世紀，卻想要有



唐朝的情感關係。

這很困難，所以不要對你自己那麼嚴苛，以為這只發生在你身上。你現在必須跟隨潮流，因為世界在變化。有人說不死是有可能的，但那不代表我們不需要修這個佛頂尊勝佛母法會，因為這些說有可能不死的人，也說自殺率正在急速上升，所以我們需要佛頂尊勝佛母。

不能幫助別人的罪惡感

有個人說，他因為不能幫助別人而有罪惡感，這是一個相當令人感動且深奧的問題，所以我要就此做些解說。

你能夠因為不能助人而感到內疚，這是好事，這是非常稀有的珍貴念頭，請維持這樣的想法。我希望有更多人能這麼想。如果我們之中有些人能夠因為不能助人而確實感到內疚，會讓這個世界變得更好。

然而幫助是非常主觀的一件事，而且也確實非常困難。唯有成為聖者之後，才能真正知道別人的需求、欲想等等，所以只有初地以上的菩薩才能給予人真正的幫助。這實在很困難，像是你好心給別人的良藥卻可能引起大問題，所以你能夠做的最好事情就是祝福別人。

其實在佛教中，特別是在大乘佛教中，有特別修持祝福的法門，所有的發願都屬於這一類修持。不要輕視這種修持，它的威力非常強大。我曾經研讀過好幾年的中觀、因明、般若波羅蜜多等等，它們聽起來都很令人讚歎、符合邏輯，可是談到實修的時候，祝福或發願是我唯一真正仰賴的法門。

我們來定義一下，根據大乘佛教，祝福是什麼意思？它必須是關於用某種方法讓你自己和另一個人了知實相。你祝福別人長壽，是為了他可以用某種方法了知實相或者有更多的機會了知實相，不是為了讓他可以



吃更多的漢堡而願他長壽。如果是爲了吃更多的漢堡，那還不如短命一點好。祝福應該像這樣：願某人遠離病痛，從而以某種方法證得實相。

建立自信

大家提了這些問題：我在生活中如何更有智慧？如何更容易的找到愛情？如何更受人喜愛？我怎麼知道這個人適不適合我？這些是非常重要的問題；我不是開玩笑，這些真的是很重要的問題。

作爲佛教徒，對於第一個問題「如何有智慧？」答案很明顯，就是應該學習佛法。

第二個問題總是很複雜，因爲愛情非常魔幻，就像魔法；因爲愛情不屬於理性的範疇，和 $4+4=8$ 不同，所以非常複雜。我想，對自己有些自信或許能有點幫助。但是我們往往總是試圖做一些外在的事情來建立自信，像是受教育、打扮自己，用 Prada、Versace 和香奈兒把自己包裹起來，然而我們其實並不知道做這些事情是否真的能讓自己比較容易找到愛情或是受人喜愛。有時候這些事情可能讓你變得更加沒有安全感，因爲你潛意識裡知道你在展示的並不是真正的你。

建立自信事實上非常容易、非常簡單，也因此變得很困難。再次地，我要嘗試引入一些止觀的內容。缺乏對自己的認識真的會消滅你的自信心，這個認識自己是指不依靠外在的參照點來了知自己。我們人類具有很多很多的參照點，如果你使用這些參照點來試圖建立自信，我不知道它能有多大的幫助。但是這裡一樣要請大家不要誤解，我不是說你只要做自己就好。我們說「做自己」、「忠於自己的本性」時，這個「做自己」有時會惹惱很多人。因此，瞭解自己、了知自己是至關重要的。

要做到了知自己，有什麼方法比只是觀看自己的念頭更好呢？比方說你現在想要讓人對你留下深刻的印象，所以你穿上鞋子、擦上口紅，



你穿戴上各種各樣的參照點，帶著興奮、緊張、期待、恐懼等等的所有這一切。在這個過程中，如果你能夠只是知道正在發生什麼——在察覺的同時，並不需要做什麼，不需要使用對治。假如你剛好在做一件好事，也不需要因為覺知而去做的更多。就只是知道正在發生什麼，比如說知道自己在緊張、發現自己比平常更經常地撩動頭髮等等，就只是知道正在發生什麼。實際上，這相當簡單，但是它的簡單也可能使它變成一件難事。

再次強調，當我說「知道」的時候，不是在談知道某個不平凡的東西，像是某個內在的自我；我說的「知道」是指完全不做任何評判，毫無取捨，僅此而已。比如說你發現自己在咬指甲，就只是知道你正在咬指甲，但是不一定要停下來不去咬它。

如果你持續這麼做，會開始感覺自己蠻好玩的，於是接受你自己，變得對自己感到自在，然後變得自信。當你有自信的時候，別人會覺得和你相處很舒服，因為你不緊張。就像你坐在計程車裡的時候，假如司機很緊張，你也會跟著緊張起來；但是假如司機有自信，你會覺得放鬆。

我不知道要怎麼告訴你讓你變得更受人喜愛，但是我想如果你使用這個方法，即使有人可能不會覺得與你在一起很舒服，至少他們不會因為跟你在一起而感到緊張。

真的出家修行或是逃避

有一個提問者說，他時不時會想要放棄一切世俗生活，出家為僧，但他不知道這是真誠的想法，還是只是想要逃避世俗而已。確實可能這樣，所以你這樣捫心自問很好。

我之所以選擇這個問題回答，是因為我聽說在亞洲文化，特別是在華人社會中，變成佛教徒好像言下之意是你選擇做一個懶惰無用的人。我



最近學到一個中文詞「佛系」，「佛系」似乎帶有不負責任的意思。甚至連佛陀也被人怪罪說他對耶輸陀羅、羅睺羅和他的王宮不負責任，他竟然就這麼走掉了。

很久以前，當我告訴我父親說我想要出家的時候，他說那麼我應該要先結婚。這句話讓我思索了很長的一段時間。其實確實如此，因為和結婚相比，出家至少和結婚一樣不容易，甚至可能更難。

但是當然請不要誤解我的意思。比丘和比丘尼的生活很寧靜，如果你知道怎麼做，出家是最好的，所以儘管去做。如果你出家，我會是第一個志願替你染僧袍的人。出家為僧或為尼即是成為釋迦的繼承人，所以我絕對鼓勵你出家。但是就如你說，它也可能是想要暫時逃避某個特定責任而已。逃避心不必然是出離心，逃避只是心裡想要放假，所以那是你必須觀察的。

不過，再說一次，如果你有真誠的出離心，那麼當然應該追隨釋迦摩尼的步履，捨棄一切。但是我也要強調，如果你認為在家就不能修持佛法，那是錯誤的想法。如果你看看佛法的歷史，會發現有同樣多的在家居士修行、成就和獲得證悟。有一條完整的法道讓在家居士獲得證悟，知道這一點很重要。

職業衝突

有個提問者是做經理人輔導之類的職業，他覺得好像有個矛盾：輔導這些經理人懷抱野心是否與佛教的義理相衝突？在我們現在這個世俗生活中，你不會找到太多符合佛教原則的事情。我會建議你，無論做什麼，在開始著手的時候，都要帶著正確的動機；如果可能，甚至是帶著菩提心來做。這樣的話，無論你做什麼，你和這個人的結緣遲早都會以某種方式帶給他精神方面的利益。



兒童教育

有個關於孩子的問題，在中國學校教育中，競爭性非常大。我沒辦法給大家一個完整的回答，我也真的沒有一個合適的答案，我自己還在思考這個問題，因為我發願要創造一個給未來世代的學校教育。我所知道是，我們現有的教育系統在很多方面都已經過時，而且也非常西方化。讓人驚訝的是，有更多的印度人知道莎士比亞而不是龍樹，有更多的中國人知道馬克思或愛因斯坦而不是老子或莊子。

而且我們現有的教育真正著重的是讓大家找到工作，而不是變得有自信。不過時代的潮流或者說風向有利我們，因為我聽說以後不會有太多工作了。由於人工智能革命等進展，未來不會有太多的工作機會，所以到時或許政府、社會、父母會開始思考如何試圖建立孩子的自信心。

如何在日常生活中修持佛法

再概括性地回答一些問題。很多問題都是關於如何在日常生活中修持佛法。諸位必須真正知道的是，永遠不應該把修行變成一種習俗或紀律。雖然它是一種紀律，可是不應該把它看成自己必須做的一種紀律，而是應該視之為某種承諾或誓言。其實應該把它看成是要讓自己習慣的一個技巧，這真的會管用。

我現在歲數這麼大，卻想要畫畫。我不小心看到了這個十分鐘教你畫畫的網站。說是學十分鐘，可是我大概只看了兩三分鐘。我真的每天畫兩三分鐘，只是想要讓自己養成繪畫的習慣。我必須說，過一陣子後，我甚至認不出這是我自己的畫，我畫得還蠻好的。因此，要把修行想成是讓你養成習慣的一個技巧。

我講過很多遍了，我相信聽過幾千遍的人一定覺得很無聊，而且我還寫過這一點：運用技巧來養成習慣，這件事不應該被時間、地點或某種



儀式限制住；你一有時間，不管任何時間、地點，都可以做。前幾天我說過，可以只花一分鐘的時間注視門把；還有昨天談到了一個更重要的做法：只是觀照自己的念頭，不做任何批判或改變。這兩個做法都很好。

有一個問題是問我可不可以給他們一個修持去做。我想我已經給大家很多修持了，不過既然你們做了這個要求，我有一個想法：花一分鐘的時間，把你心中的念頭全部一一寫下，然後放在一個信封裡，封起來，承諾十二年之後閱讀。這是一個建議，你不是一定要這麼做，但是或許十二年後你會明白無常的意義。

我沒有辦法回答這裡的很多問題，不過我想講一下，我們作為釋迦摩尼的追隨者，在這個世界上應該如何思維、如何生活。我們作為釋迦摩尼佛的追隨者，必須接受自己生活在一個有問題而且沒法修復的世界中。這個世界從一開始就壞掉了，是永久性的受損，而且未來還會有更多的損壞，這些損壞會來的比諸位想像的還快。記得這一點很重要。不要認為這是悲觀主義。這是所謂的好好規劃、好的生命管理，因為我們不是在粉飾太平，而是在接受很多的事實。這樣做能讓你遠離千千萬萬種不必要的荒謬痛苦，那些痛苦是你自己出於盲目期望和盲目假設而製造出來的。

還有就像我最近一直在說的，景仰佛陀是至關重要的。你可以出於理性的原因而景仰佛陀，也可以只是因為你感覺想要這麼做。這是你的種子，要好好珍惜這粒種子。

因為有太多的散亂，以致我們忘記景仰佛陀，所以應該做任何你認為有助提醒自己景仰佛陀的事。你可以用佛陀的圖片作為你的手機桌布，甚至那也是一個足夠好的做法；或者在你的冰箱門上貼一張佛像的圖



片。不過，這些做法頂多提醒你兩天，然後你會又忘了，於是你應該再做些別的事情來提醒自己要憶念佛陀，像是你可以打電話給你的佛友，即使他很煩人。當然還有閱讀佛經、論典，這是不用講的；還有要時不時地給自己對「一切和合事物皆是無常」等信念重新充電。

作為一個佛教徒應該做的下一件重要事情就是，我們應該努力記住，我們的所見所聞、我們經驗的一切，全都只是自己的投射：「這只不過是我的想法，這只不過是我的投射。」如果你能這樣做，就已經做到了八成的空性禪修。我剛剛告訴你們的這些，真的很重要。

此外，也許在座有一些十分認真的佛教徒，他們對佛陀非常虔誠，真的將自己生命的很大一部分投注於修持佛法。對那些自豪地自認為是佛教徒的人，我有幾句話要說——事實上，我也是在對我自己說——我們不應該讓其他人覺得修持佛法就表示必須做出很大的犧牲。我想，這是我們犯下的一大錯誤。我一直在觀察，我們從很久以前開始就一直在犯下這樣的錯誤。

很多父母在小孩去寺院時都會擔心：「我的孩子最終會出家，或者會去閉關，他會把工作辭掉……」甚至孩子花半個小時修持內觀而不是在街上撿垃圾丟到垃圾桶或者擦地、切菜，父母都會認為他一無是處，因為他在修持內觀。人們覺得佛教就代表要做很多的犧牲，這是可理解的，一個十幾歲的小孩最不想聽的就是「坐下」。我們這些所謂的佛教老師、出家僧尼、非常支持佛法的人，我們很多人都把佛教變成讓青少年聽起來非常無聊枯燥的東西。他們怎麼會想要坐下禪修呢？之後還變得更難，像是要出離等等，因為我們會使用這類詞語。

密勒日巴曾說，我們佛教徒修持佛法是為了讓我們不會對自己感到羞愧。下一代佛教徒很重要，而佛陀教導的佛法非常先進，非常適合下一



代人的心思，沒有其他宗教有這種開放性與先進的心態，所以請不要把佛法變成對年輕世代來說是複雜、無聊或者無趣的，這樣反而是在幫倒忙。