



# 龍樹《六十頌如理論》

## 第四講

宗薩欽哲仁波切

時間：2015年10月1-7日

地點：尼泊爾加德滿都

翻譯：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）。



## 五蘊不實存，「我」也不實存

我現在要談論「蘊」。當然，這是一個非常大的主題。實際上，我會說，對佛教徒而言，這可能是最重要的一個課題。之所以最重要，其原因在於：道的目標是解脫——你可以稱之為涅槃，你可以稱之為佛、佛的狀態，你想怎麼稱呼它都可以。總之，道的目標就是解脫。或者，再重複一次：目標是見到實相。而阻礙我們、妨礙我們達到這個目標的，自然就是無明、看不到實相。

當然，有很多不同種類的「看不到實相」。例如，看不到生命無常；例如，很多我們稱為幸福快樂的事情，其實是苦或是苦因。所以，這種「看不到實相」有很多很多不同的類型。

我們不會詳細討論所有層面的「看不到實相」。我們將直接探討所有這些「看不到實相」的根源：無明。我只是試著用略為不同的說法來解釋，因為「無明」這個詞我們用得太多，以致於有時你把無明視為想當然爾，不假思索。無明的藏文是「瑪日巴」(ma rig pa)，梵文是「阿維迪亞」(avidyā)。其實，「瑪日巴」的「日」是「看」或「明白」，「瑪」是否定；基本上，「瑪日巴」就是「看不見實相」、「不明白實相」。因為，相較於只是修修剪剪和稍微調整問題的一些枝葉，不如直搗一切問題的根源。

所有的「看不到實相」、根本無明、根本的不明白實相，其根源——用佛教經典術語來說——就是「我執」。有一個叫做「我」的東西，它顯然是最重要的，不是嗎？是你的「我」前來這裡聽我的「我」說話。是你的「我」生起煩惱、變得興奮等等。是你的「我」感到內疚，覺得需要某人原諒自己。實際上，也正是這個「我」創造了神，因為這個「我」需要從某處的某人那裡得到保護。因此，「我」顯然是非常非常重要的，這很顯而易見。



通常我們看待自我的方式，是從根本上認為：有一個我，我真的在那兒。這不一定意味著我們愛我們的「自我」，不一定如此。但是這有點難以表述，因為這是一個很大的心理現象。即使你想著「我是最壞的人，我自己是最壞的」，如此作想，也是一種非常扭曲的愛——如果這是愛。同樣地，如果你想著「我最棒」，或許不是真正這麼想，但在無意識中想著「我最棒」，也是另一種扭曲的愛。可以說，我們看待「自我」的方式，真的就像一種最活躍的精神分裂症。

基本上，我在說的是，有時候令我們嗔恨的原因正是因為我們不想嗔恨！我們不想嗔恨，於是我們嗔恨。這確實挺奇怪的，不過我是個精神分裂症患者，明白嗎？其實我的確是一個好例子，看，就像我這樣！

在精神分裂症的諸多要素中，有一個要素是「錯亂」。我們看待「自我」的方式是一種根本上的錯亂！對現實的錯亂，是精神分裂症的要素之一。無論如何，這有點可悲，不是嗎？這是我們心愛的「自我」，而「自我」卻是如此運作的。

如果你閱讀詩詞、歌曲、言情小說，無論什麼文學作品，事實上，只要你去讀一讀，就會知道，幾乎每一部文學作品都是精神分裂症的反映。可舉的例子太多了！例如，祈禱文往往就像是在抱怨，而謙遜是造成驕傲的關鍵。

原因在於——這不僅是中觀研究「自我」的典型方式，其實也是佛教研究「自我」的方式——佛教徒認為，當我們涉及五蘊的時候，即涉及色、受、想、行、識的時候，「我」的概念就產生了。實際上，這是一個概括性的說法，不過這是個非常好的概括。有時，我們把色、受、想、行、識這五蘊全部合在一起，稱為「我」；有時，則是把部分的五蘊合在一起，稱為「我」。在這部論典的學習中，各位需要知道的是——



——這是中觀學者提出的方式——我們的習氣心通常用這五蘊創造出一個「我」的概念，而這個「我」其實完全只是一個標籤而已，除此以外，什麼也不是，它就只是一個標籤！

然而，我說它只是一個標籤，聽起來好像它沒什麼太大影響，但實際情況卻不是如此。這不像是你把一隻狗叫作「佛」，不那麼簡單。

「我」這個標籤，已經變得力量極為強大，具有強大的影響力。

事實上，你們大多數人從來不會認為你們的「我」是一個標籤，你從來不認為自己的「我」是一個標籤。當你把自己的狗稱作「佛」的時候，潛意識裡，你知道它只是一個名稱而已。但是對於這個「我」，你不會把它當作一個標籤，你不會認為這只是一個標籤而已。實際上，你還給它貼上了另一個標籤，例如「札西」、「約翰」或「川普」。然後，你又給它貼上了更多的標籤，例如「共和黨」，於是成了「共和黨人川普」等等。別說知道「我」只是一個標籤，過不了多久，你就會說：「不，我是真的多傑，我的名字是多傑，我是真正的多傑」或者「我是真的札西」。我們就是這樣愈漂愈遠的。

這裡的重點是：「我」是一個標籤。那問題是什麼呢？問題在於，你執著這個「我」是真實的，而不是把它當成標籤。現在我們又在討論「真實」了。記得昨天討論過的「真實」嗎？現在，你認為有個「真實存在的我」，這就把事情弄得更糟了。不僅如此，它不就此結束。

「我」接著又創造出「我」的眷屬：我的父親、我的包、我的筆、我的國家、我的宗教、我的神、我的龍樹等等所有這些，於是你變得糾纏其中。

我要告訴各位，這種「把自我當作真實」的習氣，實在是最惡劣的習氣，也是最頑固的習氣。我們這樣討論的時候，在智識上你會覺得有點



道理，然而你並不真正接受這個事實。你總是可以測試一下自己，讓別人捏一下你男朋友的屁股之類的，那時，你就會知道自己是否能夠真正接受「我」就只是一個標籤——當然，還有「屁股」也是一樣的。

總之，各位需要知道的是，或許你們有些人在智識上會覺得這有些道理，但習慣上還是難以接受。你會想：「拜託，少來了，我怎麼可能只是一個標籤呢？看，我拍它的時候可以感覺到它，我在這裡，我正在和你說話。」

然而，關於「我」、「真實存在的我」的論證算是比較容易的，更難的是爭論「五蘊是否實存」——那通常是最困難的論證，因為你可以運用自己的邏輯推論說：「色蘊就在這裡，看，我可以摸得到，色蘊確實存在。」但是，「我」是看不見的，你能稍微理解「我」是一個標籤，而要理解色蘊、受蘊、行蘊……這些並非真實存在，就困難得多。甚至更難的是，當你超越五蘊，試圖理解一切事物都不實存時，那會變得極度困難。

這也是為什麼會有不同種類的教法。取決於修行者能在多大程度上了解實相、了解自我就只是五蘊等等的一切，於是出現了大乘、聲聞乘、緣覺乘等等這所有不同乘的佛陀教法。

這是一個很巨大的主題，其中具有非常多的要素。例如，你會問：「如果沒有我，正在擁有悲心的那個人是誰？我們不是應該有悲心嗎？那麼是誰在展現這個悲心呢？」抗辯的論點是：了知沒有真實存在的自我，即是悲心的精髓。因為，只要沒有讓你執著的自我，你的願景自然就會更廣大，你就不會執著於你的自我。這就是寂天等人說過的：「你變得像一個看著正因沙堡坍塌而痛哭的孩子的母親。」實際上，這種無



我的悲心不會驕慢，因為沒有可以驕慢的「我」！你不會覺得自己是拯救者、慈善家，你不會執著於「慈悲」這個名頭。

現在回到「蘊」。在此也一樣，蘊這個主題，非常廣大。這個主題當然廣大，因為在這五蘊之中，我們談到想蘊，「想」的世界廣無邊際，然後識蘊也是如此巨大、如此寬廣、如此無限。這裡，各位需要明白的最重要的一點就是，龍樹是在說：五蘊之中，沒有一蘊是真實存在的。這相當容易理解。例如色蘊，它怎麼可能真實存在呢？記得「真實」的定義嗎？「真實」必須是獨立的、非造作的、可靠的，而色蘊並不是。

如果你現在問說：為什麼我們要提出「蘊」和「我」的這個議題？因為我們正在討論「非實存的輪迴」與「非實存的涅槃」。於是問題就來了：如果一個修行者經過長期修行而終於獲得證悟，那是怎麼一回事？那是真實的結束嗎？因為一談論法道、獲得證悟的時候，自然會談到獲得證悟的人。這樣一來，我們就必須討論這個人是誰？然後我們討論「我」，這自然導向了「蘊」——這就是為什麼在這裡要談到「蘊」和「我」。



## 輪迴和涅槃只是一場遊戲，只是一個幻相

接下來我會試著講解一些偈頌。

淨智悟見後，無明緣所生，  
無論生與滅，眾法皆不得。（10）<sup>1</sup>

這個主題處於非常高的分析層次，所以我們必須讓自己真正熟悉它。「淨智悟見後，無明緣所生，無論生與滅，眾法皆不得。」或許應該這麼說，問題是這樣的：有沒有一條道路、精神之道、法道？如果有，這條道有目標嗎？如果有目標，這個目標可以達成嗎？

讓我們先提出這個問題：如果有一個目標，當你達成這個目標時，這難道不是一個終點嗎？由此，我們說的是：是，看上去是有一個目標，看上去是有一個達成，但它們不是真的，它們不是實相。在此，那個大象的例子應該能再三地幫助你們。

在這個偈頌中，稍微討論了輪迴的起源。不過這裡也一樣，各位必須當心，因為中觀哲學談到起源的時候，這些對起源的沿革敘述並不證實任何所生法是真實的存在。我從來沒說過「夢裡沒有大象」，我不曾這樣說過，我說的是「大象並非真實存在」——要永遠記得這一點。

然而，即使談到這個噩夢——這頭大象——的時候，我們也可以討論這個噩夢的起源。你睡著了——你把頭放在枕頭上，蓋好被子，即將入睡。不僅如此，不久前，你才剛剛看過探索頻道關於大象的一個節目，或者你曾經去過非洲，於是你要麼喜歡大型動物、要麼厭惡大型動

---

<sup>1</sup> 摘自《六十頌如理論》，蔣揚仁欽漢譯版本。以下亦同。



物……總之，這類因緣創造出一頭大象。但是，重要的是要知道：任何起源行為都不能證實某個事物是個真實的存在。

因此，在「淨智悟見後，無明緣所生，無論生與滅，眾法皆不得」這個偈頌中，龍樹說的是：聖者、阿羅漢如何看待這種生與滅呢？他們就像這樣的人——沒有在睡覺，沒有在做噩夢，卻能理解一個正在做噩夢的人：「現在他在做夢，夢中有一頭大象。哎呀！大象就要親吻他了。哎呀！他驚慌失措了。哎呀……然後他醒了。啊！現在他認為不再有大象了。」最後這一句很重要：「現在他認為不再有大象了。」阿羅漢就是這樣看待生滅的。

因此，「行等十一緣起支，無論直接，或者間接，若有無明支為緣，即名有無明緣。從彼無明為緣而生之法，在真實聖根本智照見前，有為法初生與最後滅亦可，任何戲論盡都不可得。」<sup>2</sup>簡要地說，就簡要版本的十二緣起支而言，情況是這樣的：「我」看著這個葡萄，當我看著葡萄時，我看到的是整體而不是部分，我沒有看到它的原子等等。而且我被洗腦了，想著「這是紐西蘭的葡萄，紐西蘭的葡萄比澳洲的葡萄好。」接著，我又想，「它洗過了嗎？啊，是的，肯定洗過。但是，是用哪種水洗的呢？開水？瓶裝水？」諸如此類。這已經是起源的開始，即「無明」。

然後，我想吃掉它——這是「愛」，藏文稱作「賽巴」；接著是摘下它、取用它——「取」，藏文是「雷恩巴」，諸如此類。現象就是這樣生起的。而且，它會有一個結束、滅盡，比如我吃掉了葡萄，這就是一顆葡萄的滅。因為如果葡萄沒有滅盡，我就不會感到滿足，因為葡萄還

---

<sup>2</sup> 摘自《六十正理論釋》甲操杰大師釋，觀空法師講授並校正修改，任杰譯漢。





在那裡。這是葡萄的死亡，然而這不是真實存在的結束。如此等等，這就是一個現象起源的方式。

如果你想要瞭解輪迴和涅槃的遊戲，那麼理解這一點是非常重要的。實際上，有所謂的「十二緣起支」。這個十二緣起之輪運轉時，就是輪迴；這個十二緣起之輪不運轉時，就是涅槃。所謂的佛法修持，就是設法損壞這個輪子——卸掉它的螺絲，不去保養它，等等；而不修持佛法，就是保持這個輪子完整，給它加油，給它充電，等等。不過，關於這個偈頌，你們需要瞭解的重點是，根據龍樹的說法，輪迴和涅槃只是一場遊戲，只是一個幻相。兩者同樣都是幻相，問題只在於你怎麼玩這個遊戲，或者你是否玩這個遊戲、你是否讓這個輪子運轉。

見法實義已，能滅一切苦，  
若悟法性後，於此有差別。(11)

好，現在講下一偈頌：「淨智悟見後，無明緣所生，無論生與滅，眾法皆不得。見法實義已，能滅一切苦，若悟法性後，於此有差別。」這是在破斥「真實存在的證悟」、「真實存在的結束」。

昨天，我莫名其妙地變得十分怠惰，以至於沒有做功課，所以從這裡開始，實在沒有太多可講的。這非常艱澀難懂——這些偈頌的結構非常古代，沒有娛樂性，真的很枯燥，所以我沒有讀。讀村上春樹之類的作品會有趣得多，你可以真正投入其中。

還有幾分鐘，如果想要，可以提一些問題。但是，請大家多多向堪布提問。

## 問答

學生：既然沒有任何東西真實存在，那麼為何悲心如此重要？



仁波切：因為人們以為事物真實存在。

學生：既然沒有真實存在的我，那麼是誰要覺醒、誰要獲得解脫？

仁波切：這是一個非常難回答的問題。我要從字面上回答你，所以你再問一次這個問題。

學生：既然沒有真實存在的我，那麼是誰要覺醒，是誰要獲得解脫？

仁波切：沒有人。

學生：我相信昨天您說到，有一件我們不應該忘記或者應該做的事，就只有一件事！可是我睡著了，所以沒有聽到……

仁波切：現在，那個現象不存在了；它只作為一件昂哥立安大蜘蛛和仁波切遺忘之事而存在。

學生：您剛給我們舉過一個彩虹的例子。因緣和合時，彩虹出現；因緣散開時，彩虹消失。但是，所有那些產生彩虹的成分和條件，顯然還在器世間中。如果我們將宇宙定義為器世間，那麼所有這些條件和成分都還在宇宙中。如此一來，宇宙不增不減，因此宇宙真實存在。這是從大層面來分析。而從小層面、從所有成分來分析，如果我們認為它無常並且是由一些基本元素組成，如果我們把這些基本元素分解為更基本、更基礎的元素，那麼這些非常微小的成分、這些微粒是真實存在的嗎？

仁波切：你是不是一直在讀佛教論典？

學生：是，讀過一些。



仁波切：你說話的方式，就像許多聲聞乘的部派。這正是我之前說的，這就是為什麼會有關於蘊的辯論。「好，彩虹可以接受，但是那些產生彩虹的因緣呢？」——這就是你在說的，對吧？在這裡，我們的對手也這麼說：「好，或許自我是一個標籤，但是創造出自我的蘊呢？」這就是為什麼對此的辯論會深奧得多、深入得多。

關於你談到的最小粒子，佛教徒從來不相信有什麼最小的事物和最大的事物，他們沒有這種東西。記得嗎？昨天我們已經安立了什麼是真實。佛教徒不相信真實的「小」。「小」、「大」這些詞語有其用處，就像筷子、叉子、杯子是有用處的。你可以使用它們，但它們只是手段，不是目的。基本上，它們並非實存。

學生：您說，思維無常，就可以從中得到解脫。可是我個人思維無常時，更多的是感到悲傷和沒有安全感。那麼問題出在哪裡？為什麼我沒有感覺到從中獲得解脫？

仁波切：我想，這是因為或許你在哪裡希望某些事情永恆不變，或許如此。也許在你內心深處的某個地方，有點希望某些事情是恆常不變的，因此，當你部分地思維無常時，就會感到悲傷。但是這沒有關係，修行者必須這樣開始。例如慈悲，同樣地，我們對那些沒有腿或眼睛的人會有更多的慈悲心。例如，你不會對川普心懷慈悲，因為你覺得「他不值得我的悲心。」

學生：怎麼解決這個問題呢？



仁波切：這不是問題，它不是。如果是問題的話，它是一個好的問題，因此不用解決。如果你是一個佛法修行者，就不要解決這個問題。如果你不想修持佛法，那麼才應該嘗試解決這個問題。

學生：似乎有那麼一瞬間，我們可以從智識上掌握無我的概念，但是一眨眼的功夫，習氣便蔓延開來……

仁波切：發生這種情況時，通常是自我玩的把戲。我說的是實話，我是認真的。

學生：智識上的理解是把戲，還是說習氣是把戲？

仁波切：兩者都是。自我、我執是如此聰明，它能夠犧牲很多東西，讓你以為自己已經贏了這場遊戲。

學生：那麼，如何才能在習氣當中證得無我？

仁波切：就只需要刻薄地對待習氣，你只要刻薄就好——殘酷無情地！你應該閱讀噶當派大師的教法。