



龙树《六十颂如理论》

第四讲

宗萨钦哲仁波切

时间：2015年10月1-7日

地点：尼泊尔加德满都

翻译：西游译文

© 悉达多本愿会版权所有

本文版权属悉达多本愿会所有。读者仅可为个人学习之目的而复制、保存。
除非取得悉达多本愿会的正式授权，不得以营利或非营利的目的，复制、印刷、
出版、翻译或制作衍生作品（例如录制有声读物）。



五蕴不实存，“我”也不实存

我现在要谈论“蕴”。当然，这是一个非常大的主题。实际上，我会说，对佛教徒而言，这可能是最重要的一个课题。之所以最重要，其原因在于：道的目标是解脱——你可以称之为涅槃，你可以称之为佛、佛的状态，你想怎么称呼它都可以。总之，道的目标就是解脱。或者，再重复一次：目标是见到实相。而阻碍我们、妨碍我们达到这个目标的，自然就是无明、看不到实相。

当然，有很多不同种类的“看不到实相”。例如，看不到生命无常；例如，很多我们称为幸福快乐的事情，其实是苦或是苦因。所以，这种“看不到实相”有很多很多不同的类型。

我们不会详细讨论所有层面的“看不到实相”。我们将直接探讨所有这些“看不到实相”的根源：无明。我只是试着用略有不同的说法来解释，因为“无明”这个词我们用得太多，以致于有时你把无明视为想当然尔，不假思索。无明的藏文是“玛日巴” (*ma rig pa*)，梵文是“阿维迪亚” (*avidyā*)。其实，“玛日巴”的“日”是“看”或“明白”，“玛”是否定；基本上，“玛日巴”就是“看不见实相”、“不明白实相”。因为，相较于只是修修剪剪和稍微调整问题的一些枝叶，不如直捣一切问题的根源。

所有的“看不到实相”、根本无明、根本的不明白实相，其根源——用佛教经典术语来说——就是“我执”。有一个叫做“我”的东西，它显然是最重要的，不是吗？是你的“我”前来这里听我的“我”说话。是你的“我”生起烦恼、变得兴奋等等。是你的“我”感到内疚，觉得需要某人原谅自己。实际上，也正是这个“我”创造了神，因为这个“我”需要从某处的某人那里得到保护。因此，“我”显然是非常重要的，这很显而易见。



通常我们看待自我的方式，是从根本上认为：有一个我，我真的在那儿。这不一定意味着我们爱我们的“自我”，不一定如此。但是这有点难以表述，因为这是一个很大的心理现象。即使你想着“我是最坏的人，我自己是最坏的”，如此作想，也是一种非常扭曲的爱——如果这是爱。同样地，如果你想着“我最棒”，或许不是真正这么想，但在无意识中想着“我最棒”，也是另一种扭曲的爱。可以说，我们看待“自我”的方式，真的就像一种最活跃的精神分裂症。

基本上，我在说的是，有时候令我们嗔恨的原因正是因为我们不想嗔恨！我们不想嗔恨，于是我们嗔恨。这确实挺奇怪的，不过我是个精神分裂症患者，明白吗？其实我的确是一个好例子，看，就像我这样！

在精神分裂症的诸多要素中，有一个要素是“错乱”。我们看待“自我”的方式是一种根本上的错乱！对现实的错乱，是精神分裂症的要素之一。无论如何，这有点可悲，不是吗？这是我们心爱的“自我”，而“自我”却是如此运作的。

如果你阅读诗词、歌曲、言情小说，无论什么文学作品，事实上，只要你去读一读，就会知道，几乎每一部文学作品都是精神分裂症的反映。可举的例子太多了！例如，祈祷文往往就像是在抱怨，而谦逊是造成骄傲的关键。

原因在于——这不仅是中观研究“自我”的典型方式，其实也是佛教研究“自我”的方式——佛教徒认为，当我们涉及五蕴的时候，即涉及色、受、想、行、识的时候，“我”的概念就产生了。实际上，这是一个概括性的说法，不过这是个非常好的概括。有时，我们把色、受、想、行、识这五蕴全部合在一起，称为“我”；有时，则是把部分的五蕴合在一起，称为“我”。在这部论典的学习中，各位需要知道的是——



——这是中观学者提出的方式——我们的习气心通常用这五蕴创造出一个“我”的概念，而这个“我”其实完全只是一个标签而已，除此以外，什么也不是，它就只是一个标签！

然而，我说它只是一个标签，听起来好像它没什么太大影响，但实际情况却不是如此。这不像是你把一只狗叫作“佛”，不那么简单。

“我”这个标签，已经变得力量极为强大，具有强大的影响力。

事实上，你们大多数人从来不会认为你们的“我”是一个标签，你从来不认为自己的“我”是一个标签。当你把自己的狗称作“佛”的时候，潜意识里，你知道它只是一个名称而已。但是对于这个“我”，你不会把它当作一个标签，你不会认为这只是一个标签而已。实际上，你还给它贴上了另一个标签，例如“札西”、“约翰”或“特朗普”。然后，你又给它贴上了更多的标签，例如“共和党”，于是成了“共和党人特朗普”等等。别说知道“我”只是一个标签，过不了多久，你就会说：“不，我是真的多杰，我的名字是多杰，我是真正的多杰”或者“我是真的札西”。我们就是这样愈漂愈远的。

这里的重点是：“我”是一个标签。那问题是什么呢？问题在于，你执着这个“我”是真实的，而不是把它当成标签。现在我们又在讨论

“真实”了。记得昨天讨论过的“真实”吗？现在，你认为有个“真实存在的我”，这就把事情弄得更糟了。不仅如此，它不就此结束。

“我”接着又创造出“我”的眷属：我的父亲、我的包、我的笔、我的国家、我的宗教、我的神、我的龙树等等所有这些，于是你变得纠缠其中。

我要告诉各位，这种“把自我当作真实”的习气，实在是最恶劣的习气，也是最顽固的习气。我们这样讨论的时候，在智识上你会觉得有点



道理，然而你并不真正接受这个事实。你总是可以测试一下自己，让别人捏一下你男朋友的屁股之类的，那时，你就会知道自己是否能够真正接受“我”就只是一个标签——当然，还有“屁股”也是一样的。

总之，各位需要知道的是，或许你们有些人在智识上会觉得这有些道理，但习惯上还是难以接受。你会想：“拜托，少来了，我怎么可能只是一个标签呢？看，我拍它的时候可以感觉到它，我在这里，我正在和你说话。”

然而，关于“我”、“真实存在的我”的论证算是比较容易的，更难的是争论“五蕴是否实存”——那通常是最困难的论证，因为你可以运用自己的逻辑推论说：“色蕴就在这里，看，我可以摸得到，色蕴确实存在。”但是，“我”是看不见的，你能稍微理解“我”是一个标签，而要理解色蕴、受蕴、行蕴……这些并非真实存在，就困难得多。甚至更难的是，当你超越五蕴，试图理解一切事物都不实存时，那会变得极度困难。

这也是为什么会有不同种类的教法。取决于修行者能在多大程度上了解实相、了解自我就只是五蕴等等的一切，于是出现了大乘、声闻乘、缘觉乘等等这所有不同乘的佛陀教法。

这是一个很巨大的主题，其中具有非常多的要素。例如，你会问：“如果没有我，正在拥有悲心的那个人是谁？我们不是应该有悲心吗？那么是谁在展现这个悲心呢？”抗辩的论点是：了知没有真实存在的自我，即是悲心的精髓。因为，只要没有让你执着的自我，你的愿景自然就会更广大，你就不会执着于你的自我。这就是寂天等人说过的：“你变得像一个看着正因沙堡坍塌而痛哭的孩子的母亲。”实际上，这种无



我的悲心不会骄傲，因为没有可以骄傲的“我”！你不会觉得自己是拯救者、慈善家，你不会执着于“慈悲”这个名头。

现在回到“蕴”。在此也一样，蕴这个主题，非常广大。这个主题当然广大，因为在这五蕴之中，我们谈到想蕴，“想”的世界广无边际，然后识蕴也是如此巨大、如此宽广、如此无限。这里，各位需要明白的最重要的一点就是，龙树是在说：五蕴之中，没有一蕴是真实存在的。这相当容易理解。例如色蕴，它怎么可能真实存在呢？记得“真实”的定义吗？“真实”必须是独立的、非造作的、可靠的，而色蕴并不是。

如果你现在问说：为什么我们要提出“蕴”和“我”的这个议题？因为我们正在讨论“非实存的轮回”与“非实存的涅槃”。于是问题就来了：如果一个修行者经过长期修行而终于获得证悟，那是怎么一回事？那是真实的结束吗？因为一谈论法道、获得证悟的时候，自然会谈到获得证悟的人。这样一来，我们就必须讨论这个人是谁？然后我们讨论“我”，这自然导向了“蕴”——这就是为什么在这里要谈到“蕴”和“我”。



轮回和涅槃只是一场游戏，只是一个幻相

接下来我会试着讲解一些偈颂。

净智悟见后，无明缘所生，
无论生与灭，众法皆不得。（10）¹

这个主题处于非常高的分析层次，所以我们必须让自己真正熟悉它。“净智悟见后，无明缘所生，无论生与灭，众法皆不得。”或许应该这么说，问题是这样的：有没有一条道路、精神之道、法道？如果有，这条道有目标吗？如果有目标，这个目标可以达成吗？

让我们先提出这个问题：如果有一个目标，当你达成这个目标时，这难道不是一个终点吗？由此，我们说的是：是，看上去是有一个目标，看上去是有一个达成，但它们不是真的，它们不是实相。在此，那个大象的例子应该能再三地帮助你们。

在这个偈颂中，稍微讨论了轮回的起源。不过这里也一样，各位必须当心，因为中观哲学谈到起源的时候，这些对起源的沿革叙述并不证实任何所生法是真实的存在。我从来没说过“梦里没有大象”，我不曾这样说过，我说的是“大象并非真实存在”——要永远记得这一点。

然而，即使谈到这个噩梦——这头大象——的时候，我们也可以讨论这个噩梦的起源。你睡着了——你把头放在枕头上，盖好被子，即将入睡。不仅如此，不久前，你才刚刚看过探索频道关于大象的一个节目，或者你曾经去过非洲，于是你要么喜欢大型动物、要么厌恶大型动

¹ 摘自《六十颂如理论》，蒋扬仁钦汉译版本。以下亦同。



物……总之，这类因缘创造出一头大象。但是，重要的是要知道：任何起源行为都不能证实某个事物是个真实的存在。

因此，在“净智悟见后，无明缘所生，无论生与灭，众法皆不得”这个偈颂中，龙树说的是：圣者、阿罗汉如何看待这种生与灭呢？他们就像这样的人——没有在睡觉，没有在做噩梦，却能理解一个正在做噩梦的人：“现在他在做梦，梦中有一头大象。哎呀！大象就要亲吻他了。哎呀！他惊慌失措了。哎呀……然后他醒了。啊！现在他认为不再有大象了。”最后这一句很重要：“现在他认为不再有大象了。”阿罗汉就是这样看待生灭的。

因此，“行等十一缘起支，无论直接，或者间接，若有无明支为缘，即名有无明缘。从彼无明为缘而生之法，在真实圣根本智照见前，有为法初生与最后灭亦可，任何戏论尽都不可得。”²简要地说，就简要版本的十二缘起支而言，情况是这样的：“我”看着这个葡萄，当我看着葡萄时，我看到的是整体而不是部分，我没有看到它的原子等等。而且我被洗脑了，想着“这是新西兰的葡萄，新西兰的葡萄比澳大利亚的葡萄好。”接着，我又想，“它洗过了吗？啊，是的，肯定洗过。但是，是用哪种水洗的呢？开水？瓶装水？”诸如此类。这已经是起源的开始，即“无明”。

然后，我想吃掉它——这是“爱”，藏文称作“赛巴”；接着是摘下它、取用它——“取”，藏文是“雷恩巴”，诸如此类。现象就是这样生起的。而且，它会有一个结束、灭尽，比如我吃掉了葡萄，这就是一颗葡萄的灭。因为如果葡萄没有灭尽，我就不会感到满足，因为葡萄还

² 摘自《六十正理论释》甲操杰大师释，观空法师讲授并校正修改，任杰译汉。



在那里。这是葡萄的死亡，然而这不是真实存在的结束。如此等等，这就是一个现象起源的方式。

如果你想要了解轮回和涅槃的游戏，那么理解这一点是非常重要的。实际上，有所谓的“十二缘起支”。这个十二缘起之轮运转时，就是轮回；这个十二缘起之轮不运转时，就是涅槃。所谓的佛法修持，就是设法损坏这个轮子——卸掉它的螺丝，不去保养它，等等；而不修持佛法，就是保持这个轮子完整，给它加油，给它充电，等等。不过，关于这个偈颂，你们需要了解的重点是，根据龙树的说法，轮回和涅槃只是一场游戏，只是一个幻相。两者同样都是幻相，问题只在于你怎么玩这个游戏，或者你是否玩这个游戏、你是否让这个轮子运转。

见法实义已，能灭一切苦，
若悟法性后，于此有差别。(11)

好，现在讲下一偈颂：“净智悟见后，无明缘所生，无论生与灭，众法皆不得。见法实义已，能灭一切苦，若悟法性后，于此有差别。”这是在破斥“真实存在的证悟”、“真实存在的结束”。

昨天，我莫名其妙地变得十分怠惰，以至于没有做功课，所以从这里开始，实在没有太多可讲的。这非常艰涩难懂——这些偈颂的结构非常古代，没有娱乐性，真的很枯燥，所以我没有读。读村上春树之类的作品会有趣得多，你可以真正投入其中。

还有几分钟，如果想要，可以提一些问题。但是，请大家多多向堪布提问。

问答

学生：既然没有任何东西真实存在，那么为何悲心如此重要？



仁波切：因为人们以为事物真实存在。

学生：既然没有真实存在的我，那么是谁要觉醒、谁要获得解脱？

仁波切：这是一个非常难回答的问题。我要从字面上回答你，所以你再问一次这个问题。

学生：既然没有真实存在的我，那么是谁要觉醒，是谁要获得解脱？

仁波切：没有人。

学生：我相信昨天您说到，有一件我们不应该忘记或者应该做的事，就只有一件事！可是我睡着了，所以没有听到……

仁波切：现在，那个现象不存在了；它只作为一件昂哥立安大蜘蛛和仁波切遗忘之事而存在。

学生：您刚给我们举过一个彩虹的例子。因缘和合时，彩虹出现；因缘散开时，彩虹消失。但是，所有那些产生彩虹的成分和条件，显然还在器世间中。如果我们将宇宙定义为器世间，那么所有这些条件和成分都还在宇宙中。如此一来，宇宙不增不减，因此宇宙真实存在。这是从大层面来分析。而从小层面、从所有成分来分析，如果我们认为它无常并且是由一些基本元素组成，如果我们把这些基本元素分解为更基本、更基础的元素，那么这些非常微小的成分、这些微粒是真实存在的吗？

仁波切：你是不是一直在读佛教论典？

学生：是，读过一些。



仁波切：你说话的方式，就像许多声闻乘的部派。这正是我之前说的，这就是为什么会有关于蕴的辩论。“好，彩虹可以接受，但是那些产生彩虹的因缘呢？”——这就是你在说的，对吧？在这里，我们的对手也这么说：“好，或许自我是一个标签，但是创造出自我的蕴呢？”这就是为什么对此的辩论会深奥得多、深入得多。

关于你谈到的最小粒子，佛教徒从来不相信有什么最小的事物和最大的事物，他们没有这种东西。记得吗？昨天我们已经安立了什么是真实。佛教徒不相信真实的“小”。“小”、“大”这些词语有其用处，就像筷子、叉子、杯子是有用处的。你可以使用它们，但它们只是手段，不是目的。基本上，它们并非实存。

学生：您说，思维无常，就可以从中得到解脱。可是我个人思维无常时，更多的是感到悲伤和没有安全感。那么问题出在哪里？为什么我没有感觉到从中获得解脱？

仁波切：我想，这是因为或许你在哪里希望某些事情永恒不变，或许如此。也许在你内心深处的某个地方，有点希望某些事情是恒常不变的，因此，当你部分地思维无常时，就会感到悲伤。但是这没有关系，修行者必须这样开始。例如慈悲，同样地，我们对那些没有腿或眼睛的人会有更多的慈悲心。例如，你不会对特朗普心怀慈悲，因为你觉得“他不值得我的悲心。”

学生：怎么解决这个问题呢？



仁波切：这不是问题，它不是。如果是问题的话，它是一个好的问题，因此不用解决。如果你是一个佛法修行者，就不要解决这个问题。如果你不想修持佛法，那么才应该尝试解决这个问题。

学生：似乎有那么一瞬间，我们可以从智识上掌握无我的概念，但是一眨眼的功夫，习气便蔓延开来……

仁波切：发生这种情况时，通常是自我玩的把戏。我说的是实话，我是认真的。

学生：智识上的理解是把戏，还是说习气是把戏？

仁波切：两者都是。自我、我执是如此聪明，它能够牺牲很多东西，让你以为自己已经赢了这场游戏。

学生：那么，如何才能习气当中证得无我？

仁波切：就只需要刻薄地对待习气，你只要刻薄就好——残酷无情地！你应该阅读噶当派大师的教法。