



# 龍樹《六十頌如理論》

## 第七講

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）。



## 以如幻之道達到如幻的證悟

如昨天所說，我會先回答那位女士的問題。那是個非常重要的問題。

我想提醒大家，研習或探討《六十正理論》這類典籍是所謂的「建立見地的場合」，還有另一種是「將見地付諸實修的場合」。所以有兩種場合，兩者都非常重要。如果沒有建立見地，修行就沒有方向。為了建立見地，我們要做聽聞和思維，這也是我們現在應該正在做的。

事實上，對於在座已經熟悉聞思的人，還可以將現在正在做的聞思作為「觀」（毗婆舍那）的一部分。如今一提到「觀」這個字，大家似乎立即會想到連續打坐九個小時，甚至不撓頭也不眨眼等等，基本上會想到禪修。但實際上，「觀」在藏文中稱作「拉通」，意指看見實相的一種技巧——不安然接受表相，不安頓於事物的顯現，而是要超越其顯現，要洞見事物的真實面貌，這才是修「觀」時應該做的。有很多種方法可以超越顯相、看見實相，其中非常實際可行的一種方法就是聽聞和思維。所以在某種程度上要知道，每當我們討論、聽聞、思維甚深空性，當我們辯論空性或者是對它感到困惑的時候，全都可視為初階的「觀」。

既然建立見地非常重要，那麼如何建立見地呢？我們在做的就是一種很好的方法：聽聞和思維。基本上就是學習、研討，這真的很重要。薩迦班智達說過：「無聞之修行，如斷臂攀岩。」大意是，如果沒有做正確的聞思，就像殘疾人試圖爬山一樣。

但是有時候，我們一再學習、一再聞法、一再思維，卻從不實修；我們畢生所做的只是讀書、討論和提問。這樣的聞思沒有用處，我們必須把聞思付諸實修。如果你有一千隻手卻不去爬山，那麼有一千隻手也沒用。



為了回答你的問題，我需要從這裡講起，因為這是一個非常重要的問題。問題是：如果輪迴是一場夢，意即是個幻相，如果法道也如夢一般，如果整條法道就像是用來吸引我們的搖響玩具，那麼法道如何摧毀輪迴？幻相如何破除幻相，並最終幫助我們達到證悟？這實在是個好問題。

要知道，中觀這樣的主題並不那麼容易。雖然其實它在智識上不是那麼難以理解，但更多的是習性上難以接受。有些物理學家說大和小是一樣的，智識上當然如此。尤其對佛教徒來說，兩千五百年來我們一直這麼說。這些物理學家卻講得好像是他們發明了這個觀點，太不公平了！

昨天你們提的很多問題讓我覺得非常受鼓勵，你們很多人似乎對這個主題有某種天賦、某種感受，這真的非常好。龍樹的弟子聖天說過：

「哪怕你對空性產生懷疑，這對輪迴來說，也是最壞的消息。」這幾天我們做的必然令邪惡輪迴的力量大為不安。不過我們得小心，它們在不安的時候，會變得非常狡猾。我們必須永遠領先它們一步——要知道，打仗的時候，勢必如此，我在這裡說的是戰爭策略。

所以我想引用一段祈願文，這篇祈願文出自偉大的唐東嘉波的教言。「唐東嘉波」大概的意思是空性界、空性地面之王。我會粗略地翻譯一下這段祈願文——我不擅長翻譯，我看到在座有些自生智佛學院的學生，你們可別笑我。這是一篇祈願文，而祈願或迴向通常是發生在做了一些善行之後：「以我積累的這些如幻的功德，願這一切如幻的輪迴眾生皆能遠離如幻的染垢，成就如幻的菩薩道次第，獲得如幻的證悟。」這是非常經典的大乘祈願和迴向，其中結合著般若智慧。

有一位菩薩在修行、利生很多很多年之後，感到灰心喪氣，前去拜見佛陀。他說：「您看，我是如此的沮喪疲倦，而我還有兩大阿僧祇劫要



修。」我想那時他已經完成了一大阿僧祇劫的修行。「我還要修上兩大阿僧祇劫，我沒法想像，我做不到。」他想要放棄，於是佛問：「你真正的挑戰是什麼？」這位菩薩回答：「有兩個挑戰。一是，無論我幫了多少忙，即使只幫一個人都這麼難。他們太令人惱火，他們有預想、有期待。我如何能利益一切有情眾生？根本不可能。輪迴眾生的本性就是不知饜足。我給了他們一個，他們就想要兩個，永遠都不滿足。而且，如果我幫了這個人，那個人就會生氣，諸如此類，這是其一。第二個挑戰是所需要的時間——三大阿僧祇劫，實在太久了！」這出自于《兩萬頌般若經》。

然後佛陀給了兩個回答：「看，這就好比一位母親只有一個獨生子。在夢中，她的孩子被湍急的河水捲走，她會不做二想，立刻跳進河裡救孩子。然而，當她醒來時，沒有河水，沒有湍流，沒有洪水，什麼都沒有；孩子在她身邊熟睡著。菩薩的悲心必須結合一切皆幻的空性智慧。如果有真實存在的孩子，有真實存在的河流、洪水等等的那一切，那麼這位母親就有麻煩了。」

第二個回答是，當你生火時，有時會有火花迸濺出來。大家知道，火花一閃大概也就兩秒。佛陀說：「從菩薩領受菩薩戒那一刻起，一直到菩薩道的最後階段」——十地菩薩的最後階段，隨時可能成佛。這個期間按理說是三大阿僧祇劫，佛說：「這整個期間就和火花迸濺的時間一樣長。」不是一樣短，而是一樣長。這個我必須翻譯得特別明確。我們原本可以用「短」這個字，但我們用「長」這個字。

所以佛陀比愛因斯坦早兩千五百年前就說過：時間是相對的。時間是一個幻相。在佛教徒聽來，「相對」與「幻相」是同義詞——至少對中觀派人士來說是這樣。



順帶一提，這位女士的問題提得恰是時候，因為今天要講的偈頌內容略微溫和些，我們將會討論「法道」。

更具體地說，對於這個問題「夢或幻相如何能摧毀幻相」，回答是：在你了知它是幻相的那一刻，你就已經摧毀了幻相。實際上，「摧毀幻相」這個說法可能不對，或許恰當的說法正如帝洛巴對那洛巴所言：

「並不是幻相或顯相束縛你，是執著幻相為真束縛了你。」還記得問題是什麼嗎？一條虛幻的法道如何能夠消除虛幻的染垢並達到虛幻的證悟？我想，你在問這個問題的時候其實有一個假設，你假設「證悟是真實的」。

這又回到同樣的問題：既然如此，我們何必修行呢？因為儘管這是幻相，我們卻為之受苦。記得大象的例子嗎？當你做噩夢的時候，儘管大象並不存在，可是你依然在受苦。這苦並不是來自真的有一頭大象，這苦源於把虛幻的大象當作真實，這才是痛苦產生的原因。你一知道自己在做夢，你便擺脫了「這是真實大象」的無明想法。由於缺乏語言，我們將此經驗稱為涅槃、證悟、佛，但是永遠別忘了，證悟、涅槃不是某個你必須拿到簽證才能前往的天堂住所，它是一種覺醒的狀態——從視幻為真的迷妄中覺醒。

現在我要從較為實修的角度來闡述這個回答，說明它是如何起作用的。雖然我正在讀的這些偈頌也會提到這一點，但是我想先概述一下會比較容易理解。當然，這取決於不同種類的眾生，我只能做個綜述，無法針對個別情況來講，而且其實這並不是我的心得，我只是告訴大家佛陀是怎麼做的。

佛陀教授了四聖諦：苦諦、苦的因（集諦）、苦的滅（滅諦）、苦滅之因（道諦）。在這四諦當中，兩個是因，兩個是果：苦是果，情緒是



因；苦的滅是果，道是因。這次我們在這裡學的是什麼？我們學習所有四諦，不過更側重於第三個滅諦，即苦的滅止；對於其他主題，我們的討論有限。

再次作為對這個問題的回答，讓我們用頭痛作為例子。頭痛和頭痛的因，我要用另一種方式來表達。你的本性是頭痛嗎？你從一生下來就頭痛嗎？是這樣嗎？不是的，否則就不需要止痛藥了。這是非常重要的點，這是關於苦的滅止。用另一種方式來說，你不是頭痛，你的本性不是頭痛，頭痛是暫時的，因此它可以被去除，因此你可以吃止痛藥或者做個頭部按摩。頭痛和頭痛的因，你不是頭痛、你有頭痛，這兩者有區別。如果你就是頭痛，那麼就不會有另外三個真諦，我們也不必談論它們了。因為你不是頭痛，因此才有止息頭痛的道，比如止痛藥。

現在讓我們以修行者的方式來思考。記得我說過有兩種場合嗎？一種是建立見地，另一種是將見地付諸實修。佛陀說過「要知道苦」，他沒有說要棄除苦，他只說「要知道苦」，因為我們大多數人不知道苦。

當然，我們也許會認為胃痛是一種苦，但那是非常非常片面的理解，胃痛是非常粗重、局部的苦。人們不認為時間、空間之類的事情是苦。我們如此依賴外緣，而我們很多人卻不知道這是一種苦。需要打電話給人，需要飲食，需要表達意見和被人理解……這些都是苦。我們大多數人其實不知道什麼是苦。我們腦海中所謂的苦往往是身體上的疼痛，是某種比較粗重的身心方面的痛苦。因此，才会有這一切關於什麼是苦的教法。

這些苦全都不是憑空而來，它們都有各自的因緣。接著我們說，情緒是造成所有苦的主要原因。我們在談搖響玩具。通常我們給嬰兒的第一個搖響玩具是響聲很大、最引人注目、最五顏六色的那種，所以佛陀證



悟後第一次開口——這麼說可能有點誇張，不過當佛在瓦拉納西鹿野苑第一次講法時，他說的第一句話不是「喲」，不是「太陽很好、月亮很好」之類的吉祥話，而是說「要知道苦」。我相信你們有些人會說：

「這是多麼不吉祥的開始啊。」因為其實這四聖諦之中最吉祥的是滅諦，佛陀應該先說這一個，但是那對嬰兒般的我們行不通。佛陀必須從我們能夠咀嚼、能夠用自身經驗去體會的東西開始講起，於是佛陀教導了蘊、老、病、死等等，從粗重的苦慢慢講到細微的苦，再講到苦因。之後佛說：「你不是苦」，然後開始介紹空性。

但是佛陀也知道大家如此習慣於苦因——你知道抽煙對健康不好，但你一看到這個捲起來的東西，從這個十分雅緻的盒子裡取出，還有點煙、持煙等等的一整套儀式……當你看到這些，尤其當你身處於抱持相同哲學的人群中，你就無法抗拒，你必須抽煙。所以佛陀了知，我們的習氣和煩惱如此深重，儘管我們不想受苦，但就是無法擺脫苦因。沒有人想要受苦，但很少有人不想累積苦因，這是關鍵。竹巴嚙舉的大德說過：「沒人想受苦，但又沒人願意捨棄輪迴。」那現在怎麼辦呢？於是我們運用方法來對治習氣——中斷習氣、瓦解習氣、弱化習氣。佛陀給了很多方法，各種方法，不止八萬四千法門。有的方法非常直接，比如說：「別抽煙！」就只是這樣；有的方法則像這樣，佛陀把一些不那麼毒的東西捲起來給你，說：「來，抽這個吧，這個安全。」順帶一提，佛陀這麼做是沒有報酬的，純粹是慈悲之舉。

但是要知道，這所有方法蘊含的目標、佛陀的終極目標是要告訴大家真理。不過根據說法對象的不同，佛陀會讓有些人認為可以暫時保留某些東西，比如「坐直」——禪修時必須坐直，這又是一個技倆。細讀整個禪修指示清單，它們全都是一種手段。像是「止」，指示是不要散亂，要專注在呼吸上，對嗎？這是「止」的指示，用非常極端的方式來



說，就是「不要散亂，散亂不好，散亂是令你受苦的罪魁禍首」等等。而你一運用這種方法，專注於呼吸之類的某個對境時，會發生什麼？你會意識到你無法專注。你因為無法專注而感到越來越沮喪，於是你愈加見到散亂的過患。你明白這裡的邏輯嗎？其實，因為無法專注而委實感到沮喪，恰恰證明了你有在專注。看，平常我們甚至不會去想自己是否在專注。

所以佛陀以這樣的方式向我們介紹了第四諦：通往苦滅的道諦。在苦及苦因終結時，當問題終結時，解決的方法——亦即「道」——也隨之一起結束。這就是為何有時會稱佛的境界為「無學道」——無學，無修，它不再是一條道。也許這是很密宗的方法，不過瑜伽士有這樣一種說法：問題和解決方法就像是刀和磨刀石。你想讓刀變得鋒利，就會把它放在磨刀石上磨。磨刀的時候會發生什麼呢？金屬耗盡，石頭也耗盡。同樣地，解決方法和問題同時耗盡，那就稱作證悟，稱作鋒利的刀。

最後，我要簡短地回答這個重要的問題：幻相如何能破除虛幻的問題、達至虛幻的證悟？如果你已經了知它是一個幻相，就不會問這個問題了。這麼問，就表明你還不知道它是幻相，可能你只是在智識上知道而已。

我講的這些和今天要講的偈頌非常相關。

由知生知滅，知滅知無常；由知無常性，正法亦通達。（22）<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 《六十正理頌》，聖龍樹菩薩造頌，任杰漢譯。餘下引用根本文的出處亦同，不另行標注。





我重複一下昨天的偈頌：「由知生知滅，知滅知無常；由知無常性，正法亦通達。」佛陀教導了生，佛陀教導了滅，而他教導這些的原因是：通過瞭解生滅，我們可以了知無常；而了知無常的時候，了知實相的大門便打開了。

四法印：一切和合的事物都是無常的（諸行無常）；一切情緒都是苦（有漏皆苦）；一切事物都沒有本具的自性（諸法無我）；涅槃超越極端（涅槃寂靜）。前兩者是世俗諦，後兩者是勝義諦。我們在講教法的次第。

諸於緣生法，遠離生滅相；彼等了知者，越渡見有海。（23）

那些瞭解緣起的人，那些瞭解沒有真實生滅的人，他們不會受困於極端的見地（邊見）。不受困於極端見地，即可渡越輪迴大海。

異生執實我，有無顛倒過；為惑所轉者，是自心欺誑。（24）

我們凡夫最終會受縛於認為事物真實存在或不真實存在的想法。當你陷入這些極端想法時，情緒便會生起。而情緒在本質上是一種欺騙，它欺瞞了真理、實相。

智者於有為，無常欺誑法；危脆空無我，是見寂滅相。（25）

那些智者、聖者、首先瞭解一切和合事物（有為法）都是無常的。智者會觀察和合的事物，發覺事物時刻都在變化。這逐漸引導智者、聖者瞭解一切事物都是「欺誑法」，即一種欺騙、一種幻相，像藏文「叟」一樣——「叟」就像是稻草人。一切都只是標籤，一切都只是面具，一切都只是顯相，實相不是事物顯現的樣子。這讓智者明白，每一個現象



在本質上都是不存在的。進而智者便會了知即使「我」也不是真實存在的。一旦智者了知「我」並非實有，所有與「我」相關的事物也就變得不重要了。

無我並不是自我犧牲。請大家務必知道這一點。無我不是犧牲自我——沒有要犧牲的東西，因為沒有「我」！當然，在教導幼兒園層次的菩提心時，我們會講「你要重視別人勝過自己，你要把利益和好事讓給他人」等等自他交換之類的修法。沒錯，那是修持、是方便。記得我們談過的那些伎倆嗎？它們是非常重要的伎倆。修行人會再三思維法無我和人無我，開始明白「我」是因緣而生的，是條件性的，其中沒有任何一個原子在本質上是實存的。

讓我們這麼執著於「我」的唯一原因就是習氣。當然，這是非常可怕的想法。事實上，我想大多數這類修行者——可能不是全部，但是我想很多人會經歷某種沮喪。不過，應該說這是一種好的沮喪。一方面，會有十分想要保有這個「我」、執著於「我」的習氣；另一方面，又有一顆受過訓練的心一直在反駁這種我執：「不，這只是你的習氣而已。」這種戰爭出現時，是修行者會經歷些許沮喪的階段。

我要告訴大家一些早期的徵兆。比如，也許幾年前，你認為社交非常重要，自己的穿著打扮非常重要，你的外表非常重要。那時你和人吃午餐或晚餐時，會非常投入，一連幾個小時熱烈討論最愚蠢的事情。然而，一旦你開始沉浸於這種智慧，在社交的時候，你會慢慢、慢慢地意識到這些談話有多麼愚蠢。

有些話題可以是非常愚蠢的。我在溫哥華的一家咖啡店裡，聽到隔壁桌幾個人的談話。天啊，他們談論的內容實在是……其實我對這麼沒用的事情怎麼能聊上一個小時挺感興趣的，我打算把他們的對話寫下來，



所以悄悄地把手機挪過去錄音。我這麼做是因為有一位拍電影的朋友告訴我，要學會寫對話，最好的辦法就是錄下無用的談話，然後逐字聽寫下來，所以我才那麼做。由此我瞭解到他們在談的事實在是……我會告訴大家他們的話題。

總之，你會開始對這類事情失去興趣。但是這時你會想「我有點不對勁了」。記得智慧和習氣之間的戰爭嗎？習氣一方會說：「我有點不對勁，為什麼我對這些聚會不感興趣了呢？」當然，你費盡力氣才建立起這種定期聚會關係的朋友們不知道你正對這些事情失去興趣，他們不斷給你打電話，約你下週三在某處聚會聊天之類的，於是就有興趣方面的衝突產生。而且你會越來越忘記去分心散亂。慢慢地，你會變得好像剛從醫院出來，醫生告訴你只有兩個月可活了，你不知道如何和那些討論要活上三百年的人交談。大約就是在這個階段，修行者會略微遭受習氣和智慧交戰之苦，比如對於什麼是「樂趣」的定義改變了。從修行的角度來說，這是你自找的。如果你想要成為佛法修行人，這是大多數修行人會碰到的階段。

但是如果你繼續修行，你會到達另一個階段。你會懂得如何真正與人交往，就像母親懂得怎樣和孩子玩耍一樣。那是非常重大的一個階段，所以先不要太好高騖遠。要知道，那真的是很了不起的階段。在那個階段，你確實懂得如何假裝感興趣，為了你的朋友、家人和一切有情眾生而這麼做。