



龍樹《六十頌如理論》

第九講

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）。



我們將要談到不了義和了義的教法，在藏文裡我們稱之為「章敦」（drang don）和「涅敦」（nges don）。不過這麼做之前，因為這次教學已近尾聲了，我想講些希望有助大家把過去幾天的討論和自己的修行結合起來的內容。

將修持與日常生活結合

我想在座有許多想要實修的人，或者有些人已經是老修了。過去幾天大家的提問，以及我從書面等渠道收到的提問，似乎總是指出大家在修行上會遇到一些問題。不只是如何真正修行，甚至包括像是「當你有孩子時，如何修持佛法？」這一類問題。

當你得養家糊口，當你有責任要負，基本上當你需要在這個世界謀生時，如何修持佛法？我們生活的這個世界被設計成愈來愈有依賴性，譬如手機需要充電，這是三十年前我們沒有的一大惡夢。然後你還得常常去充值，因為話費餘額很快就會用完。而且坦白告訴大家，如果沒手機，我都不知道怎麼過活了。

雖然我也必須說，我蠻驚訝的。去年我到不丹一個偏遠的地方待了差不多兩個月。當然那裡既沒電，也沒網路，但是大概只過了兩天，手機就變成非必需品了。這令人欣慰。所以我有兩個月沒有發訊息，沒有接收訊息，沒有擔心要回覆的訊息，都沒有。但回來時，一旦手機有了網路，一旦手機發出聲響，瞬間舊習性就完全回來了。我關心的第一件事就是巴塞隆納隊的賽績如何？總之，我們生活的這個世界被設計得如此令人依賴，讓你非常依賴的那些東西變得愈來愈便宜，而那些你真正需要的東西，像是食物，卻變得愈來愈昂貴。這就是我們必須生活的世界，而我們還得努力在其中擠進佛法修持。

同時，我們修持的佛法又不是那麼簡單——我的意思是，雖然究竟的



佛法是如此簡單，但這個簡易本身便是一個挑戰。如果作為佛陀的追隨者意謂著不吃雞肉、必須穿襪子、一生必須去菩提迦耶朝聖一次、必須一天祈禱三次等等，那麼就容易多了！同樣的，如果佛教徒意謂著某種清楚的定義，那也會稍微容易些，像是「這是壞事，我們不應該做；這是好事，我們應該做」。但佛教並非如此，這裡的一件壞事有時到另一個情況卻變成是好事，同一件事情時好時壞。不僅此而已，我們還有像「色即是空，空即是色」等教法。這些是所謂佛法的核心、心要、精髓，但它們如此難以理解。

因此，有很多問題是關於如何將佛法修持與生活真正融合在一起，如何將龍樹的思想和日常的手機充電生活結合起來。別提身為人母、生意人或政客——基本上就是任何身負重擔、要養家糊口的普通人，暫且不提他們要把佛法和日常生活結合起來有多麼困難，就連那些真正有時間的人，譬如僧人、尼眾，或者那些有點積蓄、有家產、有人資助的人，他們也覺得很難將佛法修持與成天盯著電視機、閒晃、泡咖啡店的生活結合在一起。如何才能在修持佛法的同時，又在博達大佛塔周圍的咖啡店、古董店晃蕩呢？如何結合這兩者？所以看到這樣的情況並不讓人驚訝，例如在尼泊爾這裡，很多人是為了這些佛塔、高山、寺廟而來，卻整天泡在咖啡店裡聊天。

我見過許多所謂的修行人，他們的手上或脖子上掛著念珠，這在某種程度上讓他們感到心滿意足：「瞧，我在修持佛法」，就因為有串念珠在身上。而不常洗衣服，則被詮釋成稍具出離心的表現。然後，大約早上十點左右，當你覺得有點無聊了，就逛逛不同的寺廟、寺院、瑜珈中心和書店，瀏覽心靈宗教、自我療癒的書，盯著水晶看。先別提那些因為要養家糊口而沒時間的人，就連這些有時間的人也不知道如何將龍樹和生活結合起來。



不知道如何將佛法修持和日常生活結合起來的原因很多，其中一個最大的障礙——這相當重要，各位應該把這點記下來——其中一個最大的挑戰出自於一個很明確的誤解，就是誤把文化當成佛法。文化真的在很大程度上劫持了佛法。不過，這也是能理解的，因為文化是一個媒介，它很令人讚歎，往往也很管用，所以文化是必要的。然而，文化是一種人類的發明，是一種非常二元的人類思惟模式。

即使文化非常二元，卻可以很好，可以非常良善。孔子說「你必須孝敬父母」，這是好事，但這是文化！佛教徒同樣可能說「你必須修持對父母的孝敬」，但是儒家說的「應當孝敬父母」和佛教徒說的「應當孝敬父母」是兩回事；一者是佛法，一者是文化。我不是儒家學者，但是我不覺得儒家會說「一切有情眾生都是父母」，儒家說的是孝敬兩個特定的人，不是嗎？然而就佛教而言，一切有情都是父母。而乍看之下，兩者非常相似。所以經常發生的狀況是，我們的心認為那是佛法，但最終自己的行為其實是在修持一種人類文化。這就是為什麼我們會有這樣的問題：「我是兩個孩子的母親，最大的孩子才五歲，我真的想要完成加行修持，但是在我看來，我還需要撫養孩子長大，所以勢必得延後十五年才能修加行，而我為此感到很難過，因為我想要證悟，有時我甚至會生我孩子的氣，因為他們成了我學佛的障礙。」諸如此類。這就是把文化和佛法混淆而產生的誤解。

然而，這非常難去解說，因為我不能斷然說「十萬次大禮拜其實只是一種文化」。我不能那麼說，因為加行是過往大德所使用的一種善巧方便，確實是，一直都是。但是經過這麼多年，它變成了一種文化——十萬次大禮拜、十萬次供曼達，有點像是如果現在你要加入一個金剛乘社團，第一個要填的表格就是問你「有沒有完成十萬次大禮拜？」完成了，打個勾。「供曼達完成了嗎？」完成了，打個勾。變成有點像這



樣。所以很不幸的，如今十萬次大禮拜、九日內觀……全都成為一個類別，變成某種熱門嗜好。對此，我並不排斥或否定。這都很好，總比沒有好。但是你必須記住，將文化誤認為佛法的這種誤解，往往剝奪了我們修持佛法的機會。因為很多時候，野心勃勃、自我中心、好鬥、淫慾旺盛的人其實反而能夠設法相當迅速地完成十萬次大禮拜、十萬遍供曼達等等，然後難道就因為他們做完這些，你就讓他們加入嗎？絕對不是！你其實應該叫他們再做一千萬遍。

有兩個、四個或甚至七個孩子的母親，如果對佛法具有正確的理解，可以將養育孩子的過程、時間，將養育孩子的這個行為本身，轉變成修持之道。這是我們需要明白的。

無著和世親的母親曾經是位尼師，為了想要對佛法有所貢獻，於是還俗，生了這兩個兒子。大家看看她的成果！

讓孩子與佛法結緣

我想說的是，我們真的需要有這種覺知，我們真的需要鼓勵有孩子的母親生起這種覺知，而不是擔心「因為這兩個孩子，我什麼時候才能完成十萬遍大禮拜？」我們需要提起這種覺知：這個母親可以把孩子帶到佛像面前一下下，那一刻就是做出了貢獻，因為你讓一種習慣產生，讓一介凡夫或說一個有情與證悟者之間產生一種業緣或親切感，那也可以是一種完美的修持！我們需要提倡這種覺知。我談的不是文化，從來沒有任何文化或法門說凡是做母親的都得把孩子帶到佛像前十萬次，從來沒有。但我想說的是，那也可以是一種完美的修持。

在我忘記前，我必須告訴你們：請大家務必多生孩子，尤其是那些佛教徒。佛教的家庭計畫定義必須改變，我認為至少要生三個。其實這和其他那些教法內容無關，這只是我個人的請求。實際上，養育孩子比有



個健全、幸福、永遠快樂的家庭更加重要，這是我非常急切想要告訴大家的。當然，能有個美滿家庭會很棒，願你擁有。但我認為我們需要孩子。拜託，請努力。因為如果你是個大乘佛法的追隨者，你就是在和這個人、這個眾生結緣。即使這個孩子永遠不成為佛教徒也沒關係，因為你結下的緣已經起作用了。

也許我記錯了，但是這個故事的情境應該沒錯，好像是馬鳴菩薩，他在很多很多輩子前是個窮人。好像是斯瓦揚布納（Swayambhunath）這個佛塔的塔頂掛著一個鈴，鈴舌卡住了，而這個窮人因為單純地想要聽到鈴聲，於是把鈴修好。由於斯瓦揚布納非常神聖，裡面有佛陀舍利，因此很多很多生世後，他成為偉大的馬鳴菩薩，是唯一寫下佛陀傳記的作者。

還有，世親有時會朗讀《般若波羅蜜多經》，當他唸誦時，旁邊有隻鴿子只是因為聽到了《般若波羅蜜多經》的聲音，來世就變成了帕巴·羅卓·滇巴——我不記得他的梵文名，叫馬提什麼的——他成為《般若波羅蜜多經》非常重要的闡釋者。

所以，讓一個眾生與佛、法、僧結緣，即是你能做到的最佳善舉。但我不是說你就應該強迫孩子成為佛教徒之類的，不是這樣。他們是否成為佛教徒無所謂，而是要讓他們和三寶結緣。因為和三寶結緣，基本上就是和實相結緣。

當月稱被問到「應該向什麼樣的人教導空性」時，他可從未說過要向從哈佛或普林斯頓畢業的人教導空性，他從未說要向聰明的人教導空性，從來沒這麼說過。他說，應該向那些一聽到「空性」這個詞就熱淚盈眶和起雞皮疙瘩的人講說空性，應該對這樣的人教導空性。而這些眼淚和雞皮疙瘩是從何而來？是因為你過去曾經結過緣。



我不是在否定所有文化性的修法，當然我們應該保留它們。我要說的是，我們應該增進這樣的覺知，就是其實有很多很多種修法的方式。

所以，如果有七個孩子，棒極了！你不會缺乏修法的機會——其實從很多方面來說，你會有更多的修行機會。相較於一個不用工作、身無重任、不用養家糊口、不用煮飯、不用洗衣的僧人，如果一個有五個孩子、要養家糊口、要換尿布等等的母親是更好的修行人，我們不該感到驚訝。這並不是詩意的講法，這是事實。我認識很多僧人，要是我偷走他們的蘋果手機，他們會瘋掉。我還認識一些在紐約、北京、舊金山的人，他們有很好的工作，像是身為某某銀行、某某公司的執行長，但是如果我跟他們說「現在停下一切，去修行」，二十四小時之內他們就會打包好行李出發。比起那些丟了蘋果手機就抓狂的僧人，我更加讚歎他們。

時時刻刻積聚二資糧

說到底，我們真的必須精明些，我們必須知道如何修法——當我提到修法，我不是在說如何按照次序分類、如何把佛堂陳設好、如何坐姿正確，我不是在說這些。我說的是更重要的方面：你的態度，你的見地。巴楚仁波切說，我們修持佛法應該像飢餓的犛牛吃草那般——如果不知道犛牛，就說是牛吧——有一根草，就吃一根；有一百根草，就吃一百根。牛不會說：「喔，現在只有一根草，等到有了一百根我再吃。」牠們不會這麼想。所以，你可以在任何時間修法，甚至是——這個你需要寫下來——甚至在你睡覺時，也可以修法。這就是菩薩乘的偉大之處。你在睡覺時也能積聚福德，多不可思議啊！這有點過份了，是不是？梵文 sugata（善逝）這個詞，意指佛法之道是充滿喜樂的，你可以邊享樂邊積聚福德！所以，真的別讓自己受困於某種文化設定。

你真正需要做的、需要擁有的，是所謂的二資糧：福德資糧和智慧資



糧。這兩者相輔相成；福德資糧會增進智慧資糧的累積，而智慧資糧也會增進福德資糧的累積。這兩者是你的助行杖，是你飛翔時的雙翼。

那麼，要如何累積智慧資糧呢？聽聞，就如同我們這幾天在做的。我們坐在這裡五天了，五天都在聽聞這個空性、不存在、真實的不存在等等。我們有些人聽懂一點點，有些人根本不知道在討論的是什麼。有些人懂得一點點，但聽聞時，左耳進，右耳出。還有些人，其實聽了，也懂了，但是肚子餓、失眠或者某些因緣發生時，這些知識全都起不了作用。所以我們怎麼辦？我們該如何增進自己對空性的理解？你可以讀誦，你可以辯論，你可以問問題，但它們不是唯一的工具，也不一定是最好的工具。應該積聚福德資糧，像是通過我先前提到的點燈。

同樣的，當我說「點燈」時，它成了一種文化上的事情；而一旦它成為文化性的事情，它就有了自己的標籤，外面就有一大堆機會主義者在製作油燈。所以，這成為類似雞與蛋的問題。點燈成為一件時尚的事情，不是嗎？點燈，一百盞、一千盞、一萬盞燈，它成了一種文化。

在開始此次教學之前，我去了一趟帕平。路上有個叫作措拉帝的地方，意思是劍湖，傳說是文殊菩薩寶劍往地上一擊，湖就出現了。同時我也提過文殊菩薩有時被認為是烏龜之子。對此，有些聽眾可以接受，覺得這是一個有趣的故事或傳說。揮劍成湖或者烏龜為父母，有何不可呢？故事而已。就像灰姑娘、七個小矮人的故事，什麼都行。但也有人會想：「哇，太不可思議了！」我要告訴大家，僅僅一剎那想到「哇，真不可思議，太美妙了，文殊菩薩確實創造了那個湖」，也許比你點十萬盞燈的福德更大。我是說真的。

回到福德資糧和智慧資糧上，這兩者非常有趣，這兩者實際上是有些矛盾的。智慧，沒有真實的存在——別提文殊菩薩擊地生湖、烏龜的兒



子這些事情，這都是什麼呀？一切皆幻！一方面它們互相矛盾，但另一方面它們卻又是如此協調。

當我們談到積聚福德資糧時，我們談的是燒香、點燈、繞塔。當我們談到積聚智慧資糧時，我們談的是沒有塔、沒有燈、沒有香，這些都不真實存在。但是如果你知道如何把這兩者結合起來，這故事本身就富含著極大的智慧。因為我們大多數人缺乏福德和智慧，我們陷在某種概念、成見之中，例如我們會認為，把劍往地上一揮，是不會有湖冒出來的。我之前對你們說過，當你們跑到尼泊爾這種地方來時，我必須說，尼泊爾在經歷這麼多災難之後——我指的不只是地震，還有政治情況等等的一切——尼泊爾實在非常神奇！儘管有糞、尿、流浪狗這些，這都不重要，它是最神奇的地方之一！我想是因為這裡還有人能接受文殊菩薩往地上揮劍就有湖冒出來之類的故事，或是相信佛陀的雙足曾經真的踏在這裡某座山上等等。

順帶一提，你可能會想知道這個，斯瓦揚布佛塔周圍的那些樹，據說是龍樹來這裡時，剪了一些他的頭髮，發願並拋灑出去，然後就變成這些樹。你可以搭配一點智慧的懷疑去接受它。如果你能做到，那會很棒。能看到那些樹實在太不可思議了，它們是我們正在試圖消化的這本書的作者的頭髮。

還有像博達佛塔，是因為這個佛塔才有蓮花生大士的產生。藏族人尤其應該記住，是因為這個佛塔才產生了偉大的赤松德贊王，他啟明了叫做西藏的蠻荒之地。

從密宗觀點來看，尼泊爾簡直是瑜伽母、空行母泛濫成災的地方，到處都是！有位薩迦派大師是金剛瑜伽母的修行人，在現在博達佛塔附近的某處修持金剛瑜伽母。他是個出家人，修持多年後，突然間來了一個



美麗的女孩，在眾目睽睽之下，企圖擁抱他、親吻他。因為他試圖維持自己的出家戒，而且也擔心流言蜚語等等，所以將這女孩一把推開。然後女孩的臉隨即出現在那些房子後面——非常大的臉。於是他十分懊悔，因為對於金剛瑜伽母的行者來說，一旦你遇到她，應該緊緊抓著她，永不放手。所以他哭了又哭，懇求瑜伽母，於是金剛瑜伽母在夜裡來到他的夢中，對他說：「由於你的懷疑和拘束，你毀了這輩子不捨肉身就讓我帶走的吉祥緣起，不過在你死亡的那一刻，我會豎立一個珊瑚做的天梯。」

從許多方面來說，尼泊爾甚至比印度或西藏具有更豐富的精神修持，因為在印度面臨波斯入侵等等問題之時，尼泊爾變成過去的西藏大師和印度大師交會之處，可以說他們在此創造出一種修道的市集——澄清一下，尼泊爾觀光局可沒付我錢。

總之，回到智慧資糧和福德資糧的積聚，你需要將此牢記於心：真的要努力把佛法修持擠進生活中，甚至包括像掀馬桶蓋這麼世俗的舉動當中。如同我之前說的，這兩者相輔相成。雖然它們有些矛盾，卻又相輔相成。或許說矛盾不太對，它們有些不同，像火和木頭那樣：一方面，火是剋木的，因為木頭愈燒愈小，但同時木頭也讓火愈燒愈旺。有點類似那樣，福德與智慧有點像火和木，相輔相成，卻又互相銷蝕。

所以，為了積聚智慧資糧，要做聞思，要修止，當然還要修觀。當你無法正確聽聞、無法深入思惟的時候，當課題非常讓你困惑、你無法理解的時候，當你試圖修止觀卻坐不住，當你坐得住卻發現自己其實無法集中注意力或無法寂止的時候，當你喪失興趣，當聞思修變得無聊，當你變得懶惰，當你開始想「我明後天再學習，我下個月再禪修，等我到夏威夷時再禪修……」，這就是你需要積聚福德的時候。



繞塔、點燈，聽聞文殊師利是烏龜兒子之類的故事並全心全意地接受這類故事，凝視佛塔——當然一定要凝視佛塔！就算是商店裡的佛塔和佛像，也要凝視它們，並且想著其中一尊會被比如說俄羅斯的某個億萬富翁買走。儘管他或許會把這尊佛像放在自家餐廳裡，當作筷架之類的，你也這麼想：「那也無妨，願這尊佛像到俄羅斯去被當成筷架的這個緣起，讓這個俄羅斯富豪與佛法結緣。」

還有，要頂禮、供養、懺悔惡行。如果你覺得不好意思向一個真人、一位有血有肉的上師說你睡了一隻豬，那就在佛塔前做懺悔，這樣你就不必感到尷尬，因為佛塔不會真的對你說話或評斷你。懺悔惡行，並祈請諸佛菩薩或上師傳法——不是一次、兩次，而是永久傳法！然後祈請他們長久住世，接著把你積聚的所有福德全都迴向給一切有情眾生。

這麼做之後，你打坐的喜悅、思惟佛法的喜悅、聽聞《六十頌如理論》這類法語的喜悅，都會增長。即使不是此生，也許來世你會成為那種一聽到空性就熱淚盈眶、起雞皮疙瘩的人。那可是了不得的事！像你我這種人，如果見到辛蒂·露波是會泛淚和起雞皮疙瘩，我們會覺得「太棒了，辛蒂·露波在這裡！」但是要我們因為空性、真正的無、一切皆幻、真正的無也不存在而熱淚盈眶，起雞皮疙瘩，怎麼可能呢？辛蒂·露波唱歌時那種搖頭的方式，她演奏樂器的樣子，她像小孩般搖擺的模樣，她那個樣子太美妙了！類似的，在你未來生世中，龍樹的語言，龍樹的字字句句，都會讓你覺得「哇！」每個句子都如同珍寶，都如此不可思議！龍樹的話語將會深入你的心中和理智中。聽到「一切皆幻」的喜悅，聽聞空性的喜悅，太不可思議了！

你們讀過村上春樹嗎？村上春樹是一位日本作家。你讀他的小說，持續讀上十頁、二十頁，都只是在說某人在做三明治，但因為太引人入勝、太精彩了，像我這樣的人——不知道是否該說是有福德，或者更可



能是欠了村上先生的業債，我就是必須讀這些做三明治的文字。我想我們也可以培養這種福德，讓自己不只是閱讀龍樹的著作，而是閱讀彌勒、無著、世親、密勒日巴等所有大師的著作時，都會有極大的喜悅。
