



# 龙树《六十颂如理论》

## 第七讲

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）。



## 以如幻之道达到如幻的证悟

如昨天所说，我会先回答那位女士的问题。那是个非常重要的问题。

我想提醒大家，研习或探讨《六十正理论》这类典籍是所谓的“建立见地的场合”，还有另一种是“将见地付诸实修的场合”。所以有两种场合，两者都非常重要。如果没有建立见地，修行就没有方向。为了建立见地，我们要做听闻和思维，这也是我们现在应该正在做的。

事实上，对于在座已经熟悉闻思的人，还可以将现在正在做的闻思作为“观”（毗婆舍那）的一部分。如今一提到“观”这个字，大家似乎立即会想到连续打坐九个小时，甚至不挠头也不眨眼等等，基本上会想到禅修。但实际上，“观”在藏文中称作“拉通”，意指看见实相的一种技巧——不安然接受表相，不安顿于事物的显现，而是要超越其显现，要洞见事物的真实面貌，这才是修“观”时应该做的。有很多种方法可以超越显相、看见实相，其中非常实际可行的一种方法就是听闻和思维。所以在某种程度上要知道，每当我们讨论、听闻、思维甚深空性，当我们辩论空性或者是对它感到困惑的时候，全都可视为初阶的“观”。

既然建立见地非常重要，那么如何建立见地呢？我们在做的就是一种很好的方法：听闻和思维。基本上就是学习、研讨，这真的很重要。萨迦班智达说过：“无闻之修行，如断臂攀岩。”大意是，如果没有做正确的闻思，就像残疾人试图爬山一样。

但是有时候，我们一再学习、一再闻法、一再思维，却从不实修；我们毕生所做的只是读书、讨论和提问。这样的闻思没有用处，我们必须把闻思付诸实修。如果你有一千只手却不去爬山，那么有一千只手也没用。



为了回答你的问题，我需要从这里讲起，因为这是一个非常重要的问题。问题是：如果轮回是一场梦，意即是个幻相，如果法道也如梦一般，如果整条法道就像是用来吸引我们的摇响玩具，那么法道如何摧毁轮回？幻相如何破除幻相，并最终帮助我们达到证悟？这实在是个好问题。

要知道，中观这样的主题并不那么容易。虽然其实它在智识上不是那么难以理解，但更多的是习性上难以接受。有些物理学家说大和小是一样的，智识上当然如此。尤其对佛教徒来说，两千五百年来我们一直这么说。这些物理学家却讲得好像是他们发明了这个观点，太不公平了！

昨天你们提的很多问题让我觉得非常受鼓励，你们很多人似乎对这个主题有某种天赋、某种感受，这真的非常好。龙树的弟子圣天说过：

“哪怕你对空性产生怀疑，这对轮回来说，也是最坏的消息。”这几天我们做的必然令邪恶轮回的力量大为不安。不过我们得小心，它们在不安的时候，会变得非常狡猾。我们必须永远领先它们一步——要知道，打仗的时候，势必如此，我在这里说的是战争策略。

所以我想引用一段祈愿文，这篇祈愿文出自伟大的唐东嘉波的教言。“唐东嘉波”大概的意思是空性界、空性地面之王。我会粗略地翻译一下这段祈愿文——我不擅长翻译，我看到在座有些自生智佛学院的学生，你们可别笑我。这是一篇祈愿文，而祈愿或回向通常是发生在做了一些善行之后：“以我积累的这些如幻的功德，愿这一切如幻的轮回众生皆能远离如幻的染垢，成就如幻的菩萨道次第，获得如幻的证悟。”这是非常经典的大乘祈愿和回向，其中结合着般若智慧。

有一位菩萨在修行、利生很多很多年之后，感到灰心丧气，前去拜见佛陀。他说：“您看，我是如此的沮丧疲倦，而我还有两大阿僧祇劫要



修。”我想那时他已经完成了一大阿僧祇劫的修行。“我还要修上两大阿僧祇劫，我没法想象，我做不到。”他想要放弃，于是佛问：“你真正的挑战是什么？”这位菩萨回答：“有两个挑战。一是，无论我帮了多少忙，即使只帮一个人就这么难。他们太令人恼火，他们有预想、有期待。我如何能利益一切有情众生？根本不可能。轮回众生的本性就是不知餍足。我给了他们一个，他们就想要两个，永远都不满足。而且，如果我帮了这个人，那个人就会生气，诸如此类，这是其一。第二个挑战是所需要的时间——三大阿僧祇劫，实在太久了！”这出自于《两万颂般若经》。

然后佛陀给了两个回答：“看，这就好比一位母亲只有一个独生子。在梦中，她的孩子被湍急的河水卷走，她会不做二想，立刻跳进河里救孩子。然而，当她醒来时，没有河水，没有湍流，没有洪水，什么都没有；孩子在她身边熟睡着。菩萨的悲心必须结合一切皆幻的空性智慧。如果有真实存在的孩子，有真实存在的河流、洪水等等的一切，那么这位母亲就有麻烦了。”

第二个回答是，当你生火时，有时会有火花迸溅出来。大家知道，火花一闪大概也就两秒。佛陀说：“从菩萨领受菩萨戒那一刻起，一直到菩萨道的最后阶段”——十地菩萨的最后阶段，随时可能成佛。这个期间按理说是三大阿僧祇劫，佛说：“这整个期间就和火花迸溅的时间一样长。”不是一样短，而是一样长。这个我必须翻译得特别明确。我们原本可以用“短”这个字，但我们用“长”这个字。

所以佛陀比爱因斯坦早两千五百年前就说过：时间是相对的。时间是一个幻相。在佛教徒听来，“相对”与“幻相”是同义词——至少对中观派人士来说是这样。



顺带一提，这位女士的问题提得恰是时候，因为今天要讲的偈颂内容略微温和些，我们将会讨论“法道”。

更具体地说，对于这个问题“梦或幻相如何能摧毁幻相”，回答是：在你了知它是幻相的那一刻，你就已经摧毁了幻相。实际上，“摧毁幻相”这个说法可能不对，或许恰当的说法正如帝洛巴对那洛巴所言：

“并不是幻相或显相束缚你，是执著幻相为真束缚了你。”还记得问题是什么吗？一条虚幻的法道如何能够消除虚幻的染垢并达到虚幻的证悟？我想，你在问这个问题的时候其实有一个假设，你假设“证悟是真实的”。

这又回到同样的问题：既然如此，我们何必修行呢？因为尽管这是幻相，我们却为之受苦。记得大象的例子吗？当你做噩梦的时候，尽管大象并不存在，可是你依然在受苦。这苦并不是来自真的有一头大象，这苦源于把虚幻的大象当作真实，这才是痛苦产生的原因。你一知道自己在做梦，你便摆脱了“这是真实大象”的无明想法。由于缺乏语言，我们将此经验称为涅槃、证悟、佛，但是永远别忘了，证悟、涅槃不是某个你必须拿到签证才能前往的天堂住所，它是一种觉醒的状态——从视幻为真的迷妄中觉醒。

现在我要从较为实修的角度来阐述这个回答，说明它是如何起作用的。虽然我正在读的这些偈颂也会提到这一点，但是我想先概述一下会比较容易理解。当然，这取决于不同种类的众生，我只能做个综述，无法针对个别情况来讲，而且其实这并不是我的心得，我只是告诉大家佛陀是怎么做的。

佛陀教授了四圣谛：苦谛、苦的因（集谛）、苦的灭（灭谛）、苦灭之因（道谛）。在这四谛当中，两个是因，两个是果：苦是果，情绪是



因；苦的灭是果，道是因。这次我们在这里学的是什麼？我们学习所有四谛，不过更侧重于第三个灭谛，即苦的灭止；对于其他主题，我们的讨论有限。

再次作为对这个问题的回答，让我们用头痛作为例子。头痛和头痛的因，我要用另一种方式来表达。你的本性是头痛吗？你从一生长下来就头痛吗？是这样吗？不是的，否则就不需要止痛药了。这是非常重要的一点，这是关于苦的灭止。用另一种方式来说，你不是头痛，你的本性不是头痛，头痛是暂时的，因此它可以被去除，因此你可以吃止痛药或者做个头部按摩。头痛和头痛的因，你不是头痛、你有头痛，这两者有区别。如果你就是头痛，那么就不会有另外三个真谛，我们也不必谈论它们了。因为你不是头痛，因此才有止息头痛的道，比如止痛药。

现在让我们以修行者的方式来思考。记得我说过有两种场合吗？一种是建立见地，另一种是将见地付诸实修。佛陀说过“要知道苦”，他没有说要弃除苦，他只说“要知道苦”，因为我们大多数人不知道苦。

当然，我们也许会认为胃痛是一种苦，但那是非常非常片面的理解，胃痛是非常粗重、局部的苦。人们不认为时间、空间之类的事情是苦。我们如此依赖外缘，而我们很多人却不知道这是一种苦。需要打电话给人，需要饮食，需要表达意见和被人理解……这些都是苦。我们大多数人其实不知道什么是苦。我们脑海中所谓的苦往往是身体上的疼痛，是某种比较粗重的身心方面的痛苦。因此，才会有这一切关于什么是苦的教法。

这些苦全都不是凭空而来，它们都有各自的因缘。接着我们说，情绪是造成所有苦的主要原因。我们在谈摇响玩具。通常我们给婴儿的第一个摇响玩具是响声很大、最引人注目、最五颜六色的那种，所以佛陀证



悟后第一次开口——这么说可能有点夸张，不过当佛在瓦拉纳西鹿野苑第一次讲法时，他说的第一句话不是“喻”，不是“太阳很好、月亮很好”之类的吉祥话，而是说“要知道苦”。我相信你们有些人会说：

“这是多么不吉祥的开始啊。”因为其实这四圣谛之中最吉祥的是灭谛，佛陀应该先说这一个，但是那对婴儿般的我们行不通。佛陀必须从我们能够咀嚼、能够用自身经验去体会的东西开始讲起，于是佛陀教导了蕴、老、病、死等等，从粗重的苦慢慢讲到细微的苦，再讲到苦因。之后佛说：“你不是苦”，然后开始介绍空性。

但是佛陀也知道大家如此习惯于苦因——你知道抽烟对健康不好，但你一看到这个卷起来的东西，从这个十分雅致的盒子里取出，还有点烟、持烟等等的一整套仪式……当你看到这些，尤其当你身处于抱持相同哲学的人群中，你就无法抗拒，你必须抽烟。所以佛陀了知，我们的习气和烦恼如此深重，尽管我们不想受苦，但就是无法摆脱苦因。没有人想要受苦，但很少有人不想累积苦因，这是关键。竹巴嚧举的大德说过：“没人想受苦，但又没人愿意舍弃轮回。”那现在怎么办呢？于是我们运用方法来对治习气——中断习气、瓦解习气、弱化习气。佛陀给了很多方法，各种方法，不止八万四千法门。有的方法非常直接，比如说：“别抽烟！”就只是这样；有的方法则像这样，佛陀把一些不那么毒的东西卷起来给你，说：“来，抽这个吧，这个安全。”顺带一提，佛陀这么做是没有报酬的，纯粹是慈悲之举。

但是要知道，这所有方法蕴含的目标、佛陀的终极目标是要告诉大家真理。不过根据说法对象的不同，佛陀会让有些人认为可以暂时保留某些东西，比如“坐直”——禅修时必须坐直，这又是一个伎俩。细读整个禅修指示清单，它们全都是一种手段。像是“止”，指示是不要散乱，要专注在呼吸上，对吗？这是“止”的指示，用非常极端的方式来



说，就是“不要散乱，散乱不好，散乱是令你受苦的罪魁祸首”等等。而你一运用这种方法，专注于呼吸之类的某个对境时，会发生什么？你会意识到你无法专注。你因为无法专注而感到越来越沮丧，于是你愈加见到散乱的过患。你明白这里的逻辑吗？其实，因为无法专注而委实感到沮丧，恰恰证明了你有在专注。看，平常我们甚至不会去想自己是否在专注。

所以佛陀以这样的方式向我们介绍了第四谛：通往苦灭的道谛。在苦及苦因终结时，当问题终结时，解决的方法——亦即“道”——也随之一起结束。这就是为何有时会称佛的境界为“无学道”——无学，无修，它不再是一条道。也许这是很密宗的方法，不过瑜伽士有这样一种说法：问题和解决方法就像是刀和磨刀石。你想让刀变得锋利，就会把它放在磨刀石上磨。磨刀的时候会发生什么呢？金属耗尽，石头也耗尽。同样地，解决方法和问题同时耗尽，那就称作证悟，称作锋利的刀。

最后，我要简短地回答这个重要的问题：幻相如何能破除虚幻的问题、达至虚幻的证悟？如果你已经了知它是一个幻相，就不会问这个问题了。这么问，就表明你还不知道它是幻相，可能你只是在智识上知道而已。

我讲的这些和今天要讲的偈颂非常相关。

由知生知灭，知灭知无常；由知无常性，正法亦通达。（22）<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 《六十正理颂》，圣龙树菩萨造颂，任杰汉译。余下引用根本文的出处亦同，不另行标注。





我重复一下昨天的偈颂：“由知生知灭，知灭知无常；由知无常性，正法亦通达。”佛陀教导了生，佛陀教导了灭，而他教导这些的原因是：通过了解生灭，我们可以了知无常；而了知无常的时候，了知实相的大门便打开了。

四法印：一切和合的事物都是无常的（诸行无常）；一切情绪都是苦（有漏皆苦）；一切事物都没有本具的自性（诸法无我）；涅槃超越极端（涅槃寂静）。前两者是世俗谛，后两者是胜义谛。我们在讲教法的次第。

**诸于缘生法，远离生灭相；彼等了知者，越渡见有海。（23）**

那些了解缘起的人，那些了解没有真实生灭的人，他们不会受困于极端的见地（边见）。不受困于极端见地，即可渡越轮回大海。

**异生执实我，有无颠倒过；为惑所转者，是自心欺诳。（24）**

我们凡夫最终会受缚于认为事物真实存在或不真实存在的想法。当你陷入这些极端想法时，情绪便会生起。而情绪在本质上是一种欺骗，它欺瞒了真理、实相。

**智者于有为，无常欺诳法；危脆空无我，是见寂灭相。（25）**

那些智者、圣者、首先了解一切和合事物（有为法）都是无常的。智者会观察和合的事物，发觉事物时刻都在变化。这逐渐引导智者、圣者了解一切事物都是“欺诳法”，即一种欺骗、一种幻相，像藏文“叟”一样——“叟”就像是稻草人。一切都只是标签，一切都只是面具，一切都只是显相，实相不是事物显现的样子。这让智者明白，每一个现象



在本质上都是不存在的。进而智者便会了知即使“我”也不是真实存在的。一旦智者了知“我”并非实有，所有与“我”相关的事物也就变得不重要了。

无我并不是自我牺牲。请大家务必知道这一点。无我不是牺牲自我——没有要牺牲的东西，因为没有“我”！当然，在教导幼儿园层次的菩提心时，我们会讲“你要重视别人胜过自己，你要把利益和好事让给他人”等等自他交换之类的修法。没错，那是修持、是方便。记得我们谈过的那些伎俩吗？它们是非常重要的伎俩。修行人会再三思维法无我和人无我，开始明白“我”是因缘而生的，是条件性的，其中没有任何一个原子在本质上是实存的。

让我们这么执著于“我”的唯一原因就是习气。当然，这是非常可怕的想法。事实上，我想大多数这类修行者——可能不是全部，但是我想很多人会经历某种沮丧。不过，应该说这是一种好的沮丧。一方面，会有十分想要保有这个“我”、执著于“我”的习气；另一方面，又有一颗受过训练的心一直在反驳这种我执：“不，这只是你的习气而已。”这种战争出现时，是修行者会经历些许沮丧的阶段。

我要告诉大家一些早期的征兆。比如，也许几年前，你认为社交非常重要，自己的穿著打扮非常重要，你的外表非常重要。那时你和人吃午餐或晚餐时，会非常投入，一连几个小时热烈讨论最愚蠢的事情。然而，一旦你开始沉浸于这种智慧，在社交的时候，你会慢慢、慢慢地意识到这些谈话有多么愚蠢。

有些话题可以是非常愚蠢的。我在温哥华的一家咖啡店里，听到隔壁桌几个人的谈话。天啊，他们谈论的内容实在是……其实我对这么没用的事情怎么能聊上一个小时挺感兴趣的，我打算把他们的对话写下来，



所以悄悄地把手机挪过去录音。我这么做是因为有一位拍电影的朋友告诉我，要学会写对话，最好的办法就是录下无用的谈话，然后逐字听写下来，所以我才那么做。由此我了解到他们在谈的事实在是……我会告诉大家他们的话题。

总之，你会开始对这类事情失去兴趣。但是这时你会想“我有点不对劲了”。记得智慧和习气之间的战争吗？习气一方会说：“我有点不对劲，为什么我对这些聚会不感兴趣了呢？”当然，你费尽力气才建立起这种定期聚会关系的朋友们不知道你正对这些事情失去兴趣，他们不断给你打电话，约你下周三在某处聚会聊天之类的，于是就有兴趣方面的冲突产生。而且你会越来越忘记去分心散乱。慢慢地，你会变得好像刚从医院出来，医生告诉你只有两个月可活了，你不知道如何和那些讨论要活上三百年的人交谈。大约就是在这个阶段，修行者会略微遭受习气和智慧交战之苦，比如对于什么是“乐趣”的定义改变了。从修行的角度来说，这是你自找的。如果你想要成为佛法修行人，这是大多数修行人会碰到的阶段。

但是如果你继续修行，你会到达另一个阶段。你会懂得如何真正与人交往，就像母亲懂得怎样和孩子玩耍一样。那是非常重大的一个阶段，所以先不要太好高骛远。要知道，那真的是很了不起的阶段。在那个阶段，你确实懂得如何假装感兴趣，为了你的朋友、家人和一切有情众生而这么做。