



# 龙树《六十颂如理论》

## 第九讲

### 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）。



我们将要谈到不了义和了义的教法，在藏文里我们称之为“章敦”（drang don）和“涅敦”（nges don）。不过这么做之前，因为这次教学已近尾声了，我想讲些希望有助大家把过去几天的讨论和自己的修行结合起来的内容。

## 将修持与日常生活结合

我想在座有许多想要实修的人，或者有些人已经是老修了。过去几天大家的提问，以及我从书面等渠道收到的提问，似乎总是指出大家在修行上会遇到一些问题。不只是如何真正修行，甚至包括像是“当你有孩子时，如何修持佛法？”这一类问题。

当你得养家糊口，当你有责任要负，基本上当你需要在这个世界谋生时，如何修持佛法？我们生活的这个世界被设计成愈来愈有依赖性，譬如手机需要充电，这是三十年前我们没有的一大恶梦。然后你还得常常去充值，因为话费余额很快就会用完。而且坦白告诉大家，如果没手机，我都不知道怎么过活了。

虽然我也必须说，我蛮惊讶的。去年我到不丹一个偏远的地方待了差不多两个月。当然那里既没电，也没网络，但是大概只过了两天，手机就变成非必需品了。这令人欣慰。所以我有两个月没有发讯息，没有接收讯息，没有担心要回复的讯息，都没有。但回来时，一旦手机有了网络，一旦手机发出声响，瞬间旧习性就完全回来了。我关心的第一件事就是巴塞罗那队的赛绩如何？总之，我们生活的这个世界被设计得如此令人依赖，让你非常依赖的那些东西变得愈来愈便宜，而那些你真正需要的东西，像是食物，却变得愈来愈昂贵。这就是我们必须生活的世界，而我们还得努力在其中挤进佛法修持。

同时，我们修持的佛法又不是那么简单——我的意思是，虽然究竟的



佛法是如此简单，但这个简易本身便是一个挑战。如果作为佛陀的追随者意味着不吃鸡肉、必须穿袜子、一生必须去菩提迦耶朝圣一次、必须一天祈祷三次等等，那么就容易多了！同样的，如果佛教徒意味着某种清楚的定义，那也会稍微容易些，像是“这是坏事，我们不应该做；这是好事，我们应该做”。但佛教并非如此，这里的一件坏事有时到另一个情况却变成是好事，同一件事情时好时坏。不仅如此，我们还有像“色即是空，空即是色”等教法。这些是所谓佛法的核心、心要、精髓，但它们如此难以理解。

因此，有很多问题是关于如何将佛法修持与生活真正融合在一起，如何将龙树的思想 and 日常的手机充电生活结合起来。别提身为人母、生意人或政客——基本上就是任何身负重担、要养家糊口的普通人，暂且不提他们要把佛法和日常生活结合起来有多么困难，就连那些真正有时间的人，譬如僧人、尼众，或者那些有点积蓄、有家产、有人资助的人，他们也觉得很难将佛法修持与成天盯着电视机、闲晃、泡咖啡店的生活结合在一起。如何才能修持佛法的同时，又在博达大佛塔周围的咖啡店、古董店晃荡呢？如何结合这两者？所以看到这样的情况并不让人惊讶，例如在尼泊尔这里，很多人是为了这些佛塔、高山、寺庙而来，却整天泡在咖啡店里聊天。

我见过许多所谓的修行人，他们的手上或脖子上挂着念珠，这在某种程度上让他们感到心满意足：“瞧，我在修持佛法”，就因为串念珠在身上。而不常洗衣服，则被诠释成稍具出离心的表现。然后，大约早上十点左右，当你觉得有点无聊了，就逛逛不同的寺庙、寺院、瑜珈中心和书店，浏览心灵宗教、自我疗愈的书，盯着水晶看。先别提那些因为要养家糊口而没时间的人，就连这些有时间的人也不知道如何将龙树和生活结合起来。



不知道如何将佛法修持和日常生活结合起来的原因很多，其中一个最大的障碍——这相当重要，各位应该把这点记下来——其中一个最大的挑战出自于一个很明确的误解，就是误把文化当成佛法。文化真的在很大程度上劫持了佛法。不过，这也是能理解的，因为文化是一个媒介，它很令人赞叹，往往也很管用，所以文化是必要的。然而，文化是一种人类的发明，是一种非常二元的人类思惟模式。

即使文化非常二元，却可以很好，可以非常良善。孔子说“你必须孝敬父母”，这是好事，但这是文化！佛教徒同样可能说“你必须修持对父母的孝敬”，但是儒家说的“应当孝敬父母”和佛教徒说的“应当孝敬父母”是两回事；一者是佛法，一者是文化。我不是儒家学者，但是我不觉得儒家会说“一切有情众生都是父母”，儒家说的是孝敬两个特定的人，不是吗？然而就佛教而言，一切有情都是父母。而乍看之下，两者非常相似。所以经常发生的状况是，我们的心认为那是佛法，但最终自己的行为其实是在修持一种人类文化。这就是为什么我们会有这样的问题：“我是两个孩子的母亲，最大的孩子才五岁，我真的想要完成加行修持，但是在我看来，我还需要抚养孩子长大，所以势必得延后十五年才能修加行，而我为此感到很难过，因为我想要证悟，有时我甚至会生我孩子的气，因为他们成了我学佛的障碍。”诸如此类。这就是把文化和佛法混淆而产生的误解。

然而，这非常难去解说，因为我不能断然说“十万次大礼拜其实只是一种文化”。我不能那么说，因为加行是过往大德所使用的一种善巧方便，确实是，一直都是。但是经过这么多年，它变成了一种文化——十万次大礼拜、十万次供曼达，有点像是如果现在你要加入一个金刚乘社团，第一个要填的表格就是问你“有没有完成十万次大礼拜？”完成了，打个勾。“供曼达完成了吗？”完成了，打个勾。变成有点像这



样。所以很不幸的，如今十万次大礼拜、九日内观……全都成为一个类别，变成某种热门嗜好。对此，我并不排斥或否定。这都很好，总比没有好。但是你必须记住，将文化误认为佛法的这种误解，往往剥夺了我们修持佛法的机会。因为很多时候，野心勃勃、自我中心、好斗、淫欲旺盛的人其实反而能够设法相当迅速地完成十万次大礼拜、十万遍供曼达等等，然后难道就因为他们做完这些，你就让他们加入吗？绝对不是！你其实应该叫他们再做一千万遍。

有两个、四个或甚至七个孩子的母亲，如果对佛法具有正确的理解，可以将养育孩子的过程、时间，将养育孩子的这个行为本身，转变成修持之道。这是我们需要明白的。

无著和世亲的母亲曾经是位尼师，为了想要对佛法有所贡献，于是还俗，生了这两个儿子。大家看看她的成果！

## 让孩子与佛法结缘

我想说的是，我们真的需要有这种觉知，我们真的需要鼓励有孩子的母亲生起这种觉知，而不是担心“因为这两个孩子，我什么时候才能完成十万遍大礼拜？”我们需要提起这种觉知：这个母亲可以把孩子带到佛像面前一下下，那一刻就是做出了贡献，因为你让一种习惯产生，让一介凡夫或说一个有情与证悟者之间产生一种业缘或亲切感，那也可以是一种完美的修持！我们需要提倡这种觉知。我谈的不是文化，从来没有任何文化或法门说凡是做母亲的都得把孩子带到佛像前十万次，从来没有。但我想说的是，那也可以是一种完美的修持。

在我忘记前，我必须告诉你们：请大家务必多生孩子，尤其是那些佛教徒。佛教的家庭计划定义必须改变，我认为至少要生三个。其实这和其他那些教法内容无关，这只是我个人的请求。实际上，养育孩子比有



个健全、幸福、永远快乐的家庭更加重要，这是我非常急切想要告诉大家的。当然，能有个美满家庭会很棒，愿你拥有。但我认为我们需要孩子。拜托，请努力。因为如果你是个大乘佛法的追随者，你就是在和这个人、这个众生结缘。即使这个孩子永远不成为佛教徒也没关系，因为你结下的缘已经起作用了。

也许我记错了，但是这个故事的情境应该没错，好像是马鸣菩萨，他在很多很多辈子前是个穷人。好像是斯瓦扬布纳（Swayambhunath）这个佛塔的塔顶挂着一个铃，铃舌卡住了，而这个穷人因为单纯地想要听到铃声，于是把铃修好。由于斯瓦扬布纳非常神圣，里面有佛陀舍利，因此很多很多生世后，他成为伟大的马鸣菩萨，是唯一写下佛陀传记的作者。

还有，世亲有时会朗读《般若波罗蜜多经》，当他念诵时，旁边有只鸽子只是因为听到了《般若波罗蜜多经》的声音，来世就变成了帕巴·罗卓·滇巴——我不记得他的梵文名，叫马提什么的——他成为《般若波罗蜜多经》非常重要的阐释者。

所以，让一个众生与佛、法、僧结缘，即是你能做到的最佳善举。但我不是说你就应该强迫孩子成为佛教徒之类的，不是这样。他们是否成为佛教徒无所谓，而是要让他们和三宝结缘。因为和三宝结缘，基本上就是和实相结缘。

当月称被问到“应该向什么样的人教导空性”时，他可从未说过要向哈佛或普林斯顿毕业的人教导空性，他从未说要向聪明的人教导空性，从来没这么说过。他说，应该向那些一听到“空性”这个词就热泪盈眶和起鸡皮疙瘩的人讲说空性，应该对这样的人教导空性。而这些眼泪和鸡皮疙瘩是从何而来？是因为你过去曾经结过缘。



我不是在否定所有文化性的修法，当然我们应该保留它们。我要说的是，我们应该增进这样的觉知，就是其实有很多很多种修法的方式。

所以，如果有七个孩子，棒极了！你不会缺乏修法的机会——其实从很多方面来说，你会有更多的修行机会。相较于一个不用工作、身无重任、不用养家糊口、不用煮饭、不用洗衣的僧人，如果一个有五个孩子、要养家糊口、要换尿布等等的母亲是更好的修行人，我们不该感到惊讶。这并不是诗意的讲法，这是事实。我认识很多僧人，要是我偷走他们的苹果手机，他们会疯掉。我还认识一些在纽约、北京、旧金山的人，他们有很好的工作，像是身为某某银行、某某公司的执行长，但是如果我跟他们说“现在停下一切，去修行”，二十四小时之内他们就会打包好行李出发。比起那些丢了苹果手机就抓狂的僧人，我更加赞叹他们。

## 时时刻刻积聚二资粮

说到底，我们真的必须精明些，我们必须知道如何修法——当我提到修法，我不是在说如何按照次序分类、如何把佛堂陈设好、如何坐姿正确，我不是在说这些。我说的是更重要的方面：你的态度，你的见地。巴楚仁波切说，我们修持佛法应该像饥饿的牦牛吃草那般——如果不知道牦牛，就说是牛吧——有一根草，就吃一根；有一百根草，就吃一百根。牛不会说：“喔，现在只有一根草，等到有了一百根我再吃。”它们不会这么想。所以，你可以在任何时间修法，甚至是——这个你需要写下来——甚至在你睡觉时，也可以修法。这就是菩萨乘的伟大之处。你在睡觉时也能积聚福德，多不可思议啊！这有点过份了，是不是？梵文 sugata（善逝）这个词，意指佛法之道是充满喜乐的，你可以边享乐边积聚福德！所以，真的别让自己受困于某种文化设定。

你真正需要做的、需要拥有的，是所谓的二资粮：福德资粮和智慧资



粮。这两者相辅相成；福德资粮会增进智慧资粮的累积，而智慧资粮也会增进福德资粮的累积。这两者是你的助行杖，是你飞翔时的双翼。

那么，要如何累积智慧资粮呢？听闻，就如同我们这几天在做的。我们坐在这里五天了，五天都在听闻这个空性、不存在、真实的不存在等等。我们有些人听懂一点点，有些人根本不知道在讨论的是什么。有些人懂得一点点，但听闻时，左耳进，右耳出。还有些人，其实听了，也懂了，但是肚子饿、失眠或者某些因缘发生时，这些知识全都起不了作用。所以我们怎么办？我们该如何增进自己对空性的理解？你可以读诵，你可以辩论，你可以问问题，但它们不是唯一的工具，也不一定是最好的工具。应该积聚福德资粮，像是通过我先前提到的点灯。

同样的，当我说“点灯”时，它成了一种文化上的事情；而一旦它成为文化性的事情，它就有了自己的标签，外面就有一大堆机会主义者在制作油灯。所以，这成为类似鸡与蛋的问题。点灯成为一件时尚的事情，不是吗？点灯，一百盏、一千盏、一万盏灯，它成了一种文化。

在开始此次教学之前，我去了一趟帕平。路上有个叫作措拉帝的地方，意思是剑湖，传说是文殊菩萨宝剑往地上一击，湖就出现了。同时我也提过文殊菩萨有时被认为是乌龟之子。对此，有些听众可以接受，觉得这是一个有趣的故事或传说。挥剑成湖或者乌龟为父母，有何不可呢？故事而已。就像灰姑娘、七个小矮人的故事，什么都行。但也有人会想：“哇，太不可思议了！”我要告诉大家，仅仅一刹那想到“哇，真不可思议，太美妙了，文殊菩萨确实创造了那个湖”，也许比你点十万盏灯的福德更大。我是说真的。

回到福德资粮和智慧资粮上，这两者非常有趣，这两者实际上是有些矛盾的。智慧，没有真实的存在——别提文殊菩萨击地生湖、乌龟的儿





子这些事情，这都是什么呀？一切皆幻！一方面它们互相矛盾，但另一方面它们却又是如此协调。

当我们谈到积聚福德资粮时，我们谈的是烧香、点灯、绕塔。当我们谈到积聚智慧资粮时，我们谈的是没有塔、没有灯、没有香，这些都不真实存在。但是如果你知道如何把这两者结合起来，这故事本身就富含着极大的智能。因为我们大多数人缺乏福德和智慧，我们陷在某种概念、成见之中，例如我们会认为，把剑往地上一挥，是不会有湖冒出来的。我之前对你们说过，当你们跑到尼泊尔这种地方来时，我必须说，尼泊尔在经历这么多灾难之后——我指的不只是地震，还有政治情况等一切——尼泊尔实在非常神奇！尽管有粪、尿、流浪狗这些，这都不重要，它是最神奇的地方之一！我想是因为这里还有人能接受文殊菩萨往地上挥剑就有湖冒出来之类的故事，或是相信佛陀的双足曾经真的踏在这里某座山上等等。

顺带一提，你可能会想知道这个，斯瓦扬布佛塔周围的那些树，据说是龙树来这里时，剪了一些他的头发，发愿并抛洒出去，然后就变成这些树。你可以搭配一点智慧的怀疑去接受它。如果你能做到，那会很棒。能看到那些树实在太不可思议了，它们是我们正在试图消化的这本书的作者的头发。

还有像博达佛塔，是因为这个佛塔才有莲花生大士的产生。藏族人尤其应该记住，是因为这个佛塔才产生了伟大的赤松德赞王，他启明了叫做西藏的蛮荒之地。

从密宗观点来看，尼泊尔简直是瑜伽母、空行母泛滥成灾的地方，到处都是！有位萨迦派大师是金刚瑜伽母的修行人，在现在博达佛塔附近的某处修持金刚瑜伽母。他是个出家人，修持多年后，突然间来了一个



美丽的女孩，在众目睽睽之下，企图拥抱他、亲吻他。因为他试图维持自己的出家戒，而且也担心流言蜚语等等，所以将这女孩一把推开。然后女孩的脸随即出现在那些房子后面——非常大的脸。于是他十分懊悔，因为对于金刚瑜伽母的行者来说，一旦你遇到她，应该紧紧抓着她，永不放手。所以他哭了又哭，恳求瑜伽母，于是金刚瑜伽母在夜里来到他的梦中，对他说：“由于你的怀疑和拘束，你毁了这辈子不舍肉身就让我带走的吉祥缘起，不过在你死亡的那一刻，我会竖立一个珊瑚做的天梯。”

从许多方面来说，尼泊尔甚至比印度或西藏具有更丰富的精神修持，因为在印度面临波斯入侵等等问题之时，尼泊尔变成过去的西藏大师和印度大师交会之处，可以说他们在此创造出一种修道的市集——澄清一下，尼泊尔观光局可没付我钱。

总之，回到智慧资粮和福德资粮的积聚，你需要将此牢记于心：真的要努力把佛法修持挤进生活中，甚至包括像掀马桶盖这么世俗的举动当中。如同我之前说的，这两者相辅相成。虽然它们有些矛盾，却又相辅相成。或许说矛盾不太对，它们有些不同，像火和木头那样：一方面，火是克木的，因为木头愈烧愈小，但同时木头也让火愈烧愈旺。有点类似那样，福德与智慧有点像火和木，相辅相成，却又互相销蚀。

所以，为了积聚智慧资粮，要做闻思，要修止，当然还要修观。当你无法正确听闻、无法深入思惟的时候，当课题非常让你困惑、你无法理解的时候，当你试图修止观却坐不住，当你坐得住却发现自己其实无法集中注意力或无法寂止的时候，当你丧失兴趣，当闻思修变得无聊，当你变得懒惰，当你开始想“我明后天再学习，我下个月再禅修，等我到夏威夷时再禅修……”，这就是你需要积聚福德的时候。



绕塔、点灯，听闻文殊师利是乌龟儿子之类的故事并全心全意地接受这类故事，凝视佛塔——当然一定要凝视佛塔！就算是商店里的佛塔和佛像，也要凝视它们，并且想着其中一尊会被比如说俄罗斯的某个亿万富翁买走。尽管他或许会把这尊佛像放在自家餐厅里，当作筷架之类的，你也这么想：“那也无妨，愿这尊佛像到俄罗斯去被当成筷架的这个缘起，让这个俄罗斯富豪与佛法结缘。”

还有，要顶礼、供养、忏悔恶行。如果你觉得不好意思向一个真人、一位有血有肉的上师说你睡了一只猪，那就在佛塔前做忏悔，这样你就不必感到尴尬，因为佛塔不会真的对你说话或评断你。忏悔恶行，并祈请诸佛菩萨或上师传法——不是一次、两次，而是永久传法！然后祈请他们长久住世，接着把你积聚的所有福德全都回向给一切有情众生。

这么做之后，你打坐的喜悦、思惟佛法的喜悦、听闻《六十颂如理论》这类法语的喜悦，都会增长。即使不是此生，也许来世你会成为那种一听到空性就热泪盈眶、起鸡皮疙瘩的人。那可是了不得的事！像你我这种人，如果见到辛迪·露波是会泛泪和起鸡皮疙瘩，我们会觉得“太棒了，辛迪·露波在这里！”但是我们要因为空性、真正的无、一切皆幻、真正的无也不存在而热泪盈眶，起鸡皮疙瘩，怎么可能呢？辛迪·露波唱歌时那种摇头的方式，她演奏乐器的样子，她像小孩般摇摆的模样，她那个样子太美妙了！类似的，在你未来生世中，龙树的语言，龙树的字字句句，都会让你觉得“哇！”每个句子都如同珍宝，都如此不可思议！龙树的话语将会深入你的心中和理智中。听到“一切皆幻”的喜悦，听闻空性的喜悦，太不可思议了！

你们读过村上春树吗？村上春树是一位日本作家。你读他的小说，持续读上十页、二十页，都只是在说某人在做三明治，但因为太引人入胜、太精彩了，像我这样的人——不知道是否该说是有福德，或者更可



能是欠了村上先生的业债，我就是必须读这些做三明治的文字。我想我们也可以培养这种福德，让自己不只是阅读龙树的著作，而是阅读弥勒、无著、世亲、密勒日巴等所有大师的著作时，都会有极大的喜悦。

\*\*\*