

給修道者的建言

● 宗薩欽哲仁波切

宗薩欽哲仁波切於一九九五年七月造訪澳洲的期間，曾給予修道行者諸多振奮、幽默與實用的建言。為使讀者一瞥仁波切的智慧與機智，謹此節錄仁波切於澳洲金剛總持寺（Vajradhara Gonpa）開示的部份內容。

有兩種趨近精神之道與佛法的方式。理想地來說，學習佛法或修行精神之道的動機，應該是為了開悟成佛，僅止於這樣，就此打住！但是因為我們的習性而有了另一種方式，不管在東方或西方都是如此。舉例來說，在東方，佛法成了某種近似宗教的事務，人們修習佛法是為了長壽、為了財富、為了驅魔等等。他們想要開悟嗎？不，他們想要的是增

飾這一生。

同樣的情形也出現在西方，佛法並不是真的用來開悟，修行主要是為了舒緩個人、治療個人、放鬆個人、改變個人。從佛法的觀點來看，這兩種方式都是錯誤的。為什麼？因為佛陀說法並不是為了這些世俗的目的。或許你不是求取物質上的利益，但也是為了某種精神上的獲益。如果你的動機是想要擁有快樂的人生，則佛法是你應該規避的一條道路，因為你研究佛法越深刻，就會與自我越相牴觸。

容我再談談這些世俗性的目的。什麼會使一個人變得脆弱？印度最偉大的註釋者及噶當派（Gadampa tradition）最偉大的祖師——阿底峽尊者，基於佛陀的法教得出一個高妙的結論，他說有八種陷阱

能讓一個人變得脆弱。第一種陷阱是想要得到讚美，第二種是不想被批評，然後是想獲得與不想失去，想要快樂與不想要不快樂，想要被注意與不想被忽視。這些便是八種陷阱或所謂的世間八法（譯：古譯為利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂）。

你必須時時檢視自己是否已掉入這些陷阱之中，一項或至全部。小小的、空洞的、荒謬的溢美之詞，就能讓你變得脆弱不堪。批評亦然，一些荒謬的、毫無意義的批評，可以永遠地傷害你。那被關注又是如何呢？我們是多麼喜歡被注意啊！是多麼不喜歡被忽視！如果你掉進這其中的某個陷阱，你就是一個不堪一擊的人。所以假如想成為精神道上的行者，你必須每天自我提醒一件事——今天掉入了哪些陷阱？

動機非常重要。如果修習佛法的動機是為了開悟，那

麼就一定要有一個完整的修行之道。什麼造就了完整的修行之道？一個完整的修行之道必須具備見、修、行……等。談論「見」有些困難，但擁有正「見」卻非常重要。多數人知道許多方法，但對「見」的了解還是不夠。

「見」極為複雜，舉例來說，為什麼要打坐？因為想要成佛，單是說說還是不夠的。成佛可能嗎？當然！但是為什麼要成佛？這要怎麼做？你不能只是盲目地想要成佛，你必須建立起為何有可能成佛的理由。以佛法的觀點看來，無明是暫時的，可以被淨除、被摧毀的，因此成佛有可能。如果沒有這樣的「見」，如果只是模糊地跟隨，雖然會意外成功，但你不能永遠相信那個成功會到來，你必須要有一個「見」。

當我們看電影時，會有真正的出離心。為什麼？因為看電影時，螢幕上發生的事情，在你的腦袋裡會知道那是

假的，那只不過是一場電影罷了。假如中途想上廁所，一定要有膽子站起來走出去。這便是我們所稱的出離心，因為你對那部電影持有「正見」。

現在當這部人生大戲正在放映時，卻沒有多少人有膽子去上廁所，哪怕是才一秒鐘！我們一直看著電影，被它牢牢地佔據。如果你突然了解到這只是一場電影，並不意味著你就要離開電影院，並且承諾再也不看電影了。這好像是當一名僧人或尼師，只對某些人有好處，但不是人人都適合。在明白這是一場電影之後，你會繼續觀看它，但採用一種態度——你瞭解以前所認為的大事，現在變得不那麼重要了；這種態度的改變正是你所需要的。但要明白這是一場電影卻

相當困難，我們總是被信以為真所困住！

試著想想看，因為你的業力與福德，電影院中鄰坐的人知道你強烈地認同這部影片，以至於你有某種程度的執迷，因而哭、因而笑。所以他便對你說：「喂，這只不過是個電影！」而這正是你的上師告訴你的事。但要有機會坐在具有這種膽識的人身旁是相當難得的，你必須要有許多福德才能如此。也想看看這可能有多糟糕，當這個坐在你身旁的人正要告訴你這只是一場電影時，坐在你後排的人剛好咳得很厲害，讓你錯失了聽到這個建言的機會！🕉

原文轉載自《柔和聲》第四期
二〇〇九年十二月
悉達多本願佛學會重新校正