

《心經》開示與禪修

宗薩欽哲仁波切

2015年2月1日 香港

[第一講]

這是一個在科技方面世界具有長足進步的時代，我們能够在幾個小時之內就到達從前無法前往的地方，這是十年前所無法做到的。我們的醫療體系應該也有所進步。我們的通訊系統進步到大家變得難以想像的忙碌。我們成為所謂的「高效率」，因此也變得壓力頗大。另一方面，這也是一個濁世，甚至像尊敬長者、珍惜家庭等這些世俗的人類價值觀也在衰退。這是一個人們不會確實思維超越眼前所見事物表象以外意義的時代。我們甚至不想想自己的子孫後代五十年後會吃些什麼，就更別提要思索自己下一輩子會發生些什麼了。

雖然是在這個濁世，但是能見到各位星期天一大早就來聽聞這個講座，讓我感到非常受到鼓舞。從世俗觀點看來，可能再也找不到比今天更加枯燥無聊的主題了。從世俗觀點看來，這或許也是最不能讓各位賺錢的主題。我應當把各位能夠前來，當成是大家本俱之佛在踢蹬、在提醒我們自己的徵兆。我們會對於自己所擁有的一切覺得彆扭和不滿足，這是佛的加持，也是自己福德的一種示現——會有熱忱前來聽聞佛陀的教言，這就是你自己的福報。

當然，我可能是最不够資格跟各位分享這個教法的人。首先，這是一部佛經，意即這是佛陀的法語，而佛陀的話語只能由初地以上的菩薩才能詮釋。初地菩薩是非同小可的，初地菩薩能在一剎那間思維十萬種不同事物，剎那間回答十萬個不同的問題，剎那間面見十萬尊佛，剎那間以十萬種不同教法教導十萬種不同根器的衆生，唯有這樣的菩薩才能詮釋佛陀的教言。我偶爾可能具有的唯一可供讚賞之功德，就是對佛具有一些虔心，所以我絕對不是能夠闡釋佛經的人。

此外，這也是大乘的心髓教法，稱作「般若波羅蜜多」。般若波羅蜜多不是我們能用自己貧乏的分析工具、概念思維來領會的教法。對於理解這類的高深教法，我們的理解能力、分析能力都極為不足，非常薄弱。儘管如此，本著

試圖與佛語結緣的精神，讓我們一起開始探索這部不可思議、博大精深的般若波羅蜜多法教。

首先，我應當調整自己傳達這些佛語的發心。我跟大家分享這個教法，不是為了讓大家印象深刻，也不只是為了履行我的教師工作，而是為了利益各位和一切有情衆生。接下來我應該召請所有希望聽聞佛語的衆生都來到這裡，像是天人、鬼靈、餓鬼、阿修羅、龍族等。

其次，在座依止佛陀教法的人，請調整自己的發心。接下來幾個小時大家坐在這裡聽講的目的，是為了跟自己內心世界的智慧慈悲做交流溝通。我知道在座很多人是出於好奇心而來到這裡，並不一定真的在依止佛法，但也非常歡迎你們在此觀察這個活動，我希望至少你們可以因此獲得一些訊息。

由於我們不只是通過談話的方式來探索這個教法，也會通過簡單的禪坐來嘗試瞭解這般若的義理，所以在開始聽聞、開始討論這個教法之前，我們先從一座簡單的禪坐開始。

在此請各位瞭解，你要做的只有一件事，就是坐著；不要祈禱，不要觀想，不要持誦。我們應該學習什麼都不做的藝術。我們已經做了很多事情，如果做些事情真能帶來一些利益，那麼我們應該已經有很大成就了。所以我們一開始什麼也不做，就只是坐著。坐的時候建議大家要坐直，我鼓勵大家坐直。而你的心可以跑掉，遠到莫斯科或是近在香港都可以，你怎麼做都行，我並沒有要求大家特別想些什麼。好，現在開始。

[靜坐]

我會盡己所能地跟大家解釋「只是坐著」的益處。首先，身為人類的我們，有一件事是我們做得不夠的，就是思維。我們的確有做思維，但是思維的對象都是外在事物。對我們很多人來說，只是坐著並限制自己維持這個坐姿，這非常難以忍受，因為我們人類有很多不喜歡的事，其中兩樣我們特別不喜歡的，就是無聊和寂寞，而無聊、寂寞這兩者又彼此相互關聯。

基本上，這無聊和寂寞起自於根本的不安全感。這裡說的不是那種粗重的不安全感，譬如「股市會崩盤嗎？」「我頭上會不會長出一顆腫瘤？」之類的。當然也有很多那一類的不安全感，不過我在這裡說的是「自我到底是存在」這種最根本的不安全感。「是我坐在這裡嗎？」「坐在這裡的是誰？」「我真的是她的兒子嗎？」「我是她的男朋友？她的先生？我是她的翻譯員

嗎？」「對他來說，我是什麼人？」「對他們來說，我有任何意義嗎？」「對他來說，我算是什麼呢？」我們是如此的缺乏安全感，以至於最後甚至試圖用剃刀來割自己或掐捏自己，問說：「這是誰？是誰在感受？」我們對於自己是否存在，有著根本的不安全感。

當然，這種根本的不安全感並不總是在表面上顯現，表面上我們已經對這種不安全感變得麻木、沒有感覺，但這不表示這種根本的不安全感已經消失，實際上它一直存在著，是所有不安全感之王。我們持有各式各樣的工作、學位、地位、朋友、家人來麻痹自己這種根本的不安全感，幫助我們暫時感覺自己存在著。我們會做一些事情，像是我們吃東西——而且是吃很多的東西，因為這樣有助我們對這種根本的不安全感感到麻木。像是芥末醬這類的食物，幫助大極了！還有購物，我們購物是因為這讓我們「感覺良好」——世俗上是稱作「感覺良好」，但其實這是在確認自己的存在感。還有性愛，我們有各種不同體位的性愛，不只體位，還借助各種不同的小工具來進行。我們也加入一些俱樂部，從中國會、印度會到英國會，不管什麼會都一樣，俱樂部那些不能穿球鞋或牛仔褲之類的規定，對我們有所幫助。還有像是金卡、白金卡會員之類的事情也是如此。

但是這些事物都只能麻痹我們的警覺性和意識。我想這有點像是普拿疼止痛藥，我聽說普拿疼是麻痹我們的大腦，使我們不覺得頭痛，但實際上頭痛還是存在著！而由於這種根本的不安全感一直都存在著，所以必然會在某個時間或狀況下，再次出現。這就是為什麼在早餐時你心情很好，但到了午餐時心情就變得極差。而讓你心情變壞的原因是非常不可思議的——這個讓你反感的原因可能到了明天卻會讓你感到興趣盎然。

為什麼我們無法去除這種根本的不安全感？因為我們思維得不够。我們對於學習愛上孤獨和無聊不感興趣——在書店的自我成長書區裡，找不到關於「如何愛上無聊和孤獨」的書。我們孤獨嗎？是，我們都是孤獨的，而且你也一直都會是孤獨的——我必須告訴各位這一點——因為沒有「分享」這回事。像我右方這盆極為美麗的插花，我們全都能假裝我看到的你也看到了，但這只是一種假裝，就好像我們能作為情人一起去京都，並宣稱如何一起在櫻花下享受、共度了美好時光，但那其實不是真正的共享，因為我永遠無法看見你所看見的，永遠看不到！你的觀點不會是我的觀點，而且你的觀點是獨一無二的。

總之，再回到《心經》，因為我有點扯遠了。大家可能會好奇，在今天這

個世界裡，《心經》有什麼實質意義呢？正如《心經》結尾處所述：

「故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，
是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒。」

這非常相關，對於我們生活的各個層面，無論是在任何時間地點，都非常具有實質意義。我們說的不是像世界和平、和諧等這類抽象事物，《心經》甚至對你如何購物都會有所助益！我是認真的。《心經》能夠幫助你購物，並且不會有購物後的抑鬱症，而且還能享受購物的當下時光。《心經》能夠有助你撫養小孩——你所撫養的孩子，他們要面對的世界跟我們所面對的截然不同，而我們現有的學校教育和洗腦系統可能全都過期五十年了。不要說五十年之後如何，我們甚至連明天會發生什麼都不知道！《心經》可以幫助我們珍惜親友關係。這裡講的並非指《心經》具有某種特異超能力來幫助大家教養小孩、療癒傷口或解決你的各類問題，我在講的不只是這個層面。

「曼怛羅」（梵文 mantra，即：真言、咒），用非常世俗的詞彙來說，就像是一個咒語；念誦某些特定的字音，念上幾十萬遍，於是具有某種力量，這就是我們通常所稱的「曼怛羅」或「陀羅尼」。般若波羅蜜多是一切殊勝真言的精髓；可以說，沒有勝過般若波羅蜜多的咒。

就字面意義而言，「曼怛羅」含有「保護」的意思——保護大家免於各種痛苦或問題。如果你問：般若波羅蜜多是如何保護大家免於這些呢？因為所有的問題都起自於概念以及對概念的執著。一開始你有個念頭，例如說是一個葡萄柚或柳橙，同時因為缺乏覺知，所以我們無法看到柳橙或葡萄柚的整體性。當然我們看見它的顏色是橙色，看見果皮、裡面的籽，甚至可能品嚐等等的，當然可以看見那些，但是當我們看著一個柳橙時，有沒有看見它無常的那一面？我們是否看見它緣起的層面？我們是否知道這「柳橙」是一個概念化的結果？所以，關於柳橙的這些更深層、更深奧的方面，我們沒有見到，於是我們固執於柳橙這個想法，並且被是哪一種柳橙——亞洲的還是歐洲的、好的或壞的，好吃或不好吃等等的概念或想法給沖昏了頭。

類似的，我們一直都具有各式各樣的概念和想法。就連此時此刻坐在這裡，你一定也有些想法，像是「坐在前面的這個人怎麼長得這麼高？」或是「坐在旁邊的這個人好像早上忘記刷牙。」或是「這個房間裡可能有某種通過空氣傳染的疾病，我是不是應該戴個口罩？但這樣做很不禮貌，別人反而會以為我在生病，但我不想像別人以為我有病……」諸如此類的概念和想法延燒

開來，充滿整個宇宙，延伸到政治、經濟體系、科學、技術，這些全都是概念和執著於概念所衍生出的副產品。而世界並沒有變得更加美好，人們還是不斷死去，人們依然生病，人們比從前更加感到無聊寂寞。至少三十年前，要感到無聊還需要一點時間，而現在卻是瞬間就能感到無聊寂寞。因此，我們必須保護自己遠離這些概念，並且保護自己遠離這些對概念的執著，而般若波羅蜜多恰恰是最好的咒，或說是最佳的保護、最勝的真言。

簡單地跟各位講講關於《般若波羅蜜多心經》的記述：《心經》的內容是一個結果。因為在座很多人是商務人士、自己經營生意或開公司等等的，所以可能比較熟悉這樣的語言：《般若波羅蜜多心經》基本上是一份會議記錄，像是里約峰會、G7 峰會、南方峰會諸如此類的，這也是一個高峰會議。如同聯合國的各種峰會一般，心經峰會也是為了解決問題，唯一不同之處在於，這個峰會的目標是要解決一切眾生的問題，而不只是人類的問題。從歷史上來說，這個峰會的召開地點是王舍城，現在也稱作靈鷲山。參加峰會的都是非常傑出的人士——就像現在德國總理、英國首相、美國總統、中國總理參加東京峰會之類的，在那山峰上聚會的也是些重要人士。通常高峰會議都有一個主講者，對嗎？會有一位坐在當中的主席。當然，我們有釋迦牟尼佛作為沒有講話的主講者——佛陀此時正入於所謂的遍照三摩地中。單是這一點，對我們來說就是一大學習：偉大的領袖應該從不發言！他們只需在未來說「很好」（善哉）即可。但是偉大的領袖必須學會如何引發對話，而這正是當時所發生的事情：佛陀以其加持和悲心使得舍利弗生起求知的好奇心。

如前所說，這個峰會的參與者全都極為卓絕不凡——我們說的可是像觀世音菩薩、舍利弗和非常非常多的大菩薩和阿羅漢，我們說的是眾多的偉大聖者，而不是一些缺乏安全感、無法跳出自己有限思維範疇的眾生。那麼會議的議程是什麼？像之前說過的，是為了明白究竟是什麼原因導致了這一切的外、內、密痛苦，而不僅僅是要明白造成生態惡化、社會動蕩的原因，也不單是要明白國家、家庭或朋友之間起衝突的原因，也不是討論教育問題；這些聖者討論的不只是未來，也包含過去和現在。如何著手處理這個問題、如何解決這個問題，就是此次會議的核心議題。

此次會議產生了我們今天所說的大乘佛教，日後有很多來自日本、韓國、西藏、中國的偉大眾生，他們忍受艱辛萬苦並經歷危險的旅途，前來學習峰會當天所討論的內容。

和許多其他會議的會議紀錄不同，這個會議的決議直截了當、簡明扼要，全都包含在這部《心經》之中。問題在哪裡？究竟是什麼造成了這一切的痛苦？就是我執。這就是為何大家會聽到像是「無眼耳鼻舌……」等等的語句。

但是就實修層面而言，如果願意，這裡甚至有一個咒可供持誦，作為一種提醒：

「嗒爹呀他（即說咒曰），唵，揭諦，揭諦，
波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」

tadyathā oṃ gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā

非常簡略地翻譯，「嗒爹呀他」就是「如此」或「就像這樣」，有點像是就此開始了，於是說「就像這樣：……」而「嗒爹呀他、唵」的這個「唵」字，在稱作梵文的印度語言裡是一個表示吉祥的字；顯然，凡是有關去除痛苦的討論都是吉祥的。「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦」這四句，非常粗略地翻譯就是「已經去了」的四個階段——不只是「去」，而是「已經去了」，用的是過去式。對於在座許多對大乘教法不熟悉的人來說，這些術語可能有些艱澀，但在這裡要稍微忍耐一下。第一個「揭諦」是「已經去了」，問題在於：是從哪裡去了哪裡呢？為了便於理解，可以說是「從哪裡去哪裡」，就像是「從港島去九龍」這樣的「去」。第一個「揭諦」講的是：從世俗去神聖。

我們大部分人都生活在世俗世界裡；我們大部分人都認為自己會永遠活著——記得嗎？我總是說，我們購物時就好像自己會活上一千年一樣。我們大部分人跟人道別時會說「再見」、「後會有期」，如同這一定會發生似的。我們大部分人對人說「我愛你」的時候，其實是在說「你也愛我嗎？」所以我們是活在這樣的俗世之中。就像草葉上的一滴露珠只是勉強懸掛在葉片上，隨時可能落下，那些時尚、服裝、食物、餐廳等等，全都只是勉強懸掛著，稍縱即逝。

對於所謂的家庭，我們並不明白家庭就像旅舍的一個房間，人們登記入住、退房，又再次入住……。我們許多人的祖父母已經退房了；當我們的孫子孫女結婚或意外懷孕時，我們也不知道誰會搬進來住。

不僅如此，各種各樣的事物都可能入住，例如你的想法——你今年想的事情，可能明年就不這麼想了；你今年喜歡的事物，可能明年就不喜歡了。一切

都是如此，它們來來去去，我們卻認為它們是堅實存在的——我們不僅希望它們堅實存在，而且我們真的認為它們是堅實存在著。要知道，有些人會希望自己的家人能夠永遠快樂、永遠生活在一起，會去「希望」的人其實還不錯，這表示他們具有某種覺知，他們處於希望這些會存續下去的一個階段，然而有上百萬甚至不知要去希望的人，這些人就只是一昧相信事情會一直如此持續下去！

從某種程度上來說，在香港這樣的一個星期天早上，又濕冷又灰濛濛的——是陰天嗎？我不記得了。就某種程度而言，各位在香港沒有睡懶覺，而是被內心的某種感覺驅使，覺得「或許我應該前去聽講，或許我的一些問題能獲得解答。」可以說，這就是有點「已經去了」、「揭諦」。但只是一點點，些許而已，不是很多。你的內心起伏不定，你開始變得聰明而不再全盤相信一切，你開始對俗世感到有些懷疑，這就是第一個「揭諦」、「已經去了」的開始。假如你能真正生起這種感受，那麼你的輪迴就有了永久的凹損。就像車子會有刮痕、凹痕，你的輪迴也有一些凹損，不再是完美的。從修行角度來說，這是一件好事，因為你開始在一個更為廣大的世界裡思維。否則我們跟豬有什麼區別？豬喜歡糞便，而我們喜歡章魚鼻子之類的東西。這就是第一個「揭諦」。

我們休息十分鐘，回來後再多做些禪坐。

[第二講]

如前所說，打坐是非常有價值的。我們有很多的情緒煩惱，有很多無法控制的情緒。情緒之所以不受控制，是因為我們自己令情緒變得不可控制，而不是因為情緒在本質上無法被控制，是我們讓情緒變得不受控制——我們沒有讓這一連串的情緒鎖鏈脫離軌道，我們沒有讓情緒停頓中斷，情緒一個接著一個出現，而我們就是沒有讓這些情緒暫停一下，於是情緒便像滾雪球一般，變成巨大到超出我們的控制。所以，讓我們稍微中斷這個情緒煩惱的機器。剛剛講的跟《心經》非常相關，因為情緒就是概念想法的副產品。所以，讓我們中止這些情緒，讓我們學習不時地令這些情緒脫離原本的軌道，難以為繼。

先前我們通過「只是坐著」這個技巧來製造這種脫軌，這次我們來試另一個方法：我們還是坐著，但是要覺知自己身體的存在狀況——這並不是指你應該思維「我是不是需要做一點整形美容？」之類的，我說的是，就只是覺知有

一個鼻子在自己上唇的上方，然後再注意到身體這一邊懸挂著所謂的「手」，然後還有指甲，我們也有手指……就只是觀看身體的存在狀況。像是我們有眼睛，只要意識到這眼睛就好。

就只是這樣，別的都不用做，不要做其他奇奇怪怪的複雜觀想。每當你的心遊蕩到外面某處的時候，像是你想到午休時要去哪裡吃飯，或是想起自己忘了做某些事情，或是你因為這個房間的溫度而分心，或是你前面有人不停地來回走動，或是坐在你前面的人一直動來動去的，只要你一意識到這些想法，就回來觀看身體的存在。

好，我們現在開始。

[禪坐]

我知道在座很多人會想要弄清楚這類細節，像是：應該早上修還是晚上修？應該張開眼睛還是閉上眼睛？諸如此類的。這些都不那麼重要。之前我們做的第一座「只是坐著」，請不要把它搞複雜了，坐的時候要盡量保持單純。「只是坐著」具有極大的利益，因為這已經限制住你，讓你免於各式各樣的粗重散亂——當你只是坐著的時候，你就不會瀏覽臉書，你不會發短訊，也不會屈服於某些娛樂活動。這麼坐著，雖然可以短到只有五分鐘，但是在這期間內，你卻是面對面地與孤獨、無聊直接相處。而在第二座的時候，我們開始修持非常基礎的「觀」（毘婆舍那）。

在稍早之前談到的那個會議中，舍利弗提了一個問題，因為舍利弗知道，非常重要的是要能夠安住於具持、行持智慧之中，或說是安住於生活在智慧之中。換句話說，般若波羅蜜多很重要。所以他就詢問觀自在菩薩要怎麼做、要如何才能達到住於其中，因為他能見到觀自在菩薩正安住於那般若波羅蜜多之中。如同我們所不斷強調的：在大乘佛經之中，般若波羅蜜多是最為重要的。之前我也說過，這能斷除一切的苦因；並且其中還包含了如「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色」等教法。如果有人突然捏了你女朋友的屁股，會有什麼情形發生？你就只是念誦「色即是空，空即是色」嗎？那可沒有幫助，至少在現階段是沒有幫助的。或者更糟的狀況是，你中了樂透，你中了10億獎金的樂透，這時要你來念誦「樂透即是空，空即是樂透……」，會有點困難。

所以，很難在面臨失敗的時候運用智慧，而在獲得成功的時候，更是難上加難。而且，運用智慧不一定就是坐在一個禪修坐墊上這麼靜坐著，你應該在

任何時間都能運用智慧，無論是在酒吧裡、在廟裡、在一個美麗的瀑布前、在嘮叨不休的丈夫或妻子面前，無論什麼時候、不管是什麼狀況，你都應該要能夠運用智慧。我們所做的些許禪坐，基本上就是在把劍磨利，然後在重要的時候，你就必須使用寶劍。若是需要用劍的情況發生時，你卻還在磨劍，那就是所謂的見地和行持這兩者分離了。換句話說，就是智慧和方便這兩者分離了。

舍利弗對觀自在菩薩發問是有其原因的，因為觀自在菩薩不是一直坐在坐墊上，祂是這個世界上最忙碌的一位，祂恰恰無處不在。例如在印度，祂是濕婆——愛欲之王；在斯里蘭卡等地，祂是這位手持一朵蓮花，相貌非常俊美的男孩；而在中國，顯然祂甚至是個女的！所以祂是這個地球上最忙碌的一位。然而就連一剎那間，祂也從未離開過智慧。所以舍利弗就問：「您是如何做到的呢？」當然，舍利弗是受到了什麼也沒做的佛陀之加持所驅使。接著，同樣也是受到佛陀加持的觀自在菩薩回答了舍利弗的問題，於是我們就有了現在這部《般若波羅蜜多心經》。當然，我在這裡不打算逐字講解；如同我一直在說的，《般若波羅蜜多經》是非常廣大的課題，幾個小時是說不完的。

換個方式說，舍利弗是在問觀自在菩薩：「我們這個世界到處有這麼多的問題，我們應該怎麼辦？」這就是他在說的。

觀自在菩薩在回答的時候，沒有使用生物學、生態學、全球暖化、環保燃料、經濟策略等方面的回答，而是說：「要知道你自己的五蘊。」這就是他的回答。這是非常深奧的答案！對於這個問題，柏拉圖無法回答，喬治·華盛頓無法回答，華倫·巴菲特無法回答。如何解決現在和未來的一切問題？要看自己的五蘊，要知道自己的五蘊——而且祂的意思是要真正地明白，不只是曉得假想出來的五蘊，而是要真正通曉五蘊的一切。

爲了讓大家明白這段對話是多麼珍貴，我需要扼要講解一些東西，這樣大家才能領會並欣賞觀自在菩薩之所以這麼說的原因。有一個機器稱作「輪迴」，機器是這樣旋轉著——暫且說是順時針方向轉，其實無所謂，逆時針旋轉也可以，不過我們暫且說是順時針旋轉。當它順時針方向旋轉的時候，就稱作「輪迴」；如果你把這機器用逆時針方向旋轉，就稱作「涅槃」。這個機器是由很多的螺帽、螺栓等各種東西所組成，有很多的零件。不過在這些零件裡頭，有三個非常非常重要的零件，稱作：煩惱雜染、業雜染、生雜染。單是名相不會對各位有幫助，所以我需要跟各位解釋這些。

這第一個零件就是，當你最初看向某個東西的時候，例如說是港灣的景

色，或是一個皮包或手錶——不只是看，還有聽，假設你在聽貝多芬的音樂，或者你聽到某人在打鼾，聽什麼都無所謂；還有味覺，你吃一個冰淇淋、芥末或四川菜，不管是什麼都可以，那不重要；甚至嗅覺，譬如喜馬拉雅山的燃香或是襪子、台灣臭豆腐之類的，是什麼都沒關係；還有觸覺，有一隻非常溫柔的手在觸摸你，這讓你覺得有一點緊張，或是被某人抽打，於是感到興奮——這都無所謂，你知道自己跟這個世界有著個人獨特的交流方式。此刻，在座很多人正在我講話。

所以，首先發生的，就是我們跟這個世界交流、互相作用。我們一跟世界產生交流的時候，就會因為各種標籤，還有自己個性所具有的一些東西，而變得分心散亂。換句話說，你從來沒有看到真實的對境。例如當我看著自己手錶的時候，我就因為這隻手錶的樣子而散亂了，我看到它有個皮的錶帶——這是我自己的品味，可能因為我在英國待過一陣子，所以我比較喜歡皮帶，而不是那些體積龐大、像是金鍊的錶帶，我覺得那非常俗氣。我喜歡這種古典高雅、皮製的款式，而且我喜歡這種不是太厚的形狀。這隻錶的品牌我不太確定，這不是我想吹噓的東西，這牌子叫「彩虹」。基本上，我是受到這個東西的吸引，我只看到我想要看到的——英國的，古典高雅的，薄薄的——而沒有看到裡面那些奇模怪樣的機械在上上下下運轉之類的，我沒有看到那些，我沒有看到它無常的那一面。不僅如此，當我看著自己朋友的時候，所謂真正的朋友、好朋友，我會把這人看作是我可以忽略的人——這就是好朋友的用處，是你能夠視為理所當然的人。如果我的好朋友因為我沒有打電話聯繫而感到不悅，我會非常驚訝，「我以為你是我的好朋友啊！竟然這樣你都會不高興？」

所以各位明白我的意思嗎？我有一套自己看待這個世界的方式，我忽略其他的一切，就只看到自己的投射。而有某些特定事物會讓人感到非常興奮，例如我遇過只要看到很有異國風情的襪襪就會覺得興奮的人，我也聽說有些人會因為自行車輪胎而覺得興奮。所以，你會有某種投射，並且認為這個自己投射出來的東西是真實的，這就是那個機器裡的第一個重要零件。還記得嗎？我是在講輪迴，我在解釋輪迴這個機器有三個非常重要的零件。

接下來的零件比較容易。第二個零件就是：以那個投射和信以為真作為基礎，由而產生的活動或交互作用——我們稱之為「業」。第一個是無明；第二個是「業」或「行」，基本上就是基於那個投射而從事的行為，像是購買襪襪、寄送給其他人、在自己脖子上磨蹭，或是去看摩托車賽，因為在賽場會看到很多輪胎，於是你獲得無窮的大樂。這稱作「業」、行為，這就是輪迴機器

的第二個重要零件。

下一個用傳統的措辭來說就是「生雜染」（生起之染垢），就是「生」，它會產生「果」、結果——基本上就是某種影響或效果，結果就是變得情緒高昂或變得悲傷、生氣，然後就導致殺生、偷盜、欺騙等各種事情，就是起了反應。

所以第一個就是，你認為你的所見所聞、你自己投射出來的一切是真實的；第二個就是基於第一個信執，進而做出一些行為；接著這些行為引發出反應、結果。這時，反應會造成更多的確認和更多的投射，這些投射又令你更加認定自己的這些投射是真實的，於是這個機器就開始轉動——之前說是順時針轉動。它就是這麼開始轉動的，然後一直轉呀轉的，不停轉動，轉到我們不知道這個轉動是從什麼時候開始、會在什麼時候結束，變成了非常規律地運轉。而當這個機器在運轉的時候，如果從裡頭拿掉一根釘子，機器就會有些奇怪的反應，會導致機器無法正常運轉。所以我們現在就要嘗試把一些螺釘、螺帽或隨便什麼零件拿出來，我們要擾亂這個運轉。

我們如何進行擾亂？這一次，還是請大家禪坐。這一次，只要觀看感受即可。你有很多的感受——感到無聊、饑餓、寒冷、焦慮、不安，不只這些，甚至還有身體上的感受，像是你的眼瞼在你每次眨眼、眼睛閉合的時候都會有感覺，但你總是忽略這個感受，還有你所穿著的衣服落在皮膚上的柔軟感覺、你耳環的重量、這個地板的堅硬感覺——不管有什麼感受，選擇一個感受，觀看這個感受。現在請觀照感受。

[禪坐]

我要說的是，對於舍利弗的提問：「如何解決這些問題？」觀自在菩薩回答說：「你必須知道五蘊。」觀自在菩薩沒有說要去做一些其他事情，像是「你應該實踐社會主義」、「你應該鼓吹民主」、「你應該改用其他種類的引擎燃料」或是「你應該去種樹。」他沒有做這樣的回覆，而是給了很簡單的回答：「要知道五蘊。」為了幫助大家瞭解這個回答，我要講一下為何觀世音菩薩會給出這樣的回覆。因為如果不知道五蘊，那麼輪迴這台機器就會運作得非常順暢，變成維修良好、非常有條理的機器，由於它的運轉如此順暢，於是你就會深陷其中。所以，要知道五蘊。

要如何才能知道這五蘊呢？生物學、物理學等等的學問都沒有直擊要點：

五蘊與我們所認為的不同。在這五蘊之中，觀自在菩薩選擇對色蘊進行最多的闡述，因為色蘊可能是最顯而易見、最粗重的蘊，所以接著我們要開始講：

「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。」

在座有許多人並不熟悉佛法，第一類的這句「色即是空」可能就已經把你搞暈了——「無鼻、無耳、無舌，這是什麼意思？它們就在這裡啊！我有眼睛，我有鼻子，全部都有啊！無鼻到底是指什麼？」當然，五蘊都很難理解，不過對於初學者來說，從第一個「色即是空」開始，就已經非常難以理解了。而對於那些學習佛法已經有很長時間的人來說，他們對這句「色即是空」能有某些理解——只是「某些」理解而已，而且是智識上的理解——但是對於「空即是色」這一句，就毫無頭緒了。接下來的兩句甚至更難理解，「色不異空，空不異色」更是完全超出我們的理解範疇。但是無論如何，各位絕對要特別記下這一點：佛陀並沒有只說「色即是空」這一句之後就完事了，他還繼續開示了另外三個類別的教法；這一點非常重要。

要親證空性，唯有通過自己實修才能直接體證；然而在智識上，我們能夠加以討論，並且舉一些不那麼好、但還可以的譬喻，我在這裡選用「鏡子和鏡像」這個譬喻來講解。各位的浴室裡一定有鏡子，對嗎？你認為自己的臉此時此刻有出現在那面鏡子裡嗎？假如有的話，會是非常恐怖的事情，不是嗎？一定是別人的臉，不可能是你的臉。但是當你在刷牙、刮鬍子的時候，只要一看向鏡子，就會見到自己的臉在鏡中。那個鏡中的臉真實存在嗎？不，當然不是，否則只要刷鏡中那位的牙、刮他的鬍子就夠了，不是嗎？那個鏡像並不存在，這就是「色即是空」。

「空即是色」，我已經解釋過了。是怎麼解釋的呢？我剛才不是問過：「你認為自己的臉現在有出現在家中鏡子裡嗎？」答案是「不！」只有因緣具足的時候，你的臉才會出現在鏡中，像是有鏡子、沒有東西擋住鏡子、你的臉這些因緣，最重要的是你在看——如果你沒有看向鏡子，那麼誰知道呢？或許那麼鏡子裡就沒有你的臉。而當你在看的時候，鏡中就有你的臉，所以這就是「空即是色」。

雖然鏡像並非真實存在，卻會出現，在因緣具足的時候，就出現了。不是鏡像在你的臉之前先出現了，也不是臉在鏡像之前出現，兩者是同時出現的。而且，鏡中之臉並非實存，以及鏡中存在著你的臉的映像，這兩者是同時發生的，這就是「色不異空，空不異色」。

或許對於這個譬喻，你能夠稍微理解，但若要實際運用在這個世界裡，卻非常困難。而對於觀自在菩薩和舍利弗來說，一切事物都跟你臉在鏡中的這個映像一般，沒有區別。你的得失、你的價值觀、你的親友、你的敵人，這一切都是空，空即是這一切，這一切不異於空，空不異於這一切。雖然連在智識上這都有點難以理解，但是只要稍加認真研讀，至少將來能夠獲得智識上的理解。然而，要獲得實修方面的理解卻極為困難，要實際證得並行持也極為困難！這是因為我們的習氣，我們有著接受和拒絕接受的習氣，像是「不可能！我的兒子絕對不是同性戀！」諸如此類的，我們具有這種取捨的習氣。

「接受」這個習氣就有點像是一神論者相信有個唯一或究竟的解決之道。如果有人說，九龍是上下顛倒、反轉過來的，我們現在很難接受這個說法，我們認為這是不可能的——科學上是不可能的，不是嗎？如果有人說九龍是倒過來的，卻還是照常運轉，計程車依然在行駛，大家依然在購物，不過一切都是頭下腳上的，你怎麼可能相信？你不會相信，會認為這只是一個虛構的故事。所以我們具有這種取捨的習氣。

而且不只這個習氣，我們還有很多很多別的習氣。現在講幾個其他的習氣，根據的是怙主彌勒的教言。我們有像是林鼠的那種收集東西的習氣，從郵票、鞋子、雨傘到外套，什麼都收集，從好的菩提子念珠到寺廟都有人收集。我認識一個人，他好像有約五十串念珠，看起來都是新的，這就有點令人難過了，因為如果是新的，就表示沒有被盤磨過，代表他沒有在修誦，如果有在念修，念珠就應該是盤磨光亮的。所以我們具有這種收集東西的習氣，有人收集汽車，有人收集丈夫或妻子，各種各樣的東西都有人收集——我就有極大的收集習氣。這會造成什麼結果？結果就是布施的對立面，會阻礙布施，因為心思在收集東西上，於是慷慨的程度就會下降，尤其對於有一點年份的古董收藏品，布施程度就更低了——不過可能大家不會收藏比較有年份的伴侶就是了。這種收集的習氣就是我們所具有的習氣之一。

接著，我們還有這樣的習氣：我們喜歡偷偷地做不規矩的事情，我們喜歡秘密地做不道德的事情。假設不道德的行為不再是秘密，幾乎就不算是不道德了。像是印度，這是教導我們智慧、慈悲、道德戒律之處，卻也是強姦案件最多的地方；像在中國，儒家道德觀雖然受到廣泛談論、閱讀、傳講，但卻人人都在忙著搞關係——就是必須依靠結識特定人士才能搞定事情之類的；我們熱愛做這類事情，我們喜愛結交權貴。

我們也喜歡做具有攻擊性的人；雖然我們可能會假裝自己是溫和的人，假裝自己不喜歡好鬥嗔怒的行為，但實際上卻喜愛這樣。如果不相信我的話，只要去讀讀任何一本管理課程方面的暢銷書就知道了，那些全都和攻擊、嗔怒有關。例如「執行」之類的詞語，就是攻擊、侵略，還有「高效率」。我們內心深處具有一種喜愛暴力的習氣。

還有，雖然我們經常在講「請保重、小心照顧自己」，但實際上沒有人想要小心謹慎，沒有人喜歡做小心謹慎的人。我們喜歡狂野不拘、肆無忌憚，我們熱愛給自己找麻煩。

下一個習氣是，雖然我們嘴邊經常掛著「個人權利」，口口聲聲講著「我高興怎麼做就怎麼做」，但骨子裡却非常喜愛受人奴役。在尋求一段感情關係的時候，因為我們內心渴望受到獨裁者的統治，因此大家都喜愛能有一個自己的金正恩在身旁。

最後要講的一個習氣就是，我們熱愛具持錯誤的見解（邪見），這就是我們不喜好真理的原因。如果我說「從現在起，我們的人生就是在走下坡路」，各位會做何感想？你們全都會遭遇很多問題，我也會有很多的問題。當然，我們大家都會死，這當然是不可避免的，但是不只如此，而且你所規劃的很多事情都會行不通，就算你所希求的事情裡有一兩件成功了，其實並不是因為你的努力，也不是因為你的聰明才智，這不過是因為你的福報之類的。我知道，各位能夠去做整形手術，但即使如此，在你周遊世界的時候，內心必然明白自己是動過手術的人，那可是非常痛苦的事情。而且每次微笑的時候，總是必須小心翼翼的，因為有可能會被人看出來。這就是為什麼說我們不喜歡真理，我們喜歡虛假的事物。從無始以來，都是如此。像是過去的帝王都喜愛聽到別人說「願陛下萬歲、萬萬歲」，但是他們沒有一個人活上了一萬歲。

這些就是我們的習氣。因為這些習氣，所以雖然各位可能在智識上能稍微理解「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色」，但要能夠令這進入內心、成為習性、實際行持，卻不那麼容易。

順帶一提，這次開示是出自一些人的不斷請求，由於通知的時間相當倉促，因此條件有限，我們必須很快結束授課。因為時間不多，所以午休時間只有一個小時。

午休之後，我們還會做一些禪坐，並且介紹一些其他的禪坐方法。然後我

還想談談如何瓦解禪修——當然，能夠禪修是一件非常好的事情，但是你必須學會瓦解禪修。我不是叫大家不要修，而是要讓禪修瓦解掉，這很重要。

[第三講]

正常情況下，這時大家會午睡，不過今天我們要做些禪修。我想，能夠選擇在午餐後立刻禪修是件好事，因為找不出任何不做禪修的藉口。有些人要等到內心平靜的時候才來禪修，這很奇怪，因為我們永遠會有昏沉的情況，也永遠會有掉舉的時候。不管肚子是飽還是不飽，在某種程度上，我們總是有些昏昏欲睡的。所以什麼時候禪修其實真的不重要，任何時刻都可以禪修，就算只有一分鐘的時間，也應該禪修。各位應該已經注意到了，我並沒有叫大家做任何複雜的禪修——我請大家坐著，就只是坐著，接著請大家觀照自己身體的存在，然後是請大家觀照自己的感受。

現在要做的稍微更高深一些——高深可能不是正確的字眼，但我們暫且稱它是高深，就是更為複雜。現在我們就只是觀看我們的心。在這麼做之前，有幾點要先跟大家說明。實際上並沒有兩個心，沒有做觀看的心，也沒有被觀看的心。心就像是一盞燈，照亮一切，也照亮自己。若是沒有燈，就看不到其他東西；但若沒有燈，你也看不到那個燈，這稱作「自明」。這有一點難以掌握，但是我們會努力去做，經由循序漸進的引導——但不是在這一次講座裡做，今天時間不夠。

另外，若想學習最為深奧的一些禪修技巧，我建議各位要有一位禪修指導老師。即使只是想要練就阿諾·施瓦辛格的身材，你也需要一位個人的健身教練，所以能有一位禪修教練會是件好事。這位教練必須了解你的能力或根器，至少必須了解你的個性，包括什麼會讓你覺得沮喪、什麼會讓你覺得鼓舞、什麼會讓你煩躁不安。這位教練最低程度要具有慈心，關心你心靈肌肉的健康狀況，因為你在這裡的目標是希望自心能變得像施瓦辛格那樣健美壯碩，所以這位教練最重要的特質就是應該要仁慈且關心你精神方面的成長。如果你能夠應付得過來，你也可以有不只一位教練——這視個人情況而定，有時候會是件好事，有時候則可能會令人困惑。

總之，修心的法門無窮無盡，從我們在運用的這些技巧一直到大手印、大圓滿等法門都包括其中。修心的目的是為了讓自己的感知獲得轉變。譬如現在

我是看向正前方，如果我把頭轉到側面的方向，那麼我就會有不同的投射。我們大多數人對於自己的生活 and 這整個世界，視野都非常狹隘；真的，我們的世界非常微小，我們的世界小到就如同一個小小的昆蟲在木頭裡鑿了個洞住在裡面，卻以為這木頭上的小洞就是整個宇宙。工作、人際關係、信用、功勞、家庭等等，其實都非常微不足道，這些視野都需要被改變。順帶一提，這是一個非常非常庸俗的方式，不過轉變可以發生在你喝酒的時候，或許兩三杯威士忌下肚後，你就開始覺得把衣服脫掉也沒什麼大不了的，而且是很自信地這麼認為。當然，如果是通過酒精而得來的轉變，在酒精的作用消退之後，通常你會更深陷於那個輪迴機器裡。

現在，我要引導大家做一次非常簡短的內觀禪修，這跟《心經》是相關的。這個禪修需要一點紀律，你可以眨眼睛，也可以呼吸，必要時也可以吞口水，除此之外則完全不可以動，不可以抓癢，不可以打哈欠，不可以咳嗽。好，我們現在來做這個禪修。請大家要打呵欠的打呵欠，要咳嗽的咳嗽，要伸展的就伸展一下，向左看、向右看，想做什麼就現在做，想要發短信就現在發。

好，請大家坐直，我們現在開始禪修。接下來在我講話的時候，不需要做筆記，只要坐著就好。

[禪修開始]

不管你現在心裡在想什麼，只要知道它就好。

如果你現在什麼都沒想，也只是知道這點就好。

只是知道自己正聽到一些聲音。

可能現在你開始感到非常昏沉，只要知道這點就好。

或許你覺得昏昏欲睡，不要努力讓自己不睡，只要知道自己想睡就好。

如果你感到躁動不安，只是知道就好。

如果現在你的身體有任何疼痛或其他感覺，不要理會它，不要想去抓癢或改變姿勢，只是觀看這些感覺就好。

如果覺得昏沉，只是知道有這感覺就好。如果覺得想睡，不要試圖阻止想睡的感覺。

[禪修結束]

剛剛講過主要由三個零件所構成的轉輪。當你用相反的方向去轉動這個輪子時，很明顯地，作為轉動效果的這個輪迴體驗就會有所改變。在古代，會要求僧人帶上一小塊人骨，把白骨放在面前，注視這塊骨頭，接著思維：有一天我也會變成像這白骨一樣。這類技巧就是在反向轉動這個輪子。學習面對實相，學習不落入各種散亂之中，這麼做，就會讓輪迴之輪的第一個主要零件的功能減弱。自然而然地，這馬上會影響第二個零件、接著是第三個零件，這就是瓦解輪迴的方式。從你發願要逆向轉動輪迴之輪的這個時刻起，就是開始進入了第一個「揭諦」。

回到觀自在菩薩的法語：不只是色蘊，一切都是如此！受不異空，空不異受，受即是空，空即是受等等的。在詳細解釋這一點的時候，觀自在菩薩也說到像是無眼耳鼻舌身意等等的，我不會對這些進行一一地講解。

在這段的尾端，應該要注意到：甚至連四聖諦也是空性——苦即是空，空即是苦，苦不異空，空不異苦；道即是空，空即是道，道不異空，空不異道；智慧即是空，空即是智慧，智慧不異空，空不異智慧；證悟即是空，空即是證悟，證悟不異空，空不異證悟；佛即是空，空即是佛，佛不異空，空不異佛。

希望各位將來聽到佛教徒說空性的時候，至少能有些模糊的概念，知道這個空不是一個全然的否定，不是空無所有，既不是拒絕接受，也不是接受。神即是空，空即是神。曾經有人問月稱，應該對何種弟子傳授空性？他的回答不是說：「空性是非常困難的課題，應該只教給研究生。」他的回答是：「若是有人一聽到空性這個詞語，就會汗毛豎立，熱淚盈眶，那麼就應該對這種人教導空性。」

雖然在傳授空性教法的時候，確實有一套系統性的邏輯分析步驟來確立空性——這個體系是有的，不是沒有，我們在佛學院所研讀的就是這個——但是如果想要真正了知空性，這些工具全都不足夠。但是雖然不足夠，佛教徒卻從未拒絕使用這些工具。

在某個程度上，對於某些模糊形式的空性，我想甚至很多西方哲學家從前也曾經討論過。像是尼采，他的哲學論述有很大一部分反映出空性。但是尼采永遠不會接受，為了理解空性，所以我們應該供一根蠟燭或香；尼采不會接受那些，他會認為你是個沉迷宗教的流浪漢。雖然我們會說「色即是空，空即是色；佛即是空……」等等的，但是佛教從來不拒絕方便法門，從來不會。

我不是中國哲學專家，但是就我曾經讀過的一些莊子、《道德經》的文句，全都真正高度反映出空性哲理。莊周夢蝶這個寓言裡的「是我在夢見蝴蝶，還是蝴蝶在夢見我？」即是赤裸裸地在解說「色即是空，空即是色」。但是我不知道莊子是否有一套系統性的訓練來證得空性——就只是讀讀「是蝴蝶在夢見我，還是我在夢見蝴蝶？」抽根雪茄，喝杯很濃的咖啡，然後躺在沙發榻上，就只是這樣嗎？抑或他有一個系統性的道途來實證這個蝴蝶與自己二者無別的雙運？我相信莊子等大師們是有修行方法的，因為我認為，道家其實是最偉大的智慧之一。

身為佛學的學生，對我來說，一個哲學體系之所以殊勝就在於這個哲學體系在告訴你究竟真理（勝義諦）的同時也不拒斥相對真理（世俗諦），那才是一個非常殊勝的哲學體系。這也就是為什麼大家在東方哲學體系，特別是佛敎裡，會見到非常多貌似自相矛盾的論點。總之，這些都是不易理解的内容，我只是嘗試用一些或許可行的方式來加以說明。

你在聽聞並思維這些見地之後，就會逐漸開始生起對這些見地的確信心。舉例來說，你從未去過北京，首先就要形成動機（發心），甚至是做些努力來生起想要去北京的心，這就是第一個「揭諦」。

接下來是勢不可擋的確信，確實知道自己想要去北京以及相信北京確實就在那裡，並且不會想要退轉、背離自己的信解，這就是第二個「揭諦」。而且，這很難獲得；要證得這種絕對不願退轉，非常困難！

當然接下來兩個就更為困難了，所以我只會簡短講述：你到達一個可以看見北京的位置——雖然還沒有親身抵達北京，但從遠處已經可以看見北京——這時你不再需要更多的確信，因為你已經親眼看到，不過你依然尚未到達目的地，這就是「波羅揭諦」。你已經到達北京，已經去了，不用再繼續前行了，這是「波羅僧揭諦」。

類似的，首先你看見輪迴這個機器，但這時你還不確信；接著你步入聞思

修之道，開始真正發展出對禪修的信解，不過這時你仍然會散亂，於是散亂後又再回到禪定之中。這就是「揭諦，揭諦」這兩者。

之後，你的旅程到達一個階段，這時每一個散亂都變成對你的提示——通常的情況是，我們先有些許的散亂，然後變得極為散亂；一個散亂引發另一個散亂，另一個散亂又引發更多的散亂，最後冒出一千個散亂，我們就完全迷失了。但是當你到達這第三階段的時候，實際上散亂會成為提醒自己的工具。

譬如你家遭了小偷，你不知道小偷是誰——其實你散亂到連東西被偷都不知道！直到有一天你發現有東西不見了，這時你才覺得納悶，於是你開始檢查門窗，看看門鎖有沒有問題、窗子有沒有關好，這就是第一個「揭諦」。

第二個「揭諦」是你開始真正要找出到底這小偷是誰，你尋找有沒有留下脚印或氣味之類的。你察覺到有東西被偷，因為有人來過你家玩，包括你的親戚、你的朋友、你朋友的朋友、朋友的親戚、親戚的朋友等，所以小偷必然是其中的一人，但不知道是哪一個，所以在這個階段，不管誰來你家——你的朋友、你朋友的朋友、朋友的親戚——只要有人來你家，你就把東西鎖上，你就會留意他們，這就是第二個「揭諦」。

之後你發現小偷是誰，原來是你的朋友，那麼下一次你一見到這個朋友，你就知道要怎麼對付他了，他的出現會提醒你：就是這個人，這就是小偷！而你不會在意其他的人，這就是「波羅揭諦」的階段。

我現在只能用這個方式做解說，因為這是關於禪修覺受的教法，所以很難講解，就像是你這輩子從來沒有吃過鹽，而我卻嘗試要告訴你鹽是什麼滋味一樣。

接下來就到達不再有散亂的階段，因此不需要專注，也不需禪修，這就是最後的「波羅僧揭諦」。「菩提薩婆訶」則意指建立菩提心，亦即證悟之心。咒到此就結束了。

我們接下來還有兩座禪修要做，但在此之前，因為我們時間有限，所以就不休息，而是讓各位提問作為課休，或許提三個問題。這段期間內，需要去洗手間的人可以去。我們無法問答所有的問題，請選擇與《心經》有關的問題。

問：請問仁波切如何「行深般若波羅蜜多」？

答：我們正開始這麼做。順帶一提，各位可以閱讀最長篇幅的般若波羅蜜多經，即《般若十萬頌》，這是大家能找到的；還可以讀兩萬頌，然後是八千頌，接著就是我們念的這個只有一兩頁的《心經》，再來就是「嗒爹呀他，喻，揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」越來越短，越來越小。而最甚深的就是：[仁波切默然片刻]……這個！

問：我有個朋友上禮拜自殺了，我非常難過，覺得自己不夠關心他。他看來很開朗，但現在我們知道他這幾年有很大的壓力、非常悲傷和抑鬱。我知道自己應該要知道生命無常，但是不知道要如何緩解自己的痛苦，還有如何能幫助他？

答：親手抄寫《心經》五百遍，然後交給我。請不要把字寫得太大，我的存放地方有限。

問：我是修淨土法門的，所以希望能去阿彌陀佛淨土，但是我的習氣很重，就算持咒時，也壓制不住內心的憂慮和貪念，而且即使我發心修持，卻都無法持久，所以不確定能否往生淨土，請您告訴我怎麼辦？

答：要繼續擔憂自己無法堅持下去。這種擔憂是無價之寶，擔心自己沒有智慧是非常好的事，我會祈禱你將會對此非常擔憂。而且我很高興你在修淨土法門，我意識到淨土法門是漢傳佛教最重要的基石之一，這個法門不應該銷聲匿迹，應該保存、維持下去，淨土阿彌陀經非常重要，請予以弘揚護持。只要你相信阿彌陀佛的存在，相信祂的悲心智慧，你就完全無需擔憂自己是否無法往生阿彌陀佛淨土，這我可以跟你保證！當然，我的保證沒有太大意義，但是所有偉大上師都有做這樣的保證。

問：請仁波切開示一些有關於睡眠的指導，因為我在有些書中讀到，像是頂果欽哲法王等偉大上師，他們晚上睡覺是不躺下來的。

答：我要告訴各位一個要點：當你就寢的時候，應該要想：「好，現在我

要醒來了。」這是你應該入睡的方式。而當隔天早上鬧鐘響的時候，這時你就要想：「現在我要睡覺了。」並且看著彼此說：「這是我的夢啊！」你應該如此作想。像我現在會想：「哇，多壯觀，如海般的面孔在眼前。人們在笑，還有人在我的左邊提問題。」就像這樣。

問：我是一個佛學的初學者，在這十年中我的生活很痛苦，父親過世，母親剛得了癌症，我又和辦公室同事有矛盾，我覺得憂鬱無助。是不是我過去做了很多錯事？該如何做才能從這種痛苦中解脫？

答：我不知道你過去是不是有做錯事，也許你過去做了很多好事，所以這些痛苦全都在這一生一起過來，並且你又值遇佛法，可能你是非常幸運的！要知道，有很多修行人會發願投胎做受苦的乞丐，而不願意做比爾·蓋茨的寵物狗，因為如果你過得非常快樂，就不會覺察到生命的真實狀況。記得我們的大老闆釋迦牟尼嗎？他的修行之路是怎麼開始的？是因為他看到了死亡、年老、疾病的情形，於是憂心到完全無法入眠。我們這些佛陀的追隨者相信，那一天悉達多太子路過的時候，那個老人會恰巧同時走在那條街上，這真是我們的福報。

所以若是你感到抑鬱，有幾件事情可做。你應該想：「願一切有情眾生的抑鬱都降臨到我身上。」我知道有些人可能會想：「萬一這成真了怎麼辦？」如果你是菩薩，應該會喜不自勝；如果你是初學者，那麼你取得所有眾生痛苦的機會非常渺茫。如果你的修行到達一定程度，能夠實際把大家的痛苦都吸取到自己身上來，那麼你會充滿喜悅地這麼做，歡喜到像是在打麻將一樣！所以對你來說，應該要做的就是發願：願一切有情眾生的抑鬱都到我身上來。

另一個方法就是要這麼思維：抑鬱、佛以及你自己，把這三者一起放入攪拌機裡混合均勻。我是認真的，這是正經的，不是在開玩笑。

第三個方法就是在抑鬱出現的時候，就用我之前告訴你的方法：只是觀看就好。記得嗎？就是修觀（毘婆舍那），就只是觀看著。

這僅是總體而言的教示。就如同很難做一道菜是每個人都喜歡的，我不知道你的抑鬱是屬於哪一種，所以很難給出一個建議是適合每一個人的，不過這是一個概括性的建議。

你的問題是：我很憂鬱，我應該做些什麼呢？不幸地，我的回答是：當你抑鬱的時候，只要看著那個抑鬱就好；不幸地，這就是我的回答。為什麼我用「不幸」一詞呢？因為可能你會把我的回答聽成是：為了要「去除」抑鬱，我應該做的就是知道這個抑鬱。不要認為是那樣。你永遠都不應該把去除抑鬱當成是你的目標——當然我們知道邀請抑鬱來臨也不是你的目標，但是去除抑鬱也不是你的目標，你唯一要做的就是觀看。所以當抑鬱出現的時候，你要做的就只是一直觀看它，持續不斷地看著它。如果抑鬱沒有消失，不要想說：「這抑鬱怎麼還不消失？」不要思索，就只是觀看。你的問題應該是：「我怎麼沒有在觀看？」你永遠不應該想說「抑鬱怎麼沒有消失？」你應該要想的是：「我應該觀看，我應該觀看，我應該觀看……」

但我要警告你：當你抑鬱並且觀看抑鬱的時候，抑鬱會消失，而那是危險的！因為你會開始為了去除抑鬱而禪修。不要這麼做。這就像是釣魚和魚餌，抑鬱消失就像是魚餌，不要讓自己因為這魚餌而上鉤了。如果抑鬱消失了，要想：「當然是會消失的。」如果抑鬱沒有消失，要想：「沒關係。」你唯一要做的事情就只是觀看。

今天我所講的禪修技巧，其中有些非常精簡，可說是針對今天的教學而量身定制的。不過，我相信這些禪修技巧還是勝於安縵度假酒店的禪修，因為他們的目的不是要解脫，他們的目的只是為了讓你放鬆。

所以我想要告訴各位的就是，這些禪修技巧其實和《心經》非常相關。當然，請大家盡量閱讀《心經》，朗誦、唱誦，怎麼閱讀都行。但是就像我說過的，你也應該知道《心經》是如何在你痛苦的時候起到作用，這也是這個問題的重點。所以我們要如何實修「色即是空」？我們如何對此禪修？我們又如何禪修「空即是色」等等的呢？就某種程度而言，可以說我告訴各位的禪修技巧就是你實修「色即是空……」等等的方式，因為我告訴各位的技巧是對治執著的。我只告訴各位要觀看，從來沒說要評判，我從來沒有叫各位要衡量什麼，也沒有告訴各位要去感覺些什麼，我也沒有談論能量、脈輪之類的東西，沒有，就只是觀看。其實，理想上我應該使用「看見」一詞，但要能夠「看見」，首先就必須去觀看才行，對嗎？

就此，我們再做一個簡短的禪修，但這次要做一點分析性的禪修：這個能知者、能知到底是誰？這個能聽聞、能感覺的人是什麼？是誰？或許更應該問

說「是什麼」而不是「是誰」。暫且不管之前那些，先禪修：能知者是什麼？

現在我們對此禪修幾分鐘。這次可以咳嗽，可以抓癢，都行，不過最好不要太過頻繁。

[禪修開始]

這個能知者是什麼？

正在聽到這一切的是誰？

[禪修結束]

好，或許再回答幾個問題。

問：如何讓自己在有限的有生之年更快獲得智慧？

答：你要想：有很多的日子、年月都已經過去了，很多的日落、很多的日出、很多的春天、很多的冬天都已經過去了，自己剩下的時光可能已經不多了。重複不斷地如此思維。如同佛陀曾經開示過，對初學者來說，在各種心念之中，最殊勝的就是念及無常。接著再花一些時間進行聽聞和思維；怙主彌勒也說聽聞佛法極為重要。初學者不應讓自己的感受對自己驟下批判，因為你的感受會經常變來變去。應當聽聞佛法，思維佛法，努力跟那些能為自己帶來與法有關的正面影響的人交往，並且無時不刻都發願自己會花愈來愈多的時間修持佛法，以至於在此生最後一個呼吸的時候，你所生起的最後一個念頭會是佛法僧三寶。

問：隨著我越來越多修習佛法，我對工作失去熱情，在這情況下如何運用空性？

答：你問我的是一個很難回答的問題。因為從修行的角度來說，發生在你身上的是正確的事情。但是當然我們又是過去業力的副產品，若是我們只有一

張嘴和胃，沒有屁眼就好了，但是東西會不斷流出，於是我們只好買新的東西。單是要生存在這樣一個現代化的都市，就必須花非常多的錢，而護持佛法修行人的資源又非常有限，所以大家為了謀生就必須做生意。因此我會建議你，無論做什麼，都是以不同的方式利益衆生——要想說這是為了利益眾生。例如假設你是在花旗銀行工作，就想要說：因為這份工作，所以他們會付我一些錢，這會為我帶來修行的資糧，而我的修行是和利益一切有情眾生有關。如果你能如此作想，就算你是在銀行工作，這也能夠成為一條法道。但最終你應該生起出離心——生起出離心的情況就像是，若有人升你作花旗銀行全球總經理這個職位，你會毫不遲疑地說：「好，我接受這個職位。」而若是升遷你的同一組織隔天就把你開除了，你也不會感到任何的不安。那才是真正的出離心。

現在我要對《心經》教法做一個總結——只是扼要講述而已；基本上，這次授課就只是對《心經》的概述——五蘊全都是空性，空性即是五蘊；時間、空間等等的，也全都是空性，都是幻象；你的投射並非其真實面貌。若是瞭解這個實相的人，內心就不會有恐懼。譬如你很小的時候，假如玩具壞了，你就會哭；等你長大成人之後，如果玩具壞了，你不會哭，因為你確知那不過是一個玩具而已。同樣的，世俗所看重的一切，例如名聲、讚譽、批評、受人注意、被人忽略、快樂、得、失等等，這些全都如同玩具一般；當我們藉由智慧、悲心而獲得成熟之後，這些全都如同一個玩具。但在你能實際證得它們是玩具之前，這些東西還是能對你起到影響，還是能誘捕你落入陷阱之中。以此方式，要努力嘗試明白《心經》的要義。

在午休之前，我有講到要瓦解禪定。這是根據《心經》最末所言：「無道，無智，無所得，亦無無得。」沒有道，沒有智慧，沒有可得的，也沒有不得的——沒有什麼是可得的，也沒有什麼是自己未得到的。

禪修是一個工具，是一個技巧；禪修是手段，而不是目的。一旦你乘船抵達對岸之後，就必須拋棄那艘船，才能真正踏上彼岸，所以你必須學習瓦解禪定。要怎麼做呢？難道我是在說你在禪修的時候把手機打開，以此來瓦解禪定嗎？不是這樣的。我相信那種瓦解你無論如何都會做的。我現在講的是座上修行：就如同在座上禪修的時候應當覺知自己的念頭和情緒，在你的日常生活當中也要覺知自己的一言一行。然而這相當困難，因為現在我們的禪修與不禪修之間有一條鴻溝。應該要訓練自己不是只有在某個特定地點才修行，要訓練自

己無論是在火車上、在巴士上、在人群中、在靜處，都能具有覺知；訓練自己在激烈爭辯的過程中具有覺知；最重要的就是時時刻刻都能憶持菩提心。其實我們討論到的這些毘婆舍那即是勝義菩提心，但是在相對層面上，能生起世俗菩提心也會很好。這世俗菩提心基本上就是發願：「爲了利益一切有情衆生，所以我會存在，我會修持佛法，我會做這種種的事情。」

在《心經》的最末，佛出三摩地，讚許舍利弗和觀自在菩薩之間的討論，這本身就是非常深奧的象徵，因爲實相是無法被傳授的，即使是佛也無法傳授，但是又必須要解說給那些尚未明白實相的人，所以這些討論是發生在兩位弟子之間，人、天人、阿修羅、龍等所有衆生皆對此感到歡喜。

對於《心經》以及試圖含括於內的實修指導，這次的概述到此就講完了。若想真正探究《心經》與瞭解般若波羅蜜多，有非常多的教文可以研習。若想閱讀具有相同意涵的其他佛經，也可以閱讀《金剛經》、《維摩詰經》等佛經。

《維摩詰經》也是一部解說空性的重要佛經，而且闡釋得極好，其偈頌是無價珍寶。例如，我想這偈是在裡面的，偈曰：「乾涸的土地絕對生不出蓮花，蓮花只會生長在有泥有水的地方。」類似的，菩提心只會來自情緒煩惱之中，而這我們可多了，所以我們應該感到非常高興，高興自己不是麻木的，亦即自己不是乾枯的，而是具有著莫大的潛能。這是一部非常高深的經典，是了義的究竟教法。

同樣的，佛在這部經裡也不是親自傳法。這部經是關於一位叫作維摩詰的人，他生了一場病，於是佛陀派遣衆弟子們前去探望維摩詰，詢問他的狀況、需不需要幫忙之類的，而每一位弟子都拒絕前往，全都有各自的理由。舉例來說，我想是阿難尊者，阿難拒絕去探視這名叫作維摩詰的人，於是佛問：「爲什麼呢？」阿難就說：「那個人實在是個自以為聰明的……」佛問阿難發生了什麼事情？阿難說有一次佛陀生病的時候，他去取一些水或藥之類的，途中撞見了這位維摩詰，維摩詰就問他說你在做什麼？阿難回答說佛的身體不適，所以來這裡拿藥之類的。維摩詰就說：「天哪，你真是錯得離譜，佛陀怎麼會生病呢？他已經證悟了。」極盡諷刺之能事。聽他這麼一講，阿難對於自己竟然會有佛陀生病的這個想法，覺得很難過，正打算放棄要回去的時候，維摩詰卻又突然講了完全相反的話，他說：「不，不！你應該要把藥拿去。不是因爲佛有此需要，而是因爲你能藉此積聚福德資糧。」這些都是非常高深的大乘經

典，各位應該要去閱讀。

此外還有很多論典，像是龍樹、月稱的著作，非常的多。還有彌勒的論著——你們中國人可能對於彌勒、無著的著作比較熟悉。

我很高興能有這個機會討論如此深奧的課題。我相信自己必然講了很多錯誤的話，為此，我向一切聖眾懺悔。我相信我們探討這個課題必然產生了一些福德，以此福德迴向給所有的菩薩——無論這些菩薩身在何處，可能有些是加油站的員工，有些是出家人，有些是妓女——願一切菩薩都能長久住世，願他們的心願都能圓滿實現，也迴向希望更多人會對探討般若波羅蜜多這個課題產生興趣。

現場口譯：楊憶祖；編輯校譯：西遊譯文，2015年12月。