

Not For Happiness

不是为了快乐

前行修持指引

宗萨蒋扬钦哲仁波切 著

姚仁喜 译



不是为了快乐

——前行修持指引

[不丹] 宗萨蒋扬钦哲仁波切 著
姚仁喜 译



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：陈曦
装帧设计：亿点印象

图书在版编目（CIP）数据

不是为了快乐：前行修持指引 /（不丹）宗萨蒋扬
钦哲仁波切著；姚仁喜译．—深圳：深圳报业集团出版社，2013.1

ISBN 978-7-80709-510-1

I. ①不… II. ①宗… ②姚… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013330 号

不是为了快乐：前行修持指引

BUSHI WEILE KUAILE: QIANXING XIUCHI ZHIYIN

[不丹] 宗萨蒋扬钦哲仁波切 著
姚仁喜 译

深圳报业集团出版社出版发行
(518009 深圳市深南大道 6008 号)
三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
开本：787mm × 1092mm 1/16
印张：16.75 字数：200 千字
ISBN 978-7-80709-510-1 定价：38.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。
深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

礼敬 吉祥圆满^[1]。

快！

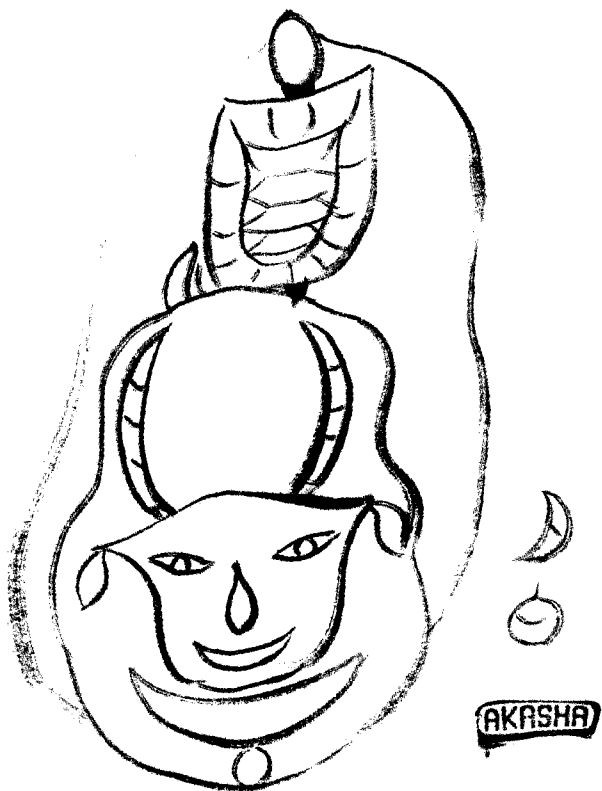
请您开展无尽的悲心之网，

温柔地拥抱这一切受苦的众生。

他们无止尽地追逐快乐，

却只带来不幸与伤悲。

[1] “吉祥圆满” (Tashi Paljor) 为顶果·钦哲 (Dilgo Khyentse) 仁波切之名号。



牛与乌龟 (2012)

此为香港名画家许月白女士应上师宗萨蒋扬钦哲仁波切之指示，于病中奋起，为本书手绘之插图。

前言

在我们开始任何计划——例如学习新的语言——之前，若能毫无疑问地知道自己为何要做，并能确定它值得自己去贯彻，是会有帮助的。一旦建立起这个基础，你自然会问：“我应当先做什么？”这是一个好问题，而且，如果是学习新语言的话，答案也相对单纯。对初学者而言，当然从字母学起；但是，如果谈到“圆满成就心灵之道”这种更具雄心大志的主题时，事情就会变得有点复杂。虽然我们 must 提出同样的问题，但是比起学习语言的学生，这条探索之路对于渴望成为佛教徒的人而言，将更为危险。为什么？因为在佛教世界中，问题与答案都已经被制度化了。

理论上，由于每个人的心灵旅程必然有所不同，因此，对于“我应当先做什么”这个问题，也就会有许多不同的答案。遗憾的是，只有圆满证悟的诸佛与大菩萨，才能就每个人需要先做什么给予精确的量身教示；然而，在日常生活中，我们遇见这般圣者的可能性却极为微小。那么，我们该如何开始？我们该何时开始？该做什么？是否有什么是我们可以忽视或略过的？

由于我们缺乏证悟诸佛的个别指引，因此，唯一能依赖的就只有佛法现存的一般化教授，而这是数世纪以来揣摩臆想的成果。虽然这不像是个激励人心的消息，但是请诸位不要绝望。这些揣摩想象虽然已有数百年历史，但最初都是由一些世界上曾经存在过的、最伟大的学者与修行者所发展出来的。因此，“依循佛法之道，我该做什么？”如果你这个问题所获得的答案是修持“止禅”（shamatha meditation）或“四加行”*（four foundations），那么你大可放心，这个答案若不中，亦不远矣。

我们今天所面对的一个问题，是“前行”（藏 Ngöndro）这项修持愈来愈被看作是一种惯例或习俗。这并不是新的现象，习俗或传统原本就一直环绕着心灵修持的方法而衍生。事实上，我们很难想象如何能避免它，甚或该不该避免它。例如在缅甸、日本、泰国等地，现今装点佛陀智慧的当地色彩，即是过去让教法生根发展的极大助力。但是今天，只要有想要步入金刚乘（梵 vajrayana）的弟子一接触到教法，就会被告知：做任何其他事情之前，必须先完成“前行”。然而，佛陀所有教法背后的意图，就是要我们超越人为的习俗与文化，这些都会随着时代、国界与主流思想而有所改变。设若佛教的律法是始于某个飞沙走石之地，佛陀无疑地会建议比丘们使用现在所谓的“罩袍”（burka）来保护脸庞。如果这个传统后来被移植到一个潮湿无风的热带森林，当地的比丘们可能不会觉得这条戒律有何启发人心之处。

你的修习愈深入，你就愈会发现前行是金刚乘最独特的要素。可悲的是，在这年头，大家都流行愈快摆脱它愈好，新进的金刚乘弟子将前行视为自己被允许接受更高深教法之前所需克服的门槛。这是极大的错误！而且也是个潜在的危险，因为它几乎无法被驳斥。然而，许多人都抱持这种看法，而其后果也开始愈来愈难以收拾。例如，在佛教圈里，有种心灵“政

治正确”的作用，因此，即使像是“并非每个人都需要累积十万遍大礼拜”这种最轻微的建议，也会受到极大的排斥。如果愈多人这么想，这项珍贵的修持被贬为无意义仪式的风险也就愈大。

当然，依循一套步骤分明的修行之道，是有益又令人感到有所成就的。但问题是，现今的佛弟子们总是太过亦步亦趋地依循既定的修持。其实每个弟子的需求都不同，因而上师需要培养的一种善巧，是要找出最适合每个人根器的修持方法。

举例而言，假设你必须教导隔壁的邻居学骑自行车。你首先发觉她在清晨注意力都难以集中，而那却是她需要骑去上班的时刻。作为老师的你，于是建议她离家前先喝一杯咖啡来提神。结果成效奇佳，不到两天，她就在早晨安全地骑车上班了。不久之后，她的堂兄要她教如何骑车，由于你建议的那杯咖啡对她的骑车经验非常有效，于是不管他是否需要，她就将这个建议传递给堂兄。接着，她堂兄又将同样的讯息传递给弟弟，弟弟又传递给女儿，如此一路传递下去。过了五百年，就衍生出一种严密的教派——他们一定先喝完咖啡再骑自行车，否则就不上路。

文化配件多有用？

从亚洲发展出来的心灵之道，例如佛教或印度教，都包覆了各式各样的文化配件，而且为了适应各个种族的需求，也发展出各种特定的仪式。亚洲的人们喜好与佛法有关的各种盛典及仪式（这种带有戏剧感的仪典，至今还持续地利益许多修行者），然而，如今佛教哲学已经在亚洲之外传播，我们就必须面对某些挑战。许多古老的佛教仪式虽然很适合亚洲人，但是对欧美或澳洲等地的人而言，就比较难以消化。甚至出生在尼泊尔、不丹

或中国西藏这些传统佛教社会里的年轻人，也很难理解一些佛法比较仪式性的面向。

但是，我们不能因为许多由来已久的东方传统看似有点过时，就武断地认为它们在现今变迁的世界中是无用的。虽然也许有些面向不再有用，但大部分佛法里所谓“宗教性”（religiosity）的事物，还是非常有用且值得保存。由于文化既非独立也非永恒，因此有关仪式方面的事物，仍可教导并加以运用。这也就是说，佛教修持中必要的那些古老文化元素，无疑地应该传递给现代人。

以合掌表示尊敬或致意的“合十印”（anjali mudra），就是一个优美而普遍的手势；将它应用在大礼拜上，也是众所接受的修持方式。想象如果这种修持被现代化，有人告诉你可以用握手十万遍来取代合掌，虽然理论上并无任何逻辑可说它行不通，但它就不会有相同的效果。强大而长久的习俗总会驾驭逻辑，而且老办法往往正是最佳的方法。往昔大师们非凡的洞察与远见，也在他们制定的这些广为运用的修持法门中得到见证。例如，禅坐时要挺直背脊，无论人们来自何种背景，这个方法都一直适用于所有人类。

当然，对现代的修行者而言，与前行修持有关的习俗与传统仍然非常合适。举例而言，像我这种人，就对既定的结构与可度量的目标感到鼓舞与启发——有如寓言中绑在驴子帽上的胡萝卜。但是我们处于末法时期*（degenerate times），很难在众多仍然存在的善巧方便中，分辨出何者仍然适合现代人。逻辑告诉我们，由于时代艰困，因此前行的每个项目都不要重复习俗上的十万遍，而是三十万遍，甚或更多。然而，也有一些人鼓吹把数量降低到各一万遍，来激励那些会因数量庞大而气馁的人。

喇嘛项仁波切*（Lama Shang Rinpoche）曾说，想要修持大手印*（梵

Mahamudra) 的人，应该不要把“先修完前行的积聚”看得太严重，他认为前行与所谓的“正行”应该一直同时修持。这里所说的重点是，前行的目标不应只是累积数量而已，而是要让它穿透我们的心，弄乱我们懦慢的羽毛，并且确实地削弱我们的我执。

《龙钦心髓前行》

佛教中许多所谓的“前行”，都以特有的名词来涵盖其独特且深奥的教法。我们以《龙钦心髓前行》* (*Longchen Nyingtik Ngöndro*) 为例，虽然它是众所周知的“前行”，却包含了佛法中一些最深奥的语言。类似“脉”* (梵 *nadi*)、 “气”* (梵 *prana*)、 “明点”* (梵 *bindu*) 等字眼一开始就出现于法本中，而且自始至终重复许多次。《龙钦心髓前行》背后的伟大启发即是“大圆满”* (梵 *mahasandhi*, 藏 *dzogchen*) 传统，它包含了藏传佛教中一些最古老、最直接的智慧法教。例如，在“上师瑜伽” (梵 *Guru Yoga*) 中有关灌顶* (梵 *abhisheka*) 的段落，就包含了与“四种持明果位”* (*four stages of a vidyadhara*) 相应的内容；对某些人而言，仅是听闻持明* (梵 *vidyadhara*) 的名号，就感到非常受鼓舞了。

虽然这些概念可能一开始会让初学者感到迷惑，但它们都不是留到法道终了才出现，而是一开始在前行的阶段就引介给大家，以便帮助学生熟悉这些名词与其背后不凡的意义。虔敬而精进的修行者，很可能每日复诵这些词句十年甚或二十年，才极为欢喜地逐渐发现它们所代表的深义。例如，多数佛法修行者都非常熟悉“菩提心”* (梵 *bodhicitta*) 一词，大多数的人也都相当确定它与我们想要在心中建立的某种善良、慈爱的念头有关。然而事实上，“菩提心”的真义却只会会在许多年的修行

之后，才会浮现。

关于本书

本书所面向的读者并非全然新进的佛教徒，而是那些对佛法至少有些概念，而且无论花多少时间都愿意理解佛法语言的人，或者是那些强烈地渴望修持的人。我希望本书对所有想要修持藏传金刚乘法道的人都有用处，但是，就如同你将会发现的，虽然全书内容充满了一般化的论述，我还是以《龙钦心髓前行》作为主要参考，并且相当依赖于宁玛派发展出来的名词与解释。

然而，我必须承认，某部分的我担心如此做之后，反而会对所有其他深奥的金刚乘传承造成伤害，因为各个传承都有其独特的语汇，包含了精心琢磨的字眼与语意。为何我不包含其他这些传承的语言呢？尤其我们总是鼓励大家要培养“不分教派”（non-sectarian）的态度，而且要以纯净的观点来看待所有的传承。但是，如果挑选不同传承中的名词，然后把它们像语言炒面般地混在一起，事实上才是最违背“不分教派”的做法，而且毫无益处。例如，“平常心”（ordinary mind）一词对“大手印”修行者是某个意思，但对“大圆满”修行者又是另外一个意思。同样的，“不分心散乱”（do not be distracted）在声闻乘*（梵 shravakayana）传统与金刚乘传统有相当不同的意义。因此之故，我试图以宁玛派对这些修持的解释为主轴，而我同时也要恳请诸位，未来如果你读到未曾在本书出现的名词时，请勿轻易忽略它们。

虽然我最常参照的是蒋扬·钦哲·旺波*（Jamyang Khyentse Wangpo）的《龙钦心髓前行释论》，以及噶举派大手印前行的释论，但是无论你依

循的是哪个前行传统，都有许多很好的参考文献。修持《龙钦心髓前行》的人，可以参考所有文献之中最特别的前行释论——巴楚仁波切 * (Patrul Rinpoche) 的《普贤上师言教》* (*The Words of My Perfect Teacher*)，它是一系列直接又基于经验的窍诀教授 * (pith instructions)。修持大手印前行的人，可以藉由冈波巴 (Gampopa) 的《解脱庄严宝论》* (*The Jewel Ornament of Liberation*) 与许多其他典籍来充实自己。修持“道果” (藏 Lam Dré) 的人，可以参考萨迦传承不同的《三现分》(*Three Perceptions*) 教法；同时，我们也不该忘记宗喀巴深奥又殊胜的法教《菩提道次第广论》(藏 *Lam Rim; The Gradual Path*)。

其他值得研读的典籍包括：《楞伽经》* (梵 *Lankavatara Sutra*)、寂天 (梵 Shantideva) 的《入菩萨行》* (梵 *Bodhicharyavatara*)、莲花戒 (梵 Kamalashila) 的《修习次第》(*Stages of Meditation of the Madhyamika*)、阿底峡 * (Atisha Dipamkara) 的《菩提道灯》(*Lamp for the Path to Enlightenment*)。

诸位也会发现我在本书中引用了很多名言，这纯粹是由于我的怠惰使然，我也因而感到一种奇怪的罪恶感。然而，最终而言，我们传达给别人的讯息也只能根基于对自己所学的自我诠释而已。因此我认为，与其挣扎好几个月试图精确地去翻译他们的话语，倒不如直接引用往昔大师们的语句更好。因为无论翻译有多“好”，也只是从我的观点看起来正确而已。

老天才晓得为什么——不！是“业”才晓得为什么——现代世界完全执著于“性别议题”。因此，容我先警告大家，我使用的有关性别的语句，可能会触犯诸位对政治或其他原则“正确性”的概念。然而，我例举中所使用的“他”或“她”，并非有意的选择。

至于各种不同观想的细节，有的可能过度解说，而有的可能太过草率地

略过。因此，与其完全只靠这本书，我建议诸位根据你所修持的传统，参考大师们原始的释论会更好。

如果你想要了解更多本书提及的上师、教法或所用的名词，我建议你参考现在互联网上一些很好的资源，可以在其中查询名词的解释或上师的生平传记。这些资源包括：莲师翻译小组（Padmakara Translation Group）、藏传佛教资源中心（the Tibetan Buddhist Resource Centre）、本觉维基（Rigpawiki）、那烂陀翻译委员会（Nalanda Translation Committee）与本智出版社（Rangjung Yeshe Publications）等。

弥勒*（梵 Maitreya）菩萨说，听闻佛法是开启解脱之门。很多学生便因而想象，对修持佛法而言，听闻与思维佛法就足够了。没错，对于刚刚开始心灵修持的人而言，听闻、阅读佛法是会很有收获，而且，比较老到的佛法修行者也不可将它完全放弃。然而，词语是完全依赖于古老假设的抽象概念，因此造成我们不得不使用的语言既暧昧又模糊。究竟而言，只是听闻、思维佛法是不够的，我们还需要修行。因此，在我们心灵之道上，闻、思、修佛法都非常重要，而以修持为其核心。

宗萨蒋扬钦哲（Dzongsar Jamyang Khyentse）仁波切
于印度比尔（Bir），2011年10月

本书体例

一、注释：凡未标明是译注的，均为作者注。

二、名词解释：凡文中字词旁标有*符号者，都可于书末的《名词解释》中找到详细的说明。

调整你的心 导言

佛法的核心在日常行持之中

现今许多的佛法修行者，包括我自己在内，听闻佛法开示不知多少年了，但我们的心仍像木头般僵硬。在生活中，当一切似乎都很顺利时，我们就感到快乐；但是当计划受阻时，我们就感到受伤，而且还常刮起无法控制的情绪风暴，这是佛法从左耳进、右耳出的令人困扰的征象。我们不免会怀疑：“我的习气真的有可能根除吗？有可能将它稍加调整吗？想象有一天我终能抵达某个境地，那时的每个行动都会是佛法的修行，这样想象合理吗？”我们有如刚学开车的新手，看着教练熟练地换挡、看后视镜又踩刹车，心里想着：“我怎么有可能学会开车？”

在某部由海意菩萨（Matisagara）向佛陀请法的大乘经典^[1]中，功德光

[1] 即《海慧请问经》。汉译本为《佛说海意菩萨所问净印法门经》。（《大正藏》第十三卷，p400）——译注

王菩萨问了佛陀一个有趣的问题。他请问佛陀，如果“真谛”与“证悟”都无法以语言描述，那么我们这种凡俗、愚痴的众生，如何能发愿成为证悟之道的弟子？佛陀回答：对教导这“不可说法”之道的人示以尊敬，当佛陀站立时，你也站立着回答；礼敬他，以有礼节的言语尊崇他；保护他，仿效他；供养他衣、食、住、医药与其他物资；或者只是景仰其事业，随喜其德行，忽略其过失，这就是我所谓的“护持不可说法的修持”^[1]。佛陀同时也指出，佛法修持的核心不在持咒的多寡或禅定时间的长短，而是在一般、单纯的日常行持之中。

在此，以“如何与自己不喜欢的人相处”为例。虽然大多数的人不会有深仇大恨的仇家，但总会与令自己厌烦的人打交道。对初学者而言，低调地避免冲突可算是一种修行，但是如果你必须面对全世界最厌烦的人而躲避不掉的话，你可以仿效阿底峡尊者。尊者前往西藏时，他带了一个令人极度厌烦的人作为随行侍者，以便让自己有充分的机会修持安忍。虽然我们可能无法做到像他这种程度，但面对着令人厌烦又无法避免的同伴时，至少可藉此机会将“厌烦”当作修持的对象。

然而，佛陀所陈述的重点是：我们心的状态不可避免地会从日常生活的

[1] 《佛说海意菩萨所问净印法门经》第九卷。尔时会中有一菩萨，名功德光王，从座而起。前白佛言：“世尊，如佛向者作如是言：我于不可说法中而成正觉。世尊，若法不可说，何故今言护持正法？”佛言：“如是如是，善男子，如汝所言，我于不可说法中而成正觉。然，善男子不可说者，谓以世俗文字语言，于无为法中而不可说，若以文字语言诠总持门，施設建立显明开示。乃有所说，此即是为护持正法。又，善男子，有说法师，于如是等甚深经中，广大受持为他演说如理修行者，若人能于此法师所恭敬、尊重、承事，种种供养密为护持，饮食、衣服、坐卧之具，病缘医药善作供施，能护善法，善护语言，于非语言而为藏覆。此即是为护持正法。”（《大正藏》第十三卷，p496a）——译注

各种反应中显示出来。例如，当计划受阻时，你的情绪改变得多快？一分钟前你的感觉还好，突然一阵北风吹来，勾起你过去情绪危机的全部回忆，让你重复经历每个痛苦的细节。你到了无法自己承受不愉快的地步，于是打电话给朋友。他注意地倾听，而你径自地展现所有的痛苦，完全不考虑后果，不多时，朋友也跟你同样的沮丧、消沉起来。这么做的目的何在？作为发愿成为菩萨的你，如果感到需要纵容自己的痛苦，那么就独自享用吧，别把其他人一起拖下情绪的疯狂大戏之中。特别如果你是“施受法”（Tonglen）的行者，誓言要承担世上所有众生的痛苦，更不应让别人分享自己的痛苦！

基本上，也该是时候让佛法确实穿透佛弟子之心了，特别是像我这种已经在这方面兜转了很久的人。而且，即使你在一百次的尝试中只这样成功穿透了一次，那也是值得获颁勋章的成就。

心灵修持会不断地改变

无论你是日常修“止”，还是长期闭关，你的修持一定会不断地改变，每天都会有不同的体验。例如，你可能会发现在早晨心智清晰，到了下午却昏昏欲睡——这是所有人类所受的苦，由于我们都陷在身、语、意三个硬壳中，因而受到五蕴*（five skandhas）与五大*（five primary elements，五大元素）的支配。或者你也会经历情绪在两个极端之间震荡，例如，周二晚上你情绪稳定又快乐，但到了周三早上脾气却变得极为暴躁，甚至连树叶沙沙作响的声音都会令你感到不愉快，这些状况都会在某些时候发生在每个人身上。又如今天令我们感到鼓舞的事，明日则会让我们气馁；今天令我们伤悲而决心出离世间的同一件事，改天又会是令我们一头栽进娑婆轮回深渊的原因。这些让情绪摆荡的罪魁祸首，就是完全依赖于五大的“蕴”*

(aggregate)。因此，我们的修持完全无法持续而连贯。

正因为缺乏连贯性，所有的修行者——特别是初学者——更应以各种方式激励自己去修持。如同我们不会只给婴儿一个玩具玩耍，同样的，修行者也不应只以一种修持方式来自我设限。如果某一天，你觉得声闻乘的教法可能有助于厘清出离的利益，你绝对就应当去运用它。也许明天你发现，思维现象如幻的本质更具启发性，因为它让你了解几乎没什么事物可以出离，你也应该毫不迟疑地去运用这个见地。你要善巧地以此时此刻对自己能产生作用的方法修持，而不要限制自己，因为对初学者而言，对修持培养出感觉是非常重要的。一旦发现一两种修持对自己最有效，你就应该专注于其上。这有点像迁居到城里去，一开始你到处游走，在住家与工作的地点之间尝试各种路径，直到终于找到最方便的一条路径后，才固定下来。

还有某些时候，任何寻常的逻辑都起不了作用，即使最明显的事实，像是“死亡迫在眉睫且无可避免，一切众生——包括朋友、家人，甚至是自己，都无法逃避”，你都无法接受。当你的心被这种顽强的愚痴占据时，你应当向上师、佛、菩萨祈请，请求他们帮助你真正接受“死亡无可逃避”的事实，而且切勿落入圈套，以为必须先学习厌弃轮回，并培养强大的“出离心”，才能做这种祈请。伟大的蒋贡·康楚·罗卓·泰耶* (Jamgön Kongtrul Lodrö Tayé) 曾说：“无论任何事情你都应该依赖上师，包括加持我们不再渴望轮回。”事实上，我们甚至应当祈请上师，请他让我们不忘祈请。

在修行者之间常有一种很普遍的误解，总以为如果要认真地修持，就必须移居到加德满都或某个洞穴里，然后修持就会自动地完成。事实并非如此，你只要看看目前住在加德满都的学佛者，就能了解地理位置并不保证心灵的进步，这些佛法浪人有的都已经住在加德满三十多年了，然而他们