

宗薩·蔣揚·欽哲仁波切

作

姚仁喜 譯



前行修持指引

不是為了快樂

觀自在系列 BA1026

# 不是為了快樂——前行修持指引

Not For Happiness: A Guide to the So-Called Preliminary Practices

作者——宗薩·蔣揚·欽哲仁波切 (Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche)

譯者——姚仁喜

封面繪圖——Vladimir Vinnr

特約主編——莊雪珠

編輯——見澈法師、曾惠君

設計構成——吉松薛爾

校對——姚仁喜、莊雪珠、魏秋綱

發行人——蘇拾平

總編輯——周本驥

副總編輯——顏素慧

編輯——田哲榮

行銷——郭其彬、王綏晨、夏肇芳、邱紹溢、呂依敏

出版——橡實文化事業股份有限公司

臺北市 10544 松山區復興北路 333 號 11 樓之 4

電話：(02) 2718-2001 · 傳真：(02) 2718-1258

E-mail 信箱：acorn@andbooks.com.tw

發行——大雁文化事業股份有限公司

臺北市 10544 松山區復興北路 333 號 11 樓之 4

電話：(02) 2718-2001 · 傳真：(02) 2718-1258

讀者傳真服務：(02) 2718-1258

讀者服務信箱：andbooks@andbooks.com.tw

劃撥帳號：19983379 · 戶名：大雁文化事業股份有限公司

大雁（香港）出版基地 · 里人文化

香港荃灣橫龍街 78 號正好工業大廈 25 樓 A 室

電話：852-2419-2288 · 傳真：852-2419-1887

服務信箱：anyone@biznetvigator.com

初版一刷——二〇一二年六月

定價——三五〇元

ISBN——978-986-6362-53-8 (平裝)

版權所有 · 翻印必究 (Printed in Taiwan)

缺頁或破損請寄回更換

## 國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

不是為了快樂：前行修持指引／宗薩·蔣揚·欽哲仁波切 (Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche) 作；姚仁喜譯。—初版。—臺北市：橡實文化出版：大雁文化發行，2012.06  
292面；17×22公分  
譯自：Not for happiness : a guide to the so-called preliminary practices  
ISBN 978-986-6362-53-8(平裝)

1. 藏傳佛教 2. 佛教修持

226.966

101009317

宗薩·蔣揚·欽哲仁波切

剽竊之作

姚仁喜 譯



前行修持指引

不是為了快樂



禮敬 吉祥圓滿<sup>❶</sup>。

快！

請您開展無盡的悲心之網，

溫柔地擁抱這一切受苦的眾生。

他們無止盡地追逐快樂，

卻只帶來不幸與傷悲。

❶「吉祥圓滿」(Tashi Palor)為頂果·欽哲(Dilgo Khyentse)仁波切之名號。



牛與烏龜(二〇三)

此為香港名畫家許月白女士應上師宗薩·蔣揚·欽哲仁波切之指示，於病中奮起，為本書手繪之插圖。

# 目次

## 前言

12

## 導言

### 調整你的心

22

- |   |              |    |
|---|--------------|----|
| 一 | 佛法的核心在日常行持之中 | 22 |
| 二 | 心靈修持會不斷地改變   | 24 |
| 三 | 佛法教授         | 26 |
| 四 | 傷悲之心         | 28 |
| 五 | 死亡的確定性       | 29 |
| 六 | 超越概念         | 30 |
| 一 | 文化配件多有用？     | 15 |
| 二 | 《龍欽心髓前行》     | 16 |
| 三 | 關於本書         | 17 |

# 第一部 我們為何要修持前行？

## 第一章

### 佛法有什麼好處？

36

|    |                     |    |
|----|---------------------|----|
| 一  | 佛法會讓我快樂嗎？           | 36 |
| 二  | 培養「出離心」             | 38 |
| 三  | 培養面對真諦的意願           | 42 |
| 四  | 如何珍惜佛法真正的價值         | 43 |
| 五  | 克服貧困的心態             | 44 |
| 六  | 要貪求「聖財」             | 46 |
| 七  | 聽聞與思惟佛法             | 47 |
| 八  | 依自己的能力而修持           | 48 |
| 九  | 誓戒                  | 50 |
| 十  | 從幻相與迷惑中解脫           | 51 |
| 十一 | 持續的存在               | 52 |
| 十二 | 佛性：培養「最糟的染污也能洗淨」的信心 | 54 |
| 十三 | 正念                  | 55 |
| 十四 | 持戒、禪定與智慧            | 57 |



## 第二章 因乘與果乘…………… 60

- 一 因乘…………… 60
- 二 果乘…………… 61
- 三 「道」即是目標…………… 62
- 四 網綁輪迴眾生的事物，也能解脫眾生成…………… 63
- 五 利用此身做為法道…………… 64

## 第三章 前行略說…………… 70

- 一 「前行」：一個誤稱？…………… 70
- 二 前行的結構…………… 71
- 三 開始修持前的幾句建言…………… 72

## 第四章 你的心靈熱身…………… 80

- 一 修行者的四種態度…………… 80
- 二 三殊勝法…………… 82
- 三 切斷念頭之鏈…………… 87
- 四 以持戒做為準備…………… 87
- 五 憶念上師是修持最好的準備…………… 89

## 第五章

### 運用你的想像力……

104

- 一 開始修行前的三個竅訣教授…… 90
- 二 遙呼上師…… 94
- 三 四共加行…… 96

## 第六章

### 我們為何需要上師？……

116

- 一 檢視上師…… 117
- 二 老師示現，以啟發學生…… 119
- 三 上師…… 120
- 四 學生為何需要尋找上師？…… 121
- 五 上師即是「法」…… 123
- 六 不要事後批評自己…… 124
- 七 純正上師所具有的功德…… 125
- 八 福德與上師…… 128
- 九 以虔敬心來度量心靈的進展…… 128

## 第二部 前行

### 第七章

#### 皈依……………134

- 一 為何要皈依？……………134
- 二 皈依：理論……………137
- 三 皈依：竅訣教授……………139
- 四 皈依：修持……………141
- 五 積聚大禮拜數量……………144
- 六 如何克服你對修行的抗拒……………147

### 第八章

#### 生起菩提心……………152

- 一 何謂「菩提心」？……………152
- 二 相對菩提心……………157
- 三 究竟菩提心……………177
- 四 座修的結尾……………178

第九章 淨除蔽障的修持——觀修上師為金剛薩埵……………182

- 一 蔽障與染污——惡業……………184
- 二 為何要觀想上師為金剛薩埵？……………186
- 三 虔敬心——深信咒語與觀想……………187
- 四 四種力……………188
- 五 觀想……………189
- 六 三昧耶……………194

第十章 供養曼達……………198

- 一 福德……………198
- 二 修持……………210

第十一章 「古薩里」修法……………222

- 一 觀想——戰勝四魔……………222

第十二章 上師瑜伽……………228

- 一 觀想……………229
- 二 「上師瑜伽」之心要……………231

## 第十三章

### 「灌頂」與上師瑜伽四灌頂……………246

- 一 灌頂——引介佛性……………246
  - 二 「灌頂」的理論……………248
  - 三 修法：自我灌頂……………250
  - 四 認識心的本性……………253
  - 五 生起次第與圓滿次第……………254
  - 六 薈供……………256
- 三 修行指南……………233
  - 四 修行者成熟的徵兆……………239
  - 五 祈請文以及應該祈請什麼……………240

## 第十四章

### 有關修持的忠告……………260

- 一 以情緒（煩惱）為道……………260
  - 二 最後的忠告……………266
- 致謝詞……………274
  - 譯者後記……………276
  - 名詞解釋……………278
  - 欽哲基金會……………289

# 前言

在我們開始任何計畫——例如學習新的語言——之前，若能毫無疑問地知道自己為何要做，並能確定它值得自己去貫徹，是會有幫助的。一旦建立起這個基礎，你自然會問：「我應當先做什麼？」這是一個好問題，而且，如果是學習新語言的話，答案也相對地單純。對初學者而言，當然從字母學起；但是，如果談到「圓滿成就心靈之道」這種更具雄心大志的主題時，事情就會變得有點複雜。雖然我們必須提出同樣的問題，但是比起學習語言的學生，這條探索之路對於渴望成為佛教徒的人而言，將更為危險。為什麼？因為在佛教世界中，問題與答案都已經被制度化了。

理論上，由於每個人的心靈旅程必然有所不同，因此，對於「我應當先做什麼」這個問題，也就會有許多不同的答案。遺憾的是，只有圓滿證悟的諸佛與大菩薩，才能就每個人需要先做什麼給予精確的量身教示；然而，在日常生活中，我們遇見這般聖者的可能性卻極為微小。那麼，我們該如何開始？我們該何時開始、該做什麼？是否有什麼是我們可以忽視或略過的？

由於我們缺乏證悟諸佛的個別指引，因此，唯一能依賴的就只有佛法現存的一般化教授，而這是數世紀以來揣摩臆想的成果。雖然這不像是個激勵人心的消息，但是請諸位不要絕望。這些揣摩想像雖然已有數百年歷史，但最初都是由一些世界上曾經存在過、最偉大的學者與修行者所發展出來的。因此，「依循佛法之道，我該做什麼？」如果你這個問題所獲得的答案是修持「止禪」(shamatha meditation)或「四加行」(four foundations)，那麼你大可放心，這個答案若不中，亦不遠矣。

我們今天所面對的一個問題，是「前行」(藏Zigndro)這項修持愈來愈被看作是一種慣例或習俗。這並不是新的現象，習俗或傳統原本就一直環繞著心靈修持的方法而衍生。事實上，我們很難想像如何能避免它，或甚至該不該避免它。例如在緬甸、日本、泰國等地，現今妝點佛陀智慧的當地色彩，即是過去讓教法生根發展的極大助力。但是今天，只要有個想要步入金剛乘(梵vajrayana)的弟子一接觸到教法，就會被告知：做任何其他事情之前，必須先完成「前行」。然而，佛陀所有教法背後的意圖，就是要我們超越人為的習俗與文化，這些都會隨著時代、國界與主流思想而有所改變。設若佛教的律法是始於某個飛沙走石之地，佛陀無疑地會建議比丘們使用現在所謂的「罩袍」(burka)來保護臉龐。如果這個傳統後來被移植到一個潮濕無風的熱帶森林，當地的比丘們可能不會覺得這條戒律有何啟發人心之處。

隨著你的修習愈深入，你就會愈加發現前行是金剛乘最獨特的要素。可悲的是，在這年頭，大家都流行愈快擺脫它愈好，新進的金剛乘弟子將前行視為自己被允許接受更高深

凡標有\*符號者，都可於書末的「名詞解釋」中找到詳細說明。

教法之前所克服的門檻。這是極大的錯誤！而且也是個潛在的危險，因為它幾乎無法被駁斥。然而，許多人都抱持這種看法，而其後果也開始愈來愈難以收拾。例如，在佛教圈裡，有種心靈「政治正確」的作用，因此，即使像是「並非每個人都需要累積十萬遍大禮拜」這種最輕微的建議，也會受到極大的排斥。如果愈多人這麼想，這項珍貴的修持被貶為無意義儀式式的風險也就愈大。

當然，依循一套步驟分明的修行之道，是有益又令人感到有所成就的。但問題是，現今的佛弟子們總是太過亦步亦趨地依循既定的修持。其實每個弟子的需求都不同，因而上師需要培養的一種善巧，是要找出最適合每個人根器的修持方法。

舉例而言，假設你必須教導隔壁的鄰居學騎自行車。你首先發覺她在清晨注意力都難以集中，而那卻是她需要騎去上班的時刻。做為老師的你，於是建議她離家前先喝一杯咖啡來提神。結果成效奇佳，不到兩天，她就在早晨安全地騎車上班了。不久之後，她的堂兄要她教如何騎車，由於你建議的那杯咖啡對她的騎車經驗非常有效，於是不管他是否需要，她就將這個建議傳遞給堂兄。接著，她堂兄又將同樣的訊息傳遞給弟弟，弟弟又傳遞給女兒，如此一路傳遞下去。過了五百年，就衍生出一種嚴密的教派——他們一定先喝完咖啡再騎自行車，否則就不上路。



## 文化配件多有用作？

從亞洲發展出來的心靈之道，例如佛教或印度教，都包覆了各式各樣的文化配件，而且為了適應各個種族的需求，也發展出各種特定的儀式。亞洲的人們喜好與佛法有關的各種盛典及儀式（這種帶有戲劇感的儀典，至今還持續地利益許多修行者），然而，如今佛教哲學已經在亞洲之外傳播，我們就必須面對某些挑戰。許多古老的佛教儀式雖然很適合亞洲人，但是對歐美或澳洲等地的人而言，就比較難以消化。甚至出生在尼泊爾、不丹或西藏這些傳統佛教社會裡的年輕人，也很難理解一些佛法比較儀式性的面向。

但是，我們不能因為許多由來已久的東方傳統看似有點過時，就武斷地認為它們在現今變遷的世界中是無用的。雖然也許有些面向不再有用，但大部分佛法裡所謂「宗教性」(religiosity)的事物，還是非常有用且值得保存。由於文化既非獨立也非永恆的，因此有關儀式方面的事物，仍可教導並加以運用。這也就是說，佛教修持中必要的那些古老文化元素，無疑地應該傳遞給現代人。

以合掌表示尊敬或致意的「合十印」(anjali mudra)，就是一個優美而普遍的手勢；將它應用在大禮拜上，也是眾所接受的修持方式。想像如果這種修持被現代化，有人告訴你可以用握手十萬遍來取代合掌，雖然理論上並無任何邏輯可說它行不通，但它就不會有相同的效果。強大而長久的習俗總會駕馭邏輯，而且老辦法往往正是最佳的方法；往昔大師