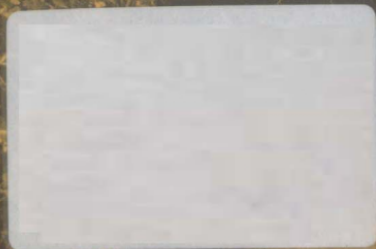


宗薩蔣揚欽哲仁波切^著

佛教的 見地與修道

馬君美、楊憶祖、陳冠中 譯

人真的都有佛性嗎？
自我為何會阻撓修行之路？
何謂幻相、業力？
仁波切獻給華人弟子的第一本佛學啟蒙書，
親切又貼近生活的文字，
為眾生解析藏傳佛教的正確觀念。



如果你只想好好地看一本佛教入門的書，
請考慮選擇本書，你不會失望的。
如果你認為自己對佛教已經有一定的成見，
說不定本書會讓你對佛教完全改觀。
如果你是佛教徒，請以本書印證你的修行。

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

ISBN: 978-986-124-974-2



861 249742

17010

00260



定價260元

cite
城邦



國家圖書館出版品預行編目資料

佛教的見地與修道／宗薩蔣揚欽哲仁波切著；馬君美、楊憶祖、
陳冠中譯。 初版。——臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分
公司發行，2007.12

面：公分。——（open-mind系列；10）

ISBN 978-986-124-974-2（精裝）

1. 藏傳佛教 2. 佛教教理

226.961

96021952

open-mind系列 10

佛教的見地與修道

作者 / 宗薩蔣揚欽哲仁波切
譯者 / 馬君美、楊憶祖、陳冠中
總編輯 / 彭之琬
責任編輯 / 張立雯

發行人 / 何飛鵬
法律顧問 / 台英國際商務法律事務所羅明通律師
出版 / 商周出版
城邦文化事業股份有限公司
台北市中山區民生東路二段141號9樓
電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2500-7759
E-mail：bwp.service@cite.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島商家家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市中山區民生東路二段141號2樓
書虫客服服務專線：02-25007718 · 02-25007719
24小時傳真服務：02-25001990 · 02-25001991
服務時間：週一至週五09:30-12:00 · 13:30-17:00
郵撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱E-mail：service@readingclub.com.tw
歡迎光臨城邦讀書花園 網址：www.cite.com.tw

香港發行所 / 城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔軒尼詩道235號3樓 Email：hkcite@biznetvigator.com
電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

馬新發行所 / 城邦(馬新)出版集團 Cite (M) Sdn. Bhd. (458372 U)
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000
Kuala Lumpur, Malaysia.
電話：(603) 9056 3833 傳真：(603) 9056 2833

美術設計 / 徐璽
排版 / 極翔企業有限公司
印刷 / 韋懋印刷事業有限公司
總經理 / 農學社 電話：(02)29178022 傳真：(02)29156275

■ 2007年12月24日初版
■ 2009年4月14日初版3.5刷
定價 260元

Printed in Taiwan

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

著作權所有，翻印必究 ISBN 978-986-124-974-2

宗薩蔣揚欽哲仁波切^著

佛教的 見地與修道

馬君美、楊憶祖、陳冠中譯

第15章	禪修	1
第16章	止觀	3
第17章	慈、悲、菩提心及菩薩道的善巧方便	6
第18章	金剛乘	7
第19章	上師、灌頂及象徵	9
第20章	次第與證悟	17

〈譯者序〉

學佛最好的入門書

在中文世界生活的人，對佛教是既熟悉又陌生的。

一方面，佛教是大家周邊最爛熟的現象，例如眾多的佛寺、佛堂、滿街碰到的出家人、流行文化裡的佛偈禪理、武俠小說中用佛教名相改編的武功招式和變成日常用語的佛學術語，如「方便」、「緣起」、「因果」、「化身」、「無常」……，幾乎每個人都會認識一些佛教徒，或碰到手腕繫著佛珠鍊的人——佛教就在大家的身旁。但是，佛教卻不一定是大家生活和文化的一部分。大多數中文世界的人，對佛教的接觸都是偶發的、片面的，對佛教的理解也是被動的、零碎的。

所以，另一方面我們可以說，大多數中文世界的人，並不是生活在佛教文化裡（不像泰國、西藏等地），大家都知道很多佛教的資訊，但是並不能有條理地

說出佛教究竟是怎麼一回事。

有人鄙視佛教，有人好奇，有些人對佛教沒有深究，卻有自己的見解；也有人覺得與佛教互不相干，認為佛教是那些佛教徒的事，是異國情調；也有人想學佛，但卻不得其門而入。

學佛的途徑有萬千種，其中一種補充的方法就是看書——佛教不認為文字能說明一切，但是並不排斥文字。

書和人一樣，是要講緣分的。在書海中，哪一本書你會真的看進去呢？

我們找來了一本好書，一本深入淺出、精簡而全面的佛教通論，我們覺得這本《佛教的見地與修道》既適合初學者，也能使資深的佛教學者感到驚心動魄、充滿挑戰；非佛教徒的讀者，看了也可以激盪腦力。

《佛教的見地與修道》的作者——宗薩蔣揚欽哲仁波切，是一位出色的老師，稟承藏傳佛教裡最優良的傳承和教育，享譽世界，他以自己淺白的文字和編選角度，將佛教扼要地作出說明，使讀者很快地進入狀況，對佛教的義理、歷史和各種傳承有一個精確的綜觀。

如果你只想好好地看一本佛教入門的書，請考慮選擇本書，你不會失望的。
如果你認為自己對佛教已經有一定的成見，說不定本書會讓你對佛教完全改觀。

如果你是佛教徒，請以本書印證你的修行。

陳冠中

〈自序〉

自我的觀點

當你如同往常地冒出某種想法時，你是否知道這樣的想法從哪裡來？或者，你為什麼會有這樣的想法、而不是另外一種想法呢？你知道自己的觀點以及這種觀點是怎樣產生的嗎？最重要的是，你能確定這些的確是你自己的想法、你自己的觀點嗎？

知道這些問題的答案非常重要，因為你的觀點決定了你怎麼看待事物，而你看待事物的方式正是你所有概念、感覺與行動的基礎。由於你的生命完全是由自己的概念、思考、感受、行動所組成的，所以任何決定你的觀點和看法的事物，對於你的生命也一定有極大的控制。

你是用不偏頗的眼光、純淨地觀看事物的本來面目呢？還是受了老師、朋

友、敵人、書籍、報紙、廣告、電視、音樂、宗教、文化等等無數的影響，而戴上了有色的眼鏡來看待生命？

可能你認為自己並不是個容易被操縱的人，也認為自己的判斷不會受外力左右，但是，你又是怎樣知道這點的呢？我們可能一直都受著影響卻毫不知情。通常當我們被影響時，自己完全不知道，因為我們想像自己是和所生活的環境互相分離的，所以各種影響力很容易在不知不覺的情況下溜了進來。

你的心一直毫無選擇地吸收各種影響力，在你毫不知情的狀況下，這些內在的影響力成了你的想法、感覺和信仰。它們成為你的一部分，塑造了你對於自己和真理的看法，你甚至認不出它們是外力所造成的，反而以為自己是個獨立的人，完全地忠於自己。

想一想，為什麼你喜歡某些人而不喜歡其他人？你的政治見解從哪裡來？你為什麼會被某種男子或女子所吸引？你怎麼樣取捨孰是孰非？你為什麼覺得自己必須擁有某種汽車、或住在某個地方才行？你對於成功、失敗的看法從哪裡來……？如果你對自己完全誠實，就會知道，幾乎沒有一種「你的」想法和感受

真正是你自己的，它們大部分都是那些你無法控制的影響力的結果。

就算我們接受你完全不受外物的影響，但是你仍然從「自我」的觀點來判斷、觀察及體驗世界，你可能會想：「那有什麼不對？自我難道不是我自己嗎？也就是那個會哀傷、高興、驕傲、沮喪、振奮、進步、喪氣、傷心、被人讚美的自己嗎？自我永遠和自己在一起。自我就是自我，很明顯地，它並不是由學校、父母、社會或其他外在的地方而來的。從自我觀點而來的體驗，是我唯一的體驗，因此它一定是真實的，哪來什麼問題呢？」

現在，先暫時不管自我是不是你所受影響的總和，也許你應該考慮，從自我觀點所體驗到的生命究竟有多真實、有什麼價值。自我永遠覺得它的判斷、觀察和體驗都很重要，因此對每件事都小題大作，無法放鬆地隨事情自然發展；而只有當自我經歷了許多困難後，才不會再小題大作。例如，自我可能決定，如果它表現得很冷靜、不生氣，別人就會很佩服它；為了這樣，它可能去尋找一些狀況，讓別人要求它幫忙，打擾它、侵犯它的領域，這些都是它認為很嚴重的事，目的就是要讓自我有機會說：「沒問題，這不是什麼大不了的事！」除非有件大

事無法讓它假裝成小事，它才不會這樣說！這種情形並非是道德或倫理上的對錯與好壞，經過仔細觀察，我們就會發現，大部分的問題都起自於從自我的觀點來看待每一件事，再把這些根本沒有實質的事物小題大作所造成的。

自我的基本性質就是對於它自己的一種堅固和持續的感覺，還加上了一種持續的不安全感。對於不安全感的立即反應就是期待和恐懼，而自我的期待和恐懼是沒有窮盡的、難以滿足的、困惑的、有系統的、紊亂的、有次序的、邏輯的、瘋狂的、理性的（在一大群不合理之中）、狡猾的、感性的，以及鬼鬼祟祟的。

自我幾乎能夠將任何事物都轉為己用，並用一切方法為自己辯護，甚至應該摧毀自我的老師和教法也被利用了——自我被自己充滿了，沒有任何其他的東西能夠進得去。雖然自我偽裝開放的態度，但真正的開放根本不可能，充其量它只能偽裝、模仿、代表，使別人相信以及減少個人色彩。

自我能夠天花亂墜地談「無我」，利用無我作為自己的裝飾！自我扭曲了一切事物，它因為表現謙卑而生起驕傲，為了感覺優越而表現慈悲，教授佛法是為了感到學富五車，假裝慷慨的目的是為了誇耀財富。自我也可能是一位偽裝大

師，例如，當面臨嚴重威脅時，為了保護自己，自我就會很有技巧地穿著敵人的制服，也許出家或閉長關，而它會利用閉關這段期間去舔自己的傷口，出關之後變得更強壯、更狡猾。

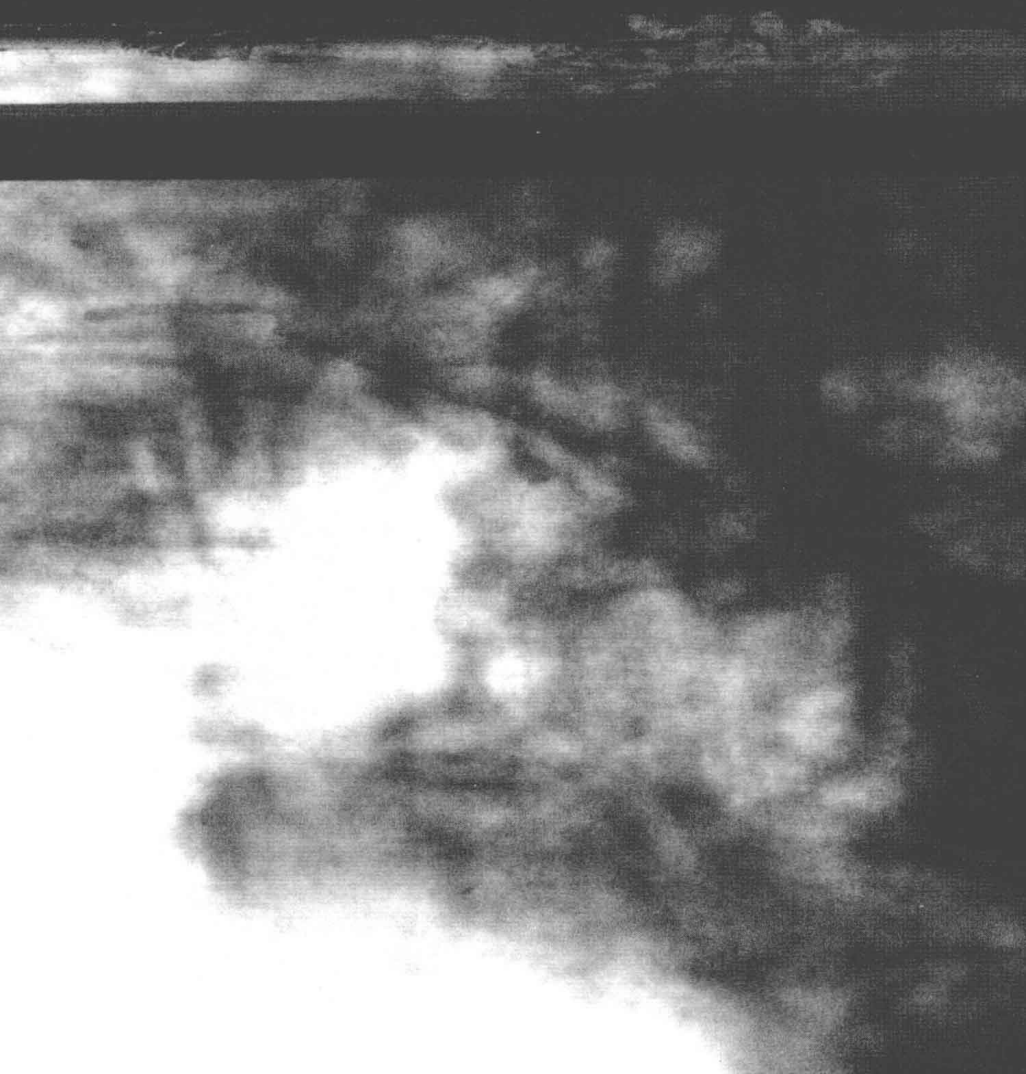
從自我的觀點來看，成功或失敗，完全決定於它是否能用自己的觀點來解釋某件事。佛陀所談的「成佛」，對自我來說，可以說是完全地失敗。因此，我們宣稱要追求的成佛，根本不是真的成佛，而是「自我的成就」；從自我的觀點來看，這是一種更微妙、更宏偉的成功。

這一切是否代表了整個情況已經無可救藥了呢？並不是這樣的，這只是表示，因為愚昧，你錯誤地相信自我就是你，而你就是自我。那個你認為是自己的東西並不是你，只是一種幻相，由於迷惑，最初你誤認它是你自己，然後又浪費一生來滿足它、讓它快樂，這樣的企圖才是唯一沒有希望的。這就像除非你知道自己在作夢，否則無法逃出夢的陷阱一樣——要讓自己解脫，你必須明白自己的錯誤，然後從其中醒悟過來，事情就是這麼簡單，也是這麼複雜。

宗薩蔣揚欽哲

第一部

正確的見地



第1章 見地

在討論正確或錯誤的見地之前，首先要知道什麼叫做「見地」，以及為什麼任何哲學、宗教或意識型態都需要有某種見地。簡單地說，見地就是你看如何看待事物。不論覺察到了沒有，我們都有某種見地，也就是我們心中對於事物是如何如何的一種看法，這使得我們能夠以一種特殊的方式來看待這個世界。

除非哲學或教義能有自己的真理地圖，否則就無法告訴你如何才能達到它所設定的最終目標，它頂多只能送給你幾種不同的車子，讓你在一堆沒有街名的迷宮中行駛。這就像是去找一位以全盤醫理來治病的醫生，或者去找另一位只根據你的某些症狀、就隨便從櫃子上拿些東西給你的醫生之間的差別。