

<<正见>>

图书基本信息

书名：<<正见>>

13位ISBN编号：9787506824644

10位ISBN编号：7506824647

出版时间：2011-6

出版时间：中国书籍出版社

作者：宗萨蒋扬钦哲仁波切

页数：166

译者：姚仁喜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<正见>>

内容概要

宗萨蒋扬钦哲仁波切的以最简单的语言来说明佛教最核心的四法印见地，文字看似简单，却包含了深入浅出的层层奥义。

下笔行云流水，诙谐幽默又字字珠玑。

在轻快的字句後面，充满了引导无明众生脱离轮回的菩萨大悲大愿。

他爽洁而俐落地破除常人对佛教徒的误解：佛教徒等於祥和与非暴力；其实，这并非佛法的核心。

对於要成为一位佛教徒，你必须接受佛教的四法印见地：

一切和合现象都是无常

一切情绪都是痛苦

一切事物无自性

证悟超越概念

宗萨蒋扬钦哲仁波切以实证的经验加以分析，体现四见地最精要的部分，对於修行者有甚大的助益。

有缘读此书的人，都能更清楚地见识到法教的神髓，了悟无常，解脱万千烦恼；原来，佛教徒不只是著僧袍、坐禅、戒荤食与禁欲；而是觉知这四种见地，化解对如幻世事的执著。

作者简介

宗萨蒋扬钦哲却吉嘉措 (Dzongsar Khyentse Rinpoche, Khyentse Norbu, 1961年7月6日 -) 是不丹的藏传佛教萨迦派的喇嘛，第三世钦哲传承的主要持有人，通常被称为宗萨蒋扬钦哲仁波切，或是三世宗萨蒋扬钦哲仁波切。

宗萨蒋扬钦哲仁波切出生于不丹，是已故宁玛巴法王敦珠仁波切的长孙，父亲为红教大德听列罗布仁波切，母亲之家族出自贝玛宁波，外祖父为著名之竹巴噶举喇嘛，得法自释迦师利，终身修持“那洛六法”。

七岁时被十四世达赖喇嘛、萨迦法王及十六世噶玛巴认证为宗萨钦哲确吉罗卓 (Dzongsar Khyentse Jamyang Ch?kyi Lodro, 1893-1959) 的转世，后由顶果钦哲仁波切为其进行升座礼。曾在萨迦学院研习佛教哲学。

<<正见>>

书籍目录

简体中文版序

胡因梦推荐序 生命的真谛

李连杰推荐序 一场没有戏的好戏

译者序

自序 又是一本介绍佛教的书

第一章 造作与无常

婴儿摇鼓及其他分心物

追寻真理可能像件坏事

佛陀的发现

“在目前是”

然而我们仍然忽略它

不稳定性

因与缘：蛋已煮熟，你无法改变它

明了的利益

情人眼里出西施

无常是好消息

老沙弥的故事

第二章 情绪和痛苦

个人快乐的定义

社会化的快乐定义

无法计数的各种情绪

直探根源：（不存在的）自我

习气：自我的盟友

与自我作战

那么爱呢？

第三章 一切是空

抓住空性

我们有限的逻辑

昨日之河流：接受部分逻辑

佛陀不是被虐待狂

相对真理：有“某种程度”的存在

“是你的执著困住了你”

实相：不是寓言，不是魔术，不会致命

领带与情绪的圈套

佛陀的教法：佛法作为安慰剂

明了的利益：续集

第四章 涅槃超越概念

天堂：终极的假期？

快乐不是目标

快乐的陷阱

希望以及本初清净

穿过黑暗风暴的一束光

什么样的感觉？

<<正见>>

超越时间与空间的好处
没有分别，没有概念，没有牵绊
出离心：虚空是尽头

结论

见地是最终的参考点
四法印的美妙逻辑
深入了解业报、清净和非暴力
出离中的丰富
茶杯与茶：在文化中的智慧
修持祥和

后记

感谢

<<正见>>

章节摘录

第一章 造作与无常 佛陀不是天上的神。

他是个凡人。

但他又不太平凡，因为他是一位太子。

他的名字叫悉达多？

乔达摩，他享有优裕的生活，在迦毗罗卫国有美丽的宫殿、钟爱的妻儿、敬爱的双亲、忠心的臣民、孔雀悠游的苍翠花园，还有一群才华出众的宫女随侍在侧。

他的父亲——净饭王，尽全力要让他在宫墙之内不虞匮乏，并且让他的一切需要都能得到满足。

因为当悉达多还在襁褓时，一位占星家曾预言，太子将来可能会选择做一名隐士。

但是净饭王决心要让悉达多继承王位。

宫中的生活豪华、安全而且相当平静，悉达多从不与家人起争执。

事实上，他关怀家人，而且深爱他们。

除了偶尔与堂弟的关系有一些紧张之外，悉达多和每个人都相处得很好。

当悉达多渐渐长大成人，他对自己的国土以及外面的世界开始好奇起来。

净饭王拗不过太子多次的恳求，答应让他到宫外出游。

但他严令太子的车夫迦那，只能让太子看到美好的事物。

悉达多确实尽情享受了沿途的水光山色和自然丰沛的大地。

但就在回家的路上，他们两人遇到一个在路边呻吟的乡下人，被极大的病痛所折磨。

悉达多一辈子都被魁梧的侍卫和健康的宫女所围绕，听见呻吟的声音，见到受病苦折磨的躯体，对他来说是一大冲击。

目睹了人身的脆弱，在心中留下了深刻的印象，他带着沉重的心情回到了王宫。

随着时光流逝，太子好像又回复了平常，但是他渴望再度出游。

净饭王再一次勉为其难地答应了他的请求。

这一回，悉达多看到一位齿牙脱落、老态龙钟的妇人，步履蹒跚，踽踽独行。

他立刻叫迦那停车，他问迦那：“为什么她这样子走路？”

迦那说：“主人，因为她老了。”

“什么是老？”

悉达多问道。

“她身体各部分经长期使用都已经耗损了。”

迦那回答他。

悉达多被眼前的景象所震撼，于是下令迦那掉头回宫。

如今悉达多的好奇心再也无法平息，他想知道外面到底还有些什么，于是和车夫第三次出游。

这一回他同样欣赏了沿途美丽的风景，尽览青山绿水。

但是在回程的时候，他看到四个人抬着一个尸架，上面平躺着一具毫无生气的躯体。

悉达多一生中从来没有看过这样的东西。

迦那向他解释那个看来羸弱的躯体，事实上已经死亡。

悉达多问迦那：“其他人也会死吗？”

迦那回答：“是的，主人，每个人都会死。”

“我的父王甚至我的儿子也会吗？”

“是的，每一个人都会。”

不论你是富裕或贫穷，种性高贵或低贱，都无法避免死亡。

这是生在这世界上所有人的最终命运。

第一次听到悉达多开始迈向证悟的故事，我们可能会认为他实在是太天真了。

听到一位将要领导整个国家的太子，问出这么简单的问题，似乎很奇怪。

但其实我们才是真正幼稚的人。

<<正见>>

在这个信息时代，斩首、斗牛、血腥谋杀等衰坏与死亡的影像环绕着我们。这些影像非但没有提醒我们最终的命运，反而被拿来作为娱乐和获取利润之用。死亡早已成为一种消费产品。

我们大多数人并不去深思死亡的本质。

我们不承认自身与环境都是由不稳定的元素所组成，只要一点小刺激就会分崩离析。

我们当然都知道终有一天会死亡，但是除非是被诊断罹患绝症，大部分的人都自认暂时不会有危险。偶尔想到死亡的时候，所思索的却是“我会得到多少遗产？

”或者“我的骨灰要撒在什么地方？

”诸如此类的事。

从这个观点来说，我们才是太天真了。

第三次出游回来以后，悉达多对于自己无力保护他的子民、父母，以及最挚爱的妻子耶输陀罗、儿子罗罗免于必然的死亡，感到极度的沮丧。

对治贫穷、饥饿、无家可归等苦难他有办法，但是对年老与死亡，他却束手无策。

日以继夜地沉思着这些问题，悉达多试图和他的父亲讨论死亡。

对国王而言，这是个理论上两难的问题，他实在不懂太子为何如此耿耿于怀。

净饭王愈来愈担心预言成真，说不定他的儿子真会放弃继承王位，选择苦行之路。

不管有没有预言，在那个时代，有权势和财富的印度教徒变成苦行僧并不乏其例。

净饭王表面上想尽办法来消除悉达多的执著，但是内心里，他并没有忘记那个预言。

然而对太子而言，这并不是短暂的忧伤情绪而已。

悉达多完全沉陷其中。

为了防止太子愈陷愈深，净饭王不准他再次离开王宫，并私下指示宫中侍卫监视他。

就像任何一个担心儿子的父亲会做的，他也尽其所能不让太子看到任何死亡和衰朽的迹象。

婴儿摇鼓及其他分心物 我们在很多地方都和净饭王一样。

在日常生活当中，我们会不由自主地让自己和他人避开真相。

我们对衰朽的征象已经产生了免疫力。

我们告诉自己“不要老想着这些事”，并且用正面的方式来鼓励自己。

我们在生日派对中吹熄蜡烛来庆生，而事实上熄灭的蜡烛应该用来提醒自己，离死亡又缩短了一年。

我们以烟火与香槟庆祝新年，让自己忘掉旧的一年永不复返、新的一年难以预料的事实。

然而，任何事情都可能发生。

当这个“任何事情”令人不满意的时候，我们就会故意转移注意力，如同母亲用玩具和小摇鼓分散孩子们的注意力一样。

如果心情不好，我们就会去逛街、下馆子或看电影。

我们编织梦想，瞄准终身成就，诸如海边别墅、徽章、奖座、提早退休、名车、好朋友、好家人、好名声，最好还要上吉尼斯世界纪录。

到了晚年我们还要有个忠诚的伴侣一起坐豪华游轮旅行，或养纯种贵宾狗。

杂志和电视介绍并强化这种快乐和成功的模范让人们去追求，不断地创造新的幻象来引诱我们。

这些所谓成功的观念，就是我们大人的婴儿摇鼓。

不论是念头或是行为，我们在一天当中所做的任何事，几乎没有一样显示出我们觉知生命是多么的脆弱。

我们浪费时间在影城等候一部烂电影开演，或急着赶回家去看电视现场节目。

当我们坐着看广告、等待……此生的光阴就逐渐消逝了。

对悉达多而言，仅此一瞥老死的景象，就在他心中生起了追求真理全貌的渴望。

第三次出游之后，他好几次试图独自出宫，但都没有成功。

在一个不寻常的夜晚，如常的宴饮作乐之后，一个神秘的咒语席卷了整个王宫，除了悉达多以外，每个人都被制伏了。

他在殿中徘徊，发现从净饭王到最低下的仆人，个个都睡得不省人事。

佛教徒相信，这场集体的昏睡是所有人类共同累积的功德结果，因为这个决定性的事件，造就了一位

<<正见>>

伟人的诞生。

由于不再需要取悦王公贵族，宫女们睡到张口打鼾、四肢横陈，戴着珠宝的手指浸在咖喱酱中。她们状若残花，风华尽失。

悉达多并没有像我们一样忙着让一切恢复原状，反而由于这样的景象，更加强了他的决心。

她们美貌的消逝，正是世事无常的明证。

在众人沉睡之际，太子终能不被监视而离开王宫。

他看了耶输陀罗和罗罗最后一眼，便悄然地消失在深深的夜里了。

在很多地方我们也和悉达多一样。

我们有自己的宫殿——不论是贫民区的单房公寓、郊区的双层别墅或在巴黎的顶层阁楼。

我们也有各自的耶输陀罗和罗罗。

我们也许不是拥有孔雀的王子，但我们有事业、宠物猫咪和数不尽的责任在身。

所有的事情老是出状况。

家电坏了，邻居吵架，天花板漏水。

亲爱的人死了；或是他们早上醒来之前，下巴和悉达多的宫女一样松垮，看起来就像死了一般。

也许他们闻起来有秽浊的烟味或昨晚的大蒜味。

他们唠叨不停，而且还张着嘴咀嚼食物。

但我们还是心甘情愿地困在那里，不试图逃开。

或者我们终于会忍无可忍，心想：“我受够了！”

”然后结束一段关系，却又再找另一个人重新来过一遍。

我们对这样周而复始的循环从不厌倦，因为我们期待而且相信，有个无瑕的灵魂伴侣或完美的香格里拉正在某处等着我们。

面对每天令人懊恼的事，我们自然的反应就是认为我们可以把它们弄对，这一切都能修理，牙齿是可以刷的，我们可以感到完满。

也许我们还会认为，总有一天，我们会从生命中的课题中学到圆熟。

我们期望自己变成像《星球大战》电影中的智慧长者Yoda一样，却不知圆熟只是衰朽的另一个面向。

潜意识中，我们期待自己会到达不再需要修理任何东西的境界。

总有一天，我们会“从此过着快乐的生活”。

我们深信“解决”的概念。

好像我们所有经历的一切，到这一刻为止的生命，都只是在彩排。

盛大的演出还没开始。

对大多数的人来说，这种永无休止的处理、重新安排以及更新版本，就是生活的定义。

事实上，我们是在等待生命开始。

如果有人逼问，大部分的人都会承认自己是为了某种美好的将来而努力，譬如在缅因州肯纳邦克港的木屋，或哥斯达黎加的小屋中安享退休生活，或者有人梦想在中国山水画般的理想山林里，在瀑布和鲤鱼池畔的茶亭中，禅思静坐，安享晚年。

我们往往也会这么想：当我们死后，世界依然存在。

同样的太阳会继续照亮大地，同样的星球会继续转动，因为我们认为从开天辟地以来，它们一直都是如此。

我们的孩子会继承这个地球。

这都显示出我们对于不断流转的世间和一切现象是多么无知。

我们可能会注意到云在动，指甲在长，但事实上一切都在变动。

孩子们不见得一定比父母长寿，而且他们也不见得依照我们的理想生活。

小时候乖巧又可爱的小宝贝，长大后可能会变成吸毒的恶棍，还带各式各样的情人回家。

你也许会想：这实在不像是我的儿子，但他确实就是。

他们毫不在乎地浪费掉你毕生的积蓄，就像人们拿蜜蜂辛苦采集的蜂蜜来泡茶，还觉得理所当然一般。

最古板的父母可能会生出最炫目的同性恋小孩，而最散漫的嬉皮却养出新保守派的孩子。

<<正见>>

可是我们还是执著于家庭的典型，梦想着我们的血统、脸形轮廓、姓氏及传统都能由子孙留传下去。

追寻真理可能像件坏事 重要的是，我们要了解太子并不是舍弃他的世间责任。他不是因为逃避兵役而加入有机农场，或是去追寻浪漫的美梦。他身为一家之主，决心牺牲安逸，离家远行，为的是让家人获得最需要、最珍贵的东西，即使他们并不了解。

我们很难想象隔天早上净饭王是多么悲伤与失望。这种心情类似一些现代的父母，发现他们的青少年孩子，学习六十年代的嬉皮花童（许多都来自安逸富裕的家庭），跑到加德满都或伊维萨岛去追求理想中的乌托邦。

但悉达多不是用穿喇叭裤、脸上穿洞、染紫头发、身体刺青的方式，而是以脱下太子的华服来颠覆传统。

褪去了种种象征教养贵族的外物，披上一块破布，他成了一名游方的托钵行者。

我们的社会，会期待悉达多留在宫中，享受权势，继承王统，因为我们习惯以“你拥有什么”来评断他人。

在我们的世界中，成功的典范就是比尔·盖茨。

我们很少想到甘地式的成功。

在某些亚洲及西方社会中，父母要求孩子们在学校取得成就所给的压力，已经超过身心健康的承受度。

孩子们要有好成绩才能申请到常春藤名校，要有常春藤的学位才能获得花旗银行的高薪职位。凡此种种，都是为了让家族的光辉永垂不朽。

有些父母的家族荣誉感特别强烈，如果要选择让孩子去拯救整个村庄，或是当大企业的执行长，他们会选择后者。

想象你的儿子有个显赫又赚钱的事业，但他洞悉了老死的秘密之后，突然辞职。他再也看不出一天工作十四小时、巴结老板、贪婪地并吞对手、破坏环境、压榨童工、压力不断，只换得一年几周休假的生活有什么意义。

他说要卖掉所有的股票，全数捐给孤儿院，然后去浪迹天涯。

这时候你会怎么做？

祝福他并向朋友夸耀你的儿子终于醒悟了吗？

还是斥责他这是完全不负责任的行为，并且送他去看心理医生？

只是对老与死的厌恶，并不足以让太子离开王宫而踏入未知的世界；悉达多会采取这么激烈的行动，是因为他实在无法合理地解释所有已生和将出生的一切众生之命运就是如此而已。

如果所有生者都必须衰朽死亡，那么花园中的孔雀、珍宝、华盖、熏香、音乐、放拖鞋的金质托盘、进口的琉璃水瓶、他与耶输陀罗和罗罗的感情、家庭、国家，都将变得毫无意义。

这一切的目的到底是什么？

为什么一个心智正常的人，会为明知终将消散或不得不舍弃的东西而流血流泪？

宫殿内造作的幸福，又怎么能让他继续沉湎下去？

我们也许会想知道悉达多能去什么地方。

王宫内外并没有任何地方可以逃避死亡。

即使耗尽王室的财富，也不能为他延续生命一分一秒。

他是在追求长生不老吗？

我们都知道那是枉然的。

我们对希腊神话中的永生神、盛满不死甘露的圣杯（Holy Grail）和庞塞·德·莱昂（Ponce de León）带领将士寻找青春之泉徒劳无功的故事都觉得十分滑稽。

我们对秦始皇派遣童男童女，赴东海求不死仙丹的传说也会置之一笑。

我们也许以为悉达多也是在追求同样的东西。

的确，悉达多是带着某种天真的想法离开王宫的，虽然他不能让他妻儿长生不老，但是他的探索却

<<正见>>

没有白费。

佛陀的发现 完全不凭借任何科学工具，悉达多太子以吉祥草为垫，坐在一棵菩提树下，探索人类的本性。

经过了长时间的思维，他终于了悟到一切万有，包括我们的血肉、我们所有的情绪和我们所有的觉受，都是由两个以上的元素组合而成。

当两种或多种元素和合在一起，新的现象就会产生：钉子和木头产生了桌子；水和叶子产生了茶；而恐惧、虔诚和救世主，就产生了神。

这些最终的产物，并没有独立于其各别元素的存在。

相信它真实独立存在，是最大的骗局。

而在和合的同时，各个元素也起了变化。

只因接触和合，它们的性质也随之改变了。

他了悟到不仅人类的经验是如此，所有事物、整个世界、整个宇宙都是如此，一切事物都是相互依存的，因此一切事物都会改变。

一切万有，没有一样是以独立、恒常、纯粹的状态存在。

你手上的书不是，原子不是，甚至神也不是。

因此，任何存在于人心可达之处的事物，即使只是想象的，譬如一个四臂人，都需要依赖于其他东西的存在。

因此悉达多发现，无常并不像一般人以为的就是意味着死亡，而是意味着变化。

任何事物和另一个事物之间的位置或关系转变了，即使是非常细微的变动，都要依循无常的法则。

透过这些了悟，悉达多终于找到了一个方法以解除死亡的痛苦。

他接受了变化是不可避免的，而死亡只是这个循环的一部分。

而且他更进一步地体认到没有全能的力量能够扭转死亡之路，因此也就不会困在期待之中。

如果没有盲目的期待，就不会有失望。

如果能了解一切都是无常，就不会攀缘执著；如果不攀缘执著，就不会患得患失，也才能真正完完全全地活着。

悉达多从恒常的幻象中觉醒，因此我们称他为佛陀、觉者。

在两千五百年后的今天，我们了解他的发现与教法是无价之宝，不论是学者或是文盲，富人或是穷人，从阿育王到艾伦？

金斯堡（Allen Ginsberg），从忽必烈到甘地，无数的众生受其启发。

可是在另一方面，如果悉达多今天再出现的话，可能会蛮失望的，因为他的大部分发现都乏人问津。

这并不代表现代科技厉害到足以否定他的发现；到现在还是没有人可以长生不老，每个人终究会死，而且每天大概有二十五万人死亡。

我们亲近的人不是已经死亡就是将会死亡。

然而当亲人死去的时候，我们还是会震惊和悲伤；我们还是继续寻找青春之泉，或是长寿的秘方。

频访健康食品店、家里一罐罐的二甲氨基乙醇和维生素A、强力瑜伽课、韩国高丽参、整形手术、海洋拉娜乳液，等等，这些都是我们内心中和秦始皇一样渴望长生不老的明证。

悉达多太子不再需要或渴求长生不老药了。

由于了悟到一切事物皆是和合而成，解构无止境，而且一切万有的各个成分，没有一项是以独立、恒常与纯粹的状态存在的，他因此获得解脱。

一切和合之物（现在我们知道这是指一切事物）与其无常的本质是合而为一、不可分割的，如同水和冰块一样。

将冰块放在饮料当中时，我们同时兼得两者。

同样的，当悉达多看到一个人走过，即使他很健康，悉达多所看到的是此人的生与灭同时发生。

你也许会认为这样的人生态不太有趣，但在生命的旅程中能够同时看到一体的两面，可以是非常奇妙的，而且可能会有很大的满足感。

这不像在期待与失望的云霄飞车中忽上忽下。

如此看待事情，期待与失望会在我们周遭消融，你对现象的觉受会转化，而且变得比较清晰。

<<正见>>

你很容易看出人们为什么会被困在云霄飞车当中，而自然对他们生起慈悲心。

你生起慈悲心的原因之一，是由于无常纵然如此明显，人们却视而不见。

“在目前是”本质上，和合的行动是被时间所限的——它有开始、中间和结束。

这本书以前不存在，现在好像存在，最终它会消散。

同样的，昨天存在的自我——就是你——和今天存在的自我已经不同。

你不好的心情已经变好，你也许学会了一些东西，你有了新的记忆，你膝盖上的擦伤愈合了一点。

我们这种看起来似乎连续的存在，是一连串受限于时间的开始与结束。

即使是创世纪这个行动也需要时间：存在之前的时间、形成存在的时间以及创世纪这个动作结束的时间。

一般而言，那些相信有全能造物主的人，都不分析他们的时间概念，因为大家都假设造物主是独立于时间之外的。

如果将一切归功于全能而无所不在的造物主，我们就必须把时间的因素考虑进去。

要么这个世界一直都存在着（那就没有必要创世纪了），不然就是在创世纪之前有一段时间不存在，而创世纪需要有相续的时间。

因此既然创世主（我们就说是上帝好了）也遵循时间的定律，那么他也一定会改变，即使他唯一曾做的改变是创造这个世界也没关系。

一个无所不在而永恒的上帝不能改变，所以最好有个无常的上帝能响应祷告并且改变天气。

但只要上帝的行为是由一连串的开始和结束和合而成，他就是无常的，换句话说，也就是不确定与不可靠的。

也许有人会认为，假如地球上的人全都死光了，上帝还是会继续存在。

但这是建立在目前这个时间点上所做的假设。

也就表示现在有个“假设者”。

悉达多会同意，只要有假设者，就会有上帝存在；但如果没有假设者，就不会有上帝存在。

如果没有纸，就不会有书。

如果没有水，就不会有冰。

如果没有开始，就不会有结束。

一件事物的存在，需要依赖其他事物的存在，因此没有什么真正独立的。

由于事物与事物的相互依存性，如果某一成分（例如一只桌脚）有一点点的转变，整体的完整性就会改变而不稳定。

尽管我们以为可以控制变化，但事实上大多是不可能的，因为无法察觉的影响因素太多了。

也因为这种相互依存性，一切事物不可避免地会从目前或原始状态中解体。

每一个变化中都蕴藏着死亡的因素。

今日就是昨日之死。

大部分的人都接受一切生者终将死亡。

然而我们对一切与死亡的定义或许不太一样。

对悉达多来说，生指的是一切万有，不仅仅是花朵、蘑菇、人类，而是一切生成或和合的事物。

而死亡指的是任何的解体或是解构。

悉达多并没有研究经费或是研究助理，只有炎热的印度尘土，和几只路过的水牛为他见证。

就这样，他深刻地了悟了无常的真相。

他的了悟并不像发现一颗新星般地惊人，也不是用来做道德判断、发起社会运动或创立宗教，更不是一种预言。

无常纯粹是一个简单实在的事实。

不太可能有一天，某个突发的和合事物会突然变得恒常，更难想象我们能证明这样的事。

但是在今天，我们不是将佛陀奉为神明，就是想用科技证明自己比佛陀更高明。

然而我们仍然忽略它 在悉达多踏出宫门后的两千五百三十八年，数以百万的人正兴高采烈地准备庆祝与迎接新的一年开始，有些人正在祈祷赞颂神明，有些人则是趁着商品打折大肆采购，此时

<<正见>>

海啸大灾难震撼了全世界。

就算最冷漠的人也震惊不已。

当新闻报道出现在电视上的时候，许多人希望奥森·

韦尔斯（Orson Welles）会突然出现插播，告诉我们这一切都是假的，或者希望蜘蛛人可以弭平灾难，解救众生。

看到海啸的受难者被冲到岸边，相信悉达多太子也会心碎。

但看到我们对这种事情的发生如此震惊，他可能更为心碎，因为这证明了我们一再地否认无常。

这个地球是由多变岩浆所形成。

每一个地块，不管是澳洲、台湾或是美洲，就像草上的露珠一般，随时会坠落。

但是人们从来没有停止过兴建摩天大楼和隧道。

我们为了免洗筷子和垃圾信件，贪婪地砍伐森林，只会更加速这无常的反应。

人们看到任何现象出现终结的征兆时，应该不会感到意外，但我们却很难去接受。

很多中国人都相信长城会永远耸立，就像印度人相信泰姬玛哈陵（Taj Mahal）会永垂不朽，美国人相信自由女神像会永远长存一般。

然而，即使经过海啸这么具摧毁性的警示，死亡与毁坏很快就会被埋藏与遗忘。

豪华的度假村很快就会耸立在受难者家属前来认尸的地点。

世人依旧会沉迷于组合与造作各种现实，以求取永恒的快乐。

渴望“从此快乐地生活”，只不过是冀求恒常的伪装。

造作这些亘古之爱、恒久快乐以及救赎之类的概念，只会得到更多无常的明证。

我们的意图（生）与结果（坏）是相互矛盾的。

我们所求的是历久不衰，但所作所为却正好引导我们走向衰败。

佛陀教导我们，至少我们心中要保持着无常的概念，不要故意去隐藏它。

我们借着不断地觉察和合的现象，便会了知因缘相依。

认识因缘相依，我们就会认识无常。

而当我们知道一切事物皆无常，才不会被种种假设、僵化的信条（不论宗教的或世俗的）、价值体系和盲目信仰所奴役。

这样的觉察力可以让我们免于受限于个人的、政治的和感情的戏码之中。

我们还可以将这种觉察力导向大至想象之极，小至次原子层次。

不稳定性 现在你所处的地球，如果不是先被陨石撞毁，也终将变得像火星一样没有生命。

或许是一座超级火山爆发，遮蔽了阳光，使地球上所有生物灭绝。

在夜空中，我们浪漫地凝视的星星，许多其实早已消失，我们看到的是几百万年前的星光。

而在这个脆弱的地球表面，陆地持续地还在变化。

我们现在所知道的美洲大陆，在三亿年前只是地质学家称为原始盘古大陆的一部分而已。

但是我们不必等待三亿年才能看见这种变化。

即使在短短的一生中，我们也亲眼目睹了所谓的宏伟帝国像热沙上的水痕般蒸散无踪。

印度曾有一位女皇住在英国，她的日不落旗飘扬在世界各个角落。

但现在落日却映照在英国国旗上。

我们深深认同的国家与种族也不断在改变。

像以前统治整个领土的毛利族和纳瓦霍族战士，如今住在局促的保留区，而移民反而被认为是原住民。

然而这种不断的转变，却从未阻止人们为了建立强大的国家、广阔的疆域与梦想的社会而牺牲生命。

几个世纪以来，有多少鲜血是以政治制度之名而流？

每一种制度都是由无数不稳定的元素，如经济、收成、个人野心、领导者的心脏血管健康状况、欲望、爱和机运等组合而形成。

传奇的领导者也不是稳定的，就有人因为抽雪茄但不吸入，而导致身败名裂。

这种复杂性与不稳定性在国际关系中有增无减，因为盟友与敌人的定义一直在改变。

美国曾经盲目地强烈挞伐一个叫共产主义的敌人。

<<正见>>

即使像切？

格瓦拉（Che Guevara）那样的人民英雄，只因为他属于某个政党，而且戴了有红星的贝雷帽，就被谴责为恐怖分子。

而短短的数十年之后，白宫就向中国示好，并且给她最惠国待遇。

在人际关系上，我们也同样经历到友谊的改变。

过去曾和你分享内心秘密的好友，有可能成为最大的敌人，因为他可以拿那些亲密的交情来对付你。

布什总统、本？

拉登和萨达姆？

侯赛因就在众人面前闹翻而无法收拾。

过去他们三个曾是亲密战友，现在却是最标准的死对头，利用对彼此的熟稔进行血腥的圣战，以成千上万人的性命为代价，就为了执行各自信奉的道德版本。

由于我们对自己的道德原则感到自豪，而且常强加于别人身上，因此道德观还是具有少许价值。

然而，在整个人类历史当中，道德的定义也随着时代精神而一直在改变。

美国人度量政治正确性或不正确性的仪表起伏不定，令人迷惑。

不管如何称呼种族或文化群体，总是有人会被冒犯。

游戏规则一直在改变。

在古老的亚洲艺术作品中，常描绘女性裸胸行走，即使在近代，有些亚洲社会还是能接受女性不穿上衣。

然而由于电视与西方价值的和合现象，传入了新的道德观。

突然间，不戴胸罩变成一种道德上的错误，如果女性不把胸部遮掩起来，会被认为粗鄙，甚至还会遭到逮捕。

昔日思想开放的国家，现在正忙着接受种种新的道德观，订购胸罩，即使在最热的雨季也要把自己包得密不透风。

胸部并不是天生的坏东西，它也没改变过，改变的是道德观。

这种改变，把胸部变成是一种罪恶的东西，以至于美国联邦通讯传播委员会罚了CBS电视台一千万美金，只为了珍妮特？

杰克逊（Janet Jackson）的三秒露胸。

因与缘：蛋已煮熟，你无法改变它。当悉达多提到一切和合的事物，他所指的不只是像DNA、你的狗、艾菲尔铁塔、卵子和精子等具体可认知的现象而已。

心、时间、记忆和上帝，也是和合而成。

而每一和合的成分，又依赖更多不同层次的和合而成。

同样的，当悉达多教导无常时，他也超越了一般“结束”的想法，像是那种认为死亡只发生一次就完了的概念。

死亡从生、从创造的那一刻开始，就没有停过。

每一个变化，都是死亡的一种形式，因此每一个生都包含了另一个事物的死亡。

拿煮鸡蛋来做例子。

如果没有不断的变化，蛋就煮不熟；煮好蛋的这个结果，需要某些基本的因缘。

很显然的，你要有一颗蛋、一锅水和一些加热的元素。

另外有些非必要的因和缘，像是厨房、灯光、定时器，还有一只把蛋放进锅子的手。

另外一个重要的条件，就是没有像是电力中断或是山羊跑进来打翻锅子之类的干扰。

此外，每一个条件，例如母鸡，都需要有另一套具足的因缘条件。

需要有另一只母鸡生下蛋才能孵出它，还要有安全的地方，有食物才能让它成长。

鸡的食物也要有适合的地方生长，并且要能让它吃进去才行。

我们可以将非必要和必要条件一直分析到小于原子的程度，而在这个分析的过程中，各种形态、形状、功能和标识也会不断地增加。

当无数的因缘和合在一起，而且没有障碍与干扰，结果是必然的。

许多人误以为这是注定的或是运气所致，但事实上我们是有能力对条件产生影响力的，至少在起始的

<<正见>>

时候。

然而，到了一个程度以后，即使我们祈求蛋不要煮熟，它还是会熟。

就像蛋一样，所有的现象都是由无数的成分所组成，因此它们是可变的。

这些无数的成分几乎都不是我们所能控制的，所以会让我们的期待落空。

最没有希望的总统候选人可能会赢得选举，并带领国家走向繁荣富足。

你助选的候选人也许会赢，然后弄得国家的经济与社会衰败，让你的生活苦不堪言。

你也许认为自由左派的政治是开明的，但它也许就是法西斯和光头党之因。

这种不可预料性，遍在于所有的物质、感受、想象、传统、爱情、信任、不信任、怀疑论，甚至上师和弟子以及人与神之间的关系之中。

所有这些现象都是无常的。

拿怀疑论来当例子。

有一位加拿大人，他曾经是个典型的怀疑论者。

他很爱参加佛学课程，因为可以和老师辩论。

他其实熟稔佛理，所以提出的论点都很有力。

他特别喜欢找机会引述佛经，教导人要分析佛所说的话，而不是照单全收。

才过了几年，现在的他却是一位知名通灵人的虔诚弟子。

这位极端怀疑论者，现在会坐在他歌唱的上师面前，泪水决堤般流下，全身全心奉献给完全无法以逻辑解释的东西。

信仰、怀疑论同所有和合的现象一样，都是无常的。

不管你对自己的宗教或对自己不信仰宗教感到自豪，信仰在你的生活中都扮演了一个重要的角色。

甚至不信也需要信仰：对自己基于多变情绪的逻辑和理性完全盲目的信仰。

所以，不再相信过去所深信的事物一点也不足为奇。

信仰的非逻辑本质是非常明显的。

事实上，它更是最和合及相互依存的现象。

信仰可以单纯地由一个恰好的时间、恰好的地点的恰好的注视所引发。

你的信仰也可能只靠表象的和谐。

比如说你讨厌女性，正好遇上一个宣扬仇恨女性的人，你就会觉得那个人强而有力，同意他的看法，并且对他有信心。

有时甚至像是共同喜好鱼这种小事，都会提升你的虔诚心。

或是某人或某个团体能减少你对未知的恐惧，也有相同的作用。

另外，你所成长的家庭、国家、社会，也都是所谓信仰这个和合物的成分。

许多佛教国家，如不丹、韩国、日本、泰国等国的人们会盲目地遵循佛教的教义；但在另一方面，因为信息不足，或是有太多令人分心的事，这些国家的许多年轻人开始对佛教感到幻灭，使得信仰的现象无法持续，最后他们跑去追随另一种信仰，或是追随自己的理念。

明了的利益 明了和合的道理，了解即使只是煮熟一颗蛋也要牵涉到非常多的现象，对我们有很多好处。

当我们学会了解每一件事物及状况的各个和合部分，我们就能学习培养宽容、谅解、开放与无畏。

举例来说，有些人到现在还认为马克？

查普曼（Mark Chapman）是谋杀约翰？

列农（John Lennon）唯一的罪犯。

要是我们对名人的崇拜不那么严重，也许查普曼就不会有杀死列农的荒诞想法。

二十年后查普曼自己承认，当他射杀列农的时候，并没有将他视为一个真正活生生的人。

而他的精神不稳定是由许多因素和合而成的（例如脑部的化学作用、童年的教养、美国的精神健保系统等）。

当我们能了解一个病态而饱受折磨的心是如何形成，并且知道它是在什么样的情况下运作的，就比较能够理解并宽恕世界上众多的马克？

<<正见>>

查普曼。

当条件成熟，就像蛋煮熟了一样，即使我们祈祷暗杀事件不要发生，它还是避免不了。超过了某个时间点，我们要改变条件的企图和行为就会徒劳无功了。

但是即使我们理解，可能还是会对难以预期的查普曼感到恐惧。

恐惧和焦虑是人类心智中主要的心理状态。

恐惧的背后是对确定性不断的渴求。

我们对未知感到恐惧。

人心对肯定的渴望，是根植于我们对无常的恐惧。

当你能够觉察不确定性，当你确信这些相关联的成分不可能保持恒常与不变时，就能生起无畏之心。

你会发现，自己真正能准备好面对最坏的状况，同时又能容许最好的发生。

你会变得高贵而庄严。

这种特质能增强你的能力，不论是在工作、作战、谈和、组织家庭，或是在享受爱和情感关系。

知道下个转弯处就有某件事等着你，接受从此刻起有无限的可能存在，你将学会运用遍在的觉性和预见的能力，如同英明的将军一般，胸有成竹，毫不惊慌。

对悉达多来说，如果没有无常，就不会有发展或进步。

小飞象丹波（Dumbo）也理解这一个道理。

小时候因为那对大耳朵被人排斥，它寂寞、沮丧，又担心被赶出马戏团。

但是后来发现它的畸形能让它飞行，既独特又珍贵。

它变得广受欢迎。

如果它早一点相信无常，就不会在开始的时候受那么多苦。

对无常的体认是个关键，让我们不再害怕身陷于某种情境、习气或模式，而永远无法逃脱。

男女关系是最多变，也是最能说明和合现象与无常的例子。

有些夫妻以为他们能借着阅读书籍或婚姻咨询，来维持至死不渝的关系。

知道男人来自火星，女人来自金星，只能化解婚姻不合的一些明显因缘。

就某种程度来说，这些小小的了解也许能带来短暂的和谐，但却无法顾及婚姻和合关系中许多隐而不见的因素。

如果我们能见所未见，也许就能享有完美的关系，或者从一开始就不会去发展关系。

将悉达多对无常的理解应用到男女关系上，让我们想到朱丽叶对罗密欧说的一句深刻话语中所描述的愉悦。

她说：“离别是如此甜蜜的忧伤……”离别，往往是男女关系中最为深刻的经验。

每段关系最终都会结束，即使不是别的原因，也会由于死亡。

如此一想，我们对每段关系的因缘就会更珍惜与理解。

这在另一半罹患不治之症时更为强烈。

没有天长地久的幻想，反而有意想不到的解脱：我们的关怀与爱心变得没有附带条件，而欢乐常在当下。

当另一半来日有限时，我们会更自然也更满愿地付出爱和支持。

但我们常常忘记自己的来日一直都是有限的。

即使理智上知道有生必有死，一切和合终将分散，我们的情绪状态还是常常会回到相信恒常的模式，完全忘记相互依存性。

这种习气会造成各种负面的情况，像是偏执、寂寞、罪恶感等等。

我们会觉得被欺骗、被威胁、被虐待、被冷落，仿佛这个世界只对我们不公平。

情人眼里出西施 悉达多并非独自离开迦毗罗卫国的。

破晓之前，当家人和仆役都在沉睡时，他来到最信任的朋友——车夫迦那所休息的马厩。

迦那看到悉达多没有侍从独自前来，他无言以对。

在主人的指示下，他为悉达多最心爱的坐骑卡当卡上了马鞍。

<<正见>>

他们两人悄悄地穿过城门，无人知晓。

走了一段距离之后，悉达多下了马，除下了所有的手饰、脚镯及太子华服，将这一切都交给了迦那，命令他骑着卡当卡回城。

迦那请求让自己留下来陪伴悉达多，但是太子心意已决。

他要迦那回去继续服侍王室。

悉达多要迦那带回口信，告诉家人不要为他担心，因为他即将踏上重要的旅程。

此时，他所有的饰物都已经给了迦那，除了代表显赫、阶级与王室的最后一个象征——那一头美丽的长发。

然后，他亲自将长发剪下，交给迦那，便独自离开了。

悉达多步向了探索无常之旅。

此刻的他，觉得花费这么多精力于美丽与虚华是很愚蠢的。

他批判的并不是美丽与装扮本身，而是相信它们的本质是恒常的信念。

俗话说：“情人眼里出西施。

”这句话比字面上看来的更为深刻。

美丽的概念是易变的，流行时尚的因缘不停地改变，倾心于流行时尚的人也不断地在改变。

一直到二十世纪初，还有年轻女孩把脚绑成三寸金莲。

人们把这种虐待视为美丽，甚至有些男人闻到缠脚布的味道会产生情欲的快感。

而现在的中国女性还得再经历另一种痛苦，她们要拉长小腿，以便看起来像Vogue杂志上的模特。

印度女性丰腴的体态，就如阿旃陀石窟壁画上所描绘的那样丰满标致，现在却想要瘦成和巴黎模特一样骨感。

默片时代的女星，嘴唇比眼睛小才受赞美，现在却流行大嘴以及像香肠一样的丰唇。

如果下一个魅力偶像有蜥蜴唇和鸚鵡眼，那么所有那些把嘴唇整厚了的女人可能就要花钱整形缩唇了。

无常是好消息 佛陀不是一个悲观者，也不是末日论者，他是重视实际者，而我们却多是逃避现实者。

当他说一切和合皆是无常，他并不认为那是坏消息，而是简单、科学的事实。

根据你的观点，以及对这个事实的了解，无常可以是通往启发与希望、光荣与成功的大门。

例如，全球暖化和贫穷是贪婪的资本主义条件下的产物，但这些不幸都是可以反转的。

这就要感谢和合现象无常的本质。

我们不用依靠神的旨意这种超自然能力，只需要单纯地了解现象的本质，就能扭转乾坤。

当你了解现象，就能操纵它们，因而影响因和缘。

你可能会很惊讶地发现，像是拒用塑料袋这样小小的一步，就能延缓多少全球暖化的问题。

我们能认清因缘的不稳定，就会了解自己力量转化障碍，并且完成不可能的任务。

生活中的各个层面都是如此。

如果你现在没有一辆法拉利，你完全有可能创造出因缘而拥有一辆。

只要世上有法拉利，你就有机会去拥有它。

同样的，如果你想活久一点，可以选择不抽烟和多运动。

合理的希望是存在的。

而绝望，和它的反面——盲信一样，都是相信恒常的结果。

你不只可以改变外在的物质世界，也能改变内在的情绪世界。

例如，经由放下野心，将焦躁的心转化，让它趋于平静；或者为人和蔼，乐善好施，以便营造好名声。

如果我们都能训练自己去设身处地为他人着想，就能在家庭、邻里、国际间增长和平。

这些都是我们在世间法上如何影响和合现象的例子。

悉达多也发现，即使最可怕的地狱与惩罚，也是和合而成，因此是无常的。

地狱不是永远存在于地底下某处，而受惩罚者永远在那儿受折磨。

它比较像是场噩梦。

<<正见>>

你梦到被一只大象践踏，这是由各种条件所产生的。

首先，是你睡着了，其次，你可能有过与大象相处不愉快的经验。

不管噩梦持续多久，在那段时间里，你是身处地狱。

然后，因为有闹钟的因缘，或者只是因为睡够了，你醒了过来。

那场梦就是暂时的地狱，而它和我们概念中真正的地狱，没有什么不同。

同样的，如果你仇恨某人并采取攻击或报复的行动，那本身就是地狱的体验。

仇恨、政治操作和报复在这个世界上造就了地狱，因此我们看到比AK-47步枪还矮、还小、还轻的男孩，忙着从军而无暇游戏或庆生。

这与地狱无别。

由于因缘，我们有了这种地狱，因此我们也可以利用佛陀教导的爱与慈悲，对治愤怒与仇恨，来离开这个地狱。

无常的概念并非预言世界末日或天启，它也不是对人类罪恶的惩罚。

它没有本具的正面或负面，只不过是事物和合的过程之一部分而已。

我们通常只想要无常的一半过程。

我们只要生而不要死，只要得而不要失，只要考试的结束而不要它的开始。

真正的解脱来自领受整个循环，而不是紧紧抓住自己喜欢的部分。

谨记因缘的变异与无常，不论是正面或负面的，我们就能善用它们。

财富、健康、和平、名望，和它们的反面一样，都是暂时的。

而且悉达多当然不会偏好天堂美景或天堂经验，它们也都是无常的。

我们也许不懂，为什么悉达多说一切和合事物皆是无常？

为什么他不只说一切事物皆是无常就好？

不提“和合”二字，只说一切事物无常，也是正确的。

然而，我们要把握每个机会提醒自己这个和合本质，因而维系这句话背后的逻辑。

和合本质是很容易理解的事，但它有许多层次，要深切了解它，就需要时时谨记在心。

这世上一切存在或运作的事物，一切想象和实体所构成的，一切心中所想的，甚至心的本身，绝对不会一成不变地存在。

有些事情也许会持续你一生经验这么长，甚至可能延续到下一代，但是它们也可能消逝得比你预期的更早。

不论如何，终究会变化是无可避免的。

这和或然率或几率没有关系。

如果你感到绝望，记住这一点，你就不会再有绝望的理由，因为让你绝望的原因也将会改变。

凡事都会改变。

澳洲成为中国的一部分，荷兰成为土耳其的一部分，不是不能想象的；你会致人于死或余生困在轮椅上，也不是不可能的。

你有可能成为亿万富翁、全人类的救世主、诺贝尔和平奖得主或是证悟的人。

老沙弥的故事 从前有个老人出家，剃度的时候年岁已大，头发花白而相貌庄严。

有位信徒依习俗供养僧众午餐。

女施主不知道老人只是刚出家的沙弥，以为他是资深的和尚，因此安排他坐在上座，而且对他特别恭敬。

习惯上，在午餐供养后会请一位和尚带领大家回向功德，并做简短的开示。

一些年轻的和尚因为自己排行较前，对这位沙弥坐在上座感到不悦，决定让他来领众回向，好羞辱他一番。

老人还来不及反对，虔诚的女施主就向他顶礼请求开示。

惊慌之下，他说不出一句话来。

年轻和尚高兴地看着他出糗。

老和尚站起来，口中喃喃自语，重复说了几次“无知是苦”。

女施主沉思他的话，想道：“真是如此，无明是我们一切痛苦的根源。”

<<正见>>

”经由如此不断思维，她终于得到证悟。
这件事很快地传开，许多人也开始思维无明和苦，也都得到证悟。
这位老和尚回到当年的女施主跟前，请求她教导，也因而获得证悟。
……

<<正见>>

媒体关注与评论

不论在佛教徒或非佛教徒的眼中，宗萨蒋扬钦哲仁波切都是一个响亮的名字。宗萨蒋扬钦哲仁波切，秉承藏传佛教最优良的传承和教育，享誉世界，是当今世界公认最创新、最具创意的年轻一代藏传佛教导师之一，兼上师和导演于一身，曾任贝托鲁奇电影《Little Buddha》顾问，并编写和执导过两部佛教主题的电影——《高山上的世界杯》和《旅行者与魔法师》，深受现代东西方佛教弟子尊崇和喜爱。

我被这部影片（宗萨仁波切导演的《旅行者与魔术师》）憾动的部分，其实和《正见：佛陀的证悟》这本书是类似的：我看到一位承继藏传佛教最优良传统及训练的老师，仍然以虚怀若谷的观察和学习态度，寻幽入微地探索着现代文明与文化的琐屑内涵，然后以洗炼的笔锋和诚挚的执导风格，清晰地勾勒出现代人如何背离了佛陀四法印中的生命真谛。

——胡因梦 “身心灵”引领讲师 当我放下工作，投入修持，以为不再演戏，其实只是换了个角色，身在另一场戏中。

每次有缘与仁波切这位导演见面时，他总是提醒我，连身为佛教徒，也不过是另一场戏罢了。

若想从无明到无名，真诚推荐大家细读这本书。

——李连杰 国际巨星 书中最大的理念是在讲，是不是一个真正的佛教徒完全取决于你的生活状态。

比如有些人虽然穿着僧袍，但言行在他看来却并不符合佛教徒的标准，而有些人可能一辈子都没有听过佛教这个名字，却像是一个真正的佛教徒一般在活着。

——赖声川 “表演工作坊”艺术总监 仁波切看似简单的文字，却包含了深入浅出的层层奥义。

下笔行云流水，诙谐幽默，又字字珠玑。

在轻快的字句后面，充满了引导我们这些无明众生脱离轮回的佛菩萨大悲大愿。

——姚仁喜 台湾著名建筑师

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>