

佛教的見地與修道

宗薩欽哲仁波切

譯者前言

在華人世界生活的人，對佛教是既熟悉又陌生的。

一方面，佛教是大家周邊最嫻熟的現象，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，或碰到手腕系著佛珠鏈的人——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。大多數華人世界的人，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，大多數華人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，我們覺得這本書——《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

《佛教的見地與修道》的作者——宗薩欽哲仁波切，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

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

佛教的見地與修道

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，這些內在化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

佛教的見地與修道

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，它因為謙卑地表現而生起驕傲，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拭自己的傷口，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。

佛教的見地與修道

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。

第一章 正確的見地

第一節 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、宗教或意識形態都須要有某種見地。簡單地說，見地就是你如何看待事物。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，讓你在一大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。

假設你約定某個時間去應徵工作，一位在那家公司的好朋友警告你，主持面談的人很敏感；你知道主考官很敏感，因此知道在面談時該如何應付他——要是沒有這種消息，你就只能盲目地處於那個狀況之中了。

有些方法或許很刺激、震駭、富有異國情調又多采多姿，這些方法也能夠產生許多結果。

但是，沒有基本的見地，你就不知道現在位於何處、目標是什麼以及如何達到目標，而沒有基礎和目標的方法，只不過是另一種形式

佛教的見地與修道

的廉價娛樂而已！今天有許多自稱是老師的人，提供許多缺乏基本見地的修行方法，卻根本不知道它們從哪裡來、要到哪裡去。

在序文裡，我們討論過自我的見地以及自我如何看待事物。自我以它的見地為基礎來決定：這是美的，這是醜的；這可以滋養我，我要它；這是個威脅，我必須避免它。這些決定創造出某些模式，使我們在特定狀況下，以有條件、特定的方式來感覺、思考、回答、行動和反應。接著，自我就把所遇到的狀況加以粉飾修改，使它能夠併入這些模式中，進而證明了自我觀點的正確性。奇怪的是，自我根據自己的觀點作為修行的途徑，它經常思考、分析，時刻注意自己的觀點。這樣的修行結果，產生了數不清的行動去追求自我見地所認可的成就或證悟。

我們一直都是不假思索地接受自我和它的模式，它們從開始就很健全，今天一樣這麼有力和根深柢固。但是依照佛教的哲學來看，任何事物都是由因、緣所產生的，因此，自我和它的模式，也只是經過不斷訓練、不斷滋養的因、緣下所產生的結果。所以，當一個弟子向老師抱怨，為什麼精進修行十二年還是煩惱熾盛、大樂仍舊遙不可及，老師反而覺得好笑——如果學生靈性修行的努力程度能有進修自我的一半，那麼他們在短時間內就成佛了。

雖然我們已經花了很長的時間來發展自我，但是只要對於“無我”有一點瞭解，就能夠切斷自我的多重面具，而發現：在自我的面具下，什麼都沒有！知道了這一點，真令人振奮。

自我是個道地的大騙子，它沒有真實存在的本性，只是一堆假扮成某人的面具；無我才是我們真正的狀況，面具可以拿下來——沒戴面具根本就沒有面具可拆。

“見地”永遠要依靠持有見地的人。見地是你所立足的那個平面，見地是你決定如何看待事物的標準。廣義上來說，見地可分為兩種：傳統性的見地與理論性的見地。

佛教的見地與修道

“傳統性的見地”，就是普通人看待事物的方式。從人類到蚊蟲，每個眾生都有他獨特的見地。除此之外，還有群體的見地，這是指某個特定團體的成員所共有的相似觀點。絕大部分的人類中，對於什麼叫做女人，都有相同的看法；而團體中的每一分子，又有他自己的觀點。貪欲熾盛的人，認為女人非常可愛，把她們當作性對象；同樣的一個女人，對於一位持戒精嚴的修行者來說，就是醜陋、噁心、臭穢、不淨的，有些宗教狂熱分子甚至把女人當成低等生物。人類認為身體很珍貴，從蚊子的觀點而言，人的身體就是一個賣著許多美味飲料的酒吧。

更精確地講，傳統性的見地就是不受任何理論分析系統影響的見地。這種見地以常識來接近真理，不牽涉到分析，它認為事物表現出來的狀況理所當然地就是真實的狀況。譬如，農夫根本不用分析就知道牛有沒有角，他只要用眼睛看一下，然後把看到的現象當成事實；他也不會去想，到底牛角從哪裡來，或是牛角的本性如何。

“理論性的見地”就是以某一種特定的分析系統去看待心、現象和組成“實相”的其他部分。這種見地包括了多數主要宗教（這是指除了純粹迷信、盲信外，某些智力分析系統的宗教），同時也包括了某些哲學體系與某些現代科學。

大體而言，我們對有些事物抱持著傳統性的見地，對其他事物則抱持著理論性的見地，有的時候則在兩種見地之間換來換去。

第二節 兩種見地

根據佛陀的教法，一件事物可以從兩種觀點來分析：“它的顯現”以及“它的本性”。每件事物都包含這兩面，連你正在看的這本書也不例外。因為你所受到的影響，所以“它”顯現為一本書；對於一隻小蟲子而言，它可能顯現為一種食物。因為所受到的影響不同，所以它的顯現也就不同。與這共存的另一真理，則是超越一切影響的本性。

佛教的見地與修道

記住，一種見地，只有當有人持有它的時候才存在。假設甲、乙兩個人同樣看著某座雪山，甲用自己的肉眼直接看雪山，乙則戴了琥珀色的太陽眼鏡。太陽眼鏡干擾了乙對於山的觀察，所以在乙的觀點中，山呈現琥珀色。甲可以直接看山，沒有干擾，所以“雪山的顯現”對他而言是白色的，同時也是“山的本性”；乙雖然可能知道雪山應該是白色的，但只要他戴著太陽眼鏡，就只能看到“山的顯現”，而看不到“山的本性”。不僅這樣，如果乙一出生就戴了有色眼鏡，那麼他根本就不知道什麼叫做白色，對這樣的乙來說，世界上存在的雪山全都是琥珀色的。

事物的顯現與事物的本性，並非分離的兩種真理，而是一體的兩面，只有當有非實相的見地時，才有所謂實相的見地。對甲而言，“山的顯現”與“山的本性”完全一致，因此，所謂兩種真理，也就是有一種狀況叫做實相，另一種則是歪曲掩蓋實相的虛假狀況的概念，根本無從產生。

但是我們怎麼知道甲所知道的白色的“山的顯現”與“山的本性”一致，而乙所知道的琥珀色山就不是呢？那是因為我們明白琥珀色眼鏡干擾了乙的色覺，使他根本不可能見到“山的本性”——乙的看法經過過濾，甲則沒有。所謂看見“它的本性”，其實就是在觀看時沒有受到干擾罷了。

現在我們要用太陽眼鏡和雪山的例子來說明兩種真理，也就是古典佛教哲理中的兩種見地。戴太陽眼鏡看山的乙，代表了主體自我透過煩惱的濾光鏡看客體世界。如果主客體之間或是觀察者與景色之間存在著某種干擾或濾光鏡的話，所得到的見解就稱為無效的或相對的真理；兩者之間沒有干擾或濾光鏡存在，所得到的見解就是絕對真理。換句話說，相對真理就是透過濾光鏡的“它的顯現”，絕對真理則是實相沒有透過濾光鏡的“它的本性”。

“自我”是一種假設、一種決定、一種受干擾的見地。這表示自我的觀點因為受到過濾，所以是扭曲的。以道德的立場來判斷自我是

佛教的見地與修道

好、是壞，或者判斷它是否真實存在，都沒有意義。如果你認為自我不好，就可能徒勞無功地責備自己；另一方面，認為自我不存在，執著虛無式的無我，可能會感到徬徨迷失，這也沒有益處。所以，與其評斷自我，不如檢查它。

“自我”是一種誤解，但卻被當成了正確的見解，它只是一個幻相。根據佛教，“我”和“我自己”的這種持續感，既是無明，也是無明的結果。無明就是不明白，沒看到全貌——你可能只見到片斷、零星的東西，卻不瞭解全盤的情況。這就像盲人摸象的故事一樣：第一個盲人摸到了尾巴，認為大象就像一條繩子；第二個盲人摸到了大象的身軀，認為大象就像一堵牆；第三個人摸到了大象的鼻子，認為大象就像一條蛇；第四個人摸到了大象的腿，認為大象就像一棵樹。最後，這些人為了爭論大象到底像什麼而互相殺戮。

當自我是主體的時候，它就是無明；當自我是客體的時候，它就是無明的結果。為了說明自我如何既當主體又當客體，我們再度用乙來代表那個戴著琥珀色眼鏡看東西的主體。這一次呢，山也代表自我，客體自我是主體自我透過妄見濾光鏡所見到的。自我在看其他東西的時候，它有主體的作用；自我看它自己的時候，它就同時具有主體和客體的作用。自我的二元化角色，在這樣的話裡反映出來：“我無法控制自己”、“有時候我並不瞭解自己”或是“我為我自己高興”。

什麼是“干擾”？自我又是如何被干擾的呢？首先，“我”、“自我”、“我自己”等等名字無法指出實質的東西。通常，當你為某種事物命名時，總有個東西存在，因此能為“它”取名，但是提到自我的時候，自我在哪裡，而它又是什麼呢？

仔細考量一下，我們就會瞭解：當我們說“我”的時候，連自己也不清楚“我”指的是什麼。有時候，我們一邊說“我”，一邊手指著自己的胸部，標示“我”就住在這個肋骨籠中。如果有人踩到了我們的腳，我們會說：“你踩得我好痛！”——“我”又變到腳趾

佛教的見地與修道

上去了。這表示我們對於“我”到底是指什麼並不確定，同時，“我”並沒有一個明確的指揮所或發源地。如果你打電話給好朋友，你可能會說：“喂，是我啊！”好像確定沿著電話線傳播的聲波就是你。如果女朋友離你而去，你可能會告訴別人：“當我失去她的時候，也失去了自己的一部分。”這表示“你”是可以分割的，“你”的各部分不一定都在同一個身體內。

這些話看起來可能沒什麼，但以較深的層次來看，它們表示了我們對於自己是誰？是什麼？在哪裡？隱藏著疑惑。

造成這種疑惑的根本原因在於：我們一直感到自己是實質且真正的。特別是當我們情緒爆發的時候，這種真實感這樣地強烈，以致於我們順理成章地認為有個實體的東西存在，而不是幻覺，也不是由歪曲看法所引起的錯誤見解。

問題還不只是幻覺而已！由於我們太習慣它了，因此不知道除了它之外還有什麼——所有的生命都以它為根本。我們在自我上投資龐大，所以與它片刻不離，而且不惜代價地保護它。我們把大部分的時間拿來擦亮這一付琥珀色的眼鏡，設計美麗的新鏡框，一直相信事物透過眼鏡所顯現的樣子就是事物的本性。

因為我們執著於這種幻覺，又缺乏任何直接的證據來證明自我不是個幻覺，所以我們把大部分的時間用來收集某些情況下的證據，以證明自我的存在。有一種證明的方法，就是創造出一個自我可以比對的“對方”，這是以證明客體存在的方式，間接地證明了主體的存在。

沒有主體也就沒有客體，因此只要客體存在，主體也必定存在（簡單地說，我們現在是以自我為主體、現象界為客體，而不是前面“以自我同時當主、客體”的情況。然而，這兩種情況並沒有真正的差別，因為以現象界作為客體，只不過是把原來以自我作為客體的觀念加以延伸，變成比較複雜的狀況）。

佛教的見地與修道

分離的“自我”幻相存在的同時，“他人”也存在着；也就是有個分離的我“在這裡”的概念，自然就產生了另一個東西“在那裡”。因為要成為區別的、分離的狀況，在你以外就必須要有另一個東西來區別和分離。如果大家都一樣，就不能分離和區別了。在定義中說，主體伴隨著客體，而自我則伴隨著他人。

“他人”又逐漸分成了“她”、“他”、“他們”、“它”等等，然後把一些當成朋友、一些當成敵人，其他則當成微不足道的而加以忽視。太多的“他人”不但不能確立自我，反而有威脅，因此就在這些“他人”之中建立了種種的“我們”，以提供進一步的安全感，並加強自我是一個實體的信念。“我們”的形式，包括了社會階級、友誼、婚姻、宗教組織、政黨、國家等等。在這個過程中，自我也製造了各種意識形態、心理狀態、社會制度等等，以便把對他人的行為正當化、合理化。

自我創造了一個非常精密的生存體系，並發展出堅固的模式，讓我們覺得它既自然又似乎是天生的。不必提消滅自我了，僅僅去除一些習慣模式，都是一件困難的工作，因為我們生生世世、歲歲年年的主要心思，都用來建立、擴展、支持和保護這個稱為“自我”的大廈。

由於“無我”和我們的體驗差異極大，所以我們大部分的人很難捕捉“無我”的概念。

試著去相信我們最珍貴的自我可能不存在，會讓我們感覺不踏實；除此以外，這整個概念聽起來完全荒謬，因為對大部分的人而言，我們的存在是不爭的事實。然而，無我是佛法的菁華，除非瞭解無我，否則佛陀所教導的全套系統或修行之道，不可能建立起來。

不論我們個人的感覺和信仰如何，理性地來看，除了我們對自我所持有的概念之外，有什麼證據可以證明自我的存在呢？佛陀的說法是，現象除了我們對它的概念、感覺、觀察和體驗外並不存在。否

佛教的見地與修道

則，現象對我們而言就好比藍色對天生的瞎子一樣。瞎子對於藍色根本沒有概念，所以藍色對他而言根本不存在（如果一個人本來有正常視覺，後來才變瞎，那麼即使他不能夠再看到藍色，藍色還是存在的，因為他對於藍色仍然留有一些概念）；同理，除非我們對現象有某種概念，否則那種現象對我們而言根本不存在。

如果有什麼東西能夠離於你的概念而獨立地、真實地存在，那麼它就一定離於存在與不存在這兩個極端，因為存在和不存在是對一個主體而說的。真正存在的事物不須要依賴其他事物的存在與否來證明它自己的存在——它超越了自他、主客、存在與不存在等二元對立。

當你談到自我的時候，除了概念之外，就只有你的身體、你的心或名字了。但是如果在這些之中詳細地搜尋“自我”，你永遠找不到它。除此之外，如果你分析一下身、心和名字，你會發現，其中並沒有任何東西可以明確地指著它來說“這是我的身體”、“這是我的心”、“這是我的名字”——在一些沒有本質的東西裡去找自己的本質，看起來是不會有結果的。

從另一個角度來看，“無我”並不一定代表自我不存在。“無我”表示自我並不是依照我們認定的方式存在著——瞭解這點並牢記在心是非常重要的，否則，我們就會陷入“自我一直存在，直到成佛，自我才不存在”的想法中。對佛教的一個常見錯誤觀念，便是認為佛教的目標就是要除掉自我，然而佛教真正教導的是，我們沒有什麼須要除掉的——根本無所謂存在或不存在，有的只是我們認為自我存在的幻覺，我們相信並緊抓著這種幻覺，以為它是真的。

六世紀的印度學者月稱〔編按：月稱，南印度沙滿多人，婆羅門出身。是中觀具緣派僧人，曾主持那爛陀寺，編集有龍樹的《中論注》、提婆的《四百論注》等〕，以“二輪馬拉戰車七支”做了一番有趣的分析。今天很少有人知道什麼是二輪戰車了，所以就用汽車代替二輪戰車來作說明。汽車就是輪子、車身、地板、座椅、駕

佛教的見地與修道

駛盤、保險杆、引擎、車燈、電池等東西的連續現象。相對層面上，月稱接受傳統性的見地——車子就是車子。如果有人請他坐車，他不會經過一番理論的分析來證明車子是不存在的，他只須上車就是了。月稱常常引用《父子相遇經》裡佛陀說過的一段話：“世人所說存在的一切事物，我也說這些是存在的；世人所說不存在的一切事物，我也說這些是不存在的。”

在相對層次上，當人說“這是一輛汽車”時，“汽車”只是一個有用的標籤，月稱並不會為汽車是什麼而爭論。但是在分析絕對真理的時候，會發現汽車中沒有任何一個組成部分可以單獨拿出來叫做車子；車輪是車輪，不是車子。再進一步分析每一部分的各自成分，輪子又是由橡皮、鐵、螺絲等組成的；最後就能知道，我們所稱的輪胎裡面根本找不到任何基本物件可以叫做輪胎，就好像汽車裡根本找不到任何基礎可以叫做汽車一樣。

你可能想問：“那又怎麼樣？你的分析很好，可是汽車還是在這兒！”月稱並不擔心有沒有車子，相反地，他甚至可能想得到一輛車子——他關心的是，心執著於一個沒有基礎與根本的東西。人們爭論著甲車比乙車好、丙車又比丁車快，認為某人有一輛勞斯萊斯的車子，就一定是個值得認識的人物；甚至於誇張地認為，某一種車子能解決他們所有的問題，讓他們得到快樂。

好比湖中的月影，人們可以當它是月影來欣賞，而不用做一些不實的假設或者驟下無憑無據的結論，就像下面的故事中一群猴子所做的事一樣：有一次，某只猴子看到湖中的月影，它相信月亮掉到水中了，於是把這件事稟告猴王。猴王說：“我們必須拯救月亮來幫助這個世界！”所以所有的猴子都爬到垂在湖面的一條樹枝上，鏈子般地拉著前面猴子的尾巴，使最後那只猴子可以抓住月亮拉出水面。突然間，爬滿猴子的樹枝斷了，所有的猴子都掉到水中淹死了——在月稱的眼中，我們就像是那群猴子。

有人可能會想，如果車子的每個部分都包含了一點車子的本質，那

佛教的見地與修道

麼當這些都放在一起的時候，就有車子了。月稱辯解說，如果像螺絲這樣的任何零件都含有車子的本質，而且它就是車子的一部分，那麼同一根螺絲就絕不能用來蓋房子——假如把它拿來蓋房子，那麼這幢房子就成為車子的一部分了，因為本質是事物不變的特性，事物不能變成和它本質不同的事物。但是我們知道，一根螺絲可以用來做許多不同物體的零件，因此，事物的組成部分並不具備事物的本質。

如果某事物的本質是它特定的識別物，它就必須永遠是這樣，它必須真實、堅固、不能改變，而且只能做這個事物。月稱對於我們“叫事物是什麼，它就真實地是什麼”不能苟同。因為如果同樣的東西有許多不同的名字，就一定得是許多不同的東西；既然它的名字可以改變，那麼這些不同的東西就不可能包含了某種不變本質。假設“小孩”的特性是真正存在的，那麼小孩就絕對不能成為大人，但是我們都知道，小孩是會長大成人的。同理，一位女子既是她母親的女兒，又是她男朋友的女友、她先生的太太、她女兒的母親，這些身分都不能顯現出一個固定不變的本質。

從前印度有位國王，他的宰相唱歌給他聽，歌詞說：“每一個人，連國王都是瞎子。”國王聽了很生氣，他想知道宰相為什麼唱這樣的歌。於是宰相用一塊布包住自己的臀部和腿部，大家都說他穿了一條裙子；宰相用這塊布包在頭部，大家就說他戴了頭巾；最後，宰相把同一塊布包住頸部，大家就說他戴了圍巾——一塊布竟有這麼多稱呼。國王立刻瞭解到：宰相示範的是，人們因為把事物當成是一種堅實的東西，所以變得盲目。

瞭解兩種見地非常重要。除非你知道什麼是假的，否則就不能知道什麼是真的。普通人不明白見地並非只有一種，因此經常認為佛教互相矛盾，這造成了許多誤解。有時候佛陀贊美佈施，有時候他又說沒有什麼叫做佈施，因為沒有給予的人、接受的人，以及所佈施的東西。有時候佛法說禪定非常重要，有時候卻又說沒有理由去修

佛教的見地與修道

禪定，因為根本沒有禪定者。

如果你知道這些不同的教法是在不同情況下，有些從絕對的觀點、有些從相對的觀點來說的，那麼這些看起來矛盾的東西就不會再讓你感到困惑了。依據弟子和他所能領悟的程度，有時候佛陀從相對真理的觀點開示“它的顯現”，其他時候則開示“它的本性”。

第三節 自我及自我的見地是錯誤的概念

就像車子一樣，“自我”是對於一個或多個連續現象所做的識別標示。一般來說，佛教認為眾生是由稱為五蘊的五組連續現象所組成。五蘊分別是：一、色蘊，這是指肉體，各種不同的元素結合成器官和身體組織；二、受蘊，包括樂受、苦受和不苦不樂的舍受；三、想蘊，這是指對於色、聲、香、味、觸、法的概念；四、行蘊，由心靈的衝動所組成，例如喜悅、快樂、決心、強迫、專注等等；五、識蘊，一般而言，包括六種感官心識。

如果五蘊之中能找到任何永恆堅實的東西，那麼就可以相信，因為有了這些基礎，“自我”是存在的。但是，如果像分析汽車一樣去分析一下組成“自我”的五蘊，我們絕不會發現其中有任何東西可以指著它說這是“自我”的本質或基礎。原因是：

(一)我們的身體、心理、感受、想法一直都在改變，因此，其中任何一項都不能作為自我不變的本質或究竟的根本。

(二)就像“自我”一樣，五蘊本身也是組合而成的，裡面並沒有任何實體可以拿來確定地說它就是心、它就是身體、它就是感覺等等。

(三)五蘊的自性就是焦慮、痛苦、不滿，以及其他各種痛苦。

(四)五蘊的本質為空性，因此，當人說“我”的時候，他所指的是沒有真實基礎的東西。

“自我”是根本無明，它是被誤認為真實的一種幻覺。因此，凡是

佛教的見地與修道

從“自我”生起的一切，一定都是無明與幻覺。“自我”永遠都設法確定它自己的存在，這顯示出它基本的不穩定。雖然充滿了驕傲，但自我天生就缺乏安全感，永遠都害怕失去它的本身、領域、所有物和關係，這一切在鞏固它“存在”的信仰上都是必需的。

鼓動強烈的情緒是“自我”的另一種伎倆，我們用這種方法讓自己感到很真實，在那一段時間中，我們暫時逃避了根本不安全感的內在焦慮。生氣的時候，你大吼大叫，憤怒的原因和對象變得更穩固，這樣便能回過頭來確定你自己是穩固的；接著，你又設法報復，這讓你的“自我”因為能延伸到未來而更確定了它的存在。

“自我”覺得憤怒的痛苦，要比面對“自我”本身無實的痛苦來得小。

當你愛別人時，也發揮了同樣的機制。通常對於愛的定義是：你深切地關懷對方，慷慨地付出自己的愛。但實際上，愛只是“自我”尋求證明自己的另一種方法。“自我”只愛自己不愛他人，它充滿著自己，根本沒有空間留下來愛別人。由於“自我”太專注於它自己，因此它並未真正注意到其他人，它專一心志地修持著（很諷刺地，自我有它自己的修持系統）自己的需要、欲望以及期待；它關心所愛的人，以那個人能不能滿足自己的欲望和需要來決定。特別是當外表上犧牲自己、願意為所愛的人放棄自己的需要時，這種情況就更加真實了。

當你說“我愛你”的時候，你的意思並不是這樣，而是在問“你愛我嗎”，或者是“我想擁有你”、或“我要你讓我快樂”。你所能講出最誠實的一句話就是：“我愛你幾乎和愛自己一樣多。”我們所說的愛，通常是不折不扣的自私——從日後關係的發展結果，就可以看出這個道理。

只有當你不再被這個榨取所有時間、精力和注意力，而且無休止地試圖滿足自己，卻永不滿足的“自我”所奴役的時候，真正的愛才有可能。只有在你不再一心一意關懷自己的時候，才能真正地關懷

佛教的見地與修道

別人。

這一切煩惱的火焰——愛、恨、嫉妒等，都和真愛相反，而且只是“自我”對安全和真實身分的追尋。這些煩惱是“我執”的一部分，我執就是執著有個真實存在的自我。為什麼要瞭解“自我只是一種幻覺，無可執取”是這麼困難呢？因為我們太執著於“自我”是真實的這種觀念，所以抗拒去發現它只是個幻覺；相反地，卻努力捕捉一切幻覺所生的形相，甚至包括了讓人非常痛苦的幻相，目的就是在維持自我實存的“信仰”。

根據佛法，我們要拒絕的是“自我執著”，而不是“自我”。帝洛巴曾說：“並不是現象迷惑了你，迷惑你的是對現象的執著。”

第四節 空性

雖然“空性”是佛教最有名的教法之一，但它和“無我”以及“業力”一樣，也是最常被誤解的概念。

人們常認為“空性”就是空無所有，有的時候則認為空性是沒有了什麼東西，譬如說空杯子裡沒有茶。有些修行者誤認為思想暫時停止的遼闊感就是空性，另外有些人則認為，空性是隱藏在一般現象界或經驗之後的某樣東西、或某種隱藏次元，只有具足智慧的人才能看得到。

這些誤解是可以諒解的，因為佛法中空性的概念非常難於瞭解，而我們唯一具有的，又不足以表達或描述它。我們使用文字、片語所組成的語言來說話，在我們心中為每個字和概念都創造了一幅圖像，這些圖像障礙了我們的溝通。“空性”超越了這些圖像和概念，只有從“沒有這些圖像”的觀點上，才能討論空性。

但由於我們沒有這種影像，所以只要一講到或想到“空性”，一般都會設法先把心裡已經有的圖像去掉，以我們假想的“空性”圖像取代——這只是另外一張圖像而已。因此，我們的心企圖捕捉或抓

佛教的見地與修道

住“空性”的見地，這本身就是個錯誤。劄巴姜臣曾說：“若有執著即非正見。”

可以這麼說：無見就是正見。偉大的中觀論師龍樹菩薩曾經說過：“我沒有創造任何理論上的見地，因此沒有任何過失。”這句話指的是絕對的層面。在相對的層面上，龍樹當然接受平常的現象或傳統性的真理中所指“事物的顯現”和“事物的本性”。

當我們研讀和思惟佛法的時候，必然會討論和分析絕對真理，這時候就可能有困惑發生。

每當我們說到或想到“絕對真理”的時候，必須警覺到，我們是在相對的層次上，以概念來說或思考非概念的絕對真理。

有兩種絕對真理；一種是真正的絕對真理；另一種是為了溝通所建立的絕對真理模型，這種模型是相對的。我們能講、能思考的，只有後面這種模型絕對真理，因為真正的絕對真理超越一切概念，而我們卻局限於概念之中。

如果你必須找一個從未見過的人，認識那個人的朋友可以為你描述他，或給你一張照片。當然，你絕不會把相片當成真人，你會利用這張相片，在你碰到那個人的時候，就可以認出他了。同樣地，佛教老師們試著給你絕對真理的概念化模型，說明你在見到它的時候認出它來。在試圖溝通的時候，老師們有時候會說：“有智慧才能瞭解空性。”似乎空性是客體，而智慧是主體。試圖解釋，有時候只是徒增困惑，因為沒有一個堅固實存的客體可以標明為“空性”，也沒有一個堅固實存的主體可以標明為“智慧”。只要有主體、客體，就有二元對立——二元對立是自我的觀點，不是空性見地。

不幸的是，在相對的層次上所建立的絕對真理模型，反映了“自我”的觀點，否則我們無法瞭解它。然而，我們還是能夠利用這樣的模型讓我們遠離“自我”的觀點，走向究竟；不過千萬不要把模

佛教的見地與修道

型與真實混淆，這很重要。

“空性”不是某種堅實存在的物體，也不是空無所有或虛空，例如把一切現象消失掉所遺留的空間當成是空性。消失表示先有個東西在，然後才能“消失”；這就像認為“自我”是不存在的問題一樣：“自我”先存在，後來才不存在——但從來就沒有的東西根本談不上什麼存在或不存在。

我們標示每一種客體。“空性”的意思是，事物並不是依照你所標示的樣子存在。佛法告訴我們：凡夫所見的一切，都是透過情緒、習性和二元對立等自我的濾光鏡，就像前面琥珀色太陽眼鏡的例子一樣，使我們看不清楚事物完整的顯現，也看不清楚事物真實的本性。

首先，你看不見事物的真實本性；接著，雖然你看到了顯現，卻不明白這種顯現可能只對你而言是這樣，並不通用於其他眾生。我們自然傾向認為自己的見解最正確，別人見到的顯現是錯的，然後經常變得很生氣，並且浪費時間去做一些無益的爭論，試圖說服別人——接受所謂“正確的看法”，而這種正確的看法其實是我們的看法。

如果你能明白，你所看到的顯現是由於你所戴的有色眼鏡，別人所看到的顯現是由於別人所戴的有色眼鏡，大家都沒有看到事物的真正面目，那麼你的生活就會更和諧了。不幸的是，大部分的眾生都不明白每個人都戴著有色眼鏡，因此他們對自己所看到的都很認真，其結果是，大家捲進了包括戰爭的各種衝突之中。

“無二”或“無分別”是說明空性的另一種方法。有些對佛陀的祈禱文說：“頂禮大力佛陀，能把整個宇宙放在一個原子上。”密勒日巴尊者與弟子惹瓊巴也有類似的故事：惹瓊巴想要到印度去研習無二空性，密勒日巴告訴他沒有必要，可是惹瓊巴堅持去了印度。當惹瓊巴回到西藏的時候，密勒日巴去見他，惹瓊巴對於自己新學

佛教的見地與修道

到的知識感到十分驕傲。在師徒二人走回密勒日巴洞穴的途中，突然落下一陣大冰雹，密勒日巴看到路邊有個犛牛角，就進入牛角裡，但牛角沒有變大，密勒日巴也沒有變小。密勒日巴在牛角裡對著惹瓊巴唱了一首歌，說牛角裡的空間對任何瞭解無二的人還大得很！

這樣的故事和祈禱文對於懷疑論者而言，簡直就是宗教上可笑的符咒；而缺乏智慧的虔誠信徒，把它解釋為“神一般的英雄，利用凡人所沒有的超能力，表演了一些奇跡”。仔細研究分析這些祈禱文和歌集，就能知道，這並不是什麼超能力，而是對於實相的某種瞭解或知識——他們了悟事物大小內外的不二性，也就是“空性”。

強烈的習性限制了像我們這種以我執為導向的人。我們和我們所處的世界，都被一些固定的特徵，例如顏色、大小、方向等限制住了。對我們而言，“小”的特質代表有個小的現象真實存在，而“大”就表示有個大的現象真實存在。在我們二元對立的世界中，只要某件事物被定上了固定的性質，它就永遠被困在那些性質的框框中。

我們僵化地生活在認為現象實存的自設牢獄中，這些成見是我們根本的問題所在。如果我們認為某人很壞，這種見解就蒙蔽了我們的雙眼，即使他真的做了些好事，我們也會說他在做壞事；相反地，如果我們愛上了某人，那麼他所做的一切都是美妙的，連他的糞便也可以忍受，他就算殺了人也是被殺的人不對。

依照佛法，我們從來沒有真正看到任何事物的真相，只看到了自己的成見——我們誤把所收集的一大堆照片當成了實物。在我們把事物分類、標示之前，可能在一剎那間真正覺察到它；但在這之後，我們就落入自己對它的成見中，不再覺知事物的真正面目。這樣的造作不僅出現在例如美醜等粗劣的層次上，而且也在例如主體、客體或天堂、人間等極微細的概念層次上運作著。

佛教的見地與修道

沒有圖像、標籤等成見而能夠見到真相的人，就不會被“小永遠是小”和“大永遠是大”的概念束縛。超越自我觀點的人，不僅不會僵化地認為他就是他的自我（與充滿實存的東西的世界分離的一個實存主體），而且因為沒有二元對立，所以他也瞭解到主體、客體都沒有真實存在的本性，因此，他不受顏色、大小、形狀、年紀、性別、地點等任何固定性質的拘束。

有時，在夢中，我們能瞥見沒有成見的自由。夢中可能有一千頭大象舒適地在我們的臥房中起舞，而房間和大象卻都沒有改變它們平常的大小；或者解放對於時間、空間的成見，瞬間在一個地方，下個剎那就到了一千里外。

平常我們認為杯子比桌子小，所以我們把杯子放在桌子上，絕不會把桌子放在杯子上；我們心

中認為小的東西很容易放在大東西上，而大東西卻絕不能放在小東西上——我們被教導成這樣，這也是我們所認為、所感受的情況，這種概念卡住了我們。距離、重量、向度等事物對我們而言都像這個樣子。

不在二元對立陷阱中的人，就不會黏著某個特定的大小。杯子並不是究竟地小，只是和桌子相比顯得小而已；和調羹相比，杯子又顯得大了，原來“杯子是小”的概念被消滅掉了，現在杯子大了；而調羹和一滴茶水相比又顯得大了，於是原來所認為的小就消失了；和原子相比，一滴茶水又顯得大了，而“一滴茶水是小”的概念又消失了；就連原子和原子內的粒子相比也顯得大——這樣的步驟可以一直進行下去。像這樣的比較可以讓你知曉，沒有任何物體是絕對的小或絕對的大，因為小和大是相對的、是互相依存的（這就好比最先和最後的數位一樣，每個數位之前和之後都還有另一個數字，因此永遠找不到第一個和最後一個數字）。瞭解“無二”的人知道這一點，因此不執著於無條件的最小或最大的概念，這樣的人能夠把整個宇宙放在一顆原子上，就像我們把茶杯放在桌上一樣容

佛教的見地與修道

易。

有人會想，看佛陀表演這種魔術一定很妙——的確也是這樣。你可能會想，佛要花多少時間、用什麼工具才能舉起這樣龐大的宇宙呢？但是就算親眼看到佛舉起巨大的宇宙而把它放在一顆微小的原子上，這也完全是想像所虛構。我們是充滿了奇思幻想的人，會看到東西、會作夢、會見到種種境界等，但是這一切都與證悟無二真理了無關係。

如果你真的要看佛陀成功地把宇宙放在原子上面，那麼，首先你必須了悟不二，才有資格當觀眾；這並不表示佛陀是個在做某件事的另外一個人，而是代表了超越一切標示的悟境——不去強加限制地把某些感受標示為“主體”、把另外一些感受標示為“客體”，也不區分現象，標示為“大”、“小”等等，這樣一來，宇宙很容易地就可以放在原子上面，就連“可能”和“不可能”也都只是標籤而已。

惹瓊巴的例子也是一樣的。惹瓊巴瞭解無二，所以他才能清楚地看到密勒日巴表演的事情。二元的難題，例如“牛角那麼小，密勒日巴怎麼進得去”等，都不會產生。如果像我們這樣的人站在旁邊，我們什麼也看不到，因為我們完全陷在二元對立之中，只能夠看到自己對於實相的成見。

就連日常生活中，成人也無法看見小孩們奇想的天地；因為成人缺乏赤子之心，無法超越他們所謂的可能和不可能的堅固信仰。

佛陀和密勒日巴都是無二之心或究竟真理的展現；至於你如何看他們，決定於你自己的悟境層次。雖然在相對的層次上，佛陀把鉢放在桌子上，而不是把桌子放在鉢上面；但究竟上，佛陀並沒有像小、大、自、他種種的偏見。同樣地，對密勒日巴而言，究竟的層次離於大小、內外的概念。事實上，任何知道無二和實證無二的人，都能夠看到非常美妙的實相表演。如果你真的能夠看到這場表

佛教的見地與修道

演，就具足了西藏人所稱的“塔瓦托巴”——證悟了見地。

談到“無二”時，我們總是這樣說：“佛陀做了這樣的事。”有時候，我們誤解了真正要傳達的訊息，而以為我們可以在相對的層次上看到這樣的事情——就好像魔術表演一樣。

二元對立表示我們只見到事物的一面，也就是我們這一面。我們習慣性地改編實相，以便能看到自我的版本。由於自他分別以及拚命地執著“自我”，所以我們除了自己的見解外，什麼也看不見。二元對立使我們和其他的人、事、物分開，嚴重限制了生活中的可能性，因為沒有其他的想法或建議可以不經改編地進入我們心中。

這種和萬物分離的感覺，常被解釋成孤獨和無聊，結果我們不斷去找尋和執著一些能娛樂自己、捕捉我們注意力的東西，來忘記孤立的感覺。

為了補償不可能得到真正的快樂，我們製造了成見所形成的替代性虛假的實相和激烈情緒，藉以安慰自己，讓自己全神貫注——把生活變成誇張的連續劇，而自己則是主角，很愚癡地幻想著痛苦的來源會帶來快樂。

就好比去看一場強烈而又有力的電影，因為太專注於情節，忘了那是一場電影，把它當成自己的生活一般；有時候你陷得太深，甚至於看完電影的幾個小時之後，還為電影的結局哭泣和憂慮。由於二元對立的成見，把自己和他人畫出界線，我們在“真實”生活中就是這樣；忽略了，這是我們的作為，不一定是事物本來的面目。

另外一個瞭解“空性”的方法，就是要明白具足空性見地的意思是：避免“二元對立”的一切極端——避免“二元對立”的極端本身就是“空性”。一個自我本位的人永遠都會掉到某個極端中，因為他一看到任何事物，就會自動形成例如美醜、好壞等的判斷；他相信這些性質天生就存在那件事物之中，並自認了知那件事物的一些真相。如果不用例如好壞等概念支解事物，只看事物本來的面

佛教的見地與修道

目，就非常近似於空性的體驗。

你可能會認為，只要抑制對事物的判斷，對它們漠不關心，就成就了某種空性——這種冷漠只不過是一種愚癡，同樣沒有看到事物的本來面目。有時，某些事物既不吸引也不讓人排拒，我們完全忽略了它們——這種空白茫然是因為忽視，所以也是愚癡。

真正的空性覺知一切事物，因為它不受貪、瞋、癡等自我的觀點所遮蔽。見到空性並不意味著達成“見到某種東西”的佛教目標。見到空性表示“見到一切事物”，因為空性不排斥任何事物，涵括了一切事物。見到某件特別的事物，必然表示你沒有見到某些其他的事物，所以你沒看到的就被排除在外而沒有感受到。空性去除了那些“沒看到”，因此每件事物都在其中；空性去除了一切事物的“不存在”，包括不存在的不存在。諷刺的是，見到一件東西是“二元對立”，而見到一切事物卻非“二元對立”。

趨近空性的另一種方法，就是把空性當成滿。雖然現象並非天生以某種事物的狀況而存在，但也並非天生不以某種事物的狀況而存在。現象並沒有任何真實存在的本性，這就是它“滿”的性質。正因為這樣，對同一個現象，甲、乙二人才可能有完全不同的看法。事物的真相與人們對事物的感受並不相同。例如，假設有真正存在的美麗東西，那麼每個人都會把它看成美麗的東西，而它也絕不可能成為不美的東西。

因為並沒有真正存在的美麗或醜陋限制著事物，不具美麗和醜陋本質的空性，才可以同時具有成為美麗和醜陋的可能性。空性的意思是：雖然事物並不是天生具有某些特質，但也不是天生就不具有那些特質，這使得事物具有成為任何東西的可能性——事物並不是那個樣子，但也不是“不是那個樣子”。因此，空性並不是一種斷滅論，並沒有否定任何東西的存在。空性是離於二元判斷，因此沒有任何限制。

佛教的見地與修道

空性也指“因緣相依”的真理。一切事物都互相依靠其他的東西而存在，就像左和右，如果沒有右，那就沒有什麼叫做左——那就是空性。沒有獨立存在的左，也沒有獨立存在的右。如果右能夠獨立存在，不依賴其他東西，那麼應該有一個不以左為參考點的右；同理，也應該有不需客體的主體、有不需他人的自己等等。由於存在與不存在是互相依存的，因此沒有所謂的“真正存在”，也沒有“真正不存在”。

龍樹在《中觀論》（MadhyamikaMula）裡說到，我們不應該說一切是空，也不應該說一切都不是空；此外，事物不是又空又不空，也不是非空非非空——這樣說是為了溝通的緣故，龍樹還提到，如果有的現象不是空性，那就表示有的現象是空性〔編按：既是空性，就沒有不是空性了〕——但因為沒有事物不是空性，那麼空性又如何存在呢？

有些人誤以為“空性”就是空無所有，而且執著於那種想法，試著去觀修空無所有——釋迦牟尼佛在《大寶積經》裡譴責這種見解。執著“有”大如須彌山還容易解決，但執著“空性”即使小如芥子許，都是很麻煩的事。空性的見地是最高的見地，但若執著空性真實存在，就無藥可救了。

為什麼佛陀讚美空性是至高的見地，卻又譴責對於空性的執著呢？因為真正的空性超越了“存在、不存在、既存在又不存在、既非存在亦非不存在”這四種極端，它也超越了可能產生執著的主客二元對立。在相對的層次上，佛陀教導以空性見地來對治眾生相信現象實存的這種虛妄見地，因為現象本身既非真實存在，也不是它們的“不存在”就是真實存在。你誤以為，空性就是你原先認為真正存在的現象不再存在時所留下的“空無所有”，然後你又執著於它們的“不存在”是真實的——這樣的見解完全扭曲了空性的真諦。這種謬誤遠比原先執著事物實存的見地更難根治。

空性的見地不會把你帶到愚人的天堂，也不會以各種想像的未來苦

佛教的見地與修道

惱和折磨來嚇唬你。空性展現出事物的本來面目，也就是“實相”。

第五節 四聖諦

“四聖諦”可視為諦觀空性的另一種方法，它是佛陀成佛之後，在印度鹿野苑初轉法輪時所給予的教授，對四聖諦已經有許多很好的論著。因此，本節所探討的，就局限於從空性的觀點來看四聖諦。

四聖諦中的第一聖諦是苦的真理，佛陀說：“知道痛苦。”例如有個人頭痛，在他找尋治療的方法之前，他必須先知道自己正受著痛苦才行。有人可能會認為，每個人受苦的時候都會知道自己受苦——一般來說，這種說法可能是對的。

然而，佛陀不只關心那些明顯的、切身的、容易認出來的痛苦，他對痛苦的定義又還包括了我們長期的不安定性——“人無我”以及“法無我”——這些我們平常都沒有覺察到，而它們也以各種不同的方式展現出來。佛教中所謂的痛苦，就是不明白事物真正的本性而去做、體驗和擁有這些事物的過程。

我們經常沒有覺知到自己的痛苦，誤把微細的痛苦當成快樂；還有，如果劇烈的痛苦降低了程度，儘管它依然是痛苦，我們卻把這種減輕的痛苦稱為快樂。不明白痛苦的本性，讓你不會留心痛苦的起因；直到痛苦嚴重到被認出來，再也無法挽回的時候，你就註定了承受劇烈的痛苦。

人們會設法除掉嚴重的痛苦，但是他們所選擇的方法往往是偽裝的另一種痛苦。就像是為了擺脫失戀的痛苦，急急地投入另一次新的戀情中，誤以為這個新的痛苦是快樂，直到再次發生悲劇時才明白，然而卻已經太晚了。我們常常一而再、再而三地經歷不同劇本的同類事情，每次都認為這一次應該是快樂而不是痛苦，但每一次我們都失望。就像那些症狀模糊卻迅速蔓延的癌症一樣，在診斷

佛教的見地與修道

出來的時候，你已經完蛋了，但是你仍然試一切想得到的治療方法，心中的希望就如同股票市場一樣起起伏伏；接著，治療方法變得甚至比疾病還讓你痛苦；直到最後，你根本不知道到底是疾病要了你的命，還是治療要了你的命！

知道自我是不穩定、沒有本質、它本身就是痛苦，是瞭解四聖諦中第一聖諦的第一步。

四聖諦的意思不是像許多人所想的：“生命是痛苦”，四聖諦是說：“知道痛苦”。

第三聖諦是滅諦，即痛苦的止息。滅諦並不是說我們具有天生的痛苦，然後用一些方法或依法修行，使這痛苦停止。第三聖諦是：我們的痛苦並非真實存在。

假如痛苦真正存在於你之內，那麼你就永遠無法除去它，因為它是你天生的一部分，任何停止痛苦的企圖都沒有意義，你只能去掉非本質的暫時性污染。不論頭痛還是憂慮，都不是你。因此，佛陀教導的第三聖諦就是：病不是你，你也不是病。明白這點之後，治療時，首先堅信痛苦並非自己本性的一部分，然後借由某些方法除掉痛苦。

第二聖諦是集諦，即痛苦的成因，這個教法對於停止製造病因非常有用。這當然是預防勝於治療。基本上，痛苦分為三種：行苦、苦苦和壞苦。

痛苦起於我們不明白自己的本性是沒有痛苦的，這種無明以及它所引起與實相的分裂，造成“行苦”。許多時候，我們甚至沒有注意到行苦，因為我們只專注於另外兩種苦，包括追求看起來像是快樂的痛苦。

對自己本性的無知，造成了巨大的疏離感與不安全感，於是我們開始捕捉某種的自我存在。不明白自己的真實本性又想要瞭解，我們便創造出假的本性——自我，它的本質是痛苦。

佛教的見地與修道

自我基本上就不穩定，再加上渴望證明自己真實存在，因此它一直都不自在，渴望有什麼能讓她穩定、讓她感到真實——這當然不可能。由於這種渴望和對存在的堅持，我們就陷入無可逃避的生、老、病、死等痛苦的迴圈之中。除此之外，出生就必然會遭遇債主的糾纏、稅單、不良的食物、不孝順不知感恩的子女，乃至於關車門時夾到手等，這就是“苦苦”。

第三種痛苦是“壞苦”——變易之苦。由於我們為自己創造的這整個狀況天生就不穩定，因此即使我們真的找到一點快樂，也不會永遠持續下去，甚至會帶來更多的痛苦。快樂的原因會消失掉，要不就是快樂會改變，或者我們會改變——無論是哪種情況，快樂都很短暫。

惡行引發這一切痛苦，啟動了糾纏我們的業力鏈反應。所謂“惡行”，就是基本目的在於捕捉實存的任何行為。這種行為加強二元對立，使我們離開自性愈來愈遠，造成更多的痛苦，所以是惡行。這與傳統上所說的道德沒有什麼關係。任何貪、瞋、癡啟動的行為必然是惡行，因為它完全僵著在幻覺上，根本不容許其他的可能性。

我們要快樂，所以相信貪欲能帶給我們快感、憤怒能幫助我們離開討厭的事物，相信我們能安全地忽視那些既不可愛又不討厭的事物。但是我們完全錯了：貪欲帶領我們不斷地陷入痛苦狀況；憤怒不但沒有毀滅我們希望逃避的對象，反而吸引它們；而我們所忽視的事物又往往毫無預警的突然出現，在我們頭上重捶一拳。

自我經常積極地尋找那些導致痛苦的原因——在一個本身就是無常而不是實存的系統中，不斷尋求永恆與實存，必然會產生痛苦的結果。痛苦起自於誤解，離開了事物和我們自己的真實本性。

第四聖諦是道的真理，是佛陀所開的處方，它能讓我們疾病消失。首先，你必須捨棄造成生病的原因，仔細想想這不是什麼大不了的

佛教的見地與修道

事，因為你所捨棄的並不是真實存在的東西。

你所捨棄的主要是無知的期望，期望那些本性是只能帶給你痛苦的東西能多少帶來一些快樂。避免製造頭痛的第一步，就是不要再用頭去撞牆——這就是“出離”；在那之後，有許多藥方幫你除去剩下的頭痛。後面各章會討論藥方的細節。

第六節 佛性

雖然我們談過人類基本的善良本性，以及本質上就是佛，但卻從未證明眾生有任何基本的善良存在。如果從經驗上判斷，“性惡”可能是更實際的說法。

大部分佛教徒不加思索地就認為，他們當然具有某個叫做“佛性”的東西，甚至連懷疑一下自己有沒有佛性都覺得罪過。就像對虔誠的基督徒而言，上帝是不容置疑的，只要盲目的信仰接受就好了。

但非常奇怪的是，只有極少佛教徒打從心底相信他們自己也能成佛，有些人甚至不相信有成佛這種事。這種虔誠心的弱點，是由於沒有經過質疑與分析所產生的。如果你怕產生懷疑、怕徹底研究一件事，這表示你不太相信這件事會經得起嚴密的檢查，因此你的信心便沒有理性的基礎。

雖然佛性是非常重要的概念，但是通常人們都完全誤解了它。以空性詮釋實相的教法，是對治執著永恆的成見；以佛性詮釋實相，則對治執著斷滅的成見。執著永恆的人相信“存在”是真實存在的，而執著斷滅的人卻相信“不存在”是真實存在的。為了了悟超越“存在”和“不存在”的究竟實相，執著永恆的常見與執著斷滅的斷見都是必須摧毀的基本邊見。

如果你偏重常見，你就比較傾向於相信超越因緣和時間的神明、佛陀、心或真愛——他們能及時運作，神奇地修補好事物，讓你快樂，把惡業轉成善業，加持你或讓你成佛。這種想法的主要問題在

佛教的見地與修道

於，相信有永久真實存在的事物，會增加有個真實存在的自我的信仰；因為沒有主體來感知的話，客體就無法存在。為了矯正這種極端的見地，佛陀教導了“無常”與“無我”。

如果你偏重斷見，你傾向於不接受事物是依靠因緣或互相依靠，因此你不相信任何自己無法直接感知的事物。例如，你可能會認為一切事物從宇宙的開始到你自己的出生，都是偶然的、隨機的，而心與腦是只要你一死就什麼都沒有了——“不存在”被看成是真實而永恆的東西。為了對治這種邊見，佛陀給予十二因緣和佛性等教授。

經（佛的開示）、論（經的注釋）二藏都很強調佛性的存在。然而，有些人錯誤地認為，除了空無所有之外，什麼都不存在；另外有些人則錯誤地相信，除了佛性之外，什麼都不存在——他們把佛性誤認為是非常美麗、有力量、充滿快樂而且永恆的東西。許多人把佛性解釋成像個神一樣，不僅如此，一般人所認為的佛性都是與實相無關的種種假設與奇想。

如果你嘗試，在理論上證明像大樂、永恆、本來善良和慈悲等你所想像的佛性是真實存在的話，你大概註定要失敗。然而，如果我們認為佛性就是無明消失的狀況，捨棄心中對於佛性先入為主的成見，那麼要邏輯地證明佛性的存在是可能的。

無明並非真實存在著、永恆不變，它事實上是各種因緣造成的無常產物。這表示我們能夠操縱並減弱產生無明的因緣，同時加強對治無明的消毒劑。就像耕作一樣，如果你想除掉某種植物，你可以不去灌溉、不去施肥，或者你可以噴除草劑，再不然就雙管齊下。

不論你是選擇哪種方法——減弱對無明友善的因緣，或增強無明對手的力量，再不然就兩種方法並用——完全摧毀無明是可能的，因為任何被創造出來的東西就可以被摧毀。如果你把種子燒掉，那粒種子就完全消失，它的後代也全都消滅了。

佛教的見地與修道

如果除去所有的惡以及無明，還會有某種東西留下來，並不會完全空無所有。換句話說，無明是由某個地方或某個容器中消失的。無明消失的那種狀態，就是所謂的“智慧”——基本的善良，成佛、佛性，或是具足三十二相、八十隨行好的佛陀等等。既然無明消失就是佛性，而我們又不是無明，所以我們必然就是佛性——這就是我們的真實本性。

舉例來說，你認為自己的衣服很髒。首先，認為衣服髒就不正確，衣服永遠不可能變髒，因為污垢和衣服是完全分離的實體。如果能用顯微鏡來看衣服，你就會發現，衣服和污垢的分子顆粒並沒有化合在一起形成“髒衣服”的新分子，只不過污垢和衣服太接近了；更正確地說，是污垢落在衣服上，遮住了衣服的色澤，使衣服散發出原本沒有的臭味等等。污垢落在衣服上，兩者之間並沒有任何化學結合發生而產生了另一件“髒衣服”——如果發生了化學結合，那麼你怎麼洗也洗不乾淨，除非把衣服丟掉。儘管我們理論上瞭解，但卻依然存有妄見，認為自己有一件髒的衣服——雖然描述污垢沾在衣服上比較正確，但我們從不這麼說。

接著，當我們清洗的時候，我們都說在洗衣服，其實該說“我在洗去污垢”。一般人的描述常常不清不楚，然而佛教依然接受這是有效的陳述，因為不論你稱自己在洗衣服還是在洗污垢，最後達到的結果都是相同的。雖然究竟來說，洗衣的過程並不相關，因為衣服從來就沒有變為污垢；但就相對層面來說，清洗過程是可以被接受，甚至於經常是必要的。

修行佛法就如同清洗衣服一樣，這也就是為什麼“道”亦被稱為“迷惑”。你可以使用各種方法來洗衣服，從拿肥皂、水桶用手來洗，到以市面上最精密的洗衣機和洗衣粉來洗，結果都一樣。洗完之後，認為衣服變乾淨了，這也不正確；由於衣服從來沒有真正和污垢結合在一起，所以它也絕不會變乾淨。

有些人頑固地堅持衣服就是髒的，甚至把衣服當成永遠是髒的；向

佛教的見地與修道

這些人解釋衣服的真正本性將徒勞無功。有些人則認為衣服超越了污垢與乾淨，在為這些人開示的時候，要非常善巧地引導這些人得到他們想要的乾淨衣服。你可能會這麼說：“對啊！衣服髒得不得了，你們要用這種超強去污粉加上這種高效洗潔精才能洗得乾淨！”

同樣地，如果菩薩遇到一個強烈感覺自己不清淨的人，他知道再怎麼向對方說明本具佛性的道理都沒有用。菩薩就會說：“你說得沒錯，你有個嚴重的問題，但它可以克服。你必須修特定的法來除去那些不淨，這樣你就能變得清淨了！”

這些不僅是善巧方便而已，它們也不會誤導別人，因為這一種清淨的模式，能說明行者瞭解無垢也無淨的真正清淨。淨是相對於垢而存在的，究竟實相從來不曾垢染，因此也不可能被清淨。乾淨與骯髒都不是衣服的真實本性，兩者都是無明迷惑，正如貪、瞋、癡與無貪、無瞋、無癡都同樣是迷惑。

然而，對於我們這些位於相對層次修行道上的人來說，拿乾淨的衣服來作為真實衣服的模型，要比髒衣服來得適切。一旦除去了在相對層次上遮蔽衣服真正本性的污垢之後，就不再有衣服與污垢的二元分別，剩下的就只有衣服。就算在平常的想法中，當你買新衣的時候，由於衣服是那麼新、那麼平滑，你甚至不會去想它是乾淨的還是髒的。等你穿過一陣子之後，衣服變髒、變皺了，似乎不那麼好了；把衣服清洗過後，你想：“這才是衣服真正的樣子，和剛買的時候一樣！”你用乾淨的衣服作為全新衣服的模型，但新衣服是超越髒與淨的。

因此，惑與不惑都不是佛性，佛性超越惑與不惑。但是我們仍能看著自己說：“喔，我是多麼愚癡啊，我必須得到一些智慧才行！我是多麼執著自我啊，一定要了悟無我才行！”就如同乾淨的衣服一樣，不惑的狀況要比迷惑更正確、更接近究竟實相的模式。

佛教的見地與修道

不要忘記，不惑也只是個模型：真正的佛性不是由任何東西所產生的，它不是任何東西的結果，它超越了因和果。雖然說“我要修行以至成佛”是完全可以接受的，但正確地講，這就好比說“我要雲走開太陽才能出來”一樣錯誤——不管有沒有雲遮住，太陽都在那裡，雲不能影響太陽，但是卻能阻止你看到太陽——這是非常重要的觀點。

第七節 業力

你可能會想，不明白“自我是幻覺”有什麼害處？明白“自我是幻覺”又會有什麼好處呢？如果“自我”不存在，任何人都不存在，那麼去做任何事又有什麼意義呢？換句話說，沒有開始的人，那又是誰開始修行呢？

覺察“自我”和“不知自我乃幻相”的壞處，非常重要。因為這種覺察幾乎就是讓你從輪回的痛苦中解脫的起點。佛陀開了三乘共計八萬四千方便法門，這一切教法都是以直接或間接的方法粉碎、轉化、揭露、訓練或攻擊“自我的幻覺”。“自我的幻覺”是佛法要解決的根本問題，也是所有業力的起源。

因為很多地方都談到了“業”，因此在這裡只討論幾個常被誤解的重點。業力並不是宿命論，並不是一旦你造了什麼業就被困在其中，一定會得到相當的處罰或獎賞；業也不僅是“這是我的業”的結果而已，它既是因，也是緣和果。字面上來說，業是指行動——任何的行動。“相信業”的意思，就是對你的行動和生活負起完全的責任。

可能大部分對於業的困惑都來自誤解了這段話：業不會自己消失，因緣成熟時，它即刻會現行。就好比是蟄伏多年的種子，一旦土壤、水、陽光等正確的因緣聚在一起，它就會發芽。

業經過再長的時間，也不會失去它成熟的力量，這一點與種子不

佛教的見地與修道

同。然而，就如同我們可以壓碎種子或限制因緣讓它無法生長一樣，我們也可以製造障礙以阻撓業的成熟，並利用方法對抗業的影響，這樣便能改變或摧毀業的作用。

業是“自我”的能量與行動。任何期望得到某種結果所啟動的行為，也就是任何因貪、瞋、癡所造成的行為，都會產生業。

剛開始，“自我”執著自己的存在，投射出自己和他人，然後有了互動而創造了業。由自己和他人互動中流出的業力，穩定了原先二元對立的幻覺，更加入了“自我”在其中表演的各種貪、瞋、癡的電影，電影中交織了複雜的情節、插曲、發展等，足以使“自我”陷在裡面。在這個時候，業開始創造出“自我”，“自我”也創造出業力——這種周而復始、反覆滋養它本身，而讓自己一直受苦的現象，就叫做“輪回”。

以最簡單的字眼來說，業就是因、緣、果報的過程，正如你吃了東西就會想上廁所一樣，除非有障礙或對治，否則永遠有結果。

業力是一種很理性、很科學的過程，它和宗教或神秘主義沒有關係。如果把花種丟入空中，就永遠得不到花——適當的因緣是必要的。如果具足因緣，又沒有鳥吃掉種子或乾旱等干擾，那朵花就無可選擇地茁壯起來，即使你不想要它，它也會長下去。如果出現了一些干擾，例如水分不夠或被馬匹踐踏到，那麼花雖然還會長，卻受到阻礙或是變形；如果出現非常強烈的障礙，例如被火燒到，那麼花便永遠長不起來了。

根據佛法，沒有一件事是偶然發生的。主客的一切現象都有它們的因緣，要摧毀某件事物，只有摧毀它特別的因緣才行。果報是特定的現象，能生成或毀滅某種事物的因緣，對於其他事物並不具有同樣的效用。例如，水可以滅火，但卻能讓鴨子快樂。

因為事物無法自行生起或消失，如果桌上有一滴水，只要讓水繼續存在的因緣具足——沒有陽光、風、熱、更多的水或時空的干擾，

佛教的見地與修道

水滴就會一直維持下去。就像這樣，業也是一種無法自己消耗掉的能量。這並不表示業是永遠的、不可變動的，業是能量的延續——從行動所開始的一連串過程，經過時間，遇到某些因緣會發生反應而改變，直到成熟。行動與過程很自然地 and 無常有關，這表示事物會改變，不會永遠保持同一個狀態。

瞭解無常和變易性的特質，使我們能有意識地創造善業，減弱或摧毀惡業，不會成為我們所盲目製造的事件的受害者。

佛陀並不是武斷地把行為分成善行和惡行而後報償善業、處罰惡業的神祇，他所教導的是，善、惡來自於你自己對於動機的判斷。

例如，通常我們認為揍人是很痛苦的業，因為我們知道如果被人揍的話會很痛苦。當你打人的時候，你很清楚自己在做什麼，並且期望這個動作傷害到對方，然後從對方的痛苦中感到滿足。由於你的動機是製造痛苦，所以你的行動就是痛苦的行為或惡行。如果另一個星球的居民認為打人是一種迎接的方式，在那裡，打人就不會造成惡業，因為動機不同了。

如果你所創造的特定業因、業緣，不論它是善、是惡，只要沒有另一個相反性質的業力去抵消它，它就必然會出現相符的果報。舉例而言，憤怒的痛苦帶來地獄的經歷，嫉妒的痛苦產生阿修羅的經歷，行善積德則帶來淨土的經歷。

所謂六道中的某道並不一定指身軀死後投生的某個地方，而是此時、此地某個業力狀況中止、另一種業力狀況生起的心境。

你非常生氣的時候，就嘗到一點地獄的滋味了；如果那種憤怒堅固持續下來，並且生長茁壯，你就會發現，雖然在實質上你並沒有移動到任何地方，但是自己的存在卻已經成為地獄了。生氣的時候，無論走到哪裡或做什麼事，都不會遇到真正和藹友善的人；你會覺得每個人都讓你生氣，或者都向你挑釁，整個環境都充滿威脅、讓人激憤，沒有一件事對勁。

佛教的見地與修道

業果依動機而定，如果你的動機是嫉妒，結果就是投生到阿修羅道。阿修羅道就是由於嫉妒別人的土地、財產和所有物等，而持續爭鬥的狀況。

如果你的動機是貪婪，就會投生到餓鬼道。餓鬼是饑餓的眾生，咽喉非常細小，無法吞下足夠的食物以滿足他們巨大的胃口。餓鬼具有匱乏的心態，不論得到多少，永遠都不滿足，希望得到更多。

淨土也像這樣，如果你以善念或菩提心做事，那麼日常的經歷都能成為淨土。你可以坐在你目前的位置上讀這本書經歷到淨土。

一天之中，一個小時之中，甚至於一分鐘內，我們都能夠體會六道——因為不同的道只是不同的心態而已。

第八節 轉世再生

佛教中轉世再生的概念，主要是和心的連續性有關，而不僅只是平常所認為的轉生進入不同身體而已。每件事物都是由於特殊的因緣而出現、消失，這與佛法中出生、死亡和轉世的理論完全一致。

身體和心無疑地非常接近、互相依存，但是兩者還是不同：身體的功用就像容器，心就像容器內所裝的東西。身、心兩者各有它們創造和延續的因緣，這些因緣中，只有一些是兩者共通的，譬如身體被打了一巴掌，心也會感到痛苦。一般來說，身和心是不同的現象，舉例而言，大家都知道，身體老化的時候，心仍能保持年輕。

由於身、心關係密切，二者自然會彼此影響。當其中一者受到干擾，另外一者就會感到震驚、悲傷、偏執，以及其他各種身體或心的痛苦。

但是身、心畢竟是不同因緣的產物，因此要止息這兩種連續現象便需要不同的因緣。年老、意外、饑荒等耗去了身體的因緣，但卻不能耗去心。就像打翻了一碗米，碗被摔得完全粉碎，不再是個碗

佛教的見地與修道

了，而米卻依然還是米。很幸運地，所盛物永遠不會成為容器，否則“蛋炒飯”就可能成了“蛋炒碗”了。

由於心識之流的因緣在身體死亡之後仍然繼續，所以除非有什麼阻礙，否則心識便繼續下去。只要仍有自我，就有二元對立，那就造成業力；而業的能量，就是不管身體發生什麼，都讓心識之流持續下去的緣。心的連續就是所謂的再生。因為心具有色蘊的習慣模式，所以轉生通常和取得某種物質形體有關。

然而要出現轉世，即心識的相續，倒不見得身體一定要死亡才能發生。每當一件事物終止、另一件事物開始的時候，我們就再生了。如果我們生氣，就生在地獄中；接著，為了安撫自己，以服用鎮定劑或毫無節制地進食來麻痹自己，讓心變得愚昧，那麼我們就在畜生道中投生了一陣子——這就是業和再生在每一刻中的運作狀況。前一刻的心使得現在的心出生於某種境界，現在的心又創造出緣起，決定了將來心的狀況。

成佛是相續心識的唯一障礙和對治方法。成佛摧毀了“自我”的妄見，從根切斷了心的相續；也可以說，把種子燒毀了或者關掉投影機，電影便完全消失。

轉世再生和永恆的靈魂毫不相干，佛教中並沒有永恆的心這種概念。雖然今天的心和昨天的心不相同，但沒有昨天的心，就不會有今天的心——兩者不同，卻又不是完全不同。心就像河流，是連續或是過程，現在的狀況和以前的狀況，並不是相同的，也不是不同的。

就算是幾分鐘或幾秒鐘之前的心，現在也已經改變了、已經不同了。如果昨天和今天的心完全一樣，那麼就不需要記憶；在這種情況下，你也不可能忘掉任何東西。無常和變易使記憶、遺忘和所有心靈過程成為可能。

如果心是永恆的，你就無法加入或減去任何東西，因為永恆是不可

佛教的見地與修道

移動、不可變易的，永恆也不受時間、空間、方向，特別是活動的影響。心的活動必然包含變易，這就是無常。

與心的移動和變易有關的念頭和意識，對於永恆的心不可能有任何影響，因此，永恆也是無法表達的。如果你的心是永恆的，改變對於某種事物的感受就不可能，因為根據定義，永恆否定了變易的可能性，而移動與成長包括在變易之中。永恆的靈魂也不會比較好，因為這種改變會扼殺了靈魂的“永恆性”。

第九節 輪回與涅槃

由業力造成的幻覺，根據發心的不同，產生了不同的因緣，所以就有輪回和涅槃的不同結果。

這些概念最好用相似的例子加以說明：如果有一個人急躁緊張（第一個因），又非常堅持自己的想法（第二個因），最近他度假的時候幾乎被毒蛇咬到（第三個因），這個人走進一個漆黑的房間（第四個因），有一條有紋路的繩子橫臥在地板中央（第五個因）。由於以上五個因的組合，這個人看見一條有條紋的蛇橫臥在地板中央，於是他驚慌起來，也許會心臟病發作而死——這就像輪回一樣，完全是一種幻覺。

許多人看不起幻覺，認為那只不過是一種想像，但是我們生活中很少有什麼東西不是幻覺和想像。在剛才的例子中，幻覺的能力非常大，它經常決定了你全部的生活經驗。

習性、經驗、偏執、憤怒和貪欲，這些因緣投射到相對現象的空白螢幕上，假如沒有障礙，你會發現，自己就是“輪回”這部電影的製片、導演、演員和觀眾。因為你只知道這些，所以把它們當成事實。

你看到一個人，認為這是位美麗的女孩或瀟灑的男子，就發生了跟繩子和蛇相同的過程。

佛教的見地與修道

有個寂寞的人（第一個因），一般而言他很熱情（第二個因），最近才離婚（第三個因），他走進一間燈光柔和、現場播放著浪漫音樂的房間參加宴會（第四個因），那兒有個女郎（第五個因）。再次地，由於因緣具足，我們這位朋友發現“她”是全世界最美麗、最可愛的女人，非追到她不可。以後的經驗又完全依賴其他的因緣決定：如果那名女子對他表達愛意，他就會感到非常美妙；如果她不理他、拒絕他，他就會很難過；如果她和別人在一起，他就會很嫉妒等等。

蛇以及美麗女人的經驗，除非遇到它們的對治方法，否則不會中止——你的幻覺可能永遠欺騙你。

好消息是在這一切之中存在著“基本的善良本性”——基本的善良本性就是沒有蛇的這個事實，只不過被嚇到的人不知道罷了。如果真有蛇，那我們就麻煩了。

假設另外有一名女子，她很平靜、謹慎，最近也沒有任何遇到蛇的恐怖經驗；當她慢慢走進房間的時候，看到有一個人倒在地上，已經差不多快死了，那個人旁邊還有一條有條紋的繩子。她問：“發生了什麼事？有什麼不對嗎？”那個人仍在驚駭中，無法回答。那位女子於是瞭解到，躺在地上的人可能把繩子當成了蛇，所以她就打開電燈；由於她從一開始就把繩子當成繩子，對她而言，蛇從來沒有存在過。但是躺在地上的人，在開了燈之後，看見那條有節紋的繩子——蛇消失了。他得到難以形容的解脫感——蛇終於走了，不再有蛇了。

他的痛苦消失，感覺到極為強烈的喜悅；可能他還會笑自己竟然曾經有這種幻相。這種快樂的體驗——這種蛇消失了的體驗，就是我們所謂的“涅槃”。但這是否是“佛性”？是否為“究竟實相”呢？

我們現在須要思考的問題包括了：一、房間裡有沒有蛇出現過？答

佛教的見地與修道

案當然是沒有。二、第一個人是否有錯誤的見解？也就是說，當他進入房間的時候，有沒有幻覺呢？是有的，因為他有幻覺，所以他的見解是錯的。三、開燈之後，蛇不見了的體驗，是不是正確的見解呢？

這也是錯誤的見解，因為他認為消失的東西從來就沒有出現過；既然沒有出現過，當然也就沒有消失。因此，不再有蛇的這種輕鬆感覺也和實相不一致。

對於第二個人來說：一、她看到蛇了嗎？沒有。二、她體驗不再有蛇嗎？沒有。三、她在情緒上有沒有體驗到輕鬆或是痛苦的中止呢？沒有。四、她看到什麼？她看到繩子。這就如同“大涅槃”——超越了輪回和涅槃。

輪回就如同前面例子中的髒衣服，涅槃則像乾淨的衣服，兩者都不是實相；但是，如同乾淨的衣服比髒衣服接近衣服的真正狀況，涅槃也比輪回接近實相。輪回是執著在幻覺上，而涅槃則是執著在幻覺的消失上。涅槃仍是二元對立的成見，因為你所認知的是幻覺消失，而不是“實相”。

從前你錯誤地相信“幻覺真實存在”。現在你又錯誤地相信“幻覺消失真實存在”，沒有出現過的東西怎麼會消失呢？不真實的東西消失掉的狀況，怎麼可能呢？換句話說，不真實的東西從未存在過，怎麼可能存在呢？涅槃的存在是依靠輪回，真實事物的存在哪有可能依賴不真實的事物呢？

涅槃就像是幻覺之後的幻覺，如同電影結束之後，你還瞪著空白的螢幕——你仍然沒看到實相。

第十節 見與道

所有的道都為了引導眾生瞭解正見，例如不侵犯別人、不作惡事，這種正確的行為，就是趨近正見的間接方法。不知道正見就是無

佛教的見地與修道

明，不正確的行為滋養無明。不侵犯別人是減少無明愚癡、減弱無明干擾力量的一種方法，其他還有無數的方法。許多形式的戒律是必要的，我們需要各種方法來得到正見。

雖然“道”在究竟上來說也是一種困惑，一旦達到目標，道也必須捨棄。但在那之前，道是必要的，因為透過邏輯、爭論或分析，你絕對無法瞭解實相，只有透過修行才成。這是由於情緒永遠壓過理智，阻礙我們見到實相；只有透過修行，才能降伏情緒煩惱。

根據佛教哲學，心創造出萬物；或者更正確地說，萬物就是心。這表示，除非有個意識知道某事物為某事物，否則它就不成某事物了。主體、客體彼此互相依存、互相關聯，因此沒有客體可以完全和心靈過程分開。如果外在客體真實存在，那麼我們就可以透過智力的分析、數學理論或科學實驗室來發現現象的真實狀況。但是，因為情形並不是這樣，所以只有從自心下手，你才能體驗到現象與自己的實相。

雖然老師能幫助你更瞭解究竟實相的模型，但也只不過相當於給你一張更清楚的相片，用以幫助你認出實相。別人無法把實相的體驗送給你，你必須透過修行，自己去證得實相。

不論你的老師悟境有多偉大，他只能把月亮的照片給你看，並告訴你應該朝哪個方向才能看到真正的月亮。他永遠無法向你顯示真正的月亮，也不能幫你看；因為你沒有辦法透過其他人的眼睛來看，或體驗他人的經驗。

在這種情況下，你可能會懷疑到底老師和教法是不是必要的，或者你是否可以完全靠自己成就？其實這兩者都是必要的，教法的需要在於可以增加你對於正見的瞭解；因為在獲得正見的途中有許多障礙，這些障礙都非常精巧，能讓你誤把短暫的五蘊和合當成真正的自己，而完全看不到真正的本性。為了成功地擊垮這些障礙，你必須要具備比它更精密的武器，因此老師和教法都是必要的。

第二章道

第一節 道的選擇

梵文的“法”（dharma）字，大約有十種意義，包括知識、道、真理和文化等等。佛教徒經常把“法”當成是道、修行或某種特定系統的同義字。然而，“法”也表示“執持”，一切現象執持或擁有其特性；也就是說，一切事物都有可以定義、可以和其他事物區分的獨特性質。從這個角度來看，“法”包含一切現象。依照佛法，現象有兩種特性：相對和究竟。

例如，火的相對特性是熱、放出光等等，而火的究竟特性則是空性。如果有人說他正在修行佛法，我們立刻就會想到物質世界之外的某種精神領域。正像“法”這個字包含了一切事物，廣義的修行佛法不僅包含“精神的真理”，也包含了所有“現象的真理”。因此，不要把對佛法的瞭解局限在精神修持上，你可以把道的概念擴展到整個法界，這樣子的話，修行佛法的時候，就是修行一切現象，而你全部的生活就都成為道——學習不受影響、不受干擾，如其所然地看到一切現象，只是真正的“道”。

一般而言，法作為道的意思就是一種方法，如果能正確地使用，它就有力量對治所有的染汙，因此道能夠引導行者了悟究竟實相。因為不同的眾生有不同的煩惱來干擾、阻礙他們瞭解現象的本來面目，所以佛陀開示了八萬四千種教授。

道的本身也是迷惑，因此法稱〔編按：法稱，南印度睹梨摩羅耶國人，婆羅門出身，是西元六、七世紀的瑜伽行派論師，也是著名的因明學者〕曾說：“最後連道都必須捨棄，因為道也是假。”有人可能會懷疑，迷惑怎麼能除去它自己呢？有位禪宗大師曾這樣解釋過；

“如果你被刺刺到手心，那麼就要拿工具，例如用另一根刺，把它

佛教的見地與修道

挑出來，等陷在肉中的刺拿出來之後，兩根刺都不需要了。”

困惑之道是必須的，因為如果要走上超越迷惑的道路才能除去迷惑的話，我們根本不可能開始修行。我們所有的、所知的、所涉及和瞭解的，就只有迷惑；因此，沒有選擇地，必須以迷惑來開始。還好，迷惑的本身沒有迷惑或者不迷惑這回事；因此，相對上它是無明或污垢，在究竟上則是空性，超越了垢淨——這是目標，這應該是困惑能成為完美之道的的原因。

即使我們有其他選擇，困惑之道可能仍然是最好的。如果你在戰場中，你就必須以戰場用語來處理所面對的狀況，否則你就無法發現誰是朋友、誰是敵人、對方擁有什麼武器，以及我方的作戰計畫是什麼。沒有這種溝通，你根本不可能通過戰場到後方的和平地區去。

不論目標是打仗或是交朋友，一件事物如果要對另一件事物產生影響，就必須有某種交互作用。如果你中了毒，就必須吃解毒劑；解毒劑要產生效果，就必須和毒藥產生作用；在產生交互作用前，兩者必須先遇到或相互接觸才行；因此，除非解毒劑與毒藥相遇、相互作用，否則解毒劑無法達成它的目的。同理，道必須和我們的迷惑相遇、互相作用，才能對治迷惑；為了達到這個目的，道必須使用迷惑的語言才行——迷失在困惑中的人永遠無法瞭解不用迷惑來溝通的道。溝通的方法從完全直接到極度精細而不直接的都有，要看你是什麼樣的人來決定。

道的目的就是說明你超越迷惑，任何方法能讓你證悟實相、瞭解正見，不論是行善、遵守道德規範還是完全瘋狂的行為，都算是道。其實任何東西都可以當作道，只在於你是否聰明到能用它為道；同時，也因你入道的動機和以它為道的智慧不同，任何一種修行之道，都可能成為證得果位的障礙。

當你斟酌佛陀所有的眾多修道和教法的時候，要注意不同的道是為

佛教的見地與修道

不同的人開示的，否則，佛法中就會看來像是有許多矛盾。對某些學生，他教導持某個特殊的咒能確保他們往生淨土；但他可能又告訴其他人，供油燈能得到最大的功德。他對某些人說，捨棄世間生活是最好的；有時候他又說，了悟自性最重要，不悟自性則做任何努力都沒有多大用處，也不能成佛。

關於貪欲，有時候他告訴人們，貪欲是不好的，應該思惟貪欲的對象是醜陋、骯髒、無常的等等，以粉碎貪念。但他又教其他人，只要觀察貪欲的本性，因為貪欲並沒有實體；想像中的貪欲令人受苦，實際上它並不存在，因此唯一的問題在於你如何看待貪欲。在其他的情況下，他說，因為貪欲的本質是空性，可以把它拿來當作修行之道——因為對接受空性的人而言，什麼都是有可能的。

要是你罹患頭痛，你就應該吃頭痛藥；一位朋友胃痛，他就該吃胃藥。我們懂這個道理，但是在靈性修行上有個問題，那就是：身為我執熾盛的眾生，當別人胃痛的時候，我們認為他應該吃頭痛藥，因為我們頭痛時吃這種藥——我們沒有考慮到每一個人罹患的可能是完全不同的疾病。

“自我”把修行之道轉為己用的一種方式，就是把道誤解為某種文化。這種誤解，一部分起因於，佛法經過了兩千多年，中間經由許多不同國家和文化背景的老師傳遞到今天。人類有個特性，當他們把某種東西代代傳下去的時候，不論是藝術、音樂、食物或其他任何事物，它總會染上一些當地文化或個人習慣的色彩，因此它必定帶有那個特殊背景的影響。不同老師也有類似情況傳遞下來，由於傳法的風格不同、時代背景、或者對於特定的學生必須採取特殊的作法，這些流傳到後世，就成為了不同的宗派了。

真正的佛法和它所依存的文化環境並不相同。不同的文化就像茶杯，佛法像是茶；正如喝茶需要茶杯，因此佛法也需要文化做為容器。文化能提供語言或其他形式的東西，使佛法從一個人傳到另一個人。特定的文化背景，對修行佛法是必須的，不論是老師、教法

佛教的見地與修道

和迷惑的種類，都由文化塑造出來。

若要喝茶，則茶杯的顏色並不是很重要，傳遞佛法的特定文化或方法也不那麼重要，只要能幫你瞭解教法就好了。然而人們經常誤把文化當成佛法，結果放眼看去，有些人在模仿特定文化的生活方式——他們是在修行文化，而不是修行佛法。我們不能夠說文化是多餘的，但是如果你認為文化就是佛法而修行文化的話，那你就錯了。當你研究另一種文化的時候，如果知道你所學習的並不是佛法本身，而是瞭解和傳遞佛法的一種方式，那麼這種知識就能幫助你瞭解到佛法——你主要應該關注容器所盛的內容，而不是容器。

許多人認為自己正專心在茶水上，但其實卻正專心於茶杯上，因而就產生了許多困惑：擔心自己研究的哲學是哪一派、戴的帽子要用什麼顏色、自己屬於哪個傳承，以及種種類似的事情——這些問題都沒有什麼大不了的。

如果你檢視佛像，你就會發現文化對於佛法的影響力有多大。人們很自然地認為佛陀是某種至高無上的人，所以在造佛像時，會根據他們心中認為最好看的人來塑造。但是什麼是好看，就依印度、中國、日本、西藏等不同文化而有差別；不同地方的人民對於好看有不同的概念，即使是同一個國家，但不同的時代，對於什麼叫好看也會有很明顯的不同。

沒有人能明確地知道哪個國家或哪個時代做的佛像真的是悉達多的相貌。究竟上來說，佛陀超越了形相，不受形狀、顏色、性別、方位的限制。佛曾經說過：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”〔編按：《金剛經》經文〕然而相對上來說，每種文化認為的佛陀相貌都是同樣有價值的，同樣能夠成為修行的對象、佛堂的莊嚴等等。從這個例子中可以看出，“道”能夠裝在任何文化的容器內，而依然保持著佛法的完整性。

大多數人很怕加入宗教或某種派別、很怕依循著某種特別的道來修

佛教的見地與修道

行；另外有些人則認為，深入精神領域，在社會上是很丟臉的事。我們可能會試著維持自己的獨立性，以參加法會、會見老師來得到智慧，但是卻避免任何誓約——這種精神小偷的心態，不會帶給你任何成果。

在另一方面，投入之前要謹慎是有好處的。這個時代常常看見一些似乎在說著真理的老師，但是他們的傳承不清不楚；也有不少自稱大師的，基本上都只是精神上的娛樂人員，他們會說些你想聽而不是你需要知道的東西，因為他們的主要興趣在於收集一大堆弟子，獲得錢財、性和力量。這種老師經常隱藏他自己的老師與傳承，希望讓人們認為他們是自己成就的靈修大師。有些人實際上甚至沒有老師，他們非常聰明，天賦異稟，念了一大堆書，擷取各種思想和方法。最糟的是隱藏老師和由書本得到見解的這兩類人，他們表現得好像這些教法完全是自己的產物，而這些神奇的想法，在他們之前從來沒有人想過或教導過一樣。

任何能帶你超越困惑的方法，都能算是正確的道，如果你已經找到了這種方法，卻還要繼續尋找或捲入任何的宗教，那就是浪費時間了。然而，在一開始，我們都有迷惑、要判斷哪種方法帶你超越困惑，哪種方法反而陷你於困惑，可能很困難；無論如何，你至少應該運用常識來選擇修行之道。

雖然，修行之道不須要有兩千年或兩千年以上的歷史；但是，如果這個法門至少上溯一代，能經得起時間的考驗，那就比較可靠。它一定要有完整的見地，如果曾經有許多聖人、學者修行過這個法門，那就更好了。最後的這個法則特別有幫助，一位西藏大學者曾經說過：

“我們都在互相模仿，因此，唯一可能的成就，便是成為最好的模仿者。”任何道上，我們都需要模範老師以及模範學生作為我們的指引和範例。

佛教的見地與修道

雖然有些持有佛教傳承的人並非特別地在世俗上足以論道，但也有不少偉大的人——思想家、大臣、國王、詩人、畫家、占星家等等，來自於社會各階層。如果我們研究偉大傳承持有者的生平故事，就可以瞭解他們是誰、修行解脫法門對他們生活造成多麼深遠的影響。

最有名的一位就是印度的阿育王：開始時，他借由大屠殺建立起政權；但是在成為佛教徒之後，他把自己轉變成眾王中最賢明的一位。

如果你知道過去許多年，有極為聰明、極為博學的人都做了相同的事、得到了你所尋求的結果，那麼你對自己所做的就會更有信心了。然而，你卻不應該盡信書；書上說某人修了什麼特別的法便成就了某某境界，你不應該看到這些之後，就完全相信。夠水準的老師絕不會要你相信他所說的一切話，在你對任何人或任何事物許下承諾之前，永遠應該親自仔細分析情況。

佛陀曾經說：“依法不依人。”舉例來說，我們不必特別信任龍樹這個人，但是我們可以讀他寫的書，書中有他對許多不同情況所作的分析。我們可以研究那瀾陀大學所有偉大學者的作品，他們有些人在兩千多年前所達到的結論，現代科學家才剛剛發現出來。

現在，我們要開始討論佛教中證悟“無我見地”的各種技巧。我們經常能直覺地知道實相，但是由於我們的執著不接受，而忽略掉它。當你戀愛的時候，你不願相信自己正在體驗的感覺是無常的煩惱，而它阻礙了你得到真正的快樂；你反倒珍視那些感覺，讓它永遠存在，並且蓋一座像泰姬瑪哈陵的大紀念物來表彰它；但是，如果是別人談戀愛，你就很容易可以發現那有多瘋狂。雖然明知有一天你和你所愛的每個人都會死，但是你卻不會真正相信這事實；在情緒上，你成功地把它遮蓋起來——儘管死亡是生命中少數幾個絕對確定的事情之一。

佛教的見地與修道

為了幫助眾生超越他們的希望與恐懼、證悟實相，佛陀給予教授，轉動法輪。一般來說，佛陀三次轉法輪，每次教授的內容，都是根據聽法弟子的根器來決定的。

初轉法輪是在印度的鹿野苑，聽法會眾具有小乘的傾向。這次轉的是四聖諦法輪，目的在使眾生轉向佛法。這次教法的直接受益者是佛陀六年苦行時的同修五位比丘——當然還有許多眾生都得到利益。

二轉法輪是在靈鷲山，被稱為“無體性法輪”，它的內容是現象無可言論的本質。佛陀教導弟子，從色相到智慧，沒有一種現象具有真實存在的特性。直接的教授是空性：根或迷惑是空性，道是迷惑，但也超越二元對立；果完全沒有二元對立，非概念，無法言論而且無法想像。這種隱密的教授就是般若波羅蜜多，也是眾生透過對於空性的逐漸了悟後所生起的品質。這是大乘眾生的教法，在場有許多弟子，而主要是菩薩。

三轉法輪教導絕對實相。傳法的地點不定，一般相信是在幾個不同的地方。同樣地，有許多弟子參加，但是這次教授，主要是利益那些不再回到輪回的菩薩，重點在於開示佛性。

為了簡化，佛的教法可分為經和釋論。“經”通常是佛陀親口所說，其中又依主題與內容的不同再分成三部（即三藏）。

第一部為阿毗達磨藏——論藏，這是佛教的形上學，重點集中在智慧；它的主題包括了心的起源、心的不同種類、五蘊、不同心理狀態，以及去除這些狀態以後不同的結果等等。

第二部為毗奈耶藏——律藏，即戒律，教你如何正常處理生活中的各類問題，其中包括比丘二百五十戒、比丘尼戒、居士五戒等。第三部為經藏，主要介紹三摩地、禪定和止觀等等。

“釋論”是經的注釋與說明，釋論絕不可和佛陀所說的相抵觸，必須完全基於佛語來作闡述，不可攙入錯誤與疑惑的見解。

佛教的見地與修道

佛法接受下列四種見解，一般認為，這四點就是佛教和其他宗教與哲學的差異：

- 一、所有和合者都無常（諸行無常）
- 二、所有被二元對立染汙的現象都是苦（諸受是苦）
- 三、所有現象都沒有本質（諸法無我）
- 四、涅槃寂靜，沒有煩惱與二元對立（涅槃寂靜）

一般說來，佛法可以分為三乘：聲聞乘、辟支佛乘和大乘。三乘都接受痛苦的原因是“自我”，去除我執就得到涅槃。三乘的差別在於如何處理自我以及處理自、他之間的方式。有些修行之道以非常固定且狹窄的方式處理自我，所謂狹窄，就是集中在自己達成無我。有些修行之道較為廣闊，也嘗試瞭解現象的無我。另外，有些修行之道對於眾生的自我負起較大的責任，而其他修行法門的目標就可能僅僅是個人的解脫。

在物質化的世界中，有的行為是好的、高尚的，這是社會正常運作所必需的。這樣的行為包括不殺生、不偷盜、誠實、對別人仁慈、分享、某種法律和秩序，以及在全世界多數社會中所發現的類似事物。佛陀曾說，缺乏一般善良社會的這種基礎，也就是缺乏人天乘，就無法建立小乘；而缺乏小乘，就無法發展辟支佛乘；同樣地，辟支佛乘又是大乘發展所必需的——如此，每一個在後面的乘，都以它前面所有的乘為基礎。

小乘和大乘之間有一些差別。簡單地說，差別在於對正見的瞭解、修行方法、戒、所須捨棄的染汙，以及果位的不同。

在見解方面，大乘具有包含“人無我”和“法無我”的無我空，小乘則只瞭解“人無我”就可以了。

在染汙方面，小乘著力於除去煩惱障；大乘除了煩惱障，還要除去所知障。只要有主體“能知”和客體“所知”——也就是只要有主

佛教的見地與修道

客分別，即使微細，都是二元分別。

小乘的目標在於達到涅槃，大乘的目標則如彌勒菩薩所言：“菩薩因智慧故，不住輪回；因大悲故，不住涅槃。”

許多大乘行者認為小乘是比較低級的乘，不值得注意；這是由於他們完全缺乏對佛法的瞭解——不同的乘並非代表精神上的階級。雖然大乘表示偉大，小乘表示小、低劣；但是“小乘”一詞是大乘某些學派所造出來的，所謂的小乘行者，稱自己的派別為“上座部”。

所有的乘都有一個目標：讓眾生了悟究竟真理。哪個法門對某人最好是很難說的，這要看個人的情況。一般說來，小乘對每一種人都適用，而某些大乘的教法則需要某類的弟子或修行人。這並不表示小乘比較不用選弟子所以比較衰弱、低劣，它只是表示小乘對任何人都適用；如果夠精進的話，即使行者智慧非常微小，也能證得果位。

根據歷史的記載，佛陀在印度給了三類教法；根據小乘的理論，佛陀只在鹿野苑轉了一次法輪，開示四聖諦。小乘和大乘之間一直有理論上的爭論，小乘堅持認定佛陀從未真正給過大乘教法；而大乘還是得承認小乘是佛陀給予的教法，因為小乘是大乘的基礎。

輪回就像一場病，不同的乘就是治病的不同方法——能這樣思惟是有幫助的。如果你去找一位小乘醫生，他會規定你飲食必須節制，在固定時間吃固定分量的藥，沒有自己斟酌的餘地；如果你沒有偏差地遵照他的指示去做，就會痊癒。相對地，如果你去找一位大乘醫生，他就像另一種治療師，為你開列許多不同的食物和藥品，然後要你根據身體在不同時期的需要，運用自己的智慧和直觀力來決定什麼時候吃什麼東西。如果你判斷錯誤，可能會病得更厲害；但是如果判斷正確，就會達到你從未想見的健康狀況。

很明顯地，不同的人心儀不同的醫生。有些人只要醫生為他們開出

佛教的見地與修道

固定的處方，讓病好起來就可以了；另外有些人比較喜歡多一點自主權，願意嘗試不同的可能性，也不在乎冒一點險。

根據大乘，只要動機善良、能夠利益眾生，那麼使用任何方法都可以。然而，就算從大乘的觀點來看，釋迦牟尼佛示現出離，成為持戒比丘，而不留在王宮當王子的理由——就是因為這樣，以一般情況來說，小乘更合適大多數人。

小乘最重視個人的解脫，因此儘管有居士戒，要成為真正認真修行的人，幾乎一定要出家才行。大乘以利益眾生為優先，要不要出家決定於哪一種生活方式能為眾生帶來最大的利益。

從前面醫生的例子來看，大乘有更大的自由來選擇——利益大，危險性也高。由於彈性大，所以利益自他的可能性便提高不少；危險則是對於某些大乘的藥上了癮，變成在增長疾病而不是在治病。

大乘行者常說他們做某件事是為了利益眾生，而實際上，則是在增加自我、占他人的便宜。由於一切事物是由動機意圖來決定，而自我所玩的遊戲又非常巧妙，因此要真正地跟從大乘並不容易。從這個角度來看，小乘一板一眼的修行方式就實際多了：行者只要守戒，避免某些行為即可，根本不用去擔心什麼是正確的選擇？有沒有正確的發心？和大乘不同的是，小乘行者永遠都可以精確地知道自己是否破戒？是否走入歧途？這樣就很難欺騙自己為做出的事情找藉口。

印度的佛法理論分成四派：毗婆沙宗、經部宗、唯識宗和中觀宗。前面兩宗屬於小乘，後面兩宗屬於大乘，每一派都有不同的系統以及分析實相的獨特方式。

簡單地說，這四派都在回答這類的問題，譬如，什麼是實相？什麼是真實？有沒有什麼超越了我們的迷惑、幻覺和想像？有沒有真實存在的東西？如果有的話，又是什麼？是誰或者是什麼創造了宇宙？

佛教的見地與修道

佛教出現之前，印度就已經有許多信奉神祇的宗教，它們都假設有各種的造物主以回答上面這些問題。為了回應這個狀況，毗婆沙宗發展出非常精巧的辯論，證明沒有任何造物主或永恆的神存在，現象也不可能沒有原因地出現。但毗婆沙宗相信，在絕對的層次上有不可分割的次原子粒子存在。中觀宗則堅持，任何事物都不可能真實存在，因此所有認為有東西實存的理論都不正確。根據中觀宗的看法，是有所謂正確的相對真理存在著，那就是人們不加分析就認為理所當然的日常生活事件和現象；在相對層次上，中觀宗也接受這些，而不加分析太陽升起、太陽落下、花開等等。相對真理作為發展絕對真理模型的基礎是很有用的。

絕對真理不能被想成像真空那樣，所以通常都把它想作相對存在事物的絕對本性。

一切佛法修行目的都在於瞭解心的本性，但是修行的方法則有差別：有些法門以調伏自心的方法了悟心的本性，有些法門則讓心變得更純真、更明顯；極端的苦行除非用來間接地調煉心性，否則佛教各宗派都不鼓勵。除了有調煉心性的可能外，佛教不認為折磨身體或耗盡體能有任何利益。實際上，佛陀十二大行之一，就是經過六年苦行之後，摒棄了苦行——極端苦行不僅對修道沒有幫助，反而妨礙證悟。

佛教清楚地區分理論與實修。話雖如此，修行也必須先瞭解見地，這樣子理論與實行才能一致。就好比住旅館要先登記一樣，即使你沒有一直待在旅館的房間裡，甚至把大部分的時間花在旅館外面，但是，不論你身在何處，仍然是說你住在旅館裡，因為你已經登記了。

如果理論和實修不同，以致於修法和見地沒有關係，那麼修行就無法達到瞭解空性的唯一目的。如果修行不具無我見，那麼不是落入常邊，就是落入斷邊；這兩者都會加強二元對立，而不是除去它。這表示不具空性正見的修行，使你在輪回中陷得更深。

佛教的見地與修道

如果你偏向常邊來修行，就會相信有個堅實存在的“你”要成佛，而成佛則是能夠獲得的固定東西——認為你的“自我”可以成佛，就如同想像你可以參加自己的葬禮一樣。你可能會誤以為，只要做一些修行、或接受無數的灌頂、會見許多喇嘛就具有功德。你可能經常檢查自己進步了多少，以及修行帶給自己多少改善。也許你覺得有些夢和意象有特別意義，讓人厭煩地不斷描述它們的細節。你認為上師是位具有超能力能顯示神通的人，誤以為所謂神聖的見地，就是把上師看成一個可以拯救你、賜給你證悟的神。

斷見傾向的修行很難維持，因為你不相信因果，也就不會真正認為修行能利益你、或改變你的生活。你的基本態度可能是“生命根本沒有價值，活過了就死去”。如果修行的效果不是非常明顯，你就抱怨修行無效；即使修行有些結果，你也很容易僵化在不存在的見解之中。因為不瞭解緣起，在你眼中，上師是與你分離的另一個人，那麼他如何能幫助你呢？

如果你避開這些極端，把見地的智慧與實修的方便結合起來，就能了悟究竟實相。

在你修習菩提心和慈悲時，維持正見仍然非常重要；這些可能是最有價值的法門，同時也是最根本、最容易去做的。就像其他法門一樣，它們可以調伏身心，幫你證悟心性；但除此之外，這個法門還教你如何愛一切眾生。有些人認為這種東西既沒有意義也不可能做到，但是如果你能瞭解空性，把空性帶到修行之中，那麼它就會既有意義又有可能做到。有一點很重要，必須銘記在心，見地是要證悟的目標，修行是證悟這個目標的方法，但必須從一開始就把這兩者結合起來，才有結果。

佛法中的慈，就是希望一切眾生快樂；悲，就是希望一切眾生脫離痛苦。要成就慈悲並不見得這兩個願望必須完全實現才行，否則過去諸佛就都沒有成就慈悲了，因為世間仍有那麼多不快樂、受苦的眾生。空性的見地使慈悲的修行有成功的可能。改變你的發心，就

佛教的見地與修道

能成就慈悲，而不是非要改變現象界的任何東西——而“空性見”可以改變發心。

由於“空性見”讓你瞭解悲的客體並無本性，所以你不會被他們的苦難壓垮；由於瞭解主體的空性或瞭解無我，因此就不再局限於關心他人以滿足自己的需要。空性之見無邊際，慈悲和其對象也都沒有界限。

菩提心就是使一切眾生成佛的渴望。同樣地，要有菩提心，就必須對空性有所瞭解；否則你就必然會同意克利希那慕提〔編按：西元一八九五到一九八六年，印度婆羅門出身。印度的佛教徒肯定他是中觀的導師，印度教徒則認為他是徹悟的覺者、近代最偉大的靈性導師〕那類人的看法，認為心不可能完全地利他。缺乏“無我見”，當然很難想像有這種心；只要你相信有堅固存在的“自我”，就不可能有完整的菩提心。如果“自我”真的存在，那麼只關心自己和自己的所有物就完全合理；但是，如果沒有一個須要去關心的自我，你就能自由地把自己供獻給他人。你一旦開始瞭解自我只是個幻覺，就有機會對每一個人生起慈悲和菩提心。很自然地，剛開始這些修持會有些自私的原因：可能因為你相信這樣做能瞭解空性；或者因為減少以“自我”為中心能減低孤獨感；甚至於既然在實相中自他並無差別，只要別人受苦，你也得受苦——只要修行一旦達到了“無我”目的，怎麼還會有自私呢？

現在我們修的是造作的慈悲、造作的菩提心，對於“無我”也只是一點理性的瞭解；當真正了悟“自我”是幻覺的時候，絕對的慈悲、菩提心才會同時生起。

雖然在某些很深的無意識層次，我們可能已經知道空性了，但修行悲心依然是發現自心本性的最好方法。這是因為對我們的意識而言，空性的概念似乎非常陌生，甚至讓人驚訝，因此不容易直接涉入空性。儘管事實上正好相反，空性打開了前所未見的可能性；但是我們幾乎永遠對無我抱持否定的看法，認為它是空無所有，讓我

佛教的見地與修道

們覺得孤單悲傷，只要一想到無我就有點喪氣。

相對之下，悲心是我們熟悉並能接受的東西。我們每一個人幾乎都至少對另一位眾生起過悲心；而我們大部分的人，也都曾經是別人悲心的對象。悲心可能是成佛最簡單的法門，因為情緒上來說，它和你比較接近；因此與其試著改變自己，只要使用目前既有的就可以了。

修行的時候，應該試著對每一個人起悲心，這樣子就能逐漸發展出平等心；如果你試著以既沒有仇人也沒有特別朋友地去修行，就能逐漸建立對每一個人同等的悲心。你也可以修自他平等，逐漸消弭自他分別。“平等”是定義“空性”和“無二”的另一種方法，它的意思是好壞、自他等都不再存在了，一切事物都沒有標示、定義，成為空性。

悲心也是治療寂寞的最好方法。寂寞是因為以“自我”為中心，太注意自己而產生；當你努力減少自己的寂寞時，反而更加寂寞，因為你把自己鎖在自己裡面。只要你從自我中踏出一步，開始關心別人、發展悲心，就能從寂寞中解脫，而發現許多伴侶——這並不是我們一般所瞭解的“愛你的鄰人”，而是愛一切眾生。通常我們愛鄰居是因為他們住在隔壁，愛他們讓我們感到比較快樂、比較舒服。

你要選擇大乘道的慈悲和其他方便法門，還是要選擇比較嚴謹穩當的小乘道，完全由自己決定。只要記住，不要因為別人選擇這條道路，你就依樣畫葫蘆，而是根據自己的能力、勇氣和其他特質來考量——關於這些，你自己可能比別人更清楚。

先前我們提過佛教對於實相與生命的分析方法。通常在修某一道的的方法之前，最好先徹底研究那一道。有些人只花時間學習自己所修的儀軌，對於那一道缺乏整體認識，不知道那一道如何產生作用？為何產生作用？或者到底有沒有作用？佛陀曾經親口說過，你不能

佛教的見地與修道

抓到一塊黃色的東西就叫它黃金，必須加以捶打、熔化，用各種可能的方法徹底檢驗，才知道它是什麼東西。缺乏完整的認識，就不可能對佛法、對老師或對自己產生信心與虔誠；如果修持的結果遲遲不出現，或者出現與你的迷信期望及成見不符合的結果，你就很容易放棄修道。

雖然決定法門之前必須先徹底檢查它是否適合自己，但是你也很可能落入分析了許多年卻仍得不到結論的陷阱中：如果你把時間都花在找尋最圓滿毫無缺失的法門上，就無法開始下功夫根除“自我”——這也是“自我”保護它自己的一種伎倆。如果你太挑剔，無法找到一個法門，“自我”便得逞了。分析並不等於挑毛病，相反地，它是指以不偏頗的心來檢查事物。如果你本來就有成見，認為某種法門沒有你想尋找的東西，那你就不能以持平的心檢視它。有時候與其大量地分析它，最好先修一點——這種少許的修行，本身也是分析的有效方法。

“研讀”能讓你有一幅空性的心理圖像，甚至有時候在心中有空性的複製品；但是光靠研讀是無法真正體驗到空性的，在這個階段，我們研究的是空性模型的模型。真正的空性，離於概念、無法表達，因此無法研讀，只能體驗。我們只能夠研究空性的模型，就好像小孩們研究宇宙的模型一樣，因為他們無法研究真正的宇宙。很多人都犯的錯誤是：認為念了一些書就能真正瞭解空性。研究佛法的確很有啟發性，對智慧有益。你念了一些東西，就說：“是啊，當然！”不妙的是，這些東西能產生另一種頑固的習性，又成為真正體驗空性前所必須清除的障礙。你可能因為讀佛書而變得更機靈、更聰明，但是，這些無法幫你根治真正的問題。

假設你在鎮上想找一個從未見過的人，描述他的資料是這麼說的：他長得中等高度，膚色深，戴一頂黑帽子，系著一條紅圍巾，拿了一隻拐杖。知道這些之後，利用自己的智慧和經驗，想像什麼是中等高度、膚色深、系紅圍巾、戴黑帽子和拿拐杖的樣子。這讓你建

佛教的見地與修道

立一幅心理的圖像，同時要仔細思考它：如果你只是大略看一下描述，即使在街上遇到那個人，你可能也認不出來；即使見到一個符合描述的人在眼前一閃，你正在懷疑他到底是不是那個人的時候，他已經消失在人群中了。

透過智慧來研究空性，偶爾在剎那間會瞥見空性；但是，如果你不借由思惟和修行來熟悉這種狀況，悟境就無法穩定，很快地，煩惱就淹沒了它。僅僅以智力與分析研讀佛法，不會產生多大利益；只有把理論放入修行之中，才能真正體會到你所研讀的“空性”和實相。

只有這樣，才能瞭解那超越描述與言辭的“空性”，經歷沒有濾光鏡的體驗。

知識的學習把你的知識局限在讀到、聽到的東西。你在本書中讀到的、老師所能教你的東西，甚至佛陀所描述的空性，只像透過門上的鑰匙孔瞄一眼讓人驚訝的新世界一樣。比較起來，透過修行所能瞭解的，就如同打開門真正踏進新世界一樣完全地自由，沒有限制——想像的與實際的狀況之間，有著不可思議的差別。

你逐漸地在心中描繪出所尋找的那個人的完整圖像——他系著紅圍巾等等。當你找到他的時候，也許他的模樣和你描繪的非常接近。然而，真實的他和你對他的概念，是完全不同的體驗——親眼見到他，比你所想的、別人所講的要更加清晰、鮮明、生動——它們之間的差別，就好比念食譜和吃一盤佳餚一樣。

直到目前我們所談的，都是以理論和分析的方法來探討見地；現在是把它付諸修行的時候了。很多人喜歡念佛書，因為可以吸收許多新的想法，享受智力上的刺激；但是他們卻不願修行，因為認為這會使自己捲入宗教之中。人們把佛法當成宗教的原因，可能是佛法中有時候會使用像信心、虔誠、祈禱、忍辱這些字眼；另外就是寺廟，人們到那裡獻供並做一些看起來是宗教類的舉動。不同的是，

佛教的見地與修道

在佛法中，這些都是修行的方法，而非信仰的要件。

如果你能透過像開車等方法來證悟實相，那麼這些有宗教味道的東西就不必要了。開車等方便法門，的確能成為某些具有優異稟賦的人的修行方式；就像過去的大成就者之中，有些人透過說謊或吹笛子等方便而成佛。說謊的那個人，老師告訴他：一切現象都是謊言，所以他的謊話實際是真話——說謊的人立即了悟現象的虛假而證得成就。那位吹笛子的人，老師告訴他：沒有笛子、手指、口、聲音和耳朵，就沒有音樂；就像這樣，一切事物都依靠因緣——吹笛子的人得到這個教法後，便了悟互相依存的真理。我們許多人都不容易從這麼簡單快捷的教授中能領悟實相，對我們來說，其他的方法是必要的。

第二節 出離與虔誠

雖然我們可能相信空性見是正確的，也非常相信慈悲、寬容、佈施等行為的美德，但是我們可能仍然處於思索的階段，還沒有把任何理論應用到日常生活中。有時候我們可能心血來潮想要修行，不再只是閱讀而已，但是雖然沒有東西阻礙你，你還是修不下去——這是“自我”因你偶然瞥見實相，並且生起修行的心而面臨威脅，所以它使用多生的習性障礙你和攻擊你。

如果你打算在下午靜坐修慈悲，到了那個時候，又有某種娛樂向你招手，於是你決定把修行延到晚上。到了晚上，你又發現有個非看不可的電視節目，或者突然發現櫃子太亂了須要整理等等——一旦你決定開始修行，就會有各種藉口出現。

即使在理智上，你知道修行慈悲可能是你自由時間裡所能做的最好的事，但是你仍然無法修行——因為你是習性的奴隸，你缺乏決心；只在理論上瞭解慈悲的利益，而對看電視和購物的樂趣卻有實際的體驗。

佛教的見地與修道

就如同你花了一段時間才培養出這些習慣，你也必須開始逐漸地去修行，譬如從一天修一分鐘慈悲開始，直到你體會到慈悲的功德和利益；經過一陣子，修行成為你有意識建立起來的好習慣，到最後變成一種癮頭——就像看電視一樣。

你可能會想，如果對修慈悲上了癮，這只是另一種習性，而修行的目標卻是要超越它才對；你甚至會擔心，對別人太慈悲，會讓你依賴別人。但是，你不可能一下子就跳出習性與癮頭的狀態中，因此不妨開始把有害的習性和癮頭改為有益的，這樣比較接近目標——這是一種以迷惑超越迷惑的方法。

改變習性可能須要一點強迫，例如建立一種規律，強制自己依循它回顧過去；你可能會發現，大部分的習慣與癮頭的養成，最初都得強迫自己去做。

某個人原來不知道如何打高爾夫球，甚至看電視上的高爾夫球賽都覺得很無聊，認為它既浪費時間又濫用寶貴的農地。但是有一位朋友不斷地告訴他，打高爾夫球有多好，另外還有優雅高級的鄉村俱樂部社交生活相伴等。這些話使得他的“自我”渴望躋升到那個上流社會去，所以他就非常努力地練高爾夫球——不管太陽多大，犧牲他一切享受來練球——最後他可能真正喜歡上高爾夫球了。現在，全世界的人都不瞭解：這個人過去一直鄙視高爾夫球，為什麼現在他反而把所有空閒的時候花在高爾夫球場上了。發生這樣的結果，是因為他剛開始時略為強迫自己——好習慣和壞習慣都是這樣養成的。

對於我們部分的人而言，“強迫自己”可能並不是最好的方法。成為修行者不像耽溺於高爾夫球這麼簡單，因為後者還伴隨了許多明顯的社交利益——修行只是調伏自心，而結果經常很微細。你或許無意識地覺得修行沒什麼用，不如“真實生活”那麼重要；如果真有這種想法，你就須要觀察真實生活的缺陷與過患：想想過去種種不可避免的悲傷，在將來會再次出現；想想你所依賴的、認為理所

佛教的見地與修道

當然的一切，在剎那間就可能消失。看看生活中的這些層面後，你應該對於平常浪費珍貴生命的生活方式生起堅定的厭離心。

傳統上，佛法教導你這樣做：看看你的生活，注意到自己把時間浪費在近似無意義的事物上；接著，思考生命短暫無常、非常脆弱，一氣不來就生死相隔。在這個世界上，任何事物都可能殺死你，而你又沒有什麼方法來保護自己。

人們離開蠻荒危險的生活，卻在自己最喜歡的搖椅中，因為一根牙籤卡到喉嚨而死亡。

根據統計，有百分之八十的致命性意外災害是發生在家中，而兇殺案通常也是受害者的家人或朋友所犯下的。在某些情況下，就連辦公桌上的筆也能要你的命。無論你在食物、居所、衣服、保鏢、維他命、健康俱樂部和醫藥上花多少錢，這些都無法保護你免於死亡；甚至它們可能成為你的劊子手。你可能正在吃健康餐的時候，卻被噎死；或可能對於本來要治你病的藥起了要命的過敏反應；印度的總理甘地夫人是被自己的安全警衛刺殺的。而致死的原因卻沒有滋養生命的雙重功能。生命是無常的，不像衣服，它不能破了就補，也不能因為太短了就加長。我們必須勇敢地看清楚並思惟生命中的不確定性，這是我們經常忽略的部分，有些人甚至完全視而不見，因為“自我”不要我們看到這些。

也許今天你和朋友吃午餐。你們談些什麼呢？可能大部分都是沒有價值的閒扯淡，像是最近誰和誰上床、誰又花了多少錢買什麼東西等等。想想看，如果你把無可取代的兩、三個小時生命，不浪費在無益的閒扯淡中，可以完成多少事啊！這些時間可以用來利人利己——其中有些人快餓死了！

想想看，你在生命中浪費了什麼東西、浪費了多少東西，不只是時間，還包括了對環境的浪費。雖然今天人們在理論上對於環保有較多的意識，也警覺到必須回收資源、保存資源；但是通常大家都怕

佛教的見地與修道

麻煩，因為愛犯罪的“自我”總喜歡方便。

厭離心能幫你不再把全部的生命用來做些根本無意義的事情、能引發你出離輪回痛苦的決定；特別是讓你瞭解到，你所放棄的東西無論對你或其他人而言，都沒有些許的利益，也沒有讓你得到快樂的可能。基本上，你所捨棄的是“自我”，也就是傾向於對甚至沒有關聯的東西，也加以誇大的習性。

生起出離心，並不須要剃光了頭到廟裡去——對某些人這是個好方法，但現代生活已經變得太複雜了，大部分的人都不太可能那樣做。隨著世俗生活愈來愈複雜，精神生活就愈來愈墮落。佛陀曾經說過，今日末法時期的比丘，即使只能持守一條戒律，他的功德跟佛陀時代能嚴持所有戒律的比丘一樣。這是很合邏輯的，因為今天人們所面對的挑戰，遠超過從前所能想像的；更大的挑戰並不表示沒有希望，相反地，更多的挑戰代表有更多的機會處理迷惑。

這就是為什麼發展出離心如此的重要。想想自己的時間多珍貴：你無法用任何方法取得更多的時間——三分之一的生命用來睡覺，可以自由支配做自己想做的事的時間非常有限。

“自我”永遠都欺騙我們去追求未來，我們思考著明天或明年要做些什麼事、計畫退休的生活、孩子還沒出生就先擔心自己能為他們做些什麼。我們多麼隨便地就忘記了死亡就在門口、書桌上、椅子上，它不只是守株待兔，而是不停悄悄地逼近我們。我們可能看過上千篇的訃聞，每晚在電視上都看到飛機失事的消息，卻仍然覺得死亡永遠不會來臨。

你應該不斷重複地思惟，自己可能在任何時間、因任何理由而死亡；讓無常的道理深深印在心上，對抗“自我”的謊言。花些時間思惟世間過患也很好，想想那些無法避免的爭端、自私、國內衝突、國際戰爭、家庭糾紛、朋友摩擦、宗教紛爭，想想人們經常捲入的一切，你就會開始明白，並沒有什麼值得抓住不放的。如果你

佛教的見地與修道

能仔細地來看看，就會發現，這些都是某些人的“自我”所鬧出來的大事。這樣思惟之後，你就會開始覺得，多半的事都沒有什麼大不了的。

“自我”永遠試著去迎合別人，並希望別人迎合它，把它自己的所求所需都看得很嚴重。

其實你要做的事就是稍為偏離“自我”的要求，那即是出離。例如，你通常在咖啡中加兩塊糖，但是你知道自己也許明天、甚或下一刻就會死去，可能沒有機會喝一口咖啡；如果同事不小心在你咖啡中加了四塊糖，你會覺得沒什麼大不了的，你會真心誠意地說：“沒關係！”心中是這麼想，你並不是希望別人認為你是個好人，只不過你不認為這是生命中的大事。

當你到達這種“它沒有什麼大不了”的階段，就已經具備出離心了，那表示出離了生活中“每件事情都很嚴重”的層面。出離心比任何智巧的爭論、辯論、教授和其他東西，更能幫助你瞭解本書和其他書中所介紹的概念，出離心也能使修行上的虔誠心以及信任感自然湧現出來。

有時候，某些人修行佛法、接受教授是希望得到財富、長壽之類的東西，或者除去障礙以完成他們的欲望。這樣的想法，有時會發展到極端，譬如說，你和某人進行商業談判，希望這筆交易能帶來極大的利潤，即使你知道自己的利益可能正是別人的損失，你還是請喇嘛加持你的商業冒險行動，或請喇嘛們念咒、供養，幫你達成目的——這些都是修行佛法上非常奇怪的動機。

或許你認為自己的動機比上面所說的純淨，因為你修行佛法是為了來生投胎到比較好的地方去，變得有錢有勢——佛教也不鼓勵這一類的動機。

執著於此生、來生或人天道，其實並沒有多大的差別，那仍然是執著。以這種動機來修行，顯示出我們不具出離心，我們真正忠心的

佛教的見地與修道

是自己的執著與煩惱；生活依舊是件大事，而我們所謂的修行、持咒、儀軌、祈禱，都只不過是我們用來使生活更有情趣的另一種精巧的高科技工具而已。如果這真是你要的，那麼不修佛法反而好一些，依賴物質世界來滿足這些願望，會更切合實際。

如果你想體驗實相，就必須發起純正的出離心。當然，關心此生和來世並不等於執著，但是，對於今生來世唯一有價值的關懷，就在於是否能創造出修行佛法必需的因緣——生存的真正目的，在於為自己和他人的利益發掘生命的真實意義。

即使你真的希望了悟實相，仍會發現自己有很多的執著，但不要因此而感到罪惡，責怪自己；只要永遠注意到“自我”非常聰明，它能在你不知不覺的情況下，操縱那些本來要用來對付它的力量而將它們轉為己用。它用來保護自己的戰術之一，就是假裝在驅除自己，例如，當某人真正決心要修行成佛的時候，他就會開始認為自己已經脫離一切執著了。“自我”可以使這樣的人幾乎在做任何事情的時候，無論那件事多自私、多缺德，他都真心地相信，這樣做是為了佛法和眾生的利益。第一個自私的行為會導致第二個，一直滋生下去，直到他回到起點，完全迷失在輪回之中，卻留下了一個更強、更狡猾的“自我”須要調伏。

佛教典籍中經常提到信心和虔誠的必要性。在佛法中，這並不是盲目接受任何事物。“懷疑”與“發問”是發展真正信心與虔誠的優良基礎，應該培養這種基礎，而不是加以抑制。

尤其在開始階段，忽視你的懷疑去選擇某種信仰或是迷信的虔誠，絕對是不明智的作法。一旦你仔細地選出修行法門和引導者，並修行了一段時間之後，有的時候必須貢獻出不帶任何條件的信任。要生起這樣的信任，你一定要先問問題，再來就是事先分析和檢查每件事，給你一個理性的基礎，產生對此事的信任；否則，那些被丟到心靈角落又忽視了的秘密疑惑，會意外地出現，毀掉你所有的一切。

佛教的見地與修道

在修道的過程中，分析以及自己的智慧，應該作為你主要的指南針；但是，有時候“自我”會故意嚇唬你，因此你又不能依賴分析，也不能相信自己的判斷，告訴自己現在在什麼地方、發生什麼事情。但是，如果在踏上旅途之前你就念了說明書，詳細地檢查過所選路線的地圖，也檢查過導遊的證件，一路上發現地圖是正確的、導遊也很可靠，那麼你就很有信心地相信自己正朝著正確的方向前進，並相信自己一定會抵達目的地；即使中途偶然遇到崎嶇或沒有路標的路，你也不會擔心。

虔誠、信任與信心，並不是因為某人乃至於佛陀說它對或不對就接受它。假如你想找黃金，剛開始可能只知道它是黃色發亮的金屬，但是經驗多了以後，你就學會如何認出純金的獨特性質、知道如何利用黃金，把它做成許多美麗的物品。同樣地，虔誠心就是學習認出並感謝好的道路或導遊的品質。

缺乏信心與虔誠，你很可能無法得到多少成就；因為這些特質讓你對自己的修行產生信心，並且創造出成功所必須的熱忱與精進。虔誠心利用原有的習性——就像修行慈悲一般——因此很有效。我們天性就對某人或某事有虔誠心，譬如對父母、配偶、孩子、工作或國家等；平常生活中，虔誠被視為一項美德，因為有了這個基礎，才能建立穩定而持久的關係。

佛法也同樣重視虔誠，因為能忠於修行之道和引導者，欣賞它們的品質是在道上前進所必須的。選擇法門的時候，你可能在理智上覺得有幾種法門一樣好，但是真正選擇其中之一的時候，你可能是因為比較喜歡某種法門特別的性質，才選擇它；而這種喜歡除了理智之外，還必然帶有感情方面的因素。

雖然虔誠是不可缺少的，卻必須配合智慧才行。佛教典籍中認為，稟賦優異的修行者，以理智入道，而後發展虔誠；不過，先有虔誠而後理智也可以。

佛教的見地與修道

不幸的是，有些弟子一開始就具備虔誠，但是從此以後再也懶得去問或分析任何事；這種弟子接受老師講的全部都是對的，可能只因為老師符合弟子心中老師的形象、或者可能老師很有名、或者弟子幻想老師知道一切從而得到一種安全感。這種無法鑒別錯誤的心，就和永遠要挑錯誤的心一樣地偏差。

只有當這個人碰巧撞到正確的老師與正確的法門時，這種“白癡似地虔誠”才有作用——他就好像是被好的導遊沿著平直大路帶領前進的盲人一般，無疑地，他能走到目的地；否則的話，非常有可能會發生不幸，因為他很可能遇不到好的導遊或者道路險峻難行，很容易失足墜落而死。這種人也很難利益其他眾生，因為他沒有分析過是非好壞，根本不清楚向哪裡走以及為何向那裡走；就像是個盲人，無法告訴別人依道而修是件好事，因為在他抵達最後目的地之前，連自己都不能確定。

有時候，我們為了非常膚淺、非常情緒化的理由來修行佛法。我們在演講廳見到某位老師感到心血來潮，或是念了幾本有趣的書似乎證實了自己原先的想法，把這些頭腦簡單的原因當成修行動機，然後就把虔誠心丟在任何出現的人或事物上面。也許我們有許多問題，也曾經聽人家說過佛法能解決這些問題——可能佛法的確是這樣，但也只有一陣子。我們喜歡某個老師，可能因為他給了我們常識性的建議，或者是心儀於他的外表，但這種虔誠心能持續多久呢？

一段時間之後，你開始看到錯誤的地方，這可能是真的有錯誤，也可能只是你的投射而已；不論是哪種情況，你都會埋怨老師或埋怨修行之道。其實你從未檢查老師和法門的性質，只不過一時衝動就跳了進去；這種隨便的虔誠一點都不穩定，這也是有些人永遠都在換老師、換法門的原因，這種狀況的利益有限——至少對自己、對別人而言，都浪費了許多時間。

築基淺薄的虔誠心，受到一點輕微的打擊，就會全部瓦解；然而，

佛教的見地與修道

理智的虔誠是無法被摧毀的。在你沿著修行之道前進的時候，無疑地，會遇到許多障礙；如果能明智地探討佛法的運作方法，瞭解自己在修些什麼，以及為什麼這樣修，那麼當障礙發生的時候，你就不會失去信心了。

第三節 善知識

未經分析就選擇善知識，即一般所謂上師的時候，也會為你製造麻煩。要締造譬如忠誠欣賞上師、正確地接受教法等成功的師徒關係，必須要有正確的上師、正確的弟子，包括情緒的狀況，以及正確的條件才行。

選擇上師，就像選擇一位能共創家庭傳承婚姻的伴侶一樣，是一個敏感與個人性的決定，而且還比這個更深刻。誰是你最好的老師，這點絕大部分由你決定。如果你需要一種嚴格的制度幫你重獲健康，那麼一位嚴峻的醫生，講你須要聽但不一定想聽的忠告，可能最合適你。

師徒之間，大部分的問題，都是因為弟子沒有分析、不知道自己想要的或需要的是什麼？或者弟子缺乏明確的目標；在這些情形下，上師以及老師們只會讓弟子更加混亂，而弟子便毫無目標地從這裡漂到那裡。

善知識在佛法修行中扮演著極為重要的角色，他是老師、模範和參考點。

有一種陷阱是：上師的外觀雖然是人類，但是我們在情緒上卻期望他是超人，超越大家，完美得有如天神。

我們希望他和我們完全不一樣，但同時又能和我們在人的層次上有關聯——我們希望他既近又遠，既遠又近。這是我們煩惱運作的方式，也是有時候師徒關係變得這樣棘手的原因。“自我”總是同時有許多不同的、矛盾的要求，這使得我們難以決定我們真正希望從

佛教的見地與修道

這種關係中尋求什麼。

當你和上師一起參加社交活動時，你比較喜歡他表現得像正常人。如果你請他到餐廳吃飯，他穿透牆壁飛進來，吃飯時一直浮在椅子上好幾尺，沒有咬一口食物，卻把營養從食物中神奇地吸走，那麼你可能會感到失望，因為你無法和他一起做些普通的社交活動；但是當你遇到麻煩，你又希望他能表演一下神通。理性的分析是解決這種困境的最好辦法，如果你曾經研究過、思考過、發展了一套對於修道的理論性瞭解，那麼聞、思、修就成為結合師徒關係的釘子，不論生起任何有衝突的煩惱，這種關係也不會動搖。

大乘佛教徒認為釋迦牟尼佛是化身佛，因為他擅於扮演平凡與特殊的雙重角色。他示現神通，卻仍持鉢乞食如普通僧人。出身高貴、心地謙卑，他是完美的寧靜形象，集各種美德於一身。許多老師可能也具備那些如佛一般的功德；即使沒有，弟子也會想像老師具有這一切——這就是為什麼師徒關係如此敏感的原因。這些年來，太偏向理性的弟子，每當事情不對勁時，總是責怪老師，但是這種誤解需要兩個人才辦得到——失敗的師徒關係就和失敗的婚姻一樣，幾乎永遠都是雙方的錯。

雖然有這麼多潛在的問題，老師仍是不可缺少的。市面上有許多手冊和說明書，但如果你對那件東西完全陌生，光是一本手冊，也不可能給你多大幫助；就連答錄機這麼簡單的事情也不例外，最好由一個知道如何操作的人告訴你怎麼做——特別是學習如何真正走上修行之路，因為修行甚至比動大腦手術還要複雜與詭異，你真的需要一位嚮導。至於師徒關係如何，就要看你的智慧和勇氣了。

在現在這個末法時期，有許多追求財富和名聲的人自稱是老師；因此依循著一條已經發展得很完整的道路來修行，總是要比參加一人自創的宗教來得安全些。那種宗教並不一定都是不好的，但是卻非常危險，因為它們缺乏可以依循的記錄讓你用來判斷它們。如果有人向你推薦一種新藥，宣稱這種藥能治好你的病；而你知道這種藥

佛教的見地與修道

還沒有經過徹底的試驗，因此很難完全相信這種藥以及開這種藥的醫生。你可以選擇吃這種藥，或是選擇已經建立得很完整、徹底試驗過，而且歷代以來都證明有效的醫療系統——即使從世俗的邏輯觀點來看，後者也是較明智的選擇。

找尋善知識時，注意他應該具備的特質，包括：他很慈悲、關心你，對於理論和修行都有完整的瞭解，有不中斷的上師或教法傳承，尤其是他不會以任何理由、用任何方法占你的便宜；也許最主要的特點，就是他關心別人超過他自己。這些都是上師會顯現的一般特質，可以用許多方式來詮釋。你的上師可能要你替他買一輛勞斯萊斯的車子，這可能完全是自私的要求，因為他是唯一乘坐那部車的人；不過也可能是為了利益你而做這種要求，給你一個機會修佈施——這是非常微細的事，沒有固定的法則引導你。

如果你對特定的哲學體系很有興趣，不妨深入瞭解，這非常有幫助。佛陀曾經說過，你自己的智慧是最好的老師；尋找外在上師的時候，究竟的力量仍然應該放在內在上師，也就是你自己的智慧上。重點在於，有時候首先需要外在上師以喚起內在的智慧。這裡有另外一種陷阱必須很小心：上師最重要的角色就是粉碎並處理你的“自我”，但是你的“自我”精于竄改，可能把上師變成它的裝飾品，就像說：“我是某某人的親近弟子”。

和上師相處的要訣是：在你許下任何承諾前，先分析上師、分析法門、分析所有相關的東西。和老師相處時，永遠要注意：是你的“自我”在做一切的判斷，不只是對上師，也對一切事物、一切人做判斷。一旦你做過徹底地分析，選好了上師之後，就不要再理會以後的判斷，這樣子師徒關係便能繼續發展；因為“自我”遭到圍剿時，它的判斷並不可靠，而如果你的選擇是好的話，你的“自我”可能會面臨猛烈的圍攻。最好能仔細思惟自己希望以及須要從上師那裡得到什麼，而不要花太多時間待在上師身旁。可能上師每晚都到酒吧去、通宵打麻將、白天睡覺，但是每過一陣子，他就告

佛教的見地與修道

訴你一些適合你心靈的東西，難道這不正是你所需要的嗎？其他的一切，對你的生命而言，既不重要也沒有任何影響——這是最佳的態度。

第四節 心的訓練

如果你鍛煉身體的話，身體就會變得更健康、更強壯、更受你的控制；同樣的道理也適用於心。諷刺的是，世上充滿了健身中心，而我們真正需要的卻是心的健美。心的訓練很必要，因為心是“自我”的基礎，沒有受過訓練的心，會讓你陷入各種紊亂中，因為這樣的心容易被激怒、容易起伏、容易受外境影響、容易受操縱、容易因為膚淺的讚美而滿足、容易受到無意義的批評或毫無實質的惡言傷害；它也經常太僵化、太固執，無法接受新鮮的主意。

心的訓練，最終是要讓我們成佛；但是相對上，它對於日常生活也有極大的影響。訓練自心的目的之一，就是讓我們自在地使用它，例如，如果你的心經過良好的訓練，就能在完全憤怒的狀況中調整心理，對於那個生氣的對象生起大慈，這就是所謂超然之力。

訓練心的另一個目的就是能使用心更大的部分。目前，你只用了心的一小部分，就連這一小部分也被各種愚鈍和煩惱所削弱。如果你訓練自己的心，就能讓心的功用全部歸你所有並自由控制，你就可以具有創造性、耐心，具有藝術天分，或任何你想要的。那麼，即使你的身體老化，頭禿膚皺，而你的心仍然繼續成長、更有活力。

你訓練身體，只能利益此生；訓練心，就能帶到後世。人死的時候，很自然地會在此生與來生之間承受某種震撼而讓人有些混亂，就像頭部受到撞擊會使記憶暫時喪失一樣。但是，心的訓練是對無形的東西作無形的訓練；因此，形相的破壞，例如火葬、土葬等，並不能消滅它。

讓心寂靜或調伏自心，是訓練心的另一種描述。當我們生氣、興奮

佛教的見地與修道

或處於任何強烈情緒中的時候，我們就會失去自制，完全被吞沒掉。通常，我們不知道自己已經被情緒佔據了；就算是知道，甚至於情緒爆發前就已經知道，我們仍然無力阻止它的氾濫。一般常識都告訴我們，太多的憤怒對健康不好、嫉妒只會增加問題，但是由於我們的心未受訓練，因此這些情緒仍然把我們變成了它的玩偶。

我們的心被慣壞了，很狂野、很粗糙，其中大部分對我們都非常陌生，幾乎就像未經探尋的蠻荒之地。我們對於自心所知既少，又無法控制；不止任何短暫的煩惱都能佔據心，甚至連記憶等心理本有的工具，在我們需要時，也無法依賴它們。有的時候，即使你急得要死，也無法想起某個電話號碼或地址；這是因為從你得到那個電話號碼到努力去想起它之間，已經出現了太多的其他念頭，你的心裡麻木或一片空白，什麼也記不起來。同樣地，這也是由於心沒有受過訓練，就好像心完全不屬於自己，而是個分離的實體——它忽視你的希望，愛到哪兒就到哪兒，做它想做的事。如果你的心有任何主人的話，那就是煩惱“自我”了。

在普通社會中，幾乎每個人都希望當好人，也喜歡仁慈、體諒、開明等美德，但這些我們很少能做到；即使我們比較喜歡當壞人，也無法隨心所欲地壞下去——因為我們未受訓練的心無法加以控制，使我們無法完全培養出自己希望的品性。未受訓練的心，就像要弄直狗的卷尾巴一樣，不論你花多大力氣把它拉直、拉向下，只要你一放手，它立刻又卷回去了。

它的過程就像這樣：你下定決心不再當自己欲望的奴隸，但是當遇到什麼吸引你的東西時，你的心立刻高估那樣東西，把它當成最可愛的東西，授與它足夠力量來俘虜你。以這種方式，心創造出一張大網纏住了自己，對不同的事物染上癮頭，使這些事物變成不可或缺——沒有它們，你就覺得活不下去了。

佛陀教導了許多方法來訓練心。事實上，佛陀一切的教法都可以認為是訓練心的方法——包括了佛、法、僧等概念。哪種方法最好，

佛教的見地與修道

要看你的情況；有些學者蔑視比較嚴格的方法，例如到廟裡去嚴守清規等等，但是這種訓練方法對於某些人而言，是絕對必要的。

第五節 禪修

禪修是訓練心靈最直接、最實用、最簡單的方法之一。許多論典中都認為，即使你非常博學，做了廣泛的分析，也聽聞了許多教法，除非能把這些應用到實修上，否則就像種了稻卻不去收成的農夫一樣，你沒有完成最主要的工作。

禪修的方法有無數種，有些禪修只要讓心安住在本來的狀況，而有些禪修則用一些技巧強迫心進入一種更清晰、更鮮明的無礙境界。有些法門用相反的思惟對治煩惱波浪，譬如以慈悲觀對治憤怒；有些法門則用類似的念頭或煩惱來對治那個煩惱。

大火可以用水去熄滅，但是另外一種有效的方法則是以火攻火，也就是放一些小火或利用爆炸控制大火，以阻止大火的蔓延。同樣地，有些禪修技巧本質上和你的問題很相似，例如，假設你的貪欲很強，你可能適合修虔誠心的法門，因為虔誠心與貪欲的性質很相近；因此你可以依據自己的性向來修虔誠心，讓自己的心受虔敬對象的吸引。

不管用哪一種技巧，禪修基本上就是讓自己習慣於某種特別思考方式的過程。過去偉大的修行者學者，經由他們的修行，發現了一些思考的方式與心靈行為的類型，從這些發現中，發展出創造或喚起特殊心態的技巧。如果我們能規律地修禪定，就會逐漸地習慣於這些心態或是思考方式，使這些成為自然。

雖然我們不這樣稱呼它，但是我們隨時都在禪修。冬天的時候，你可能幻想和某個朋友共度夏天，心中浮現出你們兩人在海灘上的景象，接下來到喜歡的餐廳晚餐，再去某個地方看電影。如果你重複播放這個幻想，它就幾乎成為你的一部分，只要你要，就可以立刻

佛教的見地與修道

想到它——這就是禪修。

你的身分也完全是禪修的產品。我們出生時，不知道自己是誰；如果被別人抱去養，由於受到完全不同的影響，現在可能就是完全不同的人。當我們還是嬰兒的時候，父母為我們命名，然後和我們生命中的其他人，透過語言和行動，開始告訴我們：我們是誰、是什麼樣子。他們也告訴我們：我們是好是壞、是聰明還是愚笨、是美麗還是醜陋、是可愛還是不可愛，以及其他種種。我們吸收了其他人投射出來的“我是誰、我是什麼”，以別人對我們的影響作為基礎來想自己，於是我們的心創造出一個自己的形象。

剛開始你看著自己的形象，幾乎不斷地想：“這就是我！這就是我！”甚至在你意識地想著其他事物時，還在無意識地思考它。經過多年的修持來做那個人之後，你對於成為“他”或“她”已經完全習慣了；所以，現在你就自動地是“你”了，你不用再去檢查來確定自己是誰，你只是毫無疑惑地假設你是這個人——禪修也是一樣地運作。

用同樣的技巧，你幾乎可以改變對一切事物的觀感。你可能覺得窗外的景色很難看，但是只要你願意花時間去思考，並且努力地由新觀點去看，就可以改變對景色的觀點，而認為景色很好看；一旦當你習慣視它為美好的，再讓你想像它很難看，就又變得很困難了。你目前感到很平常、很熟悉的一切事物，從你吃的食物到最親密的伴侶，剛開始都需要習慣的過程。使自己習慣於某種事物，一般而言，是一種無意識的心理操作，而禪修則把它轉為意識的操作。

有時候人們會認為，對要工作、要做生意的人而言，禪修並不實際，他們想像禪修會使他們太置身事外或太恍惚，無法實事求是地和其他人交流，而反過來才是真的。禪修會使你到達前面所提的“沒什麼大不了”的境界，這種不把事情過分誇大的心態，很自然地會投射出來，別人就能感受到你很有彈性、很隨和，而你的人際關係自然就充滿著和諧的氣氛。

佛教的見地與修道

溝通有效與否，決定於：訊息是透入了你心中，還是只碰到表面就彈走了。如果你的心很閉塞，無法接收任何訊息，也就無法和別人溝通；如果你的心很開放，能接收到訊息，並知道如何反應，甚至和你溝通的人本身很閉塞乃至不穩定也沒關係。禪修的人是最好的溝通專家，因為禪修敞開了心胸，使得溝通非常容易。

第六節 止觀

佛教一切宗派的修行都包括了止觀的技巧，連金剛乘也不例外。止觀是一切其他禪修技巧的基礎，它能產生寧靜、專注與清明，這些都是使其他修行產生效果的重要因素。根據經典，止觀包含了最初到最高所有禪定的菁華。

“止”使你的專注範圍變窄，因此減低了心靈的造作，創造一種寧靜的狀態。這並不表示你的心變得狹窄了；你的心愈寧靜，就愈寬廣、愈柔和，這使得你想怎麼用它、什麼時候用它，都能隨心所欲。然而，如果只有寧靜，無法讓你體會“空性”的見地：所以，由“觀”產生的銳利洞察力，也是必要的。

如果你在一間黑暗的房間裡想要看東西，你同時須要點燃一根蠟燭，並保護它不受干擾，因為搖晃不定的燭光不能讓你看清楚東西。同樣地，“止”保護你的心不受干擾，而“觀”則提供光亮讓你看得見。

一旦“止”平靜了你的心，“觀”加大、加深並使心更清晰、更敏銳地去認識心的本性。

如果你的心比喻成一個小湖，“止”的狀態就好比是風、落下的小石子、漩渦等所有會形成漣漪的干擾因素都中止了，水面一片平靜。由平靜產生清晰，使你能夠看到湖底的景象、魚以及其他棲息的動、植物。“觀”就是使湖能顯示它美麗本性的清明，因此“觀”就是洞徹現象本質的智慧。不過要產生“觀”之前，心必須

佛教的見地與修道

先用“止”調柔才行。平常我們的心到處亂跑、東蹦西跳，就像尾巴著了火的貓一樣，完全失去控制；煩惱波濤漫天洶湧，念頭追逐緊密相連，念頭之間的間隔一點都看不出來。

由於濃密的混亂狀態，光線也照不透，所以你無法看清任何事物。把注意力集中在“止”的修行，多少可以幫你遠離心的瘋狂境界，讓你能注視它，而不會完全地捲入紊亂中，受它的控制。當念頭和煩惱生起的時候，如果你不帶成見地注視它，既不攪亂它，也不捏造更多的念頭，那麼它們就能自己沉靜下來——只要你不做什麼，心就會靜下來，這時候，“觀”的光明才可能進入你的心中。

修“止”的目的就是讓你的心得到“輕安”，它表示心受到良好的訓練，使你不費吹灰之力就能放棄粗重的習性。就像你非常喜愛一位朋友，她能讓你覺得“輕安”，以致於當你忙完一天的工作，依約去見她的時候，不論剛才多麼疲憊，只要一見到她，所有的倦意都拋到九霄雲外去了，立刻神清氣爽、充滿活力，可以面對任何挑戰。

通常我們無法讓自己的身體和心依照意願行動，因為它們都是習性的奴隸，而習性就是在時間的過程中，那些我們經常依循的成規。當我們由這些習性中得到自由並能控制身心的時候，那就是“輕安”。例如，你可能想提早一、兩個小時起床來修禪，卻無法克服賴床的習慣；當你習慣修“止”之後，只要你一想到修“止”，身體就不會背叛你而會立刻起床。

一般上，當你坐在蒲團上試著修習慈悲或空性的時候，常會發現心與自己意願相反：不是在期待計畫將來，就是在回憶過去的事情。當你能夠阻止心這樣做的時候，就是“輕安”。

通常，心的“輕安”先發生，然後身體逐漸生起“輕安”。“輕安”從非常微細的層次開始，然後慢慢地進入比較粗重的層次，最後從外表也看得出來。

佛教的見地與修道

在你開始修行“止”之前，應該先聚集順緣或友善的環境，以能好好修行。什麼是合宜的外境，依個人情況不同。合宜的地點是需要的：大部分的人需要一個安靜的地方；但是也有少數的人覺得，在極吵鬧的環境中，“止”的功夫反而更好。修行的地點溫度要宜人，同時應該整齊清潔，因為紊亂也能間接干擾到“止”的修行。通常，最有利的修行環境，就是一個能反映出你所希望成就的心理狀況的地點。

朋友和伴侶對於修行成敗有很大的影響：如果你有一位非常聒噪的朋友，讓你起很多煩惱，他可能會危及你對“止”的修行；讓你敬畏的朋友能幫你精進，能以言語幫助你修行的人也是修行良伴。

內在的安排，或是在希望修“止”的正確心態上，不要抱持太多野心。如果你非常希望成名，努力開創致富的道路，或者迷戀一些其他的事物，這些心態必定會打擾你修“止”。

要是在禪修的時候，這些野心讓你很苦惱，試著把它們當成沒有究竟意義、只是夢幻而已，這樣應該能減輕它們對你的控制力。在座上修行的時候，你必須集中在“專注”上，而且一定要信任自己用來穩定心境的特殊方法。如上所寫的，借由思惟修“止”的利益，你便能建立信心，併發展出專注的能力。

在禪修的同時能守某個特殊的戒，是有幫助的。有些和你習性相左的戒律，即使是一點點，也能創造出一種有益的新模式，逐漸滲透到你的修行和整個生活中。戒律可以是任何東西，甚至節食也可以是戒律，例如不喝酒、晚上不吃東西；穿也有戒律，例如永遠穿得很優雅、很恰當。或者你也可以規定，一到禪修時間，即使無法上蒲團去打坐，也不可看電視，就算有不可不看的節目也不行。剛開始，如果這樣做顯得很困難，那麼可以在平常生活中制造一點小干擾，例如早上打開佛堂、把幾個杯子裝滿水，晚上把杯子裡的水倒空、關閉佛堂，這一類的事情都能夠幫助你的生活走上軌道。但是如果能夠更直接地規範自己就會更好——這些就是利於修“止”的

佛教的見地與修道

內在條件。

除了製造利於修“止”的因緣外，你也應該學習避開干擾修“止”的五種過失；當過失生起時，立刻加以對治。這五種過失分別是：

一、懈怠或對於修“止”不感到喜悅：對治的方法，就是借由思惟修止的利益，激起修止的熱忱。

二、缺乏清明：有時候，即使你很精進，卻因為不明白禪定技巧而缺乏清明；有時候是你忘了教法，或者是從開始就沒有完全瞭解教法。對治的方法，就是借由一再地聽聞教法或開示，盡可能完全弄清楚修行的技巧。

三、昏沉失念：即使你非常清楚修行技巧，有的時候心還是非常呆滯，連這些技巧也懶得用，甚至忘記自己正在修什麼。對治失念的方法，就是提起專注和警覺心。你也應該記住修“止”的效果，使自己對修行產生歡喜心，讓它產生難以抵擋的吸引力，把沉悶轉成活潑的狀態。

四、掉舉：有的時候你的心變得太活動，東奔西跑，而須要加以節制，以警覺心、出離心和悲傷心讓這種興奮騷動的情況冷靜下來。

五、沒有善用對治：另一項過患，就是當心受到干擾時，沒有善加對治。你必須去對治它，一旦對治法驅除不良狀況後，應該立即回到“止”。誤用對治法的情況有二：一是對治之後沒有回到止上面；二是迷上了打擊障礙這件事，反而開始期待障礙，而沒能專注在真的修行上。這兩種情況都會使對治方法本身成為修止的障礙，如果發生了這種情況，你就應該試著住於不偏不移的狀況。

在實修上，有些人喜歡有個專注的物體在，有些人則不喜歡。最好是對於兩種技巧都很熟悉，根據不同時間的需要，選擇一種。根據傳統，拿來做專注目標的東西有很多，幾乎任何東西都可以：一尊佛像、一瓶花、一朵花，甚至一片花瓣。你也可以專注在美妙的音樂上，但音樂通常有太多旋律，不太適合集中在一點上。一旦你的

佛教的見地與修道

心非常寧靜，可以使用音樂，但不推薦初學者這麼做。出入息常被用來當作練習專心的對象，然而對於心像猿猴東奔西跑的初學者來說，最好是使用看得見的東西，特別是美麗的東西，例如一朵花，這樣你的心便會很自然地受到它的吸引。

你應該以喜悅和熱忱的心開始進行禪修。開始的階段，你可能須要捏造喜悅和熱忱——這沒有關係，因為你只是聽到、讀到有關修“止”的利益，還沒有體驗到這些，所以你必須思惟自己所聽到、所讀到的教法，建立修行熱忱；直到你修“止”有一些造詣、略得“輕安”之後，自然會湧現熱忱。你的禪修可能經常很枯燥，讓你想找些理由逃避修行，所以你絕對需要熱忱和喜悅的力量，讓你能坐上蒲團修下去。

在我們目前的修行階段，幾乎要造作一切事物——包括出離心、虔誠心、信任與專注。

造作這些是一種善巧方便，一方面可以對治我們的習性，一方面可以喚起或吸引真實的東西，就像獵人用模型鴨勾引真鴨一樣。如果你想想，就能明白：修“止”的主要目的，是讓你能夠自在地創造身心，使你不再成為習性的犧牲品。

目前偽裝成自己的這個身體和心，實際上都是由你所受的影響、煩惱和念頭所創造的串習而已，這一切全是造作。你的身體是由血、肉、骨頭等組成的，不過大部分都是由於你對它的念頭和感覺所組成。這就是前面所提過的自我形象，與真實了無交涉。這個現象的一個粗略例證就像得到厭食症的人，已經瘦得如同集中營的囚犯，幾乎就要餓死了，但是仍然覺得自己太胖了。你的心或自我也以同樣的機制運作著，侵犯你真實本性的煩惱，在你的本性上蓋了一些棚屋村莊，但是你才是真正的地主，你可以把它們趕走，蓋自己想蓋的房子。

在開始修行之前，必須喚醒出離心。你可以用不同的方法達到這個

佛教的見地與修道

目的，例如，想想生活有多少麻煩——不論現在、未來，自己總會遇到一些麻煩。用對你最有效的想法，真正地警覺到生命的不確定性，就能產生出離心。當你具足熱忱、喜悅和出離心的時候，精進就幾乎會立刻自然地出現。

修行的開始，先集中注意力；如果你是用某種物體，那就看著它。在一座開始的時候，努力集中注意力；到了中間，可以稍為放鬆，但仍繼續維持專注，隨時都應提起正念，要有警覺心。如果心變得昏沉，就想一想讓心平靜下來的利益，由此產生喜悅與熱忱，驅除昏沉；如果心變得掉舉，就思惟出離心，讓自己冷靜下來。昏沉、掉舉消失之後，立刻回到專注上。

呼吸順暢，把你的心和你的感覺都集中在那個物體上；這樣修一陣子之後，會有五種體驗生起。

開始時，你的念頭一個接一個像暴流般停不下來，就像山間的瀑布一樣無法控制。膽小的行者遇到這種情況，就認為自己無法好好修下去，由於沮喪便生起懈怠。你應該歡迎禪定的第一個體驗來到，把它視為瑞兆——它就是所謂的認出概念的生起。

事實上，修行專注的目的，並不是真的要集中在某個物體上，而是要你瞭解自己的心有多散亂，而目前你並不知道這點。只要你一直散亂，就不知道是誰在打擾你、你有多麼散亂，或你又散亂到哪裡去；就像身在戰場中，不知道誰是敵人、誰是朋友，也不知道該殺誰、該保護誰。有了這種瀑布的體驗，你現在至少能認出自己的敵人，知道是誰製造緊張、不安全感、悲傷和其他問題來干擾你、刺激你。瀑布經驗被認為是禪定體驗的黎明，雖然太陽尚未升起，但陽光已經出現在天際了，這表示結果已經在那裡了。

隨後第二種體驗也會發生，這時候的心境就像急流穿越峽谷一般，有時你專注得很好，有時卻像急流撞到岩石，形成漩渦，然後又回歸寧靜——第二階段叫做“概念休息”的境界。

佛教的見地與修道

繼續修下去，會出現第三種體驗，類似河流中的水潭。干擾會產生漣漪，其他時候則平靜無波——這就是所謂“概念疲憊”的體驗。

第四種體驗可以比喻做有波浪的海洋。即使生起種種心靈構想，就算它很巨大，只要略提正念就立刻平息下來——這種經驗就是收集概念，並使它井然有序。

第五種體驗也會來到，它類似無波浪的海洋——無論什麼事情發生，海洋都維持不動。到達這種境界，你自己就成為對治法門，不再需要刻意的對治法了——這就是所謂“不收集概念”的體驗。在這個階段，身體就像羽毛一般輕，心完全能受到控制，欲界大部分的煩惱都停息下來，你可能會得到某種程度的預知力和神通。根據佛教哲學，到達了這個階段，你便具備聆聽佛陀某些教法的資格。

經歷了修“止”的五種體驗，心的造作就會愈來愈不活潑，逐漸失去對你的控制力。有些修行人能夠達到外物失去力量的階段，這是由於行者極專注於自心，使得外物不再具有吸引或反擊的力量。這樣的情況會發生在色、聲、香、味、觸任何的五塵上：本來吃起來很惡心的東西，不再有什麼大不了的，你可以毫無問題地吃它；原來很容易影響你的事物，變得沒有力量了。你更平衡，甚至有些藝術風雅的氣質，因為你不再被某種強烈的東西吸引，而能覺知整體的狀況。

修“止”的這些階段或成就，可以在修行的時候和日常生活中表現出來。有時候，你會體驗到許多感覺或情緒都停下來的境界。一開始修行的人可能會認為這很了不起，因為這個階段開始產生一些明相與超凡的智慧，這種智慧和“知道”沒有關係，而是當你避免了知道許多不同事物的干擾的時候，認知得更多——一切事物都很平衡，這使你感到很喜悅。

修“止”修得很好的行者，能夠達到輪回的頂端，獲得天道喜樂的體驗——這是許多宗教的究竟目標，有時候被稱為“天堂”，這同

佛教的見地與修道

時也是印度教禪修的最高悟境。因為佛教所追求的更高，所以“觀”和“止”同樣地重要。

如果你精進修“止”，很快就能瞭解到，實修和研讀對你心境所起的效用有什麼差異——光是研讀佛法，根本無法讓你的心平靜下來。修行“止”讓你的心平靜下來之後，你就比較沒有偏見，大概可以準備修“觀”了。“觀”最有名的兩個傳承，就是龍樹菩薩與彌勒菩薩的傳承。

龍樹的傳承有兩種主要的方法，它們都是要讓我們從誤以為真實的概念幻影中解脫出來。我們在心中造作出來的不實模型就是所謂的“邊見”，它讓我們遠離真實，迷失了重點。

為什麼會遠離真實呢？因為我們黑白分明的二元對立心態須要執取一些堅固、實體的東西，以獲得安定感。我們想要站在堅固的大地上，牢固地依靠在那裡。十幾歲的年輕人在戀愛的時候，有時會把花瓣一片片地剝下來，一邊剝一邊算：“他愛我，他不愛我……。”讓最後一片花瓣做決定。二元對立的心希望事物一定是這樣、要不就一定是那樣，認為無論什麼都比沒有基礎、不確定來得好。我們大部分的人，在追尋確定性的時候，都會走到一種極端：相信自己和其他事物確實存在。龍樹的第一種方法，就是幫我們看透那種極端。

修“觀”的技巧包含分析和專注。首先分析產生焦慮的基本原因，看清自己問題的真正根源。最後你會瞭解，根源就是無明，而你所有的問題基本上都來自一個起源：執取一個不存在的自我。

無明使我們和真實的本性分開，為了彌補與本性分開的空虛，我們會去抓一些東西來代替。這一點像真正愛上了某個人，卻因為某些理由無法得到他，那麼你就會訴諸各種極端，以填滿內心的空虛。有部老電影，描寫一位失去妻子的丈夫感到非常痛苦，就往極端的方向發展，努力使新的女朋友成為亡妻的複製品；當然，新的女友

佛教的見地與修道

不可能取代他的亡妻，這使得他更加寂寞。

我們與本性也是同樣情況，執取一些本來不存在的東西，或至少那種東西存在的方式也和我們所希望的不一樣，我們在絕望中走到極端，試著讓色、受、想、行、識五蘊的相續成為“真正”的自己，這是因為我們都有俱生無明。宗教理論家為了在更微細的層次上定義，並堅固自我，因此創造出靈魂、實存的自我、神我或是上帝等概念——相信這些就是後天學得的無明，許多人除了俱生無明之外，又加上這種後天的無明。只要你相信有個真實存在的東西，你的心就會把它執著為“我”或是“自我”，那麼你的痛苦就會繼續下去。這就像喝鹽水止渴一樣，只會愈來愈渴。

在開始修行之前，應該先發起出離心以及對於法門的信心——這點和修“止”一樣。希望出離輪回無可避免的痛苦，能讓你生起精進修行的熱忱。非常渴望離開監獄的囚犯，對於監獄就有出離心，他會盡一切努力冀求重獲自由；但是如果他喜歡牢房，就不會那麼努力了。

在技巧方面，首先你應該運用月稱“二輪馬拉戰車”七支法來分析平常你稱為“自我”的東西，詳細檢查包括色、受、想、行、識五蘊的每一蘊。我們在前面曾分析車子的本質，檢查輪子、引擎、駕駛盤和其他的部分；你也可以用同樣的方法尋找自己的本質在哪裡，再檢查每一蘊的組成部分，找一找其中是否包含了你的本質。在五蘊中找尋你自己的本質之後，再看一看五蘊至少是不是擁有它們自己的本質。

思考這一段話，讓分析的結果得出合理的結論：“我相信色、受、想、行、識五蘊的相續就是我自己。但是經過徹底檢查每一蘊之後，卻無法在任何一蘊中找到自己；因此，很明顯地，我誤認了‘自己’。不只如此，就連五蘊都不是真實的存在。每一蘊都是許多不同部分的組合，由因緣所生，而每個部分本身也都是組合而成。因此，不僅沒有一樣東西可以執為自己的本質，就連五蘊的現

佛教的見地與修道

象也是絲毫沒有本質的。直到現在，我都愚昧地認為這些毫無本質的事物很美妙，並把它們執著為自己；因為這個錯誤，我現在遭受了幻覺的痛苦。但是，今天從我坐上這張席墊的那一分鐘開始，我要把這種執著的心連根拔起，否則我會把全部的生命浪費在執取不存在的事物上面。假如有什麼真正實存的東西的話，這樣去執取倒還情有可原；然而根本什麼都沒有，心只不過是在騙自己，讓我因此受苦。所以，這必須要消除！”這樣思惟，你就能建立自己的決心。

分析之後，實修時，在一座的中間，你要放鬆，只看著自己的心。一旦心中生起任何造作或念頭，就把它們當成盤起來的蛇：蛇自己盤成一個結，蛇自己也能鬆開那個結，解放自己。不要逐一地降服每個造作念頭，因為當你追蹤一個念頭的時候，其他念頭會攻擊你，讓你失去禪定。

在禪修結束的時候，應振奮決心，在日常生活中維持正見。一天之中，經常想著：“我正在吃，我正在喝，我正在洗盤子，我正在走路（用當時你正在做的事）。但是這沒什麼大不了的，因為它沒有本質。由於這些事物——我的想像、念頭等——沒有一樣是我所想像的樣子，因此這些都沒什麼大不了的。”在日常工作裡，維持這樣的見解，就是所謂“安住在正見的領域中”。

以分析的方法探究每一現象的空性是不必要的。等你對付了“自我”之後，就不用逐一去檢視書本、筆、樹、花園、水管等事物了。不同的現象只是同一個過程的不同層面而已，因此就不必對每一個念頭使用一種對治法門。聖天〔編按：又稱提婆、聖提婆、單眼提婆。三世紀左右的人，南印度婆羅門出身，為龍樹弟子，以智辯著稱〕曾經說過，如果你能徹底地明白某一種現象的沒有本質，那就能治好一切痛苦——這就是所謂的“一藥治百病”。

當你經由修行達到這種層次，你會體驗到事物都不再是了不起的大事了，一切現象都像是玩笑一樣；同時，你會對那些仍然認為每件

佛教的見地與修道

事都是大事的人自然生起悲心——這些人相信他們必須戰鬥犧牲，並用其他的方法不斷地和周圍世界奮鬥。你感到立即的悲憫心，並且可能試圖說服他：這些事物都沒什麼大不了，不必太認真，也不必那樣做。假設你在看一場電影——那是關於一位善良可愛的女子，她過著很不幸的生活，最後悲劇性地死去——你注意到有一些很年輕、天真的觀眾把電影當了真，所以自己受了很多苦。很自然地，你會試著告訴他們，這只是一場電影；但是如果他們不瞭解這一點，你就會希望利用一些方法，讓他們瞭解到這樣認真實在不必要——這就是悲心。

龍樹傳承的第二種“觀”法，是用來摧毀“無本質”的這個極端。二元對立的心看待一切事物都是二分式的，非此即彼，事物一定落在非此即彼兩者之一。一旦瞭解到現象並不實存，我們立刻就跳到相反的那個極端，認為事物必然是真正不存在——我們仍然在找某個東西去執著，這樣子才能確定地說這就是事物的面目。修行的第二種方法，是要瞭解到像“這是幻覺，這不是真實存在的，這是無我的”這樣的念頭，仍然是一種應該加以捨棄的邊見，而這樣的想法太極端了。首先，你要這樣思惟：“雖然我發現了這個空性，了悟了這個無我，但是我卻不能說現象是不存在的，因為根本沒有任何東西可以被稱為存在或不存在。因此，相信事物不存在就和相信事物存在一樣地錯誤，存在或不存在都沒有參考點；所以，對於了解無自性的執著，也必須捨棄。”這樣子思惟，你必須建立決斷心，捨棄“不存在”的這個極端。

這種技巧的第二個階段類似於第一種方法的第二個階段，差別在於這時不用鼓勵任何念頭。運用第一種技巧時要加以阻抑的念頭，像是“這是真實的”或“這一定是真的”；然而“這是空的”這一類念頭，多少還是受到鼓勵的。現在，所有的念頭都不加以鼓勵，只要安住不執取的狀態就好了——不僅不執取自我的存在，同時也不執取自我的不存在。

佛教的見地與修道

執取“不存在”仍是一種執取。只要有執取，就落入極端，去尋找一些堅固的東西，可以用自己的鉤子鉤住它、執著它。這只是自我的超級詭計，試著從無我中創造一個新的自我，努力固守自我見解的王國，而不肯讓位給超越存在和不存在的離邊正見。

以往，你採信自我實存的邊見而受苦；現在的危險則在於掉入另一個陷阱，相信不存在的自我是存在的。由緣起實相的觀點來看，除非有個東西能夠“不存在”，否則不存在就不能存在——有了真實存在的“自我”，才能有真實存在的“無我”。換句話說，“空”如果要能真實存在，就必須要有真實存在的東西來“空”才行。離於諸邊的空性見地中，一開始這裡就沒有什麼東西可以“存在”或“不存在”。二元對立的見地總認為，事物要不就存在、要不就不存在。如果沒有這種二元對立的見地，你便能知道根本沒有東西可以執取，也沒有原因去執著，因為你本來具足一切。

彌勒菩薩修“觀”的方法與龍樹菩薩有所差異。彌勒以光明和明相來定義“心”，而心是輪回、涅槃的基礎：你如果能夠認識心的本性，就是涅槃；不認識心的本性，就化現為輪回。因此，心只須要加以瞭解，並認識它的根本。

認為心既是主體又是客體，或者認為心是主體而非客體，都是錯的。心的真實本性並未落入主體和客體二元對立的極端中，這表示它既非主體也非客體。根據唯識宗的看法，離於二元的心的本性，就是明相。

“明相”常被誤解為光亮，也就是黑暗的反面；這使得我們認為心是一種光亮的東西，像是通了電的燈泡。許多新時代的書中都談論光和能，以及看到空中有光圈出現，把它當成是心靈的成就，認為心應該和光是有關聯的。

佛教用“明相”來描述心的本性，也可能加深這種誤解。佛教說的“明相”，並不是二元對立中相對於黑暗的那個光明，而是指完全

佛教的見地與修道

離於二元分別的境界，因此就連黑暗也是“明相”。“明相”表示“可見的”或“顯現出”的意思：黑暗是顯現，所以黑暗是“明相”。你看得到黑暗，所以你看不到光亮；就這個意義來說，最好以時間來定義“明相”。“明相”即是當下或現在，“當下”既是指在這裡，也是指這個剎那。“他在”的意思是他在這裡，而“現在，我正在念書”則是指這一刻我正在念書。過去心已過，不再是實體，未來心又尚未生起，有的只有當下的心——此時此地的心。我們在瞭解“明相”的時候，應該加入這層意義。

當下或明相的能量，超越主體、客體的現在心，就是覺醒、認知、覺性、意識的特質。

我們可以把這種心比喻成永遠在我們裡面的皎潔滿月；自己無法覺察到它，是因為我們不斷被粗、細的心靈現象所顯現的心理圖像或概念，以及房子、敵人、親戚，和其他奇怪東西的幻相打擾所造成的。

如前所述，我們對事物所有的概念和想法，都以心理圖像的樣子貯存在心中；把它們從自我的角度，排列得很合邏輯、很有意義，它們便進一步地確認自我的觀點是正確的。心理圖像形成一些模式，當這些模式投射到現象上的時候，我們就誤以為它們是實相，其實它們是“幻相”。這很像電影：當一系列靜止的底片一張接著一張連續投射到銀幕上，播放得非常快，我們的眼睛便無法注意到兩張底片間有間隔存在，因此感覺到這是堅固的連續事件。

我們的個人電影院也是連續地放映著各種境界的影片，這些影片從三百六十度的方向，以色、聲、香、味、觸放映，使得我們極難了悟它們如幻的本性。

圖像的每一種模式都創造一層蔽障，遮住明相。它們遮住明相的方式，就像是果皮包住果實一樣。這些果皮般的蔽障物，一層挨著一層，更加深了幻相的堅實性；經過無數生的熏染，遮住當下的虛假

佛教的見地與修道

蔽障，已經變得非常厚而不透明了。

我們愈認為這些模式或電影是真實存在的，就愈認為它們是大事，也就對它們愈加執著、嫉妒和憤怒。我們把特定的幻相模式投射為可愛的、具有威脅性的，或其他任何情況，就會決定產生什麼樣的情緒反應；當幻相改變的時候，情緒反應就跟著改變。

如果我們有一位非常喜歡的朋友，我們就會投射出一種幻相，認為他是徹頭徹尾的好人，具備許多可愛的特質。過一陣子，這位朋友可能做了一些事，威脅到我們的自我，這時候，我們原來把他想成完全是好人的這種幻相，就變成他是個完全的壞人的幻相，於是我們對他十分生氣與憤恨。我們雖然只感受到自己對他的幻相，從來就沒有真正見到他，卻經歷了一切情緒。如果你認為某件事是件大事，而它又很不好，那麼你就會對它生氣；接著，你又開始認為自己的憤怒也是件大事，這又創造出遮蔽當下的另外一層概念或心理影像——我們完全被這些電影迷惑住了，毫不覺知到當下。

清除這些干擾，也就是把遮蔽當下的果皮去掉，是必要的。為了達到這個目的，行者必須先在理智上瞭解，然後思惟所瞭解到的意義，瞭解遮蔽明相的這一切層次都只是幻相、幻覺而已。

這些多層的障蔽和當下的心並無分別，它們不存在心的外面、不離於心單獨存在、不堅固地存在、不真正地存在。例如，人類把水看成是一種飲料，但魚卻把水看成是可以游泳、可以安眠的家。如果這兩種看法——飲料或家——其中一種能獨立地、真實地存在的話，持另外一種看法的眾生就會有嚴重的問題了。然而，兩種看法都只是幻覺，因此持任何看法的觀察者都可以享受他們各自的看法，而不會和有完全不同幻覺的另一類觀察者起衝突或互相干擾。

我們必須清楚地知道，一個人所有的知覺都像夢幻一般，只不過是想像的虛構而已。了解這一點，正是這個特定“觀”法的目標，就和所有修行一樣，行者首先要具足出離心，對於這個法生起信心，

佛教的見地與修道

並如前所說的，必須創造利於禪修的順緣，避免逆緣。

在禪修的時候，你應該強烈地這樣思惟：“為什麼我們這麼瘋狂，對這些幻覺那麼認真？我到底是怎麼搞的呢？”把這種思想牢牢地放在心中，專注地想你的一切現象都如夢幻。持續這種禪修過程，就能動搖一向習慣於認為事物是真的幻覺。

我們之所以不瞭解幻覺為幻，其中一個理由是：這些幻覺已經組織成一套極聰明、極有力的自我欺騙系統。你大部分的心理力量和能量，都集中在欺騙自己；但是如果你能精進地修行上面所描述的禪定法門，這個精密的系統就會開始紊亂。在一座禪修的中間部分，你應該放鬆，那時候你便會認清明相才是你自己；在一座的最後，你會瞭解到，一切事物都只是自己心的感知而已。

你應該一而再、再而三地這樣思考，漸漸地，你就能相信一切現象都像夢境，甚至可能會有一點真正的體驗。這就好比雖然月亮仍然躲在雲層後面，雖然暫時看不到月亮，卻可以看到遮住月亮的那部分雲很明亮，其他的地方則暗得連雲本身也看不清楚。

如果你繼續做這種修行，經過一段時間後，你對於實相的如夢本質會更加相信，並且幾乎能體驗現象的如幻本性。一如龍樹的法門，體驗到現象就像玩笑一樣，你會對那些仍然把事情看得很嚴重的人自然生起悲心。這樣的體驗代表著雲層愈來愈薄，明月幾乎就要映入眼簾了。

隨著禪修的進步，遮蔽明相的外皮就變得愈來愈薄、愈來愈稀疏；這個時候，大部分明顯的幻化經驗都消失掉，取代而起的是接近明相本性所產生的樂，同時心也變得愈來愈清晰、愈來愈敏銳。這個階段粗重的客體幻化力量已經停止下來，而微細的主體幻化力量仍然繼續。

客體迷惑的粗重外皮已經剝了下來，但是微細主體迷惑的外皮仍在；雖然客體迷惑的幻覺已經幾乎停止，但是主體的心還沒有停止

佛教的見地與修道

對心的幻覺產生幻覺。這就好比是電影銀幕已經卷了起來，影片也已經取了出來，但是投影機還沒關掉。對於認為客體是真實存在的、獨立存在、堅固存在、究竟美麗、究竟醜陋等想法，你不再執著、不再捕捉。但是還有最後一層雲遮蔽著月亮——雖然我們現在可以看到月亮的輪廓，卻仍然無法對準焦距，它依然模糊不清。

如果你更深入地修下去，經由瞭解到沒有堅實存在的客體、只有不實的幻覺，你就能明白主體也沒有堅實性可言。在前面的階段，你會想：雖然外物可能並不實存，但是至少你的心必定是真實的。進一步修行之後，主體之心的幻相也會消失，那個時候你便能體會到實相、無二元對立之心，但這只是一點體會而已——這種體驗可以稱為無障礙或無干擾的體驗。到達這個階段，你就會處於一種非常舒適的狀況，你和實相之間，幾乎沒有迷惑存在。大部分明顯的主體和客體的幻相，已經不再滋長，離於二元對立之見的現象生起——月亮愈來愈清晰，因為遮蔽它的最後一層雲正在消散；你也更有信心，知道這層薄薄的雲必將散去。

在這個階段，無明已經消失，但無明的習性——也就是二元對立——依然還在；因此你必須強化修行，加強所有力量來除去那種習性。當這個習性消失掉一小部分的時候，你就能見到一小部分毫無二元對立、完全離於主體、客體的自心本性——這就是“初地菩薩”。

傾向二元對立的習性逐漸減少，隨之而來的就是菩薩各地的果位；到二元習性完全消失的時候，你就證得了十地菩薩的果位——超越了這個果位，就是成佛。

龍樹的風格是把每件事物割掉，說：“這不是真的，那也不是真的。”彌勒的風格則是專注於心的本性上。這是趨向相同結果的兩種不同方式，但它們一樣有效——龍樹說果皮不好，要把果皮去掉；彌勒則說，果皮內有很美味的果實。

佛教的見地與修道

第七節 慈、悲、菩提心以及菩薩道的善巧方便

“慈”、“悲”、“菩提心”的修行能像修“止”一樣地讓心平靜下來，同時也能和修“觀”一樣使你了悟心的本性。除此之外，這些法門還能發展出人們最好的本性，成就廣大的功德。

構成“止觀”法門的基礎認為：煩惱是染汙障礙，修行就是要除去它。這樣的見解似乎和我們自然的習性相左，但是慈、悲、菩提心的法門，卻能利用情緒作為解脫的工具，而不把它視為障礙，因此具有不可思議的效用。即使你無法愛一切眾生，但是至少也愛幾位眾生——我們天生就會對某些眾生產生愛與關懷——透過慈悲、菩提心法門的發展，就能讓我們對一切眾生發起純真的慈悲心。

從最不起眼的昆蟲，到最有力量的世界領袖，乃至於最惡名昭彰的連續殺人犯，所有眾生都希望得到快樂、避免不快樂。這兩種希望，幾乎是所有意志、行動背後的驅動力——不管這些行動對別人來說多麼的不合邏輯或不理性。菩薩瞭解這件事實而修行，不過大部分人在日常生活中與他人互相交往的時候，可能從來不曾想到這個事實。

只對某一類眾生或很少數的眾生感到真誠的慈悲是不可能的。真誠、無私的慈悲沒有範圍的限制，心態上也沒有絲毫偏袒，它常被比喻為太陽，光芒照遍一切，沒有分別。

瞭解佛教的慈悲並沒有階級的差別是很重要的。一般上，我們認為別人比我們不幸，我們替他難過，才會生起悲心；但是要體驗純淨的悲心，就必須平等舍心。

如果你企圖從高低階級的心態上來做的話，就永遠無法體驗真正的悲心，而只會增長自我。具足大悲的人一點也不比受苦者——也就是他慈悲的對象來得高。大乘經典不斷強調修行平等心，因為理論上雖然我們能瞭解一切眾生都平等，但是情緒上經常不能接受這個

佛教的見地與修道

事實。

基本上來說，我們大半都忽略掉其他眾生，別人對我們而言似乎並不真實；除非剛好他們在我們生命中扮演很重要的角色，否則他們通常都似乎和我們不太相同——我們認為他們的痛苦比不上我們的痛苦來得大，他們的感覺不像我們的感覺那麼敏銳。通常我們“一點也不在乎”與“這沒什麼大不了”的心態，完全都是針對別人的需要和希望而言的。

悲心是一種特殊的覺性，如果你能發展這種覺性，就會尊敬所有的眾生，而不只是尊敬人類。你將能夠欣賞一些像被蚊子叮咬之類的事，其實蚊子並不是想：“哇，多麼好吃的一個人啊！”而叮你只是它們追求快樂的努力；和你的想法相同，它們只是希望能吃到合適足夠的食物，能夠覺知那些你從前忽略的無盡眾生，和你具有完全一樣的動機，就能生起親近的感覺，這種覺性能使你瞭解到它們的問題，並對它們活下去的奮鬥生起敬意——這種覺性就是佛教徒所稱的悲心。

要成佛必須了悟空性，瞭解一切事物都是幻覺，沒有東西是以它所顯現或被想像的樣子而存在。雖然要直接瞭解這一點不知道有多困難，但是透過慈悲的修行，你就能發展出對於一切眾生的平等心。你的平等心愈大，就愈接近於瞭解空性，因為空性就是平等——空性、無二以及平等是完全一樣的，而大悲法門對我們來說，可能都是了悟空性最快速的方法。

菩提心有時候被視為道的根本，實際上，它是訓練心的一種系統。然而，這個系統極為精巧，因此幾乎不被認為是訓練心的方法，而被認為是成佛所必備的特質。我們大部分的人都把訓練心的方法當成工具來使用，達成目的後就丟掉了，並不當成是我們必須培養的特質；有些法門，例如不淨觀，就某個程度上來說，可以這樣分類，因為在你降伏了對於貪念對象的執著之後，你就捨棄了那種技巧，繼續修別的法門。慈悲、菩提心的系統為什麼這麼殊勝巧妙

佛教的見地與修道

呢？因為它不只具有訓練心的功能，同時，也包含了你真實的狀況，以及你必須成就的狀況。

如果你想完成證得佛果這樣一件困難的工作，那麼，不動搖的決心是不可或缺的。決心來自慈悲，特別是來自菩提心——它是一種無法征服的決心。

菩提心是要讓一切眾生成佛。有人可能會懷疑，成千上萬的人都發了菩提心並成了佛，為什麼還有那麼多眾生仍在受苦呢？這是否表示佛陀的願望並沒有圓滿，而菩提心也只不過是一種訓練心的方法，實際上對眾生並沒有利益呢？會產生這種疑問，是因為我們不瞭解現象的本性。

如前所論，根據佛教哲理，我們所體驗的世界完全是自心與感受的產物；對我們來說，除非我們能感受體驗，否則現象就不存在。如果你不能感受到某件事物，那麼它就不是你的現象，對你而言，它根本就不存在；如果你感受到某種事物，那麼它就成為你的現象，它對你而言是存在的——你要對自己的現象負責，因為它們是你感受的產物，是你心靈的反映。

佛陀證悟的時候，不再受自他對立所束縛，從他的觀點來看，一切眾生也都已經成佛，因此他讓一切眾生成佛的願望已經圓滿了。

而另一方面，由於存有二元對立的心，我們仍然見到痛苦，它也使我們的知覺扭曲與不正確。如果你懷疑，為什麼讓一切眾生成佛是你的責任而不是眾生自己的責任，想想這個道理：這是你的責任，因為眾生是你的認知，而直到你清淨一切自己的認知才能成佛。即使只有一種認知是染汙的，你仍然陷在二元對立中，不能成佛；因此，成佛的唯一方法，就是讓一切眾生成佛。

菩薩道的修行是以幫助其他眾生為基礎，但主要的意圖是摧毀自我，而不是社會服務。不論你做了多麼好的事情，以巨大的自我從事服務社會的舉動，都不能算是善行；但是如果自我粉碎了，不再

佛教的見地與修道

自私，那就是利生的事業。

小乘修行的根本，就是捨棄傷害眾生的行為，目的在於獲得自我解脫。大乘保存這種不傷害眾生的概念，但是以自己和其他眾生都能得到解脫為動機。大乘之所以稱為“大”，其中一個理由，就是因為大乘的發心比較大。沒有一種行為不能成為菩薩道——說謊，小乘視為絕對的惡行，但大乘中卻可以把它作為修行之道。這並不表示大乘沒有規範何者當為、何者不當為的戒律，也並不表示大乘缺乏正式的修行方法——大乘不止有戒律和修行法，而且比小乘的要求還多。

小乘裡最重要的事情就是守戒律，戒律被視為比生命還重要。菩薩道把菩提心視為最重要的東西，只要以菩提心為出發點，就算破了大、小乘的一切戒律，都沒有偏離正道。大乘道的行者並不完全禁止任何事物；相反地，這些“禁行”還經常是菩薩的善巧方便。

表面上，大乘似乎比小乘允許更多的自由，但是實際上大乘要比小乘更嚴格、更規矩。

一切行為的正當性都完全由當事人的動機來判斷，對於大乘行者而言，即使是傳統上被視為善行的舉動，如果在做的當時或者完成之前，有自私的動機，這樣的舉動就是染汙不淨的。

智慧和方便是菩薩不可缺少的工具，這兩者一同運作，以方便增長無我智慧，以智慧擴展菩薩事業的善巧方便。智慧與方便並不是兩種分離的東西，而是一種本質的兩面。具足方便是表示非常聰明，不是為了自私的原因，而是以利益眾生為出發點：聰明地選擇時間、語調、行為的風格、移動的方式、看東西的方式、說話的方式、不看東西的方式等等——善巧幾乎是包含了一切事物。

菩薩也可能是比丘或比丘尼，接受小乘的戒律。這些戒律是小乘行者得到自我解脫的方便法門，與菩薩的自我解脫無關，卻是幫助眾生的一種善巧方便。

佛教的見地與修道

然而，方便法門也可能需要你做居士。就本質上而言，一種方便法門並不比另一種方便法門好；但是一般上說，困難度較大、能激勵許多眾生，或是能鼓舞那些平常難以鼓舞的眾生使他們去修行的法門，就被認為是殊勝的方便法門。

菩薩為了幫助眾生，不捨棄任何一種形式或行為。經典中記載著，有的菩薩示現鳥身、鹿身，或者出生為低賤地方的低賤人民——因為這些特殊的方便示現，能讓他們利益到某些以其他方法無法利益的眾生。

第八節 金剛乘

在歷史上，金剛乘一直面對它是否為佛陀教法的質疑。就如同印度的小乘佛教宗派聲稱大乘不是佛陀的真正教法而加以拒斥，有些小乘和大乘的教派也同樣地抨擊金剛乘佛法的真實性。

就某些角度來看，這是能夠瞭解的。佛教是在古印度發展出來的，印度文化由種姓系統和明確界定的行為準則來支配，由神聖又過分精神化的婆羅門貴族訂定了社會上可接受的宗教標準和宗教信徒行為的規範。婆羅門的宗教道德觀，除了平常的不殺生、不邪淫等等之外，還包括了嚴格的飲食規則，規定行者要吃淨素，不可吃洋蔥、大蒜等具有強烈氣味的食物，絕對不可飲酒；此外還有其他在現代會被認為很極端的限制，例如，一位婆羅門，只要被賤民的影子碰到，就必須經歷很複雜的淨化儀式來清淨自己。

除此之外，社會普遍存在著一種期望，認為宗教的功能在於傳播一套道德規範，教化出溫文有禮的人民，強調健全、溫和、仁慈等等的品性；人們期望宗教導師和教法成為那個宗教最高和最嚴格道德標準的規範。金剛乘和這些期望背道而馳，它經常使用一些看起來野蠻而怪異的行為，它的教法與修行方式也非常讓人驚訝——要相信這種教法來自溫和寧靜化身的釋迦牟尼佛，實在有點困難。

佛教的見地與修道

金剛乘面臨的另一個問題，就是許多人誤以為金剛乘是印度教的一種形式——因為金剛乘裡有一些儀式以及各種多手多頭甚至動物頭的本尊，都和印度教很相似。而一般所接受的三藏中，也找不到金剛乘的東西。所以對於某些人來說，這樣就有足夠的理由，認為金剛乘是受到印度教的影響。

有一部分的問題之所以會發生，是因為金剛乘的教法無法公開修行，而有時候這個層面就遭人曲解了。金剛乘或密續的教法，長久以來都只限於傳給一小群上等根器的特別弟子；而且傳法也很秘密，通常都選在大眾廢棄或避免接近的地方。由於包圍著它的神秘性，密續很不幸地被誤認為是低俗、不健康的，或者總使人覺得有點不太對勁，把它當成是一種危險的宗派。實際上則剛好相反，因為金剛乘太珍貴了，所以須要保持秘密。你不會把自己最寶貴的東西拿給每個人看，也不會到街上大肆宣揚你把寶貝放在哪裡、鑰匙藏在哪裡；因為你知道如果這個消息傳到了壞人的耳裡，就有不少麻煩，甚至會失去那件寶貝。

如果你能公正地研讀金剛乘典籍，就能瞭解到它們和佛法基本教義一點也不衝突。有些學者認為金剛乘不是佛法，而一再地否定金剛乘，但是他們一直都無法證明自己的觀點；持相反立場的許多學者，則認為金剛乘是佛法的究竟教授。

然而，這些日子以來，金剛乘不再被當成須要躲避的教法，反而變成新潮而入流的東西了。歐美國家很流行修金剛乘，因為人們誤以為金剛乘允諾透過放浪的行為與情緒的滿足就能成佛。雖然金剛乘被認為是善巧法門的一個原因，就是金剛乘配合人們的煩惱；但是因為某個法門符合自己的情緒就以它為道，可能是個完全的錯誤。金剛乘配合人們的煩惱，也不等於給你一張執照，讓你放縱情緒、胡亂作為。今天人們修行金剛乘的動機，就很像有個人做了丟臉的事，尋找另一個具有相同罪惡秘密的人，然後兩者都可以鬆一口氣地想著：“啊，又不是只有我一個！”同樣地，人們經常把金剛乘

佛教的見地與修道

誤用來確認他們已做或想做的事是對的——這是徹頭徹尾的錯誤。

大眾文化似乎已經接受了金剛乘，或者至少接受了它本身對於金剛乘的扭曲看法。多少世紀以來，金剛乘教法都是偉大金剛大師們緊緊守護的秘密，這些大師幾乎都是以一對一的方式，把教法傳給那些能夠瞭解又能以它利益眾生的弟子。今天，同樣的金剛乘教法，卻幾乎在任何書店都能找得到；而很諷刺的是，它們常被歸於新時代一類的書。把金剛乘的教法商品化，並廣為宣傳，這實在是佛教歷史中不可思議的悲慘狀況。

近年來金剛乘的復興和大發揚，是真的嗎？好的嗎？這非常有問題。在西方國家裡，似乎主要把金剛乘用來核准煩惱和由煩惱衍生的一切行動；在東方國家，人們則把金剛乘當成可以魔術式地調整輪回、讓他們滿意的一種方法，持誦真言是為了致富、有權力、長壽與生意興隆。許多這種商人以欺騙別人達到成功，間接上，金剛乘的修行被用來騙人——這種動機可以從灌頂、真言、手印和其他事物的渴望中看出端倪。這種對金剛乘教法膚淺而迷信的濫用，是一種對世俗權力與立即的滿足渴望，而非企望成佛的徵象。在這些以及其他謬誤中，金剛乘正走向毀滅。

佛陀曾經說過，佛法之道無法被任何外力摧毀——佛法就像獸中之王的獅子一樣，無法被其他的動物摧毀，它只會因為自己的愚昧毀掉自己。有個古老的故事記載著，一隻獅子看到自己在湖面的倒影，以為那是另外一隻動物，就跳下水去攻擊，結果淹死了——這就是正發生在佛法，尤其是金剛乘的事情。金剛乘的衰敗是因為那些既不明白金剛乘，也不關心金剛乘的人，大肆宣傳並濫用金剛乘的結果。

看到這麼多負面的現象之後，試著想一些正面的事。金剛乘非常高深、奧妙，因此不是每一個人都能瞭解的——十萬個弟子之中，可能只有一個能成為好的金剛乘修行人。我們可能認為自己瞭解金剛乘，在膚淺的層次上，也許我們算是瞭解；然而，金剛乘的真實意

佛教的見地與修道

義是極難看透的。因此有些學者把金剛乘稱為自秘教授：如果你能瞭解，就能獲得解脫；如果不能瞭解，那麼因為不瞭解，它對你而言就仍舊是個秘密。這雖然好，但卻無法全靠它；因為金剛乘已經面臨太多的破壞了，那些不瞭解它的奧意的人，濫用金剛乘作為建立巨大自我並加強輪回染汙的工具。

大乘與金剛乘有相同的目標：也就是成就完全的佛果。一般而言，這兩派有相同的見解，但是成就果位的方便道或方法不同。簡單地說，金剛乘常被認為是果乘，而大乘則被認為是因乘或體性乘。如果把佛法分成聲聞乘、緣覺乘和大乘三部分的話，金剛乘很明顯地應該歸於大乘。如果把佛法分成經律論三藏，金剛乘該歸於哪一藏，不同學者就有不同的看法了。

有些學者把金剛乘歸在論藏，因為金剛乘包含了許多智慧的教授；另外有些學者則認為金剛藏是第四藏，也就是單獨算一藏。

大乘被稱為因乘，因為大乘主要是在教導成佛的因，正見、正定和正行是成佛的根本。

大乘認為要成佛就必須具足種種正思惟，必須淨化某些染汙等等。在前面衣服與塵垢的例子中，大乘廣泛地介紹了洗衣服的方法。當然，大乘非常清楚衣服超越污垢與乾淨，但是大乘也很具足智慧，知道大多數的人無法接受這點，所以大乘中有許多善巧方便，對於如何洗淨衣服有明確而詳盡的教法。

大乘也有許多其他的技巧，引導人們趨向真理。例如，假設你房間裡有一個稀奇珍貴的珠寶，而你有位極端固執的朋友，當你告訴他的時候，他不但不相信，還非常確定他的看法是對的，甚至不願意到你房間來看一看。當然，你不能強迫他，因此你就不提珠寶的事，你使用一個技巧引他到你房間去，說：“我把房子油漆了一下，你要不要去看一看漆得怎麼樣？”

有些佛法是間接的，須要加以說明；有些則是直接的，不用加以說

佛教的見地與修道

明。直接的教法就是直接說：“我的房子裡有個珠寶，你應該過來看一看。”須要說明的教法是引導別人來看珠寶的善巧方便，用他相信的、有興趣的東西作為一條皮帶，牽著他來。這種教法就好比是告訴一個喜歡室內裝潢的人：“我把房子重新裝潢了一下，願不願意到我那裡去看看新的配色怎麼樣啊？”

須要說明的教法並不是指這種教法缺少了什麼，只不過意味著它是一種間接的教法，而這種教法的立即結果並不是行者所求的最終結果。看新的配色是立即結果，看珍貴的珠寶則是究竟結果。在目前情況下，這種步驟是必要的；如同佛陀告訴人們念某些咒就會成佛，或是祈禱往生淨土，這些都是間接的教法，它立即的結果並不是究竟的結果，但卻不失為極好的善巧方便。因此，任何“清洗衣服”的教法，都是引導你發現珠寶的間接教法，它的功能便是造就成佛之因。

偉大的老師們有一種非常特殊的品質：他們不會因為自己懂什麼就教別人什麼。大部分的人教別人東西，是因為認為自己知道了一些事，希望透過教導炫耀一番，建立優越感；至於對方會不會從教法中受益，他們可不管。真正的老師，只在特殊的時機教導別人須要知道的東西，因為他們的目標是引導別人究竟成佛。

雖然大乘基本上是因乘，但它有時也會暗示結果，特別是在討論佛性的時候；相對地，金剛乘幾乎完全把重點放在果位上。金剛乘可能連洗衣機和肥皂都不提，因為它主要的興趣在於教導弟子們去看並且去認識衣服超越了污垢與乾淨。金剛乘是果位的直接教法，它須要能瞭解教法、具足上等根器的弟子。有的人能夠領會衣服從沒髒過，塵垢只是暫時的染汙；並且還能瞭解，假如衣服真的是髒的，就無法被洗乾淨——對於能有這樣瞭解的弟子，金剛乘最合適了。

有時候金剛乘被認為是以結果為道——就連老師也是這樣。大乘上師或老師，多少可以當成是教師或領導者，一位訓練你的人；而金

佛教的見地與修道

剛乘上師，不再只是一位教師，而變成道本身。

金剛乘包含並利用大小乘的一切法門。事實上，根本沒有不是大乘行者的金剛乘行者，因為必須受菩薩戒才能進入金剛乘。金剛乘弟子如果能同時修習三乘，那就更好了。

在小乘中，無論當事人動機是什麼，不善的行為就絕對不善。對於大乘行者而言，只要動機正確，任何行為都可以成為善行，因此什麼行為能夠利益眾生並沒有限制；然而，對於利用什麼行為作為成佛之道，還是有限制的。

小乘最重要的戒律之一就是偷盜。如果一位小乘比丘為了送食物給饑餓的孩子吃而去偷盜，那麼他就破了戒，不再是個比丘；也就是說，他主要的修行已經不再存在——雖然他因為送食物給饑餓的人吃而獲得功德，但是他還是失去了他的戒。

大乘裡最優先的是幫助其他眾生。因此，一位大乘比丘可能會偷東西去給饑餓的兒童吃，雖然他小乘的戒破了，但偷竊的這個行為卻成為大乘行者的善巧方便——透過這個讓小乘比丘毀墮的行為，他完成了自己主要的修行。這是個很敏感的地方，因為人們可以用這種理由為一些讓人質疑的行為辯解；如果過分縱容，它就是極危險的法門，因為我們有時候很難辨別真正的動機是什麼。你也許認為你是為了利益眾生才作某件事，但是如果仔細檢查，你可能會發現被自我蒙住了雙眼，只不過是在滿足它而已。

以大乘的觀點來看，只有真誠的善念才能使偷竊或一般被視為惡行的舉動轉成菩薩行以及善巧方便。此外，對一般善行也是這樣：菩薩把水佈施給口渴的乞丐，做這件事時如果缺乏菩提心，就不能算是善行，也不能算是圓滿佈施波羅蜜的方便——大乘完全以菩提心為基礎來判斷每件行為。小乘的弟子除了不傷害眾生之外，也修行慈心，並希望終止別人的痛苦。

大乘與小乘不同的地方在於菩提心——菩提心就是希望引導一切眾

佛教的見地與修道

生成就圓滿佛果的心。

金剛乘除了不傷害以及發菩提心之外，還加上其他的東西。金剛乘的學生修行見地的結果，也會把水佈施給口渴的乞丐喝；這樣的行為是一種菩薩事業，不只因為它包含了佈施的動機，同時也因為它了悟水與乞丐二者的真實本性。

只修大乘的弟子，以善良的動機佈施水，就圓滿了他的修持。金剛乘的弟子在佈施水的時候，要透過觀想把水轉化成特殊的東西，例如本尊壇城，同時把乞丐轉化成壇城中的本尊或佛；因此把水佈施給口渴的人這種行為，就成為對於如來的供養。有時候這被稱為淨觀，也就是用已成佛般地看待一切。

小乘和大乘行者可能會覺得這種修行法不可思議，極為怪異，並且沒有用處；然而，根據空性的原則，由於乞丐和水都不是二元對立，因此他們實際上並不是乞丐和水。由於二者都沒有實質，所以你可以將他們觀想為乞丐和水，或者根據你的覺知，觀想為完全不同的東西。因此，金剛乘行者以善巧方便將他們觀想為報身佛、壇城和甘露等，這完全和空性的見解一致。由於供養的對象能決定功德的大小，金剛乘行者由於是向如來獻供，而不是向普通的乞丐獻供，所以累積更多的功德。這同時也是以佛果為修道的方式——你把自己和乞丐都觀想成本尊，便能成就前面提到的平等心。從稍為不同的方式來看，乞丐具有佛性，如果他成就佛果，那麼就是佛陀——觀察者也是這樣，因此，果即是道。

以上的討論，剖析了金剛乘與大乘的一種差別。你可以這樣說：大乘的修行方式是利用因來趨向果，而金剛乘的方法則是把因果放在一起，果實際上就是因。金剛乘並不特別地與因有關，也就是說，它不把剝去果皮當成最重要的事情；在金剛乘的見地中，你以為剝去果皮能使你得到果實，而事實上，不管皮剝了沒有，果實一直在那裡（這點很像前面的塵垢與衣服的例子）——有些金剛乘行者反倒比較喜歡帶皮的水果。

佛教的見地與修道

所有的乘都認為：了悟無二本性、了悟一體兩面的本性、了悟究竟與相對真理，是成佛所必須的。金剛乘與大乘在究竟真理方面並沒有差別，但是兩者處理相對真理的方法則有出入，特別是金剛乘透過觀想本尊、念誦真言等等轉化相對真理的方法與大乘不同。

金剛乘和其他乘另一個不同的地方，在於小乘、大乘強調心的訓練，而金剛乘則強調認識心性。大小乘要你“訓練自心”，而金剛乘則要你“認識自心”。有人會說，要人認識自心也是一種心的訓練，但是根據學生的不同，這種差異會有重要效果。上等根器的弟子在聽到“瞭解你的衣服超越垢淨，從而認識自心”這樣的開示後，會有更好的反應。同樣地，重點仍是放在果位上面，“認識自心”這個詞，代表著以果位來修行。

佛教的基本開示告訴我們：如果不能控制自心，就會生起輪回的體驗；如果能夠控制自心，那麼在這個控制的過程中，大樂的瑜伽體驗便會產生。當你的心完全調伏，不再須要用任何方法加以控制，這時便出現最高的悟境——這是小乘、大乘的基本理論，而金剛乘也接受。有時候，心被定義為阿賴耶，即萬法之基，它包含了輪回、涅槃。如果心遇到輪回之因或受輪回之因——例如煩惱——的影響，就產生輪回的經驗；相反地，如果心遇到涅槃的因緣，例如虔誠心、悲心、菩提心和空性，並受它們的影響，就會產生涅槃。從這點上可以看出，心是輪回、涅槃的基礎。

金剛乘關心如何調伏自心、訓練自心，此外，還有認識自心。它也調伏你的身體——這是觀想的目的之一，也是金剛乘獨特的地方。金剛乘是唯一能讓你此生即身成就圓滿佛果的乘。其他乘主張身體是因緣的產物，是無常的，因此也是痛苦的；只要有痛苦，就不能成佛，因此以我們目前的身體是無法成佛的。相對地，金剛乘認為：因為一切是心，身體也是覺知的產物，而且只要我們能夠操縱對於現象的覺知，就能操縱一切現象，所以，如果能夠改變對於身體的覺知，就能夠操縱或改變我們的身體。如此一來，金剛乘就可

佛教的見地與修道

能讓行者在此生成佛。

金剛乘一般又分為四部密續，這四部並非不同理論的派別，而是針對四種不同心態的弟子所設計的不同方法。四部密續分成事部密續、行部密續、瑜伽部密續以及無上瑜伽部密續。

在小乘和大乘中，佛是一位老師，法是佛陀的道，僧是法器或法的持有者。雖然佛是完美的覺者，但是從不受人祭拜，因為佛親口說過：“依法不依人。”

雖然不受人祭拜，但是佛陀仍被視為證悟圓滿的覺者，因此他是努力追求圓滿成就者的模範。在大乘中，眾生皆具成佛的潛能——佛性——而弟子依佛的教授修行，以期成佛。這就像學足球一樣，你找到一位比你踢得好很多的人，很想仿效他，並問他該怎麼做才能有這種本領；你就按照他所講的方法去練，但是你也觀察他，學他的本領。在修行上，你就是這樣模仿佛的。

除了上面的技巧之外，金剛乘的弟子有時候也把自己觀想成已經成就完美的典型，也就是本尊或是佛陀；這種觀想，拉近了行者與本尊之間的距離，不再有個高高在上的佛和一個在低微的下位渴望成佛的不完美行者——這種極端的二元對立不再存在。行者和本尊之間的真正距離有多遠，根據不同密續而不同。在事部密續中，你觀想本尊在前面給你加持，本尊的位階比你高，這和其他大小乘的見解類似；行部和瑜伽部密續就比較大膽，本尊和你的水平差不多相同，幾乎就像是個朋友；無上瑜伽密續中，本尊不再是“在外面”，因為你就是本尊。

如果你研究不同的密續，就能瞭解，為什麼說金剛乘能深刻地處理情緒或習性。事部密續在某些方面而言是非常嚴格的，它認為清潔非常重要，需要特別的餐點、一天洗很多次澡以及許多其他的限制。從低層次往高層次的密續，也就是從事部到行部到瑜伽部密續，限制愈來愈少；到了無上瑜伽密續，幾乎完全沒有行為的限

佛教的見地與修道

制。但是這種不斷擴大的自由與開放，卻使得真正如法修行愈來愈困難。

金剛乘分為四部密續的理由，有許多解釋，傳統的理由是因為印度有四種種姓的差別。

最高種姓是婆羅門——或者稱為老師或祭司——他們是很注意細節的人，努力地堅守乾淨與合宜行為的嚴格法則。根據金剛乘的看法，這種對於好壞、垢淨等等的嚴格區分，正代表著事部密續所鼓勵的巨大二元分別。對於婆羅門來說，金剛乘中較自由的風格或狂野的方式就非常不合適了。次高的種姓就是武士，再來是商人。最低的種姓首陀羅，包括農夫、妓女、鞋匠等等，由於他們的生活情況和環境，首陀羅沒有太多的選擇，他們得到什麼就吃什麼；一般而言，對於任何事物都無法太過挑剔——最高深的教法無上瑜伽密續，最適合這種心態的人。就算是在粗重的層次上來看，金剛乘也認為這種心比較不會在垢淨等之間起大分別，因此也比高種姓的人較少二元執著。這些分類說明了金剛乘如何處理已存在的情緒、煩惱與習慣。

有時候狂野和金剛乘的關聯造成許多誤解。有很多人看到金剛乘的行者吃肉飲酒，甚至於還擁有幾位被稱為明妃的妻子，卻仍然還算是修行者，就感到非常驚訝，幾乎到了快發心臟病的地步。

在某些情況下，小乘和大乘的行者有理由感到驚訝。這些日子以來，許多金剛乘老師和弟子的態度並不讓人十分欣賞，因為他們斷章取義地為自己失控的情緒與行為找藉口——這完全是錯誤的。西藏喇嘛與金剛乘弟子經常耽溺於酒、肉和性之中。因此，當中國的大乘比丘看到西藏喇嘛吃肉的時候，心中非常驚訝是可以瞭解的；因為在大乘比丘的眼裡，吃肉是無法接受甚至是可憎的行為。

從歷史上來看，在所有金剛乘行者當中，西藏人的行為表現最差，有許多資料都能確認這一點，其中還包括以往某些大學者的譏諷。

佛教的見地與修道

當阿底峽到西藏的時候，有些喇嘛去迎接他，他不但沒和這些喇嘛打招呼，反而立刻用斗篷把自己的頭蒙住。他的弟子種敦巴問他：為什麼這個樣子？阿底峽回答：“喔，那些是喇嘛嗎？我還以為他們是強盜哩！”來迎接的西藏喇嘛們，身穿炫目的織錦，周圍還有大批侍從陪伴，表現出種種浮誇奢華的樣子，一點都沒有謙卑等可貴的佛教徒特質。

阿底峽也觀察到：“在印度，人們修一種本尊得到一百種成就；西藏人修一百種本尊才有一種成就。”西藏人有個特徵，喜歡追逐許多喇嘛和灌頂，這是為什麼西藏人比較迷信的原因之一；而印度人雖然可能也有許多迷信，但基本上還是傾向於理智。

西藏喇嘛做的一些事，就以吃肉來說，主要是出於自私和習慣。辯稱西藏不產蔬菜才吃肉，並不是一個可以接受的理由；因為西藏人離開西藏至今已經四十多年了，卻仍然在吃肉。

今天，要取得蔬菜是很容易的，而且吃素無論就環境或健康來考慮，都比吃肉好得多。另外，一個更加危險的藉口就是：“我們是金剛乘行者，可以做自己喜歡做的任何事情。”吃肉只不過是他們無法控制的老習慣而已。從這個例子可以看出，我執永遠都把事情解釋得讓它自己高興。

然而，你也會發現，在無上瑜伽密續中，的確有教導行者利用酒、肉來修行的教法。有些典籍寫著，你應該使用“曼丹”與“巴朗”——就是肉和酒。你也會發現本尊，也就是不同外相的佛，在許多金剛乘的典籍和唐卡中，都擁抱著明妃。因此，很明顯地，西藏人並不是憑空捏造所有的東西出來。金剛乘有些層面的確是容易招人誤解為支持自我的習性，這也可能正是某些金剛乘行者謬行謬見背後的理由。

但是也有一些如法的行者能夠像以往的大成就者一樣，使用酒、肉或其他東西修行；這種行為並非縱欲，對於這些人來說，所有的現

佛教的見地與修道

象或顯現都是禪修的體驗。主體、客體的任何接觸都是禪修覺受，因為在金剛乘裡，任何事物都能拿來當作修行之道。

如果我們比較一下不同的法門，就會發現，小乘的外相要求最嚴格，你必須要守特定的戒律，例如剃除鬚髮等等。在大乘中，為了利益眾生，幾乎可以做任何事情，這似乎給大乘更大的自由；但是如果你仔細檢視它們，就會發現大乘的危險性和要求都比小乘高。在某個程度來說，小乘在今天的世界上，對大部分的人是最適合的法門——它最簡單、最容易、危險性最低，當個小乘比丘或比丘尼，只要守好戒律，就一切都好了。在大乘中，即使一個最不起眼的行為受到一點點自私的污染，你就破了戒，沒有圓滿修持。

就如同大乘、小乘之間的差別一樣，金剛乘比大乘似乎更允許無限的自由。金剛乘修行見地本身，而大乘、小乘則利用一些方法趨向見地。金剛乘的修行基礎在於，因為一切事物究竟上都是空性或無分別，所以行者應該直接跳到修行的中心去修空性或無分別，而舍去趨近實相的間接方便。

修行見地的時候，不允許有偏好，因為一旦有了偏好就有成見，這就是二元對立，而二元對立正是痛苦的根本原因。從大乘自己的邏輯來看，大乘不能不同意這種說法。

就某方面來說，金剛乘比其他乘容易修，因為任何東西都可以拿來做為修行的方法。你書桌上的那杯水可以轉為本尊壇城，因為它的究竟本性是無二實相——即我們所稱的成佛境界。每件事物都同樣地可以轉變，因為每件事物都同樣地沒有實質可言。

這可能聽起來很偉大，但是要真正地修行平等這個見地，卻非常地困難，因為這代表不允許有任何的偏好。如果能仔細分析一下，就能瞭解金剛乘要比大乘更難修。至少在大乘中，你能覺得吃肉不好、吃素好，而且還能引佛陀所說“大乘行者不應吃肉”來證明自己的感覺是對的（因為金剛乘是大乘的一部分，所以這種說法也通

佛教的見地與修道

用於金剛乘行者)。

沒有任何金剛乘的典籍說吃肉是唯一的道。金剛乘中有的地方說，你應該吃肉、喝酒；但是有時候人們斷章取義地只拿這一句來說，而不管前後文講什麼。金剛乘的食瑜伽說：“垢淨具有同樣本質，食時應具此了悟。”這是在教弟子們，就連在相對真理中也沒有垢淨。因為這個緣故，有時候才會要那些吹毛求疵、執著清潔的人去吃肉、飲酒。

因為這種教法，直接相對於這種人平常的習慣、自然的傾向，因此不能認為它是自我放縱的執照；它是用來對治二元傾向的一種法門，幫助行者消除習慣以及垢淨的標籤。如果有些眾生習慣上只吃髒的東西，那麼教法就會反過來，教他們只吃非常乾淨的東西。教法的目的並不在建議某種特別的飲食，而是要毀滅概念所造的二元障礙，例如垢淨、好壞、清淨不清淨等等——這不只適用於食物，而是適用於一切的現象。

“沒有偏好”是金剛乘的修行，一旦有了偏好，就有執著與自我——偏好永遠意味著二元對立。金剛乘的“自由”，要比大乘簡單而直接的規定“你不應吃肉”困難許多倍。

總而言之，小乘的修行法是以不傷害眾生為基礎；大乘除了不傷害眾生之外，還加上菩提心和利益眾生的願望；金剛乘吸收小乘和大乘的菁華見解，而戴上淨觀的冠冕，是一種視萬法皆清淨的究竟果位修持方法。如果你把一切都看成清淨，那麼就不能夠說某種東西是好的，應該吃它；另一種東西是不好的，應該避免吃它——一起偏好，就失去了淨觀。

第九節 上師、灌頂及象徵

淨觀是金剛乘與眾不同的特徵，也是最基本的修行。“淨觀”的概念與果位修行密切相關，因為它視一切事物為清淨。修行“淨觀”

佛教的見地與修道

並不是意味著現象本來不淨，所以你要把它變成清淨；也並不是你必須愚弄自己，相信一些假的東西。它也不是感情激動的事情，假裝一切順利來欺騙自己；相反地，“淨觀”是真實的情況。

金剛乘所謂的清淨指沒有二元對立，它和無垢淨無關，也不是傳統上相對於不淨的那種淨，而是指清淨了淨與不淨的判斷取捨，因為這些概念在無二或實相中並不存在。

根據大乘的看法，外、內、主體、客體等一切現象的實相就是空性，這表示一切事物對於我們所認為的樣子而言是空。同樣地，根據金剛乘，一切事物都是清淨的，而不是我們所標示的樣子。空與清淨在意義上極為相近，而且根本是描述同一件事情，不過角度與方法有所不同。你應該小心這些名相上的差別，不要認為這不重要。這些是對同一事物的不同名字，但又可互相替換。名相上的差異事關重大，因為不同的名相有非常大的力量，可能會引導行者，也可能會障礙行者，依個人情況而定。

獲得清淨見或“淨觀”的方法有無數種，而“上師”的概念或修持，也就是以上師為道的修行，在其中扮演了關鍵的角色。小乘和大乘的行者喜歡引用這句佛語：“你自己的智慧是最好的老師。”換句話說，你是自己最好的主人。金剛乘的說法和這相類似，它提到三種上師：外上師、內上師和密上師。內上師和密上師的意思是以自心本性為師，因為上師是指引你的人，而究竟上來說，你是受到內在的自己所引導。根據一般接受的佛教哲學，只有你對於事物的概念存在，並非事物存在，你所感受的都是自心。所以究竟上，並沒有實存的外、內神明或是佛陀、上師引導你，你自心的本質或你的本性就是至高的上師。

但是由於你對本性具有虔誠心的反應，就由內上師化現出一位外上師，他對你講話，和你溝通，告訴你要做什麼、不要做什麼。這位外上師非常重要，如果沒有他，你永遠不知道自己內在有些什麼。假設你在鼻子上有一塊汗跡，在正要上臺跳舞的時候，有人過來告

佛教的見地與修道

訴你，鼻子上有一塊汗跡；你一定很感謝他，因為你在舞臺上必須看起來很美才行。他所能做的就只是告訴你這回事，但是他所扮演的角色非常重要；就像這個樣子，外上師的功能如同鏡子。

外上師的重要性並不比內上師或密上師少。三種上師一樣重要，而在修道期間，外上師是最重要的；這點在金剛乘中尤然，因為金剛乘以善巧方便把一切事物——包括上師——轉為修行之道。

佛教中所有教派以及佛所開示的一切法門，目的都在於讓你發現自己本具的神聖性或清淨性。佛教所謂的“神聖”，並不是從宗教或超自然的觀念或信仰衍生出來的名詞，“清淨”則與倫理道德無關；你的本性是清淨或神聖的，因為它不受任何幻覺和投射的染汙。你的實相並非心量狹小、暴躁、易受打擾的那個有限制的人，你不是那個人，那個人也不是你。

我們的無限是超越想像的，我們須要發現它。證悟就是認識你的無限性，這是你的神聖和純淨的另一種說法；以傳統佛教術語來說，就是發現你的佛性。金剛乘用許多不同的名詞來稱呼淨觀，甚至用象徵來表達它。

金剛乘幾乎是直接設法使你見到自己的神聖性。明白自己的神聖，對我們大部分人來說都非常困難，因為我們都受到自我的迫害與欺騙。我們認為自我一直在幫自己，但它卻一直是蓄意破壞我們生活的限制因素，它是橫梗在我們與真正想要的之間的最大障礙物。自我害我們變得渺小、量狹、卑鄙和所有自己不想成為的樣子，它使我們認為，由於什麼人、什麼事定義了我們，我們就只能當那樣的人，不能再超越了；或者我們只能成為這樣，永遠不能成為那樣。自我把我們詮釋為有限的眾生，影響我們，使得我們大部分的人對自己的神聖性與無限性都毫無所知。

如果我們對自己真正誠實的話，就會承認自己最基本的感覺並非神聖，而是不安全。我們對於自己存在的無意識不確定感使我們內心

佛教的見地與修道

有種不斷尋求再確定的需要；這透過貪欲、憤恨、嫉妒和所有那些起伏不定的情緒，讓自己感覺真實並且活著。朋友、情人和敵人對我們而言是必要的，因為他們扮演著這些情緒的客體，可以證實我們的存在。

“自我”用來編織騙術之網的所有精巧戰略，全都被金剛乘為了使你瞭解自己的神聖性所設計的相同戰略所瓦解。在這方面，金剛乘創造了名字、色彩、形狀、壇城和許多不同的象徵——動作象徵、色彩象徵、形狀象徵，金剛乘創造出一個無限和神聖的現象世界，以之取代“自我”有限而污穢的現象。

由於“自我”嫉妒的本性，因此它永遠傾向認為有個別人比它好，但是由於驕傲又不肯承認。金剛乘特別聰明的策略，就是基於它對這個“自我本位”或無明的眾生的認識而建立的（在佛教上，我執與無明是同義字）。“自我”創造了比較的系統，可以覺得比別人好，但是同樣的比較系統也使“自我”認為有人比它好；這就是嫉妒與驕傲，也是你的心很複雜和生活複雜的原因——你永遠都害怕有人比你好，永遠都希望比其他每一個人要好。“自我”主要的目標之一，便是學習如何能更有效率地把它自己餵飽，讓它愈長愈大；為了達到這種目的，它永遠都創造出一個完美的模型做為嚮導——這種習氣也被金剛乘運用為上師的概念。

我們有天生的傾向認為有人比我們好，可以做為我們的模範；而上師瑜伽全套的概念，都是由此發展而成的。金剛乘說：“很好，你現在可以有個比你好的上師，他有這等長處、有那等功德；實際上你希望自己有什麼品質，上師就有這些品質。”金剛乘的方法非常聰明！

和其他乘不同，它准許你幾乎可以崇拜你的上師。金剛乘裡有許多不同的方法以上師為道來修行：例如上師瑜伽，把自己的心和上師的心相融合；此外，還有灌頂等等。

佛教的見地與修道

一旦你找到一位具德上師，他具有不中斷的傳承，並且至少完成某種特定的修持或精通某種金剛乘的法；那麼，為了能進入金剛乘道，你通常必須從那位上師接受灌頂。許多人分不清楚簡單的加持與灌頂之間的差別，經常為了得到長壽等等的加持而去接受灌頂——這種不幸的誤解會導致更糟糕的誤解。灌頂的目的和世俗的利益一點關係也沒有，瞭解這點是非常要緊的。

灌頂真正的功能是一種助緣，使特定的因能產生特定的果。雖然種子（因）具有發芽的天生潛力，但是它也需要溫暖、土壤、耕作、水分、空間、陽光等適當的緣配合，才能展現它的潛能——灌頂就像這些緣一樣。金剛乘的上師和弟子都明白弟子是可以成佛的、是可以清淨的，並且具有佛性。以這種見地為基礎能建立起什麼，並沒有限制；但是如果缺乏這種基礎的話，沒有任何東西能建立起來，而任何灌頂也都會毫無成果可言。

金剛上師明白受灌頂者具有了悟佛性而成佛的潛能，以這樣的見地，金剛上師用種種不同的灌頂儀軌把土弄鬆，為這顆種子或潛能澆水。所能接受的最好灌頂是什麼，當然是由弟子的心理與煩惱狀態來決定。對有些弟子而言，最有效的灌頂可能非常儀式化，而且循序漸進。廣泛地說，這樣的灌頂是以幾個瓶灌做為開始的，並且使用水、寶冠、杵、鈴和名字等灌頂所依物；例如在進行瓶灌的時候，會把瓶中的水倒在弟子頭上，並給弟子喝一些水。

給予灌頂的人，必須從他自己的上師得到過同樣的灌頂，而且他也必須修過所灌的這個本尊或密續的法——這些條件是絕對必要的，因為了悟的相續或灌頂證悟的相續，必須要出現在上師身上，灌頂才能有效。

如果你想為某人倒一杯水，那麼從水龍頭經水管到水源，都必須有水才行；要是水龍頭壞了，或是水管接得不對，就算井裡的水再多，你也無法從那個水龍頭取得一滴水。這種不中斷的連接是給予和接受灌頂時非常重要的因素，但是現代許多上師並沒有這種連

佛教的見地與修道

接，很可能是因為從來沒修過這個法、沒受過這個灌頂。

在你和上師建立關係之前，譬如接受他灌頂之前，要毫不猶豫地檢查上師的資格與憑證。

誤把敬意或信任放在仁波切、活佛、喇嘛等頭銜上，或者放在某人的名聲上，可能會為你帶來許多麻煩。有些人自稱為仁波切，但卻根本不是仁波切；有些雖然是仁波切，但卻未必有資格給人灌頂。

在灌頂的方便上，金剛乘經常使用例如水、寶冠、鈴、杵和土等器物；而事實上，我們現象裡的一切物質都能拿來做為灌頂物質。其他經常使用的方便還有真言和手印：真言是一些字與音節的特殊組合，而手印則是象徵性的姿勢與動作。金剛乘灌頂也運用三摩地，包括觀想、專注和其他。如果灌頂上師與受灌弟子都認識到雙方都具有佛性，並明白灌頂所運用的物質並非幻覺所認為的狀況，它們的本性是空的，能轉化成任何事物，再加上許多金剛乘工具和方法的幫助，就會產生很好、很有成果的灌頂。

瓶灌時，弟子得到了水，在喝下水的時候，觀想自身五蘊已經轉成五方佛。這只是金剛乘運作的一個例子，與大乘去除對五蘊執著的方法，有相似的地方，只不過金剛乘的方法更生動、更多彩多姿，因為它運用視覺而不是邏輯的方法對治五蘊與自我。然後，觀想必須收攝，使你習慣於不將觀想之境執著為實；就像在大乘裡，你必須留意不可執著空性實存一樣。

大乘行者在去除自我的時候，只要思惟自我不存在五蘊中，它只不過是個幻覺。金剛乘去除自我的方法更精微、更有技巧；它利用我們比較、判斷、喜歡成為最好的傾向，把“自我”和“沒有自我”並排地放在一起，讓我們能盡情地比較和判斷，決定自己想成為哪一個。

“沒有自我”是你的純淨面，被觀想成一位很偉大、很有力量的本尊；而“自我”則維持你原來的樣子，相形之下是個很可憐的傢

佛教的見地與修道

伙。其他乘視為問題的傾向與串習，金剛乘心理訓練則把它當成一種答案，將它轉為解脫道的方便。

測試任何法門是否正當的方法，主要看它有沒有偏離正見。金剛乘灌頂的方便並沒有偏離正見，因為這一切善巧從大乘空性見地來看，都是合理的、可能的。前面曾經討論過，一杯水的本性是空，因此某一類眾生可以視它為飲料，而另一類眾生卻視它為家——水可以成為兩者或其一，是因為在究竟上，水不是飲料也不是家。所以，如果我們真正瞭解空性，就可以做任何想做的事情。

因為這個修行之道是築基於空性見地的究竟結果，所以沒有什麼須要改變，一切事物都可以依照它原來的樣子。不論事物如何，都能視它為純淨的顯現，而把它轉為幫你成佛的方便，不再是阻撓修道進展的障礙。金剛乘眼裡的障礙，是指那些你無法直觀它們清淨本性而將轉成道的東西。就像任何東西都能成為障礙一樣，如果有些事物只能成為障礙而不能成為修行之道，就表示你還沒有了悟這些事物的空性，因而無法轉化。

如果弟子根器很好，那麼複雜又儀式化的灌頂，可能就不需要了；這種學生可以給予更直接的佛性教法而立即瞭解自性，上師當時的話就能成為灌頂。這種灌頂也不限於語言，它可以是一種姿勢，就像帝洛巴用鞋子打在那洛巴頭上一樣；或者，它也可以是某種訊息等等——當然，這種灌頂只給予上等根器的弟子。

第十節 次第與證悟

“觀想自他成為本尊”，是金剛乘最微妙的修心法門之一。你已經知道它的技巧——當你幻想、計畫或回憶時，就一直在用它——運用想像力，在自己心中創造特定的圖像。

所有佛教修行的目標，都在除去自我。而金剛乘除去自我的方法極端聰明且具創造性，它讓自我做大部分工作來除去自己——金剛乘

佛教的見地與修道

不去粉碎自我，而設法用一個可愛、更具有吸引力的東西來取代。

佛法修行的順序，不管哪一乘，在開始的時候都要先瞭解：你並不是自己所想像的樣子——你不是那個名字、標籤、顏色、形狀等等，那些只是你的幻覺。這時候，金剛乘打開了它善巧的寶藏箱，引入本尊的概念。

金剛乘本尊都有又長又美麗又複雜的名字、亮麗的顏色和形狀，還具備種種讓人心動的特質，例如力量、慈悲和其他你所喜愛的一切。這些本尊的描述，實際上都是宣傳術——頌揚本尊好得不可思議，你便完全陶醉在某個本尊的功德中，幾乎想去探究他的來源，以及現在他位在什麼地方。在你完全迷失之前，要提醒自己；不要以為這些金剛乘本尊是實存“在某處”的掠奪者、懲罰者或獎勵者，而在外面亂找。

在精巧地建立起這位不可思議本尊的美麗概念與形象，又吊足了你的胃口之後，金剛乘便接著說：“你就是本尊。”邏輯上，這很有道理，因為你具有佛性，真正的你是大慈、大悲、大力等等；而那個有限的你、那個錯誤地觀想成自己的你，根本就不是你。你的實相是沒有限制的、無邊無際的，因此把本尊當作你的自我形象，比你凡夫的形象更能精確地代表真正的你。

透過觀想的方法，有意識地創造新的自我形象的過程，“有限的自我”形象便逐漸地被“無限的本尊”形象所取代。這種修心的方法不以打擊我們的傾向來建立新的串習，而是故意創造一種更吸引人、更接近我們真實本性的習慣模式，來軟化既存習性的堅固性與僵化性。

它是對於我們的佛性，譬如慈悲和其他無盡功德的一種實際宣傳。

人類的心完全是條件式的：現在的你是由過去你的限制條件所決定的。金剛乘給你一種新的限制，它用一些比通常的幻覺更接近本性的觀想，取代你習慣上看待事物的方法。不僅對你本人，還包括你

佛教的見地與修道

住的地方、周圍的環境、生活裡的混亂，一切外內構成你現象界的所有事物，都以金剛乘的方便轉成壇城。

壇城也有取代的意思，因為它以更接近實相、純淨與神聖性質的觀想，來取代目前你對於世間所持有的概念和印象。

最重要的是，金剛乘不只處理心的問題，也處理身體的問題。“轉凡夫身為本尊身”的這種想法，是以這樣的理論為基礎的：一切存在“外面”的事物——包括快樂、不快樂、美、醜等等——都是自己想像和概念的產物。這些概念，在我們心中創造了特定的習慣，當這些習慣愈來愈堅固的時候，便化現在粗重與物質的層次，例如我們所謂的感覺（例如冷熱等）與形相（例如美醜、大小等）。我們粗重習慣的聚集體就是所謂的身體，細微習慣的聚集體稱為心；就像心能透過修行轉為清淨，根據空性的理論，身體應該也能透過修行轉為清淨。

修行“觀想”的方法很多，這全都須要從具德上師得到個人的教授，因此不適合在這裡說明。一般而言，觀想要把你的凡夫境（或凡庸相）轉為本尊相。這種技巧不只能讓你捨棄對於自己形相的平庸概念，還能夠作為修止的法門，因為你必須留意許許多多的細節；同時，它也培養修觀的洞察力與覺照。平常我們相信，關於身體方面，我們多半困在目前的狀況裡，這就是我們受苦的原因；而本尊觀能幫助我們瞭解一切事物都是可以轉化的，因為沒有東西堅固或真實地存在——這是觀的層面。

通常你可以自由地運用觀想的技巧，把觀境的大小和數量加以改變：有時候，你觀想壇城和本尊比山還要大；有時候，觀想得比一粒穀子還要小；有時候，可以把自己同時觀想為上千本尊；有時候，則觀想為許多不同大小的本尊同時出現。你可以觀想自己每個毛孔中都有完整的壇城，壇城不比以前小，毛孔也不比平常大，然而每一個在另一個之中——這相當於觀想自己在做密勒日巴曾做過的事：密勒日巴進入牛角中，顯示出他不受大小、內外等等二元對

佛教的見地與修道

立的束縛。這一切的觀想技巧都是幫你達到無二境界的心理訓練。

想要創造出完整的觀想，有時候是十分困難的，就像要燒一個灌木叢一樣，你不能光拿著一支火柴跑來跑去，點燃幾片樹葉就希望能達到目的；但是，假如你把落葉堆在樹底下，再收集一堆乾草和小樹枝，要點火就容易多了，這樣一來，就可能一生起火來，燒盡那個樹叢。根據相同的理論，觀想上也有個技巧，就是不要去觀想本尊全部的細節，而只去觀想某個特別的部分。這樣做是因為人體靠近中脈某些特定的點，例如第三眼或是喉蓮花，具有類似點火的功能；如果你集中注意力觀想那些點，一旦它們點著火，觀想便能遍及各處——在你念完收攝之後，就更能瞭解這個意思。

“收攝”是關於脈、輪、氣、明點的教法，因此它比生起次第更內在化。通常都認為身體次於心，心被認為是力量大又具主控性的角色，而身體則是心的奴隸。決定要這個、不要那個，試圖移動天地以滿足貪欲的是心，而不是身。通常心向哪裡走，身體就跟到哪裡，所以大部分佛教的修行都只放在心的上面，然而金剛乘卻同時與身體和心打交道。

修身體的一種方法是透過本尊觀。然而，本尊觀似乎有點造作或虛假，因為你要把自己想成一位很大的藍色本尊，三面六臂六腳——這表示本尊觀仍然受到顏色、形狀、數量、大小等二元對立所束縛。

收攝也用身體為道，但比本尊觀實際很多，因為它沒有很多造作的觀想。就相對層次而言，脈、輪、氣、明點確實存在我們體內，我們看得到的血管，是這個系統中最粗重、最可接觸的部分；較微細的脈，因為極細小，所以看不到。就好比心，一般是看不見的，然而在特定的情況下，心也粗重得幾乎看得到——就像爆發的情緒能顯示心一樣。同樣地，當形相變得更粗重的時候，它就比較能被接觸到，表現出形狀、顏色、大小等性質；在較精細層次上的相，對平常或粗重像眼睛等器官，是不可見的，因為只有精細的主體才能

佛教的見地與修道

感受到精細的客體。

身體愈來愈精細的時候，身心之間的分別就愈來愈少。瞭解心創造了身體是很重要的，不過卻不像大乘所說的“萬法唯心”，而是照字面的意思：當心的串習累積得愈來愈厚的時候，它們就變得愈來愈粗重，衍生出精細的形相；最後，隨著精細形相愈來愈不精細，就形成粗重形相。

身體內除了粗重形相之外，還包括由脈、輪、氣、明點所組成的微細身，微細身推動心並且制約貪、瞋等煩惱。氣就像匹盲馬，心有如殘障的騎師，脈可以比做扭曲混亂的道路。

筆直地坐著，能使糾結的脈解開、扭曲的道路拉直；特別的瑜伽修行，可用來打開脈中形成的結。然後，由於道路不再扭曲不清，盲馬就能沒有錯誤地沿著道路奔跑；這也表示，這個殘障騎師——心——更受到控制，圓滿次第（或收攝）修持微細身，更能把它轉成修行之道。

依照某些密續，整個外在世界，日月等等，也存在我們身內，好像一切外在事物都有內在的對應（難道宇宙是我們串習的產物或者是某些微細物的粗重相？）。例如，明點與血液相當於內在的日月。色即是心（心在這裡代表什麼？大乘的萬法唯心見與金剛乘串習變得粗重的見地有什麼不同？你認為是哪個呢？），內在不但有外界粗重的形相，還有字母。

脈或所謂混亂的道路，可見的粗重相就是皮膚下藍色的脈，但是真正的脈是字母。我們用來組成文字的字母，是存在我們體內精細字母的一種極粗外相，這些字母並不是中文、藏文或英文的字體。我們並不是在談 ABC 或其他象徵性的文字，而是談它們的起源。它們在人類之內，而且是想像的基礎，能創造具有意義的聲音，並能夠創造一種習慣：把某種特殊的形狀稱為 A 或 B，並使它具有意義。這些字母慢慢發展成溝通的形相，例如哭泣、寫作、說話等，同時

佛教的見地與修道

也是人類語言能力的根源。

有一些特殊的呼吸練習和其他的技巧，可以使沿著脈流動的明點增長。有些呼吸的練習和相似的教法，不僅教行者修止，還試圖把氣導入中脈。中脈和脈有些相似——人體中有許許多多不同的脈。

有些脈集中在肚臍附近，就像十字路口一樣，在這裡有一個字母。瑜伽士有時候把氣與注意力導向這個地方，就能體驗地獄道的痛苦。能夠這樣做，可能是因為地獄道和其他道並非存在於外面，而是我們想像的結果——地獄道只不過是你瞋心的反映。當你生氣的時候，身體一定有某種感覺，如果能把這種身體的感覺引入修行之道，一定是很有用的。我們應該感謝金剛乘讓修行容易了很多。

有些金剛乘行者每天都經歷六道。他們到地獄去體驗地獄道的感受，又到天道去待一會兒。對於金剛乘的行者，培養出離心是最容易的事，因為他們想要體驗什麼就能體驗什麼——他們只須把氣和注意力集中在特定的地方，就會產生結果。如果你在某人腋下搔癢，他自動地就會發笑——儘管沒有辦法解釋為什麼搔那裡就會笑。因為某些脈的關係，當你搔他的腋下，他的注意力便到了那裡，他的心便駕著氣經過脈到達腋下，心一到腋下，自然就會發笑，感到很快樂。很諷刺的是，迷幻藥和酒精能產生的效果，與收攝是相同的原理。

和大乘修行以及理念不同的地方，是在金剛乘的收攝：心不是單獨的，它有一匹可騎的馬，有一條可以走的路。由於氣和脈比心粗重很多，所以這可能是最“真實”又最能觸及的修行法門。你呼吸的時候可以體驗到氣，也可以透過皮膚看到脈，但是心比氣脈要精細很多，因此很難掌握。和其他禪定相比，收攝很容易修、很大膽，也是一種不可思議的善巧方便。

許多人想像的成佛，意味著想要什麼就有什麼，擁有想要的一切；除此之外，還能絕頂聰明、豪富蓋世，能看到一切的事物、知道一

佛教的見地與修道

切的事物。也有人認為，成佛就像是把自己的靈魂併入宇宙靈魂中，把一切都拋在身後，超越這一切；有些人甚至認為自己可能會懷念這一切，因而對於成佛或許不是很感興趣。

成佛就是了悟實相。因為那只是了悟與否的問題，所以程度從很少的證悟到完全的證悟都有——也就是說，證悟有等級的差別。

你可能會認為，當你完全證悟的時候，就可以帶著一股懷舊的感情回頭看著過去所做的事、吃過的飯和老朋友等等；在這樣的想法中，似乎連完全證悟都無法讓你完全滿意。事實並非如此，由於證悟超越時間，所以你沒有可以回憶的過去，也沒有可以計畫的將來，就連現在的概念也不存在。換句話說，完全證悟就是完全的狀態，你完全地明白了。完全證悟就是完全超越種種束縛你的染汙纏結，因此，這是毫無憂慮的境界。

完全證悟之前，部分證悟的階段由情緒和其他干擾淨化的程度來決定，而淨化的程度也決定了成就的程度。事實上，淨化與成就是同一件事。淨化的程度或成就的程度，可分為五道與菩薩十地。

你的心愈細微、愈精純，就愈有力量，這表示你支配自心的程度愈來愈大。精純的心便是不受干擾的心，心愈粗重，干擾就愈多。較少干擾，代表心較為赤裸，心愈赤裸，就愈能發揮他最大的潛能，有更大的智慧、更高的成就、更少的障礙。赤裸的心，因為沒有障礙，所以非常有力量；干擾愈多，心的潛能被阻塞得愈多。不同的菩薩地，也可以用所剩下的干擾或不清淨的程度來分類。干擾指的是二元對立、貼標籤、製造幻覺等等。幻覺停止的時候，你便成佛了，這並不表示你變得形同木石，像是桌子、書本或是椅子。從佛陀的觀點，亦即從證悟的觀點來看，凡夫幾乎就是形同木石的人；實際上，我們因為不斷超過負載的念頭和感覺，所以變得麻木，太多的干擾讓我們幾乎沒有感知能力了。我們的心只有一小部分在運作，就算這一小部分，也像是機器人一樣，依照預先設計好的模式來反應；而我們真正的才幹、力量、自心真正的特質，都一直隱藏

佛教的見地與修道

著、受到壓抑，從未展現出來。當你證悟的時候，情緒和干擾不再存在，因此你就更有活力。

情緒和干擾一旦消失，就沒有什麼不可能的事情了。密勒日巴能夠進到牛角裡去，因為他超越了二元對立，不受時空等次元限制，他超越了名字和標記，這就是所謂的“全知”——是知道一些東西的反面。如果你知道什麼，就有二元分別；因為有個知道者、有個被知道者，而你永遠都認為有上百萬更多的事物須要知道。

知道一切事物的這種全知，會產生絕對的干擾，因為能知的人會被無數的相對事實所壓倒、所淹沒。它會造成負面的超越二元，因為二元只是二，而這種知卻是“萬元對立”或“億元對立”。只有當你超越了種種的分離、不同與類別之後，才能到達真正的全知，成就遍知智慧；那時候，你明白了一切事物的無二本性。這與“知道一切”並不相同，因為“一切”是指很多東西；而“一切的本質”並非很多東西，它甚至也不能算是一樣東西，因為它超越了數字與計算，無可言論，難以思議。就是如此。