

近乎 佛 教徒

Almost Buddhist

Dzongsar Jamyang Khyentse Norbu
宗薩蔣揚欽哲諾布

姚仁喜譯

獻給印度王子，淨飯王之子。
若不是因為他，
至今我還不明瞭我是一個飄泊的人。

李連杰、胡因夢、《新京報》；百萬讀者聯袂推介

宗薩欽哲仁波切——一位使你徹底
解決內在迷惑的佛法老師

他說：「如果你不能接受一切現象都是如幻而性空的，如果你相信有某些事物確實本具自性而存在，那麼你就不是佛教徒」。

近乎佛教徒 Almost Buddhist

宗薩蔣楊欽哲仁波切 著

姚仁喜 譯

一切和合事物皆無常

一切情緒皆苦

一切事物皆無自性

涅槃超越概念

獻給印度王子，淨飯王之子

若不是因為他

至今我還不明了我是一個飄泊的人



● 譯者序

作為一個中文讀者，我要在此向宗薩蔣楊欽哲仁波切致上最大的感恩。仁波切這本大家期盼多年的著作，他一直計畫要讓中文版與英文版同時問世。事實上，我知道仁波切在寫這本書的時候，一直把中國讀者放在心上，特別寫了不同的內容。因為如此，中文版與英文版不盡相同。

能為宗薩蔣楊欽哲仁波切翻譯他的新書，這是極大的榮幸。然而，仁波切看似簡單的文字，卻包含了深入淺出的層層奧義。仁波切下筆行雲流水，談諧幽默，又字字珠璣。反覆研讀，更體會仁波切的用心良苦。在輕快的字句後面，充滿了引導我們這些無明眾生脫離輪回的佛菩薩的大悲大願。

如同仁波切所說的，他要以最簡單的語言，來說明佛教最核心的四法

近乎佛教徒

印見地，因此，中文的翻譯也儘量採取日常而單純的詞彙。在本書中，“emotion”譯為“情緒”而不是傳統的“煩惱”；而“compounded”一詞則譯為“和合”；同時，在提到四法印時，仁波切在不同的地方用了不同的說法，包括“four truths”、“four seals”及“four views”。中文則依序翻譯成“四真諦”、“四法印”以及“四見地”而不加以統一。四法印第一次出現在書中時，除了白話翻譯之外，我選擇了一種傳統的說法附在旁邊，以供比較參考。其中，對第二法印在傳統上有比較多的詮釋，包括“諸行無常”、“有為皆苦”、“諸受皆苦”等等。我還選用了“諸漏皆苦”一詞，與仁波切在後記中所敘述的藏文“zag bcas”之意較為接近。

我才疏學淺，在翻譯的過程中，雖然歷經多次修改，還是一再地發現疏漏或尚待改善之處。尤其是每次再讀英文原稿，總又發覺新意。然而，我也愈翻譯愈焦慮，深恐中譯本無法完全傳達仁波切之原意。然而，我也愈翻譯愈感激仁波切，多次反覆的閱讀，讓我對如何才是佛教徒有了更深刻的瞭解。

我要感謝項慧齡、廖敏仁兩位共修，在翻譯期間協助我完成部分初稿，感謝田瑾小姐中文輸入的辛勞，更要感謝許功化（Florence Koh）以及司徒朗覺（C.C.Szeto）在百忙之中，不厭其煩地為我作修改及建議，以及出版社編輯林雲小姐的校正。當然，所有的錯誤，都是源於我個人的無知所造成。

謹以此翻譯的功德，回向給我在三十年前今天往生的母親，以及一切如母眾生。

願所有的近乎佛教徒，讀過此書，都成為完全佛教徒。

姚仁喜

2006年新春初六

（中文版譯者姚仁喜為宗薩蔣楊欽哲仁波切的弟子）

近乎佛教徒

自序 又是一本介紹佛教的書

有一回，在橫越大西洋的飛機上，我坐在中間排的中央，鄰座那位具有同情心的先生想要表示友好。看到我剃的頭和穿的藏紅袍子，他猜測我是個佛教徒。當機上開始供應餐點時，這位仁兄主動地提出幫我要素食。他想像我是個佛教徒，應該不吃葷。這是我們閒聊的開頭。這趟飛行相當長，為了免於無聊，於是我們討論了佛教。

多年以來，我漸漸瞭解人們常常將佛教或佛教徒與祥和、禪定和非暴力聯在一起。事實上，很多人似乎認為黃色或紅色袍子加上平和的笑容，就是佛教徒的全部。身為一個狂熱佛教徒的我，應該對這種名聲感到自豪，特別是非暴力這一項。因為在今天這個戰爭與暴力，尤其是宗教暴力的年代，這是非常稀有的。在人類的歷史上，宗教似乎是殘暴的根源。甚至在今天，宗教極端分子的暴力充斥著新聞。然而我應該可以很有信心地說，到目前為止，我們佛教徒沒有令自己汗顏，暴力從未在佛教的傳揚中扮演過任何角色。然而，身為一個受訓練成的佛教徒，對於佛教只是被聯想成素食主義、非暴力、祥和、禪坐等，還是感到有點不滿足。悉達多太子，捨棄了宮廷生活所有的舒適與豪華，出發去尋求證悟時，所追求的一定不只是消極性和灌木叢而已。

佛教雖然在要義上很簡單，卻不容易很單純地解說。它幾乎是難以想像的複雜、廣大、而且深遠。雖然它既非宗教也非神學的，卻又很難讓它聽起來不理論化或不宗教化。而佛教傳播到世界各地，受到種種文化習俗的影響，更讓它變得複雜而難以破解。諸如香、鈴、彩色帽冠等宗教性的飾物固然可以引起人們的興趣，但同時也可能成為障礙。

有時候，由於悉達多的教法沒有如我所願地風行而引發的挫折感，或有時候出於自己的野心，我會想像一些改革佛教的主意，想把它變得更單純、更直接了當、更清教徒式。以歪理歧見來想像（如同我有時會做的），將佛教簡化成定性、定量的修行，諸如每日禪坐三回，堅持穿著某種服裝，堅信某種意識形態信念，譬如“全世界的人都應該轉信佛教”。如果我們能許諾這種修行會帶來立即、實際的結果，我想世界上就會有更多的佛教徒。然而，當我從這種幻想醒過來（鮮少發生在我身上），清醒的心會警告我，一個充滿了自稱佛教徒的世界，

近乎佛教徒

不見得會是一個更好的世界。

許多人誤以為佛陀是佛教的“神”，甚至在一般認為的佛教國家，如韓國、日本、不丹等，對佛陀和佛教都有這種神化的看法。難怪局外人會認為佛教徒就是追隨這位外在的、稱為佛陀的人。然而佛陀本人曾說，我們不應該崇拜個人，而應崇拜此人所教導的智慧。類似的，有許多人也同樣的先入為主，認為轉世、業報是佛教最重要的信念。另外還有許多這類粗略的誤解。舉例而言，藏傳佛教有時被稱為“喇嘛教”，而禪宗在某些狀況下甚至被認為不是佛教。有些略懂一點，卻還是被誤導的人，會用諸如“空性”或“涅槃”等字眼，卻不瞭解其真義。

如同我機艙座伴一般，當話匣子打開，非佛教徒也許會不經意地問道：“如何才是佛教徒？”，這是一個最不容易回答的一個問題。如果問者真正有興趣，那麼完整的回答就不能在晚餐的閒聊中完成，而太過概括性的答案又會導致誤解。假設你要給他們正確的回答，那麼答案就會直指佛教二千五百年傳統的基礎：

如果一個人接受下列四項真理，他就是佛教徒：

- 一切和合事物皆無常（諸行無常）
- 一切情緒皆苦（諸漏皆苦）
- 一切事物皆無自性（諸法無我）
- 涅槃超越概念（涅槃寂靜）

這四句佛陀宣說的話，稱為“四法印”。“印”在此處意指確定真實性之印記。雖然一般認為這四法印包含了佛教的一切，但在絕大多數的狀況下，這種回答通常會沖淡了興頭，無法引起更多的趣味。話題也就轉變，而結束了這個題目。

四法印的意旨，原本就是要讓人直接瞭解，而非隱喻性或神秘性的。它不應該像餐後幸運餅乾裡的字條一樣，看看就算了。然而法印也不是教令或聖誡。稍作思惟，也許大家就能看出來，其中沒有任何道德性或儀式性的內容，也沒有提到善或惡的行為。它們是根據智慧而來

近乎佛教徒

的世俗（非宗教）真理，而佛教徒最關注的就是智慧。道德和倫理是次要的，偶爾抽一兩口煙或一點點風流，不表示你就不能成為佛教徒。但這並不是說我們就被允許去做邪惡或不道德的事。

廣泛地說，智慧來自佛教徒所謂具有“正見”的心。但一個人甚至不需要自認為是佛教徒，就能具有正見。究竟而言，是這個“見”決定了我們的動機和行為。也就是見，在佛教的道路上指引我們。如果我們能在四法印之上再發展善行，會讓我們成為更好的佛教徒。但什麼令你
不是佛教徒呢？

- 如果你認為，並非一切和合或造作的事物都是無常，你認為有某些基本的元素或概念是恆常的，那麼你就不是佛教徒。
- 如果你不能接受一切情緒都是痛苦的，如果你相信實在有某些情緒是純然愉悅的，那麼你就不是佛教徒。
- 如果你不能接受一切現象都是如幻而性空的，如果你相信有某些事物確實本具自性而存在，那麼你就不是佛教徒。
- 如果你認為證悟存在於時間、空間及能力的場域之內，那麼你就不是佛教徒。

那麼，什麼令你是佛教徒呢？你也許不是生長在一個佛教的國度，或出生在一個佛教家庭，你也許不穿僧袍或剃光頭，你也許吃肉而且崇拜饒舌歌手 Eminem 或性感名模 Paris Hilton，這不表示你不能是佛教徒。要成為一位佛教徒，你必須接受一切和合現象都是無常，一切情緒都是痛苦，一切事物無自性，以及證悟是超越概念的。

當然你不需要隨時隨地、不停地專注於這四項真理。但它們應該常存於你的心中。就好像你不需要隨處都憶起自己的姓名，但當有人問起來，你馬上就記得，完全不會猶疑。任何接受這四法印的人，即使沒有接受過佛陀的教法，甚至從未聽聞釋迦牟尼佛的名字，也可以與佛同道。

然而，當我試圖將所有這些為飛機上鄰座的人解釋時，我開始聽到輕微的鼾聲，原來他已沉沉入睡。顯然我們的談話沒有能夠為他解悶。

近乎佛教徒

我寫這本書的目的，不是要說服大家都去追隨釋迦牟尼佛，成為佛教徒，修習佛法；我有意地不談禪坐的技巧、修行或咒語。我主要的目的是要指出佛教與其它見地不同的獨特部分。這位印度王子，到底說了什麼，能贏得世人如此的尊敬與景仰，甚至包括如愛因斯坦等現代懷疑論科學家們都如此？他到底說了什麼，能感動成千上萬的朝聖者，從西藏一路跪拜到菩提迦耶（Bodhgaya）？佛教與世界上其它的宗教有什麼不同？我相信四法印提供了答案的精髓，而我在此試圖將這些艱深的概念，以我所知最簡單的語言來說明。

悉達多的重點是要直探問題的根源。佛教是不受文化所限制的。它的利益不局限於某個特定的社會，它與政府或政治完全無關。悉達多對學術論述和科學論證沒有興趣，地球到底是圓的還是扁的，他也不關心。他關切的是另外一種實際性，他想直探痛苦之源。我希望大家瞭解，他的教法不是讓你讀完後放回書架上的哲學巨著，而是每一個人都能修持的既可行、又合理的見地。為了這個目的，我嘗試用各類人的各種角度，包括從墜入情網，乃至文明誕生的例子來說明。雖然這些例子和悉達多所用的不同，但它所傳達的訊息是相同的，因為悉達多所說的一切，至今仍然顛撲不破。

然而悉達多也說過，不要不經分析就相信他的話語。因此，像我如此平凡的人，更需要被仔細地審視。我邀請大家分析、思量你即將讀到的內容。

宗薩蔣楊欽哲仁波切



第一章 造作與無常

佛陀不是天上的神。他是個凡人。但他又不太平凡，因為他是一位太子。他的名字叫悉達多·喬達摩，他享有優裕的生活，在迦毗羅衛國有美麗的宮殿、鍾愛的妻兒、敬愛的雙親、忠心的臣民、孔雀悠遊的蒼翠花園、還一群才華出眾的宮女隨侍在側。他的父親——淨飯王，盡全力要他在宮牆之內不虞匱乏，並且讓他的一切需要都能得到滿足。因為當悉達多還在襁褓時，一位占星家曾預言，太子將來可能會選擇作為一名隱士。但是淨飯王決心要讓悉達多繼承王位。宮中的生活豪華、安全而且相當的平靜，悉達多從不與家人起爭執。事實上，他關懷家人，而且深愛他們。除了偶爾與堂弟有一些緊張的關係之外，悉達多和每個人相處得都很好。

當悉達多漸漸長大成人，他對自己的國土以及外面的世界開始好奇起來。淨飯王拗不過太子多次的懇求，答應讓他到宮外出遊。但他嚴令太子的車夫——迦那，只能讓太子看到美好的事物。悉達多確實盡情享受了沿途的山光水色和自然豐沛的大地。但就在回家的路上，他們兩人遇到一個在路邊呻吟的鄉下人，被極大的痛苦所折磨。悉達多功一輩子都被魁梧的侍衛和健康的宮女所圍繞，聽見呻吟的聲音，見到受痛苦折磨的軀體，對他來說是一大衝擊。目睹了人身的脆弱，在心中留下了深刻的印象，他帶著沉重的心情回到皇宮。

隨著時光流逝，太子好像又回復了平常，但是他渴望著再度出遊。淨飯王再一次勉為其難地答應了他的請求。這一回，悉達多看到了一位齒牙脫落、老態龍鍾的婦人，步履蹣跚、踽踽獨行。他立刻叫迦那停車，他問迦那：“為什麼她這樣子走路？”

迦那說：“主人，因為她老了。”

“什麼是老？”悉達多問。

“她身體各部分，經長期使用都已經損耗了。”迦那回答他。

悉達多被眼前的景象所震撼，於是下令迦那掉頭回宮。

如今悉達多的好奇心再也無法平息，他想知道外面到底還有些什麼，

近乎佛教徒

於是和車夫第三次出遊。這一回他同樣欣賞了沿途美麗的風景，盡覽青山綠水。但是在回程的時候，他看到四個人抬著一個屍架，上面平躺著毫無生氣的軀體。悉達多一生中從來沒有看過這樣的東西。迦那向他解釋個看來羸弱的軀體，事實上已經死亡。

悉達多問迦那：“其他人也會死嗎？”

迦那回答：“是的，主人，每個人都會死。”

“我父王、甚至我的兒子也會嗎？”

“是的，每一個都會。不論你是富裕或者貧窮，種性高貴或低賤，都無法避免死亡。這是生在這個世界上所有的人最終命運。”

第一次聽到悉達多開始邁向證悟的故事，我們可能認為實在是太天真了。聽到一位將要領導整個國家的太子，問出這麼簡單的問題，似乎很奇怪。但其實我們才是真正幼稚的人。在這個資訊時代，斬首、鬥牛、血腥謀殺等衰壞與死亡的影像環繞著我們。這些環繞著我們的影像，非但沒有提醒我們最終的命運，反而被拿來作為娛樂和獲取利潤之用。死亡早已成為一種消費產品。我們大多數人並不去深思死亡的本質。我們不去承認自身與環境都是由不穩定的元素所組成，只須要一點小刺激就會分崩離析。我們當然都知道終有一天會死亡，但是除非是被診斷罹患絕症，大部分的人都自認暫時不會有危險。偶爾想到死亡的時候，所思索卻是“我會得到多少遺產？”或者“我的骨灰要灑在什麼地方？”諸如此類的事。從這個觀點來說，我們才是太天真了。

第三次出遊回來後，悉達多對於自己無力保護他的子民、父母，以及最摯愛的妻子耶輸陀羅、兒子羅睺羅免於必然的死亡，感到極度的沮喪。對治貧窮、饑餓、無家可歸等苦難他或許有辦法，但是對年老與死亡，他卻束手無策。

日以繼夜地沉思著這些問題，悉達多試圖和他的父親討論死亡。對國王而言，這是個理論上兩難的問題，他實在不懂太子為何如此耿耿於

近乎佛教徒

懷。淨飯王愈來愈擔心預言成真，說不定他的兒子真會放下繼承王位，選擇苦行之路。不管有沒有預言，在那個時代，有權勢財富的印度教徒變成苦行僧並不乏其例。淨飯王表面上想盡辦法來消除悉達多的執著，但是內心裡，他並沒有忘記那個預言。

然而對太子而言，這並不是短暫的憂傷情緒而已。悉達多完全沉陷其中。為了防止太子愈陷愈深，淨飯王不准他再次離開王宮，並私下指示宮中侍衛監視他。就像任何一個擔心兒子的父親會做的，他也盡其所能不讓太子看到任何死亡和衰壞的跡象。

● 嬰兒搖鼓及其他分心物

我們在很多地方和淨飯王一樣。在日常生活當中，我們會不由自主的讓自己和他人避開真相。我們對衰朽的徵象已經產生了免疫力。我們告訴自己“不要老想著這些事”，並且用正面的方式來鼓勵自己。我們在生日派對吹熄蠟燭來慶生，而事實上熄滅的蠟燭應該用來提醒自己，離死亡又縮短了一年。我們以煙火與香檳慶祝新年，只讓自己忘掉舊的一年永不復返，新的一年難以預料的事實。然而，任何事情都可能發生。

當這個“任何事情”令不滿意的時候，我們就會故意轉移注意力，如同母親用玩具和小鼓分散孩子的注意力一樣。如果心情不好，我們就會去逛街，上館子或看電影。我們編織夢想，瞄準終生成就，諸如海邊別墅、徽章、獎座、提早退休、名車、好朋友，好家人、好名聲，最好還有上金氏世界紀錄。到了晚年我們還有個忠誠的伴侶一起坐豪華遊輪旅行，或養純種貴賓狗。雜誌和電視介紹並強化這種快樂和成功的模範讓人們去追求，不斷地創造新的幻相來引誘我們。這些所謂成功的觀念，就是我們大人的嬰兒搖鼓。

不論是念頭或是行為，我們在一天當中所做的任何事情，幾乎沒有一樣顯示我們覺知生命是多麼的脆弱。我們浪費時間在影城等候一部爛電影開演，或急著趕回家去看電視現場節目。當我們坐著看廣告、等待……，此生的光陰就逐漸消逝了。

近乎佛教徒

對悉達多而言，僅此一瞥老死的景象，就在他心中生起了追求真理全貌的渴望。第三次出遊之後，他好幾次試圖獨自出宮，但都沒有成功。在一個不尋常的夜晚，一個神秘的咒語席捲了整個皇宮，除了悉達多以外，每個人都被制伏了。他在殿中徘徊，發現從淨飯王到最低下的僕人，個個都睡得不省人事。佛教徒相信這場集體的昏睡，是所有人類共同積累的功德結果，因為這個決定性的事件，造就了一位偉人的誕生。

由於不再需要取悅王宮貴族，宮女們睡到張打鼾、四肢橫陳，戴著珠寶的手指浸在咖哩醬中。她們狀若殘花，風華盡失。悉達多並沒有像我們一樣忙著讓一切恢復原狀，反而由於這樣的景象，更加強了他的決心。她們美貌的消逝，正是世事無常的明證。在眾人沉睡之際，太子終能不被監視而離開王宮。他看了耶輸陀羅和羅睺羅最後一眼，便悄然地消失在深深的夜裡了。

* * * *

在很多地方我們也和悉達多一樣。我們有自己的宮殿——不論是貧民區的單身公寓、郊區的雙層別墅或在巴黎的頂層樓閣。我們也有各自的耶輸陀羅和羅睺羅。我們也許不是擁有孔雀的王子，但我們有事業、寵物貓咪和數不盡的責任在身。所有的事情老是出狀況。家電壞了，鄰居吵架、天花板漏水。親愛的人死了；或是他們早上醒來之前，下巴和悉達多的宮女一樣鬆垮，看起來就像死了一般。也許他們聞起來有積濁的煙味、或昨晚的大蒜味。他們張著咀嚼食物的嘴嘮叨不停。但我們還是心甘情願地困在那裡，不試圖逃開。或者，我們終於會忍無可忍，心想：“我受夠了！”，然後結束一段關係，卻又再找另一個人重新來過一遍。我們對這樣周而復始的迴圈從不厭倦，因為我們期待而且相信，有個無瑕的靈魂伴侶或者完美的香格里拉，正在某處等著我們。面對著每天令人懊惱的事，我們自然的反應就是認為我們可以把它們弄對，這一切都能修理，牙齒是可以刷的，我們可以感到完滿。也許我們還會認為，總有一天，我們會從生命中的課題中學會圓滿。我們期望自己變成像星際大戰電影中的智慧長者 Yoda 一樣，卻不知圓熟只是衰朽的另一個面向。潛意識中，我們期待自己會到達不再需要修理任何東西的境界。總有一天，我們會“從此過著快樂的生

活”。我們深信“解決”的概念。好像我們所有經歷的一切，到這一刻止的生命，都只是在彩排。盛大的演出還沒有開始。

對大多數的人來說，這種永無休止的處理、重新安排以及更新版本，就是“生活”的定義。事實上，我們是在等待生命開始。如果有人逼問，大部分的人都會承認自己是為了某種美好的將來而努力，譬如在緬因州肯尼邦克港的木屋。或哥斯大黎加的小屋中安享退休生活。或者有人夢想在中國山水畫般的理想山林裡，在瀑布和鯉魚池畔的茶亭中，禪思靜坐安享晚年。

我們往往也會這麼想：當我們死後，世界依然存在。同樣的太陽會繼續照常大地，同樣的星球會繼續轉動，因為我們認為開天闢地以來，它們一直都是如此。我們的孩子會繼承這個地球。這都顯示出我們對於不斷流轉的世間和一切現象是多麼無知。我們可能會注意到雲在動，指甲在長，但事實上一切都在變動。孩子們不見得比父母長壽，而且他們也不見得依照我們的理想生活。小時候乖巧又可愛的小寶貝，長大後可能會變成吸毒的惡棍，還帶種式各樣的情人回家。

你也許會想：這實在不像是我的兒子，但他確實就是。他們毫不在乎地浪費掉你畢生的積蓄，就像人們拿蜜蜂辛苦採集的蜂蜜來泡茶，還覺得理所當然一般。最古板的父母可能會生出最炫目的同性戀小孩，而最散漫的嬉皮卻養出新一代保守派的孩子。可是我們還是執著於家庭的典型。夢想著我們的血統、臉型輪廓、姓氏及傳統都能由子孫留傳下去。

● 追尋真理可能像個壞事

重要的是，我們要瞭解太子並不是捨棄他的世間責任。他不是因為逃避兵役而加入有機農場，或者去追尋浪漫的美夢。他身為一家之主，決心犧牲安逸，離家遠行，為的是讓家人獲得最需要、最珍貴的東西，即使他們並不瞭解。我們很難想像隔天早上淨飯王是多麼悲傷與失望。這種心情類似一些現代的父母，發現他們的青少年孩子，學習六〇年代的嬉皮式頑童（許多來自安逸富裕的家庭），跑到加德滿都或伊比沙島去追求理想中的烏托邦。但悉達多不是用穿喇叭褲、臉上穿洞、

近乎佛教徒

染紫頭髮、身體刺青的方式，而是以脫下太子的華服來顛覆傳統。褪去了種種象徵教養與貴族的外物，披上下一塊破布，他成了一名遊方的托鉢行者。

我們的社會，會期待悉達多留在宮中，享受權勢，繼承皇統，因為我們習慣以“你擁有什麼”，而不是以“你是什麼樣的人”來評斷他人。在我們的世界中，成功的典範就是比爾蓋茨。我們很少想到甘地式的成功。在某些亞洲及西方社會中，父母要求孩子們在學校取得成就所給的壓力，已經超過身心健康的承受度。孩子們要有好成績才能申請到長春藤名校，要有長春藤的學位才能獲得花旗銀行的高薪職位。凡此種種，都是為了讓家族的光輝永垂不朽。有些父母對家庭的榮耀感特別強烈，如果要選擇讓孩子去拯救整個村莊，或是當大企業的執行長，他們會選擇後者。

想像你的兒子有個顯赫又賺錢的事業，但他洞悉了老死之後，突然辭職。他再也看不出一天工作十四小時、巴結老闆、貪婪地併吞對手、破壞環境、壓榨童工、壓力不斷，只換得一年幾天休假的生活有什麼意義。他說要賣掉所有的股票，全數捐給孤兒院，然後去浪跡天涯。這時候你會怎麼做？祝福他並向朋友誇耀你的兒子終於醒悟了嗎？還是斥責他這是完全不負責任的行為，並且送他去看心理醫生？

只是對老與死的厭惡，並不足以讓太子離開王宮而踏入未知的世界；悉達多會採取這麼激烈的行動，是因為他實在無法合理地解釋所有已生和將出生的一切眾生之命運就是如此而已。如果所有生者都必須衰朽死亡，那麼花園中的孔雀、珍寶、華蓋、薰香、音樂、放拖鞋的金質拖盤、進口的琉璃水瓶、他與耶輸陀羅和羅睺羅的感情、家庭、國家，都變得毫無意義。這一切的目的到底是什麼？為什麼一個心智正常的人，會對明知終將消散或不得不捨棄的東西而流血流淚？宮殿內造的幸福，又怎麼能讓他繼續沉湎下去？

我們也許會想知道悉達多能去什麼地方？王宮內外並沒有任何地方可以逃避死亡。即使耗盡王室的財富，也不能為他延續生命一分一秒。他是在追求長生不老嗎？我們都知道那是枉然的。我們對希臘神話中的永生神祇、盛滿不死甘露的聖杯（Holy Grail）和龐塞德萊昂（Ponce de Leon）帶領將士尋找青春之泉徒勞無功的故事都覺得十分滑稽。

我們對秦始皇派遣童男童女，赴東海尋找青春不死仙丹的傳說也會置之一笑。我們也許以為悉達多也是在追求同樣的東西。的確，悉達多是帶著某種天真的想法離開王宮的，雖然他不能讓他的妻兒長生不老，但是他的探索卻沒有白費。

● 佛陀的發現

完全不憑藉任何科學工具，悉達多太子以吉祥草為墊，坐在一棵菩提樹下，探索人類的本性。經過了長時間的思惟，他終於了悟到一切萬有，包括我們的血肉、我們所有的情緒和我們所有的覺受，都是兩個以上的元素組合而成。當兩種或多種元素和合在一起，新的現象就會產生：釘子和木頭產生了桌子；水和葉子產生了茶；而恐懼、虔誠和救世主，就產生了神。這些最終的產物，並沒有獨立於其各別元素的存在。相信它真實獨立存在，是最大的騙局。而在和合的同時，各個元素也起了變化。只因接觸和合，它們的性質也隨之改變了。

他了悟到不僅人類的經驗是如此，所有事物、整個世界、整個宇宙都是如此，一切事物都是相互依存的，因此一切事物都會改變。一切萬有，沒有一樣是以獨立、恆常、純粹的狀態存在。你手上的書不是、原子不是，甚至神祇也不是。因此，任何存在於人心可達之物的事物，即使只是想像的，譬如一個四臂人，都需要依賴於其它東西的存在。因此悉達多發現，無常並不像一般人以為的就是意味著死亡，而是意味著變化。任何事物和另一個事物之間的位置或關係轉變了，即使是非常細微的變動，都要依循無常的法則。

透過這些了悟，悉達多終於找到了一個方法解除死亡的痛苦。他接受了變化是不可避免的，而死亡中，人是這個迴圈的一部分。而且他更進一步地體認到沒有全能的力量能夠扭轉死亡之路，因此也就不會困在期待之中。如果沒有盲目的期待，就不會有失望。如果能瞭解一切都是無常，就不會攀緣執著；如果不攀緣執著，就不會患得患失，也才能真正完完全全地活著。

悉達多從恆常的幻象中覺醒，因此我們稱他為佛陀、覺者。在二千五百年後的今天，我們瞭解他的發現與教法是無價之寶，不論是學者或

是文盲，富人或是窮人，從阿育王到艾倫金斯堡（Allen Ginsberg），從忽必烈到甘地，從達賴喇嘛乃至野獸男孩樂軒（Beastie Boys），無數的眾生受其啟發。可是在另一方面，如果悉達多今天再出現的話，可能會滿失望的，因為他的大部分發現都乏人問津。這並不代表現代科學厲害到足以否定他的發現，到現在還是沒有人可以長生不老，每個人終究會死，而且每天大概有二十五萬人死亡。我們親近的人不是已經死亡，就是將會死亡。然而當親人死去的時候，我們還是會震驚和悲傷；我們還是繼續尋找青春之泉，或是長壽的秘方。頻訪健康食品店，家裡一罐罐的二甲氨基乙醇和維他命 A、強力瑜珈課、韓國高麗參、整形手術、海洋拉娜乳液……等等，這些都是我們內心和秦始皇一樣渴望長生不老的明證。

悉達多太子不再需要或渴求長生不老藥了。由於了悟到一切事物皆是和合而成，解構無止境，而且一切萬有的各個成分，沒有一項是以獨立、恆常與純粹的狀態存在的，他因此獲得解脫。一切和合之物（現在我們知道這是指一切事物）與其無常的本質是合而為一、不可分割的，如同水和冰塊一樣。將冰塊放在飲料當中時，我們同時兼得兩者。同樣的，當悉達多看到一個人走過，即使他很健康，悉達多所看到的是此人的生與滅同時發生。

你也許會認為這樣的人生觀不太有趣，但在生命的旅程中能夠同時看到一體的兩面，可以是非常奇妙，而且可能會有很大的滿足感。這不像在期待與失望的雲霄飛車忽上忽下。如此地看待事情，期待與失望會在我們周遭消融，你對現象的覺受會轉化，而且變得比較清晰。你很容易看出人們為什麼會被困在雲霄車當中，而自然對他們生起慈悲心。你生起慈悲心的原因之一，是由於無常縱然如此明顯，人們卻視而不見。

● “在目前是”

本質上，和合的行動是被時間所限的----它有開始、中間和結束。這本書以前不存在，現在好像存在，最終它會消散。同樣的，昨天存在的自我----就是你和今天存在的自我已經不同。你不好的心情已經變好，你也許學會一些東西，你有了新的記憶，你膝蓋上的擦傷癒合了

近乎佛教徒

一點。我們這種看起來似乎連續的存在，是一連串受限於時間的開始與結束。即使是創世紀這個行動也需要時間：存在之前的時間、形成存在的時間以及創世紀這個動作結束的時間。

一般而言，那些相信有全能造物主的人，都不分析他們的時間概念，因為大家都假設造物主是獨立於時間之外的。如果將一切歸功於全能而無所不在的造物主，我們就必須把時間的因素考慮進去。要麼這個世界一直都存在著（那就沒有必要創世紀了），不然就是在創世紀這前有一段時間不存在，而創世紀需要有相續的時間。因此既然創世主（我們就說是上帝好了）也遵循時間的定律，那麼他也一定會改變，即使它唯一曾做的改變是創造這個世界也沒有關係。一個無所不在而永恆的上帝不能改變，所以最好有個無常的上帝能回應禱告並且改變天氣。但只要上帝的行為是由一連串的開始和結束和合而成，他就是無常的，換句話說，也就是不確定與不可靠的。

也許有人會認為，假如地球上的人全都死光了，上帝還是會繼續存在。便這是建立在目前這個時間點上所做的假設。也就表示現在有個“假設者”。悉達多會同意，只要有“假設者”，就會有上帝存在；但如果沒有假設者，就不會有上帝存在。如果沒有紙，就不會有書。如果沒有水，就不會有冰。如果沒有開始，就不會有結束。一件事物的存在，極需依賴其它事物的存在，因此沒有什麼是真正獨立的。由於事物與事物的相互依存性。如果某一成分（例如一雙桌腳）有一點點的轉變，整體的完整性就會改變而不穩定。儘管我們以為可以控制變化，但事實上大多是不可能的，因為無法察覺的影響因素太多了。也因為這種相互依存性，一切事物不可避免地會從目前或原始狀態中解體。每個變化都蘊藏著死亡的因素。今日就是昨日之死。

大部分的人都接受一切生者終將死亡。然而，我們對“一切”與“死亡”的定義或許不太一樣。對悉達多來說，生指的是一切萬有，不僅僅是花朵、蘑菇、人類，而是一切生成或和合的事物。而死亡指的是任何的解體或是解構。悉達多並沒有研究經費或是研究助理，只有炎熱的印度塵土，和幾隻路過的水牛為他見證。就這樣，他深刻地了悟了無常的真相。他的了悟並不如發現一顆新星般地驚人，也不是用做道德判斷、發起社會運動或創立宗教，更不是一種預言。無常純粹是一個

簡單實在的事實。不太可能有一天，某個突發的和合事物會突然變得恆常，更難想像我們能證明這樣的事。但是在今天，我們不是將佛陀奉為神明，就是想用科技證明自己比佛陀更高明。

● 然而我們仍然忽略它

在悉達多踏出宮門後的兩千五百三十八年，數以百萬計的人正興高采烈地準備慶祝與迎接新的一年開始，有些人正在祈禱讚頌神明，有些人則是趁著商品打折大肆採購時，海嘯大災難震撼了全世界。就算最冷漠的人也震驚不已。當新聞報導出現在電視的時候，許多人希望奧森威爾斯會突然出現插播，告訴我們這一切都是假的，或者希望蜘蛛人可以弭平災難，解救眾生。

看到海嘯的受難者被沖上岸邊，相信悉達多太子也會心碎。但看到我們對這種事情的發生如此震驚，他可能會更為心碎，因為這證明了我們一再地否認無常。這個地球是由多類岩漿所形成。每一個地塊，不管是澳洲、臺灣或是美洲，就像草上的露珠一般，隨時會墜落。但是人們從來沒有停止過興建摩天大樓和隧道。我們為了免洗筷子和垃圾信件，貪婪地砍伐森林，只會更加速這無常的反應。人們看到任何現象出現終結的徵兆時，應該不會感到意外，但我們卻很難去接受。很多中國人都相信長城會永遠聳立，就像印度人相信泰姬瑪哈陵（Taj Mahal）會永垂不朽，美國人相信自由女神像會永遠長存一般。

然而，即使經過海嘯這麼具摧毀性的警示，死亡與毀壞很快會被埋藏與遺忘。豪華的度假村很快就會聳立在受難者家屬前來認屍的地點。世人依舊會沉迷於組合與造作各種現實，以求取永恆的快樂。渴望“從此快樂地生活”，只不過是冀求恆常的偽裝。造作這些亙古之愛，恆久快樂以及救贖這類的概念，只會得到更多無常的明證。我們的意圖（生）與結果（壞）是相互矛盾的。我們所求的是歷久不衰，但所作所為的卻正好引導我們走向衰毀。

佛陀教導我們，至少我們心中要保持著無常的概念，不要故意去隱藏它。我們借著不斷地覺察和合的現象，便會了知因緣相依。認識因緣相依，我們就會認識無常。而當我們知道一切事物皆無常，才不會被

種種假設、僵化的信條（不論宗教的或世俗的）、價值體系和盲目信仰所奴役。這樣的覺察力可以讓我們免於受限於個人的、政治的和感情的戲碼之中。我們還可以將這種覺察力導向大至想像之極，小至原子層次。

● 不穩定性

現在你讀這本書所處的地球，如果沒有先被隕石撞毀，也終將變得像火星一樣，沒有生命。也許是一座超級火山爆發，遮蔽了陽光，使地球上所有生物滅絕。在夜空中，我們浪漫地凝視的星星，許多其實早已消失，我們看到是幾百萬年前的星光。而在這個脆弱的地球表面，陸地持續地還在變化。我們現在所知道的美洲大陸，在三億年前還只是地質學家稱為原始盤古大陸的一部分而已。

但是我們不必等三億年才能看見這種變化。即使在短短的一生中，我們也親眼目睹了所胃的宏傳帝國象熱沙上的水痕，蒸散無蹤。印度曾有一位女皇住在英國，她的日不落旗飄蕩在世界各個角落。但現在落日卻映照在英國國旗上。我們深深認同的國家與種族也不斷在改變。以前統治整個領土的毛利話和納瓦族戰士，如今住在局促的保留區，而移民反而被認為是原住民。中國人過去稱呼滿洲人為“他們”，現在他們卻變成“我們”。然而這種不斷的轉變，卻從未阻止人們為了建立強大的國家、疆域與社會而犧牲生命。幾個世紀以來，有多少血液是以政治制度之名而流？每一種制度都有是由無數不穩定的元素，如經濟、收成、個人野心、領導者的心臟血管健康狀況、欲望、愛和機運等組合而形成。傳奇的領導者也不是穩定的，就有人因為抽雪茄但不吸入，而導致身敗名裂。

這種複雜性與不穩定性在國際關係中有增無減，因為盟友與敵人的定義一直在改變。美國曾經盲目地強烈討伐一個叫“共產主義”的敵人。即使像切·瓦格拉(Che Guevara)那樣的人民英雄，只因為他屬於某個政黨，而且戴了有紅星的貝雷帽，就被譴責為恐怖分子。事實上，他跟我們把他所刻畫成的標準共產黨員形象，可能一點也不像。而短短的數十年之後，白宮就向世上最大的共產國家——中國示好，並且給她最惠國待遇，卻對於那些曾經讓美國藉以號召戰爭的同樣事由，視

若無睹。

在人際關係上，我們也同樣經歷到友誼的改變。過去曾和你分享內心秘密的好友，有可能成為最大的敵人，因為他可以拿那些親密的交情來對付你。布希總統、本拉登和海珊就在眾人面前鬧翻而無法收拾。過去他們三個曾是親密戰友，現在卻是最標準的死對頭，利用對彼此的熟稔進行血腥的聖戰，以成千上萬人的性命為代價，就為了執行各處信奉的“道德”版本。

雖然我們對自己的道德原則感到自豪，而且常強加於別人身上，但是道德觀還是具有少許的價值。然而，在整個人類歷史當中，道德的定義也隨著時代精神而一直在改變。美國度量政治正確性或不正確性的儀表起伏不定，令人迷惑。不管如何稱呼種族或文化群體，總是有人會被冒犯。遊戲規劃一直在改變。

在古老的亞洲藝術作品中，常描繪女性裸胸行走，即使在近代，有些亞洲社會還是能接受女性不穿上衣。然而，由於電視與西方價值的和合現象，傳入了新的道德觀，突然間，不戴胸罩變成一種道德上的錯誤，如果女性不把胸部遮起來，會被認為粗鄙，甚至還會遭到逮捕。昔日思想開放的國家，現在正忙著接受種種新的道德觀，訂購胸罩，即使在最熱的雨季也要把自己包得密不透風。胸部並不是天生的壞東西，它也沒有改變過，改變的是道德觀。這種改變，把胸部變成一種罪惡的東西，以至於美國聯邦通訊傳播委員會罰了 CBS 電視臺一千萬美金，只為珍娜傑克遜（Janet Jackson）的三秒露胸。

● 因與緣：蛋已煮熟，你無法改變它

當悉達多提到“一切和合的事物”，他所指的不只是像 DVD、你的狗、艾菲爾鐵塔、卵子和精子等具體可認知的現象而已。心、時間、記憶和上帝，也是和合而成。而每一和合的成分，又依賴更多不同層次的和合而成。同樣地，當悉達多教導無常時，他也超越了一般“結束”的想法，像是那種認為死亡只發生一次就完了的概念。死亡從生、從創造的那一刻開始，就沒有停過。每一個變化，都是死亡的一種形式，因此每一個生都包含了另一個事物的死亡。

近乎佛教徒

拿煮雞蛋來做例子。如果沒有不斷的變化，蛋就煮不熟；煮好蛋的這個結果，需要某些基本的因緣。很顯然的，你要有一顆蛋、一鍋水，和一些加熱的元素。另外有些非必要的因和緣，像是廚房、燈光、計時器，還有一支把蛋放進鍋子的手。另外一個重要的條件，就是沒有像是電子中斷或是山羊跑進來打翻鍋子之類的干擾。此外，每一個條件，例如母雞，都需要另一套具足的因緣條件。需要另一支母雞生下蛋才能孵出它，還有安全的地方，有食物才能讓它成長。雞的食物也要有適合的地方生長，並且要能讓它吃進去才行。我們可以將非必要和必要條件一直分析到小於原子的程度，而在這個分析的過程中，各種形態、形狀、功能和標籤也會不斷增加。

當無數的因緣和合在一起，而且沒有障礙與干擾，結果是必然的。許多人誤以為這是註定的或是運氣所致，但事實上我們是有能力對條件產生影響力的，至少在起始的時候。然而，到了一個程度以後，即使我們祈求蛋不要煮熟，它還是會熟。

就像蛋一樣，所有的現象是由無數的成分所組成，因此它是可變的。這些無數的成分，幾乎都不是我們所能控制的，所以會讓我們的期待落空。最沒有希望的總統候選人可能會贏得選舉，並帶領國家走向繁榮富足。你助選的候選人也許會贏，然後弄得國家的經濟與社會衰敗，讓你的生活苦不堪言。你也許認為自由左派的政治是開明的，但它也許就是法西斯和光頭族之因。這種不可預料性，遍在於所有的物質、感受、想像、傳統、愛情、信任、不信任、懷疑論，甚至上師和弟子以及人與神之間的關係。

所有這些現象都是無常的。拿懷疑論來當例子。有一位加拿大人，他曾經是個典型的懷疑論者。他特別喜歡找機會引述佛經，教導人要分析佛所說的話，而不是照單全收。才過了幾年，現在的他卻是一位知名通靈人的虔誠弟子。這位極端懷疑者，現在會坐在他歌唱的上師面前，淚水決堤般流下，全身全心奉獻給完全無法邏輯解釋的東西。信仰、懷疑論以及所有和合的環境一樣，都是無常的。

不管你對自己的宗教、或對自己不信仰宗教感受到自豪，信仰在你的生活中都扮演了一個重要的角色。甚至“不信”也需要信仰，對自己基於多變情緒的邏輯和理性完全盲目的信仰。所以，不再相信過去所深

近乎佛教徒

信的事物一點也不足為奇。信仰的“非邏輯本質”是非常明顯的。事實上，它更是和合及相互依存的現象。信仰可以單純地由一個恰好的時間、恰好的地點的恰好的注視所引發。你的信仰也可能只靠表相的和諧。比如說你討厭女性，正好遇上了個宣揚仇恨女性的人。你就會覺得那個人強而有力，同意他的看法，並且對他有信心。有時甚至像是共同喜好鰻魚這種小事，都會提升你的虔誠心。或者是某人或國家、社會，也都是所謂信仰這個和合物的成分。

許多佛教國家，如不丹、韓國、日本、泰國等國的人們會盲目地遵循佛教的教義；但另一方面，因為資訊不足，或是有太多令人分心的事，這些國家的許多年輕人開始對佛教感到幻滅，使得信仰的現象無法持續，最後他們跑去追隨自己的理念。

● 明瞭的利益

明瞭和合的道理，瞭解即使只是煮熟一顆蛋也要牽涉到非常多的現象，對我們有很多好處。當我們學會瞭解每一件事物及狀況的各個和合部分，我們就能學會培養寬容、諒解、開放與無畏。舉例來說，有些人到現在還認為馬克查普曼（Mark Chapman）是謀殺約翰蘭儂（John Lennon）唯一的罪犯。要是我們對名人的崇拜不那麼嚴重，也許查普曼就不會有殺死蘭儂的荒誕想法。二十年後查普曼自己承認，當他射殺蘭儂的時候，並沒有將他視為一個真正活生生的人。而他的精神不穩定是由許多因素和合而成的（例如腦部的化學作用、童年的教養、美國的精神保健系統等）。

當我們能瞭解一個病態而飽受折磨的心是如何形成，並且知道它是在什麼樣的情況下運作，就比較能夠理解並寬恕世界上眾多的馬克查普曼。當條件成熟，就像蛋煮熟了一樣，即使我們祈禱暗殺事件不要發生，它還是避免不了。超過了某個時間點，我們要改變條件的企圖和行為就會徒勞無功了。

但是即使我們理解，可能還是會對難以預期的查普曼感到恐懼。恐懼和焦慮是人類心智中主要的心理狀態。恐懼的背後是對確定性不斷的渴求。我們對未知感到恐懼。人心對肯定的渴望，是根植於我們對無

常的恐懼。

當你能夠覺察不確定性，當你確信這些相關聯的成分不可能保持恆常與不變時，就能生起無畏之心。你會發現，自己真正能準備好面對最壞的狀況，同時又能容許最好的發生。你會變得高貴而莊嚴。這種特質能增強你的能力，不論是在工作，作戰、談話、組織家庭，或是享受愛和情感關係。知道下個轉彎外就有某件事情等著你，如同英明的將軍一般，胸有成竹，毫不驚慌。

對悉達多來說，如果沒有無常，就不會有發展或進步。小飛象大寶（Dumbo）也理解這一個道理。小時候因為那對大耳朵被人排斥，它寂寞、沮喪又擔心被趕出馬戲團。但是後來發現它的“畸形”能讓她飛行，即獨特又珍貴。它變得廣受歡迎。如果它早一點相信無常，就不會在開始的時候受那麼多苦。對無常的體認是個關鍵，讓我們不再害怕身陷某個情境、習氣或模式，而永遠無法逃脫。

男女關係是最多變，也是最能說明和合現象無常的例子。有些夫妻以為他們能借著閱讀書籍或婚姻諮詢。來維持“至死不渝”的關係。知道男人來自火星，女人來自金星，只能化解婚姻不合的一些明顯因素。就某種程度來說，這些小小的瞭解也許能帶來短暫的和諧，但卻無法顧及婚姻和合關係中許多隱而不見的因素。如果我們能見所未見，也許就能享有完美的關係，或者從一開始就不會去發展關係。

將悉達多對無常的理解應用到男女關係上，讓我們想到茱麗葉對羅密歐說的一句深刻話語中所描述的愉悅。她說：“離別是如此甜蜜的憂傷……”。離別，往往是男女關係中最為深刻的經驗。每段關係的因緣就會更珍惜與理解。這在另一半罹患不治之症時更為強烈。沒有“天長地久”的幻想，反而有意想不到的解脫：我們的關懷與愛心變得沒有附帶條件，而歡樂常在當下。當另一半來日有限時，我們會更自然，也更滿願地付出愛和支持。

但我們常常忘記自己的來日一直都是有限的。即使理智上知道有生必有死，一切和合終將分散，我們的情緒狀態還是常常會回到相信恆常的模式，完全忘記相互依存性。這種習氣會造成各種負面的情況，像是偏執、寂寞、罪惡感等等。我們會覺得被欺騙、被威脅、被虐待、

被冷落，仿佛這個世界只對我們不公平。

● 情人眼裡出西施

悉達多並非獨自離開迦毗羅衛國的。破曉之前，當家人和僕役都沉沉入睡時，他來到最信任的朋友-車夫迦那所休息的馬廄。迦那看到悉達多沒有侍從獨處前來，他無言以對。在主人的指示下，他為悉達多最心愛的坐騎“卡當卡”上了馬鞍。他們兩人悄悄地穿過城門，無人知曉。走了一段距離之後，悉達多下了馬，除下所有的手飾、腳鐲及太子華服，將這一切都交給了迦那，命令他騎著卡當卡回城。迦那請求讓自己留下來陪伴悉達多，但是太子心意已決。他要迦那回去繼續服侍皇室。

悉達多要迦那帶回口信，告訴家人不要為他擔心，因為他即將踏上重要的旅程。此時，他所有的飾物都已經給了迦那。除了代表顯赫、階級與皇室的最後一個象徵---那一頭美麗的長髮之外。然後，他親自將長髮剪下，交給迦那，便獨自離開了。悉達多步向了探索無常之旅。此刻的他，覺得花費這麼多精力於美麗與虛華是很愚蠢的。他批判的並不是美麗與裝扮本身，而是相信它們的本質是恆常的信念。

俗語說：“情人眼裡出西施”，這句話比字面上看來更為深刻。美麗的概念是易變的。一直到二十世紀初，還有年輕女孩把腳綁成三寸金蓮。人們把這種虐待視為美麗，甚至還有些男人聞到纏腳布的味道會產生情欲的快感。而現在的中國女性還得再經歷另一種痛苦，她們要拉長小腿，以便看起來像 Vogue 雜誌上的模特兒。印度女性豐腴的體態，就如阿薑塔石窟壁畫上所描繪的豐滿標緻，現在卻想要瘦成和巴黎模特兒一樣地骨感。默片時代的女星，嘴唇比眼睛小才受讚美，現在卻流行在嘴以及像香腸一樣的豐唇。如果下一個魅力偶像會有蜥蜴唇和鸚鵡眼，那麼所有那些把嘴唇整厚了的女人可能就要花錢整型縮唇了。

● 無常是好消息

佛陀不是一個悲觀者、也不是末日論者，他是重視實際者，而我們卻

近乎佛教徒

多是逃避現實者。當他說一切和合皆是無常，他並不認為那是壞消息，而簡單、科學的事實。根據你的觀點，以及對這個事實的瞭解，無常可以是通往啟發與希望、光榮與成功的大門。

例如，全球暖化和貧窮是貪婪的資本主義條件下的產物，但這些不幸都是可以反轉的。這就要感謝和合現象的本質。我們不是依靠神的旨意這種超自然能力，只需要單純地瞭解和合現象的本質，就能扭轉乾坤。當你瞭解現象，就能操縱它們，因而影響和緣。你可能會很驚訝地發現，像是拒用塑膠袋這樣小小的一步，就能延緩多少全球化的問題。

我們能認清因緣的不穩定，就會瞭解自己有能力轉化障礙，並且完成不可能的任務。生活中的各個層面都是如此。如果你現在沒有一台法拉利，你完全有可能創造出因緣而擁有一台。只要世上有法拉利，你就有機會去擁有它。同樣的，如果你想活久一點，可以選擇不抽煙和多運動。合理的希望是存在的。而絕望，它的反面——盲信一樣，都是相信恆常的結果。

你不只可以改變外在的物質世界，也能改變內在的情緒世界。例如，經由放下野心，將焦躁的心轉化，讓它趨於平靜；或者為人和藹，樂善好施，以便營造好名聲。如果我們都能訓練自己去設身處地為他為著想，就能在家庭、鄰里、國際間增長和平。

這些都是我們在世間法上如何影響和合現象的例子。悉達多也發現，即使最可怕的地獄與懲罰，也是和合而成，因此是無常的。地獄不是永遠存在於地底下某處，而受懲罰者永遠在那兒受折磨。它比較像是場噩夢。你夢到被一支大象踐踏，這是由各種條件所產生的。

首先，是你睡著了，其次，你可能有過與大象相處不愉快的經驗。不管噩夢持續多久，在那時間裡，你是身處地獄。然後，因為有鬧鐘的因緣，或者只是因為睡夠了，你醒了過來。那場夢就是暫時的地獄，而它和我們概念中“真正的”的地獄，沒有什麼不同。

同樣的，如果你仇恨某個人並採取攻擊或報復的行動，那本身就是地獄的體驗。仇恨、政治操作和報復在這個世界上造就了地獄，因此我們看到比 AK-47 步槍還矮、還小，還輕的男孩，忙著從軍而無暇遊戲

或慶生。這與地獄無別。由於因緣，我們有了這種地獄，因此我們也可以利用佛陀教導的愛與慈悲，對治憤怒與仇恨，來離開這個地獄。

無常的概念並非預言世界末日或天敵，它也不是人在罪惡的懲罰。它沒有本具的正面或負面，只不過是事物和合的過程之一部分而已。我們通常只想要無常的一半過程。我們要生而不要死，只要得而不要失，只要考試的結束而不要它的開始。真正的解脫來自領受整個迴圈，而不緊緊抓住自己喜歡的部分而已。謹記因緣的變異與無常，不論是正面或負面的，我們就能善用它們。財富、健康、和平、名望，和它們的反面一樣，都是暫時的。而且悉達多當然不會偏好天堂美景或天堂經驗，它們也都是無常的。

我們也許不懂，為什麼悉達多說一切和合事物皆是無常？為什麼他不只說一切事物都是無常就好？不提“和合”二字，只說一切事物無常，也是正確的。然而，我們要把握每個機會提醒自己這第一部分，這個和合本質，因而維繫這句話背後的邏輯。和合本質是很容易理解的事，但它有許多層次，要深切瞭解它，就需要時時謹記在心。

這世上一切存在或運作的事物，一切想像和實體所構成的、一切心中所想的，甚至心的本身，絕對不會永遠一成不變地存在。有些事情也許會持續你一生經驗這麼長。甚至可能性延續到下一代，但是它們也可能消逝得比你預期的更早。不論如何，終究會變化是無可避免的。這和或然率先沒有關係。如果你感到絕望，記住這一點，你就不會成為中國的一部分，荷蘭成為土耳其的一部分，不理不能想像的；你會致人於死或餘生困在輪椅上，也不是不可能的。你有可能成為億萬富翁，全人類的救世主、諾貝爾和平獎得主或是證悟的人。

● 老沙彌的故事

從前有個老人出家，剃度的時候年歲已大，頭髮花白而相貌莊嚴。有位信徒依習俗供養僧眾午餐。女施主不知道老人只是剛出家的沙彌，以為他是資深的和尚，因此安排他坐在上座，而且對他特別恭敬。習慣上，在午餐供養後會請一位和尚帶領大家回向功德，並做簡短的開示。一些年輕的和尚因為自己修行較長，對這位沙彌在上座感到不悅，

近乎佛教徒

決定讓他來領眾回向，好羞辱他一番。老人家還來不及反對，虔誠的女施主就向他頂禮請求開示。驚慌之下，他說不出一句話來。年輕和尚高興地看著他糗。老和尚站起來，口中喃喃自語，重複說了幾次：“無知是苦”。女施主沉思他的話，想道“真是如此，無明是我們一切痛苦的根源。”經由如此不斷思惟，她終於得到證悟。

這件事很快傳開，許多人也開始思維無明和苦，也都得到證悟。這位老和尚回到當年的女施主跟前，請求她教導，也因而獲得證悟。



第二章 情緒和痛苦

經過多年的沉思和苦修，悉達多仍然堅定不移地要尋找痛苦的根源，以止息自己和他人的痛苦。他前往位於印度中部的摩揭陀國繼續禪修。在途中，他遇見了一位名叫蘇提亞的草販，供養了他一把吉祥草。悉達多視此為一個吉祥的徵兆；在古代的印度文化中，吉祥草被認為是清靜之物。悉達多沒有繼續前行，決定留在當地禪修。他在附近的一棵畢鉢羅樹下找到一塊平坦的石頭，鋪上吉祥草當坐墊。他靜默地立下誓言，此身可爛，我可能化為塵土。但直到找到答案，我絕不起身（我今若不證，無上大菩提，寧可碎此身，終不起此座）。

當悉達多坐在樹下沉思的時候，並非沒有人知道。魔王魔羅聽到悉達多太子的誓言，感覺到他的決心的力量。魔羅無法成眠，因為他知道悉達內在的潛能，能夠使他的整個地盤陷入混亂。身為一個足智多謀的戰士，魔王於是派了五個容貌最秀麗的女兒去誘惑太子，使他分心。當這些女孩（我們稱她為天女，apsaras）出發的時候，她們對自己魅惑的能力充滿信心。但是一接近正在禪定的悉達多時，美貌卻開始消失。她們變得乾癟老邁，身上長出肉疣，皮膚發出惡臭。悉達多絲毫不為所動。這些沮喪的天女回到父親身邊，魔王勃然大怒。竟然有人膽敢拒絕他的女兒！盛怒之下，魔羅召集了他的部下，組成了一支大軍，配備了所有可能想像的精銳武器。

魔王的軍隊全力攻擊悉達多。但是令他們驚愕的是，所有瞄準悉達多的箭、矛、石頭和彈弩，一時接近了他，都化成為一陣花雨。歷經長時而無功的戰事，魔王和他的軍隊精疲力竭，完全敗北。最後，魔王來到悉達多面前，使出全部的外交手段，試圖說服悉達多放棄他的追尋。悉達多說，經歷了這麼多世的試煉，他不可能放棄。魔王問他，我們如何能夠確定你已經奮鬥了那麼久。悉達多回答，我無需確認，大地是我的見證。同時，他以手觸地。此時，大地震動，魔王當場消失無蹤。如是，悉達多獲得了解脫而成佛。

他終於發現了從根源上止息痛苦的道路，不只是為他自己，也為了所有的人。他最後對抗魔王的處所如今被稱為或菩提迦耶，而那棵樹被稱為菩提樹。

許多世代以來，這就是佛教徒母親們說給她們孩子聽的故事。

● 個人快樂的定義

問一個佛教徒“什麼是人生的目的？”是不恰當的。因為這個問題暗喻在某一個地方，也許在一個洞穴之中或者在一人山嶺之上，存在著一個究竟的目的。仿佛我們可以透過追隨聖者，閱讀書籍以及熟悉秘教修行，來解開這個秘密。如果這問題是假設在億萬年以前，有某個人或神設計了一個人生目的圖表，那麼它就是一個有神論的觀點。佛教徒不相信有個全能的創造者，而且他們不信為生命的目的已經、或需被決定和定義。

對佛教徒比較適當的問題是“什麼是生命？”。從我們對無常的瞭解，這個問題的答案應該非常明顯：生命是一個巨大的和合現象，因此生命是無常的。它是隨時變化、短暫無常經歷的集合。雖然有各式各樣的生命形式存在，但其共通點是沒有一個生命希望受苦。我們都想要快樂，無論是總統、億萬富豪，或辛勤工作的螞蟻、蜜蜂、蝦子和蝴蝶，大家都想要快樂。

當然，在這些生命形態之中，痛苦和快樂的定義有極大的區別，即使在範圍相對縮小的人道之中，也是如此。對某些人痛苦的定義，是其他人快樂的定義，反之亦然。對某些人而言，只要能生存下去便是快樂，對另外的人而言，擁有七百支鞋子是快樂。有些人，有臂膀上有個貝克漢姆模樣的刺青就會快樂。當一個人的快樂取決於享有一片魚翅、一根腿或一根老虎的陰莖時，快樂的代價是另一個生命。有些人覺得用羽毛輕搔是性感的，另一些人則偏愛乳酪碎磨器、皮鞭和鏈圈。英國愛德華八世寧願娶一個離過婚的美國女子，也不要戴上大英帝國的王冠。

即使在個人身上，痛苦和快樂的定義也時有變動。一個輕佻的調情時刻，可能因為其中一個人想要更認真的關係而突然變調，期待轉為恐懼。當你是個小孩的時候，在沙灘上堆築沙堡就是快樂。在青少年時期，看著穿比基尼的女孩，和赤裸上身的男孩衝浪是快樂。在中年，金錢和事業是快樂。

近乎佛教徒

當你八十多歲的時候，收集陶瓷鹽罐是快樂。對許多人而言，不斷調適於這些無盡而又經常變化的快樂定義，即是“人生的目的”。

我們許多人從所處的社會學會快樂和痛苦的定義，社會秩序支配我們衡量滿足的標準。這是一套共同的價值標準。來自世界兩端的人，能夠基於完全相反的快樂文化指標，卻體驗完全相同的情感-----愉悅、厭惡或恐懼等。雞爪是中國人的佳餚，法國人則喜愛把肥鴨肝塗在吐司上。

如果資本主義從不曾存於世界上，而每個國家和每個人都確切實踐毛澤東務實的共產哲學的話，想像一下世界會變得如何：我們會很快樂地活在沒有購物中心，沒有豪華的汽車，沒有星巴克，沒有競爭，沒有貧富差距，享有全民保健的社會。而腳踏車會比悍馬休旅車（Humvees）更有價值。然而，我們的欲求是學習而得的。十年前，在偏遠的喜馬拉雅王國不丹，卡式錄放影機是富裕的象證。逐漸地，豐田 Landcruiser 越野車俱樂部取代了錄放影機俱樂部，成為不丹繁榮快樂的終極願景。

這種把群體標準視為個人標準的習慣，在幼年時就開始形成。小學一年級時，你看到其他同學都有某種鉛筆盒。你發展出一個“需求”，要有和其他人一樣的鉛筆盒。你告訴了母親，而她是否為你買那個鉛筆盒，就決定了你的快樂水準。這個習慣持續到成年。隔壁鄰居有一台電視或一輛斬新的豪華休旅車，因此你也要擁有同樣的----而且要更大、更新的。渴望並競相擁有他人所有的事物，也存在於文化層面中。

我們常常對其他文化的風俗和傳統，比自己的評價還高。最近，臺灣有位教師決定蓄起長髮，這在中國是個古老的習俗。他看起來高貴優雅，仿如一個古代的中國戰士，但是校長卻威脅他，如果他不遵從“規矩”----意即西式的短髮，就要把他開除。現在他把頭髮剪得短短的，看起來好像被電擊了一樣。

目睹中國人為自己的文化根源感到難為情，令人訝異。但是在亞洲，我們可以看到更多諸如此類的優越/自卑情緒。一方面，亞洲人為自己的文化感到驕傲，但在另一方面，又覺得自己的文化有點令人反感或落後。幾乎在所有的生活層面，他們都用西方文化來替代----舉止

衣著、音樂、道德規範，甚至西方的政治體系，都是如此。

在個人和文化兩方面，我們採取外來的和外在的方法，來獲得快樂、克服痛苦，卻不瞭解這些方法常常帶來事與願違的結果。我們不適應帶來了新的痛苦。因為我們不僅仍在受苦，而且更覺得從自己的生活中疏離，無法融入體制之中。

有些快樂的文化定義在某種程度上是有用的。一般來說，銀行帳號裡有一點錢、舒適的住所、足夠的食物、好穿的鞋子及其它基本的生活條件，確實能夠讓我們感到快樂。但是，印度的苦行僧（Sadhus）和西藏走方的隱士之所以感到快樂，是因為他們不需要一個鎖匙圈——他們不必恐懼財產會被人偷走，因為根本沒有什麼東西需鎖起來。

● 社會化的快樂定義

在他尚未抵達菩提迦耶，或打算跋涉至摩揭國之前，悉達多坐在一棵樹下達六年之久。長期以來，因為每日只吃幾粒米、只喝幾滴水，他變得消瘦憔悴。他不沐浴也不修指甲，成為其他共同苦修的尋道者之楷模。他嚴守戒律，不論當地的牧童如何用草搔他的耳朵、對著他的臉吹號角，都不為所動。但是，經歷多年極端的苦行，有一天他瞭解到：這不是正確的，這是一條極端的道路，這只是一個如同宮女、孔雀園和珠飾湯匙一樣的陷阱。

於是他決定從苦行的狀態中起身，前往附近的尼連河（即現今的帕爾古河）沐浴。他甚至接受了一位名叫蘇佳達的牧羊女所供養的鮮奶，此舉令他的同伴大感震驚。據說，這些同修們認為他是一個不良的道德影響，與他共處會妨礙修行，因此離棄了悉達多。

我們可以瞭解，為什麼這些苦行者因為悉達多違背了誓言而離棄他。人類一直努力試圖尋找快樂，不僅透過物質擁有，也透過宗教的途徑。世界歷史大部分是以宗教為中心。宗教以光明的道理和行為規範來號召大眾，諸如愛你的鄰人、修持佈施和處世準則、靜坐禪修、齋戒和奉獻犧牲等等。然而，這些看似有益的原則，也可能變成極端而嚴苛的宗教教條，造成了人們不必要的內疚和自卑。我們常常可見虔誠的信徒傲慢地鄙視其它宗教，完全沒有一絲包容，用自己的信仰把文化

近乎佛教徒

或實質種族絕滅予以合理化。這種具毀滅性的信仰案例比比皆是，不勝枚舉。

人類不僅仰賴有組織的宗教，也仰賴世俗智慧——甚或政治口號——來獲得快樂，去除痛苦。美國前總統羅斯福曾說：“如果我必須在正義與和平之間做一個選擇，我選擇正義。”但究竟是誰的正義，而排除所有其它的正義。

舉另外一個例子來說，我們很能瞭解儒家的智慧吸引人之處，例如尊敬順從長輩，家醜國恥不外揚等等。這些原則或許是明智的，但是在許多情況下，這些規則卻造成了極端負面的結果，例如控制言論和鎮壓反對意見。舉例來說，執著於“保留顏面”和順從長輩的思想，導致了長久以來的欺騙和謊言，從對待鄰居到對待整個國家，都是如此。

有了這樣的歷史背景，許多亞洲國家，例如中國和新加坡等根深蒂固的偽善，就不令人感到驚訝了。許多國家的領袖譴責封建和君主專政，鼓吹民主或共產主義，但同樣的，這些領袖們為臣民所敬畏，惡行秘而不宣；他們掌控權力，直到咽下最後一口氣，或者欽點的接班人掌權為止。時至今日，古老的封建制度幾乎沒有任何改變。法律和司法是設計來維持和平、創造和諧社會用的，但是在許多情況下，司法體系反而對作奸犯科和富人有利，而貧困和無辜的人卻因為不公平的法律而受苦。

我們人類在追求快樂、止息痛苦上，用盡了無數的方法和工具，遠超過任何其它的嗜好和職業。因此我們擁有電梯、筆記型電腦、充電電池、電動洗碗機、自動彈出完美土司的烤麵包機、狗糞吸塵器、電動鼻毛修剪器、溫熱坐墊馬桶、奴佛卡因麻醉藥（Novocaine）、行動電話、威而剛、整鋪地毯子……，然而不可避免的，這些便捷也製造了等量的頭痛。

各個國家在更大的尺度上追求快樂、止息痛苦，為了領土、石油、空間、金融市場和強權而征戰。他們發展先發制人的戰爭，來避免預期的痛苦。就個人層面而言，我們也一樣受預防性的醫療照護、服用維他命、找醫生注射疫苗及抽血檢查，以及全身電腦斷層掃描。我們不斷地尋找痛苦的徵兆。而一旦找著，就馬上尋求療方。每一年，日新

近乎佛教徒

月異的科技、療法和自助書籍，都試圖為痛苦提供長久的解決方案，並且還想根除所有的問題。

悉達多當時也是在試圖根除痛苦。但他不是夢想著諸如展開政治改革、移民到另一個星球或創造世界新經濟；他甚至沒有想到要創造一個宗教，或發展一套能帶來安詳與和諧的行為準則。他以開放的心靈來探索痛苦，透過勤奮不懈的沉思，悉達多發現，追本溯源，導致痛苦的是人的情緒。事實上，情緒即是痛苦。

不論如何，直接或間接的，一切情緒都是生於自私，也就是說，它們都與執著於自我有關。更進一步的，他也發現，情緒雖然看似真實，但不是一個人本具存在的一部分。它們不是與生俱來的，也不是某個人或某個神強加在我們身上的詛咒或植入。當某些特定的因與緣聚合在一起的時候，情緒就會生起，例如當你突然認為某個人在批評你、忽視你，或者剝奪你的利益時。然後，相對應的情緒就會接著生起，在接受、陷入這些情緒的當下，我們就失去了覺知和清明。我們“被鼓動”了。因此悉達多發現他的解決方法——覺知。如果你認真地想要根除痛苦，你必須培養覺知，留心你的情緒，並且學會如何避免被鼓動起來。

如果你像悉達多一樣地檢視情緒，試圖找出它們的起源，你將會發現它們根植於誤解，因此根本上是錯誤的。基本上，所有的情緒都是一種偏見，在每一種情緒之中，都存在有分別心的成分。

舉例來說，一個火把以某種速度旋轉，就會看起來像個火圈。孩童或甚至一些成年人在馬戲團裡見到這種景象，都會覺得有趣而迷人。孩子們不去區別手和火把上的火，他們認為所見的是真實的；視覺錯覺所形成的火圈讓他們興奮不已。

同樣的，我們許多人過度關心自己身體的外觀和舒適。當我們看著身體的時候，不把它們當作各個分開的部分，如分子、基因、血管及血液來看待。我們把身體視為一個整體；更有甚者，我們還預設它是一個真實存在的有機體，稱為身體。由於確信身體是真正存在的，我們先是希望擁有平坦的腹部、細緻的雙手、壯碩的身形、黝黑英俊的面

貌或曲線玲瓏的身材。接著，我們迷戀它，把錢投資在健身房會員卡、潤膚霜、纖體茶、南灘節食法（South Beach Diet）、瑜珈、仰臥起坐和薰衣草精油上面。

如同被火圈所吸引、激動甚或驚駭的孩童一般，我們對自己身體的外觀和健康狀態有著種種的情緒。當我們看到火圈時，成年人通常都知道那只是一個形象而已，不會被鼓動。理性告訴我們，火圈是由組合的部分所造成——一支轉動的手握著一個燃燒的火把。沒有同情心的大哥大姐們可能會傲慢地嘲笑這個小弟或小妹。但是身為成人的我們看得到火圈，因此能夠瞭解孩子們為何如此入神，特別如果是在夜間，加上舞者、迷幻音樂和其它動作伴隨表演的時候，更令人目眩神迷。甚至連我們成年人，即使知道這虛幻的本質，也可能會興奮起來。根據悉達多的觀點，這種瞭解就是慈悲的種子。

● 無法計數的各種情緒

隨著禪定的精進，悉達多開始了悟所有現象的虛幻本質。他以此了悟，回顧了過去的宮廷生活、宴會及孔雀園、他的朋友與家人。他瞭解到所謂的家庭恰如客棧或旅館，不同的旅客進駐，有了短暫的聯繫。最終，這些聚集的人們在死亡來臨或更早時就會各散東西。當他們在一起的時候，或許會培養出信任、責任、愛，以及對成敗的共同價值觀，各式各樣的戲劇都因之產生。

悉達多能夠清楚地看見，家庭、愛和團圓的想法，以及宮廷生活的一切迷人現象，很容易讓人們深陷其中。他看見了其他人所見不到的，恰如成年人見到火圈一般，知道這一切只是幻相、和合，不具本質之部分而已。但是如同仁慈的雙親，悉達多不因為孩子們的迷惑而自覺驕慢或高人一等，反而看見這個轉輪之中，沒有惡，沒有過失，因此也沒有責任，這使得他解脫，只感到極大的悲心。

看透了宮廷生活的表象，悉達多現在能夠看見自己的身體是不具本質的。在他的眼中，火圈和身體具有相同的本性。如果有人相信其中之一真實存在——不論是短暫的或恆常的——那麼他的信念就是根源於誤解；如此，便是失去了覺察，也就是佛教徒所說的「無明」。我們

近乎佛教徒

的情緒，就是從這無明所生起。從失去了覺察到情緒生起的過程，可以用四聖諦完全解釋。我們接下來會談到。

* * * *

這個世間存在著無以計數的各種情緒。每一剎那，無數的情緒因為我們的誤判、偏見和無明而產生。我們熟悉愛與恨、罪惡與無辜、虔誠、悲觀、忌妒和傲慢、恐懼、羞愧、悲傷和喜悅，但是情緒不只是這些。有些情緒在某些文化中有字眼可以形容，而在其他文化之中卻沒有，因而被視為“不存在”。

根據佛教徒的說法，還有無數的情緒尚待命名，甚至有更多超過我們邏輯世界的能力來定義的情緒。有些情緒看起來是理性的，但大多數是非理性的；有些似乎平和的情緒，卻根源於攻擊性。有些則是幾乎覺察不到的。我們可能認為某個人絲毫不動感情或漠不關心，但這本身也是情緒。

情緒可以是幼稚的。舉例來說，你可能會因為別人應該生氣卻不生氣，而感到生氣。或者某日，你可能因為伴侶的佔有欲太強而不悅；但是隔天你又因為她的佔有欲不夠強而不快。有些情緒可以令旁觀者發笑，例如英國查理斯王子對當時的情婦卡蜜拉說，他轉世為她的衛生棉條也無妨。

有些情緒展現為傲慢自大，例如住在白宮的人把他們對於自由的概念強加於世界。把個人的觀點透過威力、勒索、詐欺或隱微的操控，強加於他人身上，也是我們的情緒活動的一部分。基督徒和回教徒熱衷於勸導異教徒改信，讓他們免於被地獄之火和詛咒所毀滅，而存在主義者則積極地想要把有信仰的人轉變成異教徒。

情緒有時也以荒謬的傲慢呈現，例如印度人效忠於英國殖民者所塑造出來的名為印度的國家。當美國總統布希在林肯號航空母艦的艦橋上，宣佈戰勝伊拉克時，許多美國人感受到一種莫名的自我正義感，雖然事實上，戰爭才剛開始。拼命想要獲得重視也是一種情緒；看看馬來西亞、臺灣和中國大陸較勁，看誰能夠建造出世界最高的大樓，仿佛那是性能力大的證明。情緒也可能是病態而扭曲的，因而導致戀童癖和戀獸癖。曾經有人甚至在網路上刊登廣告，徵求自願要被殺害的年

輕男子。他收到了六個人的回應，並且真的殺害並吞食了其中一人。

● 直探根源：(不存在的)自我

所有這些不同的情緒及其結果，都來自於錯誤的理解，而這個誤解來自一個源頭，也就是所有無明的根源---執著於自我。

自我只是另一個誤解。當我們看著自己的身體（色）、感受（受）、想法（想）、行為（行）和意識（識）的時候，我們通常製造出一種自我的概念。

人們受制約，把這種概念視為恆常而且真實的。舉起手來，我們認為我就是這個形體。我們認為我擁有這個形體，這是我的身體。我們認為，形體就是我，我很高。我們指著自己的胸膛，認為我住在這個形體之中。我們對於感受、覺知和行為也會這麼想。我有感受、我是我的覺知……但是悉達多了悟到，不論是在身體裡或外，都找不到一個獨立存在的實體，足以被稱為自我。

如同火圈的視覺錯幻一般，自我也是虛幻的。它是謬誤的；基本上錯誤，而究竟上不存在。但是如同我們被火圈所迷惑一般，我們也全都被自我所迷惑了，執著於謬誤的自我，是無明的荒謬行為。它不斷地製造更多的無明，導致了各種痛苦和失望。

當悉達多發現沒有自我，他也發現沒有根本存在的邪惡，而只有無明。他特別地深思無明如何創造出“自我”的標準，將它附著於完全沒有根基的和合現象上，加以重要性，然後拼命地去保護它。他發現，這個無明直接導致痛苦和傷害。

無明單純的就是不瞭解事實，或對事實瞭解不正確，或認識得不完整。所有這些形式的無明，都導致誤解和誤判，高估和低估。假設你正在尋找一個朋友，忽然看到他在遠方的田野中。一走近，卻發現你誤把一個稻草人當做是他了。你一定會感到失望。這並非有個惡作劇的稻草人或你的朋友試圖偷偷摸摸誤導你，而是你自己的無明背叛了你。任何源自無明所做的行為，都是冒險。我們在不瞭解或不完全瞭解的情況下行動，就不會有信心。我們根本的不安全感因此而生起。創造

出所有這些有名或無名、已知或未知的各種情緒。

我們自以為可以爬到階梯的頂端，或自以為搭乘的飛機即將順利起飛而且會平安抵達，唯一理由是我們在享受著無明的喜樂。但是這不會長久，因為無明的喜樂只不過是不斷高估對自己有利的可能性，以及低估障礙自己而已。當然，因緣會和合，事情會如願發生，但是我們卻把這種成功視為理所當然。我們把它當做證據，認為事情就該如此，認為我們的假設是有根據的。然而，這樣的假設只不過是餵養誤解的食物。每一次我們做出一個假設---舉例來說，我們認為瞭解自己的配偶---我們就會像打開傷口一般地暴露自己。任何時刻，可能會推翻我們假設的無數個狀況之一會突然出現，在那上面灑鹽，使我們退縮哭嚎。

● 習氣：自我的盟友

悉達多了悟到自我並非獨立存在、自我只不過是一個標籤、因而執著於自我就是無明，這可能是人類歷史上最大的發現。然而，雖然自我這個標籤或許毫無根據，要摧毀它卻不是一個簡單的任務。執著於這個稱作自我的標籤，是所有的概念中最難以破除的。

悉達多摧毀魔羅的故事，就是他發現自我是謬誤的像證。我們沒有必要相信或不信欲界魔王是否真實存在；魔羅只不過是悉達多的我執。故事中，描述魔羅是個英俊威武、無役不克的戰士，這個比喻相當適切。自我，如同魔羅一般，威力強大且貪得無厭、自我中心且虛偽欺詐、貪求眾人目光、機敏伶俐且愛慕虛榮。我們很難記住，自我如同火圈的幻相一般，是和合而成、不獨立存在而且善於改變。

習慣讓我們軟弱，因而無法對抗自我。即使是微不足道的習慣，都十分頑強。你或許知道，吸煙對健康有多麼不利，但那不一定能說動你戒煙，尤其當你喜歡吸煙這個儀式時；纖長的煙條、熏紅的煙草、繚繞指尖的輕煙。然而，自我習慣並不只是像煙隱那麼簡單。從無法追憶的時候以來，我們就都一直耽溺自我。它是我們認同自己的方式。它是我們的最愛，但有時候又是我們的最恨。我們以最大的努力試圖去證實，就是它的存在。

幾乎我們所做的，所想的或所擁有的每一件事物，包括我們的心靈道路，都是為了要確認它的存在。是這個自我，害怕失敗，渴望成功；害怕地獄，渴望天堂。自我厭惡痛苦，卻喜愛引起痛苦的原因。它愚蠢地以和平之名發動戰爭。它希望覺醒，卻厭惡覺醒的道路。它希望作社會主義的工作，卻要享受資本主義的生活。當自我孤獨的時候，它會渴望友誼。它對其所愛的佔有欲，會展現為激情。甚至可能導致侵略。它的假想敵----假如設計用來征服自我的心靈道路----常常被它收買，並且被吸收同夥。它耍弄詭計的技巧，幾乎無懈可擊。它像桑蠶一般，把自己織進網中，但它不像桑蠶，因為不知道如何找到出路。

● 與自我作戰

在菩提迦耶的戰役之中，魔羅使出各式各樣的武器來攻擊悉達多。他特別祭出一大量特殊的弓箭。每一支箭都擁有毀滅的力量：引發欲望之箭、引發心智昏沉遲鈍之箭、引發驕慢之箭、引發衝突之箭、引發自大之箭、引發盲目迷戀之箭，以及引發喪失覺知之箭等等。我們在佛教經典之中讀到，在每一個人心中，魔王仍然未被擊敗----他隨時對我們發射各種毒箭。當我們失去覺知，執著自我之時，那就是魔羅的麻藥。逐漸地，毀滅性的情緒必然隨之而來，滲透我們全身。

當我們被欲望之箭擊中的時候，一切常識，沉著和清明都不見蹤影，而假尊嚴、墮落和不道德就緩緩滲入。中了毒的人會為了得到想要的東西，無所不用其極。一個被貪愛擊中的人，可能會認為在街上拉客賣春的河馬性感，而讓枯坐在家中的美人癡等。如同撲火的飛蛾和上鉤的魚一樣，世上無數的人都曾因貪戀食物、聲名、讚譽、金錢、美貌和崇敬，而墮入陷阱之中。

貪愛也可能表現為對權力的欲望。執著於這種貪愛的領導人，對於他們的權力欲望如何地摧毀世界，完全視若無睹。如果不是因為某些民族對財富的貪婪，高速公路上早就會充滿著太陽能動力車輛，而不會有饑荒。而此同時，我們又對不正義感到不滿，怪罪於喬治布希等人。我們被貪婪之箭擊中，看不到事實上是自己的欲望----例如擁有廉價的進口電子產品，奢華的驛馬休旅車等便利----在支持著這個正在摧毀世界的戰爭。每天在洛杉磯的尖峰時段，道路上堵滿了成千上萬輛

近乎佛教徒

只有一人駕馭的車輛，而共乘車道卻空蕩蕩的。即使是那些抗議“不為石油流血”而示威遊行人，也仰賴進口奇異果，製作他們的水果冰沙。

魔羅的弓箭製造了永無休止的衝突。縱觀歷史，那些被認為超越欲望，作為正直與德行典範的宗教人物，也一再地證實對權力有相同的饑渴。他們用地獄的威脅和天堂的來操控信徒。今天，我們看到政客為了操縱選舉和爭取民調支持，已經到了可能用戰斧飛彈轟炸無辜國家而毫不手軟的地步。只要你贏得選舉，誰在乎你是否贏了戰爭。其他政客假裝神聖地吹捧宗教、讓自己挨槍、製造英雄、假造災難，全都是為了滿足他們對權力的欲望。

當自我充滿驕慢的時候，會以無數的方式化現——如心胸狹窄、種族歧視、脆弱、害怕被拒絕、害怕被傷害、麻木不仁等。出於男性的驕慢，男人壓抑了過半數人類——女性——的能力和貢獻。在求偶期間，雙方都各自表現出驕慢，不斷地評估對方是否配得上他們，或者他是否配得上對方。豪門貴族為了一段不知是否會長久的婚姻，在為時一天的婚禮中揮霍；而在同一天，同村的人正因為饑餓而奄奄一息。一個觀光客賞給他推旋轉門的門房十美元來炫耀自己，而下一分鐘，卻為了一件五美元的T恤，和努力養家糊口的小販討價還價。

驕慢和自憐息息相關。我執純粹是一種自我縱容，認為自己的生命比其他人的都更艱難更悲哀。當自我發展出自憐的時候，便讓其他人生起悲憫的空間消失了。在這個不完美的世界中，許多人都曾經受苦，並且仍在受苦。但是某些人的痛苦卻被歸類為比較“特殊的”痛苦。雖然確切的統計數字無法取得，但是我們可以相當確定歐洲人殖民北美所屠殺的原住民人數，不少於其他有記載的種族絕滅之死亡統計。然而，並沒有一個廣被使用的詞彙，例如“反猶太人”或“大屠殺”來形容這個難以想像的屠殺。

由史達林和盧安達胡圖族人所主導的大屠殺，也沒有辨識的標籤，更不用說精緻的博物館，為了復仇而提出的法律控訴，以及沒完沒了的紀錄片和劇情片。回教徒呼喊著被迫害，卻忘記他們蒙兀王朝的祖先們以傳教之名，征服了大部分亞洲所造成的破壞。他們所帶來的浩劫——曾經為了敬愛不同神祇而建的紀念碑和廟宇被摧毀的眾多遺跡，

近乎佛教徒

至今仍然有跡可循。

還有一種歸屬於某個學派或宗教的驕慢。基督徒、猶太教徒和回教徒都有相信同一個上帝，就某種意義而言，他是兄弟手足。然而，由於這些宗教各自的驕慢，以及各自都認為自己才是“正確”的宗教之故，所導致的死亡人數至今已經超過兩次世界大戰罹難人數的總和。

種族主義從驕慢的毒箭中溢出。許多亞洲人和非洲人都指控西方的白種人是種族主義者，但是在亞洲，種族主義也同樣地根深蒂固。在西方國家，至少有法律來對抗種族主義，並且會公開地加以譴責。一個新加坡女孩，卻不能帶她比利時籍的丈夫回家會見家人。在馬來西亞，中國裔和印度人士即使已經在當地定居數個世代，也無法取得“土地之子”（也就是馬來人）的身分。

許多在日本的第二代韓國人，仍然不能歸化成為日本人。雖然許多白種人領養有色人種的小孩，但是亞洲的富裕家庭領養白種小孩的可能性並不高。許多亞洲人會作何感想。如果這些移民建立起自己的社區，在當地謀職，從老家進口新娘，世世代代說自己的語言，拒絕使用地主國的語言，還外加支援祖國的宗教極端主義的話，會是什麼狀況。

忌妒是魔羅的另一支箭。它是最強大的失敗者情緒之一。它毫無理性，而且製造荒誕的故事來讓你分心。它會在最出其不意的時刻突襲，甚至可能在你欣賞交響樂的時候。雖然你從來未曾想過做個大提琴家，甚至從未摸過大提琴，但是你可能對那個無辜、素未謀面的大提琴演奏家開始嫉妒起來。只因為她的才華洋溢，就足夠讓你的心中毒。

世界上多數人都嫉妒美國。許多宗教和政治狂熱人士揶揄批語美國，稱美國人是“魔鬼同路人”和“帝國主義者”，這些人會為了尚未到手的綠卡而卑躬屈膝，否則就是早已經擁有一張。出於純粹的忌妒，而且常常是受到媒體的誘導，社會上大眾幾乎總是批判任何成功的人或事，不論他是在金融、體能或學術上的成功。一些新聞記者聲稱是在捍衛劣勢和弱勢的人們，但是常常不敢指出一些“劣勢族群”其實是狂熱分子。這些新聞記者拒絕揭露任何弊端和罪行，而極少數直言的，卻要冒著被誣讟為極端主義的風險。

魔羅想要爭取更多追隨者，因而聰明地鼓吹自由，但是如果有人真的

行使自由，他不一定會喜歡。基本上，我們只想要讓自己，而不想讓他人擁有自由。難怪，我們真的行使所有的自由，就不會被邀請去參加任何派對了。

這個所謂的自由和民主，只不過是魔羅另一個控制的工具而已。

● 那麼愛呢？

或許有人會認為，並不是所有的情緒都是痛苦的——愛、喜悅、創意的啟發、虔誠、狂喜、和平、團結、滿足、慰藉等情緒呢？我們也認為在詩詞、歌謠和藝術上，情緒是必要的。我們對於痛苦的定義不確定而且相當有限。悉達多於痛苦所下的定義卻是更廣泛，但也更具體、更清晰。

某些種類的痛苦，例如嗔恨、忌妒和頭痛，具有明顯的負面性質，而其他的一些痛苦而比較幽微。對於悉達多而言，任何具有不確定和不可預測性質的都是痛苦。舉例來說，愛或許是愉悅而令人滿足的，但是它不會憑空獨立地出現。它得依賴某個人或某件事物，因此是不可預料的。一個人的愛最少需要依賴一個物件，因此就某種意義而言，他就常受束縛了。而其他許多隱藏的狀況更是數不清。因此，為了憂鬱的童年而責怪父母，或為了父母的不睦而自責，都是徒勞無益的，因為我們無法察覺許多隱藏其中、相互依存的因緣。

有一個不容易翻譯的佛教諺語，大致上可以這麼說：一切朗旺（rangwang）都是快樂的，而一切賢旺（shenwang）都是痛苦的。“朗”指“自我”，而“旺”指“力量”、“權利”或資格。而“賢”指“他人”。廣義而言，快樂的定義是，一個人擁有完全的控制、自由、權利、安逸，沒有障礙，沒有束縛。這意指有選擇的自由或不選擇的自由。能安然地積極活躍，或安然地從容悠閒。

有些事情我們能做，而將世界扭轉成於己有利，例如，服用維他命讓自己變得強壯，或喝一杯咖啡來提神。然而我們無法讓世界保持靜止不動，好讓另一個海嘯不會發生。我們無法阻止鴿子去撞擊擋風玻璃，也無法控制高速公路上的其他駕馭者。我們人生的一大部分，是在努力讓其他人高興，主要的目的是為了讓自己感到舒適。和一個老是發

脾氣的人生活在一起，不是件美好的事情；但是，我們無法讓另一個人的情緒永遠保持昂揚。我們可以嘗試，甚至有時候會成功，但是這樣的操控需要大量的維修和保養。只在戀愛初期說一次“我愛你”是不夠的。你必須要做正確的事情——送花，關懷一直到最後。只要你一次沒做到，你所建構的一切都可能分崩離析。

而有時候，即使你關懷備至，你的對象可能會誤解，可能不知道如何接受，也可能完全不接受。一個年輕男子期待著和他的夢中情人共用一頓燭光晚餐，想像那個夜晚將如何開展，他將如何贏得她的芳心；但是，那只是他的想像，他的猜測。不論有沒有依據，都只是一個猜測而已。基本上，我們無法永遠百分百準備妥當。因此，我們的障礙和對手只需要做百分之一的準備，就能夠造成所有的傷害。

我們或許會認為，自己不是真正地在受苦。即使是在受苦，也沒有那麼糟糕。我們不是活在貧民窟中，或在盧安達被屠殺。如果這種態度來自真正的知足和珍惜擁有的事物，那麼在某種程度上，這種珍惜是悉達多會認為可取的。但是，我們鮮少真正地滿足；我們的心時有一種永不休止的嘮叨，想要從生活中獲得更多，而這種不滿足就導致了痛苦。

悉達多的解答是——培養對情緒的覺察。如果情緒正在起的時候，你能夠有所覺察，即使只是一點點，不能夠限制它們的活動；它們變成像有監護人在旁的青少年。有人在監視著，魔羅的力量就會減弱。悉達多沒有被毒箭所傷，因為他覺察到這些只不過是幻相。同樣的，我們自己強大的情緒，也可以變成像花瓣一般地不具殺傷力。當天女接近悉達多的時候，他清楚地瞭解，她們如同火圈，只是和合而成的，因此她們失去了誘惑力，無法動他一絲一毫。同樣的，只要瞭解我們所欲求的物件事實上是和合而成的現象，就能破除誘惑的魔咒。

當你開始注意到情緒所能夠造成的損害，覺知就會開始發展。當你有了覺知——舉例來說，如果你知道自己正站在懸崖上行走不再那麼恐怖，事實上，它反而是非常刺激的。不知才是恐懼的真正根源。覺知不會妨礙你的生活，反而讓生命更加充實。如果你在享用一杯茶，而且瞭解短暫事物的甘與苦，你將能夠真正的享受那杯茶。

第三章 一切是空

悉達多證悟不久，他的話語，我們所稱的“法”（Dharma），開始深入印度各階層的生活。它超越了種姓制度，吸引了大眾，不分貧富。西元前三世紀的阿育王，原是一位殘酷的戰將及暴君，曾經為了鞏固政權，不眨眼地殺害他最親近的親人。然而，甚至連阿育王，最終都在法中找到真理，成為一個愛好和平的人，並且被認為是在佛教史上最具有影響力的護持者之一。

由於眾多如阿育王一般的護持者，佛法得以持續興盛，跨出印度疆界，傳播四方。在西元第一世紀左右，距菩提迦耶一千多公里，在西藏的一個叫恰格叉的小村落，另外一位具有非凡潛能的凡人出生了。他的童年境遇悲慘，於是這位迷惑的年輕人學會了巫術。為了報仇，他殺害了數十位親戚及鄰居。事發後他逃亡，遇上了一位叫瑪律巴的農人。瑪律巴是偉大的佛法老師兼大翻譯師，教授了他現象的本然以及生活的方式，如同悉達多所曾教導的一般。這位年輕人被轉化了。他就是密勒日巴，西藏最有名的瑜珈聖者之一。直到今天，他的歌詠和生平故事仍然啟發許許多多的人。他的智慧遺產，歷經老師和弟子代代相傳，直至今日，不曾間斷。

密勒日巴教導我們：悉達多話語不像我們為了消遣或尋求刺激而翻閱的其它哲學論述，讀完就放回書架。佛法事實上是可以實踐、可以應用到日常生活上的。密勒日巴的第一代弟子中，有位聰慧的學者，叫瑞瓊巴。雖然密勒日巴勸他：修學並重比光是研讀書籍來得重要，瑞瓊巴還是前往了印度，到當時偉大的佛教哲學學院，立志要接受正統的教法。事實上瑞瓊巴也追隨了許多印度大學者及聖者，並且勤奮學習。

多年之後，當他回到西藏，老上師密勒日巴來到一陣空曠的平地迎接他。他們相互問候，正在那兒討論瑞瓊巴的研習時，忽然一陣狂猛的冰雹自天而降，曠野中無處可躲，密勒日巴瞧見地上不遠處有一個犛牛角，馬上就躲到裡面去了——牛角沒有變大，而密勒日巴也沒有變小。在牛角內，密勒日巴吟唱了一首歌，讓瑞瓊巴知道在牛角中，空間還大得很……如果這位弟子了悟空性的話。

你也許會認為密勒日巴的犛牛角只是個童話故事。或者，如果你是容易輕信的那種人，可能會認為那是西藏瑜珈士所表演的一種法術。但這兩者都不是，我們往下讀就會知道。

● 抓住空性

悉達多征服了魔羅和他的魔軍，證悟了本具存在的空性。他瞭解我們所見，所聞，所感，所想，所知的一切存在，純粹只是空性，而我們將某種“真實性”附加或標示於其上而已。人們將世界標示或理解為真實，是來自於強烈的個體與集體的習氣——我們所有的人都這樣做。這個習氣如此地強大，而空性的概念對我們而言又是如此地無趣，因此幾乎沒有人願意去追求如同悉達多的了悟。相反地，我們恰如在沙漠中走失的旅人，瞧見遠處有生氣盎然的綠洲，這綠洲只是熱氣在沙上的反射而已，然而，由於絕望、饑渴與期待，這位迷失者把它看作是水。他用盡了力氣，走到那兒，才知道這是海市蜃樓，於是極度失望。

雖然我們不認為自己這麼絕望，而且相信自己是受過教育、正常、清醒的，但是當我們看見及感受一切都是真實存在時，我們的行為就如同那位沙漠中的迷失者。我們急切地想要找到真實的伴侶關係、安全感、表揚、成功，或只是安詳寧靜。我們甚至能抓到與欲望相似的東西。但就像那位迷失者，當我們依賴外在的實體性時，終究會失望。事物並不如其所顯現——它們是無常的，而且不完全在我們的掌控之中。

如果我們像悉達多一樣確實地去分析，就會發現諸如形體、時間、空間、方向、大小等附加的標籤，都很容易被解構。悉達多了悟到，甚至自我都只存在於相對的層次，恰如海市蜃樓一般。他的體悟，終止了期待、失望與痛苦的迴圈。在證悟的時刻，他自忖，我已找到了一條深奧、安詳、非極端、清晰、滿願又有如甘露一般之道。

然而，如果我想表達它，如果我想教給他人，沒有人有能力聽聞瞭解。因此我將留在林中，安住於此祥和狀態之中。據說，天王因陀羅和梵天聽到了悉達多的計畫，現身懇求他不要退隱林中，請他為眾人說法。

近乎佛教徒

他們說，雖然不見得每個人都能瞭解你所有的教法，但是有少數的人可能會瞭解，能幫助這些少數的人，就非常值得了。

悉達多尊重他們的請求，於是出發前往瓦勒那西(Varanasi)。在當時，恒河邊上的瓦勒那西附近的鹿野苑，遇見了當初由於他破了誓言，喝了蘇佳達供養的羊奶而離他而去的夥伴們。他們看到了悉達多遠遠走來，就共同決定不理會他，不跟他打招呼，更不用說站起來對他頂禮。他們譏諷說，那個騙徒來了。

然而，對一位如悉達多一般了悟空性者，諸如讚譽及批評、尊重及藐視，好與壞的概念全都不重要。這些都是薄弱的注解，因此不需要認為它們是實在的而加以反應。因此悉達多完全不自負、不遲疑、也不驕慢地走近他們。由於他毫無自我意識，步伐如此莊嚴，這五位禪修者不由自主地站了起來。悉達多於彼時彼地，給了第一個開示，而這些過去的同修，則成為他的首批弟子。

● 我們有限的邏輯

悉達多信為教法不易，是千真萬確的。在這個被貪婪、驕慢和物質主義所驅動的世界城，即使只是教導愛、慈悲、利他等基本原則都非常困難了，更不用說空性的究竟實相。我們被短暫的想法所困，被現實性所圍限。對我們而言，能夠掌握而且即刻有用的東西，才值得我們投下時間和精力。以這種條件看來，佛陀所定義的空性似乎完全無用。我們可能會這麼想——思索現象世界的無常及空性有什麼益處？空性能帶來什麼利益？

以有限的理性，我們對什麼是有道理的，什麼是有意義的，有一套定論——而空性卻超越了這個限制。這似乎是由於人的心智以一種不恰當的邏輯系統在運作，因此縱然同時有著無數其他邏輯系統可供使用，空性還是無法裝進我們的腦袋。我們的操作是總以為這一刻之前有數千年的歷史，而假如有人告訴我們整個人類進化就在啜一口咖啡的瞬間發生，我們就無法瞭解。

同樣的，當讀到佛教經典上說地獄的一天等同於五百年，我們會想這些宗教家試圖恐嚇我們順服而已。然而，想像和你的摯愛共度一周的

假期---時間像彈指般就消逝了。而與流氓強姦犯一同關在牢裡一夜，就像度日如年。如此去感受，時間也許就不那麼確定了。

有些人可能容許一點點未知進入我們的思維系統，給予神通、直覺、鬼魂、靈性伴侶一些空間，但是我們絕大部分依賴黑白分明、有科學基礎的邏輯。有少數所謂的“天才”可能有勇氣或技藝來超越習俗，而只要他們的觀點不是太過分，還可能用藝術家之名得到認同，像達利（Dali）等人。還有一些聞名的瑜珈士，他們故意逾越一點點，因而被尊為“神聖的狂人”。但若你真正超越了能被接受的範圍太遠，如果你完全接納空性，人們很可能認為你不正常，瘋狂及不理性。

然而，悉達多並非不理性，他只是明確地指出一般的、理性的思惟是有限的。我們不能，或不願超越我們自己的舒適區去瞭解。用昨日、今日、明日這種線性的概念來操作，比如說“時間是相對的”，來得實用得多。我們沒有被設定成這麼想的：我能不改變大小或形狀而進入那犛牛角。我們不能破除大和小的概念；相反的，我們一直被世代傳下來而狹隘的觀點所局限。然而，當這些觀點被審視時，卻都站不住腳。舉例來說，這個世界如此依賴的線性時間觀念，無法說明時間沒有真正的起始也沒有終止的事實。

我們用這種充其量只能說是不準確的理性，將事物度量或標示為真實存在的。在我們認證的過程中，功能、延續性及共識這三者扮演了重要的角色。我們認為如果某個事物有功能---舉例來說，你的手似乎有拿著這本書的功能---那麼它一定以一種恆常，究竟、有效的方式存在。一支手的照片就不能有相同的功能，所以我們知道它不是真正的手。類似的，如果某個東西似乎有個持續的品質---例如我們昨日見到一座山，而今天它還在那兒---我們確信它是“真的”，而且明天，後天還會在那兒。而當其他人確認他們也見到同樣的東西時，我們就更加確信它們是真實存在的。

當然，我們並非隨時隨地都有有意識地在推論、確認、標示事物的真實存在---這是在我真實存在的手中的一本真實存在的書---我們是在潛意識相信這世界確實存在之下來操作，而這影響了我們日常生活每一刻的思想及感受。只有在極少的狀況下，當我們照鏡子或看到海市蜃樓時，才認為有些東西只是表象而已。鏡中並無血肉、海市蜃樓中

並沒有水。我們“知道”它們不是真的，它們沒有本具存在的本質。這一類的理解，本來可能帶我們更深入，但我們只停留在理性心智所允許的範疇而已。

因此當我們聽到一個人不改變尺寸，就可容入犛牛角中時，我們沒有太多選擇----我們可以很“理性”，認為這根本不可能而駁斥它；或者我們引用某種對法術的神秘信仰或盲目崇拜而說，當然，密勒日巴是多麼偉大的瑜珈行者，當然他能這麼做，甚至還不只是這些呢。這兩種見解都是扭曲的，因為否認是一種低估，而盲信則是一種高估。

● 昨日之河流：接受部分邏輯

經由不停的思索，對於這些慣用的預測、理性化及貼標籤，悉達多清晰地看到了它們的錯誤。當然，在某種程度上，這些習慣是行得通的---我們的世界似乎是根據這些習慣在運作。當我們人類談到某個東西真正而確實存在時，會說它是確定、非想像、真實、可證明、不改變而且無條件的。當然，某些東西我們說它會改變。花苞開成一朵花，當它在改變時，我們仍然認為它是一朵真實存在的花。這種成長和改變，是我們對花之本性所具有的固定概念中的一部分。如果它變得恆常不變，我們反而會訝異。因此在這個觀點上，我們對改變的預期是不變的。

一條河，水在流，永遠在變，然而我們仍然稱它為河流。如果一年之後我們再度造訪，會認為它是同一條河。但它是如何相同的呢？如果我們單獨挑出一個面向或特性，這相同性就不成立了。水不同了，地球在銀河中轉動的位置也不同了，樹葉已落，新葉又長出來了---剩下的只是一個相似於我們上次見到的河流表象而已。以“表象”作為“真實”的基礎是相當不可靠的。

經由簡單的分析，就能顯示出我們一般對所謂真實的基礎，都只是一些模糊的概括和假設。雖然悉達多也使用一般人定義“真實”時所用的字眼---非想像的、確定的、不改變的、無條件的---但他更精確地使用這些字眼，而非概括性的。在他的觀點上，不改變必然意指在所有的方面都不改變，甚至經過徹底的分析後，仍然絕無例外。

近乎佛教徒

我們一般人對真實的定義來自於不完整的分析，如果分析帶來了令人舒服的答案，如果它給了我們所想像的，我們就不再深入了。這真的是個三明治嗎？答案，如果它給了我們所想要的，我們就不再深入了。這真的是個三明治嗎？這嚐起來像三明治，因此我吃了。分析就停在此處。一個男孩在尋找伴侶，見到一個女孩，她看起來蠻漂亮的，於是他停止分析，就上前接觸了。失望因而無法避免。悉達多的分析卻持續深入，直到三明治和女孩都只是原子，甚至連原子都無法存在於他的分析中。終究什麼都沒有找到，他於是免除了失望。

悉達多發現，要確定某個東西真實存在的唯一辦法，就是證明它獨立存在，而且不需要詮釋、不能造作或不會改變。對悉達多而言，我們日常生活上一切似乎能作用的機制，不論是身體的、情感的及概念的，都是由不穩固、不恆常的部分所聚合而成，因此它們隨時都在改變。我們可以在慣常的世界中瞭解這個論點。舉例來說，你可以說你在鏡中反射的影像不是真實存在的，因為他需要依賴你站在鏡子前面才行。類似的，事物要真實或獨立地存在，就不能被製作或被創造的，因為這要依賴製造者。

我們看著一個火圈，毫無疑問地能瞭解它是怎麼製造出來的。我們能接受，只要所有的部分都一起正常運作，它就真的是一個火圈……至少在目前是。但是為什麼對手裡拿著的书或身體躺著的床，我們就不能這樣想呢？它看起來像本書，其他人也視它為一本書，它的作用是一本書；但當你分析它時，也可能應用這個“在目前是”的原則。我們生命中的一切覺受都是“在目前是”。事物目前顯現出存在，我們就是沒有勇氣或意志，如此地看待事物。加上由於我們沒有以部分看待事物的智慧，便將就地視它們為整體。

如果孔雀身上的羽毛都被撥光了，它就不再令我們驚歎了。然而，我們並不熱切地想降服於這種世界觀。這就好像捲曲在床上做好夢，略微地知道自己在做夢，卻不想醒來一樣。或者像是看到美麗的彩虹，怕它消失而不想走近一般。有醒來的勇氣，並且加以檢視，就是佛教徒所說的出離心。與一般的信仰相反，佛教的出離不是自我懲罰或禁欲主義。悉達多願意，而且能夠見到我們一切的存在，都只是標籤附加在並不真實存在的現象上而已。經由此，他覺醒了。

● 佛陀不是被虐待狂

許多對佛陀的教法不甚瞭解的人，認為佛教是病態的，他們認為佛教徒否定快樂，只想到痛苦。他們設想佛教徒排斥美麗及身體的享受，因為這些是誘惑；佛教徒應該是純淨而節制的。事實上，在悉達多的教法中，並不特別反對美麗和享樂甚於其它的任何概念——只要我們不認為它們是真實存在的，而迷失其中。

悉達多的一位在家弟子，是一位戰士，名叫文殊師利，以機智和狡黠聞名。文殊師利的弟子中，有位非常用功而且備受尊敬的比丘，以修行“不淨觀”著稱。“不淨觀”是給貪愛重，欲念盛的人所設計的修行。修這個法，要觀想所有的人都是由血管、軟骨、腸子等等所組成的。有一次，文殊師利決定以他的超自然能力來試煉這位勤奮的比丘。他將自己化身為一位美麗的仙女，來到比丘面前誘惑他。一時之間，這位好比丘保持端莊，一點也不動。

但文殊師利使出了難以抗拒的誘惑力，於是比丘被她迷住了。比丘自己很驚訝，因為多年的禪定修行以來，他曾成功地抗拒了一些當地最美麗的女人。比丘既驚恐，又對自己失望，於是開始逃跑。但仙女文殊一直追逐他，直到他筋疲力盡，倒在地上。當這位誘人的女士靠近時，他想，完了，這美麗的女郎要擁抱我了。他緊閉雙眼等著，但什麼也沒發生。當他終於張開眼睛時，仙女化為碎片，文殊師利笑著出現。想像某人美麗是一個概念，他說道，執著於這個概念就會限制你，將你捆綁成結，而且禁錮你；然而如果你想像某人是醜陋的，那也是一個概念，也會綁住你。

年復一年，我們花大筆金錢來讓自己和環周遭的事物境變得更吸引人。但什麼是美麗？我們會說情人眼裡出西施，但數以百萬計的人，觀賞環球小姐選美大會，卻根據評審團來告訴我們誰是全宇宙最美麗的人。這十位左右的評審團員基本上給了我們美麗的終究定義。當然，每次一定會有人有異議，因為在全宇宙中，他們顯然忽略了新幾內亞的美女，以及在拉長的脖子上帶著環扣，優雅的非洲部落女子們。

如果悉達多觀賞環球小姐選美大會，他會看到全然不同的一種究竟的美麗。在他的眼裡，帶上后冠的那位不可能是究竟的美人，因為她的

美貌依賴於觀賞者。根據悉達多的分析，如果她是真正的美麗，就不會需要選美大會，因為每個人都會自然而然地同意她是究竟的美人。而且如果她是真正美麗的話，就不能有一刻稍微不是那麼美麗。在她打哈欠、打鼾、流口水、蹲馬桶或年老的時候，她都必須是美麗的，她必須永遠美麗。

悉達多不會認為某位候選人比其它的更美或更不美。相反的，他眼裡所有的女人都是非關美麗或醜陋的。他所見的美麗，是在任何一位佳麗所可能被審視的百千萬種觀點之中。在宇宙中的無數觀點中，一定有些人是嫉妒的，有些人視她為愛人、女兒、姊妹、母親、朋友、仇敵。對只鱷魚來說，她是食物，對寄生蟲來說，她是主人。對悉達多而言，這種多樣序列的本身，就是令人驚歎的美麗。設若某人是真實而究竟美麗的話，就會固定如此而且僅止如此。所有的晚禮服及泳裝、燈光及唇膏，都將沒有必要。也正因如此，我們有選美大會的展現，而且在目前，這些景象是美麗的，如同我們現在已經熟悉的那個和合而無常的火圈一般。

● 相對真理：有“某種程度”的存在

在佛教哲學中，一切為心所覺受之事物，在心未覺受之前不存在；它依存於心。它不獨立存在，因此它不真實存在。但這並不表示它沒有某種程度的存在。佛教徒稱這覺受世界為“相對真理”——這是被我們凡夫心度量而且標示的真理。要認定為“究竟”，真理必須非造作而成，它不能是想像的產物，而且必須不依靠詮釋。

雖然悉達多證悟了空性，但空性並不是由他或任何人所製造的。空性不是悉達多獲得天啟的結果，也不是為了讓人們快樂所發展出來的理論。不論悉達多開示與否，空性即是如此。我們甚至不能說它一直都是如此，因為它超越時間，而且不具形式。空性也不應被解釋為存在的否定（也就是說，我們不能說這個相對的世界不存在），因為要否定某個事物，你就要先承認有某個東西可以被否定才行。空性也不會消除我們日常的經驗。悉達多從來沒說過有什麼可以取代我們所覺受的更壯麗、更美好、更純粹或更神聖的東西。他也不是虛無主義者，否定世間存在事物的顯現與功能。他並沒有否定彩虹的顯現，他也不

近乎佛教徒

是說根本沒有那杯茶。我們能享受經驗，但僅僅由於能夠經驗某事，並不代表它就是真實存在的。悉達多只是建議我們檢視自己的經驗，而且思惟它可能只是一種暫時的幻相，如同白日夢一般。

如果有人要你展開雙臂飛翔，你會說我不能飛。因為在我們相對世界的經驗中，飛翔實質上是不可能的，就好像躲進犛牛角一樣。但是，假設你在睡眠中夢見自己在空中飛翔，如果在夢中有人說，人類不能飛翔，你會說，可以啊，你看！然後你會飛走。悉達多會同意這兩種情況——當你醒著時，你不能飛；而當你睡著時，你能飛。這道理是在於因緣是否具足；要能飛翔的一個緣，是睡眠。當你沒有它，你就不能飛，有了它，你就能飛。假設你夢見你能飛，而醒來後還繼續相信你能飛，那就麻煩了。你會掉下來，而且會失望。悉達多說，即使在相對世界中醒著，我們還是在無明中沉睡，如同在他出走那夜的宮女一般。恰當的因緣聚合時，任何事情都可能出現。但當因緣消散，顯現也就停止。

悉達多將我們在這個世界的經驗視如一場夢，他發現我們的習性執著於此夢幻般相對世界的顯現，認為它是真實存在的，因而落入痛苦和焦慮的無盡迴圈之中。我們深沉於睡眠之中，如同桑蠶在繭中冬眠。依據我們的投射、想像、期待、恐懼和迷惑，編織出一個現實。我們的繭變得非常堅實而綿密。我們的想像對自己來說是如此地真實，因而困在繭中，無法脫身。然而，只要瞭解這一切都是我們的想像，就能讓自己解脫。

要從這睡夢中醒來必然有無數的辦法。甚至像 Peyote 仙人掌或美斯卡靈（一種致幻劑）都可能讓我們對“真實”的虛幻層面有一點模糊的概念。然而藥物無法讓我們全然覺醒，其它原因不說，至少因為這種覺醒要依靠外在元素，一旦致幻劑的藥效消失，經驗也就消失了。假設你正在做一個噩夢，這時只要閃過一個念頭，瞭解自己是在做夢，你就會醒來。而這一閃的火花可能來自夢中。當你在夢中做某些不尋常的事情時，就可能受衝擊而瞭解到你是在睡夢之中。

Peyote 仙人掌和美斯卡靈或可藉由顯現心識和想像的力量，而觸發短暫的了悟。藥物造成的迷幻會讓我們暫時地認識到幻相可以如此真實而可信的。然而使用這種藥物是不恰當的，因為它們只能提供不真實

的經驗，而且還會傷害身體。相反的，我們應該立志達到全然又究竟的覺醒，不依靠外物。了悟來自內在，對我們才有用。我們真正需要的，是從習氣、想像和貪著中覺醒。修心和禪定是處理心流最迅速、最安全、最有效的方法。如同悉達多所說，你是自己的主人。

● “是你的執著困住了你”

悉達多完全瞭解，在這個相對世界中，你可以泡杯烏龍茶來喝----他不會說這兒沒有茶，或說茶是空性。如果他要說什麼，那麼，他會提醒我們，茶並非如其所現；舉例說，茶是在熱水中枯卷的葉片。然而，某些茶癡對茶葉迷得過火，配製特殊的混合，創造出類似的“鐵觀音”這種名字，而且一小撮賣到千元之多。對這些人來說，它不只是水中的葉子而已。這也是為何在悉達多教法一千五百年後，一位叫帝洛巴的佛法繼承者，對他的學生那洛巴說，不是顯現（外相）困住了你，而是你對顯現（外相）的執著困住了你。

從前有一位美貌的女尼叫烏帕拉。有個男子深深地愛戀她，到處跟隨她。他的追求令她很不舒服，想要躲開，這男子卻鍥而不捨。終於有一天，她走到這男子跟前，面對著他，他嚇了一跳。他結巴地說，他愛戀她的眼睛。她毫不猶豫地就把眼睛挖了出來給他。驚嚇之中，他瞭解到我們是多麼容易陷入且迷惑於和合的部分。當他從驚嚇和恐懼中恢復過來，成了她的弟子。

另外一個日本佛教傳說中，有兩位禪宗和尚正準備過河。一位年輕女人請求他們背她過這湍急的水流。這兩個和尚都受過重戒，不可碰觸異性，但其中年長的一位毫不遲疑地將她背了起來下水。抵達彼岸後，他把女子放下，也不交談就走了。幾個時辰後，年輕的和尚忍不住問道，我們不是比丘嗎？為何你背那位女子過河呢？年長的和尚答道，我早已把她放下了，你怎麼還背著她呢？

在短暫清明的時刻，我們或許可以瞭解抽象概念的空性；譬如美和醜，這些本來就是見仁見智。但對於非抽象的事物，比如需要修理的車子、要付的帳單、威脅健康的高血壓、支援我們又需要我們支援的家人等等，就很難瞭解它們的空性了。我們不願或不能視這些為幻相，是絕

近乎佛教徒

對可以瞭解的。但是，執迷於頂級時裝、高級餐飲、名流地位、精英俱樂部會員等這種奢華時，就相當可笑了。許多人縱容自己在每個房間都裝電視，或者將擁有二百支鞋子視為必需。在亮麗的服飾店裡，購買一雙 Nike 球鞋或 Giorgio Armani 西裝的願望，已經是遠遠超過維生素需求的本能了。甚至有人在店裡搶購手提包而打起來。商品包裝和市場研究的和合現象是如此地精密算計，使我們變成追求標籤的傻瓜，接受一些完全和材料價值無關的荒唐價碼。甚至從政治的角度上看，我們也完全忘記了童工的問題。

由於大多數人都認為這些東西是有價值的，因此對一位注意形象、酷愛 Louis Vuitton 的人，很難讓她瞭解對這真皮手提包的迷戀是無自性的，更不用說讓她瞭解這手提包本身無自性。由於大眾文化的不斷強化，資產階級身分和標籤的重要性在我們的心中變得更堅實，也把我們的世界變得更不真實。

除了搜括者和市場天才們的操縱之外，我們還被民主主義和共產主義等政治制度，“個人權利”這種抽象概念，以及“生存權”、“反墮胎”或“死亡權”等道德立場所推擠拉扯。政治世界中，充滿了這種標籤，而真正領袖出現的機會微乎其微。人類有過各種不同的領導人，他們都各有所長，然而人們仍然受苦。也許有一些不錯的政治人物存在，但是為了贏得選舉，他們必須將自己標記為支援同性戀人權或反同性戀人權，即使他們對這些議題並無強烈的感覺。我們常會發現自己不自願地附和大多數人的想法，以便在這個所謂民主的世界中與人共處。

很久以前，在一個嚴重乾旱的國家，有個備受尊敬的占卜者預言七日之後終將下雨。他的預言實現了，大家都非常高興。他又預言了會有珍寶之雨到來，預言又再度成真。大家都變得又高興又富裕。他的下一個預言說七日後會再下雨，一場詛咒的雨，任何人喝了這兩水的人就會發瘋。

於是國王下令儲存大量的淨水，以免喝到這受詛咒的雨水。但他的子民們沒有儲水的設施。當雨下來後，人們都喝了水而瘋狂了。剩下國王一人是“正常”的，但他卻無法治理瘋狂的子民。無計可施之下，他最後只好也喝下了詛咒的水。為了要統治他們，他必須分享他們的迷惑。

近乎佛教徒

如同環球小姐選美一樣，在這個世界上，我們所做、所想的任何事物，都有是基於一個非常有限的共同邏輯系統。我們非常強調共識。如果大多數人同意某件事物是真實的，通常它就變成正當有效的。當我們看著一個小池塘，我們人類認為它只是個池塘，但對池裡的魚兒來說，這是它們的宇宙。如果我們採取民主的立場，那麼水中族群一定會贏，因為它們比我們這些觀池塘者的數量多得多。多數決不見得永遠都對。糟糕的大賣座影片可以賺得大量的利潤，而一部獨立製作的優秀影片卻只有少數人觀賞。而且由於我們依賴群體思考，這世界通常是被最短視而腐敗的統治者所治理；民主制度只是訴諸於最小公約數而已。

● 實相：不是寓言，不是魔術，不會致命

對於我們這種心智被實用主義所制約的人，瞭解空性是困難的；因此密勒日巴躲進犛牛角，幾乎總是被說成只是寓言而已。它放不進我們的小腦袋裡，就好像大海放不入井裡一般。從前，井底住了一支蛙。有一天，它遇見一支海邊來的蛙。海蛙說了一大堆海洋的趣事，並且誇耀海洋有多大，但是井蛙不相信。它認為自己的井是世界上最大、最妙的水體，因為它沒有參考點、沒有經驗、沒有理由不這樣想。於是海蛙帶了井蛙去看海。當井蛙見到海之巨大時，心臟病發作而死。

然而了悟不必是致命的。我們不需要像井蛙一般，面對空性驚嚇而亡。如果海蛙能夠有稍微多點的慈悲心和善巧，也許它可以做一個更好的嚮導，井蛙也不至於嚇死，也許它還會移居到海邊也說不定。而我們也不需要超自然的天賦才能瞭解空性。這和教育以及願意觀察事物所有的部分以及隱藏的因緣有關。有了這種洞見，我們就會像佈景設計師或攝影助理在看電影。專業者能看見我們所看不見的東西。他們看見攝影機如何佈置，以及其他觀眾們不知道的電影技巧，因此對他們而言，這幻相被拆解了。但專業者在看電影的時候，還是可以盡情享受。這就是悉達多超然的幽默。

● 領帶與情緒的圈套"

“蛇與繩索”是佛教說明空性的經典例子。假設有一個膽小鬼叫傑克，

近乎佛教徒

他對蛇有恐懼症。傑克走進一個幽暗的房間，看見一條蛇蜷曲在牆角，頓時驚嚇不已。事實上他看到的是一條花紋的亞曼尼領帶，但是由於驚慌，他誤認所見的東西，嚴重到可能把他嚇死的程度——被一條不真實存在的蛇給嚇死。當他認為那是一條蛇的時候，所經歷的痛苦和焦慮，就是佛教徒所說的輪迴（samsara），那是一種心理陷阱。幸運地，傑克的朋友姬兒走進了房間。姬兒沉穩、正常而且知道傑克以為自己看到一條蛇。她可以開燈，跟他解釋這兒並沒有蛇，事實上只是一條領帶。當傑克知道自己是安全的，這種解放就是佛教徒所說的涅槃（nirvana）——解脫與自由。但傑克的解放是根基於一個謬誤威脅的消除。本來就沒有蛇，本來就沒有任何會造成他受苦的東西。

很重要的要瞭解，當姬兒開了燈，指出這兒並沒有蛇的時候，她同時也說明了並沒有“蛇之消失”。如果她誠實的話，她不能說蛇現在走了，因為從來就沒有蛇在那兒。她也沒有把蛇變不見，正如悉達多並沒有製造空性一般。這就是悉達多堅持他不能揮揮手就把別人的痛苦祛除的原因。他自己的解脫也不能像某種獎品，分塊贈送或與人共用。他所能做的只是解釋他的經驗，告訴大家其實從頭就沒有痛苦，就好像為我們開燈一般。

當姬兒見到傑克嚇呆時，她有一些選擇。她可以直接地指出這兒並沒有蛇，或者她也可以用善巧方便，將“蛇”引出這個房間。但是假如傑克已經驚嚇到無法分辨蛇和領帶，即使開了燈，而姬兒不善巧的話，她也可能把事情弄得更糟。如果她拿了領帶在傑克面前搖晃，他可能心臟病發作而死。但如果姬兒夠善巧，知道傑克被迷惑了，她可以說，是的，我看到蛇了，然後小心地將領帶取出房間，讓傑克暫時感到安全。也許過了一會兒，當他稍事放鬆後，再溫柔地帶他去瞭解事實上從一開始就沒有蛇。

如果傑克根本就沒有進去這個房間，如果根本就沒發生過誤解，那麼整個看見或沒看見蛇的景象就毫無意義了。然而因為他看見了一條蛇，陷於此景象之中；而且由於他被恐懼所癱瘓，就想要有逃離的方法。悉達多的教法就是這種解脫的方式，而他的開示就叫做“法”。“法”有時被稱為一條“神聖”的道路，然而嚴格而說，在佛教中並不存在神性。一條道路就是一個方法或工具，帶領我們從一處到達另一處；在此，

“法”就是帶領我們走出無明，抵達無無明的道路。我們用“神聖”或“崇高”的字眼來形容，是因為法的智慧能讓我們從恐懼和痛苦中解脫，而這一般而言，是神的角色。

我們的日常經驗充滿了不確定性，偶爾的歡樂、焦慮，以及似蛇一般纏捲著我們的情緒。我們的期待、恐懼、野心，以及普遍的歇斯底里創造了黑暗和陰影，因而讓這條蛇的幻相更加生動。如同膽小鬼傑克般，我們在黑暗房間的各個角落搜尋解答。悉達多教法的唯一目的，就是讓我們這些膽小鬼，瞭解我們的痛苦和妄想都只是基於幻相而來的。

雖然悉達多不能以揮揮魔杖或某種神力來抹去痛苦，但在開燈這件事情上，他是非常善巧的。他提供了許多道路和方法來發現真相。事實上，在佛教中有成千上萬的道路可循。為何不把它們簡化成一種方法呢？正如不同的疾病需要有不同的藥方一樣，對不同的習氣、文化及態度，不同的方法是必要的。走那一條路，需要看弟子的心態以及上師所具有的善巧而定。悉達多沒有一開始就用空性來驚嚇大家，反而以一般的方式，諸如禪定以及行為規範——做正確的事、勿盜竊、勿妄言等來教導眾多的弟子。根據弟子的本性，他定下了不同程度的出離及苦行，從削髮到不食肉等等。對一開始無法聽聞或瞭解空性的人，以及天性適合苦修的人而言，這些狀似宗教性的嚴格道路很有效。

● 佛陀的教法：佛法作為安慰劑

有人以為嚴格的規範和善行是佛教的精要，但這只是佛陀善巧而眾多方法中的一小部分而已。他知道不是每一個人都能一開始就瞭解究竟的實相。對我們許多人來說，想瞭解地獄只是你自己嗔恨的覺受這種概念都非常困難了，更不用說空性的概念。佛陀不想讓傑克陷在個人的“地獄”中，但因為傑克是個笨蛋，又不能告訴他去處理自己的覺受和嗔恨心。因此為了他好，佛陀開示了有一個外在的地獄，為了避免淪落該處而被丟在熔漿中煮熟，傑克必須停止縱容自己不善的負面行為和情緒。這類的教導工法在佛教的文化環境中非常普遍；我們常在寺院牆上看到地獄形象的壁畫，其中有燃燒的肉體和恐怖而嚴苛的深淵。這些圖像，根據弟子的程度，可以用直接或象徵的方式去瞭解。

近乎佛教徒

上根器者，了知日常地獄的源頭，亦即我們的痛苦，來自於自己的覺受。他們知道並沒有所謂的審判之日或審判者。當密勒日巴現身於犛牛角中時，瑞瓊巴正邁向成為偉大上師之途。他具足了極大的證量在智力上瞭解空性，而且也有足夠的了悟，能看見密勒日巴在犛牛角內，但他的證悟還不足夠讓他與上師同處於牛角之中，佛陀的最終目標是讓傑克瞭解，如同這些上等的弟子們，除了他自己的嗔恨和無明之外，並沒有地獄道。由於暫時減少了負面的行為，傑克因而能夠轉向，免於糾結於更多的覺受、疑懼和妄想之中。

業（Karma）這個字幾乎和佛教成了同義字。通常它被理解為一種道德系統的報應——惡業與善業。然而，業只是一種因果的法則，不應該與道德或倫理混淆。包括佛陀在內，沒有任何人對何為負面的、何為正面的定下基本的標竿。任何促使我們遠離“一切和合事物皆無常”這種真理的動機或行為，都可能導致負面的後果，或惡業。任何帶領我們趨近“一切情緒皆苦”這種真理的行為，都可能造成正面的結果，或善業。終究而言，不是要佛陀來審判，只有你自己明瞭行為背後的動機。

在於弟子須菩提討論時，悉達多說，若以色見我，以音聲求我，是人行邪道。四百年之後，偉大的印度教學者龍樹呼應了這句話。在他聞名的佛教哲學論述中，他花了整個章節來“解析佛陀”，他的結論是：究竟上，並無外在存在的佛陀。甚至到今天，我們都常聽到佛教徒這麼說：若在路上見到佛，殺掉他（見佛殺佛）。這當然是一種象徵比喻，他們當然不會殺掉佛。它的意思是，真正的佛並非一位為時間和空間所局限的外在救世主。但從另一方面說，曾有名叫悉達多的人，出現在這個世界上，被稱為喬達摩佛陀。他曾赤足托鉢走在摩揭陀國的街上。這位佛陀曾開示教法，照料病患，甚至到伽毗羅衛國探訪家人，佛教徒對這位肉身佛陀存在於西元前五世紀的印度，而不是現今的克羅埃西亞並無意義，是由於多少世紀以來，他一直是啟發我們的泉源。他是一位偉大的老師，一系列後續傳承具格師徒的起始者。就是如此而已。然而，對一位精神追尋者而言，啟發即是一切。

近乎佛教徒

悉達多用了許多善巧的方法來啟發大家。有一天，一位比丘見到喬達摩佛陀的袍子上有個破洞，就要幫他縫補，但佛陀拒絕了，還是穿著這件破袍子行走乞食。當他走向一位窮途潦倒的婦人所住的破屋時，比丘們都很困惑，因為她完全沒有食物可以供養。這位婦人見到了佛陀的破袍子，就以所剩的一點線頭要幫佛陀縫補。悉達多同意了，並說她的功德會令她在下一世投生為天界之女王。聽了這個故事，許多人都受啟發而行佈施。

在另一個故事中，悉達多提醒一位屠夫，殺生會導致惡業。但屠夫答道，我只會這一行，這是我的生計啊。悉達多就告訴這位屠夫至少發願在每天日落後，日出前不要殺生。他並不是給這位屠夫在白天殺生的通行證，而是引導他漸漸減少惡行。這些都是佛陀以善巧方便教導佛法的一些例子。他並不是說因為這位可憐的老太婆補了他的袍子，她就可以上天堂，好像他是神一般。而是由於她自己的佈施造成的善報。

你也許會認為這是矛盾的。佛陀自我矛盾，說他不存在，一切皆是空性，然後他又教導了道德和救贖。然而這些方法是必要的，以免嚇走那些尚未準備好，還不能被引薦空性的人。他們用了這些方法，因而變得祥和，易於接受真正的教法，這就如同說那裡是有一條蛇。然後把領帶丟到窗外一般。這些無限的方法就是道路。然而，道路本身終究也需要被拋棄，如同你抵達彼岸時，就得拋棄舟一般。你抵達時必須下船。在完全證悟的那一刻，你必須拋棄佛教。精神之路是一個暫時解答，它是在空性被了悟之前所使用的安慰劑。

● 明瞭的利益：續集

你可能還會想，瞭解空性的益處是什麼？借由瞭解空性，你可以繼續欣賞一切看似存在的事物，卻不會把這些幻相當做真實而產生執著，不會有孩童追逐彩虹時一再的失望。你看穿這些幻相，因而能提醒自己從一開始就是自我創造出來的，也許你還是會被刺激或情緒化、悲傷、氣憤或熱情，但是你會有信心，如同一個看電影的人，可以放下劇情走出戲院，因為他充分瞭解到這只不過是一場電影。你的期待和恐懼至少會稍許淡化，就好像瞭解那條蛇只不過是條蛇而已。

近乎佛教徒

當我們尚未證得空性，當我們不完全領悟一切事物都是幻相時，這世界會看起來非常真切、實在而堅固。我們的期待與恐懼也會變得堅實而無法控制。舉例來說，如果你對自己的家庭有堅實的信念，就會對雙親照顧你這件事有深切的期待。對街上的陌生人你不會有這種想法，他沒有這種義務。瞭解和合現象以及瞭解空性，能在親情關係中容下一些空間。當你開始瞭解塑造了你雙親的各種經驗，壓力及情況，你對他們的期待會改變，失望也會減少。當我們自己成為父母，只要稍微瞭解相互依存的道理，都會有效地軟化我們對兒女的期待，也可能因而讓他們視為是愛。沒有這種瞭解，我們可能有良善的動機去愛護和照顧兒女，但是我們的期待和要求可能會令他們難以忍受。

相同的，瞭解空性，你會對社會當中，忽而建構，忽而解構的一切裝飾和信仰失去興趣——諸如政治系統、科技、世界經濟、自由社會、聯合國等。

你就會像一個成年人，不再對孩童的遊戲有多大的興趣。這麼多年來，你曾信賴這些機構，而且相信它們成就過去制度之所不能。然而這世界並未變得更安全，更愉快或更安定。

這並不是說你必須遠離社會。瞭解空性並非表示你變得漠不關心；事實上，相反的，你生起了一種責任感和慈悲心。如果傑克在那兒吼叫、失態，叫罵每個人不要將蛇放在屋子裡，而你知道這是來自他的迷惑，就會對他產生同情心。其他人可能不這麼容易原諒他，那麼你就可以試著開一點燈。在粗略的層次上而言，你還是會爭取你個人的權益，繼續上班，在體制內活躍於政治。但當情況改變時，不論是對你有利還是不利，你會有備而來。你不會盲目地相信所有的希望和期待會實現，你也就不會被結果所束縛。

可是許多人常常選擇呆在黑暗中，我們無法看出造就日常生活的幻相，是因為沒有勇氣從我們身處的網路之中掙脫出來，我們以為只要持續前進，就已經、或即將會非常舒適。這就好像困在迷宮中走不出來，我們卻不想去發掘其它不同於慣常路徑的方向。我們不願意冒險，因為我們認為會損失太多。我們害怕如果從空性的觀點來看世界。會被社會遺棄，失去別人的尊重，同時也失去朋友、家庭和工作。幻相世界的誘惑起不了作用；它被包裝得如此美好，我們被各種訊息所淹沒，

近乎佛教徒

諸如：某種肥皂會令我們擁有天堂般的香氣，南灘節食法有許多神奇，民主制度是唯一可行的政府系統，維他命如何增加我們的精力等等。我們很少聽到非片面的實話，即使偶爾有之，也是以極小的字體呈現。想像喬治布希，公開宣告說，美國式的民主在貴國實行，可能成功，也可能失敗。

如同在電影院裡的孩童，我們被幻相擄獲了。從這兒開始，衍生了我們的虛榮、野心和不安全感。我們愛上了自己創造的幻相，發展出對自己的外表、財富和成就過度的驕慢。好比戴了面具，卻驕傲地認為面具是真實的你。

從前有五百支猴子，其中一支認為自己很聰明。一天夜裡，這支猴子看到湖中的月。它很驕傲地告訴所有其它的猴子們，如果我們到湖裡把月亮撈起來，就會成為拯救月亮的英雄。一開始，其它的猴子不相信，但是當它們親眼見到月亮真的掉在湖裡，就決定去把它救起來。它們爬上樹，一支抓著另一支的尾巴，試著去撈起閃閃發光的月亮。就在最後那支猴子即將撈到月亮時，樹枝斷了，猴子全落入湖中。它們不會游泳，全部在水中掙扎，而月亮的倒影也因為波浪而破碎。我們就像這群猴子一般，渴求名氣與原創力，認為自己善於發現新事物，並且試圖說服同伴們視我們所見，想我們所想，被野心所驅使，想要成為救世主、最聰明的人或最有睿見的人。我們有各式各樣的小野心，諸如讓一位女性刮目相看；或大野心，諸如登陸火星等。可是一再地，我們總是掉入水中，抓不到任何東西，又不會游泳。

了悟空性的悉達多，對菩提樹下的忘憂草或宮殿裡的絲綢坐墊沒有好惡分別。金線織成的坐墊價值較高，完全是由人類的野心和欲望造作而來的。事實上，山中的隱士也許會覺得忘憂草比較柔軟而乾淨，而且最大的好外是坐壞了也不需要擔心。你不需要對它噴藥，以免貓用爪子去抓它。宮廷生活充滿了這類的“珍品”，需要相當多的維修保養。悉達多是屬於比較喜歡草墊的人，因此他不需要常常回家去補充什麼東西。

我們人類認為心胸寬廣是一種美德。要擴展心胸，重要的是不要安於令我們舒適或習慣的東西。如果我們有勇氣超越世俗，不被慣常邏輯的界線所限制，就能得到利益。如果我們能超越界線，就能瞭解空性

近乎佛教徒

是如此可笑地單純。密勒日巴躲進犛牛角不會比某個人戴上手套還令你訝異。我們所要挑戰的，是對慣常邏輯、文法、字母、數學公式的執著。如果能記得這些習慣的和合本性，我們就能斷除它們。它們不是不能破除的，所需要的只是一個條件完全正確、資訊適時到位的情況，你可能突然發現所有依賴的工具都不是那麼堅實，它們有彈性、可彎曲。

你的觀點會改變。如果你信任的人告訴你，多年來你厭惡的妻子事實上是財神婆的化身，你從此以後看她的方式都會改變。相同的，如果你在個上好餐館中享用一塊加滿醬汁的可口牛排，津津有味，這時候廚師跑來跟你這事實上是人肉的話，你的經驗會即刻一百八十度翻轉。你的可口概念，變成了嘔吐的概念。

* * * *

當你從夢見五百頭大象的睡眠中醒來時，不會對這些大象怎麼裝得進我你的臥室感到困惑。因為它們在夢前、夢中和夢醒後都不存在。然而，當你正在夢時，它們可是非常真實的。終有一天我們會了悟，不只是智力上的瞭解，事實上沒有什麼大與小、增與減，這些都是相對的。然後我們就會明瞭，密勒日巴如何進入犛牛角、以及為何阿育王如此的暴君，都會禮敬而降服於此真理之下。

第四章 涅槃超越概念

根據佛教徒的說法，在他證悟成佛道的這一世之前，悉達多曾有無數世，做為鳥、猴子、大象、國王、王后，而且其中有許多世身為菩薩，其唯一的目標就是征服無明因而得以利益一切眾生。而最終，在他生為印度太子悉達多的這一世，終於在菩提樹下擊敗壞魔王魔羅，抵達彼岸，輪回的對岸。這個狀態稱作涅槃。證得涅槃後，他在靠近瓦拉那西的鹿野苑初轉法輪，而且終其生在北印度地區持續教法。他的弟子有比丘和比丘尼、國王和武士、娼妓和商人等。整個印度和其它地方許許多多的人，都尊稱他為無上之人。然而他並沒有變為長生不老。經過了長期的教法，他在拘屍那城圓寂了。此時，他更超越了涅槃，而到達稱為究竟（勝涅槃 Parinivana）的境界。

● 天堂：終極的假期？

涅槃、證悟、解脫、自由、天堂----這些字眼，許多人喜歡說但少有人花時間去檢視。進入這種狀況，會是什麼樣子？雖然我們可能認為涅槃和天堂大大的不同，可是我們對兩者的特性卻有差不多的想像。天堂/涅槃，是我們經過多年的繳費、做修行功課、做好國民以後，死後所到的地方，在那兒我們會碰到許多老夥伴，因為它是所有“好”的死人聚集之處，而所有不太好的死人都在下方受苦。我們終將有機會解開生命的秘密，完成未了事宜，彌補缺失，也許還能看見自己的過去世。有一群沒有性器官的小嬰兒在空飛來飛去，幫我們燙衣服。我們有滿足一切需求和欲望的居所，坐落於循規蹈矩的涅槃居民社區中。我們永不需要鎖上門窗，可能也不需要警員存在。如果那兒有政治人物的話，也都誠實可信。一切都恰如我們所希望的；好像極度舒適的退休住宅。或者我們之中有人想像極端純淨的白光、廣大的空間、彩虹和雲霧，在那上面我們安歇於大樂狀態中，行使著神通和全知的能力。我們唯一可能的掛念，是替一些無法同行的親朋好友擔憂而已。

悉達多發現這些死後世界的版本都是幻想。仔細檢視的話，典型的天堂景象並不是那麼吸引人，證悟也好不到那兒去。退休、蜜月、野餐

近乎佛教徒

都很令人開心——但如果永遠如此就不好玩了。如果我們夢想的假期延續太長，就會開始想家。完美的生活會變得很無聊。在這個世俗世界中，我們可以看偵探片、驚悚片及色情片。經過一星期辛苦的工作，我們可以在週五夜晚大肆慶祝。我們可以欣賞季節的改變，也可以在電腦裡安裝最新版的軟體。我們可以翻開早報，讀到世界上所有發生的悲慘事件，幻想如果能和世界領袖換換位子，我們會怎麼做。雖然許多時候，這些“單純的快樂”，事實上分明就是我們的問題。

相較之下，我們想像的證悟是一種永不改變的無問題區域。我們能夠處理完全沒有困難的狀態嗎？許多我們相信是構成快樂的元素，像是驚奇、成就、娛樂等等，我們都不會再有。饒舌歌手 Eminem 的歌迷們，肯定會厭倦天堂的豎琴音樂——他們會想聽他充滿髒話的新專輯。如果我們接受書本上證悟的定義，那就無法欣賞懸疑片了；我們全知的能力會毀掉結局所帶來的驚奇。暴力的電視遊戲或賽馬場上的刺激也不會再有，因為我們早就知道哪匹馬會贏。

長生不老是另一個時常被拿來描述證悟或天堂的特質。一旦我們抵達在雲端的新居，就永遠不會再死亡，因此我們毫無選擇只好一直活下去。我們被困住，無處可逃。我們擁有一切夢想所要的，除了一個出口、驚喜、挑戰、滿足以及自由意志，因為我們再也不需要它了，檢視所有這些狀況，從我們目前的觀點來看，證悟是一個終極的無聊狀態。

但是我們大多數人不嚴格地檢驗對死後來生的描述；我們寧可讓它模糊一點，只是概略地想像它是一個完美的最終棲息之處。我們所渴望的證悟是永恆類似本尊或高等眾生的身分回來參訪。他們會享有天使豁免權，如同擁有特殊護照的外交官一般。而且因為豁免權和高位階，他們認為應該如何安排簽證，引領親人們跟著回去。但問題來了，如果這些新移民有自己一套的想法——也許他們想穿某種引人注目的襪子，導致其他天堂眾生側目——天堂會不會在乎？而且如果所有的“好人”都能取得天堂或涅槃的會員卡，那麼以誰的快樂版本為標準呢？

不管我們怎麼定義它，每一位眾生究竟的目標都是要快樂。難怪天堂或證悟的定義中，快樂是必要的部分。一個好的死後來生應該包含終於獲得了我們一直努力想要的東西。一般而言，人們眼中的天堂景象，

是活在與目前所處類似的系統裡，只是它更精密，而且一切順利得多。

● 快樂不是目標

我們大部分人都相信，心靈道路究竟的終極成就，只會在這一生結束的時候才能到來。我們被這些不純淨的環境和身體所困住，因此必須死亡，才能完全成功。只有在死後，才能經驗到神性或證悟的狀態。所以在此生中，我們最多所能做的就是準備，我們現在的所作所為，會決定到底是以後是去天堂還是地獄。有些人覺得自己已經沒希望了，他們認為自己天生邪惡、不良善，不配去天堂---他們是注定要去下界的。相似的，許多佛教徒理性上知道，眾生都和喬達摩佛陀一樣地具有相同的潛能和相同的本性，然而感性上，他們覺得沒有足夠的品德和能力，能獲准進入證悟的金色大門，至少這一輩子不行。

對悉達多而言，究竟的安竭之所，不論是天堂或涅槃，根本就不是一個地方---而是從無明的外及中解脫出來。如果你一定要指出一個真實的地點，那可能就是你现在坐著的地方。對悉達多而言，那是在印度比哈省一棵菩提樹下，墊了一些乾燥忘憂草的平石板上。直到今天，任何人都可到該地參訪。悉達多所說的自由是無條件、不受限制的。靠著個人的勇氣、智慧和精進，可以在此生中證得。沒有任何人不具這種潛能，包括困在地獄道中的眾生都一樣。

悉達多的目標並不是快樂。他的道路並非終究引導到快樂。相反的，它是一條直接的道路，通達痛苦的解脫、妄念和迷惑的解脫。因此涅槃既非快樂也非不快樂---它超越了一切二元的概念。涅槃是寂靜。悉達多教導佛法的目的，是要讓傑克這種因為怕蛇而痛苦的人完全解脫。這表示傑克必須從以為自己不再受蛇威脅而得到的慰藉中超越出來才行。他必須瞭解，從一開始就根本無蛇，只有亞曼尼領帶而已。悉達多的目標是除去傑克的痛苦，然後幫助他瞭解，從一開始，就沒有本具存在的痛苦之因。

我們可以說，只要了悟真理，就會帶來證悟的成就。根據瞭解真理的程度，我們能在證悟的階段上進展，這叫做菩薩的證量，如果一個孩

童被戲劇的恐怖怪獸所驚嚇，我們可以帶他到後臺，去看卸妝後的演員，除去他的恐懼。相似的，如果你能看見一切現象的背後並了悟真理，你就會解脫。即使這位演員只拿掉了面具，恐懼也就相對減少了很多。相同的，如果一個人局部地了悟真理，也就會有相就的程度的解脫。

雕刻家可以從大理石中雕出美麗的女人，但他應該有足夠的瞭解，不會和他的作品墜入情網。然而，如同希臘神話中匹格梅裡安 (Pygmalion) 愛上了他自己創作的雕像伽拉泰姬 (Galatea) 一般，我們自己創造出朋友和敵人，卻忘記他們是怎麼來的。由於缺乏專注力，我們自己創造的東西轉化為堅固而真實，而更糾結於其中。當你完全了悟這一切都只是你所創造的，而不只是知識上的瞭解時，你就自由了。

雖然快樂被認為只是一個概念，佛教典籍仍然使用諸如“大樂”等字眼來描述證悟。涅槃確實可以被認為是一種喜樂的境界，因為沒有迷惑、沒有無明、沒有快樂也沒有不快樂，就是大樂。像是蛇的例子，能見到迷惑和無明的根源從未存在，那是更好的。當你從夢寐中醒來，會感到如釋重負，但大樂好比從來就根本沒有做過夢。從這個角度看，大樂和快樂不同。悉達多對他的追隨者強調，如果他們真正地想從輪回中解脫的話，在此生或來生中追尋祥和與快樂是完全無用的。

● 快樂的陷阱

佛陀有位堂弟，名叫難陀 (Nanda)，他深深地愛戀著妻子。他們相互迷戀，日夜難分難解。佛陀知道堂弟從這個耽溺中醒來的時候已到，於是就前往難陀的宮殿乞食。因為難陀一直忙著做愛，造訪者通常總是被遣走。但佛陀有他特殊的影響力，許多世以來，他從未說曾說過謊言，因為這個功德的緣故，佛陀具有說服的力量，當警衛通報佛陀來到大門口時，難陀雖然百般不願，卻也只好從他的愛巢中起身。他覺得至少他應該迎接他的堂兄才是。就在出房門前，他的妻子以唾液沾濕拇指，在他額頭上畫了一個圈，告訴他必須在唾液乾掉以前回來。但是當難陀出去供養時，佛陀邀他去看非常稀有而奇妙的東西。難陀試圖找個藉口不去這個觀光之旅，但佛陀堅持他一定要去。

近乎佛教徒

於是兩人來到了一個住著許多猴子的山上。其中有一隻特別老骨嶙峋的獨眼母猴。佛陀問難陀，你的妻子和這只母猴，誰比較美？難陀回答當然他的妻子最美，而且描述了所有她的迷人之處。一談起她，難陀才想起額頭上的唾液早就乾了，他非常想回去。但佛陀堅持拉他去兜率天，在該處見到了數以百計的美麗女神，以及堆積如山的天堂珍寶。佛陀問道，你的妻子和這些女神，誰比較美麗？這回難陀屈身回答說，比起這些女神，他的妻子好比一隻母猴一般。佛陀於是帶難陀去看一個由珍寶、美女和侍衛所圍繞的無人寶座。震撼之餘，難陀問，誰坐在這兒？佛陀叫他去問眾女神。她們告訴他，在人間有一名叫難陀者，即將出家成為比丘。由於他的善行，他將投生於天界，成為寶座的主人，我們將會在此服侍他。難陀即刻要求佛陀為他剃度。

回到了人間，難陀成了比丘。佛陀叫來另外一位堂弟阿難(Ananda)，告訴他要所有的比丘們不跟難陀說話，要他們無論如何都要避開他。“切勿交往，因為你們的發心不同；因此你們的見地不同，行為也一定不同。”佛陀說，“你們尋求的是證悟，而他尋求的是快樂。”比丘們因而都避開了難陀，他變得孤單而悲傷。他告訴佛陀被遺棄的感受，佛陀要他跟他再出去走一趟。這回他們去到了地獄界，見到了各種折磨、肢解、悶死的景像。在這之中，有一個巨大的鐵鍋，地獄小鬼環繞其周準備侍候。佛陀要難陀去問他們在做什麼？他們答道，在人間有個人叫難陀，現為一名比丘。因為如此，他將上天界過一段很長的時間，然而因為沒有斷除輪回之根，他會過分沉迷於天界的享樂而不追尋更多的善業，當功德耗盡時，他就會直下此鍋中，我們就等著煮沸他。

這時難陀才瞭解，他必須不只是一要離棄不快樂，也要離棄快樂才行。

難陀的故事說明了我們是如何沉溺於享樂之中。跟他一樣，當更好的快樂出現時，我們就馬上丟棄現有快樂。見到了獨眼猴，讓難陀加強了他的妻子是最美麗的覺受，但是當他見到了眾女神時，就毫不遲疑地把她給拋棄了。如果證悟只是快樂的話，那麼某種更好的東西出現時，它也會被拋棄。構築於快樂之上的人生，基礎是脆弱的。

我們人類是用自己的情況來想像證悟者。想像一位虛構的證悟者模糊地站在遠方，比起現前、活生生的、會呼吸的證悟者來得容易。因為在我們心中，如此的證悟者除了具足人類所有最好的品質之外，一定是非常不得了、具有超人能力和特徵的。也許我們有些人認為非常努力可以終究獲得證悟。但是心中有了這麼崇高的形象後，“非常努力”可能代表幾百萬輩子的奮鬥也及犧牲所有好玩的東西。這種想法可能在我們願意去想的時候才會浮現，但大部分時間，我們不願去想。它太累人了。當我們看到去除一個世俗的習慣有多難時，證悟似乎是遙不可及的，如果我們連煙都戒不成，怎麼能想去戒除貪、嗔、癡的習氣呢？許多人認為我們必須委託救世主或上師這樣的人來替我們做淨化的工作，因為我們沒有信心能單獨做到。但是，只要我們對相互依存的真理有正確的訊息，加上一點紀律來應用它的話，這些悲觀的看法都不必要了。

● 希望以及本初清靜

經由知識和經驗所獲得的證悟能夠超越懷疑。我們必須完全瞭解，阻礙證悟的染汙和迷惑，並不是固定不動的。縱然我們的障礙看起來既頑強又恆常，事實上是不穩定的和合現象。明瞭了和合現象的依存性以及能被操作的道理，能引導我們看到它們無常的本質，而且可以讓我們確定，它們是可以完全被清除的。

我們的本性就好比玻璃酒杯，而我們的染汙和蔽障就好比污穢和指印一般。當我們買杯子時，它並沒有本具存在的指印，當它被弄髒了，這習性的心認為杯子是髒的，而不是杯子上有污穢。杯不是髒的，它只是一個上面有污穢和指印的杯子而已。這些不淨物可以被清除。如果杯子是髒的，那麼唯一的辦法就是把杯子丟了，因為污穢和杯子就會結合成一個東西--髒杯子。但事實並非如。污穢、指印和其它顯現在杯子上的東西是緣自某些狀況而來的。它們是暫時的，我們可以用各種不同的方法將污穢洗掉。我們可以把它放在河裡、水槽裡或洗碗機裡去洗，或者叫傭人把它清乾淨。但不論我們用什麼辦法，目的是去除污穢，而不是去除杯子。洗杯子和洗污穢之間，有個極大的分別。也許我們會爭論那只是語意的。但如果我們認為那個杯子和原有的不

太一樣，那就是一個謬見。因為杯子沒有本具的指印，當你去除了污穢，杯子並沒有轉化——它還是你在店裡買的那個同樣的杯子。

當我們認為自己的本性是憤怒或愚癡的，而對自己達到證悟的能力有懷疑時，我們事實上是認為自己的本性是恆常不淨而染汙的。但如同杯子上的指印，這些情緒並非我們真實本性的一部分，我們只是從各種不利的情況之中，諸如不善的人相處，或不瞭解自己行為的後果等，集結了這些污染物而已。這個本初無污染的、自己清淨的本性，常被稱為佛性。但這引起染汙和它所帶來的情緒已經存在太久了，它強大到成為我們的第二性，不時地覆蓋著我們。難怪我們認為沒有希望。

要重燃希望，在佛教道路上的人可以開始這麼想，我的酒杯可以洗乾淨，或我可以淨除我的負面情緒。這和傑克認為蛇應該被移除是類似而稍微幼稚的看法。然而，能夠見到事物的本初真性之前，有時候這是必要的準備工作。如果不能夠覺受一切現象本來具有的清淨，至少，相信自己可以達到清靜的狀態，能說明我們往前努力。正如傑克認為蛇應該被移除是類似而稍微幼稚的看法。然而，能夠見到事物的本初真性之前，有時候這是必要的準備工作。如果不能夠覺受一切現象本來具有的清淨，至少，相信自己可以達到清靜的狀態。能幫助我們往前努力。正如傑克想要弄掉那蛇一般，我們想要去除蔽障，而且有勇氣去嘗試，是因為我們知道那是可能的。我們只須應用對治方法，來減弱造成污染的因緣，或強化與它相反的因緣，譬如說，生起慈悲心來征服嗔恨。我們熱切地洗杯子，是因為相信我們可有個乾淨的杯子；同樣的，我們熱切地想辦法去除蔽障，是因為相信我們有佛性。我們有信心把髒盤子放進洗碗機，是因為知道食物的殘渣是可以被清除的。如果有人要我們把木炭洗白，我們就不會有相同的熱心和信心了。

● “穿過黑暗風暴的一束光”

但在這無明、黑暗和迷惑之中，我們如何能探知佛性呢？飄流在汪洋中的水手，第一個希望的徵兆來自於穿過黑暗風暴的一束光線。朝向它駛去，他們就會抵達光之源頭——燈塔。慈悲就好比從佛性所發出的光。起初，佛性只是超越我們見地的一個概念而已，但如果我們生起慈悲心，終將能趨近它。從一個迷失於貪、瞋、癡黑暗中的人身上，

也許很難看出佛性。

他們的佛性是如此地遙遠，我們可能以為根本就不存在。但是即便在最黑暗而暴力的人心中，還是會有慈悲閃現，雖然那可能極為短暫而暗淡。如果能珍惜重視乍見的光芒，投入更多的能量往光源的方向移動，他們的佛性還是可以被發掘出來的。

由於這個原因，人們讚頌慈悲為達到完全去除無明最安全之道。悉達多的第一次慈悲行動在極早的一世，在一個不相稱的地方——他那時不是菩薩，而是一個由於自己惡業而投生地獄道的眾生。當時他和同伴被迫拉一輛車穿過地獄之火，閻王坐在後方，無情地鞭打他們。悉達多還滿健壯，但他的同伴非常虛弱，因此被打得更厲害。

見到同伴被鞭打，悉達多生起了一股強烈的悲心。他請求閻王，請放他走，我來背負二人份的重量。一怒之下，閻王重擊悉達多，他頭裂而亡，往生善趣。他在死亡時刻的那一念慈悲心持續地增長，而在後來世中變得越來越燦爛。

循著慈悲心，還有無數的道路可以帶領我們證得佛性。即使只是在智識上瞭解自己和眾生本善，也能帶我們趨近成就。這就好像我們把珍貴的鑽戒放錯了地方，但至少知道它還在珠寶箱中某處，不是掉在廣大的山野中。

雖然我們用成就、願望、祈願等字眼來描述證悟，但究竟上我們並非從外在的來源得到證悟。較正確的說法是我們“發覺”了一直都在那兒的證悟。證悟是我們真實本性的一部分。我們的真實本性好似還在模子裡尚未取出的一座金質雕像，而這模子就好比是我們的染汙與無明。由於無明和情緒不是我們本性原有的一部分，如同模子不是雕像的一部分，因此有所謂本初清淨這種說法。當模子破了，雕像就出現了。當我們的染汙清除了，我們真正的佛性於是顯現。但很重要是瞭解——佛性並非神聖而真實存在的靈魂或本質。

● 什麼樣的感覺？

我們可能還會懷疑，如果既非快樂也非不快樂，那麼這證悟到底是什

近乎佛教徒

麼東西？證悟者如何顯現，如何作用？發覺我們的佛性，是什麼感受？

在佛教的典籍上，對這引起問題的回答，通常都說這是超越我們的概念，無法用言語表達的。很多人誤以為這是規避問題的狡猾答案。然而，事實上這就是答案。我們的邏輯、詞彙是如此地有限，連普通的舒解感覺都無法充分地表達了；何況是全然舒放的經驗，更難用言語來傳達給另一個人。如果量子物理學家對他們的理論都難以用言語來表達，我們又怎麼能希望用詞彙來述說證悟呢？

受困於有限的邏輯和語言之中，同時又被情緒緊緊地控制著，在這種狀態下，對於證悟者，我們只能付諸於想像。然而，勤奮努力加上推論邏輯，我們或可得到近似的答案，恰如你見到山頂有煙，就能推測應該有火一般。利用現有的能力，我們可以開始瞭解並接受，蔽障來自可以被操作的因緣，而且終究能被清淨。想像沒有染汙情緒和負面性的狀態，是瞭解證悟本性的第一步。

假設你現在正在頭痛，你立即的願望就是將它清除。這是可能的，因為你知道頭痛不是你天生的一部分。接著你試圖去瞭解為何頭痛——譬如說，缺乏睡眠，然後你用適當的療法來去除頭痛，諸如服用阿斯匹靈或倒下來睡個覺等。

在瓦勒那西初轉法輪時，悉達多就教導了這四個步驟，就是大家熟知的四聖諦：了知苦；拋棄苦之因；修息苦之道；了知苦可滅。有些人可能不懂為何悉達多需要指出“了知苦”。難道我們沒有足夠的智力知道自己在受苦嗎？但只有痛苦在完全成熟的狀態下，我們認知到它是痛苦。對一個正在高高興興舔著霜淇淋的人，很難讓他相信他正在受苦。然後，他才想了醫生警告他要降低膽固醇的減輕體重的事。如果你能仔細探索這個狀似愉快的經驗，從他開始渴望吃一個霜淇淋，一直到他對肥胖和膽固醇的擔心，你會發現他一直處在焦慮之中。

我們能接受，對於像是嗔恨這種情緒，如果用適當的方法對治，控制它一個下午是可能的。但是想像情緒能永久消失，心理上很難接受。然而，如果我們能想像成一個局部消除嗔恨，基本上平和而寧靜的人，

近乎佛教徒

那麼我們就能進一步想像永遠消除嗔恨的人。但超越了一切情緒的人如何舉止？盲信的人可能會想像一位盤腿坐在雲端的溫馴老者。而懷疑主義者可能會想像這種人就如植物人一般，毫無反應而無聊至極…如果真有這種人存在的話。

縱然證悟者無法言說，而證悟者又無法為凡夫所認出，但是我們還是可以問，悉達多是誰？他做了什麼如此令人讚歎而偉大的事？他顯現了什麼不尋常的事蹟？在佛教中，證悟者並不是由其超越自然能力（如飛行），或某種身體特徵（如第三眼）來斷定的。雖然佛陀本人常被描述為莊嚴殊勝、身呈金色、手柔軟、具帝王相，但這些形容主要對無知的土包子或像傑克一般的人才具有吸引力。

在嚴謹的佛教經典中，並不誇耀佛陀能飛翔以及顯神通的事蹟。事實上，在口傳教法上，一再地告誡弟子不要被這些不重要的特質所迷惑。雖然他有這種特殊的能力，但從來不被認為這是他偉大的成就。他最偉大的成就是了知了實相，因為了知實相能讓我們徹底從痛苦中解脫。這才是真正的奇蹟。佛陀和我們看到一樣的生老病死，但他致力於找尋其根本原因，這也是一個奇蹟。他證得一切和合事物皆無常，是他究竟的勝利。他並非炫耀他打敗了一個外在的敵人，而是發現了真正的敵人是攀緣於我執；而擊敗我執，比一切真實或想像的超自然能力，都是更大的奇蹟。

雖然現今的科學家們認為他們發現了時間和空間都是相對的，悉達多在二千五百年前就已經得到同樣的結論，而且沒有任何研究基金或科學實驗室外；這也是一個奇蹟。不像許多同一時代的人（或像今天我們許多人），逃不出靠外在賜予的恩寵才能解脫的這種想法，他發現了每一個眾生本性都是清靜的。具備了這個理解，所有的眾生都有能力自我解脫。證悟的佛陀並不就此終身退隱，他不顧教導與理解有多困難，反而以無比的慈悲心與一切眾生分享他突破的發現。他設計了具有百千萬種方法的道路，從單純的敬香、坐直、觀呼吸等，一直到複雜的觀想、禪定等方法。這才是他超凡的力量。

● 超越時間與空間的好處

近乎佛教徒

當悉達多證悟後，他被稱為佛陀。他不是個人名，而是指心的一種狀態。佛這個字，是指一種功德，它具足了二個面向：“成就者”和“覺醒者”，換言之，是指淨化一切染汙並證得全知者。經由在菩提樹下的了悟，佛陀從困於主客概念的二元狀態中覺醒。他了悟了一切和合事物無法恆常存在。他了悟只要是源自我執的任何情緒，都無法導致快樂。他了悟了沒有真實存在的自我，也沒有真實存在的現象能夠被覺受。他也了悟了甚至證悟都是超越概念的。這些了悟就是我們所稱的“佛的智慧”，這是對全部實相的覺知。

佛被稱為是全知者。並不是說佛陀訪遍了世界上每一所大學並背記了每本書。這種學習根基於主體客體的二元知識，受其自身的缺陷、規範和目標所限，因此和覺醒的知見不同。我們可以看得很清楚，雖然現今我們擁有這一切科學知識，然而世界並未更進步；事實上，它可能是更糟。全知並不是指學問豐富。因此說某人知道一切，是意指他並沒有“不知”。

佛陀更進一步地對眾人指出證悟心的真實面貌，因則讓每一個人都能突破痛苦的迴圈，也就是因為如此的大慈悲心最讓人尊崇。如果有人不知情而將走過一片埋有地雷的田野，我們也許可以在他不知道的狀況下，迅速地解除引信。但這只能暫時保護他，而且沒有提供他完全的真相。

然而，對他解釋往這方向下去幾哩都會有地雷，就可以解除他立即及未來的痛苦，讓他得以繼續前進，甚至讓他與別人分享這個訊息。同樣的，佛陀教導人們，若要富裕，就要佈施，若要征服別人，就要慈悲。但他同時規勸大家，若要富裕，首先要知道自足；而若要征服敵人，先要征服自己的嗔恨。究竟上，他教導大家，經由解構自我，痛苦可以從根斷除，因為如果沒有自我，就沒有痛苦。

由於感恩他的教法，悉達多的追隨者以歌詠、祈禱文來讚頌他，有人讚美他的能力，能將整個宇宙置於一粒原子之上。有些追隨者心懷崇敬。希望可以投生佛土。佛土被形容為有如一無限小之粒子，上有為數如宇宙中所有原子一般多的佛，在該處教導弟子們。如同密勒日巴的犛牛角一般，不信者，可能認為這是宗教性的童話，而信者可能毫不懷疑地接受這種描述而說，當然佛能這麼做，他全知全能嘛。

近乎佛教徒

然而，如果我們以空性的觀點來思索實相，瞭解根本或沒有什麼極小、極大或其它二元的分別，就能清楚地知道，佛並不需要臂力才能把宇宙舉起來，放在一粒原子上。唯一所需要的力量，就是這個沒有大或小的瞭解。導致我們無法如此看待現象的習氣，是可以去除的，但我們有限的邏輯卻阻礙了它。我們好像犯了厭食症或貪食症的人，雖然可能苗條美麗，卻無法接受鏡中所看到的自己，而別人也不懂為何她覺得自己肥胖。佛陀去除了這所有的迷惑而見到一切時間、空間、性別、價值觀都離於二元論，因此宇宙可以置於一粒原子之上。對這種了悟，他的崇敬者以詩歌讚歎他“超越時間與空間”。包括悉達多最親近的阿羅漢弟子們，都以見手掌與虛空同大，塵土與黃金等值而聞名。

當悉達多證悟時，他並不是把時間停止下來，或抵達了時間之終點，他只是單純地不再受時間概念的染汙。當我們說悉達多去除了時間與空間的一切蔽障時，並不是指他摧毀了時光機器或拆解了羅盤----而是他完全超越了一切時間與空間的概念。

雖然超越時間與空間的實際經驗對我們這種時光奴隸來說難以理解，但在世俗的生活中，我們是有可能對時空概念得到有彈性、非固定的感受。我們遇見某人，正在遐想兩人成為靈魂伴侶、結了婚、生了小孩、甚至還有孫兒。但就在此時，某些事情例如情人嘴角不經意流下的一絲口水，讓我們悚然回到現實，而這些子孫們也就消失得無影無蹤了。

由於超越時間與空間的益處這麼難懂，我們不會想去瞭解它。我們太過習慣於依賴時間和空間的世界，因此不會想花力氣在這種不真實的回報當中。我們對證悟超越善惡、苦樂、毀譽等二元情緒分別的面向，倒可能比較容易掌握。我們對時間與空間的依賴是可以瞭解的----因為目前它們很有用----但其它的這些分別，則是無用到荒唐的地步。二元論纏縛我們，令我們每年花上百萬美金，只是來保持外表而已。如果我們在沙漠中漂泊，就沒有必要讓自己看起來動人。所以很明顯地，我們要讓自己看起來光鮮，是為了他人，要吸引他人，與他人競爭，被他人接受。當某個人說，噢，你有一雙美腿。我們就會興奮不已，繼續打扮並期待更多的讚美。而這種讚美，就好比刀鋒上的蜜糖

一般。

許多人沉迷於自己對美麗的概念，以至於不知道我們認為吸引人的東西，事實上可能令他人厭惡。我們成為自己概念和虛榮心的受害者。這種虛榮心餵養了化妝品工業，而化妝品工業正是破壞自然環境的因緣之一。當我們受到讚美永不滿足，認為那都是應得。渴望無盡讚美及注目的人，就像想要飛到天之邊際的蝴蝶一般。

● 沒有分別，沒有概念，沒有牽絆

除了一般的時間和空間的概念之外，佛陀也拋棄了一切細微情緒的二元分別。他不視譽勝於毀，得勝於失，樂勝於苦，名勝於賤。他不受樂觀或悲觀所影響。沒有一件事比另一件事更吸引人，或需要投入更多的力量。想像我們不再受無謂的讚美或批評所縛，而是如佛一般地聽聞——只是音聲，如同回音。或者如同我們在臨終時刻的聽聞一般。親人們稱讚我們有多美好，可能會令我們有點開心，但同時我們已經不在乎、不受影響了。我們不會再執著於字眼上。

如同生菜沙拉之於老虎，你可以想像如果一切世間的誘惑都不具吸引力，而你能超越各種賄賂或勸誘的話，會是如何。如果能不被讚譽所收買，不被批評所打擊，我們就會有無比的力量。我們會極度地自由，不再會有不必要的期待與恐懼，汗水和血液，以及情緒性的反應。我們終將能把“我一點都不在乎”付諸修行。不去追逐他人的接納，也不去逃避他人的排斥，才能珍惜此刻所擁有的一切。大部分的時間，我們都在想延續好的東西，或者在未來用更好的來取代它；或者我們沉溺於過去，憶念著曾經快樂的時光。諷刺的是，我們事實上並未真實珍惜過我們所懷舊的那個經驗，因為當時我們正忙著攀執於期望與恐懼之中。

我們像是沙灘上的兒童，忙著堆造沙堡，而聖者恰如在陽傘下望著我們的成年人。兒童們為了自己所創造的東西著迷，為了貝殼和鏟子爭吵，被拍上岸的浪頭驚嚇。他們經歷各種各樣的情緒。但成年人躺在附近，啜飲著椰子雞尾酒，只是觀看著，沒有批判，不因為沙城堡建得好而得意，也不因為有人意外踩到烽火塔而生氣或悲傷。他們不像

近乎佛教徒

兒童一般地糾纏在戲劇之中。我們還要想求什麼更好的證悟呢？

* * * *

在世俗世界中，對證悟者最接近的比喻就是自由；事實上，在個人生活和社會上，自由的概念是我們的原動力。我們夢想著一個能隨心所欲的時空，就像美國夢。在我們的演說和憲法中，我們把自由和個人權利拿來像咒語一般地念誦；但是在內心深處，我們並不真正想要它。如果被賜予完全的自由，我們可能會不知如何是好。我們沒有勇氣和能力來善用真正的自由，因為我們無法免於自己的傲慢、貪婪、期待與恐懼。

如果這世界上所有的人都突然消失，只剩下一個人，我們可以想見他有全然的自由——他可以大叫，不穿衣服四下遊蕩、違犯法律——雖然這樣的世界不再有法律，也沒有證人。但遲早他會開始覺得無聊、寂寞。希望有同伴。而人際關係的最根本就是需要為他人放棄自己的一些自由。因此如果這位孤獨仁兄的願望實現，獲得了一位同伴，這位同伴很可能會我行我素，因而有意無意地減損了他的自由。這怪誰呢？當然是這位孤獨仁兄了。因為他的無聊造成了他的減損。如果不是無聊和寂寞，他可以還是自由的。

我們善於限制自己的自由。即使能夠，我們也願裸體四下走動，或者拿死魚當領帶去面視求職，因為我們想贏得好感，交到朋友。縱使另類或民俗文化能提供很多智慧，我們也可能不願接受它們，因為我們不願被指為嬉皮一族。

我們居住在責任和規範的牢獄之中。我們把個人權利、隱私權、擁槍權、言論自由等說成重大課題，但我們卻不願意與恐怖分子做鄰居。當事關他人，我們就要加以限制。如果他人全然自由，你就可能得不到你想要的一切。他們的自由會限制你的自由。當馬德里的火車和紐約的建築物被炸毀時，我們責怪中央情報局縱容恐怖分子到處逍遙。我們堅信政府的職責是保護我們免於受到侵害。但侵害者卻視自己為自由戰士。同時，我們又希望自己是政治正確的公正之士，因此當我們貌似外裔的鄰居被政府探員找麻煩時，又可能為他抗議。對於不切身的議題保持政治正確是特別容易的事。但無論如何，我們很可能成

為自己政治正確的受害者。

● 出離心：虛空是盡頭

如果認真的想要達到證悟，我們需要有力量放棄對我們非常重要的事物，而且需要有極大的勇氣獨自步向這條道路。不追求讚譽和收穫，不逃避批判和損失的人，可能會被烙上不正常或瘋子的頭銜。用世俗的觀點去看，證悟者可能看似不正常，因為他們不協商、不被物質利益所誘導或左右、不會感到無聊，不尋刺激、沒有面子可丟、不依循禮儀規範、絕不為個人利益而虛假、絕不為博取他人好感而做事，也不會為顯露而示現他們的特長和能力。

但是如果對他有利益，這些聖者會竭盡所能去做，不論是遵循完美的餐桌禮儀，或是領導一個財星五百大企業。在二千五百年的佛教歷史上，可能有無數的證悟者從未被發現，或因為被認為精神不正常而放逐。只有極少數被賞識為具有所謂“瘋狂智慧”的人。但仔細想想，我們才是不正常的人，為了回音似的讚譽而昏頭轉向，為了批評而憂傷，為了快樂而攀緣執著。

不要說超越時間與空間，光是超越毀譽似乎都很難達到。但是如果我們開始瞭解----不只是智識上，而是情感上的----一切和合事物皆是無常，那麼我們的執著就會減少。我們確信自己的思想和財富有價值、重要而恆常的信念也會開始減弱。如果有人告訴我們只能再活二天，我們的行為就會改變。我們不再會執著於把鞋子放整齊、熨平內衣褲或囤積一大堆化妝品。我們可能還是會去逛街購物，但會有一種全新的心態。如果我們稍微瞭解。某些熟悉的觀念、感覺和事物只是如夢幻般存在的話，就會發展出更幽默的態度。在生活中體認幽默，能避免痛苦。我們仍然會經歷情緒，但它們不再能戲弄我們，蒙蔽我們。我們仍然能隨入情網，但沒有被拒絕的恐懼。我們會使用自己最好的香水和面霜，而不會留到特別的場合再用。如此，每一天都會是特別的一天。

佛的功德是無法言喻的，如同虛空似地無盡。我們的言語和分析能力

近乎佛教徒

只能達到宇宙這個概念。一支愈飛愈高，想要找到虛空盡頭的鳥，終究只能達到自身的極限，而必須回到地面上來。

我們在這個世界上的經驗，最好的比喻是如同一個史詩般的夢，其中有複雜交錯的故事，有高有低、有劇情、有懸疑。如果有一段夢是充滿了魔鬼或野獸，我們就是想逃走。當我們睜開眼睛，看見天花板上旋轉的風扇時，才會鬆一口氣。為了溝通起見，我們說，我夢見了魔鬼在追我，而且我們為逃脫魔掌而鬆了一口氣。但是在這兒，並不是魔鬼走掉了。魔鬼在夜裡從未曾進入你的房間，而當你正在經歷魔鬼經驗時，它也不在那兒。當你覺醒而證悟，你從來未曾是身為眾生，你從來未曾掙扎過。從那時候開始，你不用提防魔鬼返回。當你證悟了，你無法回想你是愚癡人生的情形。你不再需要禪定。你不需要記憶任何事，因為你從未忘記任何事。

如同佛陀在般若經中所說，一切現象如夢如幻，甚至證悟也如夢如幻。設若有任何比證悟還偉大的，它也是如夢如幻。他的弟子，偉大的龍樹菩薩曾寫過，佛陀從未說過在你離棄了輪回之後，涅槃才會在那兒出現。輪回之不存在，就是因為涅槃。一把刀變利，來自於兩種耗損——磨刀石的耗損和金屬的耗損。同樣的，證悟就是染汙耗盡，染汙的對治也耗盡的結果。最終，我們連證悟之道路也要拋棄。如果你仍然界定自己是一位佛教徒，那麼你就還未成佛。

結論

這年頭，常會見到有人混雜各種宗教來調適於自己之所求。試圖作為不分教派者，他們嘗試從佛教的觀點來解釋基督教的概念，或尋找佛教與蘇非教、或禪宗與商業的相似之處。當然，人們總可以在任何兩個存在的東西之間至少找到細微的雷同----但我不覺得這種比較是有必要的。雖然所有的宗教都是起始於某種博愛的目標，通常是為了去除痛苦，但是它們之間都有基本的不同。它們都像藥力，是為減少痛苦而設計的；但如同藥方，它們也依病人或病症而有所不同。如果你被毒葛刺傷，那麼菱鋅藥膏是恰當的療方。但是如果你患的是血癌，你不會試圖找出菱鋅藥膏和化療的相似性，然後用這藥膏來治療血癌就因為它比較方便。相同的道理，混雜宗教是沒有必要的。

在本書中，我嘗試提供大家一瞥佛教見地的要義。在所有的宗教中，見地是修行的基礎，因為見地決定我們的動機與行為。俗諺“勿以貌取人”是真切的。我們無法僅憑外貌來判斷我們的鄰居。明顯的，我們了無法僅以表象，來判斷像宗教這麼個人化的東西。我們甚至無法以各個宗教所宣導的行為、倫理、道德或規範來判斷它們。

● 見地是最終的參考點

見地，是任何宗教的核心。在跨越宗教（interfaith）的會議場上，我們可能不得不以外交辭令同意所有的宗教基本上都一樣。但事實上，它們有非常不同的見地，而除了你自己之外，沒有人能判斷哪一個見地比較好。只有你自己，作為一個獨立的個人，以你的心智慧力、喜好、感覺及背景，才能選擇最適合你的見地。如同豐盛的自助餐，各種不同的菜式提供了每個各自之所需。舉例來說，奢那教（Jain）中，非暴力（ahimsa）的訊息如此美好，令人不解的是為何這個偉大的宗教不像其它宗教一樣盛行。而基督教的愛與救贖，則帶給了百千萬個心靈安詳與和諧。

局外人可能會以地這些宗教的外相覺得陌生而不合邏輯。許多人對於缺乏明顯理性的古老宗教和迷信感到憂慮，這是可以理解的。舉例而

近乎佛教徒

言，許多人對佛教比丘的藏紅袍子和光頭都無法理解，因為這和科學、經濟或現代化的生活毫無關聯。我不禁懷疑如果將持有這種看法的人，送到西藏寺院中，面對著憤怒尊者和赤身女性相擁的壁畫時，他們會怎麼想。也許他們會以為看到印度愛經(Karma Sutta)中的性愛畫面，或更糟的，以為見到了墮落和邪魔崇拜的鐵證了。

看到奢那教修行者裸體行走，或印度教徒膜拜似牛或猴的神祇時，局外人可能會感到震驚。有些人很難理解，為何回教徒以禁止偶像崇拜的深奧哲學，作為摧毀其它宗教聖物的合理化藉口，而在回教最神聖的地點，麥加的卡阿巴(Ka'aba)，每年卻有數以百萬計的朝聖教徒絡繹不絕前來瞻仰神聖黑石(Hajael Asward)。對那些不瞭解基督教的人，可能很難理解為何基督徒不選擇耶穌在光輝時期的故事，而是被釘在十字架上最幽暗而令人感傷的章節。他們可能很難去瞭解，那中央聖像，那十字架，都讓這位救世主看起來非常無助。然而這些都只是外相。以外相來評估或判斷一條道路或宗教，不僅不智，更可能導致偏見。

我們也不能以嚴格的行為規範來定義一個宗教。嚴守規矩並不能造就出一位好人。據說希特勒就是素食者，並且非常重視自己的儀容。然而紀律和優雅的外貌本身並不是神聖的。一些嚴守紀律而且衣裝整潔的蓋世太保軍官，執行了最令人毛骨悚然的謀殺。而且歸根究底，由誰來決定什麼是“好”的？在一個宗教裡的善，可能是另一個宗教裡的惡或無關緊要的。比如錫克教男士從不剪髮或剔鬚，但東西方傳統的出家人通常都剃光頭，清教徒則可以隨意處置他們的頭髮。每個宗教對於它們的象徵和修持都有深刻的解釋----為何不吃豬肉、不吃蝦、為何必須剃頭或不准剃頭。然而在這些無盡的可與不可之間，每個宗教必定有個基本的見地：而見地才是最為重要的。

如同所有的其它宗教，佛教也有一些行為規範，但對佛教徒而言，這不是最重要的。如果法國政府突然決定禁止佛教徒在香榭大道上穿著藏紅色袍子，佛教徒應該不會有異議。事實上，如果在公眾場合不穿藏紅色袍子能增進祥和與寧靜，佛教徒應該會樂於遵從，因為祥和與寧靜接近佛教的核心。

決定行為是否恰當，最終的參考點是見地。評估行為，要看它和自己

近乎佛教徒

的見地是否相配。如果你居住在加州的威尼斯海灘，而你具有苗條是美好的見地，你的動機是想減肥，也一直在沙灘上禪思這樣會有多好，你的行為可能就是避免米飯和甜甜圈、吃青菜沙拉，外加每週運動五天。但假如你是住在東京的相撲選手，你的見地是超級肥胖是美好的，你的動機是要增加體重，而你一再地沉思不要當一個瘦小的相撲選手。你的行為就會是儘量吃米飯和甜甜圈。在此吃甜甜圈到底是好是壞，全賴你的見地而定。同樣的，我們可能會誤以為某些人不吃肉是心懷慈悲，但實際上他們的見地可能只是認為肉類不好，會增加膽固醇而已。

最終，不充分瞭解他人的見地，就不能判斷他人的行為。

佛教的一切方法都可以用四法印來解釋----一切和合現象皆無常，一切情緒皆苦，一切事物無自性，以及涅槃超越概念。佛教經典所提倡的每一言行，都是基於前面所討論過的這四個見地或四個真諦。

在大乘經典中，佛陀規勸弟子們不要吃肉。不僅因為帶給另一眾生直接的傷害是不善的，吃肉的行為也不符合四法印。當你吃肉時，在某個程度上你是為了生存----維持自己的生命。這人生存的欲求和你想要恆常有關係，為了活得長久因而消耗另一眾生的生命。如果放一個動物到你的嘴裡能延長你的壽命，那麼，從一個自私的觀點來看，可能還有理由這麼做。然而事實上，不論塞多少屍體到你的嘴裡，你還是不免一死，甚至也許會更早。

也許有些人吃肉是為了資產階段的原因----品嚐魚子醬。因為它奢華；食用虎鞭，為了增加性能力；服用燕窩，藉以保持青春的皮膚。沒有比這些更自私的行為了----就為了自己的虛榮，另一個生命因而結束。在相反的狀況下，我們人類甚至不能忍受被蚊子叮上一口，更不必想像自己被關在擁擠的牢籠裡，嘴喙被切除，與自己的家人或朋友們一起等待被宰殺，或被養肥作為人肉漢堡。

這種攀緣於自我是無明；而我們已經談過，無明帶來痛苦。以吃肉為例子，他人也因而受到痛苦。由於這個原因，在大乘經典中有一種修行，是將自己設身於這些動物的境地，出於慈悲心而戒食肉。當佛陀

禁止食肉，是將自己設身於這些動物的境地，出於慈悲心而戒食肉。當佛陀禁止食肉，他意指所有的肉類，他並沒有因為情感因素而單指牛肉，或指豬肉因為它不乾淨，他也未曾說因為魚沒有靈魂，所以吃魚沒關係。

● 四法印的美妙邏輯

另一個例子，大家來想佈施。當我們開始瞭解第一個真諦，就會視一切事物為短暫而無價值，把它們看成像救世主軍捐獻袋裡的東西一般。我們並不一定要將一切都給光，但我們對它們不會有執著，當我們瞭解所有的財物就是無常的和合現象，無法永遠緊握不放，佈施實際上就已經實現了。

瞭解第二個見地，我們可以發覺自我這個吝嗇者是主要的罪人，它除了給我們窮困的感覺之外，一無是處。因此不攀緣於自我，我們找不到原因來執著財富，因而再也不會有吝嗇的痛苦。佈施成為一種愉悅的行為。

瞭解了第三個見地，我們瞭解攀緣只是徒勞，因為不論我們攀緣什麼，它們都不具真實存在的本性。它好比是在夢中，將億萬元在街上送給陌生人。由於那是夢中錢財，所以你可以大方地施捨，而且你還可以獲得這種經驗的樂趣。根據這三種見地的佈施，一定會讓我們瞭解到這是無目標的。它不是要用忍受犧牲來換取認同，或保證得到一個更好的來生。

沒有價碼、期待或附帶條件的佈施，讓我們得以一窺第四個見地——解脫是超越概念的這個真理。

如果我們將佈施等善行的圓滿與否，以犧牲標準來衡量的話——譬如說除去了多少貧困——那我們永遠無法達到圓滿。光是資助一座在柬埔寨的孤兒院，都可能是一項不可能完成的任務。窮困是無盡的，窮人的欲求也是無盡的。甚至富人的欲求都是無止境的。事實上，人類的欲望永遠不可能完全滿足。但是根據悉達多，佈施應該以佈施者對佈施物，以及佈施者對佈施者自己，這兩方面的執著程度來評量。一旦你瞭解自我以及所有的財富都是無常而不具真實本性，就不會有執

著，而那就是最圓滿的佈施。因此，佛經中鼓勵的第一種行為，就是修持佈施。首先你以不昂貴的東西方，諸如水、花等開始，引入佈施的習慣，然後漸漸進展到（意念上）供養我們的家庭、住宅，甚至整個宇宙。這種佈施可能看起來非常宗教化或儀式化，但它的要義是消除我們對恆常的概念。

● 深入瞭解業報，清淨和非暴力

業這個概念，無可否認地是佛教的商標，它也包含在這四個真諦之中。當因緣和合而且沒有障礙時，結果就會出現。結果就是業。業是由意識（心、或自我）所集合而成的。如果這個自我因貪愛或嗔恨而行動，就會產一惡業。如果念頭或行為的動機是基於慈愛、忍耐和希望他人快樂的原因，就會產生善業。然而，動機、行為和業果本質上皆是如夢如幻的。超越業報，不論是善是惡，就是涅槃。任何不是根基於這四種見地的所謂善行，都只是正義（Righteousness）而已，它不是悉達多的究竟之道。即使你能餵飽全世界所有饑餓的眾生，但是如果你全無這四種見地，那麼它只是一個善行，而非通往證悟之道。事實上，它可能會是一個設計用來養和支撐自我的正義之行。

由於這四種真諦，佛教徒可以經由懺悔而修持淨化。如果有人覺得自己脆弱或有罪而氣餒，認為罪惡一直阻礙著他的證悟，那麼他可以寬心。瞭解罪惡是和合的。因此它必定是無常而可淨化的。在另一方面，如果有覺得能力或功德不足，他也可以寬心。知道功德可能經行善而累積，功德不足是無常的，因此也可以改變。

佛教徒實踐非暴力，並非只是微笑退縮或溫馴體貼而已。暴力的基本原因來自於執著極端的想法，例如公平或道德。這種執著通常來自於採取二元見地的習慣，例如善與惡、美與醜、道德與不道德等。個人僵化的自我正義感佔據了所有的空間，以至於容不下對他人的同情心，理智因而喪失。如果能瞭解所有這些見地或價值觀，以及鼓吹它們的人都是和合而且無常的，就能防止暴力。

當你沒有我執，不攀緣自我，就完全沒有理由使用暴力。如果能瞭解到敵人是被他們自己的無明和嗔恨等強大的影響力所控制，知道他們

近乎佛教徒

是陷於習氣之中而無法自拔，我們就會比較容易原諒他們令人惱怒的行為。相同的，如果有精神患者侮辱你，你不會有理由生氣。如果我們能夠超越相信二元現象的極端，就能超越暴力之因。

● 四法印：無法分割的整體

在佛教中，任何建立或強化這四種見地的行為，就是正確的道路。即使狀似儀式性的修行，例如焚香或修持神秘禪定及咒語，都是為了幫助我們專注於這四種真諦而設計的。

而任何與這四種見地矛盾，包括有些看似慈悲的行為，都不是佛教道路的一部分。甚至空性的禪定如果不符合這四種真諦，都會變為純然否定，中是斷見之道而已。

為了溝通起見，我們可以說這四種見地是佛教的主幹。我們稱之為“真諦”，因為它們是單純的事實。沒有人製造了它們，它們不是佛陀神秘的天啟，也不是佛陀開始教法以後才變成的事實。依照這些原則生活，並非儀式，也非技巧；它們不屬於倫理或道德，也無法被專屬或獨享。在佛教中，沒有所謂“不信神的異端”或“褻瀆上帝者”，因為不存在你必須忠誠的對象，也沒有可以污辱或懷疑的對象。

然而，對不覺知或不相信這四種真諦的人，佛教徒認為他們是無明的。然而無明並非拿來作為道德判定的原因。如果有人不相信人類自己已經登陸月球，或者認為地球是扁平的，科學家只會說他無知，而不會說他褻瀆科學。相同的，如果他不相信這種真諦，他並非異端。事實上，如果有人能證明這四真諦的邏輯是錯誤的，證明攀緣自我並不痛苦，或有些元素並非無常，那麼佛教徒會很願意去遵從那條道路。因為我們所追尋的是證悟，而證悟意指對真相的了悟。然而，至少到今天，多少世紀以來，未曾出現過任何否定這四個真諦的證明。

如果你忽略這四個真諦，但由於對這個傳統的愛而堅稱你是佛教徒。那麼這是表像的虔敬心。佛教的大師們相信，不論你如何自己貼標籤，除非你對這些真諦有信心，否則還是會繼續活在一個幻相的世界中，卻相信它是堅固而真實的。雖然這種信念能提供短暫的無明喜悅，但是它終究還是會帶來某種形式的焦慮。然後你就得花上所有的時間試

近乎佛教徒

圖解決問題，去除焦慮。你需要不斷地解決問題，好像染上毒癮一般。試問，你曾經解決過多少問題，然後看著其它的問題又生起？如果你樂於這種尋求，那麼就沒什麼好抱怨的。但是當你瞭解到問題永遠不會有結束的一天，那麼，探尋內在真諦的開始就到來了。儘管佛教不能解決世界上所有暫的問題和社會的不公正，然而如果你正好開始探尋，而你正好和悉達多有緣，那麼你可能會接受這四種真諦。果真如此，那麼你就該考慮認真地追隨他。

● 出離中的豐富

然而，作為悉達多的追隨者，不必要模仿他的每個行為——你不需要趁太太熟睡時出走。很多人認為佛教和拋家棄子，離開工作，隱遁山林是同義字。導致這種禁欲生活形象的部分原因，是因為許多佛教徒都崇敬經典和教法中的苦行僧（Mendicant），就如同天主教徒崇敬阿西西的聖方濟（St. Francis of Assisi）一般。我們對佛陀於摩竭陀城中赤足托鉢，或密勒日巴在山洞中以尋麻湯維生之形象，會油然而生起震撼與感動。一位單純的緬甸比丘托鉢接受供養的安詳形象，也會吸引我們的想像。

然而，佛陀還有完全不同類型的追隨者。舉例來說，阿育王步下了鑲嵌珍珠黃金的皇家馬車，誓言將佛教法傳播到世界上的每一個角落。他跪在地上，手上抓了一把沙，宣告他要興建與手中沙粒一樣多的佛塔。而事實上他也做到了。因此，一個不管他是國王、商人、娼妓、吸毒者或企業執行長，都可以仍然接受四真諦，因為基本上，我們所珍惜的，並非放棄物質世界的這個實際的出離行動，而是珍惜能瞭解並接受真諦的能力。

我們要瞭解這四種見地，不一定就得拋棄一切；反之，我們對事物的態度開始改變，它們的價值也因而改變。就因為你的財富比某人少，並不表示道德上你就比他清高。事實上，謙卑本身可能是虛偽的一種形式。當我們能瞭解物質世界的無自性和無常，出離就不再是一種自我虐待的形式。它並不是要人們折磨自己，“犧牲”一詞就具備了不同的意義。有這樣的了悟，一切事物的重要性都會和吐在地上的口水差不多。我們對口水不會傷感。失去這種傷感，就是大樂之道，稱為善

近乎佛教徒

逝 (Suagta)。能瞭解出離為大樂，往昔的印度有其它許多王子、公主及將軍自宮廷生活出離的故事，就不足為怪了。

在印度這樣的國家裡，愛好真理、尊敬追尋真理的人，是一種古老的傳統。甚至在今天，印度社會不但不輕貶出離的行者，反而尊崇他們，如同我們尊敬哈佛或耶魯大學的教授一般。雖然，在企業文化掛帥的今天，這個傳統有些淡化了，但是你還能看到赤身裸體，身上塗滿白灰的苦行僧 (Sadhus)，放棄了成功的律師事業，成為遊方的行者。當我看到印度社會如何尊敬這些人，而不是把他們當成不光彩的乞丐或瘟疫驅走，我全身都會起雞皮疙瘩。我不禁想起如果他們出現在香港的萬豪酒店，那些迫切想要模仿西方模樣的新貴華人，對這些身塗白灰的苦行僧會作何感想？門房會替他們開門嗎？或者，在洛杉磯 Bel Air 酒店的客服人員會怎麼反應？這個時代，人們不崇拜真理和尊敬苦行僧，反而崇拜廣告看板，尊崇抽脂減肥。

當你讀到這裡，也許會想，我既大方又好佈施，而且對自己的東西沒有太多貪戀執著。你也許真不是緊守荷包的人，但當你正在佈施時，如果有人把你最心愛的鉛筆拿走，你可能會生氣得想把他的耳朵咬掉。或者如果這時有人說，你就只能給這麼一點嗎？你可能會十分氣餒沮喪。當我們佈施時，常被這個“佈施”的觀念所卡住。我們攀附於其結果——如果不能要個好的來生，至少也要在此生受到表揚，或者也許只是牆上的一面獎牌。你捐出個手鐲，卻大張旗鼓——有儀式-褒揚及感謝；但如果有人搶走你的手鐲，那又另當別論了。你好善佈施，只因為他們曾捐錢給某個博物館，甚至只是給了自己的子女，而希望得到他們終生的忠誠。

道德如果不能伴隨這四種見地，同樣地也可能被扭曲。道德餵養自我，把我們變成清教徒心態，批判和我們道德觀念不同的人。我們執著於自己的道德觀，看不起別人，並且想把我們的觀點強加他人，甚至不惜奪取他們的自由。偉大的印度學者及聖者寂天 (Shantideva)，是位出離王室的王子，他教導我們，要避免碰上任何一切不善的事物是不可能的，然而。只要我們能應用這四見地的任何一項，就能避免一切的不善。如果你認為整個西方世界是被魔鬼盤據或者是不道德的，要征服它，重建它是不可能的，然而若你內在能具備容忍，就等於征服

近乎佛教徒

了。你不能整平整片大地，但穿上鞋，就能避免粗糙而不適的表面。

如果我們能在經驗上，而不只是智識上瞭解這四種見地，就能開始化解我們對如幻事物的執著。這種解脫，就是我們所稱的智慧，而佛教徒尊崇智慧勝於一切。智慧超越道德、慈愛、常識、容忍以及素食主義，它並非人們需要向外尋求的神化靈性。我們要生起智慧，首先要聽聞四見地的教法，而且不只是接受它表面的意思，更要分析並思索。如果你確信這條路能替你清除某些迷惑，帶來某些解脫，那麼你就可以確實將智慧付諸實踐。

有一個很古老的佛教方法，就是上師給弟子一根白骨，然後指示他們去思索其起源。經由這種思維，弟子終將瞭解這根白骨是生之結果，而生是業報之結果，而業報是貪著之結果等。徹底地相信了因緣與業果的邏輯之後，他們就能開始時時刻刻，在各種狀況下運作覺知。這就是我們所謂的禪定。而能帶給我們這種資訊和瞭解的人，我們尊他們為師，因為雖然他們有深刻的了悟，可以快樂地活在山林之中，可是他們願意留在這裡，為那些還在黑暗之中的人解釋見地。因為這種資訊能幫助我們從各種不必要的打嗝中解脫，我們對解釋者會有自發的感激。因此我們佛教徒對老師致敬。

一旦在智識層面接受了見地，你就可以應用任何能夠加深瞭解和領悟的方法，換句話說，你可以用任何技巧或修行來幫助你，將認為事物是堅實的習慣，轉化為視它們為和合，相互依存並且無常的習慣。這才是真正的佛教禪定和修行，而不只是筆直地坐在那兒像個紙鎮而已。

縱然在智識上我們都知道自己不免一死，但是小若一個隨口的恭維，就能遮蔽這種認知。如果有人說我們的指節看起來優雅，馬上我們就發現自己試圖尋找保養指節的方法。突然間我們認為有東西需要保護，否則會失去。這年頭，我們不斷地被許多必須除去的新東西以及必須擁有的新事物所疲勞轟炸。我們比往昔更需要各種方法來提醒自己，幫助我們習慣這些見地，如果不是剃光頭或隱居山洞的話，可能到了要掛根人骨在汽車後照鏡的地步了。倫理和道德這些方法結合，就會變得很有助益。倫理和道德在佛教中也許次要，但它們的重要性在於能將我們帶近真理。但是，即使有些行為看似善良而正面，如果它會

帶我們遠離四真諦的話，悉達多本人會勸誡我們離棄這種物質主義的精神修行。

● 茶杯與茶：在文化中的智慧

四真諦好比茶葉，而所有其它用來實踐這些真諦的方法，諸如修行、儀式、傳統以及文化裝飾物，就好比杯子一般。技巧和方法是能見而有形的，但真諦卻不是。我們的挑戰。是在於不要被杯子迷住。人們通常都比較喜歡在安靜的地方在坐墊上打坐，而不願意去思索到底明日還是下一生會來得較早。外在的修行是可見的，因此我們的心很容易將它們貼標籤為屬於佛教的，然而，“一切和合事物皆無常”的概念不是有形的，不容易指認。諷刺的是，無常的實證在我們周遭，但對我們而言，卻毫不明顯。

佛教的精義超越文化，但佛法有許多不同文化的人修持，他們用了各自的傳統，像杯子一般，來裝載教法。如果這些文化裝飾物能幫助眾生又不產生壞處，而且如果它們不與四真諦相抵觸，那麼悉達多會鼓勵這種修行。雙手合掌雖然不一定意謂神聖或引請法力，但在許多文化中它是尊敬或問候的動作。

因此，我們在佛教世界中到處看得到祈禱的手——從簡單的雙手合十，乃至五體地的大禮拜這種複雜的姿勢都有。但是如果悉達多遇見某種文化習俗是把女人和女孩都禁錮起來，他會信為這是不善的行為，不是因為這種行為的工具——牢房和鑰匙——本身是醜陋的，而是因為它源自於男性的自私心，他們由於無明而執著於權力，縱容自己的佔有欲嫉妒心和自我保護。這種行為和第二種真諦是完全背道而馳的。

好幾個世紀以來，人們製作了許多不同廠牌和風格的杯子。不論背後有多少善意，不論它們多好用，如果我們忘了裡面的茶，杯子就會變成障礙。雖然它們的目的是承載真諦，我們卻專注方法，而非結果。因此大家拿著空杯子走來走去，或者忘了喝茶。佛教文化習俗的儀典和色彩，如果不是令一般人迷醉，至少也會讓我們分心。燒香和點燈饒富異國情調而且容易吸引人，但無常和無我卻非如此。悉達多自己曾說，最好的崇拜方式，就是單純地憶起無常的原理、情緒的痛苦、

近乎佛教徒

現象無自性，以及涅槃超越概念。

在表象的層次上，佛教可能看起來非常儀式化和宗教性。佛教的一些規矩。諸如藏紅袍子、儀式與法器、焚香與供花，甚至連寺院等都是有形的----它們可見，也能被拍攝。我們忘記了它們只是方法，不是結果。我們忘記光是做法事或守紀律，如吃素、穿袍子等，並不必然是佛陀的追隨者。但人心喜愛象徵和儀式，因此它們變得幾乎是不可避免，不可或缺。西藏的沙壇城和日本的禪宗庭園是很美麗，它們能啟發我們，甚至可以做為瞭解真諦的工具。但真諦本身，既非美麗，也非不美麗。

雖然我們也許可以不要諸如紅帽、黃帽或黑帽等東西，但有些儀式與規矩卻普通可取。只要你真正是在思維真諦的話，我們不能說躺在吊床上、手拿插有小雨傘的飲料來做禪定是絕對錯的，但是諸如端正坐直等對治方式，事實上有很大的好處。正確的姿勢不只容易做到，而且十分經濟，它不能讓你的情緒不被經常霸佔而令你迷失的快速反應所控制。它給了你一些空間，讓你更清醒。其它制度化的儀式，例如群體儀典和宗教性的階級架構，可能有些益處，但重要的是瞭解它們也曾被往昔的大師們批判嘲諷。我個人認為這些儀典一定就是許多西方人把佛教歸類於膜拜式宗教的原因，雖然我們在四真諦中，找不到一絲一毫有關膜拜的蛛絲馬跡。

現在佛教在西方漸漸盛行，我曾聽說有人將佛教教法改變來配合現代的思考方式。如果有任何東西需要改變，應該是儀式和象徵，而非真諦本身。佛陀曾說他的規矩和方法應該順應時空而適切地改變。但是四真諦不需更新版本或修改；而且，事實上也不可能這樣做。你可以換個杯子，但茶還是純的。歷經二千五百年，從中印度的菩提樹下歷經了四千零七十八萬一千零三十五英尺到紐約的時代廣場，“一切和合現象皆無常”這個概念，仍然適用。你無法扭曲這四項真諦，它完全沒有任何社會或文化的例外。

不像某些宗教，佛教不是規定一個女人應該有多少個丈夫，應該到何處去付稅，或如何懲罰竊賊等的生活指南。事實上，嚴格說起來，佛教甚至連婚禮的儀式都沒有。悉達多教法的目的，不是去說人們想聽的話。他所以教法，是由於有強大的動力，希望眾生能解脫他們對真

近乎佛教徒

理的謬見和無盡的誤解。然而，為了要有效地解釋這些真諦，悉達多根據不同聽眾的需要，用了不同的方式和方法來教導。這些不同的教法現在被標示為佛教不同的“宗派”。但所有的宗派的基本見地都是一樣的。

宗教有領袖是正常的。有些宗教，像羅馬天主教，有複雜的階層組織，由具有完全權威的領袖執行決策及判定。和一般人理解的不同，佛教沒有這樣的人物或制度。達賴喇嘛是西藏流亡團體的非宗教領袖，也是全世界許多人的宗教導師，但不見得是所有佛教徒的領袖。在西藏、日本、寮國、中國、韓國、柬埔寨、泰國、越南和西方的各種形式和宗派當中，並沒有一個權威性的單位，有權力來決定誰是或誰不是真正的佛教徒。沒有人能宣佈誰應該或不應該受懲罰。這種缺乏中央集權也許會帶來混亂，但也是一種福氣，因為人類的每一種制度的每一種權利泉源，都可能腐敗。

佛陀曾說，你是自己的主宰。當然，如果有具格上師花力氣把真諦教導給你，你是非常幸運的。在某些情況下，這種上師應該比佛陀更受尊重，千佛之國可能曾經出現，但對你而言，是這位上師把真理帶到你的門口來。尋找心靈導師完全要靠自己。你有充分的自由去分析他。當你完全確信了上師的真實性之後，接納他、忍受他、欣賞他，就是你修行的一部分了。

尊敬和宗教性的熱誠二者常被混淆。由於不可避免的外相，而且由於某些佛教徒的技巧不足，局外人可能認為我們把佛陀和傳承上師當成神一樣的來崇拜。舉例來說，中國人稱某些上師為“活佛”。這種稱謂是蠻危險的，因為雖然一個人可能借由觀想老師和如佛陀一般而獲得利益，但是熟悉的人可能會認為這個學生被虐待狂騙子所矇騙了。

如果你想知道怎樣才能決定一條正確的道路的話，只要記住任何與四真諦不相抵觸的道路，都應該是安全之道。終究而言，並非位階高超的上師在守護佛教，四真諦才是護衛者。

我要一再強調，瞭解真理是佛教最重要的面向。多少世紀以來，學者和思想家們，接受悉達多的邀請，盡心地去分析他的發現。數以千計的典籍對他的話語詳盡地分析和辯論，就是最好的證明。事實上，如

近乎佛教徒

果你對佛教有興趣，歡迎你去探掘每一個可疑之處，完全不用擔心被貼上褻瀆者的標籤。無數的智者是先對悉達多的智慧和遠見感到敬佩，然後才生起信心和虔敬心。也是由於這個原因，曾經有一時，許多王子和大臣，毫不猶豫地拋下宮廷生活，前去追尋真理。

● 修持祥和

不用說深奧的真理，在這個年代。甚至最實際，最明顯的真理也被忽視。每天我們都聽到人們在談論經濟的狀況，卻不瞭解蕭條和貪婪的關聯。由於貪婪、嫉妒和驕慢，經濟永遠不會強大到保證每個人都能獲得基本生活之所需。我們好似住在森林中的猴子，在吊掛的枝幹上隨處大小便。我們的居所，地球，已經愈來愈污染。

我曾遇到過的一些人，責難昔日的統治者和君王以及古老的宗教，認為這些是所有衝突的根源。但是現代世俗世界並沒有做得更好，反而更糟。現代世界有什麼變得更好呢？科技的主要效應之一，就是更快速地摧毀這世界。有人相信，在地球上的每一種生命系統和每一種維生系統，都在衰落之中。

我們現代人，應該是時候來想想心靈方面的事了。即使我們沒有時間坐在坐墊上，即使我們討厭那些把念珠掛在脖子上的人，即使我們向一般朋友透露自己的宗教傾向會難為情。對我們所經驗的一切事物之無常本性，以及執著於自我所帶來的痛苦結果深切地加以思惟，會帶來和諧安詳——即使不是帶到全世界，至少能帶到自己周遭。

只要你接受並修持這四種真諦，你就是一位“佛教修行者”。你可能為了自娛或頭腦體操，而讀過這四種真諦，但若你不修持的話，就好像病人閱讀藥罐上的標籤卻不服用一樣。另一方面，如果你修行，也沒有必要到處標榜你是佛教徒。事實上，如果對你被邀請去社交場合有幫助的話，隱藏自己佛教徒的身分，是完全沒有問題的。但是要記住，作為佛教徒，你具有盡可能不去傷害他人、盡可能幫助他人的義務。這不是大不了的任務，因為如果你真心地接受並思惟這些真諦，所有的這些行為都會自然流露。

同時，很重要的是要瞭解，作為佛教徒，你沒有責任或使命去讓全世

近乎佛教徒

界的人都改信佛教。佛教徒和佛教是兩回事，就像民主黨人和民主一樣。我相信許多佛教徒曾經，或正在對自己或他人做可怕的事。但令人鼓舞的是，迄今佛教徒未曾為了改變他人的信仰，而以佛陀之名發動過戰爭，或摧毀其它宗教的寺院。

作為佛教徒，你應該堅守這個原則，佛教徒絕不以佛教之名參與或鼓勵流血。你連隻小蟲都不能殺，更何況人。設若你知道某位佛教徒或團體這麼做，那麼，作為佛教徒，你必須抗議並且譴責他們。如果你保持緘默，你不只是不鼓勵他們，基本上你就和他們一夥。你就不是佛教徒。

● 後記

我企圖將佛教哲學的核心---四見地，以日常的語言提供社會各行各業的人瞭解。如此一來，我需要在詞彙的選擇上做艱難的決定。我想很重要的是要瞭解，至今對梵文及藏文的佛法詞彙，尚無真正終究共識的英文譯法。在佛教不同的派別中，如上座部、禪宗、密宗等，或甚至在藏傳佛教各派中，都有不同的意義和拼音。一個好的例子是 Zag Bcas(音 Zagchey，攘卸)，在本書中我們譯成“情緒”，如同在“一切情緒皆苦”之中。這個詞彙的選擇令一些人認為太廣泛而不以為然，他們認為並非所有一切情緒都是痛苦。然而，對另外一些人則認為這不夠廣泛而不以為然，因為 Zagchey 比較精確的翻譯包含得很廣。

秋吉寧瑪仁波切 (Chokyi Nyima Rinpoche) 在他所著作的書《無可摧毀的真理》(Indistructable Truth) 中所說，Zagchey 一字直接的意義是“與掉落或移轉有關”。他又說：

有一次我請問了天津嘉珍庫努仁波切 (Kunu Rinpoche, Tendzin Gyaltzen) 有關這個以及其它佛教詞彙的意義。他首先解釋了“人”或 Gangzag，這其中包含染汙這個字裡的一個音節。Gang 的意思是任何或任一，意指在六道輪回中任何可能投生的世界或地點。而 Zagpa 指“落”入(漏)，或“移轉”至這些地方之一。因此“人”這個字意指“易於流轉者”。他又提到傳統上對此語源字義的討論，因為阿羅漢也稱為“人”，Gangzag。

近乎佛教徒

《佛陀的啟示》(What Buddha Taught)一書作者 Walpola Rahula 把第一法印翻譯為“一切有條件的事物皆是苦”。也有人翻譯成“一切染汙或不淨的現象都有三苦之本質”。Rangjung Yeshe 字典給了一個類似的解釋“一切會衰壞的皆是苦”。

我們還是可以爭論所有這些解釋都有太廣泛或都不夠廣泛。要認真的瞭解許多這些詞彙，需要更進一步的研究及解釋。基本上，任何受制於相互依存者就沒有自主性，它不以完全自我控制，而這種依賴性就製造了不確定性，而這也就是佛教徒定義痛苦主要的元素之一。因此用英文的痛苦 (Suffering) 這個字需要很多解釋。

然而我還是決定用“一切情緒皆苦”，目的是希望不要讓讀者向外找尋他們痛苦的原因。它是更個人化的----是我們的心和情緒。

另外，讀者需注意的是，在本書中所闡述的四法印是相當大乘傾向的。聲聞傳統如上座部，可能沒有這四法印。他們可能只有三法印。他們的三個就是在這兒的四個。因為這本書是做為一般性解釋之用，因此我決定說少不如說多，說一點不如說全部，然後以後就不需要再說了。

● 感謝

談到和合現象，我想告訴大家不需要到其它地方去找好的例子。這本書就是和合現象完美的例子。雖然書中舉的例子有些可能比較現代，但是論述及推理的基本邏輯和前提都是曾經教導過的。我決定不羞恥地去抄襲佛陀及許多過往的追隨者，特別是偉大的蓮花生大士、龍清巴、密勒日巴、岡波巴、薩迦班智達、吉美林巴尊者以及巴楚仁波切等人的原創想法及教法。如果有人讀了此書而感受到一點啟發，就應該花點力氣去瞭解這些上師的教法。我必須在此說明，如果有任何重大的錯誤，無論是文字上的或意義上的，完全都是我的責任。然而雖然我非常歡迎批評，但我想那只會浪費你寶貴的時間。

這本書至少還有可讀性，要歸功於 Noa Jones。她不只擔任編輯的工作，還自願當做一名新來的佛教哲學實驗老鼠。因此，我對她極度的讚賞與感激。同時我也要感謝 Jessie Wood 對標點符號如鷹般的眼光。

近乎佛教徒

我也要感謝我所有的朋友---青少年、學者、啤酒業者以及思想家們；他們極具挑戰的論點，幫忙塑造了這本書。這本書在曾經是美妙的印度王國的巴厘島烏布村中，一個非常怪異的咖啡館中發想，成型於溫哥華充滿松林霧氣的黛西湖畔，而完稿於喜馬拉雅山中。

願它帶來某些好奇心。

本書主要的素材來自於網路。法寶影音網站下載、轉檔重新編輯。但不改變內容。上傳並供養十方。本書屬於原著作權者所有。本網站所有法寶，均為免費，且不作為商業或是募款之用途。若有不慎侵權，請不吝告知。法寶影音網站：
www.buddhist.idv.tw