

學佛不學空·到頭一場空(上)

◆竹慶本樂仁波切 ◆林瑞冠 英譯中 ◆陳曹倩 審訂

所有佛法的要點，都在於付諸行動、放入實修，否則，佛法只是一門無用的哲學。

如果我們能夠在生活中，善巧實踐佛法的見和修，佛法才能成為一門活用的教導。從大乘的觀點來看——

所謂「見」，是指透過學習而獲得空性的智慧或空性的領會。

所謂「修」是熟悉見地，並得到個人化實修而來的智慧的過程。

而「行」呢，是當見與修結合時，我們所有的行持，自然符合道德的行持，或正念的行為。

我們觀察自己在這世間的行為時，會發現每個人都要為自己的行為和行為所帶來的結果負責。由於學習和思維這些法教，我們開始直接瞭解到：

每個人都有能力創造快樂，並將快樂帶到這世上；同時也有能力製造痛苦，並將痛苦帶到這世上。如此，修持佛法才會對個人有用、有意義，也會為他人帶來很大的利益。

為什麼「空性」很重要？

想在證悟的修道上前進，並開展慈悲行持的潛能，最關鍵的重點，就是了悟空性的見地。如果沒有這個基礎，要幫助自己與他人從輪迴的「痛苦」和「痛苦的成因」中解脫，幾乎是不可能的。我們可以試試看，不過，沒有空性的見與修，我們即使付出努力，也無法使我們脫離迷惑。

許多偉大的成就者曾經開示，沒有空性的見地，即使你的禪修達到了最高深的境界，反而變成助長我執的工具。我們很容

易錯過了真正的道路，因為我們被吸引且迷失在追逐愈來愈高的見地之中。舉例來說，如果我們在大手印與大圓滿的道上修練，我們可能會迷戀在解釋這些見地的炫目名相中。而且，因為缺少了無我的正見，我們很可能在某個時刻就厭煩了這些開示。我們一再聽到相同的法教，但是，對於它們的實相並沒有真正的領會或洞見。一旦我們厭倦了大手印和大圓滿的名相，以後無論聽到多少次，或在任何情況下聽到，這些法教都無法為我們的心或修道帶來很多的影響。

因此，我們不只需要開展空性的見地，對於這個見地有一定程度的信心或確信，也是必要的。能夠親嚐到一些「無我」的真正法味，是非常震撼的體悟，因為「無我」是生起純正慈悲的真正成因。沒有放下自我，放下我執，我們是無法生起真正的悲心，因為這種悲心永遠都是帶有條件。我們先不管表面看起來怎麼樣，但是，它總是附加了條件

——就像一封很簡短的電子郵件，卻附上了內容龐大的檔案。

見到空性，接著結合悲心去行動

我們一開始試著要修持悲心的時候，可能抱持著深切純正的動機；但是，當我們真正觀察自己的內心時，很可能發現自己的行為動機，其實已經受到了自我中心的影響。我們在幫助別人時，或許已經隱藏了對某個狀況或某人的特定期望。我們心想，因為我們釋出了悲心，應該會得到一些回報吧！為什麼我們會這麼想呢？因為我們仍有「我見」，因此我們的行為都帶有執著——執著珍愛的自我、意見和價值觀。

因此，許多大乘的大師們會先教導空性，繼而教導慈悲，或是布施、持戒、忍辱、精進、禪定和智慧等波羅蜜多。有人會認為這樣的教學次第有點奇怪，因為空性是非常難以瞭解的。弟子們常問：為什麼先教導無我？為

什麼不先教導悲心？這個世界多麼需要真正的慈悲，而且學習布施和所有的善行是非常必要的，因為那是紀律和戒律生活的基礎。

答案是：如果我們無法瞭解空性的見地，也沒有一些真正的體會時，我們是無法將慈悲或六度等這些美好有益的事，真正的放入實修。我們會認為：如果先鍛鍊悲心的話，就可以幫助更多的人；我們也會以為：修持空性並不是實際在幫助別人，甚至會認為修持空性是自私的行為，以為這個修持只專注在自心和自我的體驗。然而，如果你真正看到這個修持的成果時，你會發覺完全不是這麼一回事。

在沒有無我或空性的見地下，所修持的悲心，經常都不是真正的利他——因為我們自身是迷惑的，沒有一顆清明的心，這樣的利他只會製造更多的迷惑。假使我們認為有某個方法可以幫助某人，我們以為自己知道對方的需要，其實這通常都是建立在

自己的詮釋上，並不是站在對方的立場替他想。我們所給予的是「我們」認為他們所需要的，而不是「他們」真正所需要的。這二者是不同的。除此之外，我們還帶著價值判斷，認為對方應該以某種方式接納我們的幫助，所以，我們的「幫助」還強加了條件和準則。

慈悲的心髓，是「沒有我執」。因此，我們可以從對方的立場瞭解他們的痛苦。我們可以看到超越自己想法和信念的事物。我們可以從對方的立場，看到他們的需要，同時也運用上自己的智慧。當我們以更寬廣、清晰的見地來觀察，我們會更真實的瞭解什麼樣的幫助，能滿足他們的實際需求，而且對他們有真正的利益。

乍見「無我」

當我們這樣與空性見地連結時，就成了生命中活生生的體驗，而且我們也培養了對智慧的



真正渴望。如此，對於證悟的追尋，才會成為真正的追尋。無論我們是在研讀佛法，或運用分析式的禪修方法，我們都是以清新、開放的心，審視實相的本性。就這樣一再地深入觀察身、心的體驗，一旦我們無法找到自我時，就會體驗到「間隙」，這就是確信「無我」的初體驗，也是「無二」了悟的開端。

當你的心續生起這樣的確信時，它就不是出自言詞和想法的冗長步驟。這不是說你被洗腦了，所以心裡要反覆地想：「我一定要有確信，我一定要培養確信」。這不過是心中生起「間隙」。「間隙」出現時，你心裡很清楚。在那個時刻，「確信」與你同在。而確信逐漸消退的時候，你心裡也很清楚。在那個當下，如果做一些無我的分析，體驗會再次的出現——證實了你的體驗，也因此激發了你的確信。

信心或確認的感覺必須來自於內心。我們必須自己去分析「我」和「無我」，直到乍見

「無我」。這可能在分析式禪修的過程中發生。問題是，這個經驗可能很短暫，以致我們有可能錯過。因為這是剎那的經驗，我們不重視，也不珍惜。我們預期有更偉大的經驗會發生。這就是我們主要的問題：我們在找尋戲劇化的經驗——像是整個自我會瓦解，或者是廣大的虛空，也就是我們以為的「空性」會出現在我們面前，還有所有的我執和我執的對境都會完全的消融。

其實，我們應該做的反倒是：一旦找不到「我」的經驗生起時，就安住在這個「間隙」並放鬆，這是很重要的。這並不難。禪修就是學習放下所有的妄念、執著和分析的心——只是放鬆地安住在無概念的境中。

視人生如夢又如幻

一旦我們瞭解了空性、人無我的見地，並且透過禪修更深入時，我們就將所學到的知識與經驗契入我們日常生活的行持。

「行持」指的是我們身、語、意的行為，尤其是帶有正念和覺性的行動。

堪布 竹清嘉措仁波切在《空性禪修次第》(中譯註：中文版書名《空·大自在的微笑》——空性禪修漸進次第，張老師出版社發行)的偈言中開示：

無論你要降服敵人或保護朋友，

都要記得「行者是無我」的見地。

反覆地憶持此生是業力的顯相，


要記得「造業者」是無我的。

我們要如何將「空性的見地」與「日常的行住坐臥」結合在一起呢？下座時，很重要的是：視我們的行住坐臥是如幻如夢，而不是實質和真實的體驗。在世俗的層次上，自我和各種的現象都顯現為真實和有作用的；而究竟層次上，自我和他人都不真實的存在。這些都「僅只是顯

相」，栩栩如生，卻是空性，就像是彩虹或海市蜃樓。

如果我們有這樣的見地，那麼我們在這世上無論做什麼，都會引領我們走向空性和無我的甚深體悟。不管經歷什麼，我們都不會體驗到這世上，經常讓人感受到的劇烈痛苦。舉例來說，我們為未來做計畫的同時，也知道事物的本質是無常和如夢一般，如此一來，無論我們計畫的結果是什麼，我們都比較容易掌握自己的體驗。

如果計畫很成功，我們得到所想要的，那麼就應該看待這個成果好像是「夢的體驗」；相反地，如果計畫沒有完全成功，我們也應該視這個經驗是無常和如夢般。如此，我們不會受制於巨大的壓力和痛苦。我們之所以會感受到強烈的痛苦，是因為我們執著這些體驗是堅實的。因此，無論你們做什麼，我給你們的忠告是：要記得「無我」的見地。究竟的層次上，要記得空性和無我的見地；世俗的層次上，要記



得體驗就像是夢、幻相，也就是說它由因緣和合而生。夢和幻相是由因緣的遇合而產生的。就像是魔術家大衛·考伯菲（David Copperfield）創造幻相的手法。同樣地，我們在這世間經歷的苦樂，都是由於因緣的聚合而產生的。

看著行為， 也看著引發行為的「心」

要產生因緣的基礎是什麼？是「業力」的體驗。「業力」的字面意義是「行為」或「因果」，這是我們世間的自然法則。當我們說「業力」的時候，聽起來有點抽象神祕。我們經常會捨離日常生活和平常的體驗，而去探討一些深入複雜的哲學系統。如果有人問：「你相信業力嗎？」這個問題問得很奇怪，因為他其實真正要問的是：「你相信因果嗎？」我不太相信有人會不信因果，因為我們每一天、每一刻都可以看到因果的運作。我

們生活中的每一個經驗都跟因果的想法相關。

雖然業力與我們身、語、意的所有行為有關，但其實與我們的「內心活動」——起心動念，有最緊密的關連。這是因為我們的「心」引導了身、語的行為。我們可不會心想：「我的鄰居對我一直很好，為了表達感謝，我要送對方一分禮物。」但是在下一瞬間，卻偷了那個人的東西。

一旦我們決定要面對我們的行持，我們就是下定決心、承諾自己要在生活中的每一個行為都保持正念。我們對自己的行為保持正念時，不只會看到自己的行為，還會看到引發行為的「心」。我們看到了「心」與「行為」之間的因果關係，也培養了分辨善惡的洞察力。這致使我們擁有重要的辨識力——分辨「害他」與「利益自他」的行為。這是以正念、審慎的方式生活的練習，如此，我們的生命對所有的有情會更有貢獻、更有利益。

認出業力模式，真心想改變， 你就能做到！

為了要瞭解「業力」，我們就必須瞭解小乘的基礎教法——相依或緣起的見解。這個教法開示所有的事物，即萬物，是由於因緣而產生，因此，它們無法獨立的存在。它們的生起並非靠自己，而是依賴許多的要素。一旦止滅的因緣出現時，它們就會止滅。因此，萬法非實質、不恆常，這就是究竟的實相。

就某個層次來說，業的道理很簡單。從種子和芽的例子就可以知道，在這個例子中，種子是成因或行為，而芽是成因的結果。種子帶有生起「特定的果」：芽的力量。但是，種子並沒有完全的力量能讓「果」成熟。因為它也要依賴輔助的條件。種子必須在對的時間、對的條件之下，種在土裡，而且也要有足夠的水、陽光等等。當成因和條件在完全協調的情形下聚集

時，就會產生「果」。同樣地，我們在心續中種下了業力的種子，也必須配合適當的輔助條件，才能產生「果」。當這些條件聚集時，果的成熟和示現，就會在我們經驗中以苦樂等不同的形式呈現。

以什麼樣的形式呈現或達成結果呢？這受到我們過去到現在業力的影響。佛法開示：過去和現在的業都有一定的重要性或力量，去影響最終結果的形式。假設它們佔了百分之五十的影響力，而一旦因緣聚合，就有了百分之百的業力去形成特定的業果。但是，這個百分比並不是完全的準確。如果我們有一顆相當有「能量」的種子，換言之，種子的習氣會決定特定的生長方式，那麼，種子的「潛力」可能超過了百分之五十影響力，假設是百分之八十。那麼現世業力只剩下很小的影響力——百分之二十。這也是我們有時候與業力掙扎的原因。



假使我們碰到某種情況，氣到無法自己，舉例來說，我們可能會選擇痛扁對方或壓抑自己的情緒。然而，如果以前我們曾經有情緒失控的習性，習慣以暴力解決問題，那麼在業力發作的瞬間，就會難以克服了。在這種情形下，當下的條件：朋友的告誡或我們的正念，能夠介入和改變那個結果的影響力就很小。不過，如果我們認出這些業力的模式，而且真正決心要改變，我們是做得到的！這需要很多的耕耘，而且我們的修持力必須要強而有力。一旦我們更純熟地去面對心和情緒，並培養自己的智慧與悲心，我們就能夠轉惡行為善行。這就是面對行持的目的。

相反地，如果過去世的業力影響較弱，假設它只有百分之二十的力量；然而現世的業力：我們當下的起心動念，以及相關的條件，佔了百分之八十的影響力——在這樣的情況下，我們就很容易轉化這個

業。但是，無論業的種子是弱還是強，仍取決於我們怎麼面對並讓它展現。

我們應該要記得，從佛教的觀點來看，業力不是命運，不是命定，不是意味著事情是預先決定好的。如果真是如此，佛陀何必教導佛法呢？如果一切的事情都已經預先安排好了，以業力的藍圖佈局好了，你的行為不會影響到你的未來；假設你已經被安排在二〇〇八年會證悟，那麼無論你做什麼，都會在那個時間開悟，你不需要擔心，而且可以盡情做自己喜歡的事情。相反地，假使根據你的業力，你永遠無法開悟，那麼不管你做什麼，你都不會證悟；如果是這樣，那又何必努力呢？我們必須要知道，佛教對業力的看法並不是這樣的。☉（待續）

中譯自菩提 (Bodhi) 雜誌
第八卷第三期

本文轉載自化育資訊網
<http://www.hwayue.org.tw/index.html>