

成為現代菩薩

人們常問我，如何將《金剛經》的教導應用於我們的日常生活，以及目前的環境危機。我已經學會了「耐心」這個功課。有時候，事情和人們都需要長久的時間才能轉變。重要的是，要種下善的種子。有時候，一顆種子需要一百年才能開出一朵花。在我看來，《金剛經》是佛陀播下的一顆種子，現在開始要開花了。《金剛經》是最古老的深度生態學經典。它是佛教的基本教法，保護自己和環境的藝術。

當須菩提問佛陀：「善男子、善女人發阿耨多羅三藐三菩提心，應云何住？云何降伏其心？」時，他是問：「如果我想全心全力保護生命，我該用甚麼方法和原則？」這是個很實際的問題，我們大家現在都正為此而努力。我們要如何保護自己的健康？所愛的人的健康？以及地球的健康？

佛陀給須菩提的回答很直接：「我當度眾生。」（我們必須盡全力幫助每一眾生，度過痛苦的大海。）然後他繼續說：「若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」《金剛經》的精要就在這句話裡。如果我們能瞭解關於「無分別」的這句話，那麼我們就能了解，如何將《金剛經》應用在日常生活中了。這就像是劈竹子一樣，只有開頭的部分是困難的。一旦劈開了一條裂縫，那麼整根竹子就很容易劈開了。如果我們能瞭解這個關鍵句子，《金剛經》的所有其它內容就容易瞭解了。

真正的菩薩具備兩個要素：要度一切眾生到解脫彼岸的大願心，以及無分別智。《金剛經》教導我們，救度者和被救度者並無分別。對於許多關心環境議題的人來說，這是絕佳的一課！我們不是因為任何道德正確性才愛護地球等等的，而是因為我們和地球、動物、以及地球上的其它眾生沒有分別。「無分別智」是打破個人主義藩籬的智慧。我們必須要學習，以這種方式來看待世界。



● ● 觀行者譯
● 一行禪師著

修行「無我」

我們周遭的媒體總是要我們注重自我。甚麼是「我」呢？那只是我們的想像而已。「我」與「無我」之間的藩籬，是由無明的心創造出來的。我們要如何去除那道藩籬，從「我」的觀念中解脫出來呢？

佛陀教導我們，要觀修事物的「無我」本質。每當我們看見一片樹葉、一顆石頭、一片雲、一條河、一個嬰兒，或一個人時，我們要深入地觀察，看見其「無我」的本質，好讓我們能從「我」的觀念中解脫出來。必須要每天練習「無我」的禪修，要在日常生活裡時時刻刻練習。無論我們正在飲食、行走、坐著、或在花園工作，每當我們看著其它人、白雲、青草，我們看見我們在那些元素中，而那些元素也在我們之內，彼此並無分別。

我們經常忘記，人類是從動物、植物、以及礦物演化而來的，而且就地球演化史來看，人類的出現只不過是最近的事。當我們認為自己有權利為所欲為，而其他動物、植物，及礦物只是供我們得償所願的工具時，那麼，我們對於作為人類，有著很錯誤的觀念。

我們還不瞭解，人類是由非人類的因素所構成，那是人類的真實本質。我們必須去除「人類」和動物、植物、礦物這些「非人類元素」之間的藩籬。我們知道，如果沒有動物、植物、礦物，人類是無法生存的；然而我們仍然繼續歧視並毀滅它們，那也就是毀滅掉構成我們身處環境的因素。

在日常生活中，我們可以練習正念禪修，好瞭解「人類」和「非人類」之間的關係。如果我們能保護非人類，包括非眾生的因素，那我們就能保護我們自己。我們以為眾生有感覺、想法等等，因此和非眾生不同。但「眾生」是由動、植物這些「非眾生」所構成的。我們日常生活的方式，必須要能夠促進對於「眾生」與「非眾生」關係的瞭解。就像「人類」是由「非人類」的因素所構成，「眾生」也是由「非眾生」的因素所構成。

對於如何保護眾生和非眾生，我們有所誤解。這誤解一部分來自於，我們看待自己生命的方式。我們以為自己的壽命是七、八十年，甚至一百年。我們以為我們的存在是從出生開始直至死亡，那就是我們的壽命。我們以為在出生之前我們不存在，死亡以後也不存在。這是非常錯誤的觀念。我們對於「斷滅」（斷離生命）有很大的恐懼，我們對於「無」懷有恐懼。

「壽命」的觀念必須去除，好讓我們瞭解實相是超越一切觀念的，包括生、死，眾生、非眾生等等的觀念。壽命的觀念是其它一切觀念的基礎。所以，如果我們深入觀察壽命，我們會發現它只不過是種顯現。如果我們被想法、形相所束縛，那我們就錯失了一切。我們並未如實看見實相，並未從生死、來去、一異中解脫出來。我們的壽命是不受時間限制的。

當我們漫步於秋天，看見落葉飄零時，或許會有感傷之情。但如果我們深入觀察落葉，我們會看見它們只不過是假裝死亡而已。葉子的真正本質也是超越生死、有無、來去、恆常斷滅等觀念的。落葉化成春泥，之後又變成另一片葉子或花朵；而我們就像葉子一樣。對於年輕、衰老、生、死、來、去、有、無，我們必須深入觀察，才能看見這一切只不過是觀念而已。

接納自己

由於我們陷在「我」的觀念裡，當我們看自己時，常常看到許多自己不喜歡的地方，以及自己不滿意的行為。在我們內在，有一個審判者和一個被審判者。我們之中有許多人都不能認同自己，不能接納自己，而且覺得自己很悲哀，有很多缺點。對於自己，我們非常挑剔。我們有著許多弱點，而我們不想要它們。我們希望超越、轉化它們，但卻沒辦法。所以我們就開始輕視自己。

如果我們不能接納自己，又如何能接納別人呢？我們要如何幫忙改變周遭的世界呢？我們必須要先學習接納自己。佛陀說，藉由深入觀察自己，我們將學會接納自己。我們是由非我們的因素所構成的。當我們深入觀察時，我們會看見形成我們的許多因素。

有許多來自父母、祖父母、及祖先的遺傳因素（基因），還有我們的社會、傳統、國家、周圍的人、經濟狀況，以及教育背景等因素。當我們看見這一切時，便在我們之內看見了許多非我們的因素。這樣我們會比較不那麼挑剔，也比較不會那麼批判自己了。

學習成為菩薩

我們必須深入觀察並自問：我們每天都有所成長嗎？我們每天都更快樂嗎？

我們每天都能和自己以及周圍的人更融洽相處嗎？無論他們是我們不喜愛或喜愛的人。我們必須照顧自己，並且試著盡全力真正幫助他人。

學習成為菩薩，我們誓願生起充沛精力，好轉化自己和周遭人們的缺點。有時候我們看見別人的缺點，就很不善巧地指責。有時候我們的行為產生摩擦和憤怒。當我們深入觀察時，就能看見他人的缺點和我們自己的缺點並無不同，於是我們便能以善巧和慈悲的方式回應。

當我們的真心能看見自己和他人並無分別時，那我們就是菩薩，一個完全覺悟的人。但通常是我們的妄心（受蒙騙的心）和表象接觸，創造出錯誤的想法。妄心則是根源於無明。當我們有這樣的心時，許多痛苦便生起了。貪愛、憤怒、無明像雲一樣遮蔽了我們的「想」，以致於當我們和事物接觸時，無法看見它的真正本質，於是我們便創造了一個意象。因此，當我們憤怒或煩亂時，我們是煩亂於那個意象，而非事物本身。

我們有責怪他人的傾向。但如果我們深入觀察，便能看見在「他」內在有著許多「非他」的因素。然後我們便能知道他為何有那樣的行為，就能比較容易接納他，並開始想辦法化解困難，與他和解。我們能夠看到他人之所以那麼做，有一部分原因在於我們自己。

我們必須看見，對於那種行為的顯現，我們自己該負多少責任，對方又該負多少責任。當我們深入觀察自己和他人時，便會在自己和對方中看見「無我」的因素。即使只是其中一人從「我」的觀念中解脫，並且能夠不被對方的言行所煩擾，那麼對方也會逐漸地改變。



以僧團為家

我們自己獨住，很容易被懶惰和負面習性的力量控制。但在僧團中，大家會提醒我們要練習正念。在僧團裡，他人會將我們的負面能量反射回來，並一而再、再而三地提醒我們放下，於是我們就必須試著轉化。如果我們獨住，沒有人

將我們的能量映現反射回來，我們的負面能量會變得愈來愈強。

少了具足正念的僧團，一位聖者可能在一天之內變成怪物。要幫助自己保持並加強正念能量的唯一方法，就是和僧團在一起。在健全的僧團裡，毫不費力地，每個人都能給彼此帶來許多快樂。如果我們仍然會忌妒，仍然覺得被別人傷害，那是因為我們已經建立了一道藩籬，畫地自限。如果輕鬆自在，那是因為我們已經成功地拆除了介於我們和他人之間的藩籬。

有這道藩籬，我們覺得受傷害；沒有這道藩籬，我們就不受傷害。即使我們能背誦許多經典、或者買很多書來讀，那並不是他人需要我們做的。他們只需要我們的轉化，他們只需要我們散發出來的喜悅和安詳。如果我們有著無法和旁人溝通的習慣，就必須深入觀察自己，看看原因何在。《金剛經》的修行，就是試著拆除那隔開我們和他人的外殼，好讓我們和自己、和我們周圍的人、和我們的星球，快樂地生活。

在處境困難的社會中當菩薩

有些人是我們認定為「壞人」的，但我們在某個程度上也該為他們的行為舉動負責。如果他們陷在酒癮或毒癮裡，如果他們犯了罪，我們也該負責，因為我們造成這種社會，我們這樣照顧年輕的下一代，讓他們轉向毒品、酒精，以及犯罪。

他們可能是住在人們都粗暴、不和善，而且自我中心的環境裡。如果我們生在這樣的處境裡，我們也會和他們一模一樣。如果我們深入觀察那些「壞人」，並且看待他們如己，把他們當作自己的責任，於是我們便能愛他們，並且幫忙改變社會。

在《金剛經》裡，佛陀不說任何人是壞人，即使他們行為惡劣。所以，懷抱的只是愛，深入瞭解，沒有歧視，沒有責怪。我們知道，做壞事的他人就是我們自己。我們知道，我們所處環境的問題無法只靠我們自己解決，但不靠我們也無法解決。一滴水無法流入大海，一滴水在半路上就蒸發了。但如果一滴水落入河中，那麼整條河都將流入大海。獨自一人，我們哪裡也去不了。但如果我們在同一條路上有同行伴侶，有個僧團，那麼我們哪裡都能去。我們能轉化一整個大海；我們能轉化整個地球。①

本文轉載自一行禪師著《一行禪師講《金剛經》》，由橡樹林出版，並同意授權刊載