

我心如鏡

——「文學」是生命內觀之門

梁寒衣 講述

佛法與文學間的壁壘，源自於對生命對待的不了解。

所有萬法，乃至一切文學的源點——

不管是各種科學、工藝、人文、心理學、社會學、史學、文學，都只是大圓鏡智的一部分，它最終想要拼湊出的其實只是佛陀的面目、佛陀的圓融。

一切人類學科最終的源點，其實是建立在人道的關懷、建立在對生命本質的思考上。任何一法都是這樣發展出來的，不管是電視或洗衣機，或種稻子、做麵包的方法，都是從利益眾生、利益生命出發。

萬法自佛性中來

從萬法的根源出發，我們可能對佛法或對所有的人類諸法保持比較開闊、寬廣和學習的態度。因為萬法設立的起源是為了造福人類，但有時因為心靈的問題、使用者的心智問題，某些「法」會被極致濫用而對人類造成傷害，而這絕非開創「法」的本質。由此觀點可以發現，萬法只是人類的智用不同而已。正向使用，則利益生命；負向，則危害。

而我們的佛性有很大的潛能開發和延展度，無此佛性，便無法啟發智慧的功用，所以說：萬法自佛性中來。但一產生了「法」，無論是電視或各種藝術、工藝、建築，也就一定會產生強烈的黏執。因為強烈執取，而背離了人類本性的柔軟心和智慧心，萬法的存在

因而變成苦的根源。生命有苦的原因其實不在「法」，而在我們「對法的執取」。因之，所謂菩薩道之所以稱為「寬道」，羅漢道之所以稱為「窄道」，主要的原因便是對菩薩「五明」的看法不同所致。

其中的「內明」因為是解脫道的一部分，告訴我們的是生命的苦集滅道、四聖諦、十二因緣、解脫滅苦的方法，因此是大小乘必須學習的。而其他「四明」，則包括諸如醫術、工藝、卜筮、理則、邏輯、物理等，幾乎將所謂的工藝美術以及文字、文學、藝術、醫學、科學、心理學、天文學、曆算等全部囊括進去，這些皆屬於運用的部分。所以，菩薩道之所以稱為「寬道」，是因為加入了其他「四明」，這「四明」是指「四種使心智明亮的學問」。

以佛的智慧修習萬法

「內明」當然是主軸，修行者的主軸就是要了解萬法的真諦、生命的真諦。但了解生命的真諦之後，如果要利益有情，就必須要有方法，要了解生命的各種智慧之道。菩薩道因為隨順本覺河流的流向而寂定地開展學習，所以各種生命的智慧，各種工藝、美術、陶藝……，種種萬法都不排斥，也因此 in 生命的流向裡能廣納智慧之水，不斷地注入且開展……。

萬法中都含有人類的智慧運用，沒有智慧，就無法發展出生命、生活中的任何一法。菩薩道之所以不侷限在一個狹小的中心點，是因為在河流蜿蜒向前的時候，內在的氣魄很開闊，它把「五明」——生命中所有能利益人類的各種萬法都含納進去。

《華嚴經》裡不斷提到，一切的修習或莊嚴、成就都是「以佛智慧而修習」，意思是：在我們開納萬法、進行菩薩道的時候，應該要「以佛陀的智慧來修習萬法」。亦即「保持空寂、澄明」，緣於我們在修習萬法時，常會發現這個沒學完、那個沒學完，這個要做、那個要做，然後到處營構、奔馳、抓掠萬法而形成另外一種形式的苦諦，由是使菩薩道很容易變得急躁、奔馳、衍成另一類「燒

燃」之法。

所以，《華嚴經》強調「以佛智慧而修習」——就是要安住在「內明」，安住在極度平和、清澈的狀況下修習萬法，很安頓、有步驟的學習——一邊學習、一邊保持內在寂靜安住的態度，是以一種平和有序、不逼迫、不急躁、有耐性的方法，很寂靜地慢慢推廣自己生命的流程。學習，需要時間消化、延展，同時也需要耐煩下來，在接近萬法的時候保留遼闊的態度，讓其他的支流、其他生命觀、諸般人類的智慧跟著流進來；如此，我們的河道才可能是開闊、豐沛而昂洋的。

文學的建立以生命的諦觀為實

佛法不離於生命對待，所有文學的建立也都以生命的諦觀為實。文學其實便是人性的學問、生命的學問。所有的藝術家、寫作者之所以創作、閱讀，都是在追尋生命，並不斷探索人性，觀察存在中的狀況，同時試著記錄下來，表達他所觀照的真實人性與人生。

由此觀點看來，所有的作者在某種程度上的「內觀」方法都很好，可以凝看到人類的生老病死，以及生命的諸般苦諦。苦諦並不專屬於佛家，我們講「苦集滅道」，大家會以為這是佛家的名詞，文學家並不用這個名詞。但不管怎麼不想用或拒絕用，生活實存的現象世界裡，一定都會遭遇到生病、死亡、恐懼、愛恨、忌妒、殘酷或暴力，生命的世界裡本來就包含了所有無常的質素。所以，文學作品很容易彰顯苦諦，因為「法爾如是」——現象界、人世間本來如此。

當然，一部作品之所以成為經典文學，除了表達生命的苦之外，一定會探討到形成「苦」的核心主題；所以，所有的文學作品一定涉及「苦諦」和「集諦」。但是，有智慧能夠從容地提出人類的命題已屬不易；提出命題後能不能從容地解決，又是另外一個智慧度的問題。不管作者有沒有能力或智慧度去解決所有人類的道路，但

至少他們很誠懇地在摸索人類的心靈，無論是陰暗面或光明面，或者是灰色、混沌的地帶……皆如此嘗試去把人類的質素摸索出來，並試圖加以解答。不過，因為每個人的智慧不一，遮蔽不一，所折射出來的光照度，以及解答的東西，可能對，也可能錯；但以一個修行者來說，這是進行「內外觀」很好的方法。

利用各種作品來從事內外觀

好的閱讀狀況，是形成讀者與作者、讀者與作品之間的思維對答。作者提出他對生命的解剖，他所認為的生命實相、人性，他的哲學或生命理念，但讀者不一定要認同，那只是作者個人的經歷與思維，是他對人生的看法、他所接觸的社會面或者他自己的心靈狀況，他的因緣如此、歷練如此。好的讀者是於作者提出生命觀點時加以扣問，並提出自己的觀點，不斷地與作者對答，探尋出人類真實的狀況、人性的真面目。

因此，一個好的讀者會知道善巧利用各種不同的作品來從事「內外觀」。所謂的「內外觀」是指，作品是外在的，透過作品體現出來的家庭狀況、人際之間或許是猙獰、寫實、赤裸、冰冷、沒有溫情的。但是，讀者可以折射回自我的生命現實，問自己一句：「生命果真如此嗎？自己所體會到的人際狀況果真如此嗎？」這其實是透過別人所審察出來的生命，來對應自己的社會現實與生命現實，然後提出自己的解答、觀點。這個觀點並不是定論，它可能隨著五年、十年後重新閱讀作品時，因智慧度的不同，或成熟度、心智的發展而有所調整。

好的內觀是當我們看到悲淒、激盪的場合時，在很感動、很喜歡、或很憎恨某個角色時，應該要問一個問題：「我們的心與之相應是建立在哪裡？為什麼感動？」——會如此感動，一定跟自己內在的某種渴望或執念有關。當我們很明顯地產生出很大的迷戀之後，我們要觀察的是：這個情節令人呼應、感動的部分，是否源自於我

們內在自身的渴望、自身的投影？依此內觀的話，就會知道自己的執念在何處——因為沒有深刻的執念，就不會有如此澎湃的相應，狀態正如磁鐵與磁場一般。

如果主角令人憎惡，也許他所表達的正好是我們最討厭的特質；那個特質可能出現在周圍的親人，也可能出現在自己的身上。我們或無法忍受自己的惡行惡質，不願接受那個實際的自己，而在心理上對自己有另一層更好、更理想、完美的幻想或投射。反過來說，當我們看到女主角那麼的完美而覺得喜悅，那也可能是呼喚了我們內在最溫柔的柔軟心——菩提本心中最溫柔、清澄、光明、和美的部分。現實生活中，我們可能張牙舞爪，但主角美好的形象，呼喚了我們體內最本質、純淨的存在。

所以，看小說、聽歌劇、欣賞一幅美術作品……照道理是可以作內觀的；不論是梵谷或莫內的作品，都提出了他們對生命的觀照、對生命的幻相、他的恐懼或愛戀，他對人類的擁抱或拋棄。一個好的佛弟子在學會了內觀之道之後，於任何時候都可以安頓地進行人我的內、外觀，不管出現在面前的是歷史、人類學、文學或歌劇、舞台、自然動物等，都可以進行智慧的對答。

內在的安定可以穿透外在的牢獄

所有的文學作者都在提出人性的省思——作者寫出了一個人的真實狀態，那或是作者真實的生命經驗，或是他所覺察到的悲苦或卑微的下層生命——那些無可奈何的被其社會制度、環境壓迫到極點者的生命境遇。就對生命的關懷來說，做為一個菩薩行者，必須學習去理解人類的真相；我們愈能了解人性，那麼，當我們開展菩薩行的時候，我們所提供的關懷才可能是真正有建設性、有智慧的。我們可能具足很大的慈悲，期待去關懷一個人，但是因為智慧不夠，我們的關懷可能只是給了他一些體恤而已；智不足，其結果所提出的建議可能有時僅是更加扭曲了那個人的生命，如同「一盲

引眾盲」般地一起跌落深坑。

也許我們的生命沒有經歷過這種狀況，也不是文學作品、作者所描寫的樣子，但我們不妨參考作者如何進行內觀？他用什麼方法凝視到他認為的人性真相、人性的底層？——所有文學作者終其一生都致力於探討「人」這個主題，他所提供的見解不管是正面或負面，一定都具有某種程度的參考價值。因為他也是人，也具有人類本能的思維和感性，並根據他的洞澈度試著去捕捉人類的片斷、人類的面目。

所有的修行都強調「唯心淨土」，因為即使我們在物質上、官能上擁有看起來非常清淨潔白的「淨土世界」，但如果內在還是很陰暗、愁惱、嫉恨，我們還是沒有辦法享有淨土的光明和光澤的，基於跟淨土仍是「不相應」的！

這就是何以佛法到最後的核心講的仍然是「實相念佛」，因為如果我們心中有淨土，即使身在五濁世界，內在仍舊會具現出淨土的光輝，仍會感到安樂與喜悅。倘然內在沒有任何的「五濁」，任何的黑暗、暴力、地震或凶險、恐懼，那麼，即使外在現象果然如此，因了內在的安和清明，它也就構不成任何威脅、恐懼。這是真正的「不動淨土」。

我們一直假設，我們的不幸或煩惱是由外在的情境、狀況構成——外在是個牢獄！然而某些文學作品卻精確地指出，我們的牢獄其實即是我們的內在。這就是何以十六世大寶法王病到極點時，醫生東割西切，但他每天坐在床上仍很開心，仍然展顏而笑。這是非常苦的苦諦，為什麼大寶法王能夠不在肉體的牢獄裡、不被苦感所摧折？因為他的內在是淨土，內在可以穿透肉體的牢獄而不為所惑。大寶法王知道肉體的苦感是虛幻的，那是連佛陀都無法避免的自然現象，所以他能安住在苦中，不逃避、不嫌惡、亦不厭憎。

但是，通常只要有苦感，我們就會想把這個「牢獄」推開。問題是，這個「牢獄」很堅固，並非立刻可以除掉——比如生病，我們試著尋找任何可能的技術或藥物，但是也有可能不論我們怎麼尋

找、怎麼遵循自己的智慧決定，病仍然沒有醫好，牢獄仍然存在。我們反覆做「丟」的動作，可是發現「丟」不開，於是又更拚命地「丟」；愈想「解套」，愈知覺到繩子綁縛的痛苦，愈感到「套牢」苦難，結果反而使身心的苦感更增強兩、三倍。能夠使大寶法王「不苦」的，是他的內在，他當下就看穿肉體只是一個幻相和虛構，所以能夠安住。如果我們知道苦感是空的，並安然地看待，那麼苦感就不再催迫，也就「離苦得樂」了。佛法中指出，使我們樂受、得到很大喜樂的東西，一定就是苦感的來源。所以，「著樂受」將來一定「著苦受」，因為使我們最喜悅的東西必定是我們深刻黏著的，一旦失掉了，就一定是苦受最激烈的時候。

經典文學中的慧觀與覺照

在文學家中，將苦諦表達得最極致的，卡夫卡應是其中的皎皎者。他的作品對人性的轉折刻劃入微，就凝觀生命的「無常、苦、空」，卡夫卡的「蛻變」是一個很好的開始，一個破除執念的起點。

卡夫卡跟「四念處」之所以相關，首先是我們可以看到四念處的「觀身不淨」、「觀心無常」：一切未來，以及未來心的了不可得。當無常到來時，所有關於未來的計畫和思慮是完全不可知的；我們甚至連一己的身形、面貌都掌握不住，如同「蛻變」的主人翁一早醒來，發現一己「蛻化為蟲」一般。

其次是「觀法無我」，在這個世界裡，我們試圖想建立地盤，使自己活得更穩健、更有未來、更幸福，所以不斷地構設、構設、再構設！但無論怎麼構設，外在現象、外在世界——所謂「法塵」並不是我們能掌握的。我們存在所依恃的「法塵」，是與所有的世界、人際關係、社會環境……，跟政治條件、歷史條件、時空環境、經濟因素以及人類萬相是互動的。這個「法塵」不是我們要它怎麼樣，它就怎麼樣。「觀法無我」的意思是，「一切法不是我所能支配、操控、主宰」的；無常，所以無我。

最後，「觀受是苦」，變成蟲的主人翁仍執念著之於父母、妹妹的愛。他愈執著想表達愛，愈感到其中的痛苦、恐懼、排斥和扭曲。當我們想要佔有或需要某樣東西時，我們稱之為「愛」；當我們對一個人感到憤怒時，我們照樣稱之為「愛」；當我們想要支配卻又無法操控時，會感到苦受，但我們仍然稱之為「愛」——因為「愛」永遠能將我們的動機作最良善、合理的解釋。實際上，愛是一個必須進行大量內觀的「大黑倉」——我們有必要厘清並理解所謂的「愛的質素」究底為何？傳統上，家庭、親子關係是我們認為最牢不可破的關係，但在卡夫卡的「蛻變」中，這個認知是完全解構的。它抵不過人性中的現實考驗，因為泰半生命並不具任何一種恆持的「攝定度」；因之，在發現親人「變成可怖的巨蟲」的過程中，其柔軟心也跟著一步一步的僵硬，一步一步地磨蝕。所以，佛家修行講求要「照顧當下清淨的一念」，清淨的一念就是我們的「初心」。

禪宗的祖師大德有時候會建議修行者，不要尋找更多的菩薩道，用「初心」修行即可。以「初心修行」就須維持良好的禪定，當恨一生起時，就回想一下自己平靜的初心，將它安放回去；修行就是不停的「調放」，回到最初開始的柔軟和清淨的一念，安定在其中，並持續下去。但一般人通常難以持續任何的禪定，只是被自身的愛恨、以及種種生命的激流推動，而反覆地爆破自己和他人。所以，所營造出來的可能是一個比較複雜、酷虐，對自己很殘忍、對別人也不太高明的狀態。

透過文學作品，我們要學習的是如何作內觀——假設我們是「蛻變」中的主角或主角的父母、妹妹，我們能如何？會做什麼？能做到什麼程度？我們的生命觀又建立在何處？……深邃檢視周遭的關係是否如我們所願般的穩固？也許事實上，泰半生命只是把幸福建立在流沙上，卻不相信那是流沙，而且拒絕相信無常，所以終其一生努力地堆砌、努力地計畫未來、努力地存款。同時，更認為只要城堡夠穩固，「三法印」絕對找不上我們；只要業力不大，

就絕對不會碰到無常、苦空、無我。

身為佛弟子，我們可以更嚴格地檢視出這部分：當我們對生命只有慈悲和祝福、不想再把捉什麼時，內在就易於得到平和與涅槃；反之，如果我們還想要把捉些什麼，求取些什麼，就會有很多心靈的消耗和磨損。自我所加諸的痛苦、煎熬，必定是超越肉體之外的更多倍。所以，安住在苦感之中，就可能離苦得樂，如同「蛻變」中以溫柔的初心待死，不再需索，亦不再憂悲、愁惱……，終而清涼寂滅的主人翁一般。當然，於現實上遭遇各種惑苦、煩惱、挫折時，我們或可因應尋找到一些更技術技巧、或更具體可為的紓解管道。但首先必須安住，安住以後，心就能靜定下來，不跟著狂亂、不跟著情緒舞動，這時我們自然可以尋找到一個比較適合的解決管道。這就好比水面澄清時，自然就可以看清楚水底下的水草、魚蝦貝類是如何分布——即使「諸法無我」，事務或者用盡能巧也未必一定能周善，但在現世之中也可以依循一個比較智慧的方法，尋找到解決的途徑。

不依恃就能安住

佛家之於修行的建議是「依法不依人」，當我們對一事物有強烈的執取，一旦發現事物不是所想像的樣子，就幻滅了！我們的世界就解構了！癥結在於一般人的修行並不是建立在對「法」的正確知解，而在於對一個人的好惡以及幻影投射。

古德說，如果我們能夠二十四小時都沒有依恃，就可能是走在修行道的人，因為「不依恃」就表示我們能安住在修行體系，安住於本然的空性中。但凡夫心通常需要一個很強烈的依靠對象，不管我們名為什麼，或許是一個人、一個理念或一個主義等——可能很物質，也可能很精神，我們便如此緊抓著它；因此，一旦那個可以「靠」的東西被打掉了以後，我們所有的動物性，本來沒有思索的人性陰暗、模糊面便全部翻湧而出，那個官能、肉體的自己就復活

了！因之，對教團、上師的幻滅，的確可能導致修法的退墮。

除卻「依法不依人」，摒卻依賴，努力循「法」而修；修行亦是要靠「習性」的：須將凡夫的習性轉變成菩薩的習性。首先，從官能物質的耽溺逐漸上昇至精神的層次，轉變成天人善業的習性；之後，薰習智慧、慈悲、淨覺之道，再轉變成菩薩或佛道的習性。從這個習性到那個習性，看哪一個薰習延展的比較深厚綿長，就是我們的心乃至整個生命產生「質變」的時候。

尋求質變，即從一顆「如鏡般鑑照的心」開始。了了分明、剔透洞觀人／我一切惡質善行、盲點習性……加以修整、調御。認知棘刺，始能安然知所置放，不踩踏在它上面，也不為之所穿刺。