

佛教的慈悲與覺悟 ——探索人性連結與內在覺醒

路易斯·蘭卡斯特

美國加州大學柏克萊分校終身榮譽教授

一、悲心

我的祖父與外祖父在我出生前便已去世，但我的曾祖父活到將近 97 歲，我記得他是一位令人印象深刻的人。他曾在南北戰爭中擔任鼓手男孩，在我幼年時的眼中，這是一件令人興奮的事。我想像著：他在歡呼的人群前，帶領著一隊士兵遊行。直到我讀了十九世紀美國哲學家查爾斯·皮爾斯（Charles Pierce）——美國偉大思想家之一——的著作後，我才開始理解作為鼓手男孩較為黑暗的另一面。

皮爾斯與我的曾祖父一樣，也曾是南北戰爭中的一名鼓手男孩。對戰場上的年輕人和少年們來說，這不是愉快地走在大街上遊行，而是一項嚴肅且極其危險的職責。他們身處前線，主要任務是以響亮的鼓聲向部隊傳達「撤退」、「前進」、「向左」、「立定」等指令。皮爾斯回憶道，擔任鼓手男孩期間，他多次目睹士兵毫不猶豫地衝上前去援救他人，完全不顧自身安危。由此，皮爾斯對人性有了深刻的體悟，並得出結論：悲憫之心是人類心靈的一部分，在某些情況下，它會自然而然地湧現，無需任何訓練或指示。相比之下，戰鬥與殺敵則需要教導，軍人必須經過訓練才能執行這些行動。

英文「compassion（悲心）」一詞的最基本含義是「共同承受痛苦」。現在，我們將「passion（熱情）」一詞理解為意圖、強烈的渴望、熱忱或性欲；然而，它最古老的含義及字根卻帶有「受苦」的意思，而前綴「com-」則意味著「共同」。皮爾斯在戰場上看見那些士兵無私表現出的悲心，正是源於一種「共苦」的連結。

「同理心」有時被視為是「悲心」的同義詞，但我認為這並不是最貼切的用法。同理心意味著知道他人正在受苦，但不一定會轉化為具體行動。而在皮爾斯的經歷中，悲憫心是身處相同境遇的人對他人立即伸出援手的反應。這也正是為什麼達賴喇嘛曾說，悲心只能在彼此平等的人之間產生。舉例說，我從未失明過，儘管我可能對失明者抱有同理心，但不可能完全體會他們的世界。

觀察盲人之間的互動非常發人深省，他們彼此以悲心相待，但不會過度幫助，而是給予尊重。記得有一天我在等紅綠燈變換，準備過馬路，兩位盲人拄著手杖走到我身後。讓我驚訝的是，其中一人問另一人：「現在幾點了？」對方立即準確回答無誤。他回答得十分俐落，似乎還帶著一絲自豪，彷彿在暗示著，不需要視力也能辨識時間。我好奇他是怎麼知道的，接著便注意到他戴著盲文手錶。燈號改變時，他們停下來聆聽車流聲，然後平靜自若地一起穿越馬路。我無法想像在一片黑暗中與友人穿越繁忙街道是什麼感覺，但他們顯得毫無畏懼，完全和諧且相互信任。

我的一位朋友經歷了人生中的重大悲劇：他 16 歲的兒子因事故導致頸部以下癱瘓。這名年輕人在醫院裡住了好幾個星期，我去探望他，發現他與另外三名同樣癱瘓、正在接受治療的青少年住在同一間病房，四個人彼此交談不斷，並相互開玩笑。我現在明白了，這正是悲心的展現——他們共同承受著苦難，並以不帶憐憫、不涉



承受相同的苦難，互相支持，是一種悲心的展現。

及身體狀況的方式來對待彼此。當醫院允許我朋友的兒子出院時，他感到無比絕望，因為回到家後，再也沒有任何與他經歷相同苦難的人，他將成為被憐憫的對象，備受父母悉心照顧，但這種照顧會讓他感到孤立。他真正渴望的是與他同病相憐者之間的悲心，那些能像普通青少年般與他開玩笑、互相支持的人。

當我開始進行監獄探訪時，很快便意識到自己無法對囚犯產生同樣的悲憫心，因為我的生活實在與他們相去甚遠。然而我發現，透過禪修的練習和我們之間的對話，有助於他們相互展現悲心。對我而言，一個難忘的學習時刻，便是聽一位囚犯講述他在獄中生活所受的折磨。他和二百人擠在一個睡上下鋪的大房間裡，對那些共處的獄友充滿厭惡，抱怨他們的鼾聲、夢中驚叫、整夜不熄的刺眼燈光和吵雜的談話聲，這一切讓他憤怒。

某一夜，他實在難以入眠，決定在床上閉眼打坐。就在那個當下，他忽然意識到，房間裡的每個人都和他一樣在受苦。他睜開眼，注視著周圍那些因入獄而失去一切的男人——他們為過去的行為感到羞愧，對未來充滿恐懼。忽然間，他對這些人產生了悲心，不再感到憤怒、怨恨和不安。從那一刻起，他開始主動接觸其他囚犯，尤其是那些 20 多歲、面臨數十年刑期的年輕人。據了解，這個年齡層囚犯的自殺率是全美最高的。他開始尋找那些深陷憂鬱的人，

陪伴他們。唯一能吸引他們興趣的是一個小型西洋棋盤，他利用這個棋盤幫助他們從絕望中轉移注意力。這位囚犯的努力拯救了許多生命，因此被稱為「監獄菩薩」。

上面這些悲心的行為發生在極端情境中——比如戰場或高度戒備的長期監獄。而我們大多數人相對幸運，從未經歷過這類困境，這是否意味著我們無法對那些身處困境的人們生起悲心呢？佛教教導我們，眾生皆苦，每個人都有不滿的時刻，也都要面對疾病和衰老。作為人類，我們共同承擔生活中的種種艱辛。雖然每個人經歷不同，但「人性」將我們彼此連結在一起。

我已年屆九十，身體逐漸失去平衡，只能依靠拐杖或支撐物行走。有一段時間，看到其他同樣拄拐杖的老者令我痛苦，甚至會試著避開視線，不去看他們。最近，我想起那位囚犯給我的啟示——他在那個擁擠的牢房裡，對那些曾經憎惡和抗拒的人生起了悲心。於是我明白了，老人年邁的身影不僅提醒著我身體機能的衰退，也暗示著我們是同病相憐的同伴。所以，現在當我與另一位同樣拄杖而行的老人對視時，我會試著微笑點頭。我決心不再逃避，也不再因為看到與自己相同境況的人而感到消沉。

幼兒需要與「平等的人」相處，也就是和他們年齡相仿的孩子。我們常說孩童需要「玩伴」，這不僅僅只是「玩」那麼簡單，而是一種更深刻的需求——他們需要那些同樣面對孩童生活的同伴。然而，隨著年齡增長，我們逐漸忘記了無法像他人那樣輕而易舉做事的感覺，忘記了被高大身軀包圍時的渺小感，或是被人抱著四處走動的無助，也忘記了被告誡不能碰觸感到好奇的東西時的失落，以及不斷面對從未體驗過的新事物而生起的困惑。

誰才是最能幫助孩子學會撿球、投球的人呢？我不再感到奇

怪，為何孩子們一見到同伴就會互相吸引。對我而言，他們需要的正是彼此間的悲心，一種只有平等之人才能給予的悲心。孩子們能夠透過觀察和他們同樣在努力學習的同伴而快速成長。隨著青少年時期的到來，他們對朋友的需求愈加強烈。而儘管我們都曾經是青少年，但我們無法像他們一樣，徹底理解處於那個生命階段的感受。

人在每個生命階段，都需要來自平等之人的悲心。不過，因為男性有競爭的心理，想證明自己更優越，害怕被認為缺乏力量與能力，因此男性似乎較難接受來自其他男性的同情悲憫。而女性在感到被剝奪平等表現能力的機會時，則需要被慈悲對待。

那麼，誰能最好地提供這種慈悲呢？正是那些每天都要面對同樣問題的人。不過，如果我們覺得自己並沒有面臨與戰士、囚犯或殘障人士相同的境遇，很可能會誤以為悲心與自己無關，不用去談論它。然而，在社會的各個階層，都有許多需要我們去關懷的地方。

成千上萬的人找到了來自「平等者」的支持團體，例如：酗酒者、成癮者的家庭、賭徒、易怒者、有自殺傾向者等等。其實，尋求支持也不必總是基於負面角度，比如佛教就鼓勵將禪修和誦經作為一種集體修持，佛、法、僧三寶之一的僧伽（Sangha），即是需要專注精神與修行的群體。

我開始與千崎如幻禪師（Nyogen Senzaki）在洛杉磯市中心禪修時，注意到當某位女性在場時，大家的專注力更集中。我從未察覺到她有任何特別的舉動能產生這種影響，但她僅憑自身的存在，就能無言地支持，並慈悲地陪伴我們這些努力修行利益生活的人。老實說，要承認自己和其他許多需要幫助的人並無不同，確實需要勇氣。

越戰紀念碑在華盛頓落成時，我前去參觀。由於媒體對它的評價褒貶不一，所以我不確定會看到什麼。起初，這紀念碑看起來並不顯眼，只是一面設在開闊場地凹陷處的牆；但當我走下斜坡，牆體逐漸變高，上面刻滿了數千名越戰陣亡者名字的景象，令我震撼不已。我站在那裡，淚水盈眶，這面牆傳達了多少生命消逝的訊息啊！我想



越戰紀念碑

像著，如果刻滿所有在戰爭中犧牲的越南婦女、兒童及其他人的名字，這面牆會有多麼巨大！這面紀念碑也表明，藝術家往往能以獨特的方式呈現我們周遭的現實，讓我們能更直觀地感受和體會它。那天，所有站在那裡仰望紀念碑牆的人，都感受到了悲傷和痛苦。那一刻，我們這群陌生人一起承受了戰爭帶來的苦難。可以說，藝術家創造了一個能喚起悲心的空間。

在佛教中，菩薩是體現悲憫心的最高典範。即便他們的修行已使他們有能力進入涅槃，超脫世間一切束縛，但他們仍選擇生生世世不斷輪迴。這其中存在一個問題：如果聖者或救助者遠遠超出了我們的層次，他們真的能夠幫助我們嗎？當菩薩擁有如此卓越的智慧和能力時，他們還能與我們平等相處嗎？佛教思想家也注意到這一問題，有人提出，菩薩為了能夠持續輪迴，幫助眾生，必須保有某種程度的無明或者一些普通人的經驗。（按：即「留惑潤生」）唯有如此，他們才具備重生的條件。

這讓我聯想到《絕地救援》（*The Martian*）這部電影。電影中，一名太空人為了讓太空船避開猛烈的沙塵暴和可能的毀滅，被留在了火星上。隊友們原以為他已在風暴中罹難，直到他設法發出求生信號，透過地球上的望遠鏡被接收，才發現他還活著。然而，時間是一個大問題，因為可供他生存的資源僅能維持數月，唯一可能的救援就是搭上正在安全返回地球的太空船。太空船上的其他太空人必須作出決定，對於同伴被單獨留在行星表面，他們都理解並感受到他焦灼的心情。最終，他們出於悲憫，選擇折返，甘冒生命危險，再次回到與那個孤獨的身影相同的困境之中，共同面對險惡的環境與挑戰。這個故事所傳達的，就像菩薩已達到可以安然進入涅槃的境界，然而為了幫助他人，一次又一次地選擇回到世間，面對人間種種的苦難與無常。

我們每個人要如何活出充滿慈悲、與他人共享經歷的生活呢？對於那些尚未獲得我所擁有的知識的人，應該如何教導他們？如果沒有共通的生活課題，我該如何在閱讀我的文字時，傳達出有意義的訊息？舊金山禪修中心的鈴木俊隆（*Suzuki Roshi*）禪師經常提到「初學者的心」。這是一種生活的修行，就是要隨時準備好迎接任何經驗，像初學者那樣，不被先入為主的觀念所束縛。這實際上是一種困難的修行。

在社群媒體上，「跳脫框架」的行為經常受到讚譽，但這意味著什麼？是否只有達到一定的知識與成就時，才能跳出「框架」？這是讓自己的「思惟」跳脫對現實的既有認知、信念和結論的方式嗎？還是說，應該放下既有的觀念，試著在感官體驗中創造一個全新的起點？而我們能否擁有一顆「初學者的心」，對任何可能性都保持開放呢？這或許是邁向悲心的關鍵一步。

當我們重新開始時，我們要把自己置於與每個人平等的位置

上，甚至包括那些年幼的孩子們。孩子沒有幾十年的人生經驗可供借鑑，來決定如何行動。因此，如果悲心僅能在平等之間產生，那麼我們必須達到與他人當下處境相近的狀態。

我們無法預知下一刻會發生什麼，雖然我們試圖去想像未來，但很少能夠準確地勾勒出它的真實面貌。我們都走向尚未看見的未來，走向未知的黑暗中，在那裡無法得知陷阱、危險、機會或喜悅何在。在這方面，我們共同經歷著同樣的苦難。這就是為什麼我們需要朋友、家人，以及一個能夠相互支持的社群，可以平等地一起面對未來的挑戰。

我不再擔心到哪裡找到我的平等者與悲心，因為它們就在我的周圍。在踏向未知未來的關鍵時刻，我們每個人都是平等的，每個人都是悲心的潛在擁有者。

二、覺悟——一座似遠實近的燈塔

對許多人而言，覺悟的概念如同一座遙遠的燈塔，似乎永遠難以企及。數百年以來，覺悟這一概念不斷地被定義、重新定義、詮釋與分析，但令人訝異的是，對於覺悟的實際體驗，我們很少找到具體的描述。在準備這次講座的過程中，我再次意識到自己的知識是多麼有限。經過 60 年的佛學研究，我理應對覺悟有一個合理的理解，然而，它依然顯得難以把握。

我想起了一件事，曾經有人向我描述，他自認為已經達到覺悟的體驗。這個故事發生在台灣的一個夜晚，當時已接近十點，經過了一整天的忙碌，我正準備就寢，這時，電話響起，一位熟人打來，堅持要我準備好與他一起出門。他告訴我，一位住在山中的僧人願意在那晚見我。

我們坐上車，駛往台北附近的山區。這段路程相當艱難，因為山頂籠罩著濃霧，幾乎看不清前路，我們不得不在霧中緩慢行駛，抵達時已經很晚了。僧人讓我們進入他的住所。儘管深夜有一位外國人突然來訪，他仍顯得從容不迫，態度親切而平和。他問我想了解什麼。那一刻，我有些愣住了，因為我原以為他會直接給我一些教導。

僧人的氣質、平靜與毫無預設的態度，讓我印象深刻。我問他，他如何成為現在這樣的樣子。他沒有拒絕這樣直白的問題，而是非常友善地開始分享。他告訴我，他多年來靜心打坐，直到有一天，他體驗到了所謂的覺悟。那時，他感受到與世界乃至整個宇宙間的隔閡完全消失，整個身心與萬物合而為一，並沉浸在極大的喜悅中。他說：



僧人在禪坐中經歷了開悟的體驗

那是一種完全不同於任何思惟活動的狀態，只是單純地存在，沒有思考。我只是存在著，而不是以平常的方式去思考。沒有任何感覺，既無痛苦也無舒適的感受。時間似乎不再被分割，無論過去、現在或未來都不存在。沒有自我的概念，但也沒有無我的概念。那種狀態並不是昏迷或無意識，恰恰相反，那是一種完全清醒的覺知，但沒有任何思緒或情感的起伏。

他在這種狀態中持續了數小時，直到黎明的第一縷陽光照進房間。隨著光線的出現，他開始察覺到自己的呼吸，有一段時間，意識只停留在吸氣和呼氣之間，沒有任何其他概念。之後隨著時間的推移，他逐漸回到思惟與經驗的世界，念頭開始一個接一個地重新浮現。令他驚訝的是，這些念頭竟然與他「覺悟」狀態發生前一天的想法一模一樣。這時，他開始感到長時間靜坐而引發的不適、口渴和飢餓感，對正在經歷的一切產生疑慮，也對那些過去的念頭再度湧現而焦躁不安。

我問他，經歷了這樣的高境界後，隨著一個個念頭湧現，境界逐漸消退時，他如何應對。我不想錯過提問的機會，因為我覺得他或許能解答我的疑惑。我問道：「這種『覺悟』有什麼益處？」這可能聽起來像在輕視他所教導的內容，甚至懷疑這種經歷是否有實際用途；換句話說，我是以不太禮貌的方式詢問：「這一切對你的日常生活有什麼幫助？」他並沒有感到被冒犯，而是回答了我的問題。不過我感覺每次回答之前，他似乎都先觀察我的反應，再權衡接下來該如何說明。他答道：

多年前那個夜晚，我首次體驗到的「覺悟」，其實就是我們周圍的現實。它既不是遙不可及，也不是近在咫尺，它只是如此存在著。覺知到覺悟的本質，讓我能在某些時刻感到安然自在，從煩憂與苦惱中解脫。這種覺悟讓我能夠以滿足的心境度過漫長的一生。有時，我會透過禪修回到那種單純的存在狀態，並在那樣的現實中停留數小時，它有助於我應對與他人的關係、老化的身體，以及生命的每一刻。這種體驗是一個很有用的工具，能幫助我面對憂慮、痛苦和恐懼的風暴。

我經歷了一次突如其來的體驗，沒有任何預兆，那是我第一次明白經典中所說的「頓悟」是什麼意思。然而，當舊有的思惟模式、情感和情緒再次浮現時，我意識到，儘管覺悟是「頓現」的，但將它融入生活的修行卻是「漸進」的。它就像一個工具，讓我能夠應對再次湧入腦海的念頭。由於我已經體驗過沒有這些念頭的境界，所以這些念頭以全然不同的樣貌呈現出來。它們就像一道道閃光，一個接一個迅速浮現。每個念頭停留的時間不過一瞬，隨即被下一個取代。現在，每天早上當我醒來時，我會運用我的「覺悟」來觀照這些念頭，認清它們的本質——它們只是瞬間的存在，無法長久停留。

我逐漸明白，我必須繼續過著平凡的生活：起床、吃飯、洗澡、教書、閱讀、計劃。起初，覺悟似乎像是一個遙遠的燈塔，只在某些高度專注的時刻才能觸及，但後來我發現，我隨時都能感受到這種「覺悟」，即使在擔憂和恐懼接踵而至時也能感受到。它一直都在，但當念頭浮現時，它會暫時被取代。然而，當念頭閃過又消失，在下一個念頭出現之前的那一瞬間，覺悟會重新顯現，直到下一個念頭出現，又在念頭消逝時再次顯現。

我意識到，我終於遇見了一位似乎體驗過「無內容的意識」的人。在心理學界，對於「意識可以是無內容的」這一觀點，並沒有得到廣泛的支持。我無法在這場講座中解決這個問題，甚至無法得出明確的結論。不過那天晚上，在台灣那座雲霧籠罩的山上，我聽著那位僧人描述他所說的「覺悟」經歷，從他的敘述來看，完全符合「無內容的意識」的標準。而直到晨光出現，意識的內容才重新

在他的正常心境中浮現。根據為數不多的研究，那些曾經體驗過無念狀態的人，往往會因此受到深遠的影響。

巴利經典中有一段描述，一個人在芒果樹下熟睡，在深沉的睡眠中，他沒有任何念頭或思惟。然後一顆芒果從樹上掉下來，驚醒了他。經文提到，在這種無夢的沉睡中，他處於一種「有分」（梵文 *bhavaṅga*）狀態，也就是在無主動心識活動時出現的被動狀態。當芒果掉在他身上那一刻，「有分」立即被主動的思惟所取代。當他意識到發生了什麼事後，又回到睡眠中，「有分」再度取代他所有與「芒果」、「樹」和「地面」相關的念頭。

聽到那位老僧的描述，我覺得這正是此過程的一個例證，即意識的連續性（或許是無內容的意識），被感官所引發的瞬間念頭所打斷。而當一個念頭閃現並隨即消失時，無念的狀態在此時便顯得格外明顯。

回到我對這位僧人所達成境界的價值所在的疑問，我理解他是這樣闡述的：他整夜沉浸在禪定的喜悅中，當翌日清晨從這種境界出定時，他記得這種體驗並感到無比欣喜。然而，隨著時間的推進，他驚訝且失落地發現到，他仍然必須面對日常生活，其中一些情境讓他感到不耐煩，甚至生起一絲怒氣。他可以在禪修時重回那種極樂境界，但當外界事物侵擾他時，他舊有的思惟模式和行為習慣依然如故。於是他意識到，他的「覺悟」實際上是一個寶貴的工具，應該用來應對生活中的各種境遇。他說他領悟到，自己長久以來養成的習氣、一生的態度、偏見、不耐煩等，依然存在於內心深處。他形容這就像他的腦海中刻有一條條深邃的溝壑，那些溝壑是他今生甚至過去世中逐漸形成的。而他所掌握的專注力，讓他得以每日練習，慢慢地消除這些根深蒂固的行為模式。

令他欣慰的是，他讀過中國古代佛教大師宗密的作品。宗密大師教導說，開悟的瞬間是即刻的，但悟後的修行則是循序漸進的。這與某些人的觀點正好相反，他們認為先有漸修，然後才有頓悟。對於那位隱居於台灣山中的老僧來說，那段永難忘懷的頓悟始終與他同在，數十年來，他一直運用這一洞見去除貪、瞋、痴三毒。

我承認，當時我不太知道該如何理解這些描述，於是決定將它們擱置一旁，把注意力轉向其他事物。直到有一天，我在車上的收音機裡聽到了一場極為引人入勝的訪談。受訪者是哈佛大學的神經科學家吉爾·博爾特·泰勒博士（Dr. Jill Bolte Taylor），她也是大腦研究中心的成員。她在 37 歲時曾經歷過一次中風，由於專業訓練，當下她完全清楚症狀，知道這次中風非常嚴重且範圍廣泛，即便意識逐漸模糊，她仍能診斷出創傷發生在左腦葉，致使她的判斷力、自我意識以及意識的內容都在迅速消退。之後，她開始經歷了一種意想不到的現象：大腦中的雜音完全消除，對中風及生活問題的擔憂也一併消失。就像那位僧人一樣，她感到自身與外界空間的界限消失了，並體會到自己與存在的流動融為一體。她的母親坐在床邊，知道女兒的大腦可能已經受到無法逆轉的損害。然而，令她驚訝的是，無法言語的女兒竟然微笑了，似乎不是處於痛苦之中，而是沉浸在一種幸福的狀態裡。母親對此感到憤怒，不明白女兒為何在如此情況下還能微笑，但這一幕真實地呈現在她眼前。

當我聽到那段廣播時，立刻想到那位僧人與我分享的經歷——意識確實存在一種沒有內容的狀態。泰勒博士幸運地康復了，她提到，自從經歷那次事件後，每當生活壓力過於沉重時，她可以回到那種狀態，她將其描述為「退回到右腦葉」。這場中風改變了她，而禪修改變了那位僧人。

經典中告訴我們，涅槃有兩種形式。其中一種是在人仍活著、擁有人類種種力量時所達到的涅槃，稱為「有餘涅槃」。不過，就像在樹下沉睡的人一樣，它可能會被打斷，並被日常生活所取代。而那位神經學博士儘管遭受了深刻的創傷，她仍然能夠利用大腦受損的經歷，為自己帶來安適自在。

我分享這些人經歷的故事，並不是想將「覺悟」這件事平庸化。然而，多年來我不斷遇到類似的例子。我曾經提到籃球明星科比·布萊恩特，他也描述過經歷類似的體驗。他們和台灣山中僧人經歷的境界，都非遙不可及。雖然我無法確定那位僧人、神經科學家、職業籃球運動員是否都經歷了相似的狀態，也無從證明；然而，這些相似之處實在過於明顯，不容忽視。那麼，這些無內容的意識片刻，在現實生活中究竟有沒有任何益處？從這些例子中，我們可以確信一點：能夠擁有擺脫正常思惟過程的時刻，是有價值的。

禪修是進入這種境界的一個途徑，此外還有其他方式也可能達到類似的體驗，比如各種專注形式的活動，同樣可以開啟這種狀態的一部分。雖然我可能無法達到我所講述的那些境界，但體驗一種無思惟的高度覺知狀態，似乎是可以實現的，且具有極高的價值。或許，覺悟並不是那麼遙遠，也不會與我們的日常生活脫離。也許，它並未遠離我們，此時此刻正與我們同在。

（李苑媽譯）

