

靈性的物質化（下）

Chogyam Trungpa 著

李豐斌 譯

教法不是古董，它具有生生不息的特質

我如此強調這一點，因為我知道：我們全都是來聽法和學習靜坐的，並不是要賺大錢，而是真正要學習，要使我們的身心得到發展的。然而，如果我們把知識看成是一項古董——一種要被收集的「古老的智慧」，那我們就誤入歧途了。

就師系的傳承而言，知識並不是像古董一樣，一代地傳下來。而是我們的導師體驗到真理的教誨，然後將它當作一種靈感（*inspiration*）傳授給學生。正如此一靈感開啓了導師的心智一樣，它也開啓了學生的心智。接著，這位悟道的學生將道理傳授給另一個學生，以如此的過程延續下去。這種「教法」總是因時制宜的。它們不是「古老的智慧」——一個古老的傳說。這些訓誨不是被當作知識那樣地傳遞——不是像祖父向孫

子訴說傳說民間故事一樣地傳下去。它不是以這樣的方式產生作用，它是一種真正的體驗。

西藏的聖典中有一句格言：「知識必須像純金一樣，經過融燒、錘鍊和雕琢，然後人們才能將其當作裝飾品一樣來穿戴。」因此，當你從另一個人手中獲取靈修的指示（*spiritual instruction*），你不應當毫無批判的接受它，而是將它融冶、錘鍊、雕琢，直到黃金光鮮、高貴的顏色顯現出來為止。再以你的手藝將它製成一件裝飾品，加上任何你所喜歡的設計，然後將它穿戴在身上。因此「法」（*dharma*）對每一個時代來說都是合宜適用的，對每一個人也是如此，它具有一種生生不息的特質。單單模仿你的導師（*master*）或上師（*guru*）是不夠的，你並不是嘗試要變成你導師的複製品。靈修的訓誨是一種個人化的經驗，它一直延續到目前教義的持有者都是如此。

靈修是鮮活生動的經驗

在我的讀者當中，有許多人或許對那諾巴（*Nar-*

opa）、蒂諾巴（*Tilopa*）、馬爾巴（*Marpa*）、密勒日巴（*Milarepa*）、岡波巴（*Gampapa*）以及其它一些噶舉派（*Kagyü*）的導師都很熟悉。靈修對他們來說

都是鮮活生動的經驗，而對這個世系目前的住持來說，也是一種鮮活生動的經驗，只有他們生活狀況的細節是不同的。他們的訓誨都具有像剛出爐的麵包那種溫暖和煦的特質，而麵包直到現在也仍然是溫暖、火熱並且新鮮的。每一位烤麵包師都必須將普遍知曉的烤製知識，應用到他自己那個特殊的生麵團和火爐上。其次，他還必須親自去品嚐這麵包的新鮮度，而且在麵包尚鮮的時候就下刀將它切開，當麵包還溫熱時就將它吃下去。他必須將訓誨化為自己的，然後親身力行，這是一個非常鮮活的過程，其中沒有利用知識的收集以欺瞞的情形，我們必須透過個人的經驗來學習。當我們感到困惑的時候，我們不能走回頭路向我們所儲藏的知識求援，試圖找到一些肯定和慰藉說：「導師以及所有的訓誨道理都和我站在同一邊。」靈修的道路不是如此走的。它是一條孤獨的、每個修習者都有獨到特色的道路。

問：您是否認為靈性物質化是美國特有的問題？

答：當教理自國外傳入時，靈性的物質化會變得更嚴重。在此時，毫無疑問地，美國正是一個能夠接納教理的豐饒國度。而正因為美國是如此的豐饒，在追求靈修的過程中，美國有可能會刺激一些人去幹江湖郎中，除非是受到了激勵，否則郎中不會選擇去當郎中。若不是變成郎中，他們會變成搶劫銀行的盜匪或土匪，因為他們想要賺錢並成名。正因為美國是如此努力地在尋求靈性

的生活，宗教就變成了成名與賺錢的捷徑。因此我們看到以學生身份出現以及以上師（guru）身份出現的郎中。我想，在這個特殊的時刻，美國是一個極為有趣的發展場所。

問：您是否會拜任何靈修導師或任何當代靈修導師的門下，尊其為大師？

答：目前並沒有。我將我的上師及老師們留在西藏，從有形方面來講是如此，但是他們教誨卻和我同在，而且繼續與我同在。

問：這樣說來您是否或多或少在追隨某位導師？

答：任何情境就是我上師的聲音，也是我上師形體之所在。

問：釋迦牟尼佛悟道以後，他為了繼續弘揚他的教法，是否曾在內心存留了絲毫的「自我」意識？

答：釋迦牟尼佛悟道以後，他為了繼續弘揚他的教法，是否曾在內心存留了絲毫的「自我」意識？

邊徜徉。其後正好有人向他走來，於是他就開口說話。你別無選擇，你就在那兒，一個敞開胸懷的人。接著的情景就自然而然的發生了，弘法（teachings）事情就發生了。這就是所謂的「佛事」（Buddha activity）。

問：對於靈修不產生急欲渴求是很難的。這種獲取慾是否沿途散布在靈修的道路上？

答：首先你必須把這種慾望平息下來。剛開始對於靈修

的渴求，也許會將你引導到某種靈的境界，但是如果繼續仰賴那種渴求的趨策力，那麼，這份驅策力就將會慢慢地衰竭，而在某個階段上變得枯燥乏味。這是一個很有用的訊息。你瞧，最重要的就是將你自己和你個人的經驗結合起來，真的是如此。假如一個人不和自己的經驗結合起來，那麼靈修的道路就會變得很危險，它會變成一種純粹外在的悅己的事，而不是一種活生生的個人經驗。

問：如果你決定要尋求一條破除無明的道路，則你幾乎可以確定：任何讓你覺的愉悅的事必然會滋長「自我」，但是實際上，它卻反而阻塞了靈修的道路。任何在你看來是正確的事，將會成爲錯誤的事；任何不讓你因心慮的事，都會將你埋藏。有沒有解決這困境的辦法？

答：如果你在做某些外表上看來似乎是正確的事，這也不代表那件事就是錯誤的，因爲錯與對在靈修的過程中根本就不存在。你並不是在任何一邊的立場上進行靈修，不在「好」的這一邊，也不在「壞」的那一邊，你在整個全體的立場上進行，這已超越了「這邊」和「那邊」的區分。我認爲修行是一種完整的行動，無所謂局部的行動，但是我們所做的和好壞有所關聯的事，看起來卻是一種局部性的行動（a partial act）。

問：假如你感到很困惑，而且想要解決它，那似乎就會努力太過度了。但是，如果你根本就不去努力，那麼，

我們又如何才能了解我們不是在愚弄自己呢？

答：沒錯，但這並不是說，我們必須在極端上過日子：不是用功過度，或者根本什麼也不去做。我們必須依循「中道」（middle way），一種「如你本來」的完整狀態去修行。我們可以用許多語言文字來描述這方式，但卻必須真實地去實踐它。假如你真正開始循中道而行，那麼你將會看見它，你會找到它。你必須允許自己信賴你自己的智慧。我們是非常優秀的人類，我們內心本具有非常優秀的能力，只要讓我們「如其本來」就可以了，外來的助力也幫不上忙。假如你不願意讓自己成長，那你就會墮落到自我毀滅的困惑中，那是自我毀滅，而不是假他人之手的毀滅。這就是它的力量那麼強的緣故，因爲它是「自我」毀滅。

問：信仰是什麼？它有用嗎？

答：信仰也許是心靈無瑕的、全然信任的、盲目的信仰，但也可能是無法被摧毀的堅定信心（diffinite confidence）。盲目的信仰無法予人激勵和靈感，它是幼稚的，雖未必有破壞性，但卻是沒有創造性。它缺乏創造性的原因，是你的信仰和你本身之間從沒有過任何聯繫與溝通。你只不過是盲目地、非常幼稚地接受了整個信仰。

然而在信心所化成的信仰下，使人充滿自信的原因卻是鮮活生動的。你並不會期望有一個預先編好的解決

之道，會神秘地出現在你的眼前。你只是以大無畏的態度去應付眼前的情況，毫不猶疑地投入其中，這個方法非常富有創造性與積極性。假如你具有明確的信心，你對自己就會非常有把握，所以根本用不著回頭檢視自己。它是一種「絕對的」信心——對於此刻進行何事有充分的了解。因此，一旦有新的情況發生，你將毫不猶豫地去遵循另一個途徑，或採取任何必要的方法。

問：在靈修之道上引導您的是什麼？

答：事實上，似乎沒有任何特定的引導者。假如有某個人人在引導你，那倒是值得懷疑的，因為你正仰賴著外物。「完全成爲你自己」也就意味著有了引導者，但這意思並不是指在前面引領帶路，因為你根本就不需有個引導者。你不必追隨別人的尾巴後面前進，你自己就可以張帆起航。換句話說，引導者並不是在前面引領你，而是和你肩並肩地一起走。

問：對於冥想能將「自我」的自衛機轉（protective mechanism）從中途切斷這點，您是否能多加闡述？

答：本我的自衛機轉牽涉到對本身的抑制，這是一種不需要的自我觀照（self-observance）。冥想的意思並不是建立在「抑制自我而對特定物加以深思」的過程上，冥想是指：與任何你所使用的方法完全融合爲一體。因此在此冥想的過程中，我們並不刻意去保護自己。

問：我似乎是生活在一堆靈修的廢物堆裡，我要如何做

才能使它變成一個綴有美麗物品的簡單房間？

答：爲了要發展出品味收藏品的能力，你必須從一件收藏品開始。你必須找到一塊墊腳石——一個激勵靈感的來源。如果你只品鑑一件物品，那麼，你也許就不需要去檢視整個收藏品中的其它物品了。那一件物品也可能會是你設法要收集的一塊紐約市的招牌——它也可能具有這樣重要的意義。但是我們必須從一件物品開始，注意它的單純性：這件廢品如何粗糙，這件物品如何美麗等。因此，如果你從一件物品著手，這就相當於在一間空蕩的房間裡放置了一件物品。我想，這問題也就是如何去找到一塊墊腳石的問題。因爲我們的收藏如此豐富，以致我們不知如何著手去欣賞，至於應取何物做爲第一件物品，那就要靠每個人的本能去決定了。

問：您爲何認爲人們太保護自我？爲何要將「自我」放開是如此的困難？

答：人們害怕空間空洞洞的感覺，害怕沒有同伴，害怕少了影子，覺得沒有人和自己有關係，沒有什麼東西可資依憑，這種感覺可能是令人感到極端恐怖的。即便不是真正經驗過，單單是這種想像就已經讓人感到非常恐怖了。一般說來，他是一種空間的恐懼——害怕我們無法找到一個堅固如磐石的安身立命之所，害怕我們固定、有形、明確的存在會消失掉，這是極具威脅性的。

（備註：本文分段標題爲編者所加）