

上師(下)(The Guru)

Chögram-Trungpa 著

李豐斌 譯

馬爾巴發現這點以後，不再渴求從教理中得到什麼，他不再關心賺錢或獲得名聲，取而代之的，他想開悟證果。因此，他收集了金沙做為給那諾巴的獻禮，並再度前往印度。這一次他渴望見到那諾巴，並聆聽教誨。

可是，馬爾巴和那諾巴再度見面的情況卻迥異於以前，那諾巴看起來非常冷淡，態度幾乎可以說是敵對的。他對馬爾巴說的第一句話是：「很高興再見到你，你用多少金子要來換取我的教理？」馬爾巴帶了一大堆的金子，他打開包裹，只把一部分的黃金拿給那諾巴，留下一些給自己花費和作為回程的旅費。那諾巴看著馬爾巴的獻禮說：「不！這還不夠。我要更多的金子才肯將教法傳給你，把你所有的金子全部交給我。」馬爾巴只好再多給他一些，但是那諾巴卻要求全部的金子，兩個人就這樣你來我往

，最後那諾巴笑著說：「我的教法可以用欺瞞的方式學到嗎？」在這節骨眼上，馬爾巴降服了，並將所有的金子都交給那諾巴。但令他訝異的是，那諾巴把整袋金子拾了起來，開始把金沙都扔向天空。

突然之間，馬爾巴感到非常困惑狂亂，無法瞭解眼前所發生的一切，他辛苦工作所賺取的黃金就是為購買所要的教法，而那諾巴也明示需要金子，並且以此做為教導馬爾巴的條件，可是他現在卻輕易地把金子扔掉了！接著那諾巴對他說：「我為什麼需要金子？對我來說，整個世界就是黃金！」

對馬爾巴而言，這是開啓心靈的偉大時刻，他的心解開了，而且有能力的去接受教誨。事件發生之後，他同那諾巴相處了一段很長的時間，此時的他所接受的訓練是相當嚴格的，他

再也不像以往一樣，只顧聆聽著教理，他必須另闢蹊徑去瞭解教法的內容。他必須放棄一切，不單是物質上的所有，就連他執意留在心中的念頭都要放棄，那是一連串的开啓心靈與降服捨棄的過程。

但對密勒日巴而言，卻有著相當差異的過程。密勒日巴是個農夫，與馬爾巴遇見那諾巴時的情況比起來，他的學識比馬爾巴差得很多，也沒那麼老練世故，而且還犯了不少罪行，包括殺人。他非常沮喪，渴望得到解脫，而且願意付出馬爾巴所要的任何費用。因此，馬爾巴就要求密勒日巴支付一些非常具體的東西。密勒日巴替馬爾巴建造了一系列房屋，一間接著一間地建造，但每當他建造完一間以後，馬爾巴總是叫他拆房屋拆掉，並且將所有的石頭放回原處，以免破壞風景。馬爾巴每次叫密勒日巴拆掉

房子時，都會找一些荒謬的理由來搪塞，例如下令建造時喝醉了，或根本就不會要求密勒日巴建造那些房屋。而每次密勒日巴都因爲一心想求法，所以也都聽命行事，然後又開始重新建造。

最後，馬爾巴設計了一個九層高的塔，密勒日巴在搬運石塊及建造房屋的過程吃盡苦頭。完成之後，他去見馬爾巴，再度要求馬爾巴傳法給他，馬爾巴卻對他說：「只因爲你爲我建造了一個塔，你就想要從我身上學取更多的教理嗎？我看，你恐怕必須送給我一件禮物作爲入學費。」

此時的密勒日巴身上已經一無所有，因爲他將所有的時間與精力都花費在建造塔。馬爾巴的妻子達美瑪同情他，於是說：「你建造這些塔，是你虔誠的奉獻和信仰的象徵，我的丈夫應該不會介意我給你幾袋麥子和一匹布當作學費。」於是密勒日巴就帶著麥子和布，到馬爾巴正在教導新入道學生的處所去，用它們當作學費，和其他學生的獻禮一起奉上。馬爾巴

認出了那些麥子和布，勃然大怒，對著密勒日巴喝斥道：「這些東西都是我的，你這個僞君子！你想要騙我！」說著便舉起腳將密勒日巴踢出新入道學生群外。

這時密勒日巴已放棄所有的希望，不再奢望馬爾巴會教導他任何教理，絕望之餘，他決定自殺。就在他要自殺的當下，馬爾巴來到面前，並告訴他，他已可以準備接受教法了。

接受教導的過程取決於學生是否做一些回饋，某種心理上的捨棄與降服是必須的，這也是一種天賦。在討論導師和學生的關係以前，我們必須討論捨棄與降服，開啓心靈、放棄期望，其原因也就在此。最主要的是要捨棄、降服，要開放自己，而不是想盡辦法去表現自己是個值得教導的學生，你付多少錢，舉止如何中規中矩，如何伶俐地和導師談話——這些都無關緊要。它不像找工作或買車子要去面試或面談，你是否能夠獲得工作決定於有何種畢業文憑或證件，你的穿著是否得體，鞋子是否擦得光潔亮

麗，說話是否得體動人，舉止是否文雅。而假如你是在選購車子，重要的是你有多少錢，你的信用好到什麼程度。

但論及修行時，你就需要有更多的內涵了。它不是應徵工作，也不是要如何穿著打扮，好讓我們未來的老闆印象深刻，類似如此的「欺騙」並不適用於和你的「上師」見面，因爲他一眼就可以看穿我們，假如我們爲了他和他見面而刻意去打扮穿著，他只會覺得有趣。在這種場合，做各種奉承討好的姿態是沒有用的，我們必須真正承諾，表示在導師面前放捨身心，放棄所有先入爲主的成見。密勒日巴想像馬爾巴是位偉大的學者和聖哲，穿著綴有念珠的瑜伽服，口誦咒語，一面進行禪定。相反地，他發現馬爾巴在農場上工作，指揮手下的人，並且親自耕作土地。

我擔心「上師」一詞在西方已經被濫用，更好的方式應當是稱之爲某人的「修道朋友」。因爲在教導的過程中，所強調的是二個心靈的互相會

合，它是二人相互之間的溝通，而不是一個道行高深的人和一個可憐、困惑的人之間的主僕關係。在主僕式的關係中，道行高深的那個人看起來不像坐在座位上，而是像飄浮凌空，傲然審視四方，從高處往低處睥睨我們；他的聲音則似有穿牆透壁的力量，充塞在周遭的空間裡；他的每一字句，每一聲咳嗽，每一個動作都是智慧象徵，但這是一場夢。上師應當是一位能和我們溝通，並且能將他的特質呈現給我們看的人，如馬爾巴之對密勒日巴，以及那諾巴之對馬爾巴。馬爾巴將他的「農夫瑜伽大師」的氣質表現出來，他育有七個子女，擁有一位妻子，他也照顧田地，耕作土地，養活自己和家庭，凡事都徹底完成，所以能成爲一個能力極強的老師，同時又能勝任父親與農夫的角色。在馬爾巴的生活風格中，看不到身體或心靈物質化的態度，他並未因強調靈性，而忽略家庭或他自己和土地的關係。假如你不論在靈性或肉體層面都不陷入物質化的泥淖，那麼你就不會

去強調任何一個極端。

同樣的，假如你選擇某人作爲上師，只因爲此人的聲名遠播，或因爲他出版許多書而享盛名，並使上百萬的群眾因其佈道而皈依他，這也是沒有什麼助益的。相反地，尋找導師的指南應當是：你是否能夠和這個人真正溝通——直接而且徹底的溝通。你陷入自欺的程度有多深呢？假如你真的向你的修道朋友開放自己，那麼你們也必然會一起進行靈修的工作。你是否能無保留地、適切地和他對談？在這一點上，他是否對你有任何知悉？他是否也瞭解自己？在那些方面？這位上師是否真正有能力洞察面具背後的你，能否適切地、直接地和你溝通？在尋找上師時，這些似乎才是指南，而不是聲望或智慧。

有個有趣的故事，說到一群人決定到西藏找一位偉大的導師學佛，他們已經和其他的導師學了一些，但衆人決定集中心力和新導師學習。他們都非常渴望成爲他的學生，因此他們便設法前去謁見他，可是這位偉大的

導師不願意接受他們當中的任何人。「只有在一個條件之下，我才能收你們爲徒。」他說：「那就是你們願意捨棄以前的導師。」衆人都向他懇求，表示如何摯愛他，他的聲名如何遠揚，以及他們如何渴望隨他學習。但是，他卻不肯收任何一人爲徒——除非達成他的條件。最後，除了一人以外，這群人都決定捨棄先前的導師，事實上他們都曾經從那些導師學得許多教理。衆人如此表示後，這位上師似乎十分高興，於是吩咐他們次日再回來，但當衆人再回去時，他卻對他們說：「我已明白你們的偽善作風。下一次，你們再去找另一位導師時，你們必然也會捨棄我。因此，你們滾吧！」於是他將衆人都逐走，只剩下珍惜先前學習成果的那一位。他所接受的那位學生不願意再作說謊的遊戲，不願意爲了取悅一位上師而佯裝自己 and 以前有所不同。如果你想要和一位靈修大師做朋友，你必須很單純地、敞開胸懷地跟他交往，如此一來，溝通就成爲地位平等的兩人之間的溝

通，而不是要將大師「贏」取到你這邊來。

爲了要讓你的上師以朋友般接受你，你必須完全地放捨身心，而爲了讓你有放捨身心的可能，你或許要經歷一些修道朋友給你的試煉，以及一般生活上的試煉，而這些試煉都是以「失望」的外表出現的。在某些階段上，你或許還會懷疑修道朋友對你是否有任何絲毫的感情或慈悲，其實這正是在對付你的偽君子的態度，這偽君子的態度——虛假和扭曲的「自我」，是極不容易對付的。它有一層極厚的外皮，我們往往爲自己穿上一套甲冑，一層之外又另套一層，層層包裹著自己。這種偽君子作風有厚厚及多層的外貌護著，以致於每當脫掉一層甲冑之後，會即刻發現在它下面又有一層。我們不想要把它們都卸下來，我們希望只要剝掉少數幾層，就可以出場見人了。接著，我們又穿上新的一層甲冑出現，一付巴結奉承的樣子，但我們的修道朋友並沒有包裹任何甲冑，他是個全然裸露的人，和他的裸

露比起來，我們簡直是穿戴著水泥衣物，我們的甲冑是如此地堅厚，以致於朋友無法感覺到我們的身體與皮膚的肌理，他甚至無法看清楚我們的臉。在過去有很多關於師生關係的故事，裡面提到學生在尋求悟道的過程中，必須作長途的旅行，忍受許多艱難困苦，一直到他的執迷和內在衝動都逐漸消失爲止。這似乎就是關鍵所在——尋找某物的衝動本身就是一種延宕，當這種衝動逐漸磨損之後，我們最原始的裸態便開始顯現，而同時兩個心靈的交會也在此時發生。

如前所說，會見個人修道朋友的第一個階段就像上超級市場，你內心非常興奮，並且夢想到你將要購買的物品——你修道朋友豐富的內涵，以及他那多采多姿的人格。你們之間關係的第二階段就像上法庭，你好比是個罪犯，你無法達成修道朋友的要求，於是你開始產生自覺，因爲你知道他對你的所知，正和你的自知一樣多——這一點令人十分困窘。在第三階段，當你去見修道朋友時，情形就像

看見一頭母牛，愉快地在山坡草坪上緩緩地嚼食牧草，你很單純地欣羨牠的祥和寧靜，以及四周優美的風景，接著你就繼續往前進。第四階段和修道朋友的交往，就像越過路當中的石塊，你甚至不會注意到它，你會逕自從旁經過，然後走開。

剛開始時，學生和上師之間會發生一種追求愛戀者的現象，如一場戀愛事件，你有多少能耐，足以將這個人贏取到身邊。你希望更接近修道朋友，因爲你對他是如此傾慕，且真的想要學習。在同時他會將你推開，此時的情形可能與你的期望不一致，但你也可能會自覺到：「我也許無法完全地、徹底地放捨身心。」於是會產生一種愛恨交織的關係，一種放棄和逃跑的過程便開始發展。換句話說，我們開始玩遊戲——一種想要開放自己，想要和上師之間產生戀情，但又想要從他那兒逃跑的遊戲。如果我們和修道朋友之間靠得太近，我們就會覺得完全被他震懾，一如西藏古老的諺語：「上師就像是一堆火，如靠得

太近，你就会被灼傷；但是如你離他太遠了，你就得不到足夠的熱量。」這種追求的過程會發生在學生身上，你很容易會太過於接近導師，一旦如此做，你將會被灼傷，於是，你又會想索性一走了之算了。

最後，師生二人之間的關係開始變得具體而堅固。你開始體認到既想和上師靠近一點，又想要逃跑，只不過是自己的遊戲，它和真實的情況並無任何關係，只是你本身的「幻覺」而已。上師或道友自始至終是一堆生命之火，一直在那兒燃燒，你可以和他遊戲，也可以不和他作遊戲——全看你如何選擇。

接著，修行者和修道朋友之間的關係就開始變得極富於創造性，不論是被他震懾，或與他相距很遠，你都能接受。假如他要扮演寒冰的角色，你會接受；假如他想要扮演熱火的角色，你也會接受。沒有任何因素能夠動搖你，而你也會和他達成和諧的狀態。

在接受了修道朋友所可能做的事

後，下一個階段你會開始喪失自己的靈感，因為你已完全地降服，徹底的投降。你會覺得自己變得渺小，小如一粒塵土，變得卑微無足輕重，開始覺得惟一存在的世界是這位修道朋友——上師——的世界。這情形就好像

在觀賞一部引人入勝的電影一樣，電影是如此刺激，於是你不知不覺地融入其境，成爲它的一部分，這時沒有你，也沒有電影院，沒有座椅，沒有觀眾，也沒有朋友坐在你旁邊，惟一存在的是電影本身。此時名爲「蜜月時期」，在此階段中，一切都被視爲這位中心人物——上師——的一部分，你只不過是個毫無用處、不重要的人物，不斷地接受這位偉大的、迷人的中心人物的哺育。每當你感覺虛弱、疲憊或煩悶時，你就上前去，很單純地坐在電影院裡，於是你獲得娛樂、精神提昇，重新被灌注青春的活力。在這段時期裡，人格崇拜變得極爲重要，上師成爲這世界惟一存在、具有生命及活力的人，你的生活意義依存在他身上，如果死去，就是爲他而

死，如果活著，也是爲他而活，你本身並不重要。

然而，你這段和修道朋友之間的愛戀過程卻不能永遠持續下去，它的熱度遲早會退去，而你也必須面對自己的生活情境和心理狀況，這情形就像是已經結婚，並已度完蜜月一樣，你不只發現愛人是你注意的焦點，也開始注意到他或她的生活風格。你開始會注意到這位朋友的個體性及人格的限制之外，使他成爲人師的因素何在。因此，「上師萬能」的定律也成爲想像的一部分，你在生命中所遇到的每一個問題，都是你和上師結合關係中的一部分。每當你遇到困難時，你都會聽到上師的法音，因爲每一個情境都會體現訓誨或教理，修行者就在這關鍵上，離開作爲愛戀對象的上師而獲得獨立。首先你向修道朋友表示降服，接著就和他溝通，並且玩遊戲，而此刻你則已完全達到徹底開放的狀態，由於如此開放的結果，你將在日常生活的情境中看到「上師的特質」，而生活中所有的情況也都將提

供你一個「人與境融」的機會，如你和上師心氣相通，於是事事物物皆可成爲上師的化身。

當密勒日巴在紅岩寶石谷（Red Rock Jewel Valley）作嚴酷的禪定修行時，就會清晰地看到上師馬爾巴的化身。他因飢餓而虛弱，又遭遇惡劣環境的打擊，有一天在洞穴外撿拾柴火，終於不支倒地，當他再度清醒過來時，引領東望，在馬爾巴居住的方向看到朵朵白雲，滿懷著渴望，他唱了一首祈禱的歌，告訴馬爾巴，自己是多麼地渴望和他在一起。於是馬爾巴在幻象中出現，騎在一隻雪白的獅子背上，對他說了類似下面的話：「你是怎麼啦？你是不是精神受到某種困擾？你已瞭解佛法，因此，繼續你的禪定練習吧！」密勒日巴受了安慰，回到他的居穴去作禪定練習。此刻他對馬爾巴的依賴，顯示他並未將自己從「上師是人格化、個人化的朋友」的觀念中解脫出來。

然而當密勒日巴回到他的洞穴時，他發現裡面充滿著眼睛大如鍋蓋，

身體如姆指般的惡魔，他試了許多方法，企圖要他們停止對他的嘲弄和折磨，但他們始終不放手，直到最後密勒日巴停止玩弄技巧，承認自己的偽善，進入放捨身心的狀態爲止。從此開始，你可以覺察密勒日巴的歌唱風格有了極大的改變，因爲他已經學會和上師的萬能互相契合印證，而不是純粹將馬爾巴視爲一個個體化的人。

修道朋友變成你的一部分，但同時也是一個個體化、外在的個人。以如此姿態出現的上師（既是內涵的一部分，但也是外在的），在透視並揭露我們偽善作風的過程中，扮演了一個非常重要的角色。上師可以成爲一面鏡子，映照出你，而有時你本具的靈慧也會以修道朋友的形態出現。當內在的「上師」開始產生作用時，你就永遠無法逃避放捨身心的要求，那本具的靈慧將會無時無刻跟隨你，就如你無法甩開自己的影子。「老大哥一直在注意你」（Big Brother is watching you），注意並且纏絆我們的不是外在的實體，而是自己，我

們自己的影子在監視著我們。

我們可以從兩個不同的方向來注意這一點。我們也許會把上師視爲鬼魅，一直在纏著、嘲笑我們的偽善，體認到「我們是什麼」具有一種魔力，而已成爲我們一部分的修道朋友也在發揮創造性。在生活情境中，自身的靈慧也繼續存在著，在某些階段上，這靈慧的力量是如此敏銳，穿透力是如此強大，因此，即使你想驅走它也辦不到。有時它會現出嚴峻的表情，但有時又會顯出激勵人心的微笑，在Tantric傳統中，據說上師的臉是看不到的，但你總會看到臉上的表情，不論是微笑、獰笑或勃然皺眉，所有的表情都是日常生活中的一部分，如來、佛性總是存在於生活經驗裡，人是無法逃避的。同樣地，經典裡又說：「最好不要開始，一旦開始，那最好要完成它。」因此，除非非得如此不可，你最好不要踏上靈修之道，一旦你舉步踏上這條道路，你就真正已經上路了，你再也不能回頭，也沒有逃避的途徑。