

你有發問的權利

香光莊嚴【第七十六期】民國九十二年十二月 ▼ 一一〇

.....
想讓信念變得鮮活生動，更鞭辟入裡，
必須運用自己的力量去質疑，去好奇，
去探索自身的經驗，以明辨何者對我們為真。
.....

舉手發問？我不行！

葛印卡帶領禪修營的前幾天裡，我常安靜地坐在禪修會堂後面，看著或聽著其他學員熱切地問他問題。每天晚上他授課結束後，我們會聚集在一起，做非正式的討論，一直到他叫我們去睡為止。發現新事物所激起的興奮

和喜悅，使同學們接二連三地發問：「我得相信轉世，才能靜坐禪修嗎？」、「佛陀說執著造成苦難，是什麼意思？執著似乎能令我快樂耶！」、「為什麼老是強調受苦？太消沉了吧！」、「如果我對人抱持負面的想法，會不會對這些人造成傷害？」、「假如我天天禪修，能不能永保喜樂？」.....



看到大家爭相發問，而我，就連想要像別人一樣開口發言，都會心生恐懼，只想縮回自己原來的天地裡。剛開始我會舉手舉到一半，然後就停在半空中。一種羞愧的感覺油然而生起，好像我既無能力也無權利尋找答案。正如我內心深處一點也不認為自己有權利活著，所以我認為自己根本沒有發問的權利。

另一個問題在於，雖然葛印卡鼓勵我們自行探索和檢驗佛法，但我真正想要的卻只是他的指示：告訴我什麼是

法，但我真正想要的

卻只是他的指

示：告訴我什麼是

好，什麼是壞，什麼能信賴，什麼不能信賴。我想在佛教當中找到自己皈依的體系，這樣我就能跟別人說：「我是佛教徒，所以我必須信奉下列十五件事，別無選擇。」我不斷地嘗試把生活每天給我的一大堆選擇，縮小到一個可以控制的範圍。有個確切的信仰體系，可以排除生活中一切不確定的因素及恐懼，不受世間任何複雜難解、曖昧不明的事物侵襲。

任何複雜難解、曖昧不明的事物侵襲。

你以為不要去想， 事情就好辦多了？

有一段時期，我曾受正統猶太習俗的薰陶，平日必須遵守一些規定，例如：安息日不能開燈、每星期要上猶太教堂做禮拜等等。但我從未視這些作法為精神之旅的一部分，在我心中，它們只是家族慣例，跟我的內在生活似乎全然無關，而當時我的心裡猶然混沌未明，只有一大堆複雜的糾結待解。

佛教似乎承諾可以平息我們內心的不安與混亂，而且想像中，不光是透過佛法的踐履，還要完全採納其學說精義。或許這些教義可以將我支離破碎的自覺

要完全採納其學說精義。或許這些教義可以將我支離破碎的自覺

重新拼湊成形，也許只要我能擁

有所有問題的答案，就能在生活

中找到連貫性與安全感。佛洛依

德形容宗教信仰體系是個「藉由

重塑虛幻的實象」，打造「不受

苦難侵襲的安全保護網」。我是

如此渴盼有個東西保護我免於苦

難，以至於有時候信仰中許多虛

幻不實的部分，我都欣然接受，

照單全收。如果歸結來看，或許

我寧願盲目跟從，也不願追根究

柢。因為這樣一來，事情當然就

好辦多了。

就是這樣的渴望，使人們奮

不顧身，不問究竟地追隨自我中

心的教派領袖，歷史上這類盲目

信念引發的恐怖事件歷歷可數。

追尋精神之旅的人都曾聽過許多

類似「誤把馮京當馬涼」的故

事，只因一位導師或者某種學說

令人心醉神迷，就可能使我們到

頭來發現自己受到了誤導、利

用，甚至於背叛。

剛開始受到吸引時，如果我

們不問清楚自己信念的根基何

在，光明信念就會變成盲信。但

如果我們停止思考，毫無辨別能

力地丟盔曳甲，只求能跟這個撩

動我們心弦、肯定我們生命價值

的團體或個人緊緊相繫，當然就

會心甘情願受其哄騙。

有個朋友曾跟一位魅力獨具

的老師牽扯不清，這位老師要求

他的追隨者必須對他絕對忠貞。

朋友很快就發現親炙這位老師風

采的代價，竟是必須盲目服從。

這位老師跟信徒以外的人壁壘分

明，關係彷彿是不得跨越雷池一

步。圈外人在他看來都具有危險

性，因此如果有狀況發生，必須

畫清界限或是提出派別爭議時，

沒有人敢輕率地冒著被驅逐的危

險，生怕觸犯到他。因為迷惑於

這位老師所散發的強大能量，就

連老師要引進武器做為保護，大



家也都唯唯諾諾，對老師的決定不敢有所質疑。這正顯示人性為了保有短暫興奮的迷醉感受，通常願意放棄人格的健全與完整。

檢驗你的信仰

如果信念只是要我們聽從某人的支配，我們要不就得盲目信從，要不就會被判定為缺乏信念。關於這點，我個人有很深刻的體會。旅居印度多年之後，有一次我在洛杉磯外一個美麗的峽

谷，帶領約五十個學員進行一場週末

專題研討會，研究信念及佛教等

主題。我們一群人聚集在一棵巨大榕樹下的平台，眼前是開闊壯麗的風景，視野一覽無遺。在這種地方討論信念的特質，可說十分貼切。

一開場，我詮釋了傳統佛教對信念的定義，那就是靠得夠近、將心託付、付諸行動；接著，我問學員們有沒有什麼問題。只見每個人都靜靜地坐在那裡，不發一語。整個早上，對我

所提出的評論及發言邀請，所有學員都報以泥塑木雕般的沉默。我感覺到一股不自在的氣氛，逐

漸在醞釀生起。

午餐後，當我們再度聚會時，一名坐在前排的男子忽然發難：「我來學佛就是為了擺脫這些狗屎！」等他平靜點，又說：

「很多人從小就被灌輸關於信念的大道理，為我們帶來很多恐懼和不安。」在他做了這番表白後，整組的人好像都活了過來，爭相表達他們與信念相關的痛苦經驗。

很多人都說，他們被迫去相信某些無法證明的事情，而且不准質疑。有位女士說：「如果我問一句：『你怎麼知道？』，教

派裡的權威人士就會惱怒。他們會說：「妳要懷抱信念。」可是我根本無法因此而產生信念，很快地，我的信念就蕩然無存。」

對許多參加這個研討會的人而言，童年時被指責的「缺乏信念」，只是心存疑惑和不確定，或者只是喜歡某部分而非全部的教義。本質上，他們在與宗教信仰接觸過程中被剝奪的，只是一種有權自行發掘真理的感覺。他們並非缺乏信念，只是缺乏「檢驗」他們的信仰以確立自己信念的機會。

世界上到底有沒有上帝？

如果信念指的是我們必須相信所聽到的一切，那麼當這些信念崩解時，我們內心將頓失所

依。有一個朋友見女兒年紀漸長，覺得繼續維持聖誕老人的神話有點於心難安，於是決定告訴她真相。她跟女兒解釋，以前聖誕節當天早上，聖誕樹下的那些禮物其實都是爸媽放的。小孩聽了以後，很悲傷地離開房間，過一會兒後又跑回來問：「那牙仙呢？也是假的嗎？」我朋友說是

的，小女孩又再度離開房間，看起來很難過。過一會兒，小女孩又跑回來，問道：「那復活節的兔子也是假的嗎？」我朋友說是，小女孩憤恨地望著她：「那世界上到底有沒有上帝？」

對很多人而言，探索生命本質這個想法，可能會使我們身陷某種尷尬的險境，我們何時以及如何才能相信某些事情為真？哪種生死觀可以與我們的世界觀合而為一？哪些信仰反映了真理？我們可以依靠那些信條嗎？如果這些信條冰消瓦解，我們會不會徬徨無依？打破砂鍋鑿到底，



追究信仰是否為真，到底會不會使我們更加脆弱而無法掌控一切？我們如何能全心擁抱信念，而非僅僅是抓住少數教義與看法不放？

佛教中，信念和信仰的差別就在有無實證。佛陀說：「親身力行。如果你發現它能帶領你得到一種智慧，就像你目視著一堵牆，牆破之後，天地豁然開朗，讓你得以用更廣大的觀點去觀照這個世界，那麼你就可以全心信

奉。」不管我的導師們跟我說過什麼，除非我親身體

驗過，否則都只是空洞的教義，不是信念。

善疑，可以幫助我們探求真理

禪修的其中一個基本原則，是把注意力集中在自己的呼吸上，相信這樣可以平靜心緒。第一次靜坐，我大部分的時間都在懷疑這點，主要也是因為，要把注意力集中在自己的呼吸上並不簡單。盤坐時，我幾乎可以聽到葛印卡的聲音在腦海裡迴盪：「如果你的注意力跑掉，輕輕把

它帶回你的呼吸之間，重新開始。」儘管我的思緒紊亂不堪，我還是努力一試再試。後來有一天，我的注意力終於開始穩定，身心感到異常安頓。雖然在事物流轉的自然過程中，這種感覺會再度消逝，因為世事確實不斷在變化，但禪修的作法使我有信心，因為我開始能親身實證。我尋思著，如果這個步驟證明有效，那麼也許我有機會親身證明，禪修確實能帶領我們找到智慧、解脫，以及更廣博的大愛。

為了加強自身的信念，我們必須要去親自試試各種東西，去

感到好奇，並且有所懷疑。事實上，懷疑反而強化了信念，尤其如果你的懷疑是出自真心、攸關宏旨，並對自己明辨真理的權利及能力深信不移。佛教中稱這種質疑為善疑。要想做到善疑，我們必須靠得夠近才能真正用心，但是態度又不能太封閉，以免問題無法鮮活有力。

善疑可以讓我們近身探求真理，不善疑卻可以將我們推得離真理更遠。佛陀生前的一段小插曲，就說明了不善疑的後果。佛陀得道後，從菩提樹下起身，在路上行走。第一個碰到他的人，

見他容光煥發，身形散發無比力量，為其風采所懾，驚羨不止之餘，問道：「你是什麼人？」佛陀回答：「一個覺醒的人。」這人聽了之後，淡淡地說：「噢，也許是吧！」就走開了。如果他更好奇點，花點時間追問下去，也許就會發現某些道理，深刻到足以徹底改變他的人生。

這種「問了就走」的疑惑方式，呈現出來的只是憤世嫉俗的

你拒絕了解你所懷疑的事嗎？

性格。憤世嫉俗其實只是一種自我防衛機制，保持這種姿態讓我們自覺高人一等，安全無虞，又無須真正投入。我們看起來世故成熟，繼續在安全、淡漠而又疏遠的距離之外。這也許只是我們受過驚嚇，想要避重就輕，讓自己與生活保持距離，以便能放心批評，也不必真正去面對生活中棘手的問題。習慣性的存疑也可能會貶低所有改變的夢想，直到它們黯淡無光，直到我們不再相信事情有可能改變為止。於是，我們覺得信心滿滿，無動於衷，知道自己不易受騙，也不為

再相信事情有可能改變為止。於是，我們覺得信心滿滿，無動於衷，知道自己不易受騙，也不為

外界任何事情所動。

憤世嫉俗的人通常不但懷疑，而且還拒絕了解他所懷疑的事情。他不會深入探觸一個問題或與某個人深入交往，只會說：

「關我什麼事？」正如那個在路上碰到佛陀卻逕自走開的人，憤世嫉俗的人只會說：「那你證明給我看看啊！」卻不會真的費心去追根究柢，看看對方到底如何證明。

有時候某些不善疑者，表面上也很像誠心問

訊，事實上只是無止盡地玩弄抽象概

念，到了最後，問話的人始終無

關痛癢，毫不涉入。在洛杉磯主持研習會那一次，學生們繼續激辯世上到底有無唯一而且人格化的上帝，這是一個神學上空泛的議題，沒有辦法找出答案。在他

們冗長乏味的爭論中，我忍不住想，這些爭辯的學生之中，有多少個人生命中的傷痛被置之不理？也許一個破碎家庭的不愉快往事仍在啃噬著回憶，也有可能祈求寬恕的強烈需求都被暫時擱在一旁了。

我們傾向於把心思傾注在大而無當、難以回答的問題上，例

如：「是否真有上帝？」、「因

果如何運作？」、「宇宙有沒有開端？」等等，佛陀將之喻為「沙漠、叢林、皮影戲，只是糾纏不清、牽絲攀藤的猜想臆測。」對這種問題執著入迷，只

會使我們感到更加憤恨不平，憂心忡忡，卻得不到真正的智慧與和平。每當這類爭議在佛陀身邊熱烈展開，他不會隨之起舞或提供學理上的答案，只是要每個人以幫助自己、解決人生困境為前提，自己找答案。能找到解決人生困境的答案，才是善疑的真正目的。



這是我們必須對任何信仰體系提出的問題：在本質上，這個信仰體系能否轉化我們的身心？

能否將我們遭受的痛苦，轉變成智慧與愛？在我們努力應付信仰與我們所體驗到的真理之間的落差時，其實也找到機會更加深了我們的信念。我們自身的體驗跟信仰體系是否符合？如不符合，我們可以不要這個信仰；如果符合，我們可以信其為真，視為我們真正的信仰和依靠。

信仰並不一定是錯誤或不恰當的。包括佛教在內，每個宗教，都有自己的一套教義，如果

善於引導，信仰可以適度提醒我們該在意什麼。例如，假使我們真的相信有來生，信仰可以提醒

我們不要把這輩子弄得一團糟，因為各種習性，像是爭吵、不合、衝突、孤僻等，都有可能帶到下輩子。信仰也可能在每日變化不定、擾攘不安的生活中，為我們生命各種不同時期的樣貌及連續的整體，提供貫穿的脈絡。

信仰的存在本身並不是個問題，只是一旦我們緊抱信仰不放，未加檢驗，又自認為是宇宙的中心，對別人的觀點嗤之以鼻，那麼我們會變成什麼樣子才

是問題所在。我們將自己放在最有利的位置——以為信仰是種珍貴的貨品，而我們是驕傲的擁有者——暗示著我們是唯一擁有地

球、擁有真理的人。而且，我們以寬宏大量的精神，友善看待那些跟我們觀點不同的人，但他們終究是「其他人」，況且我們也並非真的需要他們的意見。「我們的」故事變成「唯一的」故事。接下來，我們心裡不為人知的志得意滿，已不再像是一件外在衣物，而已經根深柢固，成為習慣與想法的一部分。這種確切不移的感覺不容質疑，更不考慮



接受任何挑戰。想就某個議題進行有意義而且誠實的討論，可能會被駁回：「我們不必談這個吧！你不相信我嗎？你不信我們嗎？」

推論到極點，這種自以為是的傾向變成了狂熱主義。有一次我去聽達賴喇嘛演講，會場外有人舉牌抗議：「接受上帝，否則你會下地獄。」這些人在入口處逡巡，彷彿在真理的界線上巡守，對每個經過身邊的人大吼大

叫地傳播著「福音」。這種死命抱著自己信仰以展現優

越感的毛病，有的佛教徒也難免會犯，但諷刺的是，這類過度執著及詆毀他人的方式，正好與佛教的教義互相矛盾。

**我就是不敢承認：
「我不知道。」**

對人們用固定的信仰將「真實」界定範圍，佛教用了一個比喻來形容，說抱持這樣的觀點就像是用一根麥管來看整個天空。天空象徵我們是誰，以及人生的實相，是一覽無遺、毫無遮蔽的真理。當一個約定俗成的信仰體

系為我們畫分界線，我們就彷彿以麥管窺視真理，只看到一點卻自以為看清了全部。當我們過度執著自己的信仰時，我們可以花很多時間來比較麥管：「我的麥管比你的好，不僅比較大而且上面還有圖案。」尤其是心存恐懼時，我們更會死命地抓住手中的麥管。

剛開始，我跟好友約瑟夫·葛斯坦在科羅拉多州博德(Boulder)市的那洛泊(Naropa)大學教禪修，當時我才二十一歲，比起大部分我所教的學生都還要年輕許多，我沒什麼信心。

為了掩飾自己的恐懼，回答問題時，我都表現得「顛撲不破」，引經據典，但就是缺乏親身體

驗。因此，當自己所學的傳統與他人的互相衝突時，我的麻煩就來了。

我修行多半依循在緬甸、泰國，以及其他東南亞國家盛行的上座部佛教。而那洛巴大學是創巴仁波切所創辦，他是西藏人，課堂當中大部分的教法也不離藏傳佛教，也就是大乘佛教的範疇。上座部佛教對人死後世界的觀點跟藏傳佛教大相逕庭，前者認為人死後會立即投胎，後者卻

認為人死後，在重新投胎之前，必得先經過中陰身這個階段。

有四年之久，我浸淫在上座部佛教的傳統當中，用的是上座部佛教的語言及表達方式，聽的是上座部佛教的神話與故事，全身受到上座部佛教的觀點浸潤薰

染。所以當有一天，我遇到一個藏傳佛教的人，挑戰我對於死後世界的觀點時，我尖銳刺耳地回應，緊緊抓住我那上座部佛教的麥管不放。當時四下無人，只有我們兩個獨自在陳設簡單的房間裡，彼此大聲地針鋒相對，各自堅持只有自己的觀點才正確，房

間裡意見不合的張力愈來愈緊繃，彼此間的拒斥和厭惡感也愈來愈明顯。在我反覆陳述著那套

跟他所知截然不同的觀點時，那個男的也愈來愈生氣。最後他也按捺不住地狂吼，大罵我是騙

子。就某種角度來說，他說得也沒錯，不管我的佛教傳統怎麼說，我並不知道死後的情形到底為何，而且我太膽怯，不敢乾脆坦白承認：「我不知道。」

有時候我們緊抱著信仰不放，只是內心的恐懼在作祟。我們變得冥頑不靈，只會嚴詞指責別人信仰錯誤，卻拒絕去了解他



們。我們變得擅長於自我防衛，拒絕打開心房，接收新的思想或觀念。當然，這並不代表所有信仰都能正確反映真理，只是我們

必須了解是什麼啟動了我們的自我防衛機制。面對廣大無垠的天空，不確定哪裡是安全地帶時，常會促使我們退回自己的麥管裡尋找庇護。當我們下定決心，只用某些方式看待事情時，反而更容易化恐懼為敵意。很有可能，那洛巴大學的那名男子跟我，基

本上只是兩個貪生

怕死的人。

質疑信仰不等於對它失去信念

對我們兩個人來說，最重要的並非死後是否有中陰身階段或立刻轉世投胎，而是時候到了，我們兩個都必須放下所有一切，包括身體、心靈、朋友、敵人，以及我們所知道、所珍惜的一

切。從某個派別的觀點爭論特定的看法是很容易的，要面對自己最根本的恐懼則相當困難。那名男子和我不過是困在我們自以為知的想法中，兩人都無法以信念敞開心胸，接受我們各自堅持的

信仰以外的東西。如果我們兩人都能質疑，也都夠好奇，那麼或許都能達到信念所在的境地，在本質上也能面對死亡毀滅性的後果。如果我們都更能妥善抱持自己的信仰，或許就都可以自在地理質疑它，而無須擔心喪失我們的信念。

信仰體系通常自以為是地認定，不知道卻強以為知道，於是會預先假定推想什麼事會發生、未來將會如何、那代表什麼意義，或者如何影響我們。信念卻不會根據我們先入為主的偏見和渴望，預先刻畫出未來的實際狀

況。儘管前路茫茫，信念無法決定我們未來如何理解事物，卻能令我們決心奮勇向前。信念跟信仰形成對比，不為真實下定義，也不提供約定俗成的答案，只是一個積極開放的狀態，讓我們樂於探索。信仰從外而內，從人或傳統繼承而來，信念卻是由內而外，由我們主動參與、發現真理的過程而來。

作家愛倫·華滋（Alan Watts）曾以短短的一句話，言簡意賅地點出信念與信仰之間的差異：「信仰攀附，信念放手。」當我在學佛及教學的路上日漸成

熟，終於有自信可以更輕鬆地說出：「傳統是這麼說，不過我自己還不知道。」我不再拿信仰體系當護身符，顯得愈來愈能夠接受未知，樂意邁入未知，無懼身處未知，甚至願意承擔未知。我懂得依賴自己的信念而非信仰，並學習如何讓緊抓麥管的手逐漸放鬆。

達賴喇嘛的口頭禪

有一次，我去參加一個跨宗教會議，有各種宗教的傑出代表們參加，他們介紹自己信仰的宗

教對於受苦、成就、信念等不同主題的觀點。對我來說，最動人心弦的一刻是在最後，有一位代表演講時指出，達賴喇嘛演說時，都會附加一句話以修飾其發言內容：「從佛教的觀點來看，事情是這樣的……」或者提到某個特定的佛教哲學立場時，就會說：「從中觀學派的觀點來看，事情是這樣的……」同時，她也注意到，很多演說者都只是以熱切的口吻宣告：「事情是這樣的……」在這個會議上，我們可以看到各式各樣的麥管，但達賴喇嘛心中恆以天空為本，浩無邊



際。

當我們有足夠的勇氣放下麥管，還天空以本來廣大無遮蔽的面目時，就能認出各式麥管所附加給我們的觀點。我們還可以認

出最喜歡的麥管、最習慣使用的

麥管、最小心翼翼保存的麥管，

以及這些麥管和天空本身有什麼

分野。如果我們善於使用麥管，

偶爾也可以把它放下，看一看毫

無遮蔽的天空是什麼樣子。如果

我們善用信仰，不但不會為其所

糾結纏繞，反而可

以從中看出它們原

來的心理建構概

念。當我們宣稱有權質疑所有事

情，包括自己的信仰時，我們就

可以打開心胸，從依存的熟悉事

物中脫鉤，迎進本質真誠無偽、

開放自由、新鮮有勁的信念。

在我繼續禪修之際，也開始

理解到自己曾想對教條來者不

拒，那其實是對本身能力的懷疑

所致。不論我投身的信仰是什

麼，這個部分就是我必須克服的

地方。我必須看得起自己，有一

定的自視，才能宣稱自己有權質

疑，進而探究自己的所見所聞，

信任自身的體驗。要達到這個目

標則意味著，我必須對抗自己多

年來，在缺乏安全感時總是自我

封閉的習慣。但萬事起頭難，要

打破自己硬殼的第一道裂縫總是

如此笨拙而艱難，但我確信要加

深自己的理解力，這是至關緊要

的一步，唯有如此，我才能相信

自己的信念，而不只是盲目地接

受或是跟從。

我在印度又繼續禪修了幾個

月，有天晚上，正好又面臨十天

一梯次的禪修營課程結束，我的

忍耐力終於到了極限。每天晚

上，葛印卡的授課都令我興奮莫

名，只要有他在，我就感覺如沐

春風，可是佛陀所揭示眾生皆有

的內在潛能，對我似乎仍遙不可及。我的背又開始痠痛，不但心情無法平靜，還為重複又瑣碎的思緒攪擾。要好好禪修的話，就必須活在當下，以便讓自己從過去不自覺的習性中解脫；然而我無法做到，而且大多數時間，我都沉溺在對未來的想像中。我的思緒往前推移了好幾年。在腦子裡不斷擬著家書，小心地把我對禪修課程的描述，塞進一封想像的、篇幅有限的航空郵簡中。我沒完沒了、焦慮煩躁地詳細盤算著一趟泰國之旅的利弊得失，也許該來趟緬甸之旅？在這些國家

的炎夏和雨季都還得打預防針，真是麻煩。每隔一陣子我就會清醒一下，想到自己又閃神了，然後，我絕望地想，看來自己內在是無法得到平靜了。當我注意到

而且實際上，我早就看不出練習禪修有什麼意義。那天晚上，我感到四面楚歌，毅然決定由禪修會堂的最後面挪到最前排去。

自己心中已盤算過無數次「該進城買些衣服」時，對自己內在的乏善可陳，已忍無可忍，覺得被自己的平庸陳腐給徹底打敗了。

我坐在第一排，正對著葛印卡。為了要打斷那位每晚堅持不懈、主導發問的男同學，我勉強擠到更接近葛印卡的地方。當那位好發問的同學奮力爭取再問一個問題時，我故意不去管他伸得

難道沒有更簡單的方法嗎？

我跟禪修的蜜月期已經結束，也看不出解決困難的可能，

長長的手，我深深地吸了一口氣，直視著葛印卡的眼睛，在數十位同學眾目睽睽之下，脫口而出：「難道沒有更簡單的方法嗎？」說這句話的口吻，好像我



懷疑他故意留一手不傳授，以便折磨學生似的，而我還得在他猝不及防之時猛然問起，才能逼他承認說，他知道有更簡單的方法可以獲得自由。

在某種程度上我知道，這是一個荒謬的問題，因為葛印卡人太好了，根本不可能玩弄我們。可是能問出這句話，對我而言意義十分重大。我剛剛才萌發的質疑能力終於讓我有勇氣對他、對禪修，以及對真理的道路表示懷

險，以加深自己的信念。葛印卡看來十分愉快，只是笑著說：「如果我知道，一定會告訴妳。」

他並沒有試著為自己的教學方式辯護，事實上他也無須如此。

他知道對我而言，看得出自己內在的煩躁不安，反而是向解脫之路邁出一大步。我也確定他已經知道，我決定要直接體驗真理，而非只是停留在智力活動或抽象喜悅的感受上面。

疑。我藉著即將到來的結業，進行善疑中最重要的冒

你有了解一切的權利

這是一種心理狀態的開端，使我感覺更有力量，更能親自發掘真理。對自己所聽到的，不管是學理上或禪修方面的質疑，都可化為正確的禪修態度，那就是——為了有助於個人直接了解真理，沒有預先的假設，而有足夠的勇氣去檢視一切。如果我們未經思索地接受某些觀念，跟這些觀念之間的關係將失去力度與熱情；如果我們膽敢質疑，這些觀念反而會變得生動鮮活。不管是內在或是外表形式上，我都將繼續不斷地追問下去，直到這許多觀念中充滿了我的參與、投入及

信念所賦予它們的生命力。

經由發問來探求真理的意義，絕不僅止於學習更隨心所欲地發問。「發問」意味著我們能採取一種好奇的態度，鑽研、探索眼前的任何事物，以便自身能精準地體驗、碰觸、感覺，並從中有所學習。這也意指我們正進行研究和探索，知道自己有能力找到讓心靈真正自由、快樂的東西。這種得自於自身經驗的獨特力量，使我們發現到的不是只能微弱攀附的信仰，而是能全心宣示和託付的信念。

質疑表示渴望深入了解真

理，也堅持我們能辦得到。它意味著我們得摒除遠觀時先入為主

的偏見，更近身直接地觀察何者為真。質疑同時也表示，即使所見與常態迥然不同，我們也願意誠實面對自己理解事物的方式。學習質疑也就表示你認為自己原本就有了解這一切的權利。想讓信念變得鮮活生動，更鞭辟入裡，必須運用自己的力量去質疑，去好奇，去探索自身的經驗，以明辨何者對我們為真；必須要以好問、熱切、自信的能力探測質疑一切的生活態度。我們必須檢驗自己的信念託付何

處？為什麼？也必須了解信念有

沒有使我們更覺知自己，也更親愛他人？要發展實證的信念，我們必須勇於開放自我，接受混亂、不協調、矛盾，尤其是質疑所帶來的不可或缺的生命力。如果不這麼做，我們的信念會凋萎；不這麼做，我們的信念將永遠無法操之在己，有如借來的東西或聲明放棄的權利，無法宣稱我們已全然擁有。

編者按：本文節錄自雪倫·薩爾茲堡(Sharon Salzberg)所著《不要綁架自己》一書，中譯本於十二月由橡樹林出版社出版。