

《認識藏傳佛教》在修行上之運用

(本文榮獲九十學年度太子建設、浮生居士獎學金)

◎陳平坤

壹、前言

以前看過一部電影名為《失去的地平線》^①，時經十年以上，劇中所描繪充滿神秘、寧靜的生活天地，雖然只是西方人士源自好奇、夾有祈願的綺幻景象，至今仍然印象如新。如果您也曾看過該部影片，應該會同意劇中對於生活在該地的人、物之描繪，以及對他們的處事方式之傳述。該電影反映的正 是身處不安、躁動之中的人們，不時由衷發出對靜謐平和和生活世界的企盼！

在現實生活裡，政治權力的介入，早已擾亂了西藏的人事與物態；而那早先存在的靜謐與平和，或許已隱藏許多掙扎的聲音，和不斷默默或攘臂展開的爭取。然而，不因為隔著重山峻嶺、地處偏遠的地理因素，「神秘」之在西藏，更有其緣自宗教生活的原由。這一宗教層面的神秘色彩，即使是在

文明的今日，也仍然未見褪去，因為當人面向未知的世界時，神秘就是心態的表語。

所謂「揭示」神秘，就是從未知達到已知的過程，或是過往所有誤解的冰釋。西藏文化與宗教已在台灣逐漸興盛，對那主導西藏人民一切事行的藏傳佛教，如果能夠盡量消除籠罩在它上面、為人所不解或訛傳的因素，揭開它的神祕罩紗，那麼，所有嘗試都會幫助想認識藏傳佛教的人；《認識藏傳佛教》就是自許擔負這項任務的一本書。

我以閱讀《認識藏傳佛教》作為進一步了解藏傳佛教堂奧的嚆矢，不論是西藏文化與佛教的關係，或是藏傳佛教本身的發展與各大派別的教史，甚至是各派教理、代表人物與修行方法之特色等，都藉由此閱讀的機會，獲得一定知識的了解，更對其中曙光一線所洩露的修行心要略有感會。

貳、本書之架構及內容綱要

《認識藏傳佛教》全書分成五章，各章章名與各節標題，都根據內容主軸，採用別出心裁的名稱。例如，第一章名為〈掀起妳的蓋頭〉，乃是總論藏傳佛教的傳衍與特色，第一節〈此姝非彼姝〉則澄清一般人對藏傳佛教的錯誤觀點與認識，諸如：藏傳佛教就是「西藏的密宗」；西藏僧侶多為神通廣大、跡近神怪的修行者；對面目猙獰的神佛像，乃至男女交抱的造形，批判其已偏離佛法，而為非佛教等。

繼第一章對藏傳佛教從事內容和特色的重點介紹，以及進行必要的澄清之後，第二章〈群芳競艷，獨領風騷〉，站在世界佛教的高度，凸顯藏傳佛教別出於南傳佛教、漢傳佛教的各大特色，同時說明形成這些特色的種種原因。然後，論述佛教傳入西藏的年代、藏傳佛教前後兩階段的發展情況、護持佛教的國王與大師、各派的成立、傳入臺灣後的發展情形。至於章末的「藏傳佛教重要事件年表」^②，從松贊幹布出生的西元六一七年開始，直到第十一輩班禪喇嘛認定之爭的一九九五年為止。

第三章〈八方風雲會中州〉，依照佛、

金剛、菩薩、護法、天王、天女等階位介紹藏傳佛教的神佛造像，讓讀者認識西藏佛教的神佛體系，以及各種造像姿態及其象徵意義。例如，「三世佛」根據縱、橫概念可以分成兩大體系，前者指過去燃燈佛、現在釋迦牟尼佛、未來彌勒佛，後者指東方藥師佛、中央釋迦牟尼佛、西方阿彌陀佛。^③又如，被嚙舉派視為本初佛的「金剛總持」，左手所持的金剛鈴代表智慧，右手所持的金剛杵代表慈悲，兩手交叉則是意味著悲、智雙運。^④其他如「雙修尊像」寓含「悲智合一」的理趣^⑤；「明王」現忿怒相的原因^⑥，以表顯示「四大天王」在印度、藏傳、漢傳、東密系統底下有不同的造像等。^⑦

第四章〈說清楚講明白〉，不論就講明教義的層面，或就指導修行的層面，都是本書的重點。第一節〈船到橋頭自然直〉，從立志學佛的心念發動處「等起」，接著介紹學佛者應該捨斷的「現行」，然後講解應該體驗修習的四種「前行」，最後闡述皈依佛法僧三寶、發無上菩提心、懺悔、積聚資糧、上師瑜伽修行等「正行」。這是學佛者由凡入聖的修行次第。

明白修學有一定的次第後，便須明瞭其教法。第二節〈十年寒窗無人問〉，講述

戒、定、慧三學。第三節〈各有巧妙皆不同〉，介紹寧瑪、噶當、薩迦、噶舉、格魯各大教派，兼及其他較小派別的教理和修法。第四節〈舌戰群雄〉，介紹藏傳佛教最具特色的教學內容「因明學」和「辯經活動」，包括「因明」和「量明」的區別、因（量）明學傳入西藏的過程、因（量）明學的立論規範與傳習方式——「辯經」。

第五節〈最後一道曙光〉，解說「中陰」的觀念和其救度的方法。第六節〈一飛衝天金翅鳥〉，指導個人在日常生活中如何實修「密法」。就「修行」層面而言，本節所敘述的內容最重要，將在本文「參、修行之運用」再做闡論。第七節〈千古奧祕探究竟〉，介紹金剛杵、鈴、鉞刀、槌等法器，同時也解說「手印」的功用，以及「唐卡」、「壇城」的製作和其宗教意義。

最後一章是〈華山論劍〉，介紹西藏喇嘛的日常生活、各大宗派的祖師、重要的寺院、寺院教育的制度、組織、內容、保護神和降神儀式，顯示藏傳佛教豐富多元的內容及丰采。

參、教理在修行上的運用

一、教法修持的原則與精神

顯、密兼弘的藏傳佛教，將修學的次第分成下士道（人天乘）、中士道（小乘）和上士道（大乘）。學者必須依循由下至中、從中到上，和先顯後密的順序修習，不能躐等越次。雖然教理上強調顯、密並重，藏傳佛教在實際修行方面，還是以「密教」為主。不論就重視上師密傳修行法要給受弟子的方式，或就學佛者修持教法的態度來說，都是崇尚「祕密」的。

然而，祕密的傳授方式和修持態度，並不意謂藏傳佛教有關修行的方法不能被歸納出一定的原則與精神，而這些原則和精神，一般是被公開宣傳及遵守的。這些原則和精神是什麼呢？就各宗派而論，有重點不同的教說和修法，因而其內容也有不同程度的偏重。不過，注重身體的修煉和生理狀態的調整，以此作為進修密教心法的生理基礎，這一原則，乃是各宗派共許。^⑧

在以「菩提心為因，大悲為根，方便為究竟」^⑨的修行觀之下^⑩，密教的修行方法和主張，是以綜合身、語、意三業的結手印、口念真言或咒語、觀想菩提心或所依本尊的方式，來達到成佛的目標。^⑪這種重視

由修身到修心，結合身、語、意「三密」的修法，使自己不僅「心得解脫」，而且也有「身得解脫」；不但祈求來生成佛，而且更重視現生成佛。換言之，這就是藏傳佛教所強調的「即（色）身成佛」的修行觀念和態度。

二、教法的實際運用

秉持「即（色）身成佛」，實行「三密」修法的學佛者，必須先禮拜與供養一位上師，然後在上師指導之下，順序受戒、修法灌頂，以及觀想上師為他所選擇、可以加持學子的「本尊」，次第修行而得成就。¹²

然而，假使讀者不曾歸依上師、親受密法，那麼，讀過《認識藏傳佛教》後，在能「自行佛行、自作自成佛道」¹³的佛法實踐路上，能否運用所獲得的一點知識暨觀念，來作為指導自己修行佛法的教法資糧呢？答案是肯定的。行者確實可以從《認識藏傳佛教》的相關介紹中，自修佛道，不僅是在觀念的建立上，而且在方法的指導上，都可以從教說獲得營養。

以下，我想從《認識藏傳佛教》所獲的知識和觀念，扣緊與佛法「修行」相關的幾個層面，闡述自己些許的心得和看法。

（一）從立志成佛開始

經常出入佛教寺院、參與佛教團體活動的人，多半會聽到法師或同修勸教要發心做些捐款、助念，乃至清掃、端茶等事。或者自己到某個道場，參加某項活動，便獲得來自道場主持人或同道的愛語讚歎：「真是發心啊！老遠來擔任義工。」

「發心」，就如同平常所說「立志」的意思，是將意念專注於實現某特定目標的心靈狀態。例如，想出國留學的人，雖然還沒出國，但是，不僅一心想著出國，而且也會經常把心力和精神集中在準備留學所需的相關事務。

佛教的「發心」，不僅有「諸惡莫作，諸善奉行」的意念，而且更著重行者的「自淨其意」。¹⁴這種自我要求解脫的精神或態度，就是「發菩提心」。因為，意譯為「覺」的「菩提」，廣義而言，便是指斷除煩惱而成就涅槃的智慧；而意為「寂滅」、與「解脫」同一意旨的「涅槃」，正是行者修持佛法的終極目的。所以，「發菩提心」，乃是佛教所謂「發心」的實質內涵。一如南宋名儒陸象山（一一三九—一一九三）教人以「辨志」為先，要人「先立乎其大者」¹⁵，然後才真能從明辨義利、是非中，確立成就聖

人人格的真實基礎，實現自期成為聖者的人生志趣。佛法行者「發菩提心」，與儒家學子「立志成聖」同理，是各自為達成最高理想境界所踏出的第一步。

「發菩提心」，就行者趣求佛法、實踐佛道的心理動機而言，大致類如本書第四章第一節所說「善等起」的意思。本書將「善等起」分成屬於顯、密共同的「發大菩提心」，與屬於密乘的「大方便密咒心」兩種。¹⁶「發大菩提心」即「發菩提心」，而「大方便密咒心」，則是因所修教法屬於密乘所建立的一種分別。「大方便密咒心」意指對密法修持的發願信受，與「發菩提心」並未衝突。前者對修行「方法」立志持行，後者對修行「終極理想」立志趣求。假使沒有立志趣求「菩提」，當然談不上對「大方便密咒」的信受奉行了。

(二) 觀見煩惱之現行

發心學佛，願意實踐解脫之道的人，就好像有人想從高雄開船到基隆，在把導航系統設定由南往北之後，接著要開啓動力系統破浪前進。然而，在這由南往北的行程裡，隨時會遭逢礁島、暗流、風浪、船艦等障礙，必須動力充足，一切無虞，始能安全抵達目的地。在航程中會遇到而需避開的這些

礁島、暗流、風浪，一如我們修行佛法，必須運用智慧力超脫「煩惱」¹⁷纏結；如果學佛者在修行過程中，不曉得煩惱正在現行，不探究產生煩惱的根源，便不能有所成就，達成目標。

本書列述所應斷除的煩惱現行的名目¹⁸，指出應修習「六波羅蜜多」¹⁹，不只消極地應該遠離七種事行，更要積極地實行七種教法。²⁰了知日當就死，宜思厭離，時常提起「死」字，如黃檗希運禪師（？）²¹八五〇所說「出息不保入息」²²，藉由體解生命的危脆與無常，積極實踐上師所教導的密法。

(三) 前行——修持正法的基礎

在進入正法的持行之前，先要建立對修行佛法的基本認識和觀念，以增強修學正行的動力根基，這便是所謂「前行」。本書解說的四種「前行」²³，對進入正法的修持，具有類似「厭離而樂求」的作用。

1. 思人身難得

佛陀曾說人身難得，譬如瞎眼海龜百年才將頭伸出一次，就在牠把頭伸出來的那一刻，剛好穿入大海裡漂流不定的浮木孔裡，這機會是多麼難得！²⁴

佛教認為，有情生命無始以來在五趣或

六道中輪迴²⁴，人在這一生為人，來世並不一定能得人身。在這無盡的生命流裡，生而為人，實在難得。佛陀出世說法，也「如優曇鉢花時一現耳」²⁵；生而有佛法可學，更是難得。所以，荊溪湛然（七一一～七八二）在《止觀輔行傳弘決》說：「生世為人難，值佛生信難，猶如大海中，盲龜遇浮木。」²⁶我們怎能不珍惜此生此世可得為人而又有佛法可修學的機遇呢？

懂得珍惜，精進求學佛法，是貫徹修行佛道始終的一股精神力量。缺乏這股為法的精神，不是怠惰牽延，就是半途而廢。所以在趣求解脫煩惱而立志修行佛道之後，必須常常想到自己得有人身的可貴，督促自己自發向上。

2. 思時無常

「諸行無常」，為佛教所說四法印之一。

²⁷佛教對宇宙一切事物的生成或消散，所持的看法是緣生緣滅的，沒有恆常不變的，尤其時間一去不返。一般人即使知道世事無常，日常的經驗也多告訴自己好花不常開、佳景難再；但是，心裡的意願，卻總希冀在不斷的遷變中能夠保有自己所希望的。因為，「無常」之於凡情，面對夕陽黃昏、曲終人散、亂起親離，一切都令人難堪！

正因為如此，我們要「思時無常」，在有限的生命、有限的時間裡，修學佛法，即生成佛。

3. 思輪迴是苦

佛教認為人於五趣或六道中生死、死生，除非了脫生死，否則便永遠如圓輪般不停流轉著。人的一世，免不了有身體的病痛、心中的不如意苦，也必須勞苦工作始能生活，尤其衰老時疾病的折磨，以及死亡時五大分解之苦。若能不時思輪迴受苦的難堪，自然能激起要求解脫苦惱的學道心力。

4. 思業因果、想解脫功德

舉凡造作出來的東西，不論人事或者自然之物，都不離「因果」的定律。佛教所謂的因果，當然不是日常所說：「種瓜得瓜，種豆得豆。」佛教將某事物的生起存在條件，分為主要的「因」和輔助的「緣」；說兩種事物有因果關係時，實際上構成它們之間關係分子的複雜，遠超過訴之於思維時所能想像的情況，而人的身語意業與因果報應是互相關聯密不可分的。「業」可分善或惡業，善業得善（果）報，惡業引致惡（果）報，是鐵定不移的法則。

佛教從因果律出發，教示人們「四諦」

²⁸法義：先指出人生是苦的事實，勸人應以

極樂境界為理想，藉由深究引致苦惱的原由，告以離苦得樂的修行方法。這種由觀果而論因，行因以致果的教法，是佛教重理性、尊崇德行的特色；於是，「思想」成為學習佛法必須事先具備的條件。正確地運作思想，讓自己建立修行佛道的正見，明白佛果不是仗他可得，更非無因可成，須憑立志學佛始能解脫苦惱。以這一股發諸內心的願力，推動自己在生活點滴中實現成佛理想，積極從事智慧與福德的培植和養護。所謂「正法」的修持，便是這類功夫的實際體現。

(四) 實踐正行

接受且建立了佛教對於現實世界、理想境界的觀念後，更重要的便是要有符合佛教的具體做法，也就是修持正法——「正行」。「正行」有(1)皈依佛、法、僧三寶；(2)發無上菩提心；(3)懺悔；(4)積聚資糧；(5)上師瑜伽修行。

1. 皈依佛、法、僧三寶

作為佛教徒，皈依佛、法、僧三寶，乃是真誠信奉的宣告，也是發願落實的表示。然而，皈依三寶的真實意義，並不存在於特定場合、儀式裡的口頭稱說，也不只是心念意向之所存，正如禪宗六祖慧能（六三八）

七一三）所說「自悟自修自性功德，是真歸依」。②9這是說唯有真正將身心投入佛法的實踐，樹立依佛教而行的功德，才構得上是真皈依了佛教的佛子。

皈依佛，從行相上說，不僅指對佛像的尊敬和禮拜，或只是對佛所有功德的讚歎而已，如果對於不學、未學或初學佛法者，心起輕賤的意念，實際上就已遠離了發願皈依佛的意趣；因為就「一切眾生悉有佛性」③0、「行菩薩道當得作佛」③1的佛教理念而言，「皈依佛」實際已涵攝對眾生能行佛道、都具佛性這一信念的歸向。更不必從究竟意義來說，一念無明，貪嗔癡之心頓起，就背離佛道！

同樣地，對「法」的皈依，也以是否真正實踐解脫煩惱的教法，不再欲求常恒保有自我生命或自己所有的事物為其極義。所以，學佛者只需一念無執，能放下固執為己所有的事行，譬如，能夠慷慨出借愛車，或者捐輸辛苦掙來的財物給適逢急難者，便是「皈依法」的具體表現。

至於皈依僧，更不只意指禮敬某位法師，而是能普遍隨從德行清淨的人學習。所謂「三人行，必有我師焉」③2；能就所處的團體，擇善而行，見惡自戒，才是「皈依僧」

的深層意義。

2. 發無上菩提心

發菩提心即是「立志」。立志為解脫自身煩惱、生死大事外，在菩薩道的修行上，更重要的意義在對他人所受煩惱、死生等種種苦難，因於同情和悲憫而引起的救濟之心。從同情和悲憫的心境出發，自己得聞佛法，成就佛行，也希望他人同聞佛法，共成佛道。悲願極深，而先求他人得渡生死大海，最後才自己解脫；一如「眾生度盡，方證菩提」³⁵的地藏菩薩大願行。

發無上菩提心，以慈悲喜捨「四無量心」為基礎，而以「發大悲心」為其主要內容³⁴，這不只是「願」，而且是「行動」。行動要在六度、四攝的持行上顯現。本書有「自他交換法」，真切體嘗發大悲心的道味，實是簡易而有效的方法。

近年來臺灣地震、水災不斷的發生，許多人體會受災罹難的痛苦心情，基於悲懷而「布施」、「利行」。由此可以證明「自他交換法」，確實可以發起大悲心。

3. 懺悔

現實生活中，人都難免犯過錯或生惡念。孔子說「人孰無過」，要「過則不憚改」³⁵，進而做到「不貳過」³⁶，就不失為賢

者。唯有「過而不改，是謂過矣」。³⁷

慧能大師說，「懺」為對以前所犯罪過的真心省改，至於「悔」，則是今後不再作惡犯錯的堅定發願。³⁸然而，不論「懺」、「悔」，或是「懺悔」，都是針對自身所造罪過而言，目的在求身心的清淨。本書提出四種由懺悔而得清淨的具體方法³⁹，包括勇敢地面對自己的罪過，甚至不怕在別人面前發露所犯罪過，只求對懺除自己罪過有所幫助。⁴⁰利用積極行善使自己不造作過惡，遵守佛教的戒律或人間的規範，避免過患。還有藉由皈依三寶及發菩提心的清淨力，使自己免於罪過，並且由此進趣解脫境界，因而能真正將佛法落實在力求自心清淨的功夫之上。同時「啓請金剛薩埵加持，透過金剛薩埵的力量淨化自身一切罪患」⁴¹，這一法門，顯出藏傳佛教的修法特色。

4. 積聚資糧

修行佛道，成就佛果，必須具備「福德」與「智慧」二資糧。⁴²

「福德」是修學成佛的助緣，「智慧」能夠斷除惑業，獲得解脫。福德資糧的積聚，既有會集諸善因緣的力量，也是有助智慧增長的法門。在菩薩「六度」中，「福、智雙修」：布施、持戒、忍辱三波羅蜜多行

法可以積聚福德資糧；而精進修禪、學法養慧則是智慧資糧。如此才不致使福德資糧的積聚，不具真實解脫的意義，成為只是同於世間一般善行的作為。

5. 上師瑜伽修行

修行佛道，不論顯密，行者最終必要回到對自我身心的調御，以及對自己生命之本然的證悟，才能克竟全功。對於自我身心的調御，遠在佛教之前，印度早有許多修行者透過調息、鍊氣等方式以集中意念，進而與宇宙真理相應。這類修行活動，統稱之為「瑜伽」。瑜伽（梵音 yoga）乃是「相應」的意思，修習瑜伽可以同宇宙真理相應，因此，修習者稱作瑜伽師或瑜伽行者。⁴⁵

行者修習瑜伽，可以採取各式姿態，或坐臥、或伸展身體，其原則不外集中意念於所操作的活動之上，同時觀想自己身心與所處境界冥合，因而沒有任何擾動及不安。這種狀態，便是「止」和「觀」的修習，簡稱「禪」。

「止」，指「專注在一個對象上，不躊躇，不動搖」⁴⁴；「觀」，乃是「如實地經驗任何觀想目標的真正性質」⁴⁵。所以，修習「止」、「觀」，可以使身心安住在一定的境界。身心安住一境，便可在此境中如實觀

察，證見宇宙人生的真相。就藏傳佛教而言，對止、觀的修習，就是結合身、語、意「三密」行持。記載「三密」修法及其相關教理的經典，即為密乘（宗）的《本續》。

「本續」有三、四或五種，乃至六種分類法；⁴⁶一般分「事續」、「行續」、「瑜續」、「無上瑜伽續」四類。⁴⁷

「四續」任何修法，都必須按「灌頂」、「授戒」的次第，然後修習「正行」。四續中「正行」修法，可分成「有相」和「無相」兩類。⁴⁸由《事續》、《行續》、《瑜伽續》來修，也就是從重外在行為的潔淨，進而兼重內外心行的清淨，直到專注內心修習止觀法門的發展。⁴⁹至於《無上瑜伽續》，則專重密乘最高修習法，也就是針對最上境界做教理的開示和修法的指導。

雖然無上瑜伽法「不是原始密法」⁵⁰，但它仍然「可以當做是修持密法的方法之一」。⁵¹修習無上瑜伽法，可以分成「生起次第」和「圓滿次第」兩層。⁵²依修「生起次第」而成就的本尊，雖然並不究極，但是，兩層必是依次修習方得圓滿。⁵³

「無上瑜伽」修法的具體步驟如何，必須有上師指導及真正進入實修之際，情況才得明朗。不過，無論是《無上瑜伽續》的修

法，或是《瑜伽續》的修法，乃至《行續》、《事續》的修法，即使具體行相不同，都可以掌握其修法原則，運用於日常生活中，使其發揮清淨身心的功效。

(五) 以修行密法自我實現

從發心學佛而「立志」，實踐前行以「安心」，到修行正法求「成就」，這些教法的信受奉行，對密修行者的根本意義而言，都不外是「自我實現」。⁵⁴

然而，自我實現並不是一個毫無意義的觀念，如果「自我」意謂一個常恆不變、實在的個體，則以「無我」為根本主張的佛教，並不可能實現。又，如果「自我」是指以惡行為內涵的行為體，那麼，自我實現便成了惡行的展開，這對以「諸惡莫作、眾善奉行」為教的佛法，絕對是不認同的。此外，「自我」假使是個毫無價值意涵的觀念，那麼，所謂「自我實現」，無疑將成為沒有意義的語句。

「自我實現」之於密乘是有意義的，因為密教認為每個人都有「佛性」，所謂「自我實現」，便是運用某些方法或通過某種途徑來展現這一生命本質，讓自己本具的「佛性」得以在生活中的任何事行上開顯，藉此完成生命本質——「佛性」所具足的功能及

目的。

然而，怎樣能使佛性開顯，讓真正的自我得以實現呢？

前面所提示的方法，以及其操作的步驟，就是藏傳佛教對於如何實現自我的重要開示。不過，具體修法，乃是就「有什麼」層次來說的，而求真實受用，更應該知道：我這樣修行，是否真的覺到煩惱減少？是否清明地看到苦惱止息而且喜樂生起了？在這裡，「覺知」成了一項重要的條件。覺知不僅是「智慧的工具」⁵⁵，事實就是「智慧」本身。⁵⁶它的意涵是：對於自己的善念善行、惡念惡行，乃至無分善、惡的念頭與行為，行者都清楚照見它們起、滅及延續的過程，了解它們的存在結構和存續的原由，而不運用思想去讚美它，或譴責它，或操控它。如此便可避免自造衝突，形成一種惡性循環的生命活動。

誠如本書所說：「覺知是了悟本心最基本的要件」⁵⁷；靠著「覺知」自己的所作所為，能真正分辨善、惡，並且了解它們的構成因由。這樣的覺知本身，就有力量，不僅是指示，而且決定煩惱的解脫。因為，「認清事實才能結束所有的衝突」⁵⁸，而「覺知像光一樣照進黑暗裡，黑暗就消失了，所有

的負面感覺如恨、憤怒、悲傷、暴力等都將會瓦解掉，同時愛、喜悅會顯現出來。」⁵⁹

當我們清楚地覺知某一心念或行為是惡，卻不加以何譴責時，對自己而言，心靈獲了解脫與自由。而能以此方式或態度面對社會上其他人的所作所為，多少也可免除基於對他譴責而可能引生的衝突。這樣的方式或態度，當然不是對惡行的姑息，而是因為清楚地知道譴責、怨恨對於改變事實並無裨益。只有從不激起他人另造惡端，才是真正止息罪惡的實際行動。所以運用這種「修行內法」⁶⁰的方式來處世，讓和平真正從自身做起。

同樣地，如實覺觀善心行而不著意讚美，一來得以避免驕貴、貢高心理的產生。另外，也能避免落入矯作的心靈桎梏，乃至不讓伐善矜德引起他人妒忌，因為，妒忌是人與人相處易於引生衝突、爭競的原因。此外，不隸屬於或善或惡的心行，要覺知是成就事業的心智條件。所謂「民莫不飲食也，鮮能知味也」。⁶¹這句話說明了不專注，對自己所行所念不用心，不辨真偽，不了本末，不別利害的結果，容易導致事業難以圓滿成就，種下日後敗壞的因子。

「覺知」，固然不是佛教的全部；不過，

卻可說是貫徹佛法始、終的不二精神。覺知以每一位行者的生命和其所處境遇為對象，並且以「不思善不思惡」⁶²、「於一切法不取不捨」⁶³為其實質內涵；世間所有事象皆是緣起，行者應實照見緣起。宇宙的一切存在皆是性空，行者應如實證得空性。

肆、結語

「覺知」不是「思想」，因為「思想」是有所依循的心智活動，而「覺知」則為無處所、無格套的知見能力。「思想」的所依是觀念，所循是理則，是源於人腦運作的活動；然而，「覺知」雖然不離於人的心智，究竟不是源自人腦的有規則可追蹤、有把握可操控的理智運作，只可謂是身心本然具有的知見能力。當人處在最放鬆、靜定的時候，它便可以被自己更清楚的證明。智慧和慈悲是它不同的特殊表現，解脫及自由則是它的本然狀態。行者可以從自己對冷熱的感知、對苦樂的察覺，對善惡的了別等確定它的存在，卻不能執定它究竟存在於哪一點。

所以，藉由覺知的功能，行者被允許採取任何方法來展開佛道的修行，不論這方法

是否為佛經明文所記。佛教從聲聞道而菩薩道，從觀呼吸到六度萬行；自印度傳到中國，從印度進入西藏，由中國到韓國、日本，所有的開展和發揚，不由於它的形象有什麼差異，方法怎樣不同，而是基於有人藉由所承受的教法或自得的法門，獲證煩惱不起、生死息滅的解脫境界，因而體證確是「佛法」。至於因為覺知證見後，通過思想而構作的種種觀點，或與現存佛陀根本經教有所差別，可能被判為「非佛教」，類似情況，是個可以由思想、推論來處理的問題；至於實際修行之依於覺知見，即使中間通過以思想運作、如理思維來展開，是或不是解脫，無疑將遠比有或沒有這樣的操作形態來得更為根本且首要。

在《認識藏傳佛教》中，我學得了許多知識和方法，對「法門無邊誓願學」¹⁴的佛法行者而言，當然是相應的「正行」。不過，觀念的習得，不即是決定實修之展開，它可以作為行道的資糧，也可能轉成心智的另一種負擔。因此，我認為，要能從中了別教相和超越教相，然後將所得觀念運用於日常生活事行的修正上。修正身心狀態趣向佛道，不是著相執見、把持觀念！❖（全文完）

註釋

①《失去的地平線》(Lost Horizon)原是英國作家詹姆斯·希爾頓(James Hilton)在一九三三年出版的小說，一九三七年改編成電影上映。

②見《認識藏傳佛教》(以下省略)，頁60~73。

③見頁80~81。

④見頁82~83。

⑤見頁97~99。

⑥見頁113。

⑦見頁108。

⑧見頁25。

⑨引見《三種悉地破地獄轉業障出三界祕密陀羅尼法》；《大正新脩大藏經》(以下簡稱《大正藏》)第十八冊，頁912上。

⑩參見呂建福，《中國密教史》(北京：中國社會科學出版社，1995年，第1版)，頁94~96。

⑪見頁25。另參見呂建福，《中國密教史》，頁97~99。

⑫見頁109。

⑬引見《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇

經》：《大正藏》第四十八冊，頁339上。

14 《增一阿含經》卷第一，說：「諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意：是諸佛教。」（引見《大正藏》第二冊，頁551上）

15 參見《陸九淵集·語錄上》卷第三十四（北京：中華書局，1980年，第一版），頁398。

16 見頁117～118。

17 煩惱，是使身心發生惑亂、產生污濁的精神作用。就以覺悟為最高目的的佛教來說，舉凡能夠妨礙學者實現覺悟或解脫之道的精神作用，皆可稱為「煩惱」。

18 見頁118。

19 六波羅蜜多，又譯作「六度」，是實踐大乘菩薩道的六種方法或德目。

20 見頁119。

21 引見《黃檗山斷際禪師傳心法要》，《大正藏》第四十七冊，頁383下。

22 見頁119～123。

23 詳見《雜阿含經》卷十五，《大正藏》第二冊，頁108下。

24 「五趣」，是五種所趣的意思；又名「五道」。

25 引見《佛說長阿含經》卷第四；《大正藏》

第一冊，頁26中。

26 引見《止觀輔行傳弘決》卷五之四；《大正藏》第四十六冊，頁303上。

27 「三法印」，指(1)諸行無常、(2)諸法無我、(3)涅槃寂靜的三項佛教根本法義。

28 「四諦」，指「苦」、「苦集（或習）」、「苦滅」、「苦滅道」四種真實不虛的道理。

29 引見《六祖大師法寶壇經》；《大正藏》第四十八冊，頁354下。

30 引見《大法鼓經》卷下；《大正藏》第九冊，頁297中。

31 引見《妙法蓮華經》卷第六；《大正藏》第九冊，頁50下。

32 引見《論語·述而》；朱熹，《四書章句集注》（台北：大安出版社，1987年，再版），頁98。

33 引見《瑜伽集要焰口施食儀》；《大正藏》第二十一冊，頁476下。

34 見頁124。

35 引見《論語·學而》；朱熹，《四書章句集注》，頁50。

36 引見《論語·雍也》；朱熹，《四書章句集注》，頁84。

37 引見《論語·衛靈公》；朱熹，《四書章

句集注》，頁167。

38 詳見《六祖大師法寶壇經》；《大正藏》第四十八冊，頁354上。

39 詳見125。

41 見頁125。

42 詳見《大正藏》第十一冊，頁305上～307中。

43 參見陳兵，《佛教禪學與東方文明》（上海：上海人民出版社，1992年，第1版），頁1～20。

44 參見東杜法王仁波切著，鄭振煌譯，《心靈神醫》（台北：張老師文化事業有限公司，1998年，初版），頁205。

45 參見東杜法王仁波切著，鄭振煌譯，《心靈神醫》，頁207。

46 參見劉立千，《印藏佛教史》（北京：民族出版社，2000年，第1版），頁152～153。

47 見頁126。

48 詳見該書頁168～169。

49 參見劉立千，《印藏佛教史》，頁153～160。

50 見頁179。

51 見頁179。

52 見頁126～127。

53 參見山口瑞鳳等著，許洋主譯，《西藏的佛教》（台北：法爾出版社，1991年，第1版），頁163～164。

54 見頁182。

55 見頁184。

56 「覺知」在這裡並不是平常所謂「見聞覺知」的意思；而是富有正確認識或洞察明見事物真相之意的表語。

57 見頁187。

58 引見克里希那穆提著，羅若蘋譯，《心靈與思想》（台北：方智出版社，1996年，初版），頁30。

59 見頁187。

60 引見《楞伽經》卷第一；《大正藏》第十六冊，頁516下。

61 引見《中庸》；朱熹，《四書章句集注》，頁61。

62 引見《六祖大師法寶壇經》；《大正藏》第四十八冊，頁349中。

63 引見《六祖大師法寶壇經》；《大正藏》第四十八冊，頁350下。

64 佛教「四弘誓願」之一。關於「四弘誓願」之內容，在佛教經論中有不同的說法；請參見《佛光大辭典》，頁1677。