

# 學佛不學空・到頭一場空（下）

◆竹慶本樂仁波切 ◆林瑞冠 英譯中 ◆陳曹倩 審訂

## 絕對的真理，如何平息相對的痛苦？

當面對困難或挑戰時，我們應謹記這是過去的業力所致，然後運用我們的修持、智慧與悲心，來轉化這些業力的種子。這即是非常重要的世俗諦修持。我們也應該記著：當談論世俗的因果業力、緣起相依時，我們即是在討論世俗諦。

從勝義諦的角度而言，所有的經驗都是性空無我，如夢似幻。若是我們能記住這一點，那麼我們即是把勝義諦的見地運用到世俗諦中，同時也將勝義諦的部份洞見，運用至世俗諦的修持中。在世俗諦的修持上，我們必須對業力——亦即因果與緣起相依有所瞭解，然後運用見地，來轉化我們的惡業、增長善業。

當你看到或厭倦世俗生活中的種種痛苦時，謹記勝義諦的見地，並認出每一件事如夢的本質，將可以幫助你放鬆。但是，你也必須記得世俗諦的因果業力，並且面對它。在佛陀的教言中說到，你對空性的證悟愈深，愈是能覺察到世俗諦的精微之處。當你真正地證悟到了空性時，你會對業力相對的本質與其精準的運作更為敬重，同時你也能夠更善巧地轉化業力。

根據佛經記載，有位瑜伽士，聲稱已了悟了勝義諦的真義，但卻不信因果業力，他其實尚未了悟空性。事實上，你對勝義諦的了悟愈深，對世俗諦就會愈重視。這是要點。否則，單單只是相信空性會產生危險，而導致斷滅空的見地與行為。因為我們可能會這麼

想：既然每一件事都是空的，那你殺一個人、或是幫一個人都沒有關係。這不是空性的正見。空性的正見是：在絕對的層次上視每一件事的本質為空性，但在相對的層次上視因果業力絲毫不爽，並且知道如何清晰精準地轉化它。

在蓮花生大師、帝洛巴、那洛巴的傳記中，有許多關於他們顯現神通的故事。我們應當明白這些顯現，如穿越岩石等等，是他們已證悟空性的展現。他們在世俗諦當中展現勝義諦的見地。

當眾人因見密勒日巴穿越過岩壁石牆而瞠目結舌時，大師對他們說道：「你們才是展現奇蹟的人，我不算什麼。萬法的本質性空，但是你們卻能令它們堅實存在，那才真是個奇蹟！」證悟了勝義諦的瑜伽士，能夠清楚地看到眾生在世俗中的迷惑，並且透過他們的證悟將之轉化。

堪布 竹清嘉措仁波切根

據密勒日巴大師一首叫「轉顯相為道用」的道歌（Taking Appearances to the Path），寫了一首名為「朋友」的道歌，內容是這樣：

朋友即是空相，猶如水中月，  
設若執以為實，徒令痛苦增。  
若知皆是空相，猶如水中月，  
如幻三昧離執，悲心將增長。  
無焦點見增長，離執修增長，  
遠離能作所作，行持將增長。  
一切奇蹟之中，最大之奇蹟，  
一切美妙之中，無上之美妙。

當我們在修持無我時，可以唱唱這首歌，提醒自己所有的顯現，都是如幻，亦如水中月。

證悟的體驗，或者說是完全覺醒的體驗，可以用意識清醒的夢，來做為最好說明的例子。那即是，雖然在夢中，但是你認出了你正在做夢。當你證悟了空性但仍然身處在這個世界中時，你看每一件事物都

是如實清晰地呈現，但是你明白這些都是夢境。你的證悟開端於你有些許空性的瞥見（短暫的經驗），繼而又回到了以為堅實的執著，間又經驗到些許空性的瞥見。對於空性的完全證悟來自於許多瞥見空性的體驗。如果你能夠來回地在空性的瞥見與堅實的執著之間遊走，那麼對你將會是很有幫助的。因為，在你能夠完全證悟空性之前，你必須儘可能地多次體驗到對於空性的瞥見。當所有這些短暫的體驗湊在一起時，你就能夠有對空性的完全證悟，而這就是能令真正的悲心出現於世的基礎。

我們自身創造並累積自己的業力的這個觀念，是佛法的中心思想。它指出並沒有一個外來的造物者、超自然的生命體，或是自然界的力量，來創造出我們苦樂交織的世界。唯一能創造出你所經驗的世界的人，那個如夢似幻的人——就是你。我們製造出自己的痛苦，

也製造出自己的快樂，我們可以說是相當地「自給自足」。我們不需要仰賴任何外在的事物就可以如此。但是，我們也可以自立自強地去處理我們所製造出的痛苦和快樂。這真是個好消息。

### 如何讓空性禪修，成為行持中的悲心？

做為大乘佛法的修行者，重要的是我們能謹記空性的見解，並且修持世俗諦的慈心、悲心與因果業力。我們應該以悲心來幫助每一個需要幫助的人。同時，也努力修持令自身得解脫的方法。我們應試著去讓他人明白，最好的幫助是來自於他們的自身。我們也應該瞭解到我們的能力有限；當我們證悟到佛的無我、智慧與悲心時，我們將能夠更有效地幫助到眾生。這時，我們可以透過悲智的力量去創造出喜樂，並轉化痛苦與痛苦的原因，不

僅僅是為自己，也可以是為其他的眾生。

因果業力的修持，是一種間接幫助眾生的方法，也可以說是一種「寂靜的悲心」。當你對治自己的惡業，並將它轉化為善業時，你就是在幫助眾生。你為世界樹立了一個絕佳的榜樣，你也為創造出一個人人祥和安居的美好世界，而貢獻出了一分力量。

因此，極為重要的是去開展真正的悲心，去保守菩提心（註二）的純正動機，並且在勝義諦空性與世俗諦因果的見解上取得平衡。我們應當瞭解，所有業力的參考點——這個人、這個自己、這個我的本質是空的。並沒有一個我，也沒有所謂的我的行為，因此，也就無所謂的我的業力。業力之所以存在，之所以有作用，完全是在世俗諦的層面上而言。在究竟的層面上，它並不存在。當我們能夠將空性的見解與我們在世俗中的行為結合在一起，

我們會變得很有用處。一個可以做到這樣的人，我們稱之為菩薩；菩薩即是一個住在人世間，並且很努力地創造一個光明的環境，以利益他人的人。

### 聚積福德，以破我執

據說，如果你沒有聚積足夠的福德，那麼你將無法證悟萬法的空性。「聚積」指的是什麼呢？「聚積」一詞指的是許多小片段的集合，在這裡它是指許多的知識、智慧以及悲心的行為等等的集合。這也是代表著行持或者是覺知我們生活中的每一個行為，並且讓它成為一個正面、良善的行為。事實上，行為與業力密不可分；在某方面來說，正面的行為本身即是福德。因此，聚積福德的修行道，也就是增長良善行為的行持。

福德的聚積是基於我執的對治；因此，聚積福德的修行，涉及去除執著與放下。在

佛法傳統的修持上，通常是以佈施的行持為開始。我們首先由對治自身對物質的執著下手，如我的衣服、我的食物、我的財產等等。佈施的行持，是直接斷除我們的執著，斷除我們對自身肉體形相的執著。因為，這種執著是產生惡業的根基與原因。透過訓練自己實踐善行，我們即是在斷除我們惡業的根。我們先由放下對外物質的執著開始，然後一步步地，我們練習放下對思維概念的執著，或者說是放下對整個所執取之內在宇宙的執著。

聚積福德最如法的修行，即是不要求如何回報的放下。換言之，放下的修持即是單純地給予。無論所給予的，是你正面念頭、你的悲憫心，或是一個物質上的東西，如果你能自在地給予而不求任何回報，那麼這即是正確如法的聚積福德的修行。

透過學習與思維，如果我們能發展出某種程度的洞見與

對心的瞭解，那麼就有可能將它延伸至我們的行持當中，來對治我們的情緒或是煩惱。這種行持的目的，是能覺知到我們執著的每一個層面，然後放下它。當我們能夠這樣做時，我們執取的習氣與我執就可以消除。自然而然地，我們通常會對任何所感知到的，或是任何意識中生起的對境產生執著；而當意識每一次的執取，都會在我們的心續當中留下一個執著的印記。隨著每一個留下的印記，我們建立起自我的形像，並且更加地確信有我的存在。當我們練習放下，再三地反覆修持後，不執取的習氣就會取而代之，印入我們的心續當中。如此這般，我們破除了我執的圍牆與以自我為中心的想法。因此，聚積福德的行持能引導我們至更高層次的了悟，而證悟到無我、智慧與完全的解脫。

### 轉化痛苦，改變業力

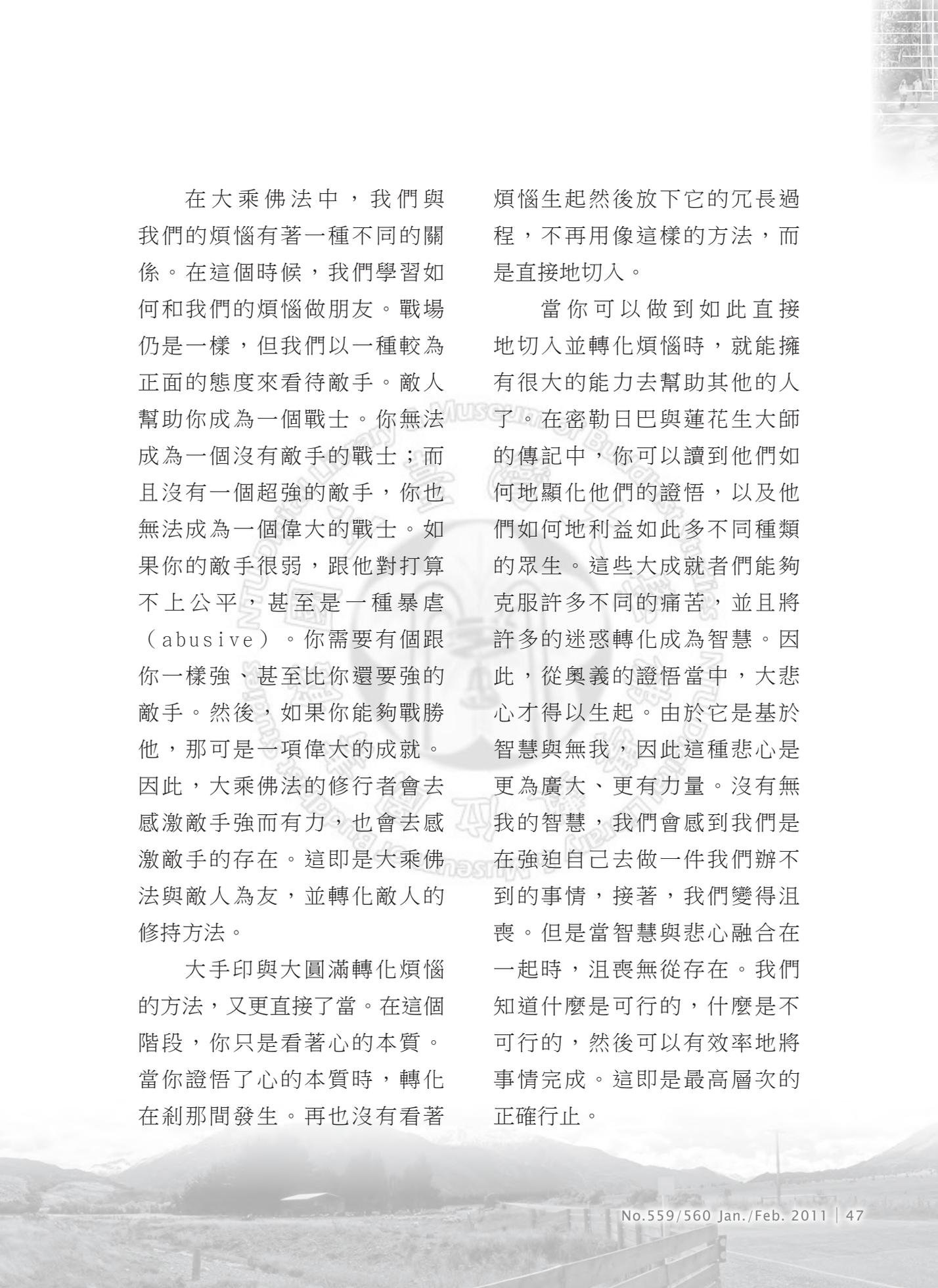
從日常生活當中，我們體

驗到我們無法直接將一些複雜微妙的觀念，教導給那些極度困惑的人。因為，他們深陷在自己的痛苦中，什麼也聽不進去。我們首先必須做的是透過清除他們心中的妄念，而將他們的痛苦轉化。類似這樣，只要我們的心還仍然受到我執與惡業聚積的障蔽，我們是無法證悟空性的。因此，為了暢通我們的修行道，我們必須轉化負面的業力，並聚積正面的行為。

轉化的行持有幾種不同的過程。在小乘與大乘佛法使用的一種方法是：透過正念的修持，來轉化我們的煩惱或是負面的情緒。當瞋恨生起時，我們首先必須能夠認出它。這即是正念的修持——當瞋恨生起時，即能覺察到它。當瞋恨已經在那兒了，我們就看著它的變化。無論它歷經怎麼樣的改變，我們就這麼看著它，然後放下，看著它，然後放下。對治其他的煩惱，也是採取同樣的辦法。當然，最終的轉化將是看到我們心中如幻的

煩惱本質是空性，而證悟到勝義諦的見解。但是，首先主要練習是能覺察到念頭、煩惱的生起，看著它們，然後放下。依照我們不同的修持程度或是訓練，還有其他不同的方法來對治煩惱。

從小乘佛法的觀點而言，我們與我們煩惱的關係，就好比是在戰場上的戰士面對一個危險的敵人一般。我們將煩惱視為強而有力，且能破壞（disrupt）、擾亂（disturb）我們心的敵人。我們嘗試著以各種我們學過的方法，來對治並且轉化我們心的負面傾向。當我們發現自己當下缺乏戰勝敵人的能力時，我們就採取另一種善巧的方法——策略性的撤退，也就是拔腿快跑！逃跑也可以是有智慧的一種表現。當你逃離敵人時，你逃向哪裡去？你逃回你的禪修蒲團上，讓自己可以培養更好的正念、鎮靜與洞見。然後，你才能夠有機會再度回到戰場與你的敵人搏鬥。



在大乘佛法中，我們與我們的煩惱有著一種不同的關係。在這個時候，我們學習如何和我們的煩惱做朋友。戰場仍是一樣，但我們以一種較為正面的態度來看待敵手。敵人幫助你成為一個戰士。你無法成為一個沒有敵手的戰士；而且沒有一個超強的敵手，你也無法成為一個偉大的戰士。如果你的敵手很弱，跟他對打算不上公平，甚至是一種暴虐（abusive）。你需要有個跟你一樣強、甚至比你還要強的敵手。然後，如果你能夠戰勝他，那可是一項偉大的成就。因此，大乘佛法的修行者會去感激敵手強而有力，也會去感激敵手的存在。這即是大乘佛法與敵人為友，並轉化敵人的修持方法。

大手印與大圓滿轉化煩惱的方法，又更直接了當。在這個階段，你只是看著心的本質。當你證悟了心的本質時，轉化在剎那間發生。再也沒有看著

煩惱生起然後放下它的冗長過程，不再用像這樣的方法，而是直接地切入。

當你可以做到如此直接地切入並轉化煩惱時，就能擁有很大的能力去幫助其他的人了。在密勒日巴與蓮花生大師的傳記中，你可以讀到他們如何地顯化他們的證悟，以及他們如何地利益如此多不同種類的眾生。這些大成就者們能夠克服許多不同的痛苦，並且將許多的迷惑轉化成為智慧。因此，從奧義的證悟當中，大悲心才得以生起。由於它是基於智慧與無我，因此這種悲心是更為廣大、更有力量。沒有無我的智慧，我們會感到我們是在強迫自己去做一件我們辦不到的事情，接著，我們變得沮喪。但是當智慧與悲心融合在一起時，沮喪無從存在。我們知道什麼是可行的，什麼是不可行的，然後可以有效率地將事情完成。這即是最高層次的正確行止。

因此，在行持中需要結合世俗諦與勝義諦的修持方法。經由培養正面的行為，我們得以對治世俗諦上的業力。然後經由無我見解的修持，視每一件事情如夢似幻、如水中倒映的月光，我們得以在勝義諦上轉化業力。

在此修行道的階段，我們行持的成果是對「人無我」的證悟（註三）。當直接證悟到了無我的真正本質時，其結果是非常顯而易見的。痛苦，或者說是痛苦的幻相，是來自我執，而當我們的我執被連根拔起、被轉化時，痛苦的原因將被消弭，輪迴也將止息。

在究竟的意義上而言，輪迴與涅槃並不是兩件分開的事

情。當痛苦的本質被認出來時，當下即是涅槃，即是覺醒。當它沒有被認出來時，即是輪迴。因此，這兩者為一；它們是心的本質以及心的顯現。不可分的輪迴與涅槃，是為菩提心智慧的遊戲顯現，也是悲心與空性的雙融。在覺性的空間中，悲心任運地顯現，不受制約、也無任何作意。在這當中，我們發覺到對一切眾生真誠的愛。如是的悲心，即是我們本然的狀態；當它圓滿地開展出來時，即變成了無我的悲心，而帶領我們超越出我執以及二元對立的境界。☉（全文完）

中譯自菩提 (Bodhi) 雜誌  
第八卷第三期

本文轉載自化育資訊網  
<http://www.hwayue.org.tw/index.html>

註一：堪布 竹清嘉措仁波切於1997年8月，在英國馬爾巴之屋 (Marpa House) 所著。金·史考特 (Jim Scott) 翻譯並編輯為英文。馬爾巴翻譯委員會版權所有。

註二：菩提心可譯為覺醒的心。它指的是為能帶領一切眾生出離痛苦，同證圓滿正等正覺的利他動機。

註三：在小乘佛法中，空性的見解與行持，是基於「人無我」的見地。但在大乘佛法中，無我有兩層涵義：「人無我」與「法無我」。