



# བད·གྱུག·བྱନྤ·ସ୍ତୁ·ସ୍ତୁ·ସ୍ତୁ·ସ୍ତୁ

# 见证你的 佛性

# 香巴拉时轮金刚之道

# 第一册

# 外在世界的实相

# 堪楚仁波切



# 作 者 介 绍

---

见证你的佛性——香巴拉时轮金刚之道

堪楚仁波切是一位藏传佛教不分教派利美上师。他博闻多学，遍历藏传各大教派逾二十五座寺院，接受了三十多年异常完整而严格的佛法闻思修训练，潜心深入经藏，努力精通各部经纶。在澳洲创建了利美传承中心道场，并在西方弘法教化十数年。他对佛教所有传承宗派都具足无伪的信心，而他更是以至诚之心终生致力于弘扬和教授觉囊秉承的香巴拉传承。

堪楚仁波切智慧深广而洞察锐利。他教授佛法的方式直接而深入人心。

这些年，他弘法之余仍笔耕不辍，写下大量以现代人方式弘扬佛教文化的教集。由于觉囊派隐于世数百年，传承中尚有无数极其殊胜的教法因为只有藏文版本，未能得到准确的翻译，因此不能弘达于现世间。

稀世珍宝空在深山，而没有人懂得拾取，不能不说这是一种深刻的遗憾。为了众生的利益，仁波切深觉自身有责任令更多的人认识和学习到这些殊胜的佛法珍宝，令更多众生得以学习和受益于这珍贵的香巴拉传承——时轮金刚之道。

为了这个目标，堪楚仁波切开始云游传法，周游列国，将无偏见的纯净佛法传授于四海之内。在佛法的授记中，我们可通过修行时轮金刚法门来亲自见证香巴拉的黄金时代。仁波切相信在如今的时代中，人们通过修习时轮经刚的教法必然将深受利益，并为世间带来真正的和谐与平和。



# 作 者 序

见证你的佛性——香巴拉时轮金刚之道

《见证你的佛性》是为了阐明佛陀释迦牟尼所教导的精神之路。在本文中，衲试图以平易近人的方式呈现佛教的核心精髓，而不失佛陀法教的严谨。衲希望本书能帮助你善用今生，愿你思维敏锐，愿你心怀慈爱，善用每一个当下，有目标的度过每一分钟。

当你拿起一本佛法书，如这一本，你不是只是仅仅在阅读着作者笔下写下的文字而已。当你阅读《见证你的佛性》系列丛书的那一刻，你与佛陀那无以伦比的智慧，与跟随佛陀教言做出难以想象的修行而亲证佛性的大成就者们，已经建立起了一种精神联系。而这种被佛教称为法脉的传承，对于我们修行证悟至关重要。因为我们的前行之路就依仗于这些前行的圣者们，一切与他们的人生故事，他们的证量和教言密不可分。我们正是踏在他们行走过过的足迹上步步向前。

佛陀为众生说八万四千法门，这八万四千法是虚指，实际的意思是说无穷无尽。这是因为轮回之中有无穷无尽的众生，而这无穷无尽众生的根器与品性都各不相同。每一个人都有各自不同的苦楚和烦恼。因此，佛法中也有无穷无尽的法门，可以为佛法修行者们提供各种不同层面上的益处。

在最简单的层面上，我们每个人都可以在修行佛法中找到合用的方法，帮助我们减少生活的压力，安抚内心的焦虑，获得远比之前更有意义的生活。而更深入一些的层面上，我们则可以意识到自身具足难以思议的深远潜力，并善用因果，以善行种下能长久存留，令我们与其他众生都获得真正幸福的善因。

在佛陀的如海一般的法门里，衲与之缘分最深的便是时轮金刚传承。以衲所见，它具足了最为精妙善巧的修证法门，极为殊胜罕有，能最大程度发掘出我们潜藏的殊胜佛性，而效用极其勇猛，以至于可一世成佛。

尽管大多数人都将时轮金刚视为惟有高阶的修行者才可以胜任的修行法门，然而事实则不然。时轮金刚之道是一个完整的，无论你是刚刚启程的初学者，还是处于各种不同阶段的已经上路的修行者，在时轮金刚的修行中你都可以找到合适自己的前行之路。

## 何为时轮金刚之道

时轮金刚，从字面上的意思便是时间之轮。而这个名字则是由佛陀释迦牟尼亲自宣说并教授。这一套神圣的修行法门自佛陀宣说起，便一代代高僧大德们口耳相传，传承至今，没有断代过。时轮金刚法门的重点在于帮助人们理解和认知他们自身的觉受，在修行的过程中更是令修行者与众生都获得更为宁静和谐，喜乐幸福的人生与人际关系。

时轮金刚是独一无二的佛法法门，它提供了一个所有修行者都可以投入修行，并找到对症修习之法的修行之道。在这一个完整统一的修行之道上，它具足无所不包的瀚海与虚空一般深广的智慧，都能直指人心，实修见性。

《见证你的佛性》系列丛书便致力于完整展示时轮金刚这一全能之道。这条道路是循序渐进的，因此将这一系列分为三本独立的书籍，提供了清晰的分步指导，引导你通过许多层次的生活体验。每本书都集中在一个特定的修行层次，从粗大的显法直至微妙的隐法。因此，建议按顺序阅读本系列丛书，为你未来的修行之路打下夯实的基础。

### 第一本书：外在世界的真相

通过学习和理解我们直接的感受，我们第一次踏上了修行之道。具体来说，我们生活在这个日日生活在其中的物质世界里，致力于培养智慧，以此获得更有意义也更平衡的生活。在这个阶段，我们的重点在于务实，将重心放于分析和理解世界本质之上。

在本书中，你或许会阅读到很多对你来说相当新奇的观点，有些观点甚至挑战了你固有的观念，令你以一个更为开阔的角度来思考我们共享的这个宇宙的真实本质。而这些观点构成了理解佛教世界观的基础，而这些基础的观念则是沉默又深奥的佛法修行的坚实基础。

请一定记得，在这个阶段的学习中，并不要求你一股脑的将佛教观点全盘接受下来。相反的，如果有一些观念对于你来说完全无法理解或接受，也没有关系。请不要断然的否定它，而是求同存异的暂时搁置，将你的注意力投入到更多的修行上，积累更多的经验。随着时间的推移，你可能会发现你的理解和认知有所转变，或许是发现了一个新的世界，或许是有了更全面的体验。以这种方式，你自己的个人观点则可以顺其自然的得到发展和进化。

这本书分为三个部分，每个部分代表你的修行之路的不同阶段。本书的阅读顺序可以各种各样，但

衲建议你循环反复的阅读为宜。就是说，从第一章开始，将第一部分从头到尾阅读完毕。然后回去再读一遍，但在这一轮，花更多的时间温习其中的联系。以这种方式继续，直到你感觉你有一个稳定而清晰的认知，做好了阅读下一部分的准备后，再启程下一部分的修行。

## 第一部分 - 在生活里创造一个心灵空间

对于绝大多数人来说，拿起这本书的主要原因是希望自己能解决在日常生活中面临的许多问题和障碍。在21世纪的今天，虽然我们可能已经拥有了一定程度的物质财富，而我们在面对这种物质生活所带来的种种苦恼时却往往束手无策，精神世界反而变得脆弱而空虚。

有时候当负面情绪袭来，一波接着一波，竟令我们生出一种溺在大海中，大浪不断将我们拍到水里，而我们不得不慌乱求生，竭力抬头，与来袭的海浪进行殊死挣扎。

若我们发现自己身处于这种痛苦挣扎的境地时，我们便很难令自己的生活过的充实而有意义。因此，我们修行之路的第一步，便是要为自己创造出一个可以平静自处的空间，让自心保持在一种稳定的状态，令我们可以安心做出那些能帮助我们做出更幸福，更平和，更和谐的选择。

那么如何为创造出一个合格的心灵空间呢？我们可以通过使用两种主要方法来做到这一点：佛教心理学和禅修练习。这两种方法相互结合，便提供了大量的修行法门，帮助我们来观察和体验自身所获得的感受，识别存在的障碍，并对症下药的定制解决的策略，令我们以最健康也最具有建设性的方式得到成长。

当我们的心智变得更坚强稳固，我们便能有能力应对生活中更多的起伏。遇到焦虑和恐慌时，我们便能在负面情绪的水流里，将自己的心拉回一个安全之处——如溺水的人被救援到救生筏上，终于摆脱了苦苦挣扎，而可以稍事休息，自由的呼吸。更好的是，由于不再需要与海浪搏斗，我们终于有了时间来反思和正视什么才是对我们真正重要的。

## 第二部分 - 认知自己当下的情势

我们修行的下一站则是利用我们已获得的优势（一个可以让心灵休息的空间），来对我们的现有的生活与人生进行一个长期而严肃的审视。那些我们从前视而不见事与物，我们如今为之停步，仔细观察和思索它们内藏的规律和运作方式。我们会发现自己曾经如此困惑，颠倒了主次，分不清轻重，而将我们宝贵的时间花费在那些瞬息即逝的空虚事物上，因此永远收获不了渴望的长久且真实的幸福。

通过系统的解析被称为“四出离心修法”的法门，我们将明白我们自身行为是如何直接令我们生活在无尽的苦难之中。随着我们理解的不断深入，我们也发觉我们今生当下的选择在不断塑造着我们的未来。基于这种领悟，我们对自身生活的责任感也随之加强，我们决心利用当下所有的一切优势和长处，尽己

所能去过好宝贵的人生。

每次思考到这些，我们也许会发现在生活里我们的优先处理的事物产生了改变。而此刻我们便可清楚的看到，那些我们曾经为之一入迷的事物，并非快乐的源泉，而相反的却是导致痛苦不幸的原因。当意识到这点，我们的人生焦点则转向了那些真正能令我们离苦得乐的方法。

而离苦得乐，本就是我们踏上修行之路的初心。这个过程正好像是在茫茫大海上，歇在救生筏上的我们，遥望着地平线，搜索着有这坚实安全的陆地的岛屿作为前行的目的地一样。

### 第三部分 - 坚实问道的信念

随着我们观念翻天覆地的改变，我们内心也随之燃起了强烈的改变现状的信念。而下一个对我们的挑战便是如何以最合适最善巧的方法来帮助我们改变。我们每个人都是独立的个体，所处的现状也各有不同，相对的方法便也各有各自的解毒药方。此时，对症下药便尤为重要。

随着对变革的强烈渴望，下一个挑战是确定最熟练的方式带来这种变化。我们是每个独特的个人与独特的条件工作。因此，我们需要找到一套特别适合我们个人需要的方法。像一个生病的人，我们必须找到一种能够治愈我们特定疾病的药物。

在人类数千年的历史长流中，许多充满智慧的传承百花齐放，百家争鸣。每一种都有丰富多样的法门和修行方法可以令我们的人生受益良多。在此时我们的基础修行大道上，对各种宗派传承都有所认知是相当必要的，因为我们要在其中选出与我们相应的道路，并抱着信念前行。

在书中所提出的时轮金刚传承是由藏传佛教中的觉囊派所秉持保存的珍贵法脉。要明白各种宗派如何被划分，我们便需要追溯到它们各自侧重的核心教法和不同角度所解读的教法理解。这部分会为之后的两本书所教授的内容提供所需的理解基础。

最后在本书的终篇部分，你已经具备你所需要知晓的最基本的知识，并以此了解您是否希望继续你的修行之路。当我们进入到新的修行阶段时，新的挑战也会随之出现。面对改变，总是需要努力和信念来接受和习惯。而在这样的过程中，需要我们对自身在做什么有信心和信念来作为支撑。

对一部分人来说，这种信念会很快出现，而对于其他的人来说，则可能需要一段时间才能消除疑虑。无论是哪一种情况。只要你的心是真诚的面对自己和他人，那么你便可以确信自己会终会找到正确的方向。

## 第二本书 内在世界的真相

在物质世界中，我们能想办法以各种机敏的办法来解决我们生活里出现的各种难题。我们可以结合自己的智慧，在逆境中扭转乾坤，反击求生。但是无论我们的策略多么管用，终究只能缓解一时的困难，而无法永恒不变的奏效。它们无法令我们一劳永逸的远离痛苦，也无法让我们真正获得一份永恒不变的

幸福喜乐。为此，我们不能向外求索，只能向内探寻。我们必须直接正视自己的内在心灵，并开始体会它与生俱来的潜藏能力。

在第二本书中，我们探索了外在的物质世界的各种现象，和这些现象实际是如何构成的。尽管我们继续在理论层面对概念进行学习和分析，然而我们也开始慢慢转型，越来越重视直接的体验和觉知。仅仅从文字层面来了解原理和运行是不够的，我们必须实际参与和体验。实践出真知，正是通过将理解转化为经验，我们才能真正地将这些想法融入我们的生活方式。这个结合了多种修行方式转变的过程，便是时轮金刚渐修次第（前行）。

## 第三本书 觉醒的真相

正如擦干净眼镜片上的污垢，我们便能看到一个清晰明了的世界。同样的，当我们逐渐熟悉和了解我们的内在世界，我们便也逐步的区分出无明所造作的相与清净佛性的实相。随着我们清除掉心的障碍尘垢，我们真实本性便也越来越清晰。尽管它还没有显山露水，然而惊鸿一瞥便足以令我们提供继续前行的道路，一行供我们前行的基石。

在前两本书中，我们所讨论和学习的是所有藏传佛教传统中共有的部分。而在这本最后的书中，我们专注于在殊胜的时轮金刚传承所提供的不共的独有修行法门。对于已经决心投身于时轮金刚之道的修行者，本书涵盖了时轮金刚之道中所有帮助修行者今生即成就正等正觉的甚深法门。

## 充分利用这本书

当你阅读佛法教言时，如果能将几点铭记于心，将对你大有助益。以下是一些适用于任何形式的闻思的建议，无论是阅读书籍还是倾听教学。

## 学习佛法的正确态度

当我们有幸聆听佛法，心中怀有强烈的欢喜和珍惜之情是相当重要的。如果我们能够认识到，通过聆听和学习这些教导，我们便将获得殊胜的喜乐和宁静，那么这种珍视和喜悦之情则相对容易升起。话虽如此，培养一个聪明和警觉的心灵是一种需要时间来培养的，你需要做出长期的努力来克服可能出现的不同障碍。

听法时，应该断除如同三种容器般的过失：

一，覆器：心思散乱，什么都听不到首先第一种过失，是指“覆器”之过，有如“把容器倒扣般”的过失。不论容器是金、银等何种珍贵材质所做，若倒过来摆的话，就无法倒入任何物品或水；同样的，若人在会场，但心思散乱，是无法“将法倒人心中”的。因此首先，

要避免“覆器”的过失。

二，漏器：听了不记，听什么都忘记第二种过失，是指如同“破洞”、底部有破洞的过失，就算容器是正放的、能倒入各种水，但若底部有洞，就无法善加保存住任何水。此是说若人在现场、也专注听，但并未尝试记忆的话，可能会误解法教内容，因此应者不仅需专心听，还要记忆下来，并正确理解这些内容。

三，毒器：心有邪见，听什么都有毒第三种，如同“有毒”容器，若容器中掺毒的话，不论放入任何珍馐，都无法入口。同理，若听闻佛法时，心的动机不正确、具备不好动机，或者充满固有的偏见，则听到的法教，就会如同吃入有毒食物一般。

当你阅读每一章，尝试保持开放，接受的态度，充分的投入阅读，没有任何先入为主或判断态度。一次又一次的检查，审视你的阅读质量。当你需要提高你的阅读方法时，请多加以思维这三种容器的过失。

## 学而时习之

在本文中，衲加入了不同的练习，你可以用它来反映你正在学习的章节。重要的是，我们不要让自己贪多嚼不烂的一下子承受太多理论。花时间停下阅读，将所学的理论与这些小练习相结合，可以为你提供宝贵的益处和见解，并将这些理论学以致用。

对于那些并没有安排练习的段落，选择经常翻阅和通读，仔细分析和推敲，并确保你真正理解了教法的真意，也是很优秀的习惯。当你确认了解了其中的意义，再将这些理论投射到你现实生活中，认真思考它们与自己生活息息相关的方。以自己为例子，根据自己的亲身体验来切身实地的体会和理解这些教言法义。

## 享受修行大道之乐

最后，无论你的动机是什么，衲相信佛陀的无尽智慧必然会利益于你，只要你敞开心怀，保持着一种开明的心态。

请记住，修行之路，是一条探索之路，也是一条改头换面的变革之路。改变和探索，都是一个需要时间的过程，因此对自己有耐心是极重要的。按照你自身的步调完成这些改变，不要为所花费多少时间而焦虑。

阅读了几章后，再次通过他们，看看你的体会和理解是否有所改变？往往等你之后再回首，对之前的教言便又有了全新和更深入的解读。

在初学者的心中，有许多可能性；在专家的眼里，可能性极有限。——铃木俊隆



# 目录

见证你的佛性——时轮金刚之道

## 第一部分 - 在生活里创造一个心灵空间

第一章	了解心识	001
第二章	如是心狂	015
第三章	如何禅修	030
第四章	禅修的阶段	046

## 第二部分 - 认知自己当下的情势

第五章	如何修习佛法	059
第六章	因果业力法则	070

<b>第七章</b>	轮回过患	092
<b>第八章</b>	人身难得	118
<b>第九章</b>	思维死亡与无常	131

### **第三部分 - 坚实问道的信念**

<b>第十章</b>	思维死亡与无常	143
<b>第十一章</b>	佛教介绍	154
<b>第十二章</b>	佛学基础 小乘佛教	172
<b>第十三章</b>	大乘佛教	188
<b>第十四章</b>	金刚乘	205



# 第一章 了解心识

## 见证你的佛性——时轮金刚之道

### 了解识

清晨伊始，试着回想起你还没有起床的时候。你依旧睡着，也许正做着梦。然而，忽然间你醒了过来。有时候你会清楚的意识到自己是醒了过来——阳光照耀着你的窗户，刚刚还牵动你喜怒哀乐的梦转眼变成毫无意义。而有时候，你却依旧半梦半醒，迷迷糊糊的不能确定自己是依旧在做梦，又或者是已经醒了。

无论如何，最终你还是会回归到现实世界，翻身起床，开始你新的一天。在生活里，我们大部分人都拥有自己固定的一套生活流程，行云流水抑或行尸走肉的一环套一环的完成我们今天的生活。在多年习惯下，我们似乎已经成为了自动化的机器一般，变得公式化，甚至有点漫不经心。

就以沐浴为例，我们在洗澡的过程中，随着拧开笼头的轻响，水流倾斜而出，滴滴答答的落在我们的肌肤上，而水蒸气此时将我们的窗台变得雾气蒙蒙。在这一系列的过程中，每一刻我们都在接受着这一连串的信息：视觉，声音，味道 以及触觉甚至嗅觉，它们紧密的结合在一起，成为了丰富的感官体验。

但是当我们沐浴时，不仅仅只有感官的体验而已，不是吗？当我们往头发上一边抹着洗发水一边揉起丰富的泡泡时，浮想联翩，各种想法纷至沓来。例如，假设今天是个特别重要的日子——比如刚开始一份全新的工作什么的，拿不准你的新同事和老板是怎么样的人，你也许会有点紧张。而当你今天要获得嘉奖，功成名就的时候，你也许会回想起一路上的艰辛努力，展望未来的辉煌远景，你也许会有点兴奋。

用着同样的洗发水，设定着同样的水温，感受着同样的水流速度，然而我们的感受和情绪却并不相同。所有的这些思绪，这些感受和这些记忆，就这样造就了我们的精神世界——与物质世界不同的另一个世界。

在佛教中，这持续不间断的意识体验被称为“识”。识如同一面镜子一般，镜子忠实的反射外界呈现出的景象，识也如此。举例来说，当水滴落时，识便是我们对水滴触碰肌肤带来的感受，这种感受是微妙而主观的，是属于精神感受，而不是 H<sub>2</sub>O 水分子这样的客观存在着的物质。同理，光以波的形式存在最终投入我们双眼，由视觉神经传导至大脑，然而它们不是识，识是我们见到的灿烂阳光。洗热水澡时，

水里的热能传递到我们体表，然而它们不是识，识是我们在洗热水澡时感觉到的热水的温暖。

相对于客观的物质，识是主观的。同样温度的水，不同的人饮下，会有不同的感受。甲也许觉得稍烫，而乙却觉得微凉。无论是“一千个人心目中就有一千个哈姆雷特”还是“甲之砒霜，乙之蜜糖”，都是描述“识”的主观。同样，就如前面提到过的，同样的环境感受却不同，识不仅因人而异，随着时间变化，也不尽相同。

我们的身体生活在客观的物质世界，而我们的心则生活在微妙而主观的精神世界。而我们会把哪一個世界看得更重要呢？是在外的客观物质的世界，还是内在的主观感受的世界？如果我们打开电视，看看那些五花八门的广告的宣传重点——绝大部分都坚信物质世界无疑是最重要的。这种概念鼓吹我们的一切问题都可以通过物质来解决，只要我们学会如何正确的操控方式。似乎只要物质上富足，就能解决人生的一切烦忧，没有钱办不到的事情。

如果我们停下来认真分析这个想法，就会发现很多矛盾之处。这个世界上有不少人拥有傲人的美貌和财富，无论他们想购买什么都可以轻松购入，然而他们的一生却未必如意，甚至充满悲哀。尽管住在奢华舒适的豪宅之中，却丝毫不能减少他们内心的烦闷和痛苦。同时，有些人也许生活在赤贫状态，即使物质上一穷二白，他们却心中充满快乐和满足。

那么如果可以选择的话，你会作何选择呢？是希望度过幸福快乐的一生，还是希望饱经苦痛哀怨的一生呢？我想，我们都会很自然的想要前一种的生活。因为不论物质生活是如何，我们终归是希望选择幸福而不是痛苦。当我们认识到，幸福还是痛苦，取决于我们的识的话，那么我们就会清楚的明白，识，就是我们需要了解的最重要的现象。

故此，我们会为现代科学实际上对“识 / 意识”了解甚少而感到惊讶。很幸运的，古老的智慧传承，例如佛教，则已经在探索研究识的道路上度过了漫长的时间，所得的成果根深底厚。在这刚开始的第一章，我们将依佛教的见地来讨论识的各种特质，以及我们可以如何利用它攻克我们生活中所遇到的各种难题。

## 心 — 它到底是什么？

我们会首先对识建起一些感觉。要做到这点，我们须要先澄清这个社会普遍存在着的一些误解。其中最大的误解就是认为识等同大脑。这种想法认为识必定就是一种物质个体，而我们的体验就是这个个体特性的浮现。根据这个假设，科学家们详细查探着大脑的各种神经元和神经结，尝试去了解我们的体验是怎样产生的。可惜到目前为止他们尚未成功。

他们可以确定的是大脑内的电流活动和心的对应体验有着非常紧密的关连。这可说明有两种能够互相影响的独特类型现象存在。虽然不同，但却相应。

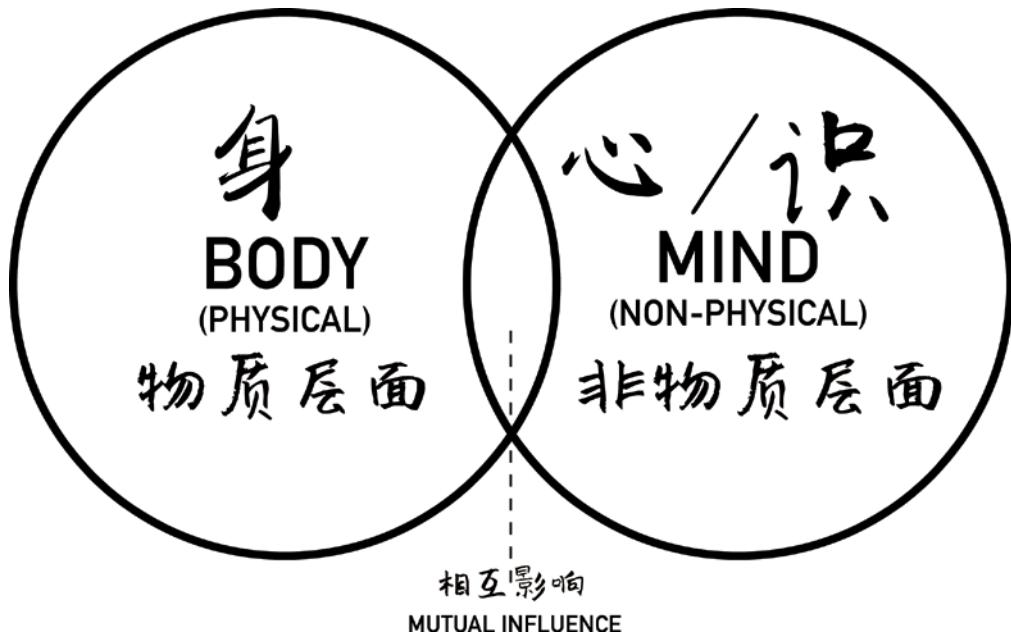


图 1-1: 身和心之间的关系。

按照佛教心理观，识的本质并不是物质性的。这表示它不是由粒子组成，而且不存在于某个特定空间位置和时间。它的特征却只能归纳为是一种澄明和了知。这种澄明是指识生起显相的基本能力，而了知，就是识对那些显相有所注意的能力。

尽管大脑活动的确会影响到心中所生起的显相，但我们却不能说大脑就等同识。同样地，这心中所生起的念头和想法也会影响到大脑的电流活动，从而令新的神经元管道形成或者激发某种特殊的物质反应。这是一条相互影响的双向通道。要了解如何运作，就让我们进行一个非常简单的实验：用片刻时间暂停阅读这一本书，举起你的右臂然后将它放下。

让我们看一下这个好像很简单的动作。从这本书页面所反射的不同波长光线进入你的双眼然后转换成电流脉冲。这些脉冲传至大脑并刺激各种神经元，这时候的大脑活动会导致句子显相的产生。对这些句子的注意亦导致了意义显相的产生。对于这些意义的觉知又会导致另一模式的神经元触发，并透过神经系统将电流脉冲传至手臂，令到肌肉收紧。然后手臂伸起。然后经过一段时间，对所读意义的回忆会激发另一轮连锁反应并造成手臂放下。这里所有身和心之间的细小相互作用都是在不可思议的极短时间内发生的，快得让我们都觉得它们是在同一时间发生的。

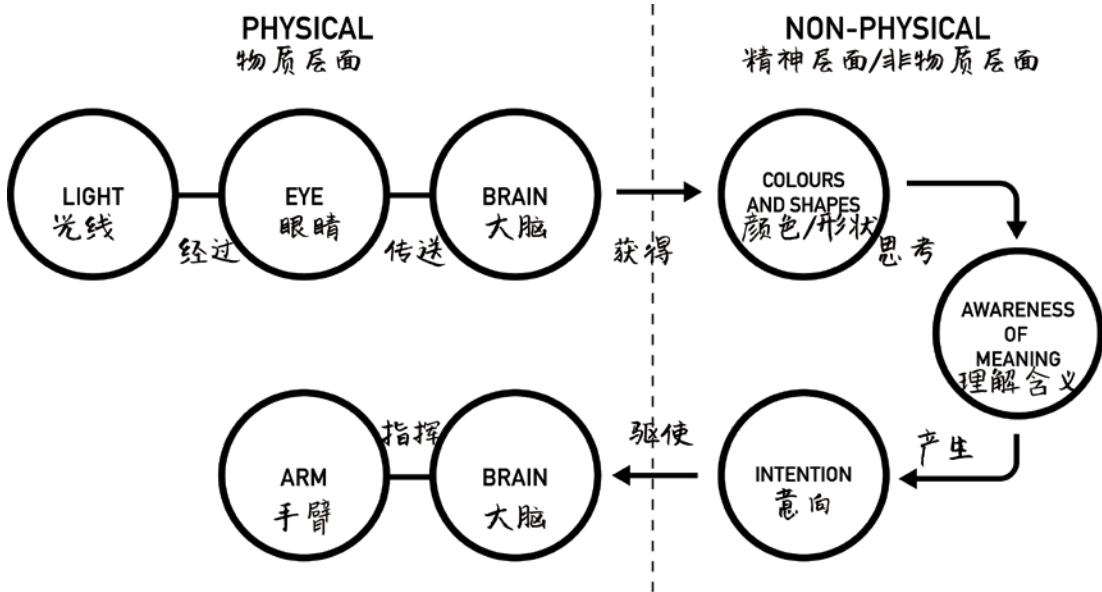


图 1-2: 一幅显示身和心如何互相影响的简单绘图。

佛教的观点认为尽管大脑和识之间有着毫无疑问的紧密关系，但这种关系只是代表识的整体能力的一小部分。我们可以将心想作是整个太空的空间而大脑则是这个空间里的单一太阳系。光是想像这个太阳系就已经会让我们对它那超然的规模和形态感到惊叹，我们甚至会因此而对它的起源产生好奇。但从一个更广大的层面去看，它却只是一个宇宙内的其中一个银河的其中一个星系而已。再看看本质上是遍在的虚空，它的宏巨程度实在是让人无法想像。不论在这虚空中会有什么出现，虚空本身却是永恒不变，况且假如没有这个虚空的话，万物亦无从赖以出现。

如果我们都接受识是非物质性的话，那么我们亦必须接受依靠物质现象并不能侦测识。一般的想法会认为一切存在的事物都必定能以物理测量方法侦测得到。在被能够测量之前，事物会被认为是不存在的。然而这却是个错误的想法。尽管我们已有机器可以侦测细微能量的波动或量子力场的转变，它们却无法侦测得到识中生起的种种显相。它们所能侦测到的只是那些非物质现象在这物质世界产生的相应影响而已。到最后这也让我们得出一个结论 – 唯一能够侦测非物理现象的事物必定是另一种非物理现象，也就是我们的识。

明白到这点之后，像悉达多乔达摩（释迦牟尼佛）的这些伟大瑜伽禅师和哲学家曾尽力开发一系列的精神方法用于直接以心观心。透过长期投入这些方法的运用，他们终于了解识是可以经过训练和调整而彰显出某些可取特质的。而事实上，透过调理识他们也就能够完全改变跟所处世界相应的方式。·

每当我们想到自上世纪起的科学和科技发展，都不难看出我们对这世界的认识已经有了相当巨大的增长。这并不是在一两天间发生的，而是需要无数的人付出他们的时间和努力去揭开这个物理宇宙的秘

密所取得的。同样地，过去的伟大禅师们也奉献了他们的一生去发掘识的真正本质。他们放弃了一切世间舒适和欢乐以及对名誉的关注，就是为了要发掘这个隐藏的本性和去了解一切跟识相关的现象。在接着的部分我们将会探讨这些大师所取得的发掘成果。

## 心的续流

这些大师所作的最初观察之一，就是没有事物是从“无”生起的，也没有事物会在忽然之间变为“无”。就像物理世界的能量一样，当中就有着守恒运作的原理。能量永远不是无中生有的而且也不会被毁灭掉，它只会转换形态和重新排列。同样地，识也是一种续流，而它的每一刻都会生成接着的那一刻，并且新的一刻会持续产生，永无休止。

无论是哪一刻，都必定会有直接在前的一刻作为下一刻生起的基础。这亦表示我们是没法找到识的起始的。从来都不会有由无变有的那一刻。

而事实上当前一刻的生起也成为了下一刻生起的基础。至于生起的是什么体验就要看当前具备了怎样的条件。就算下一刻不会跟前一刻完全相同，它却仍然是这个识故此我们不能为它置下终点。这里不会有忽然变为无的一刻。因为这样，我们可以认为这心就是一个无始无终的转变过程。

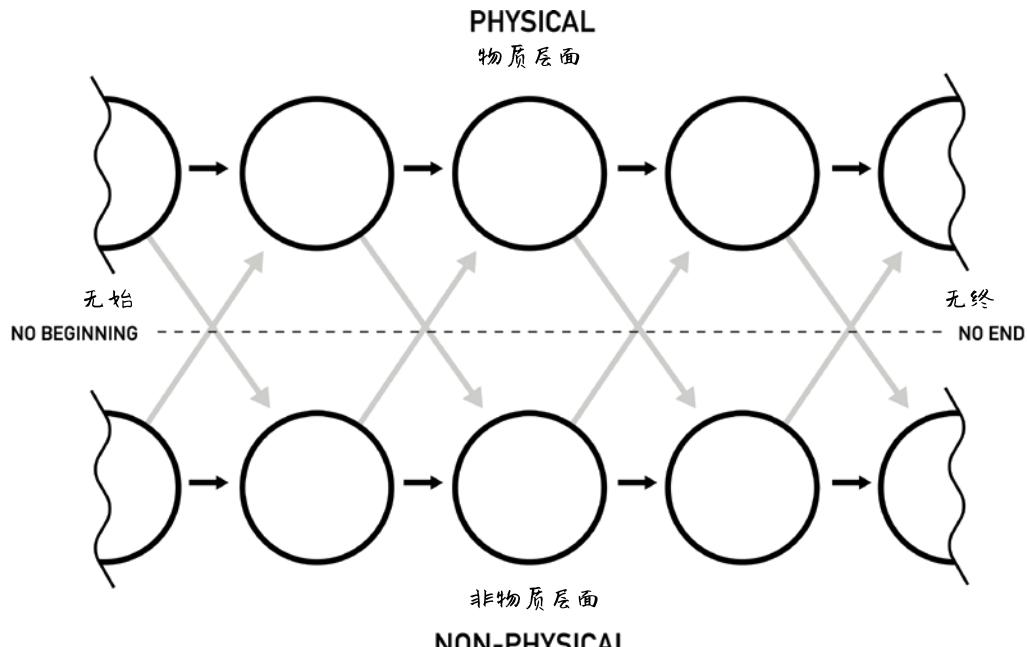


图 1-3: 时刻都在变化的无终结相续

这种过程可称为时轮金刚的外时轮。在意义上，“轮” 代表一刻接着一刻觉性的无终止过程；一个没有起始、没有中段和没有终结的循环。而“时” 则代表持续的动作和改变；这种在心中持续转变的显相就是由物质与非物质现象相互影响所产生的。

为什么这一切对我们来说很重要呢？重要的缘故是因为这种理解可以帮助我们认清过去、现在和未来的因果相连。我们可以看到某些体验对我们自己会比对其他人来说更加可取。那些我们喜欢的叫作快乐，而我们不喜欢的就叫作痛苦。透过分析哪些条件产生快乐和哪些产生痛苦，我们就可以按此修正自己的行为。我们所说的修心纯粹就是着意塑造识相续发展的过程。

### 练习 1.1 – 依时间往后退

- 静静安坐，腰背挺直，采取让识放松的状态。
- 想想你现处的地方。你是怎样来到这里的呢？是什么情况将你带至现在这刻？当你想及不同的行动时，想一想启发这些行动的是哪些念头。让记忆慢慢退后，重组一下从当下这刻至到你早上起床那刻所连带的前因后果。
- 现在想一想上个星期。选择一些让你留下特别印象的时刻。想想当时你所参作的精神体验和身体行动。继续退后，就如跟着留下的面包屑轨迹而行。
- 再进一步往后看，想想在过去整个一年内所发生的重要事件。想想这些事件是如何带出现在你所体验的一刻。
- 现在回想你的一生并找出那些对你有过重要意义的不同时刻。想想这些转捩点是如何影响到你随后的人生决定。
- 尽可能在你所能用上的时间内想及更多的细节。当你对持续思维感到疲累时就去休息片刻。

### 心的细微性

过去伟大观修行者的另一个重要发现，就是识原来有许多细微性的层面。每个层面都是建立在下一层面之上，从而组成一个更加精巧和特殊的排列。当识受过充分的训练后，它就可以分辨这些不同的层面。

这种想法和物质世界中的细微度概念非常相似。在一个很粗糙的层面，我们会想到固体、液体和气体。这些都是每个人也可以体验得到的。透过对基本物理定律的理解，我们可以学习这些不同类型的物质到底是如何相互产生作用。

在一个更加细微的层面，我们会想到原子以及它的各种组成部分（电子、中子、光子等等）。再一次，透过了解这里的各种运行定律，我们甚至能够在那较粗大的层面上作出更大的影响。可以想想我们现有的科技是如何操控电力从而令其成为如此巨大的力量。

去到更加细微的就是量子层面。在这层面，古典物理定律彻底粉碎而所有事物都会以非常不同的方式运作。这种不同之处实在是匪夷所思，就连科学界也仍然在研究到底这个层面是如何影响其他层面的。我相信最终我们将会从这些研究当中得出一些非凡的发现。

就像这个物质世界一样，在识之内我们可以找到三种主要细微度的层面：

**1. 粗大之心：**在粗大层面上，我们一切体验的物质和精神面向都是和大脑紧密相连的。这是透过我们不同感官所即时呈现的体验的最明显层面。也就是在这层面上我们识别到了一个“自我”，这对每个人来说都是独特的并只会维持一生而已。至于理性思维和直觉则是更趋精细的粗大之心。

**2. 细微之心：**我们然后有心的细微层面，就像是精神的干细胞。它是完全未受排列的，故而能够以任何不同的排列出现。尽管在这阶段我们还不能称之为人心，但它却可以看作是一种众生个体的心相续。这个细微之心具备了生起无尽生命流程的能力，而每段生命也就是这心的某一种特定排列，譬如像是人类或动物。我们可以将它想成是水，会有着液态和冷冻固态之间的变化。透过禅修而开展的心属类型主要就是以识在细微层次上这种未受排列的状态作为目标的。

**3. 极细微心：**极细微心是净光之心，也就是我们的佛性或基光明（母光明）。它完全没有物质基础，并且也不属于任何个人的相续，而是超越了这些所有类别。极细微心只可透过识本身的极度专注和禅修而完全发掘。佛教的密法当中就有高阶修法能够让观修者去体验这个层面的识。

Level 层面	Physical 物质	Non-Physical 非物质
Gross 粗大	原子和分子 固体, 液体和气体	六识 色, 声, 香, 味, 触和意 的情景 念头, 回忆, 情绪
Subtle 微妙	次原子粒子 质子, 中子, 电子	未受排列的心相续
Very-Subtle 极微妙	量子粒子 轻子, 夸克, 玻色子	真如本性 (本觉或佛性)

列表 1-1: 身心细微度的层面

当我们将这种对识不同层面的理解和识是一种无终结续流的事实结合后，我们就会产生这种认知：这心在此生之前就已存在并会在此生之后继续下去。从我们出生一刻开始至到死亡那刻，我们一般都只是在体验着粗大之心的某一个特定排列。在我们死后，这个粗大之心就会消失并只剩下细微之心而已。随后一个新的粗大之心会从这细微之心生起。我们亦称这个过程为投生。

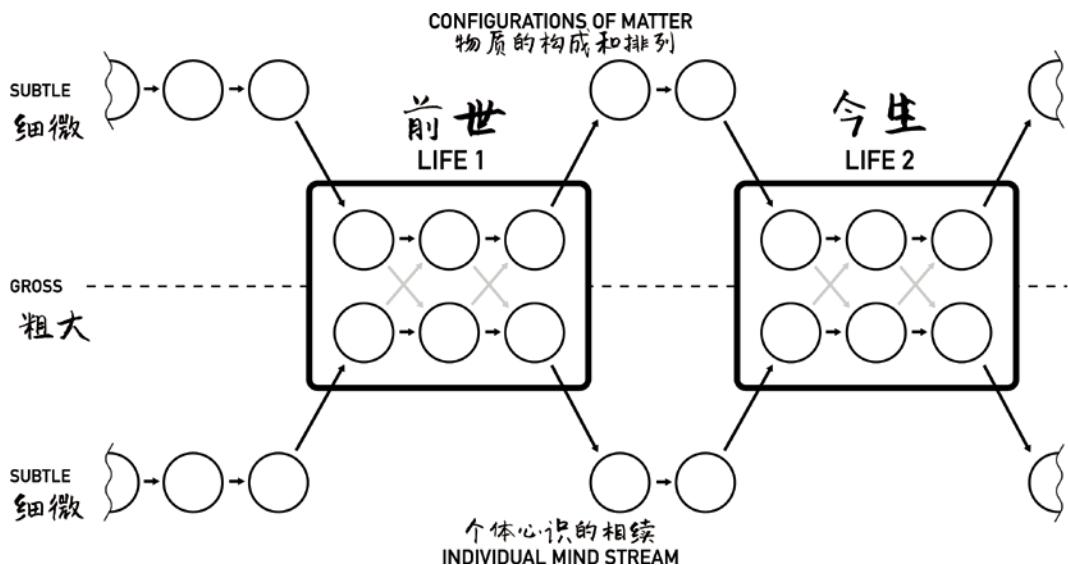


图 1-4: 生命随着时间的形成和解体。

一个已得深度证悟的禅修者会能控制到自己的细微之心，他们可以主动选择下个将取的粗大之心的形态。这种掌控能力让他们可以持续多生多世的连贯修行，从而可以做到对识的不断精通。由于他们没有忘掉所有的“探究成果”，故能进一步深入至识体验的更加细微的层面。

假如科学家和学者们能以“识脱离物质界面而存在”这个概念作更深入考证的话，相信这将会鼓励到其他科学学科去开发对观修研究成果作出应用。如果“识只可依靠识本身去作探究”这种概念能被科学推举的话，我们会很感兴趣去观望到底之后会有怎样的发现。

## 识的模型

慢慢地我们建起了一个显示识如何运作的模型。当我们提供给这个模型的细节越多，我们就会有越多的信息用作决定。要记住，我们学习识这个主体并不单是为了一个无形的事物而需要一个别致的模型。我们的真正目的应该是依靠这个模型去帮助我们在一生中作出具建设性的决定。透过对识如此考证，我们就是要找出我们的痛苦来源并开拓出克服这些痛苦的具体策略。

在佛教里有很多不同的方式将识作分类。我们可以像之前一样把它当作一个单独体看待，或者我们亦可将它分为不同的组成部分。每种分类方式都会着重识运作的不同面向。如果一同运用的话，这些分类将为我们提供一个更加完整的运作景观。

在接着的部分我们会看看跟心的粗大和细微层面所相关的一些分类。由于极细微的心属层面也只有

高阶的瑜伽行者才会接触得到，故此我们就留到以后才作讨论。

## 第一心和第二心（心王和心所）

最为普遍的分类就是将识分成两类：

1. **心王（第一心）**：心王是我们基本感知的体验。这亦是我们所注意到的。心王有不同的类型，而每一种都是由它们所感知到的对境类型而作识别的。譬如，感知形状和格式的眼识就是心王的一种。粗大层面的心识虽然大部分在本质上都是属于客观的，但在观察者的主观体验中却会有着更加细微的层面。

2. **心所（第二心）**：心所是跟对境相应的一种特殊方式。它不仅是我们对某种事物的觉知。各种类型的心所可以由感知客体和主体之间所建立的关系来定义。譬如心所之一的“作意”，它的功能就是将心投入至对境的某一特殊面向之上。

用词中的“第一”和“第二”绝不应该理解为时间上的先后。两者却都是识同时浮现的特性，也就是在同一时间发生的。这里的“第一”是指识基本的性质。它亦是一种认知，在没有主体和客体概念的情况下也就不会有关系建立的基础。

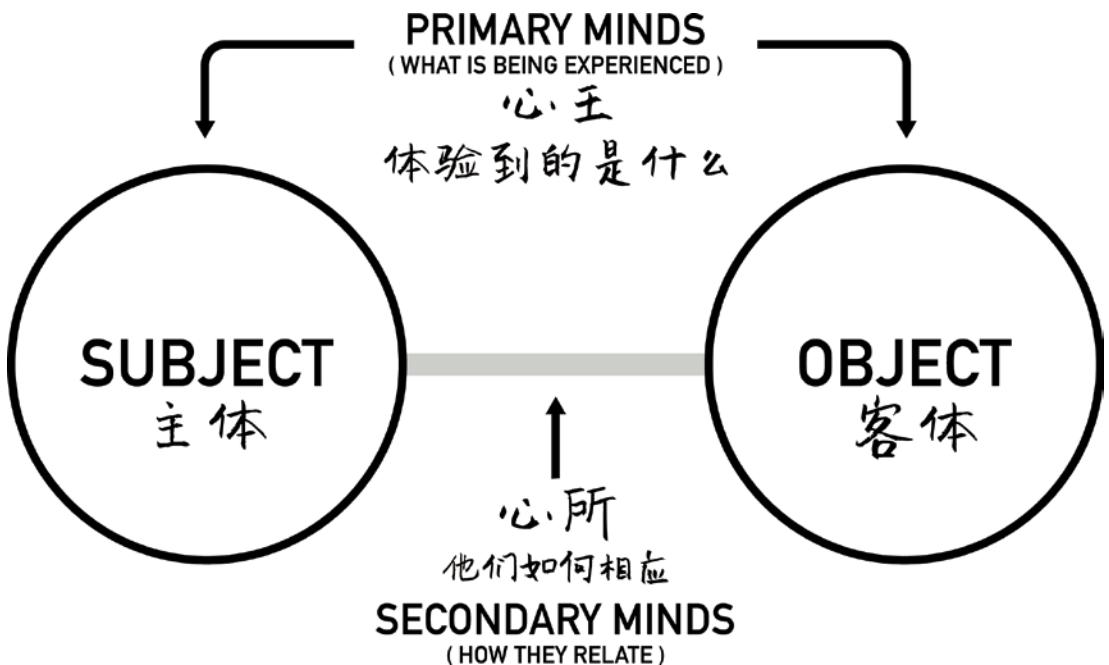


图 1-5: 心王和心所如何建立起二元观。

这两个类别为我们提供了使用不同分析方式的机会。透过心王的学习，我们能够生起对建立识的基本组成部分的感觉。然后透过心所的学习我们会了解到这些组成部分互相关连的各种不同方式。尤其是我们将能够以此找出那些产生和谐体验以及导致问题的关系模式。

## 八识

我们现会看看在粗大和细微层面所体验到的不同类型的心王是哪些。要记住，我们一般所说的识其实是一种组合现象，系由许多不同类型并在不同层面运作的识所建立的。在这里，我们将要细看的心属类型称为心识。心识是指任何透过客体和主体之间二元关系所调整而出的觉性。我们亦可将这种续流称作心识或心相续。由于每个人的立足点都不一样，他们的心相续同样也会各有不同。假如我们察看识相续的话，我们就会找到两个主要的心识类别：

### 感官识

感官识是指任何与物质器官直接连接的心识。譬如说，我们的眼识是在光从物件表面反射并跟眼睛这感觉器官接触之后所产生的。这种信息会转换成某种特定模式的电流活动并最终让人生起对颜色和形状的体验。



图 1-6: 感官识的组成部分

当我们将这个基本模式伸展至其他感觉器官的话，我们可以看到五种类型的感官识：

客体/对境	相应的感觉器官	感受类别	体验到的
光波	眼睛 (视觉系统)	眼识/视觉感受	色彩以及形状
音波/振动	耳朵 (听觉系统)	耳识/听觉感受	节奏和音调
化学混合物	鼻子 (嗅觉系统)	鼻识/嗅觉感受	气味
化学混合物	舌头 (味觉系统)	舌识/味觉感受	滋味
物质的排列	身体 (触觉系统)	身识/触觉感受	对各种硬度/温度/动作的感知与体验

列表 1-2: 五种感官识。

这里所有形式的心识都是直接由识感知的，只要一切条件具备，体验就会生起。它们在本质上是非

概念性的。它们也是识最粗大的形式，因为它们都是非常依赖那些物质感官的。如果失去某一感受器官的话，其相对应的心识也不会在识生起。

同样地，我们的感觉器官亦会随着时间而退化，与其相应的感官识特性也会跟着退化。这时候的视线会变得模糊，声音变得低沉，味道变得平淡。这些情况或可透过补助技术（眼镜或助听器）或外科手术（譬如白内障的移除）而得以矫正。这些一切都指出了一个事实，就是感官识并不能总是明确代表到真相的呈现。有时候我们只是取得它部分或扭曲的面向而已。

## 意识

至于那个不受感觉器官所制约的识就是我们所说的意识。有别于五种感官识，意识会有能力觉知到所感知的是什么。譬如当我们感知到一朵花的时候，眼识就像一面镜子并反映着花的细节如颜色和形状，而它却对所反映的事物一无所知。看到对境的是眼识，但得知对境的却是意识。因为有了这种能够建立概念模型的觉性基础，那些被或不被感觉器官所感知到的现象也就得以呈现。当我们察看意识时，我们可以找到三种心属类别：

**3. 粗大意识：**这种就是理性的心。它是由念头、精神意象和主观感觉（譬如情绪）所组成的。

这也是我们大多数人会联想到“心”这个字的那种体验。它是非常依赖大脑的状况作为支撑的。

假如大脑受到损伤的话，我们全面彰显这种粗大意识的能力也会受到限制。被我们标签为“记忆”的体验就是在这种粗大意识重建过去体验的精神映像时所产生的。

**4. 妄识：**这种心识是指任何对实相的错误感知，尤其是那种相对我们自我感觉而具有的错误感知。这种心识为所有被我们叫作“烦恼”的心属扭曲状态提供了发展的基础。有些烦恼是粗大的，而其他的则更为细微。它们共通具备的性质就是会扭曲我们对实相的理解并为我们创造出体验痛苦的条件。

妄识是很难侦测到的，因为它会导致粗大意识生起各种概念的繁衍。有着那么多的念头在盘旋，要找出哪个才是引发的错见会是非常困难的。透过禅修，我们就可以充分平伏识从而能够找出这些妄心。这里有形成妄识根源的四种错见。第一种是相信有一个实体存在的自我。这种信念认为有一种独立个体存在并被我们标签为“自我”。第二种是相信这个自我的确与别不同的，从而为自我该“如何”存在而操心。第三种是相信这个自我要比任何人都更重要，也就是所谓的我爱执。最后一种是无知，相信这个自我是一直存在的，不论我们会如何将其标签。直至我们将妄识消除之前，我们的感知总是会受到这四种错见以及从它们生起的精神烦恼所影响。像一杯污水，我们意识的纯净本质就是被这些虚妄概念所屏蔽。

**5. 根本识：**最细微形态的心识就是根本识（也称为阿赖耶识或藏识）。它是所有心识的基础 – 我们看待和体验这个世界的形式，我们的环境，我们所感觉和感知的对境以及我们身体的显现。它是识的根本以及用于调整其他心识的藏室。我们的一切习气都存在这心识之中，并且相信这心识会持续多生多世。它是中性的，在这个层面上并没有善或不善的概念存在，有

的只是一种觉知的觉性。因为有了这种心识所以就被妄识错认为有“我”。这种自我的基本感觉然后就被各种粗大心识以各种特征进一步加工利用。根本识就像深深的海洋之底。我们的情绪和念头就像是海面的波浪，虽然它们同属这个海洋的一部分，但却不会干扰到深层的海底。当我们失去知觉、昏倒，又或者是处于甚深的禅定状态时，所有其他心识就会溶入这个根本识中。所有一切都化进这个永无止境的相续之中。而当这虚妄的心止息以后，根本识就会以一种纯净的形态生起。

### 练习 1.2 – 找出粗大之心

· 静静地安坐一会让识平静下来。· 睁开双眼并慢慢地环视四周。留意你双眼所看到的各种颜色和形状。闭上双眼片刻然后看看这些颜色和形状会如何改变。重新张开双眼并观察这些显相是怎样再次生起的。这就是你的眼识。

· 闭上你的双眼，然后留意当下出现的任何声音。感觉一下这些声音的特质以及它们是如何随时间转变。观察这些声音是如何一层重叠在另一层之上，而每一层都是这段完整体验的其中一个部分。这就是耳识。

· 用点时间嗅一嗅不同的香气。你可以选择某种食物然后留意那飘进你鼻孔的气味变化。这就是鼻识。

· 同样地，试一试品尝不同的食物。看看你是否可以分辨所尝到的不同成分。细心观察当食物接触舌头时味道是怎样生起的，在吞下食物后那味道是怎样残留，并且最终是怎样随时间化掉。这就是舌识。

· 将你的手按在一些硬物上面。感觉一下那个物件的坚固和硬度。然后喝一口水并让水留在口腔。感觉一下那种液体的溅泼。现在去感觉全身，仔细观察哪些部位是热或冷。注意某些部位会比其他的更为敏感。随着吸气和呼气而留意的你呼吸动作。感觉你胸部或腹部的收缩和扩张。最后，寻找在你身上没有特别感受的部位。尝试去体验一下处于虚空的感觉。这就是身识。

· 现在静静地安坐一会，想像自己坐在一片仲春的美丽草地之上。草地边缘是长满高树的森林，树影遍地。晴朗的天空，太阳在照耀。你的皮肤可以感觉到它的温暖。在不远处有一个小池塘。你可以看见水面之下的游鱼正泛起涟漪。尝试让自己生起真正处于这种环境的感觉。这就是粗大意识。

我们总共可以找出八种不同形态的心识。在这八识当中，有六种在本质上是属于粗大的，它们分别是五种感官识和粗大意识。妄识是粗大和细微识的混合体，而根本识则是细微的。

Subtlety 细微程度	Type 种类	Consciousness	心识
Gross 粗大	Sensory 感官感觉	1. Visual Consciousness 2. Auditory Consciousness 3. Olfactory Consciousness 4. Gustatory Consciousness 5. Tactile Consciousness	眼识 耳识 鼻识 舌识 身识
Gross and Subtle 粗大和细微	Mental 精神感受	6. Gross Mental Consciousness 7. Deluded Consciousness	粗大意识 妄识
Subtle 细微		8. Foundation Consciousness	根本识

列表 1-3: “八识” 摘要。

### 意识是如何生起的

想要了解这些不同形态心识之间的互动，我们可以利用一个称为五蕴的简单五组模型。每个阶段都会说明一个心识产生时的顺序过程。这个过程的定义如下：6. 色蕴：我们先从在感官识或者意识中生起的显相开始。我们叫这些显相作色。假设我们的所有感官都能正常运作，那么我们一般都会按照相应的六识（五个属物质性和一个属精神性）而接收着六种独特的信息串流。这些色蕴为我们识以对境建起焦点。这个过程在本质上是同时发生的，而当我们将识的显相作为心识的对境时，这也表示当下的心识已经对先前一刻的意识有所觉知。

7. 受蕴：当下的心识只能够对某一特定时间内的其中一个信息串流有所觉知。尽管我们可以在同一时间感受到不同性质的觉受如景象和声音，但事实上这只是我们心识以极快的速度在这两者之间来回跃动所产生的幻觉。当意识对某一特定串流的显相有所觉知时，它会在识留下精神印象。这种印象就称为感知。感知的主要功能就是产生心理映像从而让心识去产生连接。

8. 想蕴：在这个精神映像的特性的基础上，这心会体验到一种初步的反应。这种反应是被感知客体（精神映像）和感知主体（对映像的觉知）之间所引起的最基本关系。它是在精神映像触发各种埋藏于根本识内的习气时所制造出来的，并且会彰显为投入或放开目标的强制命令。

9. 行蕴：当这种初步的连接在客体和主体之间建立之后，一整系列相关的认知模式就会接着产生。我们可以将根本识想成是一个庞大的相连网络。当一个习性被启动后，其他的习性也会受影响而启动，就像一颗石子掉进池塘所生起的涟漪一样。这些习性会以一广泛系列的假想彰显，它们会塑造以及调整你跟对境所发展出来的关系类型。可以说，识是在围绕着这初步感觉创造故事，并且是以概念重叠的方式在增加着这故事的细节。

**10. 识蕴：**这个过程产生心识的结果一刻将依赖行蕴所投映的故事类型而定。如果故事是以虚妄的误见为本，那么对体验的见解就会与实相不符。这种歪见会以不快感觉的形态成为痛苦的基础。同样地，如果见解是符合实相的话，就会成为快乐生起的基础。要了解这个过程，我们可以看看一个简单例子：想像你正坐在一家餐厅之内。你刚享用完你的主餐并在等候甜品，就是一大片美味的巧克力蛋糕。侍应走近餐桌然后放下甜品。让你感到惊慌的是，放上的竟然是一片柠檬派。这时候你怒气冲冲地盯着侍应说：“我的巧克力蛋糕呢？”

让我们看看这心里到底发生着什么情况。首先我们从色蕴开始。你的眼识体验到一个白色圆形的显相，上面有一个浅棕色的三角形，充塞着发黄的一大滴东西。你的心识捕捉到这些颜色和形状然后在心中建立起一个精神映像。你刚好很讨厌柠檬派，然后你看到这个形式的初步反应就是感到恶心。这时候行蕴产生。这片不是巧克力蛋糕而是柠檬派。我讨厌柠檬派。我要巧克力而不是柠檬。为什么在这里的是柠檬派呢？为什么这家伙会把这种可怕的东西带到我这里呢？为什么不好的事情总是在我身上发生呢？诸如此类。

就在我们环绕着体验建起概念的同时，我们也制造了一个回馈的循环。我们的瞋恨感觉会随着我们的推动而增强。最终它会变得强大而令我们作出举动。在这种情况下，你会遇上一种叫作愤怒的扭曲情绪，接着你就对那位可怜的侍应大骂起来。

事情通常都不会像我这里所写的一样夸张。往往我们的反应都是非常细微的，而相应的概念重叠也是同样细微。在某些时候，它们可能会很糟糕。想想一个极度路怒的症状场景作为例子。透过这个简单的模型，我们可以看到我们所构思的情形方式是如何为该情形的整体体验担当着重要角色的。

## 关键要点回顾

- 识是我们所有快乐的源头，故此也是我们须要了解的最重要现象。· 识并不等同大脑。它是一种非物质性的现象，有着与大脑紧密相连的粗大面向以及没有任何相连的细微面向。
- 识是一种没有开始也没有终结的永恒体验的续流
- 识的当下一刻是识先前时刻的结果，而将来的时刻则是当下的结果。这亦表示透过训练当下的识，我们就可塑造将于未来生起的体验。
- 识有三种不同的运作层次：粗大、细微和极细微。
- 识可分为心王和心所。心王用于描述那显现在识的到底是什么，而心所则用于描述我们是怎样跟这些显像相应的。
- 心王有八种形态：五种属于感官识，三种属于意识。
- 我们可以透过五蕴而得知意识是如何生起的：色、受、想、行和识。

## 第二章 如是心狂

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 处理自心的破坏性状态

在之前一章，我们提出了自心是令到我们体验快乐和痛苦的基本原因。我们外在的事物如每天围绕着我们生活的人和环境，都只是让我们的体验受到催化的助缘而已。为了让一生更加积极和具有正能量，我们就必须了解这心到底是如何运作的。

我们每一个人都会有感到忧虑、愤怒或悲伤的回忆。通过对各种心王的学习，我们大概能了解到心识是怎样生起的，但是我们却不能精确断定到底是什么导致自心的这些不良状态的。若要精确分析它们的主因（并从而知道该如何治理它们），我们就需要一个更加详细的模式让我们作进一步探究。以下真正就是这种模型。

#### 五十一心所

心所是自心跟对境相应的一种特殊方式。这些不同类型的关系会影响到心识所体验的每一刻。它们就像做出一杯茶所需要的不同材料。根据材料相对份量的不同，对这杯茶的体验结果也会有所不同。

在这一章我们将会呈现按照佛教心理观所得出的六类心所的总体概观。为了简明扼要我将不会把所有心所的细节列出。如果你想看看更加完整的呈现就请你参阅本书的附录。

##### 1. 遍行心所

这第一组心所是在认知一刻时的最基本元素。它们都会在感官识和意识的每一刻中生起，所以也称为遍行。这些心所大多数会跟直接感知的操作捆绑在一起，为心智概念的产生提供了基础。这里有五种遍行心所：

1. 受：“受” 为自心能够透过六种感官去体验对境而提供了绝对必需的基本连接。当有感官识透

过感觉器官感知对境时，“受”就会生起。这时候不单有每个人都能辨认得到的粗大感觉，更会包括那种遍及每种感知的更加细微的觉受。这种觉受的特质一直存在于每种精神状态当中，而且不论它们是愉快、不快或中性，都会在刹那间组成所有与该对境的即时联系。我们须要了解的重点就是不论类型，任何在每项体验所生起的心识都包含着“受”的元素。

2. 想：“想”是我们的感官范围呈现对境的非常特性或突出特质，并对此作常规归纳时所产生的。它不会标签或命名该对境，但却会作出分辨而得知跟其他事物有别。譬如像区分光和暗或者是区分桌子和背景，这个时候还不需要名称的定义。这都是在我们体验一切事物时瞬间地、即时地和持续地发生着的。没有经过分辨的话，自心就不能够以进一步的心理过程连结对境。

3. 思：这是一种自觉和自发的策动从而导致自心投入并体验对境，或者可以说是一种指引行动的自觉性目标定向。没有“思”的话，自心就不会将注意力导向对境。一切心理活动都会令“思”产生。

4. 触：“触”就是我们跟对境连接的方式。它的产生需要具备三种因素：心识之前的一刻（可以是任何形态的心识），对境以及感觉器官。没有“触”的话，自心就没法面向对境并与其建立关系或感觉。它会分辨所感知的对境性质到底是属于愉快、不快或中性，从而就以一种快乐、不快或没有特别的感觉为对境的体验提供基础。

5. 作意：“作意”是指心识透过一定程度的注意力而投入对境。任何形态的心识，不论它的生起是否短暂，都总会投入至某个对境当中。“作意”遍存于一切众生所经历的每刻每秒之中，假如不是的话自心就不能将五感锁定在所体验的对境之上，而结果就是变得不再稳定，有所缺失。

而如果这些心所当中有任何缺失，主体和客体的关系就会无法建立。只要这五个心所都活跃的话（不论有多强烈），你就至少会有一个能够支持其他心所生起的连接基础。增强这些遍行心所就可以增强它们所建立的连结。连结越强你的自心就会处理越多的信息，而它对实相的感知就会越加准确。

### 练习 2.1 – 建立连接

- 静静地安坐片刻让自心平静下来。
- 选择任何一种心识作为专注目标。你可以选择五感官识中的其一或者是你的意识。尝试找出一项特别的体验作为你的分析主题。
- 想想你所选择的主题。或许你选的是一朵花或是一个杯子的显相。不论那个现像是什么，只管在你心中建起那个主题显现的场景。要注意具体显现的是什么。这个显相就是你的“受”。
- 这种感受的细节是哪些呢？它们的特征又是哪些呢？感觉一下自心是如何将该感受从背景独立和分离出来。对你来说这种感受有多清晰？将这对境分拆出来就是“想”。
- 你的自心将关注投射在何方？它是否锁定在那感受之上？又或者是并不沾边？这种自心的导向就是“思”。
- 现在想一想这种感受是怎样在你自心生起的呢？是透过哪一种感觉器官而感知到的呢？记着这三个条件：尘（对境）、根（感觉器官）和识。分辨出这三者。譬如，光线是尘，眼睛是根，当它们相遇

时就生起见到一朵花的眼识。这里所有条件的集合就是“触”。

· 最后，你对这种感受的投入度有多强？你是完全融入这种感受当中呢？还是这只占据了你自心的一小部分？这种专注的力量就是“作意”。

## 2. 别境心所

透过遍行心所，自心就能够跟六识所生起的显相连结起来。至于下一组心所则会让自心具体知道所显现的到底是什么。这种认知是以相当的肯定程度而彰显的，明确知道此物不同彼物。在这里总共有五种别境心所：

· 欲：“欲”涉及为了达到或者取得某种事物的渴求或意向，不论所求是否值得。这是自心对某个对境产生了相对应的兴趣并且希望获得与占有更多或者对其有更完整的了解。“欲”是我们为此努力的起因，并会产生精勤之力。

· 坚持 胜解：“胜解”是对某一特定对境或者主体在意义上的坚持；是一种执此非彼的坚定信念。相信其为真实的原因也许是因为有一样很明显的证据，又或者是因为有很多助证的迹象，形式可以是透过直接体验、逻辑推理或者引经据典。有人可能没有证据但却会以假定为真确又或者是“盲目”相信。不论这些情况如何，“胜解”是在与对境或主体的直接关系上生起的。

· 念：“念”可以看成是一种“心理黏胶”，会坚持对境为焦点并且将其了然于心，譬如当我们谈话时心中亦会生起相应的映像。这段时间或长或短，而对境也可能包括当下一刻。“念”是透过对个人念头、行为和动机的觉性培养而实现的。

· 定：“定”表示将自心集中专注在对境的单一面上又或者是主题之上而不散乱。这是一种没有分散的专注状态，就如将线头扭尖然后穿过针孔。

· 慧：“慧”是疑惑的对治之方。这是一种具分辨能力的洞察力，会帮助我们更深入的了解和领悟事物的真正面貌和真实特性。“慧”的例子正如理解所有世间事物在细微层面上皆属无常。真正的智慧总会让人平静和安稳，因为它让我们得知一切事物都是依缘聚合而显现，并会自然让我们分析什么才是对自他最为有利的。这与俗世间所认为知识非常不同，譬如世间认可的“聪明与知识”，在带来巨大的名利收益的同时，有些也具有极大伤害性并可导致巨大痛苦（例如制作武器等）。尽管这类知识本身不会直接产生伤害，但它却不是以真正智慧为根本的。

当这些心所越强大时，对所感知事物的确定性也会越强大。确定性越大的话，你就也能够越有效地配合情况作出举动。如果这些心所不够强的话，我们就会对具体情况难以加以有效掌控，而且也有可能会因此犯下错误。

### 练习 2.2 – 了知对境是什么

· 静静地安坐片刻让自心平静下来。

· 选择任何一种形态的心识作为专注目标。你可选择五感官识的其中一种又或者是你的意识。尝试

找出一项特别的体验作为你的分析对境。

· 你觉得这个对境有趣吗？感觉一下这个对境对你的注意力有多吸引。这种想要投入对境的渴求就是“欲”。

· 你的自心对这个对境有多坚持？你会有认为这个体验对境是真实的信念吗？还是会有点怀疑？你所体验的有可能是幻象吗？认为这个对境跟其所显现一致的肯定性力量就是“胜解”。

· 你对这个对境的领悟有多稳定？你会只有片刻的投入吗？还是你的自心会安住对境一段时间？这种可持续坚持对境的自心稳定性就是“念”。

· 你的自心有多专注？它会专一坚持对境吗？还是会被很多不同的对境导致分心？你是完全融入一个对境吗？还是你的注意力会被分散？这种专心集中的能力就是“定”。

· 你知道自己正在感知的是什么吗？是一张桌子，一张椅子，一种声音还是一个念头？到底是什么呢？这种分辨各种特征并且真正了知它们的能力就是“慧”。

### 3. 根本烦恼

这些遍行和别境心所对我们来说或许是较难观察，但它们却是建立一切心智概念所不可或缺的根本。

剩下的心所组合全部都是不同形式概念的比较明显的例子，它们会影响到我们跟对境相应的方式。

任何令自心骚动的念头所就称为烦恼。它们也叫作垢染和烦恼障，是扰人和负面的情绪，会令我们失去镇定和自制并且引诱我们作出不智决定。就像粘附着我们如黏胶似的泥巴，烦恼为我们和他人带来痛苦，屏蔽我们内在的优良品德。

烦恼是一种与对境相应的特定方式，它跟实相背道而驰。它们全都掺入了相当程度的扭曲性，故此它们也被当作是妄识的一部分。我们将会看到这里有广泛种类的随烦恼，但它们全被都可以归纳在六种根本烦恼之内。

1. 贪：执着感知对境的正面特质。
2. 瞇：执着感知对境的负面特质。
3. 痴：不了解实相的特定面向。
4. 恶见：主动地相信着一种邪见。
5. 慢：相信着自身的特质要比他人优越。
6. 疑：对真实的事物没有信心。

由于这些烦恼在我们的痛苦体验中担当了重要的角色，所以我亦将在这章较详细地谈及它们。

### 4. 随烦恼

在这六种根本烦恼当中，有三种是特别具威力的，分别就是贪、瞋和痴。这三种烦恼通常也称为三毒，它们是一整系列心属破坏性状态的元凶。在总数上这里有二十种随烦恼，每一种都是以最相应的根本烦恼来归纳的。

Root Affliction/s	根本烦恼	Mental Factor	心所
Aversion	嗔	1. Fury 2. Resentment 3. Hostility 4. Harmfulness	忿 恨 恼 害
Attachment	贪	5. Miserliness 6. Excitement 7. Self-infatuation	悭吝 掉举 骄
Aversion and Attachment	嗔和贪	8. Jealousy	嫉
Ignorance	痴	9. Concealment 10. Laziness 11. Lethargy 12. Lack of Faith 13. Forgetfulness 14. Heedlessness	覆 懈怠 昏沉 不信 失念 放逸
Attachment and Ignorance	贪和痴	15. Deceit 16. Hypocrisy	诳 谄
Attachment, Aversion and Ignorance	贪嗔痴	17. Lack of Conscience 18. Shamelessness 19. Non-introspection 20. Distraction	无愧 无慚 不正知 散乱

列表 2-1: 二十种随烦恼。

## 5. 善心所

有别于烦恼，善心所普遍上会被认为是透过精确了解实相而衍生的。由于它们不带扭曲性质，故此亦能够用于对治自心的烦恼状态。它们的存在会对自心产生平定和协调的影响。

这十一一种善心所是：

1. 信
2. 愧
3. 惭

4. 无贪
5. 无瞋
6. 无痴
7. 勤 (精进)
8. 轻安
9. 不放逸
10. 行舍
11. 不害

## 6. 不定心所

最后一组心所有着让心属状态变作贤善或者烦恼的可能性。由于它们的本质是中性的缘故，它们会呈现出当前所有心所的总体“特色”。这四种不定心所是：

1. 眼
2. 悔
3. 寻
4. 伺

在这六个心所类别当中，头两个会主导你所感知到的信息特质。第三和第四个类别是针对实相的扭曲演绎故此亦须要舍弃，而第五个则应该加以培养。第六个也应该跟自心的贤善状态结合去巧妙地加以开展。

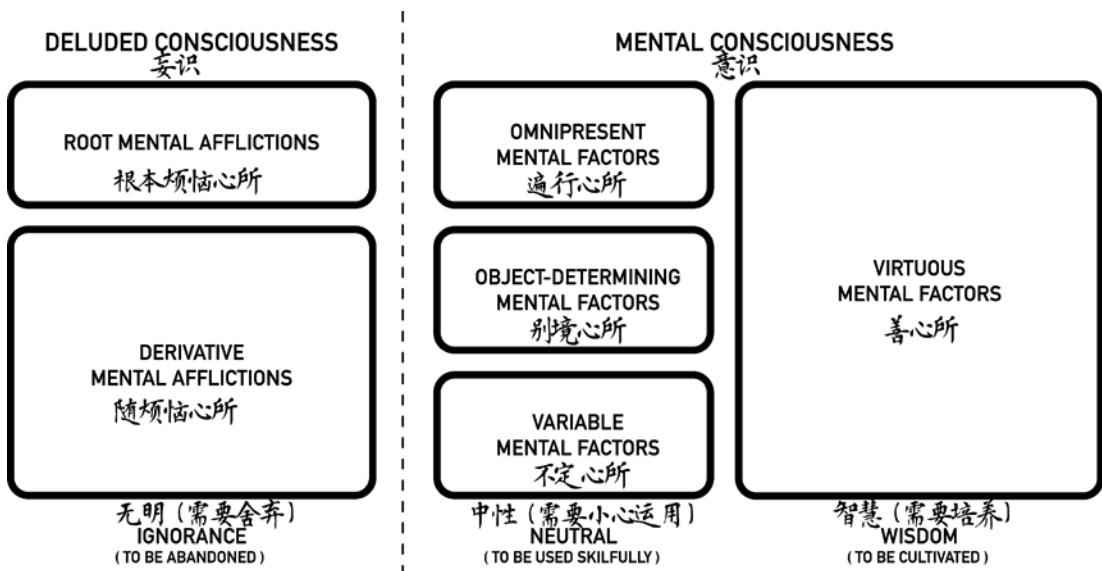


图 2-1: “五十一心所” 概观。

## 建立正确感知（正量）

有了比较详细的心属模型之后，我们现在可以开始看看为何所体验到的总是与实相不符。曲解的产生可是源自物质感觉器官、妄识的歪曲概念又或者是两者的结合。简单地说，我们所感知到的事物并不一定就是事物的本来面目。故此，我们对如何得知我们的体验是实相的真正呈现与否，这方面的考虑就变得越加重要。

要解答这个问题，我们就必须先找出我们所能体验的不同现象（法像）类型。综括来说，这里有三种类型：

1. **显法**：显法可以透过我们的五种感官识以及意识而轻易地感知得到。例子包括像椅子、情绪、记忆或者大像这些事物。它们应该是任何人都能够体验得到的现象。

2. **隐法**：隐法是任何被隐蔽而不能让人直接感知得到的现象。这种法像的例子之一就是我们身体的细微无常本质。尽管我们身上有过千细胞在每秒中持续经历着分裂和新生的变化，但是这种持续转化却被隐蔽在我们的视线之下。要侦测的话我们就必须利用科技去增强我们的视觉或透过禅修去改进我们自心的特质。这样我们就可以看到原来隐法其实并不是本身被隐蔽，而是因为所需条件（缘分）不足故而没有变得明显。

3. **极隐法**：极隐法是一种非常复杂的现象，我们没有办法以粗大或细微之心体验得到。举例来说，就好像我们无法解释孔雀尾羽上花纹具体是因何形成它独一无二的形状，就好像我们不能窥见他人此刻正体验的喜怒哀乐的前世的具体因缘。它们都属于极隐法的范围。

我们可以将正量定义为任何让我们准确得知某一法像面向的体验。为了能在以上的每一种法像类型上建立起正确的认知，我们就必须依靠以下的感知形式：**直接感知（现量）**直接感知就是在没受感官扭曲或者意识影响的基础上所显现的任何事物。譬如我们从花香而得知是那一种花。

在大部分情况下，未受训练修的心只能以物质感官或者粗大意识的方式去直接感知显法。虽然较为细微的直接精神感知也是有可能的，但除非我们已透过禅修炼就自心，不然的话我们会很难注意到它们是在快速地发生着的。就像禅坐可以改善我们直接感知现象的能力，物理科技同样也可以扩展我们的感官能力。

透过科学，我们用尽了一切仪器去感受那些超越我们一般人类能力范围的现象。想想一台巨型望远镜如何让我们观察到几十亿光年以外的银河群，又或者是一连串的缩时摄影照片如何向我们展示植物的生长或冰川的融化。

在所有的正量形式当中，现量所具是最不容易被误解的。由于它是那么直接，在你自心和被观察的法像之间不会受到过多的扭曲或覆盖。幸运的是，一切法像都有着被直接得知的可能性，就算是隐法和极隐法也不例外。当自心受过充分训练并已清除所有曲解之后，我们就不会再有任何所知的屏障。

**逻辑推理（比量）**当你不能直接观察法像时，你就必须安定下来用间接的方法去得知。我们会建立

一个代表某种法像的概念性模型去做到这一点。有了这个模型作为基础，我们就能够运用逻辑推理去帮助我们扩展所知。

就以火为例子，火是一种显法，故此我们可以透过直接体验去得知它。从这些体验我们可以将它的各种特性加以归纳，譬如当它燃烧时会产生烟。有了这种简单模型作为基础，我们就可推断每当我们看到烟时，那里一定会有对应的火在燃烧。这样的话，就算我们没法直接感知到火，我们也可透过像升天之烟这样的征象的直接感知而间接得知到它的存在。

科学运用逻辑推理从而间接得知不同种类的现象。想想我们是如何得知这个宇宙的起源。没有人曾经穿越过去时间并且见证大爆炸的发生。科学家们却是透过数学模型的发展让他们根据目前的观察所得将因果次序作逆向工程处理。要让逻辑推理在我们心中产生力量，我们就必须对所依靠的推理模型有信心。

信心是建立在一个可让直接观察结果得以证实的模型之上，而观察结果则是从精心设计的科学实验所得出的。譬如，最初科学家会以某一种模型为基础而建立一个针对某种特定结果的假设和预测方法，然后就会进行实验去取得若干从直接观察中得出的结果。这些观察结果会跟从假设得出的作比较而得知该模型是否成立。有了观察结果的支持，我们对该模型准确代表事实的信心就会随之增加。

在佛教情况也是一样。我们目前已学习到的自心模式同样是那些高僧大德们所作出的不懈参研的成果。由于他们对修心的全力投入，他们亦能够做到更多的直接观察并且更清楚看到许多对其他人来说是隐蔽的现象。然后他们以观察所得建起一种让未受训练者也可以间接得知这些隐蔽面向的模型。该模型是可以被任何愿意按教法进行这种观修实验的人去测试的。

### 深信权威（圣言量）

有多少人曾经真正见过夸克？我想对我们大多数人来说，量子粒子就是极隐法。我们基本上对它们是什么或者它们如何存在毫无头绪。尽管我们知道会有模型用于解释量子世界如何运作，但这些模型本身却是以极度复杂的数学模型呈现，对没受过训练的人来说是无法解读的。故此，我们能够得知它们的唯一途径就是透过理解这些模型并已在它们的基础上作过实验的人的证言。

我们称这些人为“权威”。权威就是那种我们相信对某个法像有正确认知的人。我们会对这些人有信心的若干原因如下：

**1. 经验：**当我们得知一些人所经历过的修炼后，我们会对他们作为某个范畴的专家地位具有信心。在这里让我们产生信心的有两点：那些人所具备的知识，以及他们将这些知识用于修炼所建立的经验。

可以想想我们会对两个医生有不同的信心程度：一个医生已经实习了二十年，另一个医生却只是刚从医科学校毕业。

**2. 一致性：**当我们见证过某个权威在一些我们能够理解的主题上是正确的话，对于一些我们不能了解的事物我们亦会有信心认为他们或许也是对的。譬如我们会信任科学界。由于科学已为我们的日常生活制造出许多有形的得益，大部分人都不会对信赖“科学事实”有任何问题，尽管大部分人在实际上对这些事实背后的科学原理是所知甚少或者一无所知。

**3. 动机：**我们对某人的信赖程度也会明显取决于对这个人分享某项信息的背后的动机。如果这些人已

被证实是值得信赖而且我们也看到他们是真正想帮助我们，要接受他们所说属实的话就会比较容易。至少我们会认同他们所知的真诚度并且不会觉得他们在尝试欺骗我们。

之后是否抉择将信心投在他们身上就要看我们自己了。想想有两个人向你推荐某种药物作例子。头一个是药厂的营业代表并想向你推销他的最新产品。另一个则是你的朋友，他是生物化学专家并且相信这药可以帮助到你。你会偏向相信哪一个呢？

我们将在佛法学习中发现，有许多现象的概念我们是不能在现时直接感知得到的。这些概念当中有很多可以透过推理而间接得到证实，但前提就是你要对所呈现的模范建起信心。

如果我们思考历史所记载佛陀（这些模范的来源）的特质，我们就会看到为何他被认为是真确信息的源头。首先，我们可以看到他的所有洞见都是从作为一个行者的严谨修行时的直接体验所生起的。他在超过六年的精心探究中为这些体验的生起创造了条件，然后在接着的四十年中又将这些洞见用于实际修行。

自此以后，他的教法已跨越两千多年并被过百万人修习过，证实了是有效的而且能够达至其所宣称的成果。最后，佛陀的动机绝对是出于至尊无上的慈悲之心，他教法中的每一句话都是专门为减轻众生痛苦而讲的。由于这些原因佛陀故而被认为是一位真实无伪并且值得信赖的权威。

值得庆幸的是，佛陀本人并不相信也不推崇盲目的信心。相反，他会鼓励弟子去将他的教法用于实修，让他们亲自看到从中所产生的得益。总体来说，最好就是能对新的想法持着开放态度，并将它们当作某种“可行的假设”。过了一段时间之后，我们就可以凭着自己的体验去测试它们的真伪，并对真实者建立起更大信心。

法象	感知类型	关系	确认程度
显法	现量	直接观察（人或仪器等）	最强
隐法	比量	非直接（借由逻辑推理）	中等
极隐法	圣言量	非直接（通过信心）	最弱

列表 2-2: 了知实相的方式。

## 管理不善的情绪状态

透过佛教心理观的学习我们就能认识到自身体验生起的原理。我们已经建立了对不同体验种类的理论性理解以及我们跟这些体验所相应的方式。现在应该是时候去将这里的理论用于实修。我们须要学习如何将这些想法应用到生命当中，让它们可以帮到我们改善生活体验的质量。要做到这点，我们将会更仔细地看看那六种根本烦恼，这样我们就会清楚该用什么策略去减少它们的不善影响。一般的途径会是对某些心属贤善状态进行串习，让它们成为那些烦恼的对治之方。

这种修法亦颇为直接：1. 找出在你体验中生起的是哪些烦恼。

## 2. 在正式训练中修习这些烦恼的对治之方。

透过这个过程我们会有效地应用到针对这些烦恼之心的反击力量。只要坚持，我们将大大地削弱烦恼，让它无从战胜我们。这样我们就会更有信心去面对逆境，并最终可在生命中体验到更大的安定和平静。

## 六种根本烦恼和它们的对治之方

在你刚开始接受训练时，应该将焦点放在对每种烦恼是什么的清晰度开展之上以及可运用哪种对治之方力去对抗它们的影响。

### 贪

“贪” 是在我们太过坚持或者执着某个对境时产生的。这个对境可以是一个人、一种感觉、一份特定资产甚至是一个想法。不论它是什么，“贪” 会令我们固执依恋并夸大那个对境的可取特质。这会产生对该对境的占有欲，不想离开或失去它的渴望感觉。

正所谓利令智昏，“贪”的本质会缩窄我们的视野，蒙蔽我们的双眼，从而让我们对它在我们以及我们身边一切所产生的影响盲目不见。“贪” 所产生的问题就是它会建起一道在实际上对境不能实现的幻象。我们会开始将对境看成是快乐的真正源头，而当这种信念最终无可避免地被证实是错了之后，我们就会受苦。以我们常常提到的“浪漫爱情”为例。当人们初堕爱河的时候，他们只会看到伴侣的正面特质。他们会将伴侣视作完美并相信他们的这种感觉是相恋的直接结果。

刚开始时他们会如胶似漆，但随时间流逝当事人会开始留意到种种细微瑕疵。最初它们并不是很显眼，因为这时候的“贪” 仍然非常强大。但是到了最后，那些瑕疵会越变越大并毁掉当事人所建起的幻象。假如当事人可以对自己伴侣生起一种更加实在的看法的话，能够拥有长久关系的机会就越大。但是如果当事人只是执着幻象的话，期望必然难以符合现实，所求落空，而分道扬镳的结局往往难以避免。

对治“贪”的药方就是要向所贪着的对境生起一个更加切合实际的看法，而不是助长那个幻象。千万不要等待泡沫的破灭，相反要去想想对境的无常本质以及它会如何随时间改变。想想该对境在不同的情况下会是怎样，这跟当下的它相比的话会很不一样。

接着继续浪漫爱情的例子，如要与你的伴侣建立一种更加健康和更加平衡的关系，请思维那些负面特质并提醒自己它们都是不完美的，而这些瑕疵正正就与你所爱的其他正面特质同属一体，不可分割。总的来说，尝试去向所贪着的对境作更加全面的理解，这里要接纳的会比你所贪着的特征更多。

### 练习 2.3 – 让我们以实相为本 · 静静地安坐片刻让自心平静下来。

- 找出一个你感觉非常贪爱的物件。它应该是那种让你觉得不想分离的东西。
- 现在将这个物件的各种特质通通想及。先从你所喜爱的所有方面开始。这会引致你的贪爱彰显。认清这种是怎样的感觉。

- 现在想想这个物件那些让你觉得不是太好的特质。想一想它的各种瑕疵，又或者是它有哪些方面的不足。用点时间细想过这个物件的毛病之后，留意你现在对它的感觉。
- 用点时间去寻找那种吸引到你和让你觉得不足的特质之间的平衡感。细想一下这个物件的整体性，而不只是单单的某一面。看看这个物件会怎样随时间改变。
- 放开所有念头并纯粹地休息片刻。

### 瞋

愤怒、恐惧、憎怨和仇恨全都是“瞋”的彰显。你可以将“瞋”想成是“贪”的反面。这时不是紧执对境的可取特质，而是紧执它那不可取的一面。就像对“贪”一样，我们同样也是在建立幻象，只是这次我们却尝试在说服自己这个对境是多么可怕。“瞋”的本质就是排斥该对境并且想远离它。我们可以模拟这个情况：有人做了一些事情冒犯到了我们，或许是讲了一些伤害我们感情的话。我们的心会编出一个关于此人的故事作为感受这种痛楚的反应，“为什么他要这样对我？我对他做过什么啦？他真是一个又自私又冷漠的家伙。我希望有人会伤害他就像他伤害我一样。他绝不应该那么快乐。”

很快，愤怒和仇恨不断在心中生起直到我们完全摧毁其他人为止。有时候它会很不受控制，让我们一直怀恨在心，悲哀至终。这也是仇恨真正悲哀的地方。它所伤害的唯一的人就是那个我们心中幻化出来的人。

如果我们容许“瞋”去支配我们生命的话，我们就不能够体验平和的感觉。对治“瞋”的药方就是对所瞋恨的对境建立起一种更大的连结或者更亲的关系。如果对境是一个人，我们可以想想其实彼此之间没有分别，同样都是想得到快乐和摆脱痛苦。他们会破口大骂只是因为他们感觉迷茫以及被烦恼支配。在这种基础上我们还可以向他们生起一种同情的感觉。

不要排斥他们，我们反而要培养心愿希望他们可以体验到真正的快乐和福祉，从此也不会再伤害别人。当然我们有时候也会遇到一些让我们感觉不值得同情的人。或许我们会觉得他们的行为是如此可怕（譬如是连环杀人犯）所以并不值得我们同情。

同情这些人其实并不代表你要宽恕他们的所作所为，这只表示你认同他们是处于病态和正在受苦。你是尝试去生起一种真诚的渴求，希望他们能从这种病态得到解脱，因为只有这样他们才能停止再作那些可怕的事。每当我们面对难以处理的人时，我们须要先从一小步开始然后慢慢建立我们的能力。透过学会处理较小的烦扰，我们最终定能生起慈悲之心并学会跟那些曾经深深伤害过我们或别人的众生相处。

### 练习 2.4 – 对那些伤害你的人生起同情

- 静静地安坐片刻让自心平静下来。· 想想一个某人让你觉得烦扰或不快的状况。在你自心里面重建这个场景，加上你所能够想到的各种细节从而让这种体验变得鲜明活现。让瞋怒生起但不要失控，然后观察这种感觉。
- 现在将你的焦点放在一个人身上。你觉得他们为什么会作出那样的事呢？他们对所发生的是怎样

认为的呢？你对所发生的又是怎样认为的呢？

- 尝试去感觉一下这个人所具备的心态。你可以找出任何烦恼吗？如果有的话，又会是哪种烦恼呢？这些烦恼是怎样推动一些行为而触动到你的感觉的呢？
- 现在想像一下假如这个人已摆脱那些烦恼的场景。你认为他还会作出同一种反应吗？这个场景又会怎样完场呢？
- 认清那些烦恼带给这个人的扭曲影响，培养希望这个人能够摆脱破坏性心态的渴求。
- 让你的自心休息片刻。

### （对真理的）无知

在这里我们有两种无知须要考虑；一种是对真理的无知，另一种则是邪见。对真理的无知仅仅是对事实的存在不清不楚。由于我们没有关于一些法像的知识，我们会不理解我们的体验是什么回事继而作出不明智的选择。

其中一个很好的例子就是我们对因果定律的无知。我们大多数人对哪种行为会导致哪种结果都没有注意，故此我们都错误地投入至那些跟我们所求结果相反的行为当中。

对治这种无知的药方就是透过学习和思维去让你熟悉佛法。这就是我们正在做的事情。单单在这一章，你就已经学习了关于自心的本质。希望你所获得的知识可以帮助你以一个更加正能量的方式去处理你的生活感受。

### 练习 2.5 – 寻找学习的机会

- 静静地安坐片刻让自心平静下来。
- 想一想你当前的处境。你现在是住在怎样的环境当中呢？你现在正参与那些活动呢？跟你相处的又是怎样的人呢？
- 在这个层面上，你会遇上哪些问题呢？找出在你一生中那些你认为可以进一步改善的事物例子。想想你的希望和梦想，以及你觉得会需要什么才能让它们实现。
- 你觉得你缺少了哪种知识故而限制了你克服那些障碍或达成目标的能力？找出一些你认为会帮助你了解更多的主题。
- 想想你要怎样才能够对这些主题了解更多。你会参加课程或者买书看吗？想想那些你可以得到的不同信息，并且立下要进一步查究的决心。

### 邪见

第二种无知就是秉持邪见的无知。有了这种无知，我们不单不能了知实相（对真理的无知），我们反而会认为这种真理是错误的。这是一种对实相的误解。

我们可能会从我们的文化或者是从对所体验的错解中建起这些邪见。其中两类比较常见的邪见形式

就是对事物的存在性断定太多（称为常见）又或者是太少（称为断见）。这两类邪见都会对实相产生扭曲的理解。如果我们采用受到扭曲的假定的话，所有建基于它们之上的概念同样也会受到扭曲。这会导致我们过度误解我们的体验并妨碍我们探寻和了知真理。

同样也是这种蔓延性的影响让邪见成为其他许多烦恼生起的根源。处理邪见的对治之方就是以逻辑推理或直接体验去破解这些错误见解。就好像杯弓蛇影的故事里，当人们发现杯子里并没有蛇，而是看起来像蛇的弓投射出来的影子，心病便不药而愈一样。由于邪见仅仅是自心所堆砌出来的，它的背后并没有实相作支撑。当我们对事物的存在性质作过具体查究之后，邪见就会因经不起分析而遭到粉碎。

### 练习 2.6 – 挑战非存在性

· 静静地安坐片刻让自心平复下来。· 想想一个你确定不存在或至少你敢保证不存在的想法。想像有人要接近你并开始谈及这种想法。这种想法可能是认为我们自心是一种不断投生的永恒续流。或许是认为一切现象的俱生本质都是物质性的。尝试去认清你的第一反应，到底会是相信还是不相信你所选的这个想法。

· 现在想想你不相信这个想法的理由。找出所有认为这种现象为何可以或不可以存在的论点。

· 然后转移角色并尝试想像一下你现是在维护这个想法。你会怎样回应每一个论点呢？你又会想到哪些有人为何相信这个想法的理由呢？

· 在这两方（挑战者和维护者），你觉得哪些观点比较具说服力呢？这个分析过程到底是增强了你的信念还是将它削弱了呢？假如你曾经非常确定某种事物并不存在，你现在会否有接纳这种事物可能存在的想法呢？尝试去感觉你自心的移动方向。

· 让你的自心休息片刻。

### 慢

这种烦恼会以保护自我的方式彰显。我们各自都有我们能够辨认的某些特质。随着时间我们可能会坚持这些特质并觉得要比别人优秀。“慢”的本质是要从它的周围孤立，分离而出。

在另一方面它亦会带出更大的自信，故此“慢”在某程度上对一个人的能力开拓会有帮助的。但如果你对别人建起一种轻蔑或者不敬的心态的话，这就会引致各式各样的狂妄和自负，从而导致问题的产生。当我们变得如此极端，我们就不会从别人身上学习。我们会将变得固步自封和夜郎自大。

对治“慢”的药方就是要让仁慈之心得到更大的开展。我们可以透过对自己所知甚少以及非常复杂的主题作思考而做到这点。这样做的目的是为了辨认出自己的局限。借着培养想向别人学习的渴求，你就能直接对治那种自以为是的心态。

另外一种有效的方法就是去观想你须要依靠别人的种种形式。透过辨认出你从别人所得的益处，你就会学会去感恩他们在你的生命中出现。这亦会增强那种彼此相连的感觉并会让你对人一视同仁。

### 练习 2.7 – 对帮助你的人心生感恩

- 静静地安坐片刻让自心平静下来。· 想一想你身上的所有优点。想及任何令你不凡和独特的地方。在哪方面你会比其他人优秀呢？让“慢”感生起。感觉如何？
- 现在想想你的所有缺点。想一想在生命中那些你并不熟练的范畴。想想那些在某方面比你优胜的人作榜样。培养对他们这些特质的赏识。感觉如何？
- 回头看看，想想你是怎样得到这些让你如此自豪的特质。这些特质是自然表现出来的呢？还是经过长时间的发展而得到的呢？是谁让你依靠而开展出它们的呢？想一想你双亲和老师在支持你的人生旅途中所扮演的角色。想一想那些让你能够取得你所须要学习的体验的人们。想像假如他们没在你有需要时帮过你的话你的一生又会怎样呢？让对这些人们的感恩感觉生起。
- 在你的焦点从自己转移到别人的同时，留意那“慢”感是否仍然强烈。
- 让你的自心休息片刻。

### 疑

人们通常不会认为“疑”是一种严重烦恼。但事实上，它却是一种非常负面的心属状态。如要成就任何事情我们就必须具有信念，相信自己能够达至目标。行动进行时如果犹豫不决或者疑虑重重的话，成功的机会就会受到削弱，并且容易让我们半途而废。如果我们不能完全投入活动的话，那么我们就不能全面获得这些活动的成果得益。也就是这种类型的“疑”我们要去特别留意。

譬如说你想学习如何禅坐。你参加了一个禅坐班让你学习不同方法。当你禅坐时你也感觉良好，但是你却肯定是否要为修行付出任何时间。你觉得实在有太多事情要做了故此很难再抽出时间。由于你没有坚持贯彻始终的信心，你只会是偶尔地修行一下，而结果就是你的修行也不会有任何动力。最后你会失去兴趣并转投其他事物之上。

“疑”就是如此作用的。它会榨取你的行动力量并让你不定地游走各处。没有信念的话你就不能够坚持到底。你会花掉所有时间但却没有达成任何事情。对治这种困惑态度的药方就是要用时间去对所进行的活动建立信心。你可以想想该活动能够为你带来的各种得益。想像当你完成该行动后你所能够做到的任何事情，为你的果断加上能量并为你在疑惑面前不会踌躇赐予力量。不但不要放弃这组甚有价值的行动，你更要学习如何在遇到困难时保留实力并且贯彻始终。

### 练习 2.8 – 增强你的信念 · 静静地安坐片刻让自心平静下来。

- 选择一个为自己立下的个人心愿；可以是要做到某件你一直想做但总是没机会做的事情。也许是想开始正式的禅修或想减少容易生气的脾性。最好就是那种须要花很多时间完成的事情；那种须要付出相当努力的事情。
- 想一想完成这个心愿后你会获取的所有得益。找出该行动对你来说是件好事的理由。它会怎样在

你的一生中帮助到你呢？

· 现在想想如不追求这个心愿的话会有那些不利。你将会遇上什么问题呢？不做任何事的话又会不会改变现在的状况呢？

· 想像你在完成这个心愿后的一生。想像一下你将获得的知识。想像你将会开展出的能力。为这视野注入更多的生气并培养要看到这个具潜力未来成为事实的渴望。

· 让你的身心休息片刻。以规律时段进行这些禅坐可帮你减轻身心的烦恼状态从而让它们不在你的日常体验中那么强烈地生起。要记住我们对这些心所已经是习以为常了，故此不要期望改变会是一段短时间的过程。如果你有耐心和能够坚持的话，你绝对可以肯定将会看见成果。

Affliction 烦恼	Antidote 对症良药
Attachment 贪	观想贪的过患和它的无常本质
Aversion 嗔	观想仁爱与慈悲
Ignorance 痴	学习和思维教言
Wrong view 猥见	透过逻辑推理，和观修实相的禅定来审视自己的观点
Pride 慢	善护和培养品格，我与众生平等无二，相互依存
Afflicted Doubt 疑	灌顶正信，坚持修行与付出，功不唐捐

列表 2-3: 根本烦恼和对治之方的摘要。

**关键要点回顾** · 心所也就是第二心，用于描述某一主体和客体配对之间的彼此关系。

· 心所被分为六个类别，分别是：遍行心所、别境心所、根本烦恼心所、随烦恼心所、善心所以及不定心所。

· 我们须要依靠正量从而让我们可以在自身体验生起的情况下作出最具建设性的决定。

· 我们会有潜力体验到三种现象（法像）：显法、隐法和极隐法。

· 正量有三种形式：现量、比量和圣言量。我们可以透过现量得知显法，透过比量得知隐法。我们可以透过对圣言的信心可以帮助我们间接了解极隐法。

· 要处理烦恼我们首先必须能够在烦恼生起时将它找出。你也可以回顾你的体验从而找出它们的模式继而生起洞见。当你能够找出有问题的地方时，你就可以用点时间观修对治这些烦恼之方。你越是熟悉这些对治之方的话，烦恼就会变得越无力量。

· 根本烦恼有六种：贪、嗔、痴、慢、疑和恶见。

## 第三章 如何禅修

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 如何禅修

佛教心理观真的非常奇妙，它为我们如何跟自心相应带来了更大的觉性。然而，我们所持有的对事物的见解认知（佛教称为见地）却往往受到我们自心的特质所局限。假如我们的意识处于昏沉、散乱或情绪失控的情况下话，那么我们能够获得到的信息也就流于表面，缺乏深度。要达至更深层次的理解，我们就必须学习新的方法从而令我们的心识 / 意识成为更有效的分析工具。

通过对禅修的修习，我们可以净化以及精炼自心。首先最简单的益处，便是它会为我们一生带来更多的平衡、平静与平和。而对更深远的层面来说，它也可以帮助我们开展一个不可思议地强大和专注的自心。根据佛教观点，当这两个面向汇合为一，并同时伴随着大悲心的开展以及放下对世间事物的执着的话，它们所具备的潜能将会引领我们发掘出自有的佛性。

这是完全可行的，因为禅修就是直接对意识发生作用，而与由粗大元素组成的身躯（粗身）不同，我们意识并不像其他感觉器官一般受物质身躯所局限，故此它亦有可能被精炼至无限细微的程度。正是因为这一点，禅修也就有能力够引领出真正非凡的成果。

#### 什么是禅修？

在过去几十年间，禅修逐渐开始在世界各地广受欢迎，许多人都有听过它对健康以及压力管理的益处。然而，禅修的意义却是被广泛误解，普遍对禅修的理解往往仍是有所局限的，甚至解读得过于简单。

禅修并不只是单单盘腿坐定和放松。禅修就像一个广阔的海洋，潜藏着各式各样的技巧和方法的奇妙宝藏。

以佛教观点，对禅修最贴切的形容就是心属科学的科技基础。如果说电子显微镜帮助人们了解到了

单凭肉眼所不能窥探的微妙的物理世界，那么禅修则是可以帮助观修行者能够深入精神世界，细探自身体验，取得宝贵的洞见，从而通达实相的本质。正如科学家可以透过不同科技仪器去观察身边的世界，观修者同样可以透过不同的禅修方法去作观察。不论禅修的形式是怎样，它的目的总是让人依靠对体验的直接观察从而开启一段自我发现的旅程。

禅修的藏文是“Gom”（གོມ），它的意思是表示串习和进行串习的过程。它的意义是学习去辨认以及熟习自身体验的本质。简单地说，就是透过自心运作去了解自己。当你进行禅修时，你会变得对你自己是什么的较真实感觉更加习惯，并会让此见地更加巩固和稳定。这种见地并不只是一种纸上谈兵的理论而已，它随后亦会成为你生命中实质的一部分，帮助你开拓更深的智慧和悲心。

在最原始的阶段，我们可以将禅修想作一种培养精神福祉以及让我们生命达至更大平衡的工具。就以我们已对身上习以为常的压力为例。这种压力是一种由特定文化影响和不良念头模式的强制流动所结合产生的。我们的精神状态无可避免地导致能量被封锁在不同的身体部位，并产生出不适和整体的不安感觉。透过禅修这些散漫的念头就有可能得到平伏，并会让我们发现原来能够以一个更平衡的观点跟这个世界相应。这种平衡会为我们身体带来更大的安乐从而让被郁积的能量得到解放，并让我们更敏锐和清澈的心以更有效和澄明的心去作出行动。

通过禅修固然可以令人舒缓压力，但要记住这并不是它的主旨。以佛教观点，我们的目标并不是为了获得世俗的快乐必需是超越表面化的喜悦体验，并要运用禅修去完全改变我们跟日常体验相应的方式。因为这个缘故，禅修绝对不是一种对严酷现实的消极逃避，反而应该是一种更全面地拥抱你身边所发生一切的方式。

## 禅修的类别

尽管禅修的方法多种多样，然而我们可以将其分类为两种主要的修行类别：

### 1. 止（三摩地）：

止的禅修，泛指一系列用于提升注意力从而让自心更加专注和柔顺的方法。这些修法的主要特点就是要将自心训练至能够将注意力全神贯注地集中于一处，并可按照禅修者的意愿安住（有能力做长时间停留）。禅修者所选的禅修方法的不同，所选择的用于禅修的事物也相应有所分别。

这类禅修方法可以将心念提升得清晰精妙犹如镭射光束一般，可用于对自心作极度细致的观察。

三摩地这个名称（字面上的意思是‘安住’）也会用来形容那种透过这些方法产生的境界。如果坐禅者持续加以深入修行的话，他们粗大的心会变得澄静，而越加精细层次的心也会逐渐透现。就像潜水员已下潜越过汹涌波涛的海面，他这时候就能够安然停留在那平静和稳定的海洋深层之中。我们通常说的“达至三摩地”，其实就等于坐禅者将觉性安住在根本识中。这种境界的特征是充满喜悦、稳定且极度清晰的。

### 2. 观（毗钵舍那）：

第二种禅修形式泛指任何主动追求去观照某种法像的禅修方法。我们可以将止的禅修想成是一台非常强大的显微镜，而观的禅修则是你运用该显微镜所作的实验。这种禅修形式的主要特点就是要通过对法像的直接观察去分析该法像的特征。我们亦可将此扩展至包括透过概念性推理对法像的非直接观察。由于这个缘故，我们可以称观的禅修为“分析性禅修”。

让我们想想一根蜡烛，三摩地就像烛光的稳定性，而毗钵舍那就是烛光的光亮度。要看清一副图像你就需要既稳定而明亮的烛光。同样地，要找到你所体验的真正本质是什么你也需要一种既稳定而明亮的自心。这并不表示三摩地和毗钵舍那是毫不相关的两回事。正相反，有很多导师会将这两种方法之间的关系比喻成棍的两头或者是手心手背。换句话说，当你的自心越平静和专注（止的修行越好），你就越有可能生起观照。当你生起越多的观照（观的修行越深），你也会越容易让自心专注和平静。惟有止观两者并存共进，我们才可能完全清除负面的情绪，杜绝修行阶段上的止步不前。而这也叫做止观双运。

## 禅修的基本框架

不论你现在采用的是哪一种方法，所有正规的禅修都会运用到类似的框架：

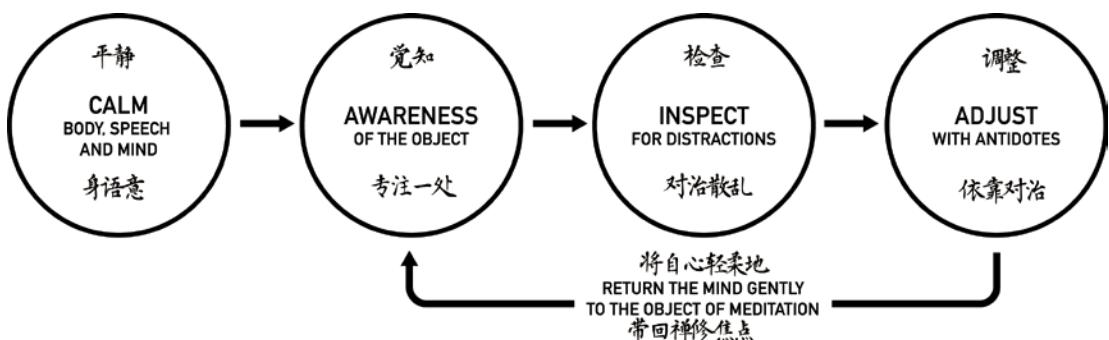


图 3-1 典型禅修入座的框架。

这个基本的步骤可用于观察任何简单的对境。譬如呼吸的流动，又或者是用于观察稍微复杂的对境——譬如细致的精神映像。不论所选的对境是哪一种，我们都会用到两种基本司管能力去训练我们的心属特质：

1. **正念：**这是我们记得自己本来欲作何事的能力。当我们具有正念时，我们就会全心投入对境。这跟散乱正好相反。我们可以将它想成是让我们和对境连接的黏胶。

2. **内省：**这是我们醒觉自心当前状况的能力。它就像一个门卫，可以“核实”和保证我们不会被亢奋或散漫所牵动。内省让我们可以掌控自心的特质。这亦是投入正念的触发点并会将你的注意力带回至对境之上。

当这两种能力越强大，自心就会逐渐变得越加精妙细微。这种心属状态所具备的特有性质是：

**1. 放松：**透过禅修的过程，让身体学习放开所有的习惯性压力，这也会导致升起与体会一种身处虚空和安乐的喜悦感觉。这种特质亦是让我们依凭自己意愿做长时间禅修的基础。

**2. 稳定：**透过正念的重复应用，自心会被所选对境渗透。这就好像达至一种“流动”的境界，你会完全专注于你在进行的事而不会散乱。

**3. 清晰：**透过培养内省，我们能够得到一种更高的察觉力，并以此探查知道自心情况如何。这种觉性亦让我们掌握得到更多的对境面向，就像观看高清电视一样。

这三种特质就像一棵树的根部、树干和枝叶，会一同成长。当我们的修行逐渐深化，“放松”的根部会更长更深，“稳定”的树干会更加壮大，而“清晰”的枝叶也会长得更高。

## 禅修的益处

禅修的关键就是要持之以恒，这会让你随时间逐渐培养出那些所需特质。对禅修初学者来说，其中一个最大的挑战就是要维持那种发展该持续性的自律性。当我们失去修行的灵感或者觉得有所延滞的时候，思维一座健康禅修所能为我们人生带来的各种不同益处会是很有帮助的：

**1. 增加觉性：**禅修会增加我们对生命中所发生一切的觉性。有了更大的觉性，我们就可以学习用更平静和透明的方式去面对生命。这让你觉得踏实并会让你的一切体验生起更大的连接感。因为不再受到你的情绪和念头所支配，你就可以学习更全面地投入生命而又不会丧失你的观点。

**2. 创出选择空间：**禅修为你提供了更多建设性决定的空间。当你对外界发生事情的波动反应有所降低时，你就会更加了知不同情况究竟是如何产生的。这种洞见会为你提供作出最佳应对选择的机会。这样你就能够为你身处的关系带入更大的智慧、耐性和仁慈。

**3. 改善健康：**心和身是紧密相连的。负面的精神状态有可能导致多种不同疾病的发生。透过禅修你会可以开拓出更佳的对应技巧、记忆能力、更有效益的大脑功能，更好的睡眠模式、增加放松反应、减少紧张和焦虑，有时甚至会令长期疼痛有所降低。尽管禅修并不是万能妙药，但它却已证实会对那些修炼者的整体健康有明显影响。已经有文献记录禅修的确能够帮助降低血压和心跳率、改善免疫功能以及减轻像心脏病、糖尿病和癌症等各种不同的病况。随着科学界继续深入研究禅修和健康之间的关系，相信将来定有更多的益处会被发现。

**4. 让开悟变成可能：**对佛教修行者而言，正宗禅修的最大益处莫过于到最终能够成为开启觉悟之门的钥匙。它能带给我们须要观察而得实相本质的精神敏度。透过禅修，我们可以真正探索自心的细微层面并且释放我们最大的潜能。

不论你的个人意向是什么，只要你以真诚之心开始这段路程，你将无疑会从禅修带给你的转化过程中得到不少益处。

## 开始一座禅修

先前我们已经介绍过禅修的整体大观，现在我们可以开始看看开展一座个人禅修到底需要准备些什么。当我们刚刚开始练习禅修时，请记住不要将事情复杂化。禅修其实是一个非常简单的过程。禅修的关键之处在于给自己一个机会来体验这个过程里的得益。

为此，我们须要先在我们繁忙的日程中创出一个让我们可以开始熟悉禅修方法的空间。我们通常都会倾向于认为自己忙得没有任何时间，但这其实并不是真的。我们会为那些毫无明确意义的世俗娱乐活动腾出时间。然而，这些令我们投入精力的许多活动却会往往我们带来直接的痛苦。故此在我们开始为自己为何不能禅修而编造借口之前，我们必须先认真审视自己的日常习惯。

### 练习 3.1 — 腾出时间

- 静静地安坐片刻，让自心平静下来。
- 想想你的日常议程。从你起床开始，一直到你上床入睡为止。感觉一下你是在哪里用掉你的时间的。哪些是你优先要做的事情呢？
- 现在想想你从这些活动中取到的得益。譬如看了两小时电视节目的成果是什么？我们不必对这些活动有任何批判和评断，而是纯粹探寻你从中究竟得到了什么。
- 你认为你会有机会用上十、十五或三十分钟的时间去独处并且用以开展你的自心吗？如果没有的话，你是不是可以减少某些嗜好从而腾出一些时间呢？譬如说你能够比平常早十五分钟起床的话会怎样呢？你会愿意放弃十五分钟的做梦时间去开展你一生的更大平衡吗？细想一下你可在现有的日常规划里作出哪些改变，从而为你提供更多的修行机会。

### 选择一个禅修对境

在我们为自己的禅修安排出时间之后，我们就可以开始选择一个合适的专注对境。我们可以依靠单一一种禅修对境又或者是从各种不同的方法中作出选择。可以用作禅修的对境其实是数之不尽的，合适与否就要按照个人的性情和个性而定。你的选择可以是按照你的体验或喜好而决定，又或者是请导师向你推荐。

选择某种特殊对境的原因通常是为了帮助你克服某种弱点，或者是因为它能够让你建立起力量。举个例子，假如你的脾气很大，那么慈爱就会是一个很好的对境用于对治你的愤怒。又假如你的个性是比较容易感触的话，你可能会倾向于虔诚式的修行，会以佛陀的形象作为心中的对境。同样道理，对于那些喜欢思考的人，分析性禅修可能会是最适合他们的方式。

如果你的目标是要达到专心一致的入定，那么当你的禅修能力得到提升后，你或许会选择转移至更加细微的专注对境之上。在开始的时候先以缓慢动态如步行或呼吸等作为对境会比较合适，但在某种程度上如能专注于像一尊圣像或精神映像等一个固定和静态对境的话会更好。总是记住，要达到自心的细微层面我们最终就必须直接从意识着手。

在传统上，禅修对境可以分为八个类别或种类：

**1. 呼吸禅：**假如你的自心被繁多杂念过度缠扰（依照我们繁忙和紧凑的生活模式这种情况会是相当普遍的），那么专注于呼吸的自然流动也许是一种放松身心的有效方法。这里包括自然呼吸和调控呼吸。运用呼吸作为禅修对境会在下一章作更多篇幅的描述。

**2. 观精神映像：**那些来自基督教或者其他宗教信仰背景的人通常会倾向于作祈祷或者是虔诚式的修行。你或许会觉得观想那些神圣的对境——例如耶稣、圣母马利亚或佛陀等是最有效的。当然，你所选择观想的映像也可以是很简单的事物——例如象一根蜡烛或一朵花。

**3. 念佛咒：**这种修法特别适合那些直觉性比较强的人，他们会对某种声音或重复的一组音节有所感悟。你或许会因为个人喜好而受某种佛咒所吸引。一些佛咒的例子可见于以下列表



佛菩萨形象	心咒	附加的善德
文殊菩萨	嗡阿若巴杂那地	智慧
四臂观音	嗡玛尼贝美哄	慈悲
金刚手菩萨	嗡班杂呸	慈悲的力量
药师佛	喋雅他 嗡贝堪则 贝堪则 玛哈 贝堪则 喇杂 萨目嘎喋 梭哈	治愈
绿度母	嗡哒咧 嗡达咧 嗡咧 梭哈	克服阻碍和圆满行动的力量

列表 3-1: 常见的佛咒。

4. 行动禅：以正念看待身体行动，如慢行或瑜伽等，也是放松以及专注自心的另一种有效方法。如果是步行禅的话，你会着意专注于每一步的每一举动，试着让它们与呼吸同步。你也可以将慢行跟像“佛

— 陀” 等持咒结合，这种方式在泰国传统是非常普遍的。在每一步中你会默念一个音节。

5. 修气脉（脉轮）：气脉亦是另一种禅修对境，而在藏传佛教这种通常也是较为高阶的修法。对初学者而言采用这种修法并不可取，就像是兴建楼房却没有坚固地基，这是绝对不会带来任何得益的。有些非佛教的瑜伽派别也会提供能够启动脉轮的强力修法，这对个别的人来说可以是非常有效的。

6. 智慧禅：当坐禅者已达至三摩地的境界后，这时候他们可以继续进行一种更加细微状态的禅修叫做智慧禅。你可以在我的另一本著作“An Authentic Guide to Meditation”中学习更多关于这种方法的内容。

7. 分析禅：思考过程本身也可以用作为禅修对境。在这种修法坐禅者会选择一个主题作思维，譬如像无常、仁爱或业力等。具体修法是要维持念头的串流，而不受分心所乱。我们将会在稍后的章节中更详细地讲解这种禅修形式。

8. 觉性禅：这类禅修以自心本身作为专注对境。我们可以用客观角度去专注于心属空间以及自心的各种内容（譬如像念头、感觉等），又或者可以主观地专注于觉性本身之上。这两种方法都会让你开展出一个不会散乱和不再执着的自心。头五个类别明显重于专心一致的入定之上，而最后三个类别则较集中在观照的开展。话虽如此，其实每个类别的修法都已包含了止观两者的潜能开拓。

主修	专注于	对号入座
Concentration 止定	呼吸	多念头型
	观想	虔诚型
	咒语念诵	直觉型
	行动	多动型
Insight 观照	能量中心	专心型
	精神入定	高阶修行者
	分析	思考型
	觉知	放松型

列表 3-2: 禅修对境的种类。

## 为禅修创出合适的环境

要让种子长成大树，一些特定的助缘必不可少，譬如像肥沃的泥土、阳光和雨水。同样，要以禅修训练自心的话，我们也需要各种外在和内在条件的配合。以下是一些基本条件，你会需要它们从而让你能够在修行中获取最大得益。

### 合适的地方

为了有助禅修而准备一处地方会是非常须要的。这种地方应该是安静、清洁、没有杂讯以及不人受到打扰或分心。某种地方可能会适合各种不同种类的修法。譬如一个平静的丛林环境会有助安详感和集

中力的开展，而一个广阔的开放景观则会对培养观照特别有利。一个嘈杂或者有着许多让人分心事物的环境可能对初学者来说是一种障碍，不过，假如你在这种挑战下仍然可以开展良好的禅修的话，这却也会在一定程度上帮助你获得更大的成就。

### 合适的姿势

就如我们之前所讨论过的，我们的自心是可以对身体产生明显影响的。同样地，身体对我们的心也是如此。故此，要更好的开展禅修，选择一种有助稳定自心舒展的身体姿势就尤为重要了。只要我们还是拥有肉身的众生，我们就必须有技巧地运用这个身体。如果将坐禅者比喻为打算横渡大海的渡客，那么我们的身躯就可以想成是载客的渡船。当我们到达彼岸之后，自然可以不需要这艘渡船了。但是在禅修时我们的姿势必须可让我们感到放松和舒适的同时，亦可兼顾足够的清明和警觉的状态。故此我们所采用何种姿势，会直接影响到我们可否作长时间入定。故此，能够用多点时间去加以矫正禅修姿势的话会是非常值得的前期功课。以下的几种姿势可供正规或者非正规的禅修入座时采用：

- 1. 安坐：**当安坐时，你应该选用一张舒适而且是直背带垫的椅子，使用禅修坐凳又或者是在地上铺上垫子。双手应该轻放在膝盖或者大腿之上，而背脊要像箭一样伸直，并让下巴轻垂。
- 2. 躺下：**如果你的心是处于激动状态你也可以选择躺下，将双臂平放身旁并让双掌打开，然而如果你是感觉昏沉的话就应该避免用此姿势。为了要让心更加澄明，你可以躺下右侧身躯并用右手托起右腮，双腿紧贴微弯然后让左臂平放在左侧身躯之上。
- 3. 步行和站立：**请记住要以挺直但放松的姿势让双臂在身前自然摆放。你应该用左手握着右手，但如果感觉困难的话也可以让双手手指交叠。

**毗卢七支坐姿**用于佛教禅修的话，有一种特殊坐姿已被证实是特别有效的。这种坐姿的每一方面都会有助坐禅者控制体内的气场流动，所以也就能够有助达至更高的集中状态。



图 3-2: 一种稳固禅修姿势的七项要点。

这种姿势包括以下特点：

**1. 双腿（交叉盘叠）：**最理想的情况是让双腿交叉盘叠成金刚坐姿，也就是将左脚安放右大腿之上并将右脚安放在左大腿之上。如果这种姿势对你来说很难做到，那么尽量选择让自身感觉到舒适的交叉盘腿坐姿，但要留意让臀部提高以及适当前倾，从而达到更佳的平稳性。我们的身体对周边环境是非常敏感的，故此如果安坐于地上，能够让你和整个广阔大地连为一体，这样做可以带给你一种拥有巨大力量的感觉。良好的交叉盘腿姿势会让你得到极佳的身体平衡，同时也代表方便和智慧的双运。同样重要的是以正确姿势安坐并且感到舒适。理想的坐姿会让你可以身心舒展地开始禅修，而舒适的姿势则可让你在禅修时不易受到分心，并且更加容易放松身体。所以你可以选择坐在椅子上，双腿放松而膝盖保持正确角度，臀部紧贴椅子并记住让背脊挺直。

**2. 双手（置于膝上）：**双手应该轻放膝上，右手置于左手上面，双掌掌心朝上。女性禅修者的话或许将左手放在右手上面会更为有效。两手大拇指尖轻轻对碰并且稍稍低于肚脐位置（即下丹田处）。这种手势代表在你修行时方便和智慧的合一。你应该会有一种从双肩至手腕至双手的放松感觉，这也让你上半身的压力得到释放。

**3. 腰背（脊骨挺直）：**身躯应该保持挺直如箭或如一枚枚同样大小，上下交叠在一起，直耸如塔的金币。我们须要注意不让身躯倾侧、倾后或倾前。挺直腰背会让你的心保持警觉和清醒，并会对内风产生各种影响。这种内风也就是环绕身心之内的细微能量的活动。它们跟呼吸以及某些高阶修法有着紧密关系，可透过努力而加以应用。当你固定姿势后，用一点时间从你的头顶至底座去想想这个身躯。你可以在禅修的过程中稍微作出调整让你的姿势保持平衡和挺直。这里的目标是要保持固定、放松和警觉；而僵硬和缺乏灵活则是开展觉性的障碍。

**4. 双肩和双肘（放松拉后并从身躯轻微张开）：**双肩和双臂应该微微往后拉开和稍稍弯曲并平均摆置身躯的两边。这会让肺部得到正确伸展并于禅修时有助呼吸。双肘应该从身躯轻微张开。

**5. 头和颈（下巴轻垂）：**头部应该伸直中立；不要抬得太高或弯得太低。保持下巴轻垂并让鼻尖和肚脐成垂直线。尝试不要让脖子往侧或往后弯曲。

**6. 嘴巴（面部放松并让舌尖轻触上颚）：**牙齿和嘴唇的姿势应该保持自然，上下排牙不会紧贴。让面部和下颚放松，这会避免产生过多的唾液，而让舌尖轻触上颚则会令自心更加尖锐并可避免口干或流涎。假如你的自心有点激动，你或许会觉得较难达至一种平静的状态，这时让舌头置于下排牙后会有助放松以及让自心平静下来。

**7. 双眼（凝视鼻尖之前）：**双眼不应该完全张开，也不应完全紧闭。如果双眼张得太开较易受到分心，但如完全紧闭双眼又会让你变得朦胧和昏沉。当然，在刚开始时轻闭双眼会有助你的身体进入一种较深的放松状态。但这样子禅修经过一段时间后，你很自然会变得更加平衡并会想轻微张开双眼。假如你是以观想对境作禅修目标的话，又或者是觉得自心比较激动的话，闭上双眼可能会对你较为有利。这里有各种不同的方法可以引导你的凝视目光。第一种就是直接凝视任何位于你前方的不太明亮的颜色，也可以是让人喜悦的事物象一朵鲜花，又或者是神圣对境像佛陀图像。

第二种比较普遍的方法就是引导目光向下；温柔地和安详地凝视稍稍在你鼻尖之前的空间。让你的目光保持固定，不要太刻意专注并让眨眼自然发生。这两种方法对初学者都是比较适合的。其他较为特别的禅修方法包括睁开双眼朝上方凝视一个不断扩张的空间。事实上当自心达至某个平静层次并且澄明观照开始生起时这也会自然发生。任何坚持以毗卢七支坐姿进行修行的人，不论刚开始时会是如何地困难或痛苦，最终却会发现原来这是非常舒适和对健康有益的。但最主要的益处当然就是可以帮到你的禅修以及长远的精神发展。假如你不怎么在乎尽力修行和达至三摩地的话，那么采用任何让你觉得舒适和容易放松的姿势修行也会同样有效。

### 正确的心态

对佛教修行者来说正确的心态是指很多重要的内在助缘，譬如具有正确的动机和意向。这些面向对心灵修道的成功进展是非常重要的。对那些刚开始禅修的人而言，具备正确心态可能会更有实质意义。当你进入修行大门后，你应该抛开你的个人包袱，舍弃你对过去或未来所有事物的担忧。尝试将你的心带至当下的这一刻，不分心也不抱期待。尤其在你的修行进展不是太好时，你应该放下那种消极的念头。而当你遇到禅修的“良好”体验时，你也应该不要感到自豪和兴奋。**前行修法**为了让自心平静下来和做好准备去开始禅修，能够先作一些前行修习的话会是非常有用的：

**1. 呼出浊气：**首先开始的是一种按照西藏传统的简单修法，这里包括观想你的所有污障尽化成黑烟然后透过三次深呼吸使劲将它们从鼻孔轰出体外。这会帮助清除细微身中那些跟贪、瞋和痴相关的具破坏性的能量流。由于呼吸和自心是紧密相应的，所以这个修法也是作任何禅修前非常好的起始点。科学也已发现作三次深呼吸会让副交感神经系统得到启动，这样会为身体带来放松作用。

**2. 摆摆身躯：**第二种前行修法就是将你的身躯向两边摇摆然后让它自然安住。看看你的脊骨是否挺直而不拉紧，并让它放松成禅坐姿势。这个修法的目的是要为禅修建立一个平稳的基础。

**3. 对一切外间现象得注意：**让你的感官体验透过当前身边出现的声音、味道、气味和景象而得注意起来。这个目的是要将你的自心完全带至当下一刻而不编造任何连续性故事。只有当下。

### 练习 3.2-A 出入息念的简单修法

#### 前行修法：

- 用片刻时间回顾一下你的姿势，确保你是以放松但仍保持警觉的方式安坐。
- 作三次深呼吸，并于每次呼气时想像自己正在排除所有的苦恼和顾虑。
- 轻轻地左右摆动你的身躯，然后让身躯安住坐姿。
- 现在有意识地放开一切过去的回忆以及未来的计划。将你的觉性带至当下一刻。这是属于你的时

间并且在这个时段内没有任何事会是更重要了。

#### 正行修法：

- 让你的觉性完全注满你的身躯，就像一团星云从你头顶至你和地面的接触点整个笼罩起来。从这时开始，纯粹去注意你体内的各种触受。
- 在这些感受当中，找出跟你稳定呼吸节奏相应的那些感受。你并不须要做任何事去制造这些感受，单单是观察有哪些感受生起就可以了。
- 看看你能否在一整循环的呼吸中保持你的觉性。观察当空气流入时是怎样的感觉。观察当吸气停止而空气开始流出时是怎样的感觉。观察当所有空气都排出时是怎样的感觉。观察当你等候下一次呼吸开始时是怎样的感觉。
- 用点时间串习这个过程。
- 现在用每次呼气为机会去进一步排出你所有的身心压力。当你呼气时，让你自己越来越放松而同时间仍保持清醒和身处当下的感觉。
- 运用你的内省管能力，查察当下的每一刻并同时确保自己没有变得麻木或堕进睡眠。假如你发觉自己开始昏沉，就对吸气更加注意从而让自心醒亮起来。当你重新感到身处当下和投入其中的话，就让焦点带回至呼气之上。
- 在入座的余下时间都以这种方式继续。

#### 禅修的阻障

学习禅修并不容易。对大部分人来说，这可能是他们第一次依靠意识的努力去察看自心，并会意外发现原来自心竟是如此嘈杂。让自心专注于单一对境听上去好像挺容易的，但实际上这却是一项充满挑战的任务，而且跟任何其他技巧一样都须要不断练习，熟能生巧。对禅修时经常遇到的阻障保持警觉会是让你修行取得进展的重要一步。这种知识让你了知自心的当前状态，然后你才能够应用适当的方法去克服这些阻障。那些在禅修时出现的障碍其实跟平常生活中出现的障碍一样，所以如能学会在正规入座时处理它们的话，你也同时是在开拓一种非常有用的技巧。

对那些阻障保持注意也可以让我们对自己当前的能力有更多更具体的了解，从而避免了那些对修行的不现实期望。这将会让人随着时间而更轻易地培养出一个不断发展强大的好的习惯。在进一步的层次，这样更会让你准确认清到底自己已达哪个禅修修道的阶段，而且应该如何继续前进。

#### 五种过患和八种对治

五种过患和八种对治为我们提供了一个有效的框架用以辨认和克服那些干扰我们禅修的障碍。它们描述了成功禅修所要面对的各种阻障，这些都会在你通达三摩地前的住心境界中出现。认识这些过患和

对治之方可让你及时和有效地处理它们，不论是在禅修时或者是在日常生活中也同样管用。五种过患和伴随它们的相对应治之方如下：

### 1. 懈怠

（对治方法：愿力、信心、精进和心轻安）

懈怠是一种心属停滞状态，会让人消极到就算是安坐垫上也不愿意开始。这也为何它是禅修最大阻碍的原因。它的形式会是各种各样的，并不单单只是无有所作和无所事事。我们具体可以找出三种懈怠：

1. **自满：**这就是对禅修不感兴趣或者不受启发。自满会令我们宁愿躺在沙发上看电视也不愿开始禅修。

2. **缺乏自信：**这里的缺乏自信是指觉得自己没有禅修的能力，从而生起自己无法达至像三摩地或任何成就境界的可能。

3. **习性忙碌：**这也叫作动态懈怠，它的欺骗性质让人觉得自己很忙，但其实都是被那些世俗琐事占走时间。比如我们跟朋友聚会或观看电影的时候就生龙活虎，但每想到要禅修时却会突然感到困倦难当。

我们可以通过对禅修在修行和日常生活中所产生的优秀特质建立信心而克服懈怠；只有在这时候我们才会将禅修提升至相当比重并成为我们生命中的首项。当我们对它的益处了解越多，我们就会越愿意去修行，从而促成精勤和欢欣影响的发展。透过串习的力量我们可以达至身心轻安，也就是一种独特的身心喜悦和柔和状态。假如你是因为觉得没有任何进展而感到灰心，那么想想我们在其他生活领域所投入的无穷精力像照顾孩子或学习一门手艺等可能会有所帮助。如果我们能够真正考虑禅修的种种益处，我们就会明白为了开展自心去奉献时间和努力是值得的。

### 2. 不知或遗忘教言

（对治方法：正念）

这种过患是指对应该如何正确禅修缺乏正念。这类情况通常是遗忘禅修对境或者是还没有充分学习教言故此自心会流连于其他对境。尤其是在一座之内常常转换专注对境的话也就是有着这种过患的征兆。矫正这种过患的方法就是要培养出一定程度的正念去让你安住禅修对境和避免遗忘教言。正念是指记住教言并且全心投入让自心被对境所“充斥”。当你已建立起一定程度的正念后，你就可以开始开拓精勤之力了。这代表以自心去观察那个禅修的心以及侦测不让这心游离对境，就算是在一个非常细微的层面之上。这样你才会知道应该采用那种矫正方法，就像一个旁观的讲解人员在报告着所发生的一切但并不参与其中。

### 3. 昏沉和掉举

（对治方法：精进）

修行人在修行中，听经闻法、读经念佛，会出现昏沉掉举现象。

昏沉就是打瞌睡，掉举就是坐不住，心猿意马，安不下心。

这种状况多是业力所致，需要修行人精进修行，福慧增加了，这种现象就慢慢减少了。

### 粗大掉举

在刚开始禅修的阶段，自心可能会显得有点激动。它常常会游向外在的事物譬如在身边发出的声音等。它也常常会游走，想着其他东西，可能是某首歌曲、数小时前的某个场景又或者是晚上该煮什么作晚餐等；也就是任何跟禅修不相关的对境。掉举的产生多是因为太坚持集中或者是不够放松而令身体紧抱压力不放。当散乱的心完全游离专注对境时，它是很容易被察觉发现的。当然在刚开始的时候，我们可能需要数分钟的时间让没受训练的自心去具体发觉自身的走神与分心。粗大掉举就像游云的活动，在发生的时候会很轻易被辨认出来。

在这阶段要矫正过患一般并不困难，而且更有多种方法可以尝试。你可以想像对境非常沉重然后将其置低。透过对身体感官的集中去放松身躯或者将你的舌头轻触下方牙齿并闭上双眼片刻也会有点帮助。另一种抑制自心的技巧就是观想你的座位旁边有一黑点。假如你是非常烦躁的话，做点体力运动将可让你感觉累些并令自心减少游离。在最初游离的念头可能需要多一点时间才能侦测得到，但随着长期的练习这种觉性也会自然生起。

### 粗大昏沉

当自心不够澄明并且变得过度内敛时，粗大昏沉就有可能生起。我们会感到疲惫乏力以及昏昏欲睡。这里的澄明指的是一种透彻、清新和明朗的心属状态，而不是指对境本身清晰与否。你可以微微张开双眼或者透过留意对境细节去让禅修对境变得更加光亮或得到提升，在那一刻你的感觉就像是要堕到悬崖边缘并将遗失对境一样。此时如果能回忆一些殊胜的先贤或具启发性的事物，又或者想像有一白光出现在双眼之间的额头发前，都可以帮助让自心醒亮起来。

另一种方法就是观想自己正处于一个有广阔景观的上升位置，又或者是正在寻找一个清凉带风的地方。此外，用水冲溅面部、作些户外运动以及降低用餐份量也会很有帮助。当然你也必须注意并且分清入座时的倦意到底是因为心态上的懈怠还是由于物质上真正缺乏休息。我们同样要留意那种对自己生起的瞋意，譬如对修行有着不切实际的期望，也会彰显成为倦意。假如你是真正疲倦的话，就算已经试过以上的矫正方法你也会持续感到疲累。这个时候你最需要的就是停下一切先去休息，要知道凡事过犹不及，推得太紧都会产生反效果的。

### 细微掉举

细微掉举比较难以辨认，它的情况是自心的一部分安住于禅修中，但另一部分却在你不留意时游离开去。就像是一只迅速移动的猴子一样那么难以侦测。要矫正细微掉举，你就必须开拓出一种特别强大有力的精勤之力。这种精进不能透过知识层面的方法得到，而是必须依靠自身的体验和修行所获得。透过不断日复一日的持续修行，你的自心最终会能够在细微掉举生起时将它认出并立即返回对境之上。

### 细微昏沉

细微昏沉的过患通常不会发生在初学者身上，因为他们一般的问题都是以掉举为主。这种过患只在较高阶的坐禅者身上才会发现，他们通常都已具有相当定力去专注对境。细微昏沉的情况就是心有定境

而且对境清晰，但是感觉却不强烈。这表示对所坚持的对境感觉有点死气沉沉或者力度不足。这种过患也比较难侦测和消除。事实上就有很多坐禅者在这里被卡住但却自以为修得很不错。这是一个很常见的误区。

矫正细微昏沉的方法就是去开拓一种特别强大有力和清晰的心力，而这须要依靠超凡的纪律来培养。这种不是一些可在知识层面上解释得了的情况，只能由具经验的修行者才体会得到。透过回忆那些启发人心的主题也会有助自心提起神来，譬如对你导师的感恩，甚至是修炼自心所带来的非凡得益等。依凭这些想法可以振奋和提升自心。

#### 4. 放任自流

（对治：应用矫正方法）

这表示在昏沉、掉举或懈怠生起时没有以足够的行动去改正它们。你没有好好应用矫正方法，往往是因为你反应太慢或是太自满的缘故。

这里的矫正方法就是去做出行动并且应用相关的对治之方。有时候先中断禅修然后出去走走、伸展一下身体、用凉水冲溅面部或者呼吸一下新鲜空气也会很有帮助。之后回到座位时你会发觉自己更容易进入禅修状态。同样地，想及禅修所带来的种种得益亦会有所帮助。

#### 5. 矫枉过正

（对治：沉着）

这种过患是在不必要的情况下去应用矫正方法，又或者是过多的应用。譬如当昏沉和掉举已被认出并已得到改正，但你却继续作出已经不再必要的改正的行动，导致新的问题。

对治这种问题的药方就是要保持沉着。换句话说，不要管它。如果你能记住这五种过患和八种对治的话，你的禅修将不再是“失之交臂”的情况，而是会变成让你必定得益的动态过程。

Fault 过患	Antidote 对治之方	
1 懈怠	1. Aspiration	愿力
	2. Faith	信心
	3. Diligence	精进勤奋
	4. Mental pliancy	心轻安
2. 不理解或遗忘教言	5. Mindfulness	正念
3. 精神昏沉和掉举	6. Vigilance	警觉
4. 应用过于松懈	7. Application of Remedies	对治应用
5. 应用过于严苛	8. Equanimity	沉着

列表 3-3: 五种过患和八种对治。

**五种障碍（五盖）**就像五种过患一样，这五种障碍可以阻碍或者误导你的修行。可是当你在禅修修道上持续前进的话，它们也会逐渐减弱和平息，让你可以找到一个自然平静和澄明的心。

#### 1. 贪欲

贪欲指对色、声、香、味和触这些吸引五种感官的对境有所贪爱。当我们禅修时，我们会尝试放开对自己身体的偏重而去超越自身的感官。这种障碍会在我们自心“步入”散乱时彰显出来，形式可能会是背痛、邻居烧烤的气味或隔壁房间传来的音乐。

克服这种障碍的关键就是要一点一点将它放下。首先你要学会保持正念，察觉到它们的存在但是不对这些感官对境作出反应，然后在禅修时你会逐渐减少散乱或被那些对境“带走”。

#### 3. 瞇恚

瞋恚在禅修时的显现形式会是对专注对境，或禅修本身觉得反感，故而引致自心游离别处。

这也可能会以罪恶感或不切实际的期望等形式指向自身。

针对这种障碍的矫正方法就是要对所瞋恚对境生起仁爱。禅修可以成为我们日常生活的一个环节，就如一个令人受益的知心好友，与之相处，令我们心生欢喜，心怀感恩。学会对自己抱以友善的态度，不断认知和了解到自身的缺点和不足，并用勇气和慈爱去原谅和克服。只有这样，我们才能真正的学会放下（内疚感和负罪感）并保持前行。

#### 4. 昏沉与睡意

这种障碍是指那种令注意力变得断断续续的身躯沉重疲惫感以及自心的迷迷糊糊。这样会让人在禅修时睡着而不自知。

克服迷糊的关键就是要先跟它和平共处而且不作出对抗，否则这心就会在迷糊和掉举之间不受控地摆动不停。假如你是处于放松状态然后开始陷入迷糊，这时候你应该稍微收紧自心，内心充满警醒，就像正在行走于悬崖边缘的人会做的一样。你也可以思维已有这个以禅修开展自心的宝贵机会或其他富启发性的主题。如果你仍然感觉疲倦的话，最好就是去休息而不要强逼自己继续禅修。有时候迷糊可能是因瞋恚而起，我们或许会因为不喜欢自己在做的事情而不自觉地以迷糊作为逃离这件事情的契机。

#### 5. 掉悔

掉悔的形式是自心从一个念头移至下一个，然后又到下一个再移至另一个，心思流荡散乱，如猿马之难以控制。思维好像猴子在跳、意识像马在奔跑一样的控制不住。掉悔可以透过培养内在满足感而克服，也就是摆脱期望以及愉快地面对平定和寂静。这样也会令禅修张弛有度并且有助身躯放松。

#### 5. 不决或疑惑

这种障碍会在我们尝试平定自心和专注禅修对境时生起。我们可能会问自己“我可以这样做吗？”“为什么我要在意这些呢，这是什么意思？”疑惑也可能会以不断衡量的形式出现；“我已经达至哪个住心境界了呢？”，又或者是“我的修行进展如何？”这些疑问在不当的时机（比如需要集中精神的时候）出现，就成为了阻障，因为它们只会让人分心。这种障碍可以透过了知自己为何要花时间禅修，在开始

禅修前先清晰熟记教言，或者寻找到好导师带领你进行禅修等方式来对治和克服。以决心和经验可以克服自我怀疑，与其在入座时候把注意力纠结于这些怀疑与犹豫的杂念上，不如先将心不加批判的移回禅修本身，而在出座后行期间再作检讨审视为好。

Hindrance 障碍	Antidote 对治方法
1. 贪欲	透过正念减低感官诱惑
2. 嗔忿	投以仁爱慈爱之心
3. 迷糊与昏沉	辨认它而不与它对抗
4. 懊悔	培养满足感
5. 不决和怀疑	了知禅定的益处并明白自己在做什么

列表 3-4: 五种障碍。

## 关键要点回顾

- 禅修是一组帮助我们以正面特质去熟悉自心的方法。
- 禅修主要有两种形式：止的禅修和观的禅修。止的禅修也称为三摩地，涉及到改善我们自心的特质。观的禅修也称为毗钵舍那，有助我们开展了知各种精神现象本质的智慧。
- 一个典型的禅修入座当中会见有两种司管能力：正念和内省。正念令我们自心保持对禅修对境的投入，而内省则帮助我们在自心散乱时能够将该情况辨认出来。
- 禅修会有助我们开展三种自心的正面特质：放松、稳定和清晰。放松让我们可以长时间保持注意力。稳定让我们自心可以一直专注对境。清晰让我们可以进一步观察到禅修对境的细微特征。
- 禅修有着许多的好处，譬如可以增加我们的整体觉性，为我们能够作明智决定而创出空间，改善我们的身心健康，以及让我们有机会发掘自己的心灵潜能。
- 为了能够体验到禅修的益处，你亦必须腾出时间作有规律的修习。
- 你可以选择不同的禅修对境，这会根据你的个性和特殊需要而定。
- 成功禅修的部分条件包括适当的地方、适当的姿势和适当的心态。
- 在禅修时可能会有很多阻障出现。学习与了解五种过患和五盖，你就可以对症下药，选择相应的对治之方，并投入实践继而改善你的人座质量。

## 第四章 禅修的阶段

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 禅修的阶段

禅修是一个须要长期坚持，逐渐发展的过程。它是一种以调伏自心以及让自心更富弹性而特地设计的疗程，这样我们就可以有建设性地加以运用。我们可以将自心想成是一只淘气的羊，它总是要不断逃离羊栏。当牧羊人在忙于照看其他羊只的时候，这一只羊却忙着往羊圈外的山脉逃走。这时牧羊人去寻找这只羊，最终找到了它并将它安全地带了回家。

然而这只羊却老是继续逃走，所以牧羊人就对这羊特别留神，并会在它走远前将它捉住。每一次，他总是安详地领着羊只和带它回到羊栏庇所。牧羊人对这只小羊变得越来越注意，不久之后，牧羊人已经能在它朝山群方向迈出一步的时候就马上将它捉住。到了最后，这只羊学会了留在羊栏之内，而牧羊人从此也不须要再去追捕它了。

同样道理，透过正念和自省这两者的作用，禅修者将学会如何以坚定的方式去监督和引导自心。越是勤勉的将正念和自省运用起来，它们的力量也就会变得越强大。随着时间，我们能更好的将它们运用自如，调节自心，不会再于散乱中迷失，并可以更有效地把它们运用在任何我们要作的任务之上。

透过多多年的实践深修，过去的那些禅修大师们亦归纳出一套稳打稳扎的修行次第，任何修行者只要依法修持都必会功不唐捐。这些宝贵的经验形成了一幅让我们可以跟随的清晰地图，帮助我们在禅修的道路中辨别在这过程中所处的位置。我们将会看到，如果能够准确评估自身的进度和阶段，这样对我们能否注意及了解所处阶段的不同阻障，并作出相应的对治，亦会很有帮助。

#### 运用呼吸作为对境

为了说明这个过程，我们将以出入息念作为我们的禅修所缘境，持续贯穿每一个禅修阶段。对于那

些身处非常忙碌和高压快节奏环境里，并且思虑过多和容易紧张的人们来说，出入息念会是克服这些问题所生的散乱负面能量的特别行之有效的方法。在佛陀教导的所有方法之中，出入息念也是到目前为止最为普及的一种。在这章节中的练习是南传《念住经》中所特别摘录的。佛陀透过这些教言示范了如何以出入息念作为生起止观双运的基础。

这个教导的第一部分提供了十六种专注呼吸（安那般那念）的教示，每一项都是为了有效平伏自心，并同时按照当下体验去开展澄明觉知而设的。总括而言，这些修法代表了一种循序渐进的进程并可用五个阶段总结：

1. 正念于当下
2. 心安于对境
3. 心住于对境
4. 微调自心
5. 统一自心

我将会在下面详细讲解这些阶段。对它们进行简单总结的话，知道头两个阶段是侧重于放松的开展就已经足够。第三项强调正念的培养，从而导致定力的增加。第四和第五项则根据放松的基础和先前所开展的定力，而着重对更敏锐清晰或关注不散乱的禅修品质的培养。请注意这些过程的进展并不是非黑即白的。在同一座的禅修中你也可能会在不同时段到达不同层次。譬如在某几天你可能会经常有着第一阶段的体验，而在其他的日子里你则常常会有第三阶段的体验。

故此我们亦可以根据一段时期内多次入座的平均体验而准确衡量自己当前的能力。当你能够持续地体验某一阶段时，你就可以认为已“成就”这个阶段。但要记住，假如固守这些阶段作为须要达到的目标来要求自己的话就可能会为你的修行带来阻障。最好就是能够保持一种放松和耐心的随缘态度并排除任何不必要的期望。

按照藏传佛教，这五个禅修阶段会以九种专注境界（九住心）为基础来理解。这种教导最先是由伟大印度学者莲花戒在论述弥勒佛教言时所提出的。

### 这九住心境界分别为：

1. 内住
2. 续住
3. 安住
4. 进住
5. 调伏
6. 寂静
7. 最极寂静
8. 专注一趣（专为一境）
9. 等持

这两种归类方法的分别在于，五阶段的分类会比较强调开展中的心属特质，而九住心的分类则比较强调修行道上所遇到的阻障种类。

### 五阶段和九住心

为了能对这个过程有更详细的了解，我们就将这两套系统结合为一作呈现。每个阶段对应每个住心境界的关系说明可见于以下列表：

禅定阶段	住心阶段	侧重点
1. 正念于当下		Relaxation
2. 心安于对境	1. 内住	放松
	2. 续住	
3. 心住于对境	3. 安住	Mindfulness
	4. 近住	正念
	5. 调顺	
4. 微调自心	6. 寂静	Vigilance
	7. 最极寂静	警觉
5. 统一自心	8. 专注一趣	
	9. 等持	

列表 4-1: 五阶段和九住心。

## 第一阶段 – 正念于当下

对我们很多人来说，生命就像是一场持续的感官轰炸，有着永不停歇的，让人眼花缭乱的一连串事项等待我们去完成。所以不要奇怪我们为何最初坐下禅修时，会对禅修对境所要求的保持正念感到如此困难。故此第一阶段的目标，就是要为自心建起一种接纳框架从而能够真正投入到对境之上。

然而事实是残酷的，往往不论我们如何小心地选择修行的地方，那里总会有事物让我们分心。最初可能是远方传来狗的吠叫。而这种声音或会触发一连串的念头，譬如像“我须要为我的狗买东西吃了。希望我的狗一切安好。我很想念它呢。我等不及要去看它了。”在我们发现这种走神的情况之前，我们正是处于那种叠流着的恍惚心神当中。

为了减低身处环境对我们造成的散乱影响，我们须要训练自己去包容一切身边的情况。我们不须对外在刺激有所反应，而是纯粹注意到它的存在和接受它的存在就已足够了，也不要受它牵引而令心神游离。使用数息法来有意识的放松身躯，并将心神住于当下之中，与身同在。

### 练习 4.1 – 放松并融入当下

- 采用一种舒适的禅坐姿势并结合前行的修法。作三次深长呼吸，放下所有压力。轻轻摆动身躯继而安住坐姿。放开一切过去的回忆和将来的念头，将你的自心带至当下一刻。
- 将你的觉知集中在头顶之上。当你呼气时，想像所有的能量都投射到这个身体部位，并且完全放松。
- 现在将你的觉知往下转移，将它带至你的面部位置。注意这个部位的触感。呼气，放开所有压力并且完全放松。

- 慢慢地让这觉知往身躯下移，在每一处都停留片刻。用意念力观察该部位的感受，然后以呼气释放所有压力。
- 在整个过程中都要让自心保持平静和警觉，投入正在进行的活动当中并面对任何呈现在前的事物。
- 当你扫遍整个身体后，在那生起的感受中休息片刻。纯粹去观察你当前的感觉。

## 第二阶段 – 心安于对境 “……就像在石层叠流的瀑布”

透过首先培养当下一刻的正念，你会发现警觉的自心原来可以与放松的身躯并存。然而如要开展更加直接的集中力，你就应该将焦点缩窄至一个单一的对境之上，这也就是你的呼吸。正如进行高强度锻炼前我们如果跳过热身运动就贸然开始，有可能会令身躯受伤，假如禅修中你是直接跳至第二阶段，也就是没有放松身躯而强行安于当下的话，你的身心很可能会受到未放松的身躯的制约继而诱发那些早已积累的压力，从而妨碍着你投入修行。

按照《念住经》的头一段，开始这种修法的最有效方法就是纯粹去观察自己如何体验呼吸：作短呼吸时留意吸气，作短呼吸时留意呼气。作长呼吸时留意吸气，作长呼吸时留意呼气。在这阶段的禅修关键，就是要保持自心的放松状态，而这时候你将面对的最大阻障就是自心想要支配呼吸的倾向。故此这段教言会让你对呼吸的自然流动密切留意起来，而同时又可防止想要对它作出控制的冲动。透过单纯地配合著它的停止而放下要去控制呼吸的意图，这样会帮你放松。而将注意力放在呼吸的长短上面则会提高你的警觉。

要得到更大的放松最好就是能够对周遍全身的呼吸有所注意，然而你或许会觉得如果只专注某特定部位像胸部、腹部或鼻孔的动作与感觉的话就会感到更加自然。当你能够留意到整个身体“呼吸”的时候，你的呼吸将同时变得更加细微和顺畅。这种感觉也称为内风，有时会让人感到像有能量流在周游整个身体之中，循环流转。你可以观想这种细微的呼吸在流通四周，遍及身体的每个部位，又或者可以想像你的全身正在呼气和吸气，就像潮起潮落。将舌尖轻触下排齿后并减慢呼气亦会有助放松你的身躯。

### 练习 4.2 – 以出入息念达至放松 · 采用一种舒适的禅坐姿势并投入前行的修法。

- 从你身躯由上至下扫视一遍，透过呼气放开所有压力。
- 让你的觉知注满整个身体；放松并保持这张弛度。
- 注意那些跟你呼吸相应的触感。这里包括胸部或腹部的起伏，又甚至是对你空气流通鼻孔的感觉。选择哪个都不重要，纯粹找出那些代表你在呼吸的感受就可以了。
- 采用一种作为旁观者的精神姿态。现在看看这些感受怎样随时间发展。尤其要对每次吸气和呼气段落的相对持续过程特别注意。当长呼吸时心中就作“长”的提示，而短呼吸时就作“短”的提示。
- 假如你发觉你的自心夹杂着许多念头，这时候你可以透过数自身的呼吸（数息）去生起一种非常特殊的念头。在吸气完毕之后心数“一”。然后将所有努力释放到呼气之上。接着查看吸气，数“二”

并以呼气再次作释放。重复这个过程，一直数到十然后又从一开始。

- 当自心平静以后，停止数息并纯粹返回至对呼吸的相对持续过程的观察之上。
- 当你该次的入座接近完成时，收回心神，并安住在当前的一刻之中。

这个阶段的呼吸禅修约莫等同藏传系统中九住心境界的头两项。这里的重点是要了解那些禅修教示并达至身心放松的状态。这头两个住心境界为：

**1. 内住：**在开始时，要将自心定住在对境上可能会需要很大的努力。最初你可保持专注的能力会相当有限，而你真正能够将觉知定在对境上的时间也只是短短片刻。这时候你的心绪甚至可能会觉得要比开始前更加凌乱，并感到散漫的念头有增无减。然而，这正好就表示你已开始观察到自心日常所处的散漫状态。仅仅是观察到这点，也算是头一个卓越成就。

透过聆听导师传授禅修方法和如何选择对境的教言所得到的力量可让你达至第一阶段。当你能够将自心安放禅修对境多于一两秒钟就算是已经达到要求。假如你的对境只是呼吸，或许在你第一次尝试时就可以成功。然而如果你的对境是具有复杂细节的观想的话，那就可能需要几个星期的时间去完成。

**2. 续住：**在这个阶段分心的时间仍会比集中的时间为多，但是你能够定于对境的时间也会增长。你的自心变得更加稳定而你亦可以经常不受干扰地保持专注达一至五分钟的时间。你也会察觉到散漫的念头正在减少。这个阶段是透过思维的力量而达成的。你已能够将自心定于对境，但仍然须要为了通达教言而作多次回想。

这头两个住心境界的目标在于让自心能与对境连接，也就是需要专注的投入。在这阶段须要克服的主要过患会是懈怠和遗忘对境。在这阶段自心念头的活动就像叠流石层的瀑布。但这并不代表我们的念头数量有所增多，而是表示我们变得已开始对它们加以留意了。

住心境界	主要过患	对治力量	变化
1. 内住	懈怠	闻	如同叠流的瀑布
2. 续住	遗忘/失察	思	

列表 4-2 将自心安于对境。

### 第三阶段 – 心住于对境

“变得像流经峡谷的河流。”在之前的阶段你已开始体验到在呼吸上作持续专注，将你的注意力引导成同一时间长短的觉知，又或者是在数息的时候让身躯越来越放松。当你以这种方法开展出相当的定力之后，你就可以纯粹让你的注意力在整个入座时段内随着呼吸流动。从吸第一口气开始直至最后一刻你的心也越来越会以呼吸入定，并会留意到在这期间的间隔而跟随呼气从开始至到终结。就这样，随着你那已经非常放松的身躯，你会开始在持续的正念之后生起警觉。按照佛经的说法，你只须要知道：随吸气而留意（呼吸的）全身，随呼气而留意（呼吸的）全身。

这段教示通常是泛指整个呼吸，然而也有人将此解作须要留意流通全身的呼吸。就像在之前的阶段一样，你应该专注于自然的呼吸，如果你须要更加放松的话就将焦点下移（譬如腹部位置），而如须要提高警觉的话就将焦点上移（譬如鼻尖位置）。当然在呼吸的同时，你亦应该对全身周边保持醒觉。这个阶段的目标就是要从呼吸得到入定而不被声音、景象或身上不适的感觉所扰乱导致分心。这在你的身躯感到疲倦时会特别有用。不要让你的自心变得恍惚，反而要警觉地贯注于你的焦点并清晰地捕捉呼吸的每一瞬间。

#### 练习 4.3 – 以出入息念达至平静

采用一种舒适的禅坐姿势并投入前行的修法。简单地扫视整个身体，让自心保持放松和警觉的状态。

- 将你的注意力放在你的下腹部位（丹田处？），注意那些随着一呼一吸相应升起的感受。
- 在每一次的呼吸周期中，尝试去观察该次呼吸的循环是怎样生起的。首先是留意呼吸的开始。在空气第一下通过鼻腔吸入身体时是怎样的感觉呢？
- 然后留意中间阶段。当吸气停止而空气开始呼出时是怎样的感觉呢？
- 最后留意终止阶段。当你不着力地让呼吸自然释放时是怎样的感觉呢？
- 当你已熟悉每个循环阶段后，就去观察在一次呼吸完成后而下次呼吸开始时是怎样的感觉。
- 注意这种持续的吸入和呼出。以放松而投入的自心去观察整个循环。
- 在你接近完成该次禅坐时，收回心神并纯粹安住在当下的一刻之中。

以建起正念和警觉作为目标的相应住心境界如下：

3. 安住：在这个阶段你能察觉到入定时出现的任何散乱，并借由正念的力量，而开拓出可在自心游离时尽快将它带回当下的禅修对境的能力，就像是在破衣孔缝上补丁。就这样你重新敛定了心神并且能够不受干扰地保持专注，一般可达五至十分钟之久。你会开始变得更具正念故而也就达至真正的禅修，换句话说，整个禅修入座的大部分时间内你的注意力都会是安住于对境之上。仅仅达到这个第三境界也已经是一种很大的成就，足以让你你体会到在日常生活中由于控制自心的能力不同所造成巨大分别。

4. 进住：这时你的专注力会是如此强大，你的自心不再游离定境而且粗大掉举也不再是一种阻障。你的自心已从一大范围的事物中抽离出来而你的专注力更会进一步敏锐入微。尽管你已能够持续坚持对境，你却仍然须要去令觉知达到更高层次的清晰锐利，以此对治细微掉举。就是在这时候你的部分自心即使游离于专注对境但却不会和以前一样完全偏离。在这个第四境界，正念的力量亦得到成就，你已能够以定力坚持对境并可在分心时轻易返回其中。然而，你仍然须要保证这种定力并不是以牺牲放松而换取的。你可能须要应用一些技巧去让自心放松从而得以处理细微掉举，譬如将舌尖及舌面前部自然贴在上齿龈处。

5. 调伏：我们现已开拓出克服粗大昏沉和掉举的能力并且也提升了自心的警觉。在这个境界的主要阻障就是细微昏沉，它会在自心过于抽离外间事物时升起。细微掉举以稳定和平和的心属状态为掩护体，

对进一步的禅修来说，它是一种偷偷潜藏，让人无从辨认的重大危机，故此我们也需要更多的警醒谨慎和勤勉精进去克服。换句话说，要想移除这种障碍须要以更高层次的警觉知去收紧你的注意力。想要达到这个目标会是极具挑战性的，在收紧自己的注意力的同时，亦要谨防破坏到自心的稳定放松，故此会非常需要巧妙的平衡。在这个层次我们须要透过一些启发让自心得到升华，譬如去思维三摩地的优良特质又或者是佛陀的教言。这样会有助禅修对境的提升并让它变得更加精细或突出。这时候我们就要确保舌尖轻触上颚。在这个阶段不由自主的念头还会继续生起，然而现已念头们不再像湍急汹涌的瀑布一样，它们的流动就像河流平顺地流入峡谷。尽管在修行时仍会有小障碍出现，但我们的努力成果却已变得比较明显。

住心境界	主要过患	对治力量	变化
3. 安住	粗大掉举	正念	如一条急速流经峡谷
4. 近住	粗大昏沉	正念	的河流
5. 调顺	细微昏沉	警觉	

列表 4-3 将自心住于禅修对境。

#### 第四阶段 – 微调自心 “就像慢慢流动的大江河水。”

你已依靠高层次的纪律而成就了持续的正念，然后须要做的就是让呼吸平静下来。假如你太快跳至这个步骤的话你可能会陷入昏沉而不自知。我们得先捕捉到一匹野马后才能试着驯服它，禅修也是如此，所以你必定要确保先完成之前的阶段，确保自己掌握好整个呼吸吐纳，然后再尝试让它平静下来。继续佛经的内容会有这段教示：随吸气而平伏（呼吸的）身躯，

随呼气而平伏（呼吸的）身躯。这里或许会有点难度。跟之前的阶段不同，我们不能够依靠实质的意志力来完成，现在须要做的反而是温柔地和持续地放开。这样可是一种细致的平衡操作，它会有助降低呼吸并将重点再次放到放松身躯之上。继续佛经的内容：随吸气而察觉到喜，随呼气而察觉到喜。

随吸气而察觉到乐，随呼气而察觉到乐。在呼吸平静下来时这亦导致了喜和乐（巴利文为 piti 和 sukha）的显现，就像朝阳的金辉从东方的地平线冒起一样。你现已开展出全面维持“漂亮呼吸”的注意力，而残留下来的也只是一些散漫念头的痕迹而已。当你可以轻易地长时间安住对境并且体验到着极大的喜乐时，你的心念觉知也会变得非常集中。

#### 练习 4.4 – 以出入息念提升清晰

采用一种舒适的禅坐姿势并投入前行的修法。简单地扫视整个身体，让自心保持放松和警惕的状态。  
· 将你的注意力带至上唇唇峰，也就是最靠近鼻孔的位置。在吸气和呼气时注意这里的细微感受。将注意力集中于此，让所有的其他感受和体验都消失在背景之中。

· 在每次吸气时，仔细分辨那些感受的流动与变化。辨认那些不须你做任何事就自然升起的感受。采用一种作为被动旁观者的态度，就像一个老人坐在公园的长凳上静静的观看鸟群，既不去逗引，也不去驱逐，只是单纯的观察，不去做任何改变。

- 在这种观察模式中放松下来，放下任何想要控制呼吸的想法，并且不为禅修对境以外的事物分心。
- 当呼吸变得更细微，那些感受亦会变得更难侦测。对自己不须要做任何事去“创造”任何感受而感到满足。只须单纯地去进一步调伏自心并更深刻地察看对境。让你自己完全融入到呼吸的流动之中。
- 在你接近完成该次禅坐时，收回心神，并纯粹安住在当下的一刻之中。

按照佛经你现在已经能够继续下一个阶段了，那就是：随吸气而察觉自心，随呼气而察觉自心。在这个阶段你的注意力会是如此精炼，让你觉得呼吸好像已完全消失并由一种更加细微的禅相（nimitta）取而代之。呼吸的那种物质感觉以及你对它的触觉都会关闭，而你现在所体验到的呼吸就像是纯粹的精神对境，有些人会感受到白色的光、蓝色的珍珠又或者是一种狂喜感觉。就像圆月从乌云后出现在天空，那个属于五感的世界也随之退却了，此时自心也可以被清楚看到了。这种细微的对境现在成了你的禅修的专注焦点，并会带领你通往更高的住心境界。禅相就像是一只害羞的动物，只会在你绝对静止时向你走近。又或者说，它也像当你走进一间暗房，最开始由于内外光线的悬殊，伸手不见五指，但是慢慢的，只要你习惯此间的黑暗后就能看见房内的各种物件和形状。同样道理，禅相会从你自心无形的止定中逐渐显现。佛经接着的两段告诉我们假如在专注禅相时遇到细微昏沉或掉举生起应该如何处理：

随吸气令自心喜悦，随呼气令自心喜悦。

随吸气令自心集中，随呼气令自心集中。

可能你的禅相体验最开始会是浑浊或者不清澈的，或许是因为你的觉力太低了。对治的方法就是要将更多的喜乐带入禅修当中并且更完全地体验这种细微的精神对境。你可选择更加专注于禅相中心从而令你的注意力更加尖锐，又或者是先返回之前的阶段继而专注在那漂亮的呼吸之上。你也可以透过回想如慈爱等种种善德的得益去让你的喜乐得到提升。

假如在另一方面禅相的显相并不是太稳定的话，你就必须确保你的自心是完全定止和集中的。这不仅仅是让映像保持平定，更加重要的是让“能知者”同样平定，也就是能够“看见”映像的自心面向。在禅相初初出现的时候你也许会感到有点恐惧或兴奋，就像是头一次跟陌生人见面似的。同样地当你跟他们熟络之后你也学会了如何在这些陌生人群中放松，你可以学习去稍稍解开自心并对所见到的美好征兆处之泰然。

这里有两种住心境界与出入息念的阶段相对应：

6. 寂静：细微昏沉已在先前的阶段里被受到启发的警觉力量所克服，然而却会仍有一些痕迹残留。这时候亦会有一种自心过分受激的危机，导致细微掉举或奋意生起并且须要得到平伏。在这个第六境界，正念会因为受过不中断注意力的精炼而变得强烈。一种叫作完全警觉的更强大的司管能力也正在开展。这样就会跟还没完全息止的细微掉举产生对抗。此时觉知力会清晰敏锐得变得像一段高保真的收音机频

道，没有任何外来干扰或杂音。到了这个层次的你，对禅修不会再有任何抗拒和不适应的感觉，而且每次入座都可以维持一个小时或更长的时间。

7. 最极寂静：透过启发和精进会令圆满警觉得到进一步开展，残留的细微昏沉和掉举的痕迹亦会随之清除和完全消失。透过热忱精勤的力量，从此以后你已能够在这些细微阻障刚生起时就将其放开。就这样你在昏沉出现时亦会唤醒你的注意力，而在掉举产生时则会稍稍放开。那些注意力上的偏差从此可被快速辨认并可透过精巧的调节而轻易得到矫正。

住心境界	主要过患	对治力量	变化
6. 寂静 -	细微掉举	警觉	像一条慢慢流动的
7. 最极寂静	不应用	努力	大江河流

列表 4-4: 微调自心。

第五阶段 – 统一自心 “就像不受波浪影响的宁静深海。” 对呼吸觉知所作的修行现已全面转移至一种美好和稳定的禅相觉知之上。克服了接近所有的昏沉和掉举的痕迹以后，这时候的禅修已经相当顺畅和不费力了。你学会了完全信任自己的体验和安住对境，并会在禅相坚持你的注意力时尝试放开所有克制。你的注意力可能会被拉至中心，或许会感到有明光在扩展并且围绕着你，而你也只会单纯地去享受这个过程。

继续那个只在你静止时走向你的害羞动物的例子，当你的定止力有所增加以后，你将发现会有更多的动物出现。最初你只看到一般的动物，然而现在却开始有一些奇妙的动物冒现。相似地，更进一步的禅相亦会出现并将你带至更深的禅修层次。尤其是一种称为似相 (patibhaga nimitta) 的更加细微精神征兆的出现，就像是从细微的禅相突破而出。它会是更加纯净而且无色无形。这种征相的显现亦表示三摩地已得到成就。这段描述也等同于直达三摩地的最后两个住心境界：

8. 专注一趣：在这状态你会开拓出一种特殊的自发能力，可以一心专注对境并作随心所欲的长时间停留。在禅修开始时你会须要用上一点点劲但随后你会顺着修行所推动的流动而不受打扰同时也不须再使任何劲。透过热忱精勤的力量，你只须用上点点努力就可将细微的昏沉和掉举消除。在这个第八境界你会不受中断地投入，表示自心已能以持续定止之力专注对境。这跟之前那些总是不能完全投入而终结的阶段形成了对比。在此层次你可以维持高度集中的注意力达三个小时或更长的时间，而你的自心却会平定得 “就像不受波浪影响的深海”，只见波纹偶尔兴起而已。

9. 等持：在第九个境界你可轻易地进入并安住于甚深的禅修当中。你的自心不须着力并会自发地跟对境融为一体。这是透过完全串习和自发投入的力量而达至的。你的自心现已全面净化而且在你入座时的细微昏沉和掉举也不会再次生起。你现在已经能够维持无暇的专注达至少四个小时之长。然而假如你不坚持修行的话，昏沉和掉举就会因为没被完全消除而还会死灰复燃。

住心境界	主要过患	对治力量	变化
8. 专注一趣	过多应用	努力	像不受波浪所影响的
9. 等待	没有	串习	深海之地

列表 4-5: 统一自心。证得三摩地当你真正地成就三摩地时, 你的身心会有一种激烈转变, 就像一只蝴蝶破茧而出。在这个阶段你的自心已经超越欲界并可进入色界, 也就是一种超越物质感官境界的细微心识维度。

这种转变的特征会是一些在很短时间之内发生的特别体验。首先会有一股强风从你的头顶融入身体, 感觉就像是被一种充满喜悦的动能力量所注满。你的身心会被一种特殊的轻安所渗透, 这时候的身躯感觉轻快并已摆脱物质上的机能障碍, 自心也充满了不可抗拒的欢乐感受。你会有一种完全清新以及精神能力已经增加的感觉, 你的自心就像是不受风的影响而安住在那光亮和澄明当中的一盏油灯。

当你证得三摩地后, 你就可随意进入这个境界并可作长时间禅修而不受干扰。你甚至可以不需饮食或睡眠而得以生存。在入定时你的注意力会完全脱离物质感官、散漫念头以及精神映像, 但是你仍然可以在自选的期限出定。然而烦恼的倾向却并未完全清除, 而且在某些情况强烈的情绪仍会涌现。如果你是紧随佛教之道的修行者的话, 于此证悟层次的三摩地亦可以作为直接观照我们真正本性的工具。这样就可导致所有烦恼情绪和精神状态的完全止灭继而达至证悟。

四念住经过出入息念的完整修习, 坐禅者的自心现是一台完美练就而且可以用作自省观察的仪器。在《念住经》的稍后部分讲解了四种可以用作洞察自身体验的修法。这四种修法就是四念住并也代表了观的禅修的核心教法。四念住分别如下:

1. 身念住: 这里包括出入息念; 了知你在体验着长呼吸或短呼吸, 注意到它的动作以及为你全身带来的平静。它同时也是身体姿势的正念; 了知你在走着、站着、坐着或躺着, 了知你要去哪里以及如何移动。在日常生活的吃喝拉撒时, 依旧充满觉知。无论是谈话聊天, 或是沉默不语的时候, 依旧充满觉知。最终, 我们将清晰的觉知身体的一切构成元素, 察觉到一切原本不引人注目的事物, 领悟到无常与死亡将至的清晰洞见。

2. 受念住: 这也就是纯粹了知自己在体验快乐或痛苦的感觉又或者是对中性情绪的觉知。这些可以透过与五种感官或像概念、回忆、念头和精神映像等精神对境的接触而产生。更加细微的感受也会在你自心平静时生起, 譬如像是一种满足或轻柔懊恼或刺激的感觉。

3. 心念住: 这里包括了知有贪的心是有贪的心, 而无贪的心是无贪的心。同样地, 你会了知愤怒、无知、散乱和专注的出现, 也会了知这些状态的消失。你也会了知自心在何时解脱, 在何时则不是。

4. 法念住: 这里表示你对一切法像或自心内涵也都会保持正念。它可以是包括对感官对境像声音、景象、味道、气味和触感以及精神对境像记忆和念头等的觉知。它也是对这些法像本质是无常、苦(也就是不受控制的意思)和无自性的了知。

这些正念的每一种形态都是根据坐禅者的专注对境而区分的。透过仔细观察, 坐禅者就能够认清这

些不同法像到底是如何生起，如何维持以及最终是如何消逝的。有了对万法无常的证悟，坐禅者也就会想及每组的内在、外在和内外两面的显现基础。这种方法就特地标榜了我们按照这些体验所开展的关系种类。三摩地修道的摘要西藏传统习惯将九住心境界用一幅绘有大象、猴子和僧人的绘图表达，就如以下所见。这幅绘图里的关键元素是：

Symbol 象征	Meaning 意指
monk 僧人	坐禅者
flame 火焰	努力
elephant 大象	自心
monkey 猴子	散乱
rabbit 兔子	细微昏沉
black colour 黑色	被五种过患所支配的自心
white colour 白色	脱离五种过患的自心

列表 4-6 以下绘图中的标志意义。



图 4-1 三摩地的九个渐进阶段。

藏传佛教中经常用驯象来喻示调心。在藏传佛教寺院的墙壁壁画上有幅《修定图》描述修行者净化

心灵成长之图。图用象来比喻学习佛法的几个阶段，意思是说人刚学佛时的内心就像那不羁不驯的黑象一样，代表“昏沉”必须加以调伏。僧人手持代表“正知”与“正念”的法器，猴子象征“流散”，代表掉举，兔子代表“细微沉没”

最初，那只黑猴完全控制了大象，展现我们一开始是如此自然地被散乱所支配。僧人刚开始要非常用功才能令自心受控，而那火就像征了所需要的巨大努力。凭着坚持，僧人逐渐开始掌管了大象，同样我们也以刻苦修行开始克服了精神昏沉。大象变得白了一些，象征透过禅修的努力而令粗大昏沉慢慢消除。然而在这个阶段却见到一只小黑兔出现在大象之上，这代表着细微昏沉。精勤地继续禅修的话我们也就到达下一个阶段，这时候的猴子已再控制不到大象了。就在我们仍然有着不太频繁程度的掉举和昏沉的难处阶段，这只猴子偶尔的打扰也会持续。

猴子的捣乱性逐渐变得越来越少，而僧人亦对大象取得了更大的控制，故此大象也慢慢地完全变白。最后我们会到达一个自心已被完全净化，而猴子也已影响不到大象的阶段。我们现已能够全面掌控自己的情绪而不是被它所驱动。这里亦被展示成僧人在已顺服的大象旁边打坐。

再进一步，两道彩虹从僧人的心中冒现，这象征着因为精通止的禅修而得到超凡力量的开展。我们从此也取得了以专一之心集中开展观的禅修的能力。根据所选的修道类型，深入观照的各个阶段亦会得到进展，直到最终达至证悟为止。按照上座部传统，以呼吸作为对境而成就三摩地的话会将你带至体验到集中力的智慧境界的临界点，也就是更加卓越和有力并能直接引领至观照的专注状态。

佛陀曾为此修道作过摘要，讲述出入息念是“开展和培养一项而达成四项” – 四念住。“开展和培养这四项将达成七项” – 证悟的七个组成部分：正念、查验、能量、欢喜、稳健、专注和等持。“开展和培养这七项将达成两项” – 真知和解脱。

**关键要点回顾** · 在上座部传统有代表逐渐达至三摩地进程的五个阶段：正念于当下、心安于对境、心住于对境、微调自心以及统一自心。

· 在西藏传统有九个住心境界用来形容同一种进程：内住、续住、安住、进住、调伏、寂静、最极寂静、专注一趣以及等持。

· 第一和第二阶段的焦点在于对放松度的开展，然后第三阶段会着重正念，而最后的第四和第五阶段的焦点就在警觉之上。

· 透过出入息念，你最终将会放开对呼吸的触受，并转向称作禅相的一种非常细微的对境。而这种禅相亦会换成一种更加细微的对境称作似相。

· 当你成就三摩地时，你的身心将会体验到一种极度充满能量的转变。这亦会产生一种前所未有的身心轻安，并让你不须费力就可将自心随意地导向任何想至之处。

· 在平伏自心的基础上，你就会投入四念住的修习，从而开展对你所体验本质的观照。

## 第五章 如何修习佛法

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 如何修习佛法

透过我们在前五章中学到的调伏内心手段，我们现在已有充分准备去迎接那些人生中的起起伏伏。再以禅定作为观修工具，我们更具备了一套基本的培养起正能量的方法，用这些办法可以减低那些人生起伏对我们自心所产生的负面影响。它们共同为我们提供了一个能够真正去探索体验本质的稳定平台。

你也许会问，我们为什么需要这些呢？到底是什么在推动着我们对这个世界去作深入探索的呢？这个问题的答案就是：我们全都希望得到快乐，而不想品尝痛苦。就是这么简单。事实上只要我们沉下心来思考，就会发现“渴求快乐，远离痛苦”是我们一切行为模式背后最简单也最直接的动机。也正是基于这样的需求，我们对世间的万事万物不断做出自己选择——靠近我们认为快乐，远离我们认为的痛苦。

尽管我们都是在寻找着各式各样的快乐，但是却很少有人能品味到什么是真正纯粹的快乐的滋味。在探讨何为真正纯粹的快乐之前，我们首先必须要对快乐这个名词的意义进行探讨。从佛教的角度来看，我们有两种层次的快乐：

**1. 执取之乐 俗世间的快乐：**这种形式的快乐是指是我们从外间带来的感官刺激里所获取的那些欲乐。每当我们看到美丽的映像、尝到美味的食物或者嗅到迷人的芬芳时，愉悦的感受便在自心中升起。这样产生的快乐，作为对这些物质世界的显相产生回应所获得的体验亦即就是“俗世间”快乐。它又被称为执取之乐，是因为它完全依赖于外在的物质世界，在特定的因缘聚合的情况下，才得以彰显。

**2. 真正纯粹的快乐：**这种形式的快乐来自于心灵，换句话说，它并不依赖任何存在于自心之外的事物。它是因于自心里生来就具备的特征自然而然的生起。当你能够顺应自心本来具备的可贵品质的话，你就可以体验到这种快乐。假如说世间快乐是你向外从俗世间所取得的东西的话，那么真正纯粹的快乐则是你能给予给这个世界的东西。

我们内心都渴求着的是能获得真正纯粹的，永恒不变的快乐，然而我们却把它和执取之乐错误的混

淆在了一起。因为这样的误解和混淆，世间的快乐则成为了我们一直的追求。由于世间快乐得依靠外间事物，故此它亦只可以为我们带来短暂的欢悦。当带来这种片刻欢愉的物质消失又或者当我们对其习以为常之后，那种相应的欢悦感觉也会随之消退。让人悲哀的是，在这个充满无常变化的俗世间，我们却苦苦追求着永恒不变的快乐，世间快乐基本上亦没有能力可以给予我们实际想要得到的。正如缘木求鱼一样，最后竹篮子打水一场空。

归根到底，这是一件关乎于我们内心的幸福感满足感的问题。在内心深处，我们会有一种怅然若失的感觉。不论我们身处什么状况，拥有了多少，内心深处却总会觉得好像还不够，还是有所欠缺，好像有什么不对劲，对吗？基本上，我们就像是活在一种永远不会满足的模式当中，总是心有不甘，贪得无厌。这也让我们问自己，我们可以为此做些什么吗？难道我们就只能接受这样的现实吗？我们是否可以在生命中作出相应的改变，从而得到更加长久的满足呢？

根据佛陀的教法，我们的心有不甘也是有原因的。既然事发有因，自然也有机会消除这些因，从而彻底断除这些心中的不满而透过修持佛法就可以做到这点。

法的梵文为“dharma”，这个词的词面会有许多不同含义。在这里我们以此泛指所有种类的法像。法是一种创造因由而导致某种结果发生的规则。故此我们可以说世间快乐是由世间法所造，或者也可以说真实纯粹的快乐是由出世间法所造。所以在我们指“修法”的时候，其实也就是指对后者的投入。

出世间法就像是一面镜子。它会以这样的方式反映我们的体验：让我们生起洞见从而了知这种体验是如何产生的。它会挑战我们，迫使我们真正会去详细和严谨察看自身的行为并提出一些尖锐刻骨的问题。假如我们能够坦诚的直面，并如实回答这些问题的话，我们便可从过去的错误和失败中不断的学习和提升，改变和完善我们的生活，最终一步步将我们引领至真实纯粹的快乐前。

## 世间八法

当我们谈到世间和出世间法的分别时，我们会很容易产生一种心态，认为任何属于世间的都是“坏”的，而任何属于出世间的都是“好”的。这样会导致我们对日常生活产生一种悲观和沮丧的看法。关键在于我们是活在这个凡尘俗世当中——事实就是如此。我们须要做的就是以一种健康和富建设性的方式去理解我们跟这种现况的关系。与其生活那种扭曲的幻象之中醉生梦死，我们更希望能摆脱去除我们的错见，从而能够得出更加真切的观点。

为此目标，我们将会用到四对互为反义词的法（即世间八法）来分析这些世间之法。这世间八法代表了四样我们拼命想要以及四样我们不惜代价都要避免的事物。我们亦会看到推动这些不同取舍的根本烦恼其实就是执着。假如我们不是贪执地想要得到某样事物的话，那么就是贪执地想避开某样事物。贪执越是强烈，我们就会体验越多的痛苦。透过学习这四个主题以及思维它们的意义，我们就可以逐步减少这些贪执。

Focus 焦点	Attachment 贪执	Aversion 痛恨
1. Resources 资源	Gain 利(获得)	Loss 衰 (失去)
2. Sensations 感受	Pleasure 乐	Pain 苦
3. Influence (Power) 影响力	Recognition 一呼百应	Being Ignored 翩翩无名
4. Self Worth 自尊	Praise 称	Criticism 讹

列表 5-1: 世间八法

## 利和衰

要看的第一对反义词，是跟我们与外部资源有关的。“利”是指以取得更多的资源，有更多的权势，财富，因此体验更大快乐的动力。世人多半会认为是 资源和财富自然是多多益善。当我有了越多的钱，我住的房子就会越大，我开的车就会越好，我穿的衣服就会越妙，而这些一切就会令我更加快乐。“衰”所指的则刚好相反；它是我们因认为自己缺少渴求的资源而产生的深藏恐惧。

“利”会彰显为对事物贪得无厌的占有欲，而“衰”则像是焦虑的暗涌在阻止着我们去真正享受自己所拥有的事物。如果一个人对财富太过贪执的话，他们的一生就只会围绕如何继续赚钱和扩充个人财产等的这些目标。我们可以从当今社会对经济和消费文化的重视程度而非常清楚地看出这种心态。

**练习 5.1 — 物质财产** · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。· 想及你所拥有的一些最为珍惜的财产。任选其一，然后想想当初你得到这件物件的那一刻。当时你的感觉是怎样的呢？将这种感觉跟你现在对同一物件的感受作出比较。现在的感受会有所不同吗？你仍然会感到同样的刺激、同样的欢欣以及同样的满足吗？

· 现在想一下之前为了获得这件物件所付出的一切。想想你所投入的精力。想想你为了守护这件物件所做的一切。想想需要为它所投入的保险、维修以及为了不让我们的物件发生变易而作出的整体努力。

· 现在想想你在这一生当中所拥有的各种物件。它们都被使用了多久才让你觉得要作替换？对于你现在所保有的，想像一下假如出现破损或者被人偷盗的话你会感觉如何。

· 感觉一下你跟事物之间的关系是如何随着时间改变的。比较一下当物质财产曾是你的主要首选以及不再是你的首选的那些时刻。你认为在你的体验质量上会有任何分别吗？

· 在你想及这些问题时，不同的洞见亦会在你心中生起。如果是这样的话，就暂停你的禅定并纯粹安住在那种肯定事物本来如是的觉知当中。

## 乐和苦

我们会用第二对反义词来看待我们和感官体验的关系。这亦是到目前为止在四对反义词之中最为直接的。我们会寻求一切我们眼里认为可以令人欢悦的体验，与此同时我们也会尽力避免那些痛苦和不适的体验。每个人心目中的苦与乐各有不同。值得记住的是，尽管我们都会不自觉地认为那些外在的事物和对境有能力影响我们，并将苦与乐的体验加诸到你我身上。然而在事实上，苦与乐这两者都只是我们自心的产物而已。

假如对体验的贪执过于强大的话，我们就会变得十分重视那些“刺激追求”。譬如像是迷恋某种食物或物品（像酒精或毒品），对性欲的持续渴求又或者是一直想体验新奇状况的需求。由于所有这些体验的本质都是短暂的，他们最多也只能提供给我们片刻的快乐。

#### 练习 5.2 – 感官体验 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 想想一种你喜爱的食物。想一下这种食物让你喜爱的特质。回想品尝这种食物的体验。实际品尝这种食物跟纯粹想着它的味道会有任何分别吗？想一下品尝这种食物的体验会要持续多久才会变成单纯的回忆。

· 现在想一下准备这种食物所需要的时间。食物味道的好坏会有多重要呢？你又会为此付出多少努力呢？不要只是想到烹制所需的准备，更加要想一下为了取得合适食材以及学习如何制作食品所花上的精力。

· 现在想及我们在一天当中为了预防不适体验而作出的点滴琐事。想一下我们是如何让自己被一些美丽事物所包围从而去避免看见其丑陋的一面，又或者我们会在每处喷上香剂从而去避免某些气味。想想我们为了避免苦处而去防卫自己的各种方式。

· 不论我们如何为防卫自己而作出努力，却难免总会遇上那些引起我们不快的事物。想想一些你最近体验到的案例。你对这些体验的反应是怎样的呢？它们对你自心的冲击是大是小？

· 安住在任何生起的洞见之中。

## 誉和毁

透过这第三对反义词我们会集中看看自己对别人所产生的影响。“誉”就是那种希望得到别人尊敬以及高度评价的渴求，关注着“我”对他人的思想造成了何种的影响，行为造成了怎样的改变。一个有着人们高度赞誉的名人容易对别人产生更加广泛的影响力。而对于那些被人们忽视的路人们，则对他人几乎没有什么影响力，甚至可有可无。

人们容易试着成为举足轻重的人物，又或者执着于摆脱现有的微言轻的困境，这都是强烈的贪执。如果这样的贪执过于强大的话，就会导致想获得地位从而能够控制或支配别人，醉心于争权夺利。我们可以从那些名人、政客和商界圈子当中清楚看到这种贪执。

### 练习 5.3 – 影响 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

- 想一下当前各个让你感觉相连的人。你会怎样综述自己跟这些人之间的关系力量呢？你会否跟他们每人都同样亲密，还是你会跟其中某几个比较亲密一些呢？想一下这种亲密关系会如何左右你对这些人所产生的影响力度。
- 想一下这种亲密关系是如何发展起来的。是从那一刻开始你对这些人不再感到陌生并成为了你的朋友或亲人的呢？想想你为了这些关系而付出的精力。
- 现在想一下在你一生中有了这些人会对你如何重要。假如所有朋友都遗弃你的话你会怎样做呢？这样又会让你感觉如何呢？想一下你会为了不让这种情况发生而投入的一切举作。
- 回望你的一生并且回思那些在你不同人生时刻出现的人。想一下你当时对他们生命所产生的影响，然后跟现在你对他们生命的影响作出比较。过去的关系对你现在的人生会有什么样的作用呢？
- 安住在任何生起的洞见之中。

## 称和讥

最后一对反义词会以我们的个人感知价值作为注视重点。它是跟我们的自我构思以及别人如何对待这个自我紧密相关的。每当有人赞扬我们所具有的特质或我们所作出的行为时，我们就会有一种自尊心受到追捧而自满的感觉。相反，假如有人批评我们的特质或行为的话，我们就会感觉自我变得自尊心遭受打击而自卑。

假如人们太贪执于自尊的话，他们亦会比较注重取悦别人而获取赞扬。但这样做并不是为了帮助和利益别人，而是因为贪恋着从别人那里得到的感谢或尊敬而进行的沽名钓誉。这是一种为了自尊心膨胀而不惜一切的渴求，同时也是一种对任何看似会攻击这个脆弱的自尊心而带来的强烈不安。

### 练习 5.4 – 自尊 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

- 想一下那些你认为是作身一个人来说最重要的各种特质。
- 想像有人在别人面前称赞你或歌颂你的那一刻。这样会让你有什么感觉呢？
- 现在将此跟有人公开批评你的一刻作比较。这又会让你有什么感觉呢？你会怎样对这种批评反应呢？
- 现在回想你一生当中的不同阶段。想一下当你还是孩童时对赞美或批评是如何反应的，然后是青少年时的反应，然后是青壮年时的反应，最后到你现在这个年纪时的反应。在你的自尊随着时间演变的同时，这跟你对赞美或批评的反应方式会有什么样的关系呢？
- 安住在任何生起的洞见之中。

总的来说，如果我们的人生只是沉迷于追逐世间法，我们就会沉溺于无穷无尽的对欲乐的追逐和对痛苦的逃避的颠倒生活中，不可自拔。这种人生就像是跟我们身边的所有人、跟环境本身以及跟我们自

身感觉的无休无止的对抗。尤其是遭遇事与愿违之时——而人生之事不顺利者十有八九，这样的一生便会在焦虑、担忧和不满中虚耗掉。

了知何为世间法，并不代表就要选择怀才不遇，不代表不能再品尝美食，同样也不代表当我们被人拒绝时候内心不能再因此感受到沮丧。当我们对世间法有了解时候，如果我们借机洞察到自己对这些事物所持有的贪执，这亦将提供机会让我们改变自心里对它们的看法和接近它们时的心态——能够减低内心对获得它的贪婪渴求，或抚平内心对它产生的焦虑和恐惧，也就会帮助我们“松下来”，也更自在些。假如我们能够具有“得之我幸，失之我命”的随缘心态，又或者是自己干了件杰出的工作但是并不强求他人是否赞赏追捧的话，这样就会让我们珍惜现在所拥有的，而淡然接受自己所缺少的。换句话说，它教会了我们不论遇上什么情况都知足常乐。

有些时候我们会对世间之法的感知有所局限，而我们常常亦会太专注在单一方向之上。这样的结果就是我们将看不见有其他机会。譬如说我们或许会很固执地认为我们的家人需要有一个“梦想家园”才能够得到快乐，故此我们为了挣钱买房就去加班工作，但却因为少了时间陪伴挚爱的人，而产生出不快乐的实际结果。得也会变成失，所以我们亦必须问问自己要得到想要事物的代价会是什么？我们或许能够得到名气但却会是以失去自由作为代价，又或者能够赚到极大财富但却会费尽心神或不择手段。我们没有必要去舍弃我们所喜爱的事物，也不须要欺骗自己去假装自己完全不在乎别人会如何看待我们。但是如果能够以更多正念去透析这些驱动我们人生体验的世间八法，时时勤拂拭，不时检查我们是否落入其中的一个甚至是全部陷阱，对症作出适当的调整，并从变得更坚强和强大。

## 佛法修行

我们与生俱来已经对世间法有所贪执。这是一种非常根深蒂固的习气。很不幸地这样习气亦已经在我们的生命中产生了一整系列的问题。为了断除这种恶习，我们亦必须作出相当的努力。我们会将这种努力应对的过程称为“修法”。

像以上对世间八法作出分析也就是这种修行的例子。透过每个不同主题的探讨过程，你亦会努力不懈地对这些主题生起洞见。这种努力的成果就是令你得到一定程度的证悟从而减少对那些世间八法的贪执。

修行的意义在于能够明了所吸收的知识并将之融入到我们的人生当中。假如没法理解和运用这些知识的话，我们则无从开拓新的习性。那些信息亦只会停留在知识的层面，而无法渗入到我们的体验当中。当我们不遇上任何问题的话，则似乎万事皆吉，自觉修的很好的样子。然而当这些问题出现时，我们就会返回至从前看待事物的习惯方式并一而再再而三地重犯同样的过错。故此，仅仅听闻教法而不付诸修行，正如纸上谈兵一般，遇到烦恼和障碍便溃不成军，是不会有任何长远得益的。

佛法修习的基本目的就是要以此作为调伏自心以至最终善用此心的方法。这种过程跟鞣制皮革一样。我们此时的心就像是一件又硬又干的皮块。它们一直以来都是因为受到那种对外间世界过分强调的文化浸淫而变得硬化；那种对事物如何实质存在的强调，将它们硬性锁定——相信一切非黑即白，不是此即

是彼。而我们局限的内在集中力亦受到自我中心、我爱执以及一切形式的偏执所支配。这里的一切都是导致我们自心干枯的因素，就像是将皮块置于太阳之下，必然变得枯干。如果我们强行将它弯曲折叠的话，皮块则会因太僵硬而无法弯折甚至破裂。同样地，我们的自心如果太顽固的话亦将僵化，毫无弹性或缺乏包容。透过修习佛法，我们亦将学会如何调柔自心——令之更柔韧和也更包容。

以这些特性开发自心会让我们更有充足准备去迎接和处理每天所会遇到的不同境况，譬如像有同事对我们的工作表现非常挑剔。如果我们既不以愤怒和嗔怒去回击对方，也不以消沉和自责来苛待自己（两者都会制造更多问题），而是以柔顺的心去面对的话，我们则可以从不同的角度来审时度势。那位同事可能在当天心烦意乱而迁怒于人，又或者在他们的批评中言之有理，亦或是觉得不值得为此发生争吵。透过佛法修习而调伏自心可让我们学会如何有选择的作出适当回应而不是放任自流，听之任之。它会创出空间让我们注意到自身行动所带来的结果，而且就算我们不能准确预知结果但却可以选择凭着更大的智慧而作出回应。它亦会让我们更能接受各种困难处境，令人生更加自在。

一般来说，我们可以将修行形式分成两类：

1. **正式修行：**这种修行是指那些让你投入的各种特定心灵修法，譬如像念诵祷文或佛咒、进行礼拜或者安坐垫上参作禅定。这些活动的基本目的都是为了要培养出心灵的正面特质。

2. **日常生活中的修行：**非正式修行是指所有不太明显地于心灵作为专注目标的其他活动。这里会包括我们每日所投入的一切类型的世间活动。这些活动让我们可以将从正式修行中生起的洞见融入到自身的体验当中。

这两种形式的修行对调伏自心都是非常重要的。我们最好每天都预留时间投入正式修行并将其他时间用在随式修行之上。这样的话，你的整个一天都可以成为调伏自心的良好机遇。我们先前提到了知识和理解的融汇。假如我们发觉自己正处于强烈的情绪当中但却仍能稍作暂停并检验自心，又或者是会去查看自己的意向并在回应一个难处前先分析结果的话，这个时候我们就算是已能融汇理解了。我们应用佛法知识并将之融入到日常生活当中，使佛法在我们日常生活层面融会贯通而非停留在知识和书本层面上而已。这亦就是真正的心灵修行。如果它跟你的日常生活是毫不相关的话，那么它亦不会为你带来任何得益。

我们亦可以将佛法修习看成是一种为自心作准备去培养更大智慧和像仁爱、慈悲、欢欣这些贤善特质以及等持的方式。试想一片原本只有野草的乱石荒地。经过农人把石块移去，将野草拔除并为土壤施肥继而变为一片良田，从此就可以种出丰盛和茂壮的农作物。不作心灵修行的话，我们的自心就像一块荒田野地，其上有贪执和我爱执等烦恼丛生。然而当我们开始修习佛法后，我们亦等于在逐渐进行移除“野草”的工作并会将自心转化成为一片沃土，得以让一切正面特质生起和成长。

当我们开始调伏和锻炼自心的时候，最初可能会看似是一项艰难的任务，就像我们刚刚开始修学禅定一样。将自心引导向内，我们终于能够首次看到自己的念头原来是那么混乱和啰嗦不绝。同样地，当我们变得对驱使我们行动的念头本质更加注意时，我们也许会开始明了世间八法对我们人生所造成的影响。留意到自身的贪和瞋的严重程度，或者会让人觉得沮丧，并且对所发现到的“野草”数量感到灰心。

因为这样，我们亦必须要对自己有耐性并让这个过程随着时间发展。只要我们不放弃，在数年后再作回顾的话，我们亦必会对自己所经历的改变感到惊叹。

## 透过分析禅，生起洞见

之前我们作了一系列要去观想或者思维某种主题的练习。在讲述禅定的章节中我们学到了这种形式的修法叫作分析禅。修习这种方法的基本目的就是要培养出更高的智慧。整体来说，我们可以识别出三种层次的智慧：

1. 闻智慧：这种智慧就是透过听闻和学习某个特定主题教法所生起的洞见。这种智慧的成果就是你会对那些教法的内容建立起一种清晰的理解。你会能够分辨不同的知识点，并了知它们是如何呈现的。

2. 思智慧：另一种形式的智慧就是从你通过思索想所领受的教法而明了其义并生起的洞见。通过发问问题和清除疑虑的过程你亦会生出更加清晰和确定的理解。

3. 修智慧：最后一种形式的智慧是跟你将自身理解转化为实修时生起的直接洞见有所相关的。透过以某主题作重复参修，你将会对之更加串习。这种串习会让能够亲身体验到一些特殊的心属境界，而无需依靠概念上的详尽描述。

在这三种层次的智慧当中，只有修智慧才可以直接抵消那些深深植根的谬见，因为亦只有到了这个层次我们才能在实际上对所观的法像生起体验。尽管如此，我们亦绝不可忽视其他形式的智慧，它们都是生起修智慧所必不可少的助缘。最初我们如果不去学习的话，也就不会有所思。缺乏思考和分析的话，我们亦不会建立起见解。没有见解的话，那么也就不会有任何基础去修行和体验法义。

因为这个缘故，大部分的佛法修习都会将时间用在学习和思维不同的主题之上，这样亦会有助我们建立起真正纯粹的快乐的观点，而分析禅就是让我们能够做到这点的基本工具。以下就是让我们知道如何善用这种强大方法的基本过程简介。

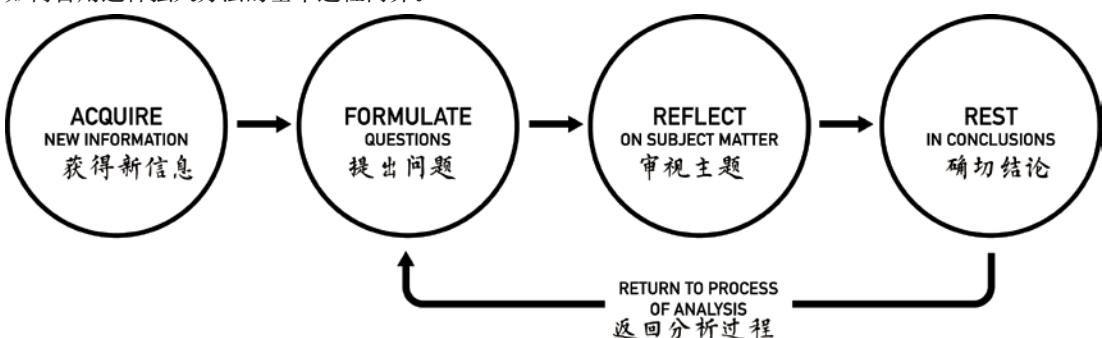


图 5-1: 分析禅的程序

1. 提取信息：投入分析禅的第一步就是要透过学习过程去提取一些新的信息，形式上可以是透过阅读书本或者听闻教法。而重点就是你要将所取得的材料用在进一步的实修当中。

2. 构想问题：下一步就是要从所提取的信息当中找出多项相继出现的问题。你可以先分析这些材料

然后找出那些前人已经得出的陈述，继而将你的陈述构想成问题让自己作进一步查究。

**3. 对主题进行思维：**先将自心引导至中性状态，然后将注意力导向其中一个问题。以你所领受的教法作为借鉴去探索这个问题是如何跟你的人生相应。在你细想那些答案的含义时，你也许将发现会有更多的问题出现。遵循那些推理原则，然后看看自己能够理解到多少。按照这种方式继续，以你所能用到的各种角度去思维这个主题。

**4. 安于结论：**经过相当时间的深入思考后，你将会对原本问题的答案建立起更大的定解。假如这种定解是足够强大的话，你亦可以暂停这个分析过程并单纯地安住于“就是这样”的定解当中。

**5. 分析和安住交替：**当那种定解的感觉消退后就重新返回至查究的过程之上，你可以重复同一分析又或者是选择去处理另一个问题。当你体验到相同的定解感觉和定念时，你可以像之前一样再次安住其中。就是这样你会交替地进行分析和安住禅定，而你的理解亦会逐渐变得更加深入和精炼。

蒋贡康楚仁波切在《全知宝藏》中曾为如何交替进行分析和安住禅定作出了实用指引：

如因过度分析而导致安住能力恶化，那么就修更多的安住禅以补止定。

如因过长安住而导致不愿再作分析，那么就修更多的分析禅以壮清明。

故此假如你发觉自心因修分析禅而变得激动的话，那么你就应该放松身躯去让自心安定下来并去修习一下安住禅定。另一方面，假如修安住禅时感到昏沉的话，那么你可以再次回到分析禅定之上从而增强自心的清明度。再进一步，当你对分析和安住之间的交替过程感到熟习之后，你亦最终会到达一个不需太多分析就能生起定解的阶段。就是这样，在你刚开始的时候也许会需要更大比重的分析禅定，但过了一段时间后你则会将比重转至安住禅定之上。

## 出离心四思维

在接下来的四个章节中，我们将会探索特别用于生起出离心的四个主题。拥有这种心属特质是投入任何心灵修行的必需基础。因于这个缘故，值得用点时间去了解一下这四种思维的意义。

在最基本的意义上，出离心包含了“强烈转离”的意思。我们已经认识到有某些事物是我们生命中的破坏力量并且要转向离开它们。这亦表示我们正同时在转往向其他方面进发。因此，出离也可以理解为将焦点从破坏性的方面转向建设性方面的行动。

我们将要学习的这四个主题亦叫作出离心四思维。它们是为了促使一段被贪执世间八法所推动的人生转为以修习佛法调伏自心为目标而专设的。它们是透过帮助我们得知现有助缘的本质或者是列明这些助缘的潜能而做到这点的。

对世间八法太过执着，我们的自心就会变得狭隘。在世间八法的撺掇下，我们对贪恋的事物变得极其渴求，而对排斥的事物则避若蛇蝎，将万事万物依凭自己的喜好分出轻重缓急。四思维则会帮助我们打开眼界并且接纳更加广阔的见解，我们的人生不再是僵化不变，不再将精力胶着于某一点，对其他的一切都视而不见，我们的人生将会是充满机会而且留有余地可以随时调整和改变的。因此，在修行的开

始就对出离心四思维进行了解和思维是非常必要的。

出离也可以理解为是一种对自己仁慈的形式，即想要摆脱痛苦的渴求。这种想要解脱的渴求在开始时会推动我们个人，而在最终我们却会将对出离的希冀放大至众生，换而言之，我们希望众生都能出离于世间的痛苦。如果我们不能真诚地希望自己摆脱痛苦的话，那么我们也不可能真心对别人生起同一希冀。当这颗出离心得到悉心栽培之后，它就会成为一股支撑所有心灵修道的强大力量。

在传统上这四种思维都是以特定次序作呈现的。它们会从人身难得开始，然后是死亡无常，接着是轮回之苦而最后就是业和因果。然而我却发现很多的这些禅法都是假设修习者已经非常熟悉佛教的世界观为前提的，这种框架对古印度和西藏的人来说是自然不过的，但却会令那些西方的学生们经历到许多不必要的阻障。为了这个原因，在我向无基础的大众教导这四思维的时候，我觉得如果稍微改变次序，譬如先介绍这个世界观的概念然后去了解这种观点的含义的话则会有很大的帮助。以下就是采取这种方式的整体概观：

**1. 业和因果：**我们首先要对业力这种精神因果关系的自然定律有所了解。这个基本原理会让人知道身、语和意的举作是如何作为关键去塑造体验的。如果我们能够更清晰地了解这种原理，我们就可将这颗出离心加以开展，诸恶莫作，而将精神花在诸善奉行上

**2. 轮回过患：**通过我们对业力因果的了解，我们便可借此理解业力在轮回中的运作，以及我们的行为是如何造作出一个轮回不息的六道世界。在理解了这样的轮回模式，我们则将集中审视在轮回中我们永不知足的执着本性。我们会从粗大、细微和极细微的层次去全面审视这些体验。这将会有助我们培养起出离心，转离轮回并以摆脱痛苦的终极自由为目标。

**3. 人身难得：**有了想摆脱痛苦的渴求之后，我们现则须要建起那种能够达至目标的信念。要做到这点，我们就要对这段人生当中的各种助缘的奇妙潜力作出观思。这样的话我们将会生起出离之心，不是为了今生而是为了将来多生多世的得益而努力。

**4. 死亡无常：**最后这个思维将会集中帮助我们克服那种执于世间八法的强大习气。我们现有的习惯会阻挡我们想追寻的宝贵的修行之路。为了这个原因，我们就必须打破自身对世间法的贪执，并从内心生起要去修行的迫切感觉。我们会以轮回世间的无常本质作为禅定对境来做到这点，尤其是思考我们今生无常。这个思维会有助我们生起出离之心，继而不再懈怠，不再散漫，转而积极投入修习佛法中。

对大多数人而言这四思维的修习可能会比较具挑战性，因为它们所描述的世界观跟科学界所使用的物质性模型很明显是非常不同的。因为这样，我们首先必须要对这些观念保持开放的态度，继而有条不紊地逐一进行学习和理解。

请记住佛陀在他的教法中所呈现的各种模式都是透过直接体验而对法像观察所衍生的丰富观修的探究成果。这种探究成果亦已经被成千上万紧随其后的修行者所重复和证实。这就表示不论这种特殊的观念对于你此刻听起来有多么的陌生，但假如你愿意遵循先辈们的脚步，为重复这种探究成果而作出努力的话，你也有同样潜力去亲自体悟和见证这些法像。故此，我们抱着一种开放的观念，不妨将每一种观念都当作是可行的来进行研究与思索，探索将其付诸实行的意义。过了一段时间，如果被某一种观念所

说服，产生信心后，你便很自然会去作出更加进一步的探索。

思维主题	出离于	专注于
1. 业和因果	不善行	善行
2. 轮回过患	轮回	解脱
3. 人生难得	世间法	佛法修行
4. 死亡无常	拖延和懈怠	积极投入

列表 5-2: 出离心四思维。

## 关键要点回顾

- 快乐有两种形式：俗世间快乐的依赖于是外来世界带来的感官刺激，而真实纯粹的快乐的则是我们自心的内在本质而化现。我们都想要得到真实纯粹的快乐但却总是错将焦点放在世间快乐之上，这亦导致了内心的空虚不满的产生。
- “法” 指任何作为因缘而产生某种特定结果的规则现象。世间法则能够生起世间快乐，而出世间法则能够生起真实纯粹的快乐。
- 世间八法分别是：贪于利和瞋于衰、贪于乐和瞋于苦、贪于誉和瞋于毁，贪于称和瞋于讥。
- 佛法修习就是付出努力去移除自心烦恼影响的过程。透过这个过程我们将会能够学会调伏和善用自心。
- 修行有两种形式：正式修行和随式修行。两者对佛法融入人生都非常重要。
- 我们可以运用分析禅去开展智慧。智慧有三个种类：闻智慧、思智慧和修智慧。你可以交替参修分析禅和安住禅，从而令自心更加敏锐。
- 出离心的意义在于认清楚固有思考模式的过患，并生起要舍弃和断绝这些过患的渴求。
- 出离心四思维是四组让我们去分析的主题。由此我们会将自心从破坏性的方向转往较具建设性方面的习气，譬如像修习佛法。它们分别是：业和因果、轮回过患、人身难得以及死亡无常。

## 第六章 因果业力法则

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 因果业力法则

看看你的四周。我们都是被各种各样的事物包围着对不对？所有这些事物的形态，有大、有小、有圆、有扁。有些是自然形成而有些则是由人手或机器所造的。这些事物都是从何而来的呢？它们又是如何在你的眼前出现的呢？

假如我们停一停并认真去想一想的话，我们就会发现原来这里的每一样事物都是一连串事件的结果，最后亦导致了事物在你眼前显现的这个结果。就以一张木桌为例：

在某地方有一个人打算建造一张桌子。他拿出了一张纸并开始画出这张桌子的草图。在对自己的设计感到满意之后，他就出外买了一些木材和钉子，然后将木材带到工作间并开始用锯子锯块。他会雕刻木块，按照设计草图将它们打造成型。当所有的组件都造出之后，他会用槌子和钉子将所有组件组合起来。经过数个小时的辛勤工作后，这张桌子也就完成了。

按照佛教说法，一切法像都是依靠因缘而起的。“有”是不会从“无”产生出来的，这亦表示所有事物的生起都必须依靠在其之前作为因由的某样事物。然后当各种因由遇上某些助缘时就会产生出某种特定结果。我们会将这种原理称为因果自然法则。从这里的描述中我们可以看到两种类型的因由：

1. **主因：**这种就是作用发生所依据的实际本体。它会受到各种助缘所转变继而产生结果。在我们的桌子例子当中，那些木材就是桌子的主因。如果是一朵花的话，那么种子就是这朵花的主因。
2. **助缘：**这种是指一切须要跟主因并存从而令结果产生的不同条件。以我们的桌子为例，其中的助缘就包括有设计桌子的人，用作设计草图的纸张，各种用于打造桌子的工具，以及所有其他协助完成这张桌子因素。

主因虽然只有一种，但助缘的数目却是无穷无尽的。想想那把用于打造桌子的槌子本身也就是由各种不同的事物所合成。或者也想想那张画上设计草图的纸张又是从何而来的呢？更不用说的就是当初要

去打造这张桌子的那个人。助缘的多样性实在是如此不可思议，故此我们要学习的因果关系亦会是一种颇为复杂的现象。

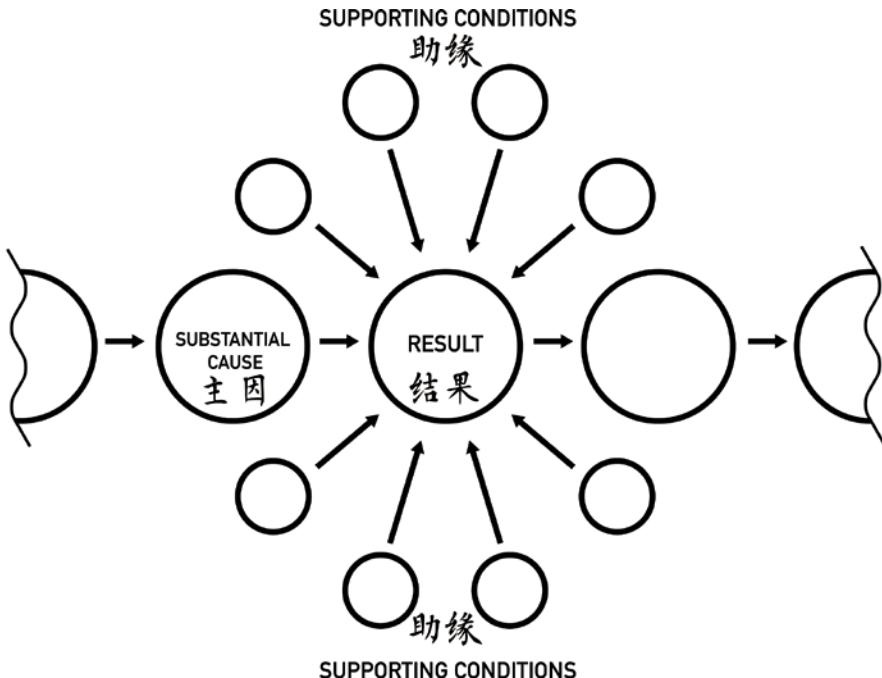


图 6-1: 主因和助缘。

当代科学提供了平台让我们得知令这个物质世界在过去几百万年间经历演变的各种因缘。但这却只是真相的其中一面。如果你还记得我们在前几章中的讨论的话，在佛教观点，我们的自心虽然不是生理现象但却也是由因缘所塑造。用于解释这种关系的模式亦称为“因果业报”，或者可以更简单地称作“业力”。

“业”是翻译自梵文，在字面上的意思是“行”。这个字尤其是指由我们身、语和意的举作所产生的各种结果。在这里，所行亦就是任何由“思”所推动的行为。“思”是一种心所（见第二章），故此这亦表示一切行动都是源于自心的心思。

就用一个简单的例子来说明这点：

现在你开始有口渴的感觉。想要找些饮料解渴的渴求也就慢慢生起了。最后这种渴求变得极度强大并令你动身走进厨房，拿起一个杯子然后倒水。你咽了几口把水喝完。口渴的感觉亦不复存在了。

如果我们将这个处境的各种业力和因果作分析的话，我们会看到口渴的感觉是从自心生起的。这种感觉之后触发了那种针对口渴的瞋意，而这种瞋意随着时间亦变得越来越强。最终我们到达一个瞋意极度强大的临界点，然后我们就觉得须要作出行动了。跟着要拿杯水喝的念头亦生起了。这种念头引发了一连串的神经元活动继而触发一系列的生理行动，譬如像走进厨房，拿起杯子，倒水并将水喝光。喝进的水然后滋润了我们的身体，转变了身体的化学结构，导致了大脑内更多的神经元活动，口渴的感觉亦减少了。当这种感觉消失后，针对它的瞋意也会跟着消失。

我们要查看的结果就是那个脱离口渴之苦的自心。这种心属状态的主因就是自心相续的续流，因为只有自心才可以生起自心。在这个场景当中的所有物质元素都是能够影响自心感知的助缘。同样地，身体得到滋润作用亦是 H<sub>2</sub>O 被引入生理系统的结果。在这里大脑是触发化学反应的助缘，而主因则是水的物质分子。我们必须要记住将物质和非物质分开。尽管它们能够互相影响对方，但却不会有一方转化成另一方的情况出现。

要完全了知在任何特定体验的一刻当中所涉及到的业力影响会是属于极隐法的例子。对一般众生来说要领略的话太过复杂了。很庆幸地，透过自己的禅定力量，佛陀已经能够观察出各种各样的因果次序，并已找到众多描述业力如何运作的基本模式。在这一章我们会探索这些模式从而得知业力是如何影响我们的体验质量的。

## 业力种子和自心相续

尽管有以上的例子为我们展示了心思是如何推动自心转变的，它却并没有告诉我们为何会感到口渴，也没有告诉我们为何会对口渴生起瞋意。要了解我们针对不同现象的各种反应，我们就须要看看自心相续是如何变成习以为常的这种过程。

每当我们投入身、语或意的某种举动时，我们都会在加强某种习性。在我们的例子当中，粗大的习性就是要用水解渴。然而在更细微的层次之上，我们却可以说这种习性其实就是用了针对口渴感觉的瞋意作为回应。每当我们以这种方式反应的时候，我们都会增加在将来以同一方式回应的机会。我们称这种习气为业力种子。

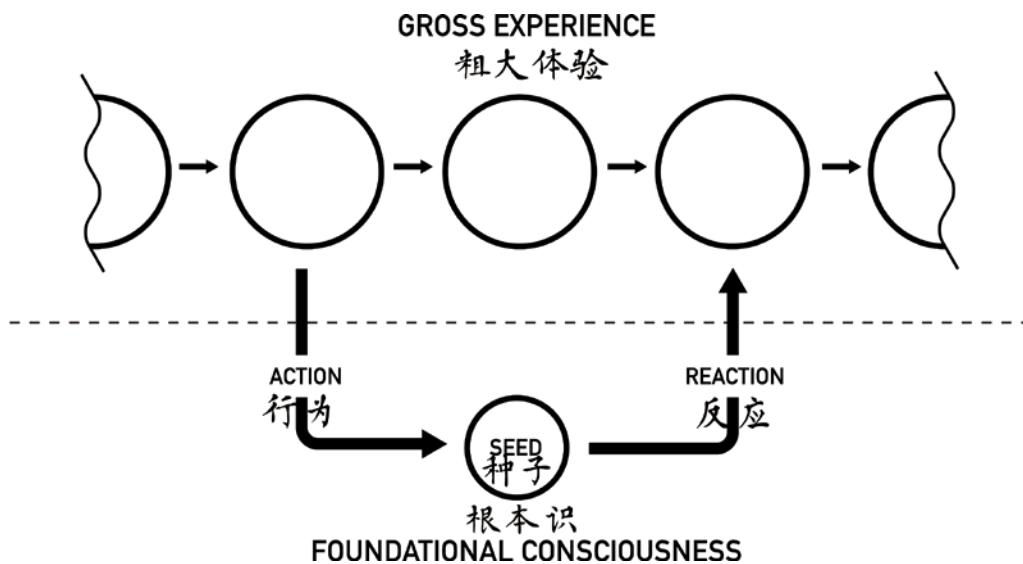


图 6-2: 行动是如何形成自心中的习气模式的。

在每一天，我们都会投入到作出行动和反应的持续过程当中。现象在自心生起，我们会对它们有所

反应而新的种子亦会被播下。这种情况就像神经管道因为重复使用而变得更强一样。然而唯一的分别就在于自心是属于非生理性的故而亦不会有自然萎缩的情况出现。当一颗种子被播下之后，它会留在自心之中直至有天以某种体验的方式“成熟结果”，又或者是被某种反向力量所削弱。我们将在稍后看看这两种转变的讲述。

从现在开始，须要知道的重点就是我们的自心会在每一刻不断地储存着一个庞大数目的习性。这些习性会被储藏在根本识（见第一章）中，并将会影响到我们的体验的生起方式。

让我们看看以下的例子：

有许多人都会以赚得成功和利润作为目的去接受创业的挑战。在同一时间，他们亦会希望不要有投资成本以及诚信度的损失。然而尽管有着周详的业务规划、市场研究以及长时间的努力工作，不知怎地他们却是生意失败。他们没有做错任何事情但是成果却亦没有彰显。

在同时间，有些人或许亦以同一心愿参与业务，但所投入的准备和工作却甚是有限。尽管如此，不知为何他们竟然会生意成功并且获得巨大回报。两个相似的场景都在发生，然而结果却是完全不同。

假如我们追问为何一个会成功而另一个是失败的话，我们也许能够找到各种影响结果的助缘。我们可能会埋怨当时的经济、产品又或者是一切的外在事物。在佛教观点则会认为这些外在因素都只是次要的条件。诚然，它们绝对会有影响，但是根本原因却是业力种子成熟结果的缘故。

要理解这点，想想作为人类是如何进入到这些处境当中的。以业力的角度来看，一个人体验到的是成功的喜悦，而另一个人体验到的则是失败的痛苦。这是两个场景的不同业力的果报。这些体验都是从个人所作的一连串决定所产生的。他们所作的决定都是以各自心相续中业力成熟结果的续流作为依归的。他们怎样对事物作出反应亦同时会为事件的发生铺排了次序，最终引致事件呈现眼前。故此尽管产品的质量或许亦是生意失败的其中一个原因，但业力法则则让我们明白到为何会有这种方式而造出这种产品。假如我们这样分析的话，我们亦将不可避免会走到探讨自心的道路上面。

由于自心是一种没有终结的续流，故此我们可以很合理地相信并不是所有习性都是跟这一生的体验有着关连的。这种观点对一部分人来说可能会比较难以接受，因为这就表示我们的体验正是被我们从来都不会记起的事物所塑造的。就算我们不能够记得过去，但这亦不表示我们不会不被过去所影响。

我们可以从不同小孩所展现的先天特质当中看到前世业力的影响。他们往昔业力的成熟结果亦会直接影响它们体验这个世界的方式以及他们所作出的各种决定。同样的原理可以大人骑脚踏车为例。或许他们已经很久没有骑脚踏车了，但他们却会因为先前播下种子的触发而可以很快重拾这种能力。这种现象就是我们一般所称的“直觉”或“本能”。

同样地，假如我们今生拥有某种先天才能、特殊资质或者技巧的话，那么这一切的业力种子可能在多生多世之前就已经播下。跟其他没有在前世学过的人相比，这些技巧对我们来说就像是与生俱来，生而有之一样。这样就轻易地解释了为什么那些年少奇才在小小年纪就已经在某个领域中展示出了不凡才能。从业力的角度看，他们纯粹只是记起了以前所做过的事情而不须重新学习。这亦解释了为何有些人在某一生当中会多才多艺，集各种不同的能力于一身。

## 关于转世

在历史上，有许多智慧传统像印度教、伊斯兰教、耆那教甚至是某部分的基督教都会相信有连续转世。在过去的两千五百年间已有许多超凡的佛教行者通过禅修的力量而广泛地验证了这种概念。他们透过亲身体验而发现到原来自心是一股不断受着业力倾向所影响的续流。根据这些直接体验，数以百计的佛教典籍得以编写而成，并继而得出数千部参考文献以及逻辑体系。

《本生经》中记载了许多关于佛陀过去生世的故事。这样公开讲述的目的就是为了要让听闻教法的人有所得益，尤其是那些在场的孩子。例如佛陀有次忆起在转世至今生作为印度王子之前，曾经是生在一个谨守梵行的婆罗门家族并成为了一个伟大学者和教师。之后他就进入丛林闭关并开始了苦行生涯，抛开了一切财富和利益的渴求。在这里他遇上了一只饥饿的母虎，因为刚刚生完小虎而变得极度瘦弱并须要噬食自己的幼兽维生。眼看没有任何食物，他受到了无量的慈悲所触动并将自己身躯布施了给母虎作食。

在藏传佛教里我们会看到有祖古(一位上师或证悟者的公认转世或化身)的认证作为具有前世的证据，譬如像藏传佛教里有的转世活佛，比如历代的达赖喇嘛，班禅喇嘛和噶玛巴等。他们会通过一些特定的测试而得到认证，譬如像是要辨认他们前生所拥有的物件，比如他们对某种佛法有着与生俱来的超凡理解。他们有很多人都会记得在前世所发生过的一些重要事件，就像我们记得年幼时所发生的事情一样。那些像前文提到的一系列尊贵的大师们转生前，更加会能够为自己来世的出生环境作出提示。

这种记得前世的现象并不单只是见于历史记载，而是在当今社会中亦能够观察得到。有数以千计的人声称记得自己前世，并认得出以前的家庭成员和曾经拥有的物件，尽管他们在今生中亦从未遇过那些成员和物件。更有记录报称某些人能够重新找到被自己前世所隐藏的资产，又甚至是对于某件前世事故的回忆。在一些案例当中他们的回忆甚至可以透过一些至今仍然健在的人去加以证实。

尽管这种并不是主流的研究范畴，但却已经有不少以此为题材的著作面世并且所收集到的证据亦相当具有说服力。以伊恩史蒂文森博士 ( · Dr. Ian Stevenson ) 为例，他就已经描述以及证实超过两千件孩童忆起前生的个案，很多都在他的著作《超心理学：关于超凡体验的研究》( Parapsychology: Research on Exceptional Experiences ) 中有详细的记载。

著名的印度佛教大师清辨就曾被人问过这个问题：“我们要怎样才可以知道一个人在今生之前曾经经历过死亡呢？”他的回答非常简单：因为有些人就能够忆及他们的前生。

在继续前进的过程当中我们必须要尝试接纳并理解连续转生的含义，因为这对我们能否更加深入地了解实相是不可或缺的。对一些人来说这种观念是非常逻辑以及相当易明的，但是对那些惯于只念及一生的人则可能会比较具有挑战性。

要记住任何人都有可能开拓出直接体验前世记忆的技能，问题只是我们愿不愿意为此而付出努力。但同时却不代表我们要去盲目相信和接受。纯粹将你的心胸开放并运用推理去探索那一切的可能性。如

果你能够做到这点的话，你就会发现保持开放心态所会带来的众多益处。

**业力四法则**假如要总结佛陀所作出的观察的话，我们可以找出四种独特模式让我们得知业力是如何随时间而彰显的。尽管我们会注意到除此之外还有其他更加细微的模式，然而有这四项重点的话就足以提供一个基本框架让我们将业力的理解融入于日常活动当中。

### 1. 果报必然。

图 6-3: 每一种因都会得出相似性质的果。如果你播下的是苹果种子，那么你将种出一棵苹果树而不是橙树。同样地，特定的业力种子亦只会生出特定的业果。这亦表示假如你所投入的举作是被自心烦恼状态所支配的话，那么从这些行动所生出的业力种子必定将会产生痛苦的体验。相反，由贤善之心所创造的业力种子则必会生起快乐。

### 2. 如有其果则必有其因。

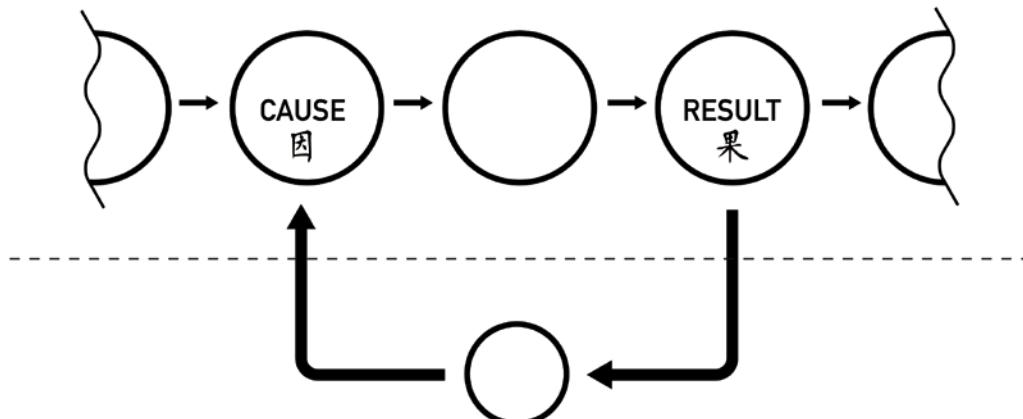


图 6-4: 每种果都必有相应之因。

“有” 不会从 “无” 而生，故此我们不可能首先没有制造该体验的因由而得到其果。我们必须谨记不要将业力当成是某种赏罚的体系。在佛教观点从来就没有一个记录你的行为并决定给予你快乐或痛苦的更高主宰。相反，责任全在你自己，就是你的举作本身创造了你所会体验的结果的因由。不论发生何事，只要你体验到了，那么你就必定曾经制造出它的因由。

可以看看一个比较极端的例子，有一个人在九一一发生当天从纽约世贸中心的八十一楼跳了下来，但他却仍然活着并且只是跌伤了一条腿而已。用佛教角度看，这种似乎不太可能的奇迹却有可能会发生，就是因为这个人以前从来没有造过以此方式而死的因由。

### 3. 如有其因则必有其果。

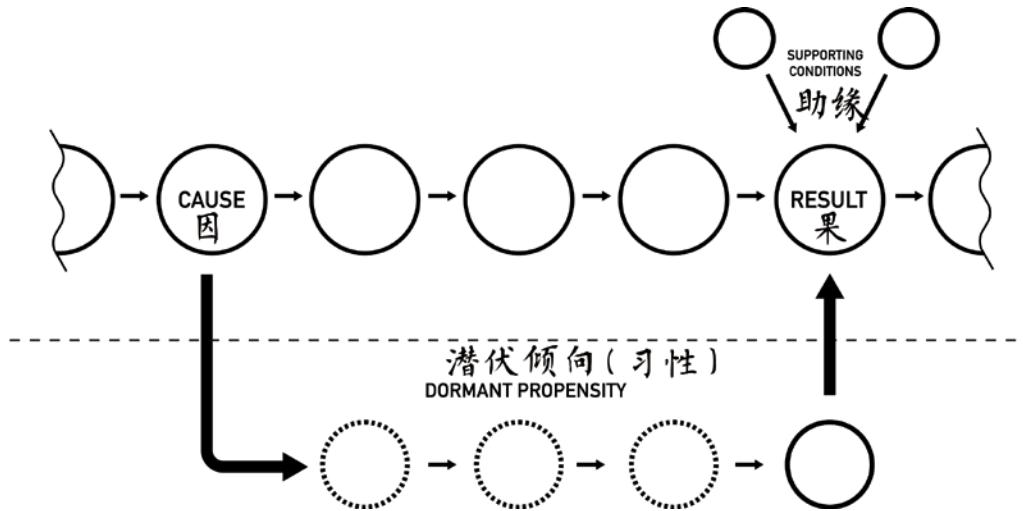


图 6-5: 每种因由最终都将会结果。

就像结果不会无从而生，某种因缘亦不会纯粹随时间而消失。作为非物质现象，业力不是不报，时候未到。这亦表示不论经历多长时间，当因缘聚合的时机到了该种子就会成熟结果。在未到达那刻之前，该倾向仍然会以心相续中的潜在形式保持蛰伏。

要避免体验某种结果的唯一方法就是去投入那些用于抵消不良习性的举作。这种削弱某类倾向的过程亦称为“净业”。我们将会在这个系列的第二册中作更进一步的讨论。

#### 4. 业力增长。

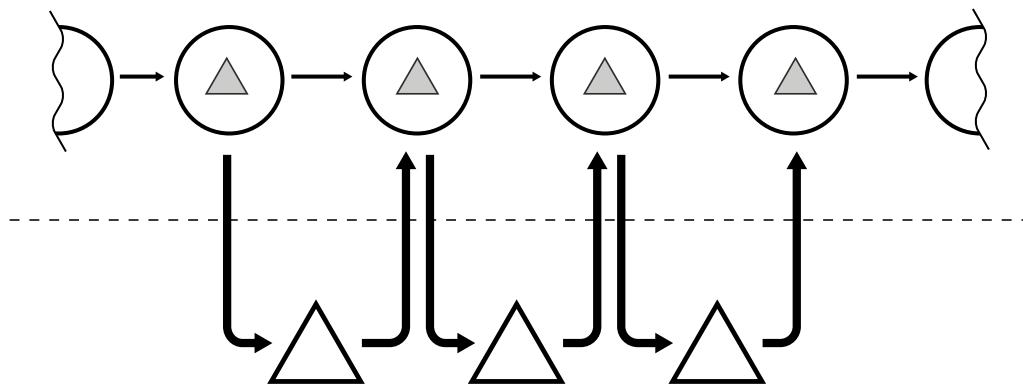


图 6-6: 习性倾向是一种恶性循环。

每当我们投入身、语和意的举作时，我们都会为现有的习气注入能量。我们注入的能量越多，那些习气也就会变得越强并能影响到我们的体验。这亦同时建立了一种反馈回路令我们越来越多的举作受到

这些支配习性所影响。

如果我们考虑到业行直到成熟结果为止是不会消失的话，那么微小的业行随时间增长也会是有可能的。这亦让我们得出一种结论，就是一切业行都是同样重要。或许有的业行会是看似微不足道，但它们却也有着产生巨大结果的可能。就像一颗小种子也可以长成一棵巨树的道理一样。

### 练习 6.1 – 业力的动态力量

选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 回顾一天当中发生的事情，慢慢随着你所记得的每个举作移动。尝试去涵盖你所做的每件事情、你的每句说话以及每个想法。看看这些举作背后的心属状态。你会将处于这些时刻的自心综述为烦恼的、向善的还是中性的呢？认识到业力是必然的，然后就想一下你的举作会产生那些整体结果。你是制造了快乐的因由吗？还是制造了痛苦的因由呢？

· 现在回想你曾有过的某种快乐体验。在心中重拾这种体验的细节，越清晰越好。这种体验是来自哪里的呢？是哪些因缘导致这种体验彰显的呢？想一下那个时候的自心状态以及它是如何促成这种体验的。

· 同样地，想一下你人生中的一件难事，也许是让你挫败或与人冲突的事件。不要抱怨是那里出错以及是谁对谁错，想一下是哪些不同因缘的聚合而产生出这种体验的。尽管触发这种体验的可能是其他的人和事物，但痛苦的体验其实是在哪里发生的呢？觉悟这事其中的业力影响之后又会怎样改变你看待事件的方式呢？

· 回顾你的一生，你的自心常常会被像贪执或瞋恨等这些烦恼牵引吗？常常会像过山车一样翻来覆去吗？如果那些人生时刻都会在你的心中生出业力倾向并且不会自然消退，那么其中的含义又会是什么呢？

· 现在想一下你的业行会如何影响别人。选出一些在你人生当中所投入过的举作为例，然后紧随这些举作所触发的一连串事件。想一下任何细微的业行是如何随着时间而积累的。你能否在自己的生命当中找出一些从当初看似微不足道的决定却引致到非常重要的例子呢？

· 安住在任何生起的洞见之中。

### 了解业力的方式

业力在制约我们每一刻的体验上面扮演着非常核心的角色，而业力在我们生命中所产生的结果亦不容易让人理解得到。因为这样，我们就有必要将焦点聚焦至一定程度并把业力法则的不同面向作分开探讨。如此，佛教亦提供了多种不同的方法以用于将业力分门别类。透过这些不同类别的学习我们就能够对各种关键影响生出更加详尽的理解，同时也就不会因为主题过于复杂而感到无从入手。

#### 自身和他人所体验的业力

每当我们考虑到人们所投入的各种举作，就会看到有些只是在个人的自心中内在地发生的（譬如像

想法和情绪），而其他则是在物质世界中外在地发生的（譬如像我们所做的事或者所说的话）。自心造作的业行造成的影响属于个人范围内的，而身和语的业行则会往外开散故此亦能够影响到不止一人。

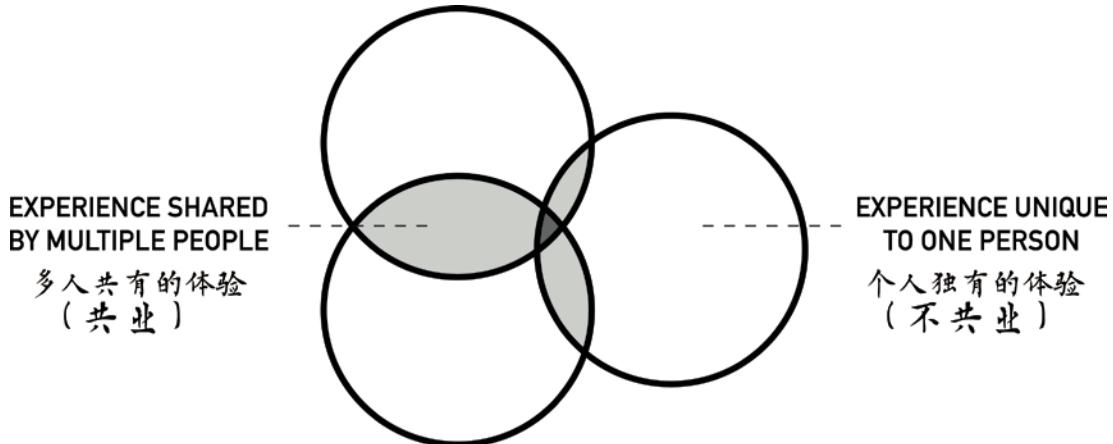


图 6-7: 跨越多人的体验重叠。

细看我们业行的影响范围的话，我们可以找到业力的两种类型：

### 1. 共业

由许多人共同承担的业力亦称为共业。它在本质上组成了人和人之间的连接关系，同时亦产生了某种程度的类似体验。举个例子，我们所有人都在共同承担生为地球人类的共业。这亦表示我们全部都会有类似的身躯，具有类似的感觉器官并从而生起类似的心识。因于这种类似的性质故此我们能够跟别人交流体验并且知道对方所说的意义是什么。跟海豚相比，虽然它们也承担了生于地球的共业，但却没有分享到成为人类的业力。这亦表示它们的体验会跟我们有明显分别，所以彼此间要清晰交流的话也许会比较困难（但不是不可能）。

共业会在不同的层次级别发生作用。它可以是宇宙性、全球性又或者是地区性的。举个例子，每当我们想及世界各地不同部落和国家的组成时，我们亦可以说这些人都是受着共同业力的影响。故此就算我们同为人类，却会跟各自不同的国家或地区有着更加密切的连结。甚至在同一个小国之内，我们亦会跟所属城市或相邻的人分享着更多的共业。

我们彼此间的相连关系并不只是地域性的，我们亦可以透过信仰和关怀而连结一起。就想想那些修习某种智慧传统的人。他们在看待和理解这个世界的观点上是非常相似的。这亦说明了为什么有那么多西方人会对佛教产生兴趣，就算在他们所成长的国度中对佛教会是所知甚少。

每当我们跟别人交流时就会产生共业。透过我们共享的体验，我们就会在自心相续中播下类似的种子。当共享的体验越多，我们自心相续中所储存的业力倾向之间亦会产生越多的类似性。这样就会令我们对不同的处境产生出类似的反应，导致我们作出类似的决定，从而亦投入到类似的业行当中。

## 2. 不共业

尽管我们的个人业力或许会跟别人的业力有着很大的类似性，但它们却不是完全一样的。这是因为我们的身体和语言业行亦只是我们行为的一部分而已。我们业力最大的组成部分却是透过各种念头的概念模式和主观体验而建立起来的。这些反应只是属于个人范围以内的，故此它们亦只会建立起一种独特模式的业力倾向而已。

由于这个原因，一对同貌的孪生儿就算是在相同的环境下成长却亦会展现各自不同的个性或能力。这也解释到为何有些人会经历一段长寿和丰盛的人生，而别的人却会遇上不幸并且短命早夭。就想一想我们基因因特定排列而产生的生理特质的多样性。这些全部都是属于不共业力的例子。

练习 6.2 – 共同拥有的体验 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 在你的生命当中选出一件让你记忆犹新的特殊事件。这件事应该是涉及多人。用一点点时间去建立起当时情况的细节并从而让一切事物都在心中清晰显现。

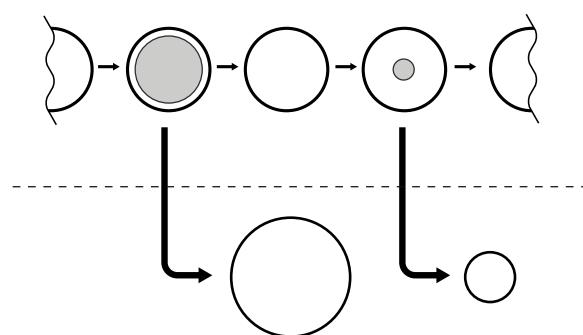
· 现在想一下你的体验有哪些面向会让你认为跟身边的人所体验到的有所类似呢？或许可以想想以各种心识类型作为辨认这种体验的不同面向的方式。想一下在这件事件当中那些人之间的类似性会有多大。想想不单是在总体的类似性上，甚至在更加特殊的方面亦然。尝试找出在这特定人群之间所有着的不同牵连。

· 现在想一下这种体验有哪些面向对你来说会是独特的。想想像信念、个人经历或情绪回应等这些方面的差异。尝试去清晰分辨出哪些面向是共同的而哪些是属于个人的。

· 安住在任何生起的洞见之中。

## 根据心思强弱而决定的业力

按照印度大学者无著菩萨在《瑜伽师地论本地分》内关于业力的论述，心思对业力种子的形成是扮演着重要的角色的。根据心思的参与程度，有些业行会在自心生起较强的印象而其他的则会相对较弱。我们可以将强大的印象称为“沉重”而弱小的印象称为“轻微”。因于沉重业力的相对强弱度，其结果亦会相对在比例上要强大得多。同样地，较为轻微的业力对结果的影响也会比较微弱。



#### 图 6-8: 个人动机的强弱亦决定了业力印记的强弱。

心思是一种心所，故此就算没有实际作出身体或语言的业行但却亦仍会生起心思。每当这种情形发生时，我们亦可以说该业行的力量并不完整。另一方面，具有完整力量的业行则必定是由我们以身体或语言所实际作出的。如果我们将这两种特征结合的话，我们就会看到建起业力的四种可能性：

**1. 动机轻微而且没有完成。**弱小的心思就像是对于某样事物的一时兴致或瞬间反应。在一般情况下的业行当中并不会掺入太多的念头。假如我们对要做的事有着太多疑惑的话那么心思的力量亦会变得微弱。这种疑惑会阻碍心思成为真正的力量。尽管这种心思亦会在自心留下痕迹，但它却会甚为微弱而不能产生任何明显的结果。透过忏悔的力量，这些轻微的业力影响亦可以被轻易清除。

#### **2. 动机轻微并且已经完成。**

每当我们投入那些鲁莽以及不经思考的举作时，我们通常都会得出一种比较轻微的业力结果。这是因为那些业行并没有掺入具有清晰定义的心思力量。然而这种即时的身体或语言业行却会比纯粹在自心中生起的念头产生更加强大的印象。

这种业力的例子会包括我们在不清晰的梦中所作出的一切业行，所有意外作出的又或者是违背自己意愿而作出的举作。由于当时的自心并不是完全投入举作，故此其业力结果也会相对较弱并且一般亦可透过适当程度的忏悔而得到纠正。

#### **3. 在刻意的动机下然而未完成目标**

假如要具有强而有力的动机，那么这样就会在自心当中产生比较沉重的业力倾向。这种心思的例子就像是有一个人打算杀掉某人。当他想着要杀掉某人的时间越长，他的心思亦会变得越来越强大而在自心留下的印记亦会越来越沉重。或许他会用上很多的时间去预想行动，但实际上却可能不会遇到以此动机作出行动的机会。由于行动没有完成，这种业力倾向亦不会像原本所想的那样沉重。

#### **4. 在刻意的动机下完成目标**

最为沉重的业力形式是透过强有力的动机并付诸行动而产生的。假如我们用时间构想出非常清晰和强大的心思，那么我们随后根据这种心思所投入的任何业行则会极为强大有力。这种情形可以套用到一切类型的业行上面，不论它们所产生的结果是属于痛苦还是快乐的。

#### 练习 6.3 – 心思的种类 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 用点时间去想想整天当中在你心里冒出的所有随机念头。想想你自心所考虑到的各种情景。你能够找到任何跟这些念头有关的不善心态吗？感觉一下这些念头的整体模式。认识到这些念头会在你的心中留下痕迹后，尝试对这些烦恼心属状态生起一定程度的悔意并决意要对自心的处境更加醒觉。

· 现在想一下在过去你曾经作出鲁莽行动的一些事件。或许你是发脾气并说出一些伤透别人感觉的话。或许你是因意外作出某件事情而令某人受到伤害。不论是怎样，尽可能回想清楚当时的情形。认识到事情已经发生了，要对它的发生感到后悔并下定决心在将来要对自己的举作更加注意。

· 找出一件曾经让你用上很多时间想着要做，然而却始终没有做过的事情。也许你曾经想跟某个你喜欢的人说话，但你当时太害羞了。或许你想过要斥责某人，但却没有实际行动。假如该举作是具建设性的话，那么就发愿在将来要投入该项举作。假如是具破坏性的话，那么就要认清楚这样是会伤害到别人的，对想过要做此事而感到后悔并下定决心将来不再重犯。

· 最后，想想你曾经生起的一种非常强烈的心思并将此心思化为现实的那段期间。也许你曾为自己立下一个挑战并透过努力和决心而最终达成目标。或许你曾策划要对某个伤害过你的人进行报复并在随后实现你的计划。再一次为你曾经生起的任何具建设性心思感到欢欣并为你曾经投入的任何负面举作感到后悔。下定决心在将来不再作出那些具伤害性的行为。

· 安住在任何生起的洞见之中。

## 根据结果级别而决定的业力

结果的等级通常会是跟其因的强弱相互对应的。故此其因的力量越强大，那么所体验到的结果亦会越强大。

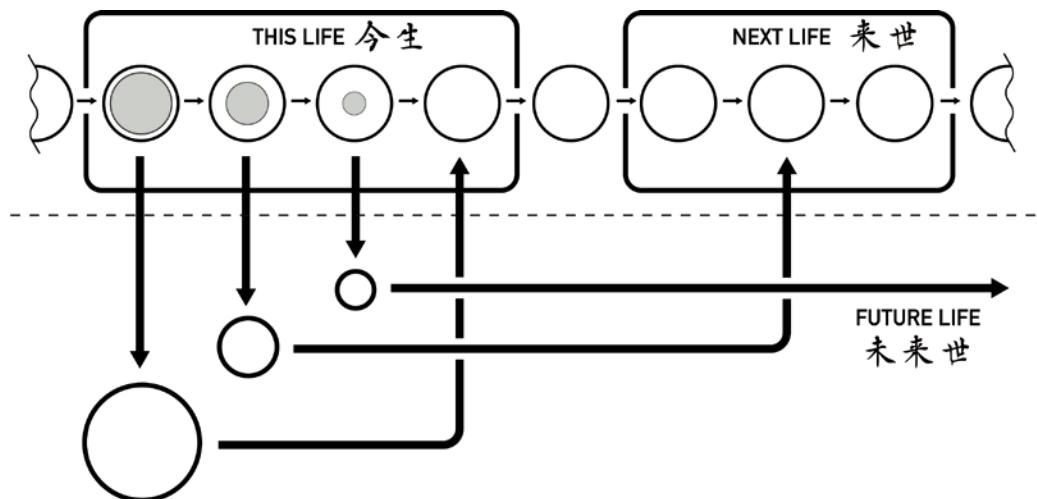


图 6-9: 较沉重的业力通常亦会较快成熟。

假如我们细看由不同程度业力所生起的结果的话，我们会得出以下三点：

### 1. 今生的果报今生尝（现报）

当非常强烈的心思跟导向重大对境的业行相互结合之后，这种业力所产生的结果就有可能让人在今生当中体验得到。这里所指的重大对境会是任何在这一生中为你带来巨大得益的人，譬如像是一位心灵上师又或者是无条件地爱着你的双亲。在你遇上的所有人当中，这些人对你是最具影响力的。故此，你对这些人所作出的任何相关的举作都会在你的自心中产生特别强烈的影响。那些体验着巨大痛苦的人也有可能会在此列，因为他们亦可以成为让我们生起仁慈和无私等这些强大心思的基础。

## 2. 今生造因，下一世尝果（生报）

有些举作会是强大到足以在我们自心中留下非常深刻的印记。这种深刻的程度甚至会影响到从这一生转至下一生的状况，让人受到那些印记的支配并毫无疑问会在来生成为某种必然的形态。这些业行的力量亦是由那种针对严厉对境的极具破坏性的心思所结合而生成的。在佛教角度我们会将这些举作称为五无间罪：

1. 杀父
2. 杀母
3. 杀圣贤
4. 出圣贤血
5. 制造僧团分裂

投入其中的这些业行都会产生极为严重的业力反响，因为所伤害或者分离的对境都是那些能够引领我们得到真实纯粹的快乐的影响力量。干犯五无间罪不但不会产生你要追求的快乐，反而会制造出极度严重的痛苦形式。

## 3. 今生造因，未来世尝果（后报）

在大多数情况下，我们在这一生中所作出的举作的业果都会在将来多世之中体验得到。不论是多长时间业力总是不会衰退的，最终当各种助缘聚合时该业力就会成熟结果。故此我们绝不应该假设此生的体验只是此生业行的结果。这一生当中的业行固然是帮助业力成熟结果的助缘，但实际得到成熟结果的业力本身却往往是在过去多生当中产生出来的。

故此这亦解释了为何有些善良和好心的人却会体验到艰难的一生。可能他们的事业会很不如意或者是要忍受病痛的折磨，但这并不代表他们的仁慈和功德没有力量。或许他们在体验的就是前世剩余恶业种子留至生成熟的结果。那些功德的力量往往会让让人先经历并且削弱前世的恶业，在这以后后他们就会开始体验到之前所积累的海量善业的成熟果报。

另一方面，有些人则是非常不慈悲并会经常伤害别人，但却仍然拥有成功的人生和短暂的快乐。这种就是那些前世剩余功德善业留至今生享用的情况，而在所积善业被耗尽之后，随后的恶业种子必定会成熟结果并成为他们的痛苦体验。

### 练习 6.4 — 业行的强弱

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 想及那些让你感觉跟你最紧密相连的人。现在想一下其中一人对你所产生的影响。这个人对你所说的话会不会要比其他人的话更有份量呢？你或许向这个人和其他人都作过同样的一件事，但你是否会很自然地想起更多的跟这个人相关的情形呢？尝试去感觉这个人在你人生当中的重要性。
- 现在想像如果对这个人作出有益之事的话对你来说会是代表什么。当你知道你已为这个人带来一定程度的快乐或满足时你会感觉如何呢？

· 想一下相反的情况。假如你是伤害到这个人的话你会感觉如何呢？假如你曾作出某件事情而令到这个人不能再留在你生命当中的话又会是怎样的呢？想像假如你曾有心念及这个人去结束生命的话那么你将会感受到什么样的创伤呢？

· 现在回顾你的一生并将你曾投入的举动和你所得到的体验作比较。你能否找出任何不论当时你的心思有多好但却只令你或别人感觉痛苦的情况呢？同时也想及那些你以破坏性心思注满自心但却又看到事情顺利发展的情况。尽管你在当时也许会感觉不错，但你认为这些业行又将会制造出什么样的结果呢？

· 安住在任何生起的洞见之中。

## 死时的业力

在整个一生的历程中我们会体验到随着各种助缘生起而成熟的业力倾向的续流。在同一时间，我们亦会根据这种体验续流的反应而生起新的业力倾向。庆幸的是我们作为人类有智慧有能力让我们可以透过选择去塑造自己的所思。

当这一生的缘分接近终结时，我们会因为身体无法支援心识而将体验到所有粗大心属状态的消散。这亦包括那种影响到我们对事物作出反应的能力。在这时候我们会消散在自身体验的自然流动之中，并会被我们于今生以及前世组成的无数习性所尽扫。然后这些问题就会出现 – “这些习性会将我带到哪里？”，“这一生之后生出的会是什么生命种类呢？”而答案则将按照死亡一刻所触发的习性而定。

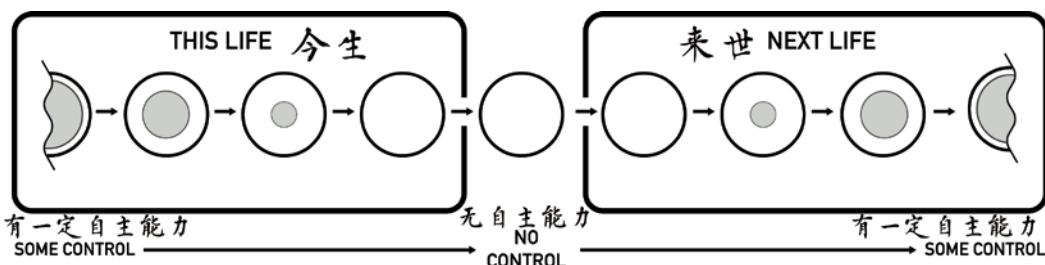


图 6-10: 当我们临近死亡时，我们的心识会消散掉并且会由习性接替。

## 业力成熟结果的先后次序

在我们的粗大心智概念消散的那一刻开始，我们会将自己的心识导向至某个对境之上。如果越是集中在某个对境上面的话，我们就越会孕育出令到该相关业力成熟结果的能力。当这些业力成熟结果时，它们会决定出心识随后各刻的形式，从而亦决定出我们将来的投生形态。假如我们在这个重要过程当中欠缺觉知的话，那么我们的自心就很自然会按照以下次序被业力牵引：

1. 临终一刻时，我们心的状态相当重要。无论是善念或者恶念，都十分强大。而这个念头也会产生相应的果报（善念善报，恶念恶报），并且成为死后第一个被我们体验的果报。

2. 如果临终时的善念恶念相差无几，则取决于在我们生平所造下诸多业力里，是行善多还是行恶多？

根据一生多行的道，决定死后的第一个果报。

3. 如果此时一生中所造的善业恶业依旧难分伯仲，那么就根据善行和恶行造成的影响和程度来分出高下，影响深远的一方决定死后的第一个果报。

4. 如果此时还是差不多，那么就会根据临终前最后所行的行为来判断善报恶报里哪一方占优势。

5. 如果依旧相差不远，就取决于隐藏于行为后的动机和发心。最强烈的动机和发心是善还是恶，决定了果报的善恶。

6. 假使动机也是各占一半，那么就以善恶业所对应的受众来决定，以最特别有力的受众（详见前文）的因来判定死后第一个因是善是恶。

7. 如果这样依旧没有什么差别，就以平生曾经发过的最强烈的愿力或回向作为判断标准（善意的回向向善，恶意的回向向恶）。

8. 最后，当愿力和回向也无从分别的同时，我们的临死心念又不够强烈的话，那么就会追溯到最接近死前一刻的念头，以此判别。

在此我们可以看到，这种过程明确显示了业力的复杂本质并同时展现了它的万变和动态面向。须要特别注意的是觉性和心思能够影响业力成熟结果先后次序的重要性。

**引业和满业**一般来说，每当我们想及业力是如何塑造将来投生形态的时候，我们亦可以归纳出两种类别：

1. **引业：**所谓的引业，是指那个决定我们来生生往六道中哪一道的业力，而引业可以是善业也可以是恶业，善的引业会引领我们往生善道，恶的引业则会把我们送往恶道。

这是那种受到强化而足以在死时成熟结果的业力，并且有着驱使自心成为某种形态或者体验形式的力量。举个例子，假如我们的自心在死时是被仇恨、愤怒或偏狂所支配的话，那么这种心属状态亦将会导致某些业力的成熟结果并从而驱使自心去承接那种极度痛苦和折磨的体验。同样地，一颗平和与充满无私利他意愿的自心则会导致非常不同的业力成熟结果形式，并且亦会产生出一种完全不同的体验。

2. **满业：**而在引业引领我们往生到某一道后，我们在该道的际遇如何则由满业所决定。

引业所决定的是将会体验的整体形态，而满业则会填满这种体验的所有特定细节。就以你现有的身体为例。能够成为人类会是你引业的成熟结果。而你的体型、高矮、肤色以及其他特征则就是满业成熟结果的例子。

在这里我们必须认清楚自己过去、现在和将来的多生多世其实都是多种业力成熟的结果。尽管你的形态或许是由某一种业力作为基本影响而得来的，但你的特定体验却是由无数的其他业力所促成的。这亦是我们所身处的世界为什么会有那么多不同种类的人的原因。

### 练习 6.5 – 当一生在你眼前闪过

· 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

- 想像你正卧在医院的病床上。你可以感觉到自己的身体正变得越来越衰弱而你亦知道将不久于人世。
- 假如你有机会作选择的话，你会打算如何去度过最后的时光呢？在这段时间你会想要培养怎样的心态呢？有什么样的念头会为你的自心带来最大的平和呢？
- 现在回顾你的一生并想一下那些让你感觉最为习惯的心属状态。想想当你没有尽力去控制自己的行为时是如何作出举动的。你经常会感到紧张或者是高度绷紧的吗？你会经常感觉不耐烦或者脾气暴躁吗？你自己最清楚了解的又会是哪些特性呢？
- 然后想一下在你生命当中的一些主要转捩点。那些对你人生造成冲击的事件。想想这些事件对你和你的人生发展所产生的影响。
- 想及你在这一生中的那些目标。想想你为它们所付出的全部精力。想想你的一些决定是如何被这些目标塑造的。
- 想一下那些对你人生有着特别影响的人（譬如像双亲或上师）。想一下你所作出的跟这些人相关的一些举作。你会怎样综述这些关系的特征呢？
- 找出到目前为止你所投入过最具有意义的善行。这些善行替你身边的那些人带来了什么样的益处呢？
- 安住在任何生起的洞见之中。

## 根据果报种类而决定的业力

我们每个人都是以自身业引和满业的力量而承接到某种生态的。就在身心聚合之后，众生能够体验一系列现象的基础亦得以形成。每当我们看到自己业力所生的不同体验时，我们亦可以辨别出以下几种模式：

### 1. 与其因类似的业力果报（等流果）

在我们投入举作的时候，我们可以肯定结果将会跟其因由有着某种类似的本质。举个例子，说谎的本质就是欺骗。故此，说谎的业力果报亦将会是体验到别人对你的欺骗。同样道理，偷盗的本质是夺取他人对某样事物的体验机会。这亦就导致了令你得不到所需的果报。

除了得到跟其因由类似的体验之外，亦会产生习于该类特定举作的经历。这就表示任何业力倾向都会是生起另一类似本质的业力倾向的因由。故此如果你作偷盗的话，那就不单只是你的物件将被人夺去，而你更会生起想要作进一步偷盗的习性。就是这样，我们的业力不单只会塑造出自身的体验，同时也会将到自心受制的情形不断延续下去。

### 2. 作为环境的业果（增上果）

在佛教观点，物质和非物质世界是无时无刻都在相互影响的。尽管我们惯常地会认为物质世界是跟我们分开的客观存在，佛教却会挑战我们的这种观念，认为我们所身处的环境其实也是由我们自心所塑造出来的。从我们自身的观点去看，我们业力的成熟结果亦会改变到我们对四周的感知形式。

举个例子，假如某人曾在过去作过很多杀业的话，那么他的身处环境亦将倾向于令他经历不欢、危

险以及生命受胁。假如他是作过很多偷盗恶业的话，那么将来所经历的环境则会倾向于贫乏以及缺少所需资源。假如你经常说谎和骗人的话，那么你就将会经历一种布满敌意和欺诈的环境，而围绕身边的人亦无法让你信任。

### 3. 业力果报的不定数目（土用果）

一般人们对因果的看法往往会过于简单，譬如说只相信某单一因由就会导致某种单一结果，但这却并不是必然的。或者可以这样比喻，尽管只有一棵树，却能结出很多的果实。同样地，有些业力会因本身非常强大而有能力在一段时间内生出许多结果。当然该业力倾向的能量最终亦必会用尽，但在此之前它对体验生起的影响却仍会存在。

这种原理同样亦适用于很多微弱的业力之上。通常单一业力是不会有足够力量去以任何明显方式成熟结果的。然而，如果将它跟其他类似性质业力结合的话，结果就会产生。故此我们必须对一切举作都特别留意，不论是大是小。任何事物聚少即会成多，到最终亦有可能会产生出巨大分别。

练习 6.6 – 业力体验 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

- 想及一些在你生命中所发生的重要事件。想想那些你认为是标志着整段人生体验的高处和低处。针对每件事件而言，想一下在当时成熟结果的会是什么样的业力。
  - 首先先从对这件事件的主观体验的看法开始。你对此事的感觉如何？这种感觉的性质是什么呢？譬如说它的性质也许是失落，或者是纷乱、又或者是和谐。尝试用一些句子去形容这种体验的整体模式。
  - 现在想一下那些共享这种模式的举作。譬如说假如你所体验到是巨大失落的话，那么你觉得是作了什么从而制造出这种巨大失落的因由呢？
  - 当你找到了一些原本因由之后，想一下如果你仍然在此生投入这些举作的情形。找出跟这种举作密不可分的习气力量。
  - 现在想一下你会如何在这种受着业行影响的环境下自处。譬如说你已认识到自己有着伤害别人的倾向，那么这亦助长了什么样的心属状态呢？你会能够让自己保持心情舒畅吗？还是你总是会感到紧张和提心吊胆呢？你的自心状态是如怎样转变你对所住环境的体验的呢？
  - 安住在任何生起的洞见之中。

为人生建立行为准则基础透过因果法则的学习，我们能够对自己的举作和体验之间的相依关系取得更大的洞见。认识到不同业行的影响后，我们就能够知道有哪些行为方式会帮助我们达至目标而哪些则不会。这亦是一个佛教徒所理解到的关于持戒体系的基础。

当我们考虑到各种不同的举作时，我们可以用“三门”作为归纳：

1. 身：这就是一切由我们与外间世界交流而作出的身体业行。这也包括我们用身体跟他人和物件产生的互动。
2. 语：一切因两人之间沟通而进行的语言业行。要符合“语”的定义，那么对所产生相关声音的

意义就必须有着一定程度的理解。

3. 意：这就是在有心思的基础上从心中生起的一切念头。更准确地说，要符合业行的定义的话该念头就必须是刻意生起的。

在这三者当中“意”是最为关键的，因为产生业行的动机就是在自心里面形成的，由意所引导的。假如是以受制于心属烦恼状态的恶意去作出行为的话，我们就会称这种行为作不善行。同样道理，假如是以贤善心属状态所调控的善意去作出行为的话，那么这种就是善行。在这里所说的贤善并不是那种不是对就是错的绝对定义，而是按照自心状态的扭曲程度所作出的一种指标。如果自心能够至少有一部分是跟实相协调而作的话，我们就可以称之为善。相反，我们就会称之为不善。任何事物总是跟我们体验实相的紧密程度有所关连的。想对这个主题作更深入了解的话请参阅第二章关于心所讨论的部分。

当我们认识到身、语和意的业行会跟哪些特定业力果报有所相应之后，我们同时亦为自己创造了以觉性开展人生的机会，并且得知不论是体验快乐或痛苦，我们的命运掌握在自己手中，一切际遇都是自己造作所得的结果。再者，当知道那些发生在我们生命中的不幸处境其实亦是我们过去业行的成熟结果之后，我们就会变得能够对它们更加宽容，并且也会理解到我们对待这种负业成熟结果的反应亦将会决定自己所创造出的会是什么样的习性倾向。我们从此可以改变过往的模式，断恶修善，并去创建一个更美好的将来。透过积累功德就能够让我们做到这点。

在佛教观点福德并不等于行善，但行善却会生出福德。所有善行都会产生正面的业力倾向，故而会有创造出快乐体验的可能。我们对于这些倾向的惯性亦即是所指的“福德”。要建立起正面习性的话是须要付出很多努力的。我们似乎都已经对创造负面的习以为常了，如同许久不打扫的书架上会遍布尘埃，我们的心也沾染了许多烦恼和负面的业力。

每当我们透过修习佛法调伏自心的时候，我们亦会增加自身的正念从而能够对人生中的各种处境作出合适的处理和反应。如果我们选择以贤善方式处理的话，我们亦会播下正面的种子并在自心相续中积累生起大量的福德。随着这些福德的增长，我们亦会投入更多的善行继而又会播下更多的种子并生出增强我们贤善惯性所需要的正面助力。我们越是对此习以为常，在我们的心中亦会自然地和自发地生起越来越多的正面特质。

我们之所以要发奋去修持善行，并不应该是因为感觉内疚又或者是为了严格遵守行为准则。我们的焦点应该是更多地放在取得自信之上，清楚明了哪些举作是有益的贤善之行，而哪些则不是。如果能了知和通晓因果业力法则的话，将会帮助我们建立起更符合行为守则以及充实人生的基础，并会帮助我们了解到只要是恶行，不论是长期的还是短期的，都只会引致我们自身的痛苦。随着更多的时间和体验，我们将一天比一天更加笃信因果。

为了能够在这个过程中帮到我们，佛陀亦找出了一个对我们自身业行开展正念的非常简单的框架。基本上我们有十种属于身、语和意的不善行须要舍弃并且有十善行应该培养。

## 舍弃十不善行

第一组代表了那些应该舍弃的业行。尽管不善行的种类是数之不尽的，它们大部分都会以下十种形式衍生：

**1. 杀生：**这就是夺取其他众生的性命。这种不善行的本质就是毁掉维持生命所需的因缘，亦即强行将自心跟所依的身躯分开。假如你杀生的话，那么你就是创造了不让生命得以维持的因缘，这亦表示你将要体验到巨大的病痛和痛苦。

**2. 偷窃：**这就是取走那些不属于你的物件。这种不善行的本质就是掠夺别人的资源。不与取的果报就是你会生起无法得到像食物、衣服、护荫或财富等资源的因缘。而你所建立的因缘则是永远会觉得不足以总是会要求更多。

**3. 邪淫：**当你利用性欲作为一种带给别人伤害的方式的话这样就是邪淫。这是对两人之间具有特殊意义的亲密关系的冒犯。这种不善行的本质就是相当程度的背叛，故而会引致一段关系的毁灭。该不善行所造就的果报是，你跟别人的关系将会非常恶劣并且你的配偶亦会对你不忠。

**4. 妄语：**这就是以要欺骗别人的心思去故意说出不实之言。该不善行的本质是欺诈并会创造出令你无法信任任何人的因缘。你所得到的信息亦将会是非常混乱以及被曲解的。

**5. 离间语：**故意说出一些离间人们的话就属于是离间语。该不善行的本质是制造不和。总是离间人们的果报就是，你将会很难跟别人相处并且身边的人亦会搬弄你的是非。

**6. 恶语：**这就是利用骂语作为伤害别人的方式。恶语可以是很露骨的粗言秽语又或者是像冷嘲热讽以及语带双关等稍为轻微的形式。该不善行的本质是要透过恶意沟通去触发别人的精神痛苦。其果报就是会听到许多令人不愉快的话语从而令你感受痛苦。

**7. 绮语：**这就是投入以像贪或瞋等心属烦恼状态作为基础而没有目的的谈话当中。绮语包括所有形式的流言蜚语以及毫无意义的闲聊逗话。该不善行的本质是“毫无意义”而结果就是会让你听闻很多对你人生毫无益处的无谓话语。

**8. 贪著：**这是以烦恼心属状态为基础而要得到某样对境的思想举作，亦是一种支撑欲望的业行，通常是由贪执所助长的。该不善行的本质是不会满足而果报就是，自心永远不会满意并且总是会嫉妒别人所拥有的事物。

**9. 嗔忿：**这是要伤害众生的思想举作，亦是希望众生会遇上痛苦因缘的想法。该不善行的本质是瞋恨而果报就是，自心总是会处于偏狂状态并且会对别人疑心重重，总是害怕受到伤害。

**10. 邪见：**这是不符实相而发展出来的一种具有确定性念头的业行。该不善行的本质是困惑和痴愚，而果报就是，自心会对真理一无所知故而将对一切事物感到迷惑和混乱。

如果我们将这些业行跟三门作对应的话，就会看到头三种是对应身，接着的四种对应语，而最后的三种则对应意。其中身和语的业行是以相对的强烈程度从大至小而排列的。然而意的所行则是按照其影响力从小至大排列的。只要能够注意防止任何或所有的不善行，我们就能够避免许多负业的生起并且将会生出可以针对现有业力习性的正面抵抗力量。

## 培养十善行

舍弃不善是削弱负面习性的巨大基础，但这亦只是对了一半。要积累功德的话，我们实际上还须要透过投入善德的培养去建立起正面的业力倾向。以下是十种可以帮助我们做到这点的举作：

- 1. 不杀生：**这里的意义亦指救生，表示会尽己所能主动去拯救其他生命。这是一种珍视生命并且为令众生生命得到延长而尽力去创造因缘的心意。不杀生的意义也包括帮助众生脱离险境，譬如像让一只不断撞击窗台的苍蝇离开。该善行的果报就是将会拥有长寿和健康的一生。
- 2. 不偷盗：**这里的意义亦指布施，表示会将自己的资源给予众生从而创造出满足众生需要的助缘。该善行将会生出令你同样亦能够得到所需资源的因缘。
- 3. 不邪淫：**这里的意义亦指守戒，就是尽力去预防不善并去积累善德的举作。做到这一点的结果就是，你将会得到令人心生欢喜的仪容并且你的关系亦会非常和睦。
- 4. 不妄语：**常说实话会让你创造出受到人们信任的因缘。你的言语将会充满力量而且是坚定的，故此人们会聆听于你并会重视你的意见。
- 5. 不两舌：**这里的意义亦指调解纷争。每当你尽己所能去和解冲突并将人们团结一起时，你亦同时将会创造出让你自身得到和谐关系的因缘。
- 6. 不恶语：**这里的意义亦指善语。如果你对人恭敬并以和蔼态度说话的话，那么你就将会发现到这种言行的回报。人们总是会很自然地以温和与尊敬的态度跟你说话。
- 7. 不绮语：**透过尽力先思义而后语，你亦将会创造出体会到极具意义以及对自己一生受益匪浅的言谈的因缘。这或许会是以心灵教法或者珍贵信息的形式出现并会在你的心中生起正面影响。
- 8. 知足少欲：**透过学会对身处的任何境况感到知足，你亦将会创造出能够发掘自身内在富足资源的因缘。当你做到这一点后，你将会看到自己其实已经不再需要什么，并且亦将会体验到自心之中那种不可思议的平和。
- 9. 心怀慈悲：**这就是去培养那种希望他人能够体验快乐并且摆脱痛苦的渴求。这种心态将会引导你去为众生的利益而协力，继而让你亦得到从别人之处获得关怀和尽心协助的果报。
- 10. 修习正见：**凭着努力去开展更大的机智和智慧，你亦将会创造出拥有具备强大力量和清明自心的因缘。这种心意会让你克服所有形式的无明并在最终体验到长久的无伪快乐。

修持行为守则的基本方式就是每时每刻都要以正念对这二十举作保持警觉。一般来说以身业行开始的话会是最为容易的，因为它们都是为最明显并且易于控制的。你亦可以选择先专注在某一种业行之上又或者是承接整个组合。在每天早上，提醒你自己希望去预防和希望要培养哪些举作。然后在紧接的一天当中，尝试对你所做的一切都保持一定程度的觉性。假如你留意到自己将要干犯其中一种不善行时，尽可能尝试不要让它发生。

同样地，如果你看到有机会做出任何善行的话就要尽力让它实现。当你对那些已受专注的举作感到

习惯后，你便可以慢慢增加更多须要专注的举作，直至你已将这须要注意的二十点全部套用到你的一举一动当中为止。

类型	不善/恶行		善行	
Body 身	Killing	杀生	Saving Lives	护生
	Stealing	盗窃	Generosity	布施
	Sexual Misconduct	淫邪	Ethical Discipline	持戒
Speech 语	Lying	妄语	Speaking Truth	实语
	Divisive Language	挑拨离间	Reconciling Disputes	调解纷争
	Speaking Harshly	恶语	Pleasant Speech	善语
Mind 意	Worthless Chatter	绮语闲话	Meaningful Speech	先思后语
	Covetous Thoughts	贪心	Contentment	知足
	Harbouring Ill-will	害心	Cultivating Good-Will	培养善心
		Holding Incorrect Views 持邪见	Holding Correct Views 持正见	

列表 6-1: 身、语和意的善和不善行。

要记住谨持行为守则的目的是要让人培养出积极正面的习性。不要因为觉得自己正被负面习性所覆盖而感到灰心。能够真正注意自己的业行会是非常重要和正面的第一步。假如你能够认清那些有问题的行为是不具建设性的话，那么就纯粹去生起一种要在将来能够不让它发生的渴求。就是这样，你将会削弱现有的习性，并给予自己修行成功的机会。

**关键要点回顾** · 两种类型的因由分别是：主因和助缘。主因会经过转变而成为结果，而让那些转变发生的则是助缘。

· 业力法则是专门用于解释业行和体验之间的因果关系的。尽管业行亦会对物质世界产生改变，我们所关注的主要还是在自心的改变上面。

- 业行是在自心心思的基础上所作出的，而这些心思则会在根本识中留下惯性倾向，亦即是业力种子。
- 业力种子会以痛苦或快乐的体验在心相续中成熟结果。
- 业力的四项自然法则是
  - 1) 业力是必然的
  - 2) 有其果则必有其因
  - 3) 有其因则必有其果
  - 4) 业力是会增长的
- 业力的范围会根据作出业行的人们的互动情形而有大小分别。这亦导致了共业和别业的结合。

- 业力的强弱程度会是按照心思的力量以及业行完成与否这两者的结合而决定的。
- 果报的级别会根据举作对境的性质以及业行的种类而有强弱分别。非常强大的业力是可以在这一生中成熟结果的，而其他业力则必定会在下一生或多世中成熟结果。
- 在我们临终的那一刻，此时成熟结果的业力将决定我们随后会经历到的整体形态。这种就是引业。那些塑造随后体验的特定细节的业力亦就是我们所知的满业。
- 每种业力都会产生不同的果报：可以是生出跟其因缘类似的体验，或者是生出跟其因缘类似的习气倾向以及是对个别环境状况的体验。
- 佛教行为守则的基本框架所围绕的重点就是要对身、语和意三门作出更大的正念开展。
- 善德就是任何不受烦恼自心推动而作出的举作，而不善则是受烦恼自心推动而作出的业行。修行的目标就是要舍弃十不善行和培养十善行。

## 第七章 轮回过患

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 轮回过患

业力法则为我们详细的解释了自心是如何受制于自己的业行（Karma）的，因果不昧则解释了为什么我们造作下的业会决定我们所品尝和将要品尝到的果报，并因此产生各种相应的体验。在很多方面，业力就像是燃料，不断维持着流动显相在自心生起，此外，业力也可以被看做推动着跟那些显相继续保持特殊关系的引擎。

当我们考虑到自心跟任何特定现象相应的可能性时，我们会看到有两种基本关系：

1. 无明：假如显相是根据妄识的错见而诠释的话，那么它们亦可以说是受到无明所曲解。
2. 智慧：假如显相是根据对实相的清明觉性而如是诠释的话，那么它们亦可以说是从智慧生起。

我们已经看到，任何像无明这些烦恼自心所生起的事物一定会直接或间接地产生出痛苦的因缘。故此为了能够移除一切痛苦的体验，我们就必须要停止去跟以妄识为基础的世界继续相应。

在这一章，我们会深入探索那些由无明所产生的多种果报。尤其我们将会学习关于轮回的本质。轮回并不是一处可让你拜访的地方，它其实就是我们跟这个世界产生相应的一种模式。这类特定模式是以无明为根本的，故此在本质上就是由它负责去产生出各种各样令人不满的体验。认识到这个体系的动态组成部分之后，我们就可以制定出打破这种无终结回路的策略并从此打开以智慧为基础来体验生命的门户。

透过辨认以及观思轮回的过患，伴随着我们对因果业力法则的坚定理解，我们开始看到原来要改变我们的处境是绝对有可能的，而我们亦不必要无可避免地去承受痛苦。在这个基础上，我们会发愿要去寻求一条引领我们摆脱那些痛苦的道路。就是这种愿力将会为我们提供一股强大的推动力，让我们生起出离之心并给予我们能够得到自由的信心。

## 业力如何生起轮回

第一步就是要找出那些令轮回生起的因果关系。这种更为广大的理解会让我们找出这个体系中所具有的能够产生不同体验的创造性潜力。它亦将为我们提供一个可以在该体系内探索各种彰显形式的环境。要做到这点我们就要学习十二缘起支。这个教法最先是在《佛说稻莘经》内呈现的：因为有了这个，某某就会生起。因为那个出现，所以某某生起。故此，因有“无明”故“行”生起，因有“行”故“识”生起，就是这样往后延续，同一形式套用到“名色”、“六入”、“触”、“受”、“爱”、“取”、“有”、“生”以至“老死”之上。悲痛、哀伤、凄惨、不快和苦难亦将会生起，故而那种巨大的痛苦总和也会生起。同样道理，“行”将会因为“无明”的终止而终止，随即一直引伸至生和老死的终止，以及悲痛等等，而那种巨大的痛苦总和亦将终止。这个教法就是如此传授的。

简单地说，我们在这一生以及来世当中所承接的身心就是凭着无明的影响而继续以身、语和意去创造的。业力的力量不断地驱使我们在轮回当中作出一次又一次的投生，并且因为如此我们也彻底的沦为了因果业力的奴隶和囚徒。。

## 十二缘起支

十二缘起支在传统上会用生死轮回图来描绘，以图像方式显示轮回如何发生。在最外围的圆圈代表了十二缘起支，而被包围在内的圆圈则分成不同部分，象征着有情众生所身处的各种道域。最中心的部分则分别以禽、蛇和猪来标志着三毒，它们依次代表了贪婪，嗔恨和无明，这三种恶念也被称为三毒，而一切轮回中的众生皆由三毒所苦，也被三毒所驱使。换而言之，它们就是导致我们在轮回中煎熬受苦，无路可逃的元凶。

最开始的七支表述了满业带来的结果，而后五支则阐释了印业如何成熟结果并变作体验。这两组中的每一支亦可以进一步细分成因支和果支。

Type 种类	Relationship 关系	Link 缘起支
Projecting 投射	Causes 因	1. Ignorance 无明
		2. Karmic Formation 行
		3. Consciousness 识
	Results 果	4. Name and Form 名色
		5. The Six Sense Doors 六入
		6. Contact 触
Ripening 异熟	Causes 因	7. Feeling 受
		8. Craving 爱
		9. Grasping 取
	Results 果	10. Existence 有
		11. Birth 生
		12. Aging and Death 老死

列表 7-1: 十二缘起支的分类。

## 能引

1. 无明：作为首支的“无明”亦是所有其他缘起支的基础，在生死轮回图中是以提着拐杖的盲人作为象征的。由于我们无法看见事物的真实本质，我们会将一切现象投放成常有的存在。这时我们是处于妄念之下并会认为有着一个实在和独立的自我存在，而且亦会相信一些邪见，譬如物质财产可以带给我们无伪快乐等。因为有了这种混淆所以我们的轮回世界亦由此产生。这种妄识亦是我们所有念头和情绪的基础。尽管无明是根源，然而这一支也代表了所有从无明衍生出来的烦恼心属状态。

2. 行：第二个缘起支所描绘的是陶匠在转轮上制作陶器。因于无明我们会根据这个世界向我们所显现的方式而生起信念并投入各种业行当中。举例，每当我们自心被瞋恨覆盖的时候，它就会只看到一个人或事物的负面特质。这种扭曲的感知会导致我们以恶意抨击那个对境。透过我们所投入的每个业行，我们亦在根本识中铺下了相应的业力倾向，而这些倾向的果报就会成为我们将来的体验以及习性回应。这种造出业力倾向的作用亦即我们所谓的“行”。

3. 识：因于无明（第一支），我们亦作出了在自己心相续中播下业力种子的业行，创造出将来的体验以及作出某种特定举作方式（第二支）的潜在可能。伴随受制心识的就是那种将会投射下世的潜在可能，故亦称为强制心识。当所有投生的因缘都得以聚合时，其结果亦就是所谓的强制果报之识。这两个词所指的其实是同一个根本识，但在不同阶段而出现不同的彰显形式。因为有了心识故亦提供了连接今生与下世的续流，这种情形就是以一只猴子在果树树枝间晃来晃去来表达的。

### 练习 7.1 – 烦恼的影响

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 想及一个自心被瞋恨所支配的例子。尽可能用点时间去建立起这件事的细节。观察你的瞋心是如何影响你的行为的。当时会有什么样的念头生起呢？当时你在说些什么话呢？你又同时展示了什么样的身体行为呢？按照你对业力的认识，想一下在这件事中你所制造的业力倾向会是属于哪种种类。想想这些举作的根本性质是什么并且其业报在将来可能会如何彰显。
- 接着我们会做同样的练习，但这次则要找出一种以贪执为主要烦恼的处境。同样地，观察你当时的三门（身、语和意）是什么情况并找出在你心相续中产生了什么样的倾向。认清楚这些倾向在将来会为你制造出什么样的潜在痛苦。
- 在第三次中，我们会以愚痴作为主要烦恼的处境去重复同样的练习。譬如说你在糊里糊涂的情况下说了一些伤人的话。特地要想一下那些以邪见为基础的假设会如何引导你去作出各种错举。想一下这些错举又会制造出什么样的潜在果报。
- 安住在任何生起的洞见之中。

## 所引

4. **名色：**由意识所携载的业力种子会将我们的心识投射至新的投生之中。要投生成为人类的话则需要三个组成部分的聚合：心识的流续，母亲的卵以及父亲的精。在佛教观点，这亦就是受孕发生的那一刻。此刻的心（名）会附着于身（色）。这两者的结合通常会被称为心身蕴合。我们将在下面看到，任何一组特定蕴合的相聚都是按照投射它们的业力种类而定的。故此所发展出的身体外形以及各种细节亦会有着明显分别。对于人类和傍生，所生的身体是非常有质感和物质性的，然而对于其他非人众生而言，其身躯在性质上会是更为轻盈或者如梦幻似的。有些众生甚至会是不具任何色蕴，而只是纯粹的心识存在。这一支会以两人坐船横越存在之河来表达。

5. **六入 / 也被称为六根：**在受孕之后，按照众生形态的不同其心身蕴合亦将经历一个演化的过程。如果是人类的话，这通常会包括六种感觉器官的形成：眼、耳、鼻、舌、中央神经系统以及大脑。这些器官为粗大心识的生起提供了必需的基础。然而并不是所有众生都会生起全部的六种感觉器官。

譬如说，有些人一生下来却没有视觉或听觉。这些都是按照个别众生的特殊满业而决定的。这一支是以一间带有六个通道（五扇闭窗和一扇闭门）的房子来表达的，代表五种生理感觉加上一种心理感觉。

6. **触：**当每种器官都已经得到完全发展之后，这个众生就具有能力去感知各种类型的对境了。举例，当一个人类胚胎长出了基本的神经系统后，它就会对触碰有所感觉。同样地，当视觉器官长成后，它就会对母亲子宫内的黑暗有所感觉。“触”代表了三个面向的同时会聚：对境，感觉器官以及心识。这种结合则为感知提供了基本操作的模式，亦即我们一切体验的基础。在生死轮回图中这是以两个交合中的

爱侣作为象征的。

7. 受：通过这种感知，自心创造了主体和客体的显相并在同时间也建立了两者之间的关系。在最基本的层次上，这种关系是以一种愉快、不快或者中性的感觉来彰显的。业力倾向就在此时成熟结果并变作体验。这一环被描绘为一个被箭穿目的人。

### 练习 7.2 – 不同的身躯，不同的体验

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 想及在这地球上你所注意到的一切不同种类的人和傍生。根据佛教观点，这些众生都拥有一颗自心。如果真是如此的话，那么这些不同的自心又会有着什么样的分别呢？
- 想一下这些众生的各种孕育方式。然后想一下这些不同众生在出生之前是如何发展的。想及不同种类的众生例子去说明每种情况。
- 现在想想我们所有的各种感觉器官。去想想在嗅觉上跟犬只或者在听觉上跟蝙蝠的感官会有什么样的分别。同样也想想单单在人类圈子里某些人跟其他人的感官会是如何地不一样。
- 这些不同的感官对我们体验这个世界的方式会有什么样的影响呢？假如你缺少了其中一种感官的话会是怎样的呢？如果拥有像海豚或老鹰一样的感官的话又会是怎样的呢？拥有蚂蚁的脑袋跟拥有人类的脑袋会有什么样的分别呢？
- 现在想及我们可以体验不同感觉的能力。找出一些能够触动我们心中愉快感觉的对境例子。同时也找出那些触动不快和中性感觉的对境。查究到底傍生会否也有体验这种感觉的能力。譬如说，有没有一些事物会让犬只感到愉快或者是不快的呢？
- 安住在任何生起的洞见之中。

### 能成

8. 爱：每当有对境和感觉器官接触时，心识就会生起。这种客观体验同时亦伴随了一种带有感觉的主观体验。在这种感觉的基础上，自心会想跟不快的感觉分离，又或者是不想跟愉快的感觉分离，或甚至是因为感觉中性而无动于衷。就是这种基本关系在驱动我们的心思去进一步靠近或远离对境。这一支是用一个喝酒的人来表达的。

9. 取：在“爱”的基础上，我们的自心会透过增强对概念重叠的初始反应而跟对境建立起一种必然的关系。自心会运用概念为我们的心思塑造雏形，继而会编造情节去将获取喜爱对境或抗拒不喜对境的举作合理化。在自心作出这一步的那一刻亦会同时铺下增强现有习性的新生业力倾向，故而亦创造了在将来生出类似体验的因缘。总的来说，“取”有四种类型：欲取、见取、戒禁取以及我语取。这一支是以一个人采集水果作为象征的。

10. 有：随着越多的“取”的生起，某种特定的业力模式就会变得越强。在死亡的过程中，当粗大的心识开始消散时，我们的自心会锁紧在一股特殊的心念串流之上。透过这些念头的迷恋执取，某种业力倾向亦将会得以强化然后完全支配自心。就是这样，该业力种子会产生力量将心识推展至下一世当中。由于这种特殊的业力异熟形式会成为下一世的因缘，故此它亦以一个怀孕的妇女作为象征。

练习 7.3 – 执着之心 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

- 想及一段被你认为是愉快或者是不愉快的经历。尽可能在自心之中建立起更多的细节。
- 用心观察你最初的反应。当那种感觉涌现时，你是在做什么呢？你当时是想摆脱那个对境呢，还是反而对它更感兴趣呢？
- 现在想想产生那种初始感觉之后在你心中所生起的情节。你会开始专注在哪些特征上面呢？你当时的心思是如何形成的呢？你的心里又有着什么样的计划呢？
- 这种过程最终得出了什么举动呢？它只是纯粹地留在你的自心里面吗？还是你的反应太强烈了故亦推动你去说了一些话或做了一些事呢？也许当时你所作出的只是一些细微的动作，譬如说一个面部表情或者一声轻叹，又或者是更加复杂的表达，譬如说为了交流想法而刻意组织的一连串句子，又甚至是用某种方式去亲身投入对境。
- 使用不同的例子去感受那种贪恋被执着注入力量继而产生业行的形式。
- 安住在任何生起的洞见之中。

## 所成

11. 生：在死亡的那一刻而业力亦得以成熟结果之时，我们就会像杂技团的炮弹飞人一样被投射至下一世的生态形式当中。在无法自主以及任何选择之下，我们会以一组全新的心身蕴含去体验投生，并将再一次受制于自己根本识中的业力种子。在这些蕴含的基础上我们会再次体验自身业力的成熟结果继而再次被投射至另一段生命当中。就是这种跟随生死之轮不断转动，没有终结并且不由自主地受制的过程，亦随着体验的每一刻而不断地延续下去。因为这样，这一支就以一个妇女诞生婴儿作为象征。

12. 老死：每当我们仔细察看自己身处轮回当中的不同体验时，就会看到那受制于业力的一生在本质上其实是并不满足的。尽管片刻的快乐或会偶尔出现，它们却并不长久。生命总是依靠因缘的持续演进而不断改变。就从我们出生的那一刻起，其实就已经开始衰老。在衰老的基础上我们更加会体验到各种各样的病痛。在病痛的基础上我们的身体最终则会失去维持生命的能力，迈向死亡。随着死亡我们又再一次体验到将我们投射至新生的因缘。故此生死之轮也就如此不断延续。最后一支是以一个老人背负许多拐杖步向死亡作为象征的，因为不论我们的一生是长是短，我们都要继续将业力种子的重担背负在身。

练习 7.4 – 存在的本质 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 想一下你的出生。你的诞生是由你自己选择的吗？你的母亲和父亲是由你自己选择的吗？你的出生时间和地点是由你自己选择的吗？你现有的身躯是由你自己选择的吗？在你的出生过程中你会有任何控制能力吗？在这一生当中你又是在什么时候开始可以作出选择的呢？

· 你的这副身体让你得到了什么样的体验呢？拥有一副男身跟拥有女身在体验上又会有什么样的分别呢？想想随着我们身体外形和肤色的变化在此生中所会经历的全面体验。

· 现在想一下这副身躯是如何随着时间而改变的。比较一下你婴儿时的身体、幼童时的身体、少年时的身体、青壮年时的身体以及你当前年纪的身体。在这些特定的人生阶段里又曾经出现过什么样的特殊体验呢？

· 想想成长和衰老以及健康和病痛的分别。总的来说，你的身体正是处于成长的过程还是衰老的过程当中呢？假如是正在衰老的话，那么这种过程的后果会是什么呢？它又会如何终结呢？这副身躯将要衰退至什么样的地步才会不能继续支撑你的生命呢？

· 现在想像你将会不断重复又再重复又再重复这种循环。想像不论你愿意与否你亦必须要体验所有的这些事物。对这种过程生起一种厌倦的感觉，一种对不断要重复做着同样事情而感到沉闷的感觉。

· 安住在任何生起的洞见之中。

如果按相反次序而行的话，那么我们就会看到每一个缘起支都是依赖先前的那一支而生起的。少了一支的话就不会有其余的缘起支出现。这亦表示假如我们不想体验老死痛苦的话，我们就必须要终止那不受自控的投生。要做到这点我们就必须在死亡的一刻将业力的异熟消除掉，亦即表示我们要终止那为其赋予力量的执取。

要断除执取我们就必须断除那决定接受或抗拒对境的爱执。假如没有感受在前的话那么爱执亦无从生起，而没有客体和主体接触在前的话感受亦无从生起。没有感觉器官和感觉对境在前的话这种接触亦无从生起。如果没有身心聚合在前的话那些感觉器官亦无从生起。

没有受制心识（也就是那种依赖以烦恼推动的业行所生起，并留在自心的业力）在前的话，蕴合亦不会得以形成。所有烦恼的根源其实就是无明，故此如果能够将无明清除的话那么其余的缘起支亦无从生起，而所有的痛苦也将会灭绝。

如果我们回头来看十二因缘，倒着推看，就可见到死从老起，老从生起，如此推回，原罪必然是无明，而无明便是十二因缘的起始和根源。换句话说，只要我们可以破除摧毁无明，我们就打碎了环环相扣的十二因缘之环，也阻止了业力之链，不再造下新业。

十二因缘阐述了内在的现象是如何运作，痛苦和不幸又是如何伴随着无明与烦恼，跟着业报而来。我们也可了解外在的万物万象本是错综相连和无自性的，因而它们才会借由因果业力而升起显现。我们可以观察到世间有形万物无时无刻不在随着时间而运动和改变着，这是趋势，也是本质。正如一颗种子，萌芽，发叶，抽枝，拔干，含苞，怒放，结果。其中每一个状态都是下一个状态的本源，花朵从花蕾来，花蕾是花朵的本源，正如木桌是木头造，木头是木桌的本源。其间的变化过程，调动了六种元素——土，

水，火，风，空间以及时间，才得以完成。土稳固，水凝汇，火催熟，风吹展，空间容纳，时间使得逐步而不断的发生着变化。除此之外，也需要其中众生的参与，比如一个木桌的产生需要一个木匠的参与，一棵花的结果也需要授粉的蜂蝶等昆虫生灵的帮忙。

故此，一切外在和内在现象的生起都是按照它们各自因缘在合适时机聚合而决定的。当这些因缘全部具备时，现象就会生起，而当这些因缘不复存在时，现象就会消散。这亦就是相依缘起的本质。而从无始以来在这个不停持续的循环当中也并没有任何主宰，譬如说像自我，造物主或其他形式的存在。换句话说，作为因由的不会怀有“我将制造这个结果”的构想，而作为结果的亦不会怀有“我是由此因由所制造”的构想，然而它们全部都是在因果相依的情况下生起的。了解这点以后，我们就会知道原来一切事物都只是相依缘起的显现。

这十二因缘在描述中往往涉及三世，即前世，今世和来世。然而，三世并非字面意思那么简单。从过去世生起的无明和行为的二因，生起未来世生和老死的二果。前世的无明，令得今生升起，这是乃是第一世。而今生的取，又引动来世的生，这则是第二世。而从此后，自生而起，带来生老病死的轮回苦楚，则被称为第三世。

我们就是这样不断地沉沦在无数的十二支循环之内，而事实上在每一业行当中亦见有这十二支存在。在每次死亡的时候我们亦会完成一整系列的缘起支循环，然而在同一时刻我们又会创造出新的业力种子令缘起支再次生起又生起。就是这样，轮回亦将永无终止，除非我们作出行动对其加以对治。

## 了解痛苦的本质

是什么推动我们要从轮回得到解脱的呢？我们透过十二缘起支的理解，可以看到原来所有一切都是取决于无明的，但是为什么我们要将它清除呢？我们或许从来都不想自己的生命会有任何改变。此外，要开展能够清除无明的智慧的话亦将需要很大的努力和决心，那么我们为什么还要自找麻烦呢？在这段旅程的关键阶段我们或许会问到自己这些重要问题。假如我们没有任何合理基础去建起动机的话，那么要在这个过程中生起前进的决心亦会相当困难。

我们到底应该如何面对这些问题呢？这里必须记住的重点就是我们要在现有的处境之上投下更加广阔的视野。就想想你是正在度假，闲躺沙滩之上喝着椰子汁，对这世界所发生的任何事情都毫不在乎。想一想这次是超过十五年来你所拥有的头一次度假机会。在之前你则是忙得不可开支。最终，你很难得地获取了三天的长周末可以享受一回。但很不幸，这个假期却不会维持太长并在不久之后你亦将要返回原来的工作岗位，然后不知道还要埋头苦干多久才会再次获得同样的度假机会。

十五年的血汗和泪水所换取到的也只有三天的休息和放松。现在想想你正身处这个假期之内，而你

亦已将工作完全抛诸脑后。你让自己浸淫在假日的气氛当中并开始认为人生就应该是这样子的。然而不论你有多么地深信着这种幻想，最终却仍然会被现实逮住。绝对没有逃脱的余地。

现在的我们正是身处这种假期当中。这段生命的确有着许多奇妙的事物。我们亦非常幸运能够跟挚友和家人共度时光并可体验到各种各样的感官悦乐。但这些都只是短暂的体验而已，不论是长是短最终亦必将流逝。到了那个时候，我们或许都要问一问自己到底有没有为将来作好准备呢？

为了让我们能够看透现有的境况，佛教会指导我们去了解在轮回中所产生的多种痛苦形式。这样并不是要否定世间快乐，而只是要突出那些由于我们没有跟实相相应而面对到的许多问题。

当我们能够坦白承认自己的人生是如此充满痛苦时，就会获得踏出第一步去将其因缘消除的机会，而不是不知不觉地随波逐流。我们或许能够看透痛苦的粗大层次而达至更加细微的面向，从而令到我们对轮回真相的觉性得以增长，并培养出一种深知痛苦其实是从自己所造因缘所生的见解，知道是根据我们的心态、念头以及想法而决定的，故此亦从而促进了对身、语和意的正念开展。只有这样我们才会得到力量去改变自身思考和行动的方式，处理导致负面倾向的烦恼情绪以至我们的负业。我们就是以这种观修和举作将佛法修习作具体说明并让我们得以在将痛苦完全消除的修道上慢慢前行。

伴随着一种对自己生命更加进取的心态，了解何为痛苦将有助我们生起正面的特质和情绪。假如对自身痛苦的基本因由没有洞察的话，大部分人就会不知不觉地持续为自己创造出更多不必要的痛苦从而更加激化轮回的循环。深知这样也许会让我们对自己以及别人生起巨大的同理心和同情心，并且不会贸然对那些作恶的人作出判决或谴责。在完全受制于他们自身的业力之下而作出业行，他们亦必对因果毫无认知故而不会了解自身所作所为的后果。再者，当我们认识到自己其实也只是体验着痛苦的无数众生（只是这些众生所受的苦可能要比我们大得多）的其中一个时，我们的谦虚感觉亦会增加而我爱执则会有所减少。跟一般的想法不同，专注为别人缔造福祉实际上亦是在帮助自己，因为我们不单会免于被自身痛苦所分心，更加会由此创建出制造功德和正面业力的机会。

## 痛苦的三种层次

每当提到痛苦的时候，佛陀常常会用到“毒卡”（duhkha）这个字眼。“毒卡”的意思包括：“不满”、“压力”以及“不安”。它的含义就是那些不能单纯地给予我们想要事物的现象。在佛教的意义上，我们想要的是长久的无伪快乐，然而我们所得到的却是不满和短暂体验的无终结串流。在这个更加广义的认知基础上，我们会找到三种痛苦的层次：

### 1. 苦苦

在这三者当中，“苦苦”是指具体的痛苦体验，包含所有生理上、精神上以及情绪上的痛苦。它包

括了由受伤、患病、冷热以及饥渴等所引起的生理痛苦。它亦包括了由悲伤、不满、迷惑、紧张、孤独、沮丧或绝望等所引起的精神痛苦。

这种是属于最粗大层次的痛苦，而每一个人都可以轻易地辨认得到。我们常常会认为只要使用很简单的方法就可以缓解这种粗大痛苦。“假如我能找到一份受人赞赏的工作的话我就不会感到如此沮丧”，又或者是“假如我能遇上某个特别的人的话我就不会感到如此孤独”。在佛教观点，这些都只是关注助缘但却忽略主因的短视修正而已。由于没有对上我们痛苦的真正原因（我们自心的业力倾向），所得出的结果在本质上亦只会是短暂的。

## 2. 变苦

接着的痛苦形式是属于不知足性质的，亦即我们一般所指的“欲乐”或“世间快乐”。有为法就是任何依靠因缘聚合而生起的事物。一切有为法的本质都是依缘而起的，故此皆属无常，会不断改变。所以任何依赖有为法的体验亦不会持久。就在我们觉得某些事物是完美的时候它们却无可避免地将会变质，故而不能依靠作为长久快乐的基础。

我们通常会有一种观念认为所得到的任何快乐都会持续下去，而不知道变苦正潜伏其中。如果我们以同一姿势坐很长时间的话我们的双腿或背脊将变得非常酸痛，故而我们会改变坐姿。但过了一段时间后这样又会令人不适，故此我们就这样为了避免痛苦而不断地动来动去并让自己更加舒适。

这种反应式的寻找快乐的方法最多也只是在短期内行之有效。就拿巧克力为例。如果巧克力是真正的快乐泉源这种理据能够成立的话，那么按道理应该是吃得越多的巧克力就会让你感到越多的快乐。但是当你吃了太多巧克力的话又会变成怎样呢？最终你会感到不适，而当初令你快乐的巧克力却成为了带来痛苦的因缘。

这种痛苦的生起是因为我们错误地相信任何事物都会长存，但事实却正正相反 – 没有事物是永恒不变的。我们也许会有快乐的一刻、一天或一年，然而基于一切事物的短暂性质，紧接着的改变像是悲伤和失望等亦会发生，故此轮回循环亦不断持续。

一个有智慧的人不但不会执着欲乐的体验，反而会去培养随缘以及包容的感觉，深知就算是令人欢欣的处境亦会包含不测和痛苦。随着贪执减少以及觉知一切体验皆会变易，那么不幸的情况就算难免发生，它们的扰动性亦会相对较低，皆因我们已经了知事物的本质皆是如此。

## 3. 行苦

行苦是属于最基本层次的痛苦。只要我们仍然受到业力控制并不断在轮回中投生的话，我们就难免会一直要体验痛苦。在这种处境当中，我们不能脱离生、老、病和死的痛苦。从无始以来我们就已经在

背负这种过程，体验过任何可以想像得到的痛苦种类。我们过去的任何一生都包含了没有终结的难处和悲哀，皆因这种就是受制生态的基本性质。只要我们的蕴合仍是受到烦恼染着而个人感知仍是以自我和我爱执为基础的话，我们就会持续化作以痛苦为核心的生存形态。

我们惯常都会想到舒适和快乐的因缘会是像财富、地位、名誉和关系等的这些对境，然而这些对境却只可以为我们带来短暂的快乐。每当生起这些对境的因以及支持它们的缘不复存在时，改变就会发生而痛苦亦将无可避免地紧随而至。行苦深嵌于轮回的运作当中以及我们烦恼的生理和心理蕴合之内。

假如我们深入察看的话就会看到痛苦和不满其实都会见于每种受制的生态当中，不论其形式会是彰显或是潜藏的。就算我们对人生的所有面向都感到快乐和满意（譬如有一个可爱的家庭和伴侣，一份好的工作以及安乐的经济处境），我们亦难免发觉自己会跟那些完全包含着痛苦的许多相依过程有所牵连。譬如以我们的食物为例，或许就是被杀害并以残暴和不人道的方式带至我们的餐桌上的。还有我们身穿的衣服或许亦是经过掺入大量有害化学物质的过程而制造出来的。这些例子说明了我们全部都是如何跟影响着无数众生的痛苦之链连成一体的。

这种层次的痛苦我们实在是无法避免，除非我们能够真正了知它的本质和根源。当我们揭开自己真实本性以及断除自身有漏五蕴的时候，我们就不会再受业力和生起轮回的因缘所控制了。

这三种层次的痛苦会以单一或不同形式在每一段轮回的生命形态中出现和运作。按照个别业力的不同，明显痛苦和变苦的混合形式亦会有有所分别。对于某一些人，它们的一生或会充满痛苦和悲哀，然而对其他人来说则可能是由世间欲乐占主导的。作为后者，他们所体验的痛苦会是更加不明显的，属于那种为贪执而斗争的形式。

痛苦类型	例子	主因
苦苦	所有形式的生理痛苦及精神方面的痛楚	嗔
变苦	依赖外界因缘聚合而成的所有世间欲乐	贪
行苦	受制于轮回之中	痴

列表 7-2: 轮回三苦。

印度月称菩萨将轮回比喻为曾经将轮回比喻作一个随着井边轮盘而时上时下的水瓶。众生如瓶，瓶子是被井绳紧紧系在了轮盘上，而众生却是被烦恼与业力牢牢捆在了轮回中。瓶子的起起落落，全凭打水者操作，而众生在轮回中的起起跌跌，是受到未被调伏的自心所控，并且被无明所推动。就像水桶一直在井口上下不断，有情众生亦不停流离于轮回的巨井之中，须要付出极大努力才可以将自己带至比较快乐的境况，但要坠落痛苦境地却会非常容易。水桶并不能够决定自己的动作，就像塑造一段人生的因素就是凭着各种业力的结果一样。最后，就像水桶移上移下时常会碰到井壁，有情众生亦会连续受到痛苦、

变易以及不能自控的过程所撞击。

## 六道中的个人痛苦

纵观轮回中的所有众生感受到的体验，我们会发现不同的群体将有各自不同的共有体验。我们则将这些每些具有相当不同的业力而被分为六种的体验世界称呼为“道”。轮回由六道组成，每一道的特征将由塑造特定生态的主导心理烦恼所决定，甚至会根据该众生投生成何种形态后所遇上的体验种类而定。在总数上我们可以用六道来说明：

类别	道域	因由	主要体验
Lower Realms 下三道	1. 地狱	嗔怒和怨恨	疼痛和折磨
	2. 饿鬼	执着，贪婪与吝啬	难以忍受的饥渴
	3. 僮生	痴迷和愚昧	恐惧和任人鱼肉
Higher Realms 上三道	4. 人类	欲望	易变不定
	5. 非天	嫉妒和竞争	持续动荡
	6. 天人	自大与自满	所有有漏欲乐

列表 7-3: 六道。

在这六道之中，头三种是由明显痛苦的不同形式为主导的，故亦称为下三道。与此相比，后三种则是由不同程度的世间欲乐所支配的，故亦称为上三道。

每一道皆会以相对于其他道域的不同细微层次出现。最粗大的就是人间道和畜生道。我们的物质面都是非常相似的，故亦能够直接体验到生存在同一层次的众生。然而当我们迈向比较极端层次的话，就将发现众生的形态亦渐趋细微，会让我们越来越难感知得到。对大部分人而言，地狱道、饿鬼道以及所有的非天和天人道都超越了他们所能够体验的范围。这些道亦只有生于其中的众生或透过禅定令自心达到更细微境界才可以体验得到。

我们现在会深入探索每一道，同时亦包括在每道之中会见到的众生种类，这些众生所背负的特定痛苦以及为了避免或克服这些痛苦而须要紧随的修持之道。尽管要接受其中的某些描述或许会比较具挑战性，然而我们亦必须记住其实自心是拥有无限创意的。要能够想及这点的其中一个方法就是去细问自己像梦境会有限制吗？细想在梦境之中，只要你能够想像得到的，你就可以体验得到。梦境可以是非常美妙，充满各种各样的欢悦，又或者是非常可怕并充满不可言喻的折磨。想想如果你不能从梦境中醒来的话将会是怎样。假如你所创造的梦中世界变成现实的话又会是怎样的呢？

我们有时候会局限于当前的现实境况，比如认为自己所身处的环境就代表了世界中所有的一切。我们的自心否定了其他的可能性，并只将自己的目光限制在实相的某个细小部位之上。透过这些道域的学习，

我们对现实的认知将会被大大的拓展，同时亦会拉阔自己的体验广度。有了更广阔的见地我们就能够深入透视当前的一生，并且会有助我们对生命发展出更加实在的关系。

## 地狱

地狱众生都是曾经积累无尽数量恶业所致的。它们的自心会受到像瞋恨、恶意以及偏狂等强烈的精神烦恼所支配，故而所身处的世界亦同样是扭曲以及充满磨难的。在这些噩梦环境中的一切都是为了触发极度痛苦而设的，故此生于这种道域的众生唯一可以做的就是一直受着剧痛之苦的折磨，直至所有恶业消尽为止。尽管所受的痛苦或许会看似永恒，但最终却也有终结的一刻。一旦在地狱受苦的业力耗尽，而该众生亦会投生到较高的其他几道之中。虽然众生所受的折磨方式是数之不尽的，但文献上通常只会提到十八种不同的层次，分别代表在地狱道中所体验的不同痛苦形式。

### 八热地狱

八热地狱是由八个炙热难当的地狱构成的，它们依程度轻重分为八层，层层累累，就好像摩天大楼一样。不过，不同的是，八热地狱是从罪业较轻的复活地狱为顶端，随着业力的加深逐渐下降，直到无间地狱。换句话说，越底层的地狱里的居民犯下的恶行就越是深重。这些地狱中间和周围的一切都是炙热得犹如燃烧着的铁地，脚一着地便会被烧焦，条件残酷的以至于我们只能完全靠想象来揣测是怎样的众生居住在这样的掐灭一切生机的烈焰监牢之中。然而，再会想象的人也无法企及其中无比的苦楚的万分之一。而众生在此的刑期常常达到了数百万甚至许多劫，越是靠底的地狱层也越是漫长。换句话说，众生在此毫无挣扎的希望，只能无休无止的受苦，苦苦等待着庞大的业力慢慢耗尽的遥远的那一刻。

**1. 复活地狱：**在这处有数之不尽的众生因为以前所犯下的恶行而被迫不断打斗，互相重击以及砍劈对方直至全部可怕地死去。然而就在死亡的一刻，“复活！”之声却会响起并使这些众生立即复活，接着又会不断重复恶斗直至死亡的过程。跟其他的地狱道域不同，这里的痛苦并不是一直持续的，最起码还有片刻的死亡时段，这已算是对此处众生的最大怜悯了。

**2. 黑绳地狱：**在这地狱的众生会被铺放在金属厚板之上然后活生生地被火烧的金属切割成块。当整个切割过程完成之后，这些众生又会立即回复原状，然后再次不断地重复着相同的经历就像会直到永远。

**3. 众合地狱：**在这地狱，众生会被扔投至铁制的广阔研钵当中，大小犹如一座村庄，然后受到怪物一般的地狱守卫用巨槌不断敲打长达数劫之久。

**4. 号叫地狱：**在这里众生会被置于烧红的金属夹层接受烤焗而不能逃脱。此处的众生会不停惨叫和哭泣，随着皮肉脱离骨架并焚为火焰，感觉就像永远都不可能离开。

**5. 大号叫地狱：**在这一层地狱，数目众多的地狱守卫会将受刑众生推至内外壁皆燃烧火焰的金属棚房，然后使用槌子和其他刑具敲打。

6. **烧热地狱：**数之不尽的众生在此地狱会身处异常巨大的铁锅当中，受到沸腾的熔铁泡浸而体验到被烹煮之苦。每当浮出池面就会被地狱守卫以铁钩勾起并被槌子重击头部，有时甚至会因此而丧失知觉。这种少有的机会对该处的受刑众生来说可算是比较快乐的时刻，因为可以借此机会暂时感觉不到任何痛楚；不然的话则会持续体验巨大的痛苦长达数劫之久。

7. **极热地狱：**在这地狱的众生会受困于燃烧的铁屋之内，被热红的铁三叉戟从脚跟和后阴穿插至双肩和头顶而出。这种过程会持续一段无尽长久的时间。

8. **无间地狱：**这里就是受苦从无间断的地狱，而所受的折磨亦是其他地狱难以相比的。那些干犯五无间罪的人死后会立即堕入此处，而那些破坏密乘誓句的人亦会投生这个地狱。除此之外就没有其他恶行足以令人投生这处了。在这个地狱之中，众生会被投射至充满着不可形容剧痛的热红之地。唯一能够听得到的生命声音就是那些看似将被永远受困的众生偶尔间所发出的哀哭之声。

9 **近边地狱：**那些生于热地狱并被极热耗掉许多业力的人之后将会进入各种不同的近边地狱。这里的每一处都代表了一个众生所必须经历的审判从而得以净化其余下的令他们堕入地狱的负业。这些地狱包括：

1. **塘櫈坑：**当背负严重恶业的众生在无间地狱清净了大部分的业报之后，他们会看到有阴凉的壕沟在远方出现。然而当他们愉快地跃入壕沟时，却会发现自己正沉溺于那巨大的充满余烬的火坑当中，就这样他们的皮肉和骨架被再一次焚烧。

2. **尸粪泥：**脱离壕沟以后他们会看到一条河流。经历了被极热之火焚烧达数劫之久，这时看到有流水则让他们欢喜不已并会冲跑过去。然而等待他们的却不是清澈河水，而是散发阵阵恶臭的充满腐烂尸体的血河。那些众生想要逃走但却会深陷流泽之中，然后被食肉巨虫所吞噬。

3. **利刃原：**离开尸粪泥后，地狱众生会看到有翠绿平原而感到狂喜。然而当他们踏进草原时，双脚却会被草叶尖所刺扎，原来茵绿草叶竟然是一片片锋利的尖顶刀片。

4. **剑叶林：**在众生越过平原之后，就会听到有野兽的声音响起并且追逐他们。在远方可以看到一座树林故此他们亦就匆忙跑去躲避。然而当他们抵达时，却发现原来由树干和树枝所组成的竟然是利剑的丛林，不断地一次又一次穿插他们的身躯。

5. **铁柱山：**那些破坏贞誓或者干犯邪淫的人会看到从前的爱侣在呼唤他们。为了跟爱侣相聚他们会奋不顾身攀越树林和群山，令身躯饱受千刀切割。然而当他们到达之后却发现爱侣已经消失无踪，等待他们的竟然是一群乌鸦，然后双目就惨被夺食。

6. **无极大河：**最后他们会去到一条大河。出于对热地狱的恐惧并且不想回头，这些众生会跳入河里并尝试游至对岸。就在他们接触到河水的时候，却会发现水是滚烫的并会将皮肉熔化掉。当他们靠近岸边时地狱守卫就会出现并阻挡去路及将他们重投河中。

寒地狱的地貌是冰冷和黑暗的，这里有的只是刺骨的烈风和冰雪的蹂躏。生于这种环境的众生要忍受赤裸和孤独等不可想像的难忍痛苦。这些地狱包括：

1. 具疮地狱
2. 疣裂地狱
3. 紧牙地狱
4. 阿啾啾地狱
5. 瞳瞳婆地狱
6. 裂如青莲花地狱
7. 裂如红莲花地狱
8. 裂如火莲花地狱

这些地狱都是以众生所要背负的各种极痛而命名的。这些痛苦会随着层数往下而递增直至到达最强烈的裂如火莲花地狱为止。身处这个地狱之中的众生的皮肉会冻得从内外裂开如花瓣，连骨头都会显露出来。不论会有多寒冷，他们的痛苦亦将不断持续直到所背负的恶业耗尽为止。

### 孤独地狱

孤独地狱会以不同地点以及不同形式出现，而身处其中的痛苦会是你所能够想像得到的一切形式。譬如说，受刑众生可能会被挤压在岩石之间，凝封在冰里又或者是被困于我们经常使用的物件像扫把、门户和绳索之内。任何想像得到的折磨都会在这些地方发生。

#### 练习 7.5 – 地狱众生的痛苦 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

- 想像当你睁开双眼时发现自己正身处某个恐怖梦魇的世界之中。选择其中一种地狱的描述并想像自己正身受处于这种状况当中的极度折磨。
- 尽可能用多点时间去建立起这种体验的细节。先从环境开始，用心去描绘你现处的景象以及周边的事物。想像那种炽热或刺骨的冰冷寒风。想像昏暗的地貌以及那些扭曲金属和地狱黑影的吓人外形。投入所有的感觉，尽可能让这种体验有如真实一样。
- 然后唤起在这场景中出现的各种众生。同样地，尽可能将这些众生描绘成极度吓人的模样，他们全部都具备了令你自心极度恐惧的元素。
- 然后想像这些众生正往你身上施加着难以言喻的极刑虐待。不单止要想着难以忍受的痛楚，更加要想到那种伴随着每刻每秒的恐惧和偏狂的精神折磨。
- 想像这种折磨将一次又一次不断地延续无数劫之久。感觉一下那种看似没有尽头的苦难和痛苦洪流。尽可能让此感觉达至极端，直到无法再忍受那股瞋意为止。
- 让那些恐怖的映像在自心中退散并将你的觉性安住在不要再次面对这种生态的强烈渴求之上。立

下强大的决心要尽己所能避免去制造这种体验的因缘，亦即瞋怒和怨恨的业行。

饿鬼极度的我爱执、贪婪、执着、吝啬以及缺乏布施的果报就是投生到饿鬼道域。在整体上这里会有两个类别的饿鬼：

**隐住饿鬼**这些饿鬼都背负着庞大的共同业力从而都会体验到类似的环境形态。这些众生又可再细分为三种类型：

### 1. 外障饿鬼：

这些饿鬼会沉溺在那无尽的饥渴当中，然而其外在环境却让他们的渴求永远也得不到满足。他们会用上一生去追逐那些看似有食物和饮料之地的海市蜃楼，然而最终所找到的却只有虚假幻象。结果就是他们的整个生命都会处于持续的不知足当中。

### 2. 内障饿鬼：

这些饿鬼的嘴巴小如针孔。尽管他们偶尔会有幸找到可以放入口中的一点食物碎屑，但要吞过那细如毛发的食道的话仍会相当困难。就算他们能够摄入足够的饮食从而满足那无边的饥渴，其肠胃却会将所有营养燃尽而不足以去滋养整个身体。他们特殊的身体构造就是这样妨碍了欲望得到满足的可能。

### 3. 特障饿鬼：

这些饿鬼会有各种不同的形态继而亦产生了不同强烈程度的痛苦。譬如说，有些会有许多更细小众生寄居体内，不断噬食其全身。他们所背负的痛苦都有一种共通特点，就是总会受到阻挠而令欲望永远得不到满足，不论任何事物都会成为他们的障碍。

**空游饿鬼：**空游饿鬼又被称为空中行饿鬼，种类繁多，包括妖精，鬼王，精灵和一些世俗膜拜的鬼神。空游饿鬼一生多处在恐惧和迷乱的幻象之中，经年累月的饱尝折磨和痛苦。像所有的饿鬼一样，他们也因为恶业而有着颠倒扭曲的感受——例如，炙热之物却让他们感觉到寒冷，而寒冷之物他们却觉得炙热，愉悦也化作了痛苦。

**练习 7.6 – 饿鬼的痛苦** · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让身心调和适中。

· 先从想像一处最为贫瘠的环境开始。尽可能去用心将此地貌描绘成在各方面皆不宜居住的状况。在这里没有任何事物会让人感到安心。环境是如此恶劣和干涸。

· 现在想像你已记不起自己对上一次是在何时进食或饮水。你的身体已完全营养失调和非常贫弱。你是皮包着骨而且每一寸的身体都会感到疼痛。

· 假如你的一生总是要寻找食物和饮料的话那会是什么样子的呢？你总是在索求但却永远都得不到任何事物。想像身处这种状态之下的苦况。想像你身边的众生都在体验着相同的情况。就算让你找到可以吃的东西，你却须要跟无数的其他众生拼命搏斗才能够将食物据为己有。

· 现在想像你的实质身躯就是一种阻障。每当你进食时都须要花费极大的努力。就算能够成功吞下食物，你亦只是被痛楚充斥而不会感到吃饱。想像你尝试要进食但却一次又一次失败。这样会是如何让人感到沉痛和沮丧的呢？

· 让挫败、无助和哀伤在你心中生起。保持这种感觉然后建立起要摆脱它的强大渴求。认清楚这种生态就是强烈贪执和吝啬的结果，并下定决心要尽己所能去避免这些具伤害性的心属状态。

### 畜生道

畜生道，又被称为旁生道，一切我们已经发生和尚未发生的动物都被包含于此道之中。

投生到畜生道的主要原因就是愚痴以及对食、睡和性等感官欲望的强烈追求。这种固执令自心的正面开展受到漠视并导致了“昏沉”。畜生道的居民又可以分为海居旁生与散居旁生两类。

1. 海居旁生：各大海洋中都充满了形形色色的生物，其种类之繁多实在是超出我们的想像。所有这些生物都会经历象受到追逐、捕捉、猎食等的强烈痛苦，并且身躯亦会被其他众生当作居所。它们对自身的境况是无知的，故而会继续过着那像黑暗深渊一样的生活但对自身的痛苦却又毫无所知。

2. 散居旁生：散居旁生或生活在陆地上，或翱翔于天空之中。今天，它们多半为人类所驱使和捕猎，注定受苦受难。人类往往把它们视为物件，认为它们没有感觉和情绪。因此，人类往往对动物加以肆意的鞭打，捕猎，屠杀，用来做实验研究或者囚禁在牢笼之中。野生动物的世界充满弱肉强食，优胜劣汰，残酷万分，然而被圈养的动物则一辈子要饱受奴役，即使有些动物遇到了疼爱他们的主人，却还是要仰人鼻息，受制于饲主的各种突如其来的念头，服从他们一时兴起的指令，毫无自由可言。

而野生的动物则终日奔波于求生与捕食，还有繁衍后代。它们为了生存和繁衍，时常要东奔西走，忍饥挨饿。一辈子绝大部分的时日生活在惶惶不可终日里，很少感受放松愉悦。

如果我们深思畜生道的种种痛苦，便会明白我们应该忏悔和净化那些将令我们投生畜生道的恶业，而不是盲目追求那些与动物无异的感官欲望。我们应该终生避免给动物们造成伤害和痛苦，哪怕对蚊虫小蚁也抱存仁善之心。可以深入的观修畜生道旁生们忍受的诸多苦难，为它们真心的祈愿，并将自身观修得来福德回向给它们，愿它们自一切苦难中永久解脱。

### 练习 7.7 — 一只动物的痛苦

· 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 想及在这地球上的大部分动物，先从那些居于海中的开始。找出一些海居动物的例子并想一下它们一天复一天的体验会是怎样的。它们要面对什么样的挑战呢？它们又要如何回应这些挑战呢？它们有没有任何时刻可以稍作安顿呢？还是无时无刻都在处于威胁之下，必须逃避和防卫各种要捕食它们的猎

食者呢？

· 现在想一下那些居于陆地的动物。同样地，想一下它们是怎样生存的。想像就这样地过着一生。想像伴随着这种生态的恐惧和难以克服的焦虑。

· 最后，想想那些被人类控制着的动物。想一下那数以百万计的鸡只、猪只和牛只，是如何被我们当作食品而饲养，并且会经历什么样的可怕一生。想像自己正身处那种情景当中，尝试去体验这种会是什么样的感觉。

· 让那种身不由己的感觉生起，不单只是因为受到别人操控，更加是对自己只能凭本能反应并且无法拥有作出选择的机会而感到无助。认清楚得出这些体验的因缘就是因为从来都不思考并且只会追随感官刺激的痴愚习气所致。生起不要堕入这种愚昧状态并要培养更高智力和智慧的渴望。

人类尽管投生至下三道可以用强烈痛苦来总括，而你也许会期望上三道将是欢欣和快乐的，但事实却并非如此。在这些所谓的上三道中亦不可能找到真正永久的快乐。

只有具备善德才可以投生人道，也就是所有六道中最求之不得的一道。这是一种珍贵和难得的机遇（我们将在随后的章节中了解更多）。尽管如此，人类亦必须经历包括生理上和心理上的许多各种各样的痛苦。但不像在下三道，这些痛苦相对来说并不算是特别明显，况且人类总会有点舒缓的时刻可以用作透视自身处境的机会。在人类道所体验的痛苦可以按照总体和特定理解而分成以下类别：

## 人类痛苦四大瀑流

这第一组痛苦是跟生命循环紧密相扣的，并且亦代表了我们作为人类的生态本质。这些痛苦从我们出生直至死亡的那一刻也总会陪伴我们。人类痛苦的四大瀑流分别就是：

1. 生苦：就在母亲的子宫内开始我们已经要忍受很大的痛苦了。每当母亲在活动时我们就像被抛前抛后。当她躺下的时候我们会感觉受到重压。当她吃饱的时候我们会感到挤压。当她服用冷热食物或饮料时，我们则会感受到炽热或冰冷的痛苦。假如我们忆起所有的这些痛苦的话，我们必定不会想要投生了，然而因为无明以及诞生过程的创伤，却导致我们无法记起这些情形。在出生的那一刻，我们会体验被母亲身体所挤出的痛苦，接着就要遇上那外间世界艰辛环境的苦难。从这时开始我们将要面对那种受到我们自己感官所支配的世界上面的痛苦。因为生于人世，我们就要接受这些人间痛苦，不论自己喜欢与否都不能幸免。

2. 老苦：在出生以后，我们会因为感官的错觉而认为自己正在成长和能力增强，并会产生那种觉得自己寿命正在延长的妄念。然而事实却是我们的寿命正随着每刻的流逝而一直减少。我们就是这样子在生活中消磨生命并且忘记自己正在不断衰老。由于缺乏正念和智慧的缘故，我们不会注意到自己正每时每刻在竟向死亡。就算是高明的外科医生亦不能令我们回复青春，他们可以做到的只是暂时改善我们的

外观而已。到最终衰老的事实总要降临我们身上，而身体病痛、体力减弱以及官能衰退亦会随之而来。衰老是不可避免的，不论我们怎样努力尝试亦会无法阻止。随着身体不断变坏我们会遇上的痛苦亦可想而知，那种体验应该不会比下三道所感受到的好上多少。

**3. 痛苦：**当我们不断衰老时身体上的不调就会更容易出现。我们称这些不调为“病痛”，而它们亦会在任何时刻将我们击倒。在大部分情况下我们都不会对自身的健康特别留意，只有当重病发生在身上时，我们才会因为受到冲击而认识到生命的脆弱本质。尽管我们能够在一些情况下能预防和治愈某些病症，但到最终病痛还是会将我们逮住。我们的年纪越大，身体的健康水平也跟着下降而病痛则会相应增多。

**4. 死苦：**到了最后，我们的身体会完全败下并被病痛征服，导致自心与身躯分离。我们称这种过程叫为“死亡”。那种无助地看着自己身体停止运作并且自心不受控地被推入未知之境的情景将会令人极度痛苦。这时候所产生的恐惧会是非常吓人的。对某一些人而言，这个过程会在极短的时间内发生（譬如象意外死亡的情形）。然而对大多数人来说，这则是一个充满多种生理和心理痛苦的漫长过程。每当在死亡即将来临的时候，人们通常都会回想起自己的一生。他们也许会对自己的所作所为强烈地感到后悔和悲哀。他们甚至会在想到这些举动所带来的后果时变得惊惶失措。一些不相信有来世的人则常常会体验到自己被完全毁灭掉的那种压倒性恐惧，亦即属于自身负业倾向的异熟果报。

#### 练习 7.8 – 人类的总体痛苦 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 想像你正身处母亲的子宫之内。用点时间去细想那种环境。那里会是什么样子的呢？现在想像正在出生的感觉。那种身体在狭窄管道被挤压的感觉会是什么样的呢？是否会让你感到天旋地转并且不能自己？想像被猛推至一个充满陌生光影、声音和感觉的世界会是什么样的。想一下你对所有的这些奇怪体验会是如何感到困惑。

· 现在走访从出生到自然死亡的每一个生命阶段。想一下作为一个幼儿的体验，还有这个幼儿所要面对的一切挑战。然后想一下作为一个少年、青壮年、成年人以及老年人的体验。想及在每一个人生阶段所要面对的各种问题。尤其要留意我们在每个阶段当中跟自己身体的相应关系。

· 想像你现在病了。当你的身体不能正常运作时你会感觉如何呢？想一下到目前为止你所经历过的各种病痛，从相对较轻微的身软乏力到非常严重甚至是威胁到性命的疾病。想想你有可能会遇上的所有不同病痛。

· 想像你正藉临终之际，你的亲人和朋友亦都围绕在旁。你知道自己将要死去并且已无法改变现状。你的心属状态会是怎样的呢？到了这个时候有什么事物会令你感到惊慌呢？又有什么能够给予到你安慰呢？

· 让这些痛苦促使你生起一种整体性的不满感觉。将你的觉性安住在这种感觉当中。

其他四种人类自然痛苦接着的四组痛苦都是跟生命的混乱本质以及许多疑难境况紧密相扣的。这些

痛苦不断在我们的生命中制造难题并亦同时造就了不满生起的因缘。

**1. 怨憎会苦：**没有人会想遇上敌人或者是跟自己作对的人。然而假如我们没有秉持良好道德言行，而是被贪婪所驱动只在乎追求财富、名声或地位的话，那么我们很自然就会遇到很多怨敌对头。这样亦将会更难让自心得到真正的平和。当我们所拥有的财富越多，地位越高的时候，我们的烦恼痛苦也就越多，这是因为我们会感到必须守卫它们并且不让我们的敌人得到。故此我们必须观修平和生活的重要以及尽力去减少自身对于财富和名声的贪执。

**2. 爱别离苦：**活在这个世界当中，我们总不然会对各种人物甚至动物产生爱执。由于没有任何众生可以永远活着，故此我们在一生当中总不免会经历某种痛失挚爱之人的体验，或者是生离，或者是死别。再者，我们亦不能保证跟所爱的人总是保持亲密。就算是那些声称深爱我们的朋友和亲人在某些情况下亦会变得敌对以及不予支持。可以想想一对分开时仇视对方的夫妻。曾几何时这两个人可是如此地深爱对方，然而现在却表现得如死敌一样。任何和谐关系都会有终结之时，而死亡亦即终极的分离并且会发生在每个人身上。

**3. 求不得苦：**作为人类的本性，每个人都会渴求快乐以及得到想要的事物。有了这种渴望亦表示每当我们遇上障碍而不能实现追求时，那么某种形式的痛苦就必定会生起。就算我们的欲望能够得到满足，却仍常常会想要得到更多而变成贪得无厌。故此我们应该以修习佛法的益处作为观修对境并对那标榜世间八法的轮回架构减少依赖。到最后我们必定会明白到它们其实都不是真正和长久快乐的可靠源头。

**4. 不欲临苦：**尽管我们所有人都会避免那些不愉快或者不想要的事物，然而在整段人生中却必定会遇上一些我们不惜一切都想要避免的处境。这亦是我们在生命中经常都要面对的痛苦之一。假如不明白我们所体验的一切都是自己过去所作所为的果报的话，我们就会再继续不断去制造出那些产生痛苦的因缘。同样地，尽管我们都想要得到快乐和成功，然而我们却不行善事，自然也得不到善果。

我们都应该将好运气视为理所当然。相反我们应该学会庆幸和珍惜自身具有的良好条件——比如自己投身在一个温饱的环境里，有一个健康的身体，能说会写等等。这些良好的条件使得我们不愁吃穿，能有机会和精力学习佛法。同时，我们也不能忘记，这一切善果都是我们过去的造下的善因（例如布施，行善和持戒等行为）所带来的。这样的见地帮助我们为将来的善果埋下今日的善因，也帮助我们意识到今生的不顺是因何升起，最后我们所要承受的痛苦也自然得到了减轻。

我们的受苦程度同样亦是由自己的心态所决定的。假如我们能够改变自己对事物的态度与心态，尽力行善积德，持戒修行，那么我们的期望亦会比较切合实际，并且更能包容那些可能会出现的挑战性处境。我们亦将借此生出智慧，从而可以帮助我们减少痛苦。

综括而言，我们不会总是得到自己想要的或者是避开自己不想要的，因为这就是轮回的本质。故此我们最好能够改变自己的心态并去培养更多的功德和正业，而不要让自己的一生受贪执和欲望所牵。

练习 7.9 – 人类特有的痛苦 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 想及各类不同的事件，在当时你曾遇上那些阻挠过你做事的人。他们也许是在无意间为你制造了一些阻障，又或者是故意要以某种方式去伤害你。想想这些人是怎样在你的生命中一次又一次地出现。想想因为这些人而生起的波折。

· 现在想一下跟所爱的人分离的那种痛苦。回想你过去的关系并找出那些曾经让你感到非常亲密但现在却已跟你无关的人。想一下造成这种关系破裂的情况。留意所有你曾接触的人然后看看你们的关系已经维持了多久。感觉一下贪执在分离的痛苦中所担任的角色。

· 想一下在这生当中你所渴求的所有事物。找出那些你梦寐以求但却还未遇到的人、地方和境况。热烈追求某样事物但却无法满足这种欲望的话会是什么样的感觉呢？

· 现在想一下那些你不想要但无论如何都非得遇上的所有事物。想想那些让你感到不适或者体验厄运的人生时刻。想想你每天会遇到的问题，那些令你人生不太顺意的小事情。想想你所经历过的危机时刻以及那种不知道下一步应该如何面对的痛苦。

· 让一种整体性的不满感觉生起。安住在想要摆脱这种痛苦的渴求当中。下定决心要舍弃引致这种体验的因缘，亦即那些执着和欲望的心属状态。

## 非天

非天是一种力量非常强大的众生并且完全被忌妒、不安分守己和好勇斗狠的感觉所支配。就算他们的环境亦充满各种欲乐以及非常富足，但跟天人相比的话却仍会显得黯然失色，故亦因此而产生了没完没了的痛苦。非天既羡慕又忌妒天人所拥有的一切，故此亦导致了他们不断向天人发动战争并希望可以夺取所有。然而始终都是天人比较强大的缘故，所以非天总是会输掉战争，而永远无法实现野心。

在这种不停战斗的环境中是不可能有休止的机会的。不想投生在这里的话我们就必须避免忌妒和羡慕，更加应该尝试以别人的苦处作为观思对境，从而能够对他们生起慈悲。

### 练习 7.10 — 一个非天的痛苦 ·

选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 想像你是出生在一座位于河边的城市。你亦能够得到你所需要的一切包括食物、衣服和同伴。

· 想像在河的另一边同时间却有一座更加壮丽的城市。这里的一切事物都比你居处所拥有的更大更好。每一天你都会坐在河边眼巴巴地看着对面的人享受更好的生活。而每一天你亦会生起想要得到他们所有一切的欲望。想像那种在你心中生起的嫉妒和欲望。

· 现在想一下那种嫉妒感觉变得极为强大而你亦无法再忍受了。然而在同时间不单只有你一个人是感觉如此，居于同一城市的所有人亦同样充斥着想要得到邻市所有一切的强烈欲望。

· 想像你要参与战争，深信只有抢夺邻市才是得到你想要事物的唯一途径。尝试体验那种跟比你更加强大的敌人战斗时的野蛮和凶残境况。每当你作出猛攻的时候，他们却总是会将你击倒，然后嘲笑你

并断绝让你欲望实现的机会。想像那种因此而生起的怨恨和挫败感觉。

· 认清楚这种生态是纵容嫉妒心和欲望的结果。生起一股强大的决心要舍弃这种具破坏性的心属状态并要培养知足常乐的感觉。

## 天人

在佛教的世界观里，“天人”一词是用于形容一种递增式的细微生态，其特征是充满欢悦而没有明显的痛苦。由于这些天人并没有得到证悟而且仍是受困轮回当中，所以尽管他们的寿命是不可想像地长久，但却同样会受因缘所制故此其生存本质亦属无常。到了最后，他们的寿命亦将终结并且会投生至较低道域，到时候则会再次体验不同痛苦并会再造下令痛苦持续不断的因缘。

当我们谈到天道的时候，我们会按照三种细微层次为其设定三个道域界别：

1. 欲界：这些天人存在于有质的以及跟其他五界共享的空间当中。尽管他们的身躯比人类或动物更加细微，他们却仍然可以跟其他种类的众生接触。他们的一生总的来说是充满极乐而没有明显痛苦的。

2. 色界：这是一种具有非常细微色身以及超凡精神领域的生态形式，通常会由禅定产生。这种界域只能透过禅定而至，故此从欲界是不能直接进入得到的。色界的存在形态会有递增式的细微喜乐而自心状态则会是非概念性和清晰的。

3. 无色界：透过自心专注的力量，这里的众生能够超越一切细微的色身形态并只处于一种纯粹的精神领域之中。他们会安住在一种近乎停顿的喜乐状态达无数劫之久，并会对其他一切众生无动于衷。

虽然天人不会体验到苦苦，但他们最终都要经历变苦和行苦。我们可以特地将这三种天人道的痛苦列出如下：

### 六种欲界天

在总数上欲界的天人有六个层次，一层叠着一层。每上升一个层次都会比下一层更加微妙和更有力量，这亦建起了一种属于不同天人群体之间的阶级分类。要投生至其中一个天界之内，那个天人的前生必定曾经作出大量的贤善德行。这些天人会有超乎想像的长寿并会一直持续体验着健康、舒适、财富和快乐。直至临终之前他们都不会体验到粗大痛苦，而变苦和行苦对他们来说亦并不明显。正因为如此，他们缺乏了对痛苦的体验，只是安享快乐，便也没有什么动机去修持佛法。他们的每一刻都是充满欢欣的，但亦因为只知道享受持续不断的悦乐，而不会预料死亡正逐步逼近，更不用提去想到要为死亡而作出准备。

因此，在死亡之时，有些天神们沉溺于巨大的悲痛之中而堕入地狱，天神的寿命极长，因此他们的死亡过程也很漫长而充满痛苦。当天人死去的时候，他们会凭借天眼而清楚看到下一世将要投生之处，由于他们今生耗尽了自身的善业，因此往往来生只能投向较低的道转生。天神们想起往日的快乐，看到

未来的堕落，心中常常极度悔恨。

### 色界十七层天

色界众生的形态要比欲界天人更加细微得多，然而跟无色界有别他们仍然会有某些色身元素，包括颜色、外形、声音、气味，并且会有味觉或触觉。要投生到这十七色界天中，单靠积累善德是并不足够的，最起码的要求是已经得到三摩地成就，亦即自心的完全止定。这样就会建立起一种称为定业的业力，而这种业力亦不会受到改变直至以成熟结果耗尽为止。

色界天总共有十七个，一个在最顶而其余十六个都会按细微度逐层递增。这十六个又会综分为四个层组，代表四种不同的精神境界或寂止禅定种类，统称四禅。这四层分别对应四种不同的禅定境界，由高到低分别为“四禅天，三禅天，二禅天，初禅天”。在这十六个色界天的众生会以禅定状态，亦即他们的自心境界，安住达数劫之久。

尽管如此，虽然不为苦和变苦所毒害，然而这些众生并没有摆脱贫行苦，故此当他们自心安住在三摩地境界的定业被耗尽之后，他们的情绪亦同时生起并会在最终投生至其他较低道域之中，至于是哪一道就要看他们接着生起的业力印记而定。

这种情况也会有个别例外，因为有些众生是以成就解脱道的某种修行为目标而生于色界天的。色界众生的心属状态特质非常利于有效禅定并且会有机会达至证悟。尽管如此，人类的修行者却亦可以达至三摩地境界，并且假如这位修行者是以证悟作为目标的话，在修行上则会比那些受业力驱使而投生色界或无色界的众生更加有效。

### 无色界四空天

跟色界一样，要投生无色界的话至少要成就三摩地。与色界也非常相似，无色界天亦是由代表着不同精神或禅定境界的四种层次所构成的，而这就是我们所知的四无色定。在无色界的众生是不会感知到任何物质主体或客体的，也不会具有任何一种五根感官，故此这亦是被称为无色界的原因。虽然不会生起感觉，但这里的众生却能够感知到自心的某种更加细微的面向。

1. 在第一层天（空无边处），此处的众生有对空间的概念
2. 在第二层天（识无边处）里的众生心念更微妙，他们心中有心识的概念，而舍弃了对空间的概念。
3. 在第三层天（无所有处），此处众生更近一步，他们舍弃了心识的概念，而专注于“一切无所有（一切都是不存在）”的概念。
4. 在第四层天（非想非非想处），则比第三层更进一步，他们所达到的境界里连一切无所有的概念也被舍弃掉了。

这一切都说明了，无色界的众生相当的微妙不实，因此没有足够的力量来摧毁潜藏着的烦恼种子。无色界的众生虽然常恒久住于奢摩他的宁静里，然而却不曾因此获得任何证悟或洞见。因此，菩萨们会避免转生到无色界，因为在无色界他们无法达到见悟成佛的境地。

**练习 7.11 — 一个天人的痛苦** · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让身心调和适中。

· 想像你是住在一座豪华的欲乐宫殿之中。你可以任意享用一切而不会有任何烦闷或不满。在整个一生当中你会甚少发愿而你的任何欲望亦可以得到满足。用点时间去想像一下这种处境的奢华和极乐。

· 现在想像过了数千数万年之后，所有的财富、奢华以及感官欲乐都会离你而去。曾经是令人心悦的身体芬芳现在却变成了难闻恶臭。曾经是散发金光的迷人外表现在却变成了黯然失色。曾经是美丽同伴的欢聚焦点现在却变成了孤单伶仃。尝试去感觉失去一切会是像什么样的。这亦就是欲界天人的痛苦。

· 现在想像自己服用了仙药然后进入一种极乐的恍惚境界。想像在这里呆上数十亿年。然后仙药的药效逐渐消失而你亦随之堕下并且重返轮回的泥潭当中。这亦就是色界天人的痛苦。

· 现在想像自己跟物质空间完全脱离。你的心凝固在一种看似无尽的极乐洪流当中。完全静止。然后在没有任何留意之下，洪流消失了而你亦必须再次面对那现实的苦况，更糟糕的是因为你所有的善业都已耗尽所以你也只能投生下界道域并要体验强烈痛苦。这亦就是无色界天人的痛苦。

· 认识到这里的每一种生态都不是应付痛苦的永恒方法之后，生起要避免受到这些诱人罗网逮住的渴求。下定决心要舍弃自大以及洋洋得意的感觉，并要专注培养那种由慈悲和智慧所推动而生起的善德。

从此我们可以看到，不论是投生到六道中的任何一处，我们总会经历到某种形式的痛苦。假如是生于下三道的话那种痛苦是非常强烈的，我们亦不会有任何培养善德的机会而只能够体验痛苦和艰难。就算是生于上三道中，我们仍然不能摆脱因果业力故亦无可避免将会体验到各种不尽如意的处境。

三界	六道	以类聚
Desire Realm 欲界	1. 地狱道 2. 饥鬼道 3. 傍生道/畜生道 4. 人类/人间道 5. 非天/修罗道 6. 天人道	地狱众生 1. 热地狱 2. 冷地狱 3. 近边地狱 4. 孤独地狱  饿鬼道 1. 隐住饿鬼 2. 空游饿鬼  傍生 1. 海居傍生 2. 散居傍生  人类 阿修罗 欲界天人 1. 四大天王天 2. 三十三天 3. 夜摩天/离诤天 4. 兜率天 5. 化乐天 6. 他化自在天
Form Realm 色界		色界天人 1. 初禅天 2. 二禅天 3. 三禅天 4. 四禅天 (四禅前三重天, 容有凡夫生于其中) 5. 净居天 (四禅后五重天, 只有圣者能受生)
Formless Realm 无色界		无色界天人 1. 空无边处天 2. 识无边处天 3. 无所有处天 4. 非想非非想天

列表 7-4: 轮回中的全面体验。

**关键要点回顾** · 轮回因为十二缘起支之间的相依关系而产生: 无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生和老死。

- 痛苦有三种层次: 苦苦、变苦和行苦。
- 轮回当中有六种道域: 地狱(瞋)、饿鬼(执)、傍生(痴)、人类(贪)、非天(妒)和天人(慢)。
- 按照传统描述地狱会有十八种: 八热地狱、近边地狱、八寒地狱和孤独地狱。
- 饿鬼会按照所面对的阻障种类而分为: 外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼。

- 傍生会按照所居之处而分为：海居傍生和散居傍生。而散居陆地的傍生亦会分为野生和属于被人类所控制的。
- 人类的痛苦会按照我们所体验的种类而分为：痛苦的四大瀑流（生、老、病和死）以及其他四种自然痛苦。
- 非天的痛苦总的来说是对自己所拥有的一切永远感到并不满足，并且总是想跟别人争斗以及夺取对方所有。
- 天人会按照三种不同的界域而分为：欲界天人、色界天人和无色界天人。

## 第八章 人身难得

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 人身难得

当我们学到轮回那一章时，我们亦对这个以多种不同维度运作的宇宙有了更加广阔的认识。这是一个充满着各种不同外形和大小的生命形态的宇宙，而生为人类亦只是这众多生态中的其中之一而已。在对照过这种全系列范围的可能性后，我们现在就将焦点集中在自己所身处的当前情况之下。

在所有的六道里面，我们现处的人类道是这六道之中最为宜和的。这个道域的独特地方就在于不被极度痛苦或极度悦乐所支配。在整体上它是包容各种苦乐的中庸之地，故此我们可以在这里体验到一整系列的喜悦、不喜以及中性感觉，但又不会完全被这些体验所占据和渗透。这些感觉来也匆匆去也匆匆但却也颇为深刻，让那些有所在意的人能够以其本质作为深度观思的对境。在这种环境当中，要对万法生起洞观并要开展出更大的机智和智慧的话亦会成为可能的事。这种情况（我们将在以下部分看到）在其他界域几乎是不可能会出现的。

可以主动开展自心的这种能力令人类界成为了在修习佛法上非常重要的一种生存形态。当我们开始真诚细看人类界的一切特征时，我们就会看到其实自己已经拥有一切需要达成所愿的条件。这在当前一刻都是有可能的，因为我们拥有可以选择的能力。我们可以选择去创建痛苦因缘，又或者是选择去创建快乐因缘。如何去运用那宝贵的时光完全是取决于我们自己。

接着的教言都是为了帮助我们对自己人生的两个关键面向生起洞观而设的：

1. 这一生所呈现给我们的机会是如此难以想像地珍贵
2. 遇上这种机会是如此不可思议地难得

当我们把这两种特质结合时，它们会帮助我们对当前的自身处境生起感恩之心并且成为修习佛法的强大推动力。我们不但不应该浪费这种机会，反而要好好运用每一刻去将自己平凡的一生转变成为这种“珍贵人生”。这段珍贵人生亦就是成就心灵证悟所不可缺少的完美平台。

## 珍贵人生的特征

我们首先会明确指出一段珍贵人生跟其他生存形态的分别是什么样的。在传统上我们会透过八闲暇和十圆满的学习而达到这个目标。这十八项要点标明了那些假如运用得当就会引领我们得到永久无伪快乐的助缘。

纯粹生为人类并不能理所当然地保证我们会具有珍贵人生。这段人生珍贵与否就要看看我们所作出的选择是什么而定。但很不幸有许多人都在过着没有智慧的生活，他们会不断制造负业并为自己和别人带来痛苦，导致将来无可避免地会再受到更多的痛苦。在读到以下的这些特质时，我们必须思维并分析到底自己是否真正具备它们。假如不是的话，我们就要细想如何将那些缺少的条件加以补充。

## 八闲暇

我们可以先看看假如缺乏八种闲暇的话会是如何难以修习佛法。这些条件被称为“闲暇”是因为只要不具备它们，那么我们就会无暇去投入心灵修行。头四种情况都是跟非人境界有关而不可能让人拥有修行的机会：

**1. 生于地狱：**我们在之前看过，地狱众生会永无止境地受着极热或极寒以及各种难以承受的酷刑所折磨。身处这种持续不断的痛苦和受难洪流当中亦表示地狱众生是绝对没有机会去修习佛法的。他们须要忍受自身负业的果报，而所感受到的极度痛楚会完全攻克他们并且不会生起任何正面心思。

**2. 生为饿鬼：**就像地狱众生，饿鬼同样亦因为要忍受永无休止的饥渴所折磨而没有可能去修习佛法。他们的自心就是如此被物质追求所耗故此连短暂的修行亦无法做到。

**3. 生为傍生：**傍生的心只是那种拖拖拉拉的持续习气反应。这种自心不会选择而只会凭本能反应。这亦就是它们前世深植痴愚的迹象，令它们对教法的意义视而不见。因为无法得知教法，故亦没有机会去修习佛法。

**4. 生于长寿天：**这里的天人都是过着极度奢华和充满欲乐的生活，他们甚少会对实相的本质产生疑问，这亦令他们对轮回过患视而不见并且不会去追求佛法。对于那些沉迷较高寂止境界的众生，他们的心则是如此细微而不能对自身的情况作出思维，故亦浪费了整段看似永恒的光阴而只是一直在消耗正业，直到最终用尽并下坠至较低的界域之中。

### 练习 8.1 — 摆脱“没有机会去修行”

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 想及一件让你感受到实质痛苦或者体验到某种难忍之处的事件。现在将这种感受放大千倍从而生起一种类似地狱众生所会体验到的强度感觉。身在这种处境当中你会有什么样的念头呢？你的自心会因

此而失常吗？你能够想像在这种状况之下还可以安坐禅定吗？

· 现在回想一段曾经很久没有进食的日子。那种饥饿是怎样影响到你的心情和心属状态的呢？想像在两三天内会没有食物。你的自心会否在这种情况下变得脆弱呢？想一下那些饿鬼在数百年间都会没有吃喝。这些众生又是否能够修习佛法呢？

· 尝试去回忆一段让你感到极大恐惧或焦虑的日子。当时你很担心某件事情将要发生，而你亦曾付出很大努力去避免此事发生。现在想像你的整个一生都是处于这种状态。想像那种危机会是非常真实，如果你稍不留神就会因此而被夺命。想及这种众生的心属状态。这样的话会有修行所需的空间吗？

· 现在想及那些在你生命当中事事如意的日子。你的关系很好，你很富裕而且身边亦被很多华丽的人所包围。一切事物都是那么完美。你会想要改变这种生活吗？想像这种完美境界乘以千倍，化成一股欲乐和满足的持续洪流。这样的话还会有什么可以推动你去努力修行呢？

· 当你仔细观思这些要点之后，你就会认识到自己并不属于这些生态。尽管你也会有生起落的体验，但当中却亦有着很多空间。让你的自心建立起一种宽慰的感觉。安住在这种感受当中。

接着的四种情况都是跟作为人类有关的，但却没有修习佛法所需要的条件：

5. 生于没有佛法之时：按照佛教观点，这个宇宙是会经历渐进黑暗和渐进光明的周期循环的。这种光明是指凭着导师（亦即佛陀）的显现而带出教法。在没有导师出现的时期就没有可供修行的教法，故亦称为暗劫。

6. 生于边鄙地区：就算这个世界已有佛陀教法，然而我们亦有可能会出生在没有佛法的边鄙地区，甚至会没有佛教社群可以给予我们任何鼓励或启发。在这种地方的人几乎没有修习佛法的可能。当地的价值观和习俗往往以世间法作为真理而令人难以有机会得知要去追求无伪快乐。

7. 生来暗哑：就算我们是生于已有佛法的地区，我们的精神能力也许亦不足以让我们去理解教法的意义。我们的智力可能是严重受制又或者我们会有感官上的缺陷而不能够完全领受教法。尽管这种情况并不是绝对不能够协调的，然而我们所须要克服的阻障却仍会额外加深。

8. 秉持邪见：就算我们能够得知佛法，我们或许亦早已坚持错见而不会去修习佛法。这些信念可能是从父母又或者是从身处的社会那里流传所得的，而得到它们的同时却也限制了我们的包容性，故亦等于将自身的全面潜力拒之门外。

#### 练习 8.2 – 摆脱“没有能力去修行”

· 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 想一下过去的那些圣贤大德。想像如果没有他们的话这个世界会是什么样子。想及如此的话则不会有任何教法可以授予我们，以及如此的话则不会有任何智慧可以与众分享。想像一个没有佛法的世界。没有佛法的话我们还能凭什么去修行呢？

· 现在想像你是住在一处孤岛之上，并且完全与世隔绝。就算这世上有教法存在，你也不能够接触

得到。你怎么会有可能修习到那些从未遇过的教法呢？你又怎么可能会学到那些从来没有人教过你的事物呢？

· 然后想一下假如不能看到经文又或者听到说法的话会是什么样的。如果不能理解那些言教的话又会是怎样的呢？假如教法的意义非常隐蔽而你亦无法得知其义的话，那么你又能够从中得到任何益处吗？想像你是身处一个缺乏任何协助能够帮你克服这些阻障的文化当中。

· 如果你是身处一个不重视心灵发展的文化当中的话你将会是什么样子呢？又有哪些信念会成为修习佛法的屏障呢？想想我们的信念会对投入建设性行为产生歧见的各种方式。

· 翻阅你的人生去看看自己是否身处这四种境况之中。假如连一个也没有的话，那么就让庆慰的感觉生起并安住在这种自由和充满机会的感受当中。

## 十圆满

在我们设下那些不该在这一生中出现的情况之后，我们现在就去看看那些应该出现的情况。假如我们的人生拥有这十种圆满的话，那就等于已具备了投入修习佛法的一切所需。透过佛法的修习，我们就能够制造出无伪快乐的因缘并会在最终摆脱一切形式的痛苦。故此能够具备所有的十项条件对我们来说实在是很大的恩惠。

假如发觉自己缺少其中一两项的话，那么我们就必须尽力去改变状况。这十项条件分为两组：

### 五种自圆满

这第一组主要是集中在那些让你可以投入修习佛法的基础以及你自身的业力助缘之上。这五种自圆满是：

1. **生为人类：**就如我们所见，在所有不同的众生道域当中亦只有生为人类才具足开展心灵观修所需的平衡中庸形态。

2. **生于中土：**在传统上，“中土”是指任何已设下完整佛陀教法（尤其是僧侶规条）的地方。如果我们将此定义伸展至其他智慧传统的话，那么我们亦可以说中土就是任何能过领受真正心灵教法（对佛教徒或其他人而言）的地方。在很久以前，西藏曾经亦是一个没有心灵教法的边鄙国度。但在多位重要国王的统治时期内，佛教被引进了这个国度而西藏亦从此成为了真正的中土。

3. **感官具足：**认知和感觉的损缺会妨碍到佛法修习。这里所指包括那些无法看到佛陀示现而不能启发虔信，又或者是无法读到以及听到珍贵殊胜教法的人。假如五根不全的话要投入闻思亦会非常困难，故此感官具足也是衡量圆满的条件之一。

4. **业际不颠倒：**沉溺跟教法背道而驰的不善举作亦即我们所谓的业际颠倒。这里所指包括那些干犯恶业重行譬如像破根本誓言、舍法、犯五无间罪又或者是以负业维生。尽管我们不是身处这些状况，但却仍要非常小心并避免在人生路上堕入其中。

**5. 深信佛法:** 最后一项就是我们要对正宗的佛法之源(譬如像佛陀的教言)深具信心。没有信心的话, 我们亦不会拥有修行的志趣。如果能够透过闻、思和修而对教法生起合理正确的信心, 那么我们无疑亦会成为承载佛法的合适法器。这亦是五自圆满当中最为重要的。

**练习 8.3 – 你的个人能力 · 选取一种放松姿势, 透过修持出入息念让自心调和适中。**

· 首先要认识到你的而且确是生为人类。你拥有一副人类身躯以及一颗人脑。想一下那些人类的特征以及它们会有什么特别的用处。尤其要专注在那些具有分辨建设性和破坏性举作的能力的益处上面。

· 现在想一下你的物质环境。你所身处的地方有哪些特征呢? 不论是透过书籍还是透过可以参访的社群, 在这里你能够得到心灵的教法吗? 你能够得到充足的信息吗? 如果是的话, 那么你就已经身处“中土”了。想一下能够住在这种地方的话会有哪些得益。

· 接着想想你的精神和感官质量。你能够全面体验那些教法的所有面向吗? 你又会以什么方式跟它们产生互动呢?

· 想一下你的个人生计。你的营生会对心灵修行有任何帮助吗? 你会能够投入日常工作而不须作出任何不善业行吗? 你的日常议程又会为你助长什么样的心态呢? 想想你的生活模式会如何增长你的习气。如果其中有任何负面影响的话, 你又会能够作出改变吗?

· 你觉得心灵修行有价值吗? 你会能够看到修心所带来的益处吗? 你有兴趣去开展自己在慈爱、大悲以及智慧方面的能力吗? 心灵属性对你的人生会有多重要呢?

· 仔细思维过这些情况是否存在于你的人生当中后, 要认清楚你已具备了投入心灵修行的所有条件。生起因为有了当前状况而值得庆贺的欢欣之心。将你的觉性安住在这种感受当中。

### 五种他圆满

在第二组我们会看到身处特定时代和地点的背后共业, 从而凸显到为何这种环境会是适合修行的。五种他圆满分别是:

**6. 佛已出世:** 假如回顾历史的话就会看到我们所处的时代正正有许多觉者曾经出现。这些圣贤都身负超凡的智慧以及拥有教化我们的能力。

**7. 佛已传法:** 尽管佛陀可能已于我们的世界出现, 但却也不能保证我们会有善缘领受教法。然而很幸运的是, 在佛陀或耶稣等伟大圣者的时代里就曾经有人向他们求法。因为有了这些教法, 我们亦得到了能够将它们付诸修行的难得机会。

**8. 佛法住世:** 我们现正处于五浊恶世当中, 以佛教宇宙观来形容的话分别会是寿命变得较短(命浊), 信仰和情绪变得混乱(见浊和烦恼浊), 时代变得越来越艰钜(劫浊)而众生亦变得越来越难以调伏(众生浊)。尽管如此, 佛法仍然会以文字教义(教法)以及修行者的自心证悟(证法)作为依据而持续传世。这亦表示就算我们不是身处佛陀在世的年代, 我们却仍然会能够见证到他所流传下来的智慧光辉。

**9. 投入圣教:** 这就表示佛法不但至今仍然流传于世, 更加在多处地方成为了公认的正统和珍宝。这

些大多数都是属于宗教和管治开明的地方，容许人们修习自己所信奉的教法并且各个心灵社群亦会互相支持。

10. **上师摄受：**尽管我们能够有幸生活在可接触到教法的地方，我们亦须要遇上良机并具体领受到心灵导师的在世教导。透过这种指引，我们就有可能全面理解教法并在自心相续中加以奉行。

**练习 8.4 – 你的当下机会 · 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。**

· 想及那些现存在世的智慧传统。想一下数十亿人透过修习这些传统所得到的那种不可思议的益处。认清楚假如这些传统的创立者没有生于这个世间的话我们亦不可能会得到这些益处。让一股庆幸有这些大德出现世上的欢欣感觉在心中生起。

· 现在想一下如果这些伟大圣贤们没有将他们的智慧与众分享的话将会是什么样的情况。假如他们从不传授我们教法，那么我们亦无从会有任何得益。对那些凭大悲心跟我们分享智慧的大德生起一股深深的感恩之意。

· 想一下那些教法在这个时代能够触及我们的方式。想想那些曾为教法赋予价值并以奉献一生求证自心的所有大德和圣贤。对他们为保存这种智慧而付出的超凡努力生起巨大的恩惠之意。

· 想想你所身处的社会对灵性会是什么样的态度。想一下你所享有能够修习佛法的自由。想像如果是活在一处没有这种自由的地方的话又会是什么样子。对你在所属社群或社会当中所得到的包容和支持生起一种感恩心态。

· 想及在你生命中所遇到的各个上师。想一下这些人曾经为你带来的冲击。认清楚他们曾经如何帮你面对自心以及建立人格。对能够有这些上师在你人生中出现生起一股感恩之意。

· 思维这些因缘所呈现给你的难得机会。对能够找到这种珍贵机会生起一股强烈的欢欣感觉。安住在这种感受当中。

Group	Category	Characteristic
Eight Freedoms <b>八閒暇</b>	Freedom from Non-Human States <b>与非人世界有关的閒暇</b>	1.没有生于地狱 2.没有生于饿鬼 3.没有生于傍生 4.没有生于长寿天
	Freedom as a Human <b>与人类世界有关的閒暇</b>	5.没有生在没有佛法之地 6.没有生于边鄙地区 7.并非生来暗哑，而能理解佛法 8.不持邪见
Ten Advantages <b>十圓滿</b>	Individual Advantages <b>自圓滿</b>	1.生为人类 2.生于中土 3.感官具足 4.业际不颠倒 5.深信佛法
	Circumstantial Advantages <b>他圓滿</b>	6.佛已出世 7.佛已传法 8.佛法住世 9.投入圣教 10.上师摄受

列表 8-1: 一段珍贵人生的特征。

### 获得珍贵人生的难得之处

当我们认识到今生当中所具备的这些特殊因缘后，我们亦必须深信它们的确是非常难得的。只有这样我们才会对自身所拥有的潜力建立起珍惜的感觉。我们可以透过以下的思维方式做到这点：

获得珍贵人生的因缘要对能够投生为人这种实质果报生起难得可贵的感觉，我们就必须先细想其所需要的各种特殊因缘：1. 行持善法：能够获得珍贵人身的主要因缘就是过去生曾经投入行持善法。这亦表示之前曾经长期谨守至少一项誓言或学处而且没有破誓。在佛教我们会行持不作杀生、偷盗、邪淫、谎言、

服药迷惑自心、非时进食、歌舞作乐、自我炫耀或选坐高座等学处。而需要遵守的最基本行为守则亦就是十善行（在第六章有所提及）。

2. 海量功德：我们以前必定曾经作过海量的善业功德。这些善行包括布施、持戒或安忍等。

3. 强大愿心：单靠功德是不足以获得珍贵人生的，我们还须要创造出更进一步的因缘，譬如像对能够为得到这种人生而生起持续发愿并将任何功德善行作为回向。

没有这三种因素的话想要获得珍贵人生基本上是绝不可能的。

### 练习 8.5 – 制造善因的难处

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 单是遵照行为守则跟接受誓言然后守戒这两者之间会有什么样的分别呢？要谨守誓言的话又会需要多大的努力呢？此刻你又在守持着那些誓言呢？人们一般都会守持这些誓言吗？
- 你会习惯作出哪种举作呢？投入不善行还是善行对你来说哪种会比较容易呢？为什么你会觉得作出善行的话要比较吃力？我们的社会是在鼓励善行还是非善行呢？这种偏见又会如何影响到你的修行能力呢？
- 你对来世存在的信念有多强大？你能够认清楚获得珍贵人生的价值吗？认识到其重要性后，那么你每天又会花多长时间去为制造这种因缘而用功呢？要持续增强愿心并以这种成就作为生命方向的话则会须要付出多大努力呢？
- 想一下现在你已获得一段珍贵人生了。这亦表示在过去生你曾经付出了极大努力从而制造出得到当前状况的善因。前世的你曾经谨守道德行为守则而生活。当时的你用上了所有时间去投入善行继而积累功德，更加立下了强烈意愿并将所有力量回向这个目标。假如“这个你”不去珍惜前世的努力并白白浪费掉今生的话，那么“那个你”又会什么样的感觉呢？
- 立下强大的决心不要让今生的良机从你的指缝溜走。将你的觉性安住在这种感觉当中。

### 描述获得珍贵人身之难处的例子

佛经中有一些教证在传统上会被用作说明获得珍贵人生的极为难得之处：

1. 盲龟值浮木：试想想有一块单孔木轭在那茫茫大海漂浮。这块浮木受着浪涛任意冲击，随波逐流，所处位置时刻不定。而在同一时间的深海某处则有一只盲龟，因所积功德极为贫乏，故亦只会于百年间浮现海面一次。

这只盲龟在浮上海面时头颈会穿过这块单孔浮木的机会几乎为零。假如这只海龟双目不盲并能亲自找到这块浮木的话，情况或许会完全不同。但事实却是，能够令到盲龟值木自然发生的话亦可以说就是因为有了那不可思议的幸运业力的成熟结果。

茫茫大海代表了那些因为无明而产生的无量生态。盲龟则代表了任何受困于这种生态轮回的个别众生。留在深海的时候代表了该众生处于下界道域的生生世世，而游上海面则代表了投生上界道域的相对机会。浮木所代表的就是找到珍贵人生的可能性。

**2. 碗中取芥子：**不妨细想以下这段说明。想像有一个大碗装着无数芥子，而芥子的种类亦是数以百计。在这个碗中有唯一一颗代表着难得珍贵人生的芥子。可以想想如果掉头不看大碗而随意取得这颗芥子的机会会有多渺茫。

这些例子指出了能够获得珍贵人生其实就是凭海量正业所得到的理想果报的极致形式。认清这点之后，如果我们不好好利用这种优势的话那么就是非常愚蠢的了。

## 比较六道各类众生的数目

要对这段人生生起难得感觉的另一种方法就是将人类的数量跟其他界域的众生作出比较。假如我们仔细思维所有身处六道的众生数量的话，就会深深体会到这个数目实在是浩瀚无尽的。正如我们之前所见，这些界域的任何一种都是因为某类特定心属状态而产生的。故此，生于这些界域的众生数量亦会跟其相应心属状态的普遍程度成正比的。

在一般情况下，凭借善德就会投生至人类、非天和天人这上三道中，而不善的话则会投生至傍生、饿鬼和地狱这下三道中。假如我们细想到底是善德还是不善较为普遍的话，就会看到绝大部分的众生都是深深习惯行持不善。这亦表示绝大部分的众生其实都在制造着投生下三道的因缘。其中一个典型的例子就是下三道的众生数目犹如遍满汪洋海床的沙粒，而上三道的众生数目则犹如藏于指甲缝中的细尘。

要具体感受这点，我们可以比较一下人类和傍生的数目。哪一个会比较多呢？在这地球上人类的数量大概有七十多亿。然而蚂蚁的数量却又是多少呢？鸟类的数量呢？鱼类的数量呢？在大海中微小浮游生物的数量呢？我们立即就可看到具备生为傍生业力的众生绝对要比具备生为人类业力的要多出很多，并且现在所提到的只是一个银河中的一个星系中的一个行星而已。要连其他银河以及行星中的众生也考虑在内的话那将是极度难以想像的。

我们接着可以细想那些无法被我们所见到的众生。有云每一处空间当中都会有某种类型众生的存在。按照佛教教法，饿鬼的数量绝对要比傍生超出很多，而地狱众生的数量又要比饿鬼多出更多。就在我们将眼界扩展的同时，亦会发觉原来生为人类的相对比例真的是极为细小和难得的。

要投生上界道域本来就已经非常困难，然而能够获取具备摆脱轮回所需一切善因的珍贵人生的话则会更加难得。我们所处的此时此地正好有佛法可供修习，而我们亦有机会可按照正统方式修学这些教法。假如其中的这些因缘不能具足的话，那么尽管我们可能会拥有更多的本事、能力和知识，然而此生亦不能够称得上是一段珍贵人生。

我们已经比较过这地球上的人类以及其他生态，像从最简单到最高等在数量上的差别。现在就让我们进一步思维当中更小部分有幸生于有佛法传授及可供修习的地方的那一些人。从此我们亦会认识到原

来堪称拥有珍贵人生的人其实是非常之少。

## 获得珍贵人生的巨大得益

认识八闲暇和十圆满会帮助我们了解所处情况的独特之处，而透过学习这种情况的难得之处我们则会认清这些因缘原来是可遇而不可求的。接着的问题就是：“我应该凭此珍贵机会作些什么呢？”按照佛教观点我们可以趁此生去运用三种方式为自己以及身边的人带来更大的平和与快乐：

**1. 天人福报：**我们可以做的第一件事就是运用此生去创造投生较高界域的因缘，亦即要摆脱下三界的强烈痛苦。我们当然可以将天人作为将来投生的目标，然而若从佛教角度而言，能够创造另一世珍贵人生的因缘并且继续心灵修行的话则会更加值得。就是这样我们亦可以一生接着一生去持续开展自身的能力并在最终生起圆满的贤善特质。

**2. 解脱痛苦：**那些对轮回有特别强烈醒觉的人则会运用此生去开展实相智慧作为对治无明的机遇。透过清除无明我们可以打破十二缘起支的枷锁并因此而终止那不能自控的受制于投生的轮回过程。能够做到这点的话，我们亦会成就一种永久摆脱痛苦的无伪快乐境界。这种境界亦即一般所称的涅槃。

**3. 圆满证悟：**到了最后，对于那些并不满足只为自身福报而是要立志为所有众生带来福祉的人而言，此生则会用于作为达至最伟大成就的机遇，亦即那种最完全和圆满的证悟。做到这点的话我们不但会清除导致痛苦的粗大烦恼业障，更可以清除那些细微的所知障碍从而能够以无限方式作彰显并为众生带来最大得益。

会选择哪一种发心就视乎你现处的个人心灵发展阶段而定。值得留意的是，凭努力达至更高目标的同时其实你亦会自动获得那些以较低目标所追求的益处。就是这样，假如你选择将一生奉献于成就圆满证悟的话，你亦将会获得个人的解脱以及圆满的福报。在这里必须记住的重点就是要尝试超越今生并且要想及比现有处境更加广阔的范畴。如果只顾今生利益的话，那么我们将无法制造出任何产生无伪快乐的因缘，这亦表示到我们临终时会白费掉在此生中靠奋力所取得的一切事物。

### 练习 8.6 — 一条关于优先次序的问题

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 想及在一整天中你所投入的各种活动。找出你的支配性习气。你在这些业行上面付出了多少精力呢？
- 现在想一下这些活动所制造的果报类型。这些果报会是针对现世还是针对来世的呢？被你分别用在心灵追求和世间追求的时间又会是多少呢？在应该如何运用时间上面尝试去取得一种平衡感觉。
- 现在想想你可以如何运用你的时间。你有任何对人生毫有长远益处的习气吗？有没有一些习气会直接促进你的痛苦（不论是在现在或在将来）呢？你要怎样才会减低投入这些活动的精力呢？
- 想想只要稍微转移你的优先次序就可以得到的那些好处。这对你的人生以及你身边的人会有什么样的作用呢？这对你将来的生世又会有什么样的作用呢？

· 找出一些你能够带给自己生命的简单改变从而可以令自身心灵得到更大的发展。

修习佛法的阻障有了对当前身处状况的感恩以及不要枉费此生机会的渴求，从基本上你已拥有了修习佛法所需的一切要求。话虽如此。你却仍然要不断保持警觉，因为这些因缘也许随时都会不知不觉地失去。以下有两组因缘或会成为你的修行阻障。我们应该尽可能去防备这些因缘，因为它们会能够摧毁我们的决心并增强那些推动起轮回的不良习气。

**暂生缘八无暇**这些也叫作八侵害违缘，这个题目最先是由西藏大师龙钦巴（注\*）所教授的。原本教言已被进一步扩展至现今所展示的如下内容：1. 五毒（贪、瞋、痴、慢和疑）太强的人是无法修习纯正佛法的。就算他们对修法拥有渴求或兴趣，但自心却被这些精神烦恼所严重支配。故此我们亦必须尽可能去清除这些受到烦恼困扰的心属状态。

2. 愚痴的人，就算他们有机会去修习佛法但却不会能够真正修持，这是因为他们无法理解教法中深层意义的缘故。所以我们亦必须付出巨大努力去透过闻、思和修而让自心变得尖锐。

3. 拜学“伪善知识”为师的人，最终会被歪曲的见地和行为所误导而堕入歧途。因为他们没有学到纯正佛法，故此在修行上亦不会见到进展。所以我们必须小心观察那些心灵导师从而保证他们所传授的是正统佛法。

4. 自负或懒惰的人皆会无法真正学习以及修持佛法，因为他们都缺少了完成学习所需要的毅力。这些人总是在耽搁以及想着：“我晚一点就会去修行了。”然而这个“晚一点”却永远不会来临。故此我们要尽力去运用对治方法克服懈怠。

5. 因为在过去多生积累了大量不善业力而成为阻障，故此有些人会发觉自己很难生起那种修习佛法所需要的正面特质。他们被往昔恶业所制服，因为修行没有进展而变得对佛法感到消极。他们并没有体会到这些其实都是自己往昔所作业行的结果。故此我们要尽力去净化自身的负业。

6. 那些被世间追求所束缚或受约定所限制而不能够进入佛道的人，就算是心有渴求但却仍然没有修习佛法的自由。故此要以轮回的过患作为禅思对境并生起强烈的出离之心。

7. 有些人修习佛法只是因为心有畏惧或是为了要逃避当前的人生状况。他们或许会出家为僧甚至会表现得像个优秀的修行人一样，但事实上却会因为心思不正而令修行无法得到进展。故此要对你的心思生起正念并为今生努力去选择一项深具意义的动机。

8. 有些人在表面上是一个佛法修行者，但他们的心却对象威望和权力等世间事物更感兴趣。他们离真正对佛法投入实在是太远了。故此要以世间八法和出离心四思维作为用功禅思的对境。

## 断缘生八无暇

这些亦称为八不容倾向，会引人远离佛法。它们包括：1. 有些人会太在乎和迷恋自己的金钱、家庭、

财产以及业务生涯等而导致没有机会去修习佛法。这些人或许也会希望能够修行，但却无可避免地仍被世间俗务所困。故此我们要为自己的人生追求定下具有意义的优先次序。

2. 有些人的个性会是如此傲慢和自私，他们缺乏谦逊并且不会想到要改进自己。就算他们有幸遇到最殊胜的上师和心灵社群，却亦不会为自己的人生作出任何良性改变。故此我们要开拓一颗开放和包容并且会主动向别人学习的心。

3. 有的人不论曾多少次和多深入地听闻过关于轮回过患和下三道极度痛苦的教言，但却仍然对其意义缺乏真正理解。他们没有投入佛法修习去追求解脱的决心。故此我们要持续不断地以出离心四思维作为闻思对境。

4. 对上师和教法没有信心的人亦不会拥有打开佛法大门的钥匙。故此要多用时间去思维自身的潜力并且要对佛法的能力建立信心，这样的话就能够帮助我们得到那种潜力。

5. 有些人很喜欢以自己的身、语和意去作出不善业行。他们不会小心看守自己的念头、话语和行为，而其所作所为亦跟佛法背道而驰故也无法真正修行。因此我们总是要对自己的行为生起正念并要注意它们们会对自己和别人产生什么样的影响。

6. 有一部分人对培养善德的价值或教法的重要性会完全无动于衷，故亦不会投入修习佛法。佛法对他们来说就像是喂狗吃草一样，他们是不会有兴趣的。因此我们要专注在了解因果业力法则的学习上面。

7. 任何已入佛门但却违反道德戒律誓言并且没有真诚修补意向的人，他们将会投生下界道域，到时候亦会失去修习佛法的机会。故此不论你会决定将哪些行为守则融入你的生命当中，要记住时时刻刻都要加以护持和谨守。

8. 任何破坏了对上师或金刚道友之神圣承诺并且在限定期限之内没有真诚忏悔的高阶心灵修行人，将会造成自己连带同一心灵社群内的人一同堕落的情况。故此我们要认真谨守自己的神圣承诺并尽力让戒体保持清净。

## 不要白费此次机会

就在此时就在此地，你已经受到加持而能够遇上这些正统的佛教教言。然后下一步要怎样做就看你的选择了。假如你选择放弃是次机会的话那么你亦会浪费掉这一段人生，并会因为没有培养善德以及跟随一条心灵修道而令自己毫无得益。故此要作出精明的选择，尤其当你已经认识到这段人生是何其珍贵但却又白白浪费此次机会的话，那么这就会是一种极大的不幸。

伟大圣者密勒日巴曾经说过：

好好利用，这副身躯就会是驶向自由的船舟，

不好好利用，这副身躯就会令我们滞留轮回，

这副身躯会为善或为恶，任君决定。

故此当下就是要尽心尽力以跟随心灵修道去活出意义的时候，并要将我们的功德为将来的投生作出

回向，以及发愿要透过无伪佛法的修习去令自他得益。

《入菩萨行论》中亦有云：

暇满人生今已得，  
若不修心积善德，  
极为愚昧不可及，  
背弃自他绝不能。

## 关键要点回顾

- 我们须要认识到当前自身处境的两种特质：有幸为人是非常珍贵的机会，而此次机会亦是极为难得。
- 能够投身为人并得到珍贵人生会需要十八种因缘：八种闲暇以及十种圆满。闲暇方面讲述了免于受到某些特定阻障而妨碍修行的条件，而圆满方面则描述了那些支持我们修行的因缘。
- 八闲暇可以细分为各具四项的两组：四项因为极度欲乐或痛苦而缺乏修行条件的非人所处境界，以及四项直接妨碍我们完全投入佛法修行的人间条件。
- 十圆满也可以细分为各具五项的两组：五项自圆满描述了一个人能够具备而且适合修习佛法的特征，而五项他圆满则是跟某特定时间和环境所相关的特征。
- 通过对产生这些人生所需之因缘的观思、各种说明获得此生之难处的范例以及几乎不太可能获得这种人生之众生相对数量的分析，那么认为这段珍贵人生极为难得的欣慰感觉亦会生起。
- 为了能够认清楚我们已经拥有的潜力，我们会以此生作基础所能成就的得益为观思对境，它们分别是：天人福报、解脱轮回和圆满证悟。
- 有很多阻障会出现从而减退我们的修行可能。我们须要避免八种暂生缘无暇以及舍弃八种断缘生无暇。

## 第九章 思维死亡与无常

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 思维死亡与无常

修学佛法常需要我们在生活上违逆自己的习气和社会上普遍公认的价值观。从认知这人生所带来的宝贵潜能，我们会对如何取决在生命中什么是重要的产生一个新的观点，但这未必符合一般的见解。

在许多国家，人们得上学，找工作，恋爱，结婚，忙于事业，退休，然后死去。这就是在全球各地一直重复的生活方式。这没有什么不妥，但如同我们上述所见，这是一个目光仅局限今生的视野。

当我们开始把心转向佛法，便开始调解自己从小就熟悉的世俗见解与现在所要培养的宗教信仰见解两者之间存在的矛盾。最初，我们可能因习气的不断生起，而内心感到挣扎不休，习气也经常胜出。于是我们开始给自己借口，例如时间不够用，或周围有太多让人分心的事物。我们告诉自己，如果当下就要修行，那实在太困难了，我们得先把这与那件事一一解决或完成后，我们才能修。我们开始为自己创造自己所认为是修行必须完备的各种因缘条件。每当我们这么做时，就是又一次把修行从当下往未来推。

佛法能在你的生命里展现不可思议的转化，倘若你把它局限于未必能实现的幻想里，那不会对你产生任何好处。我们必须在当下就实践佛法，才能体会它真正的利益。要做到这一点，我们必须拥有一种迫切感去克服自己爱推延的习气，以坚稳的心志去逆流而上，而这坚稳的心志来自思维死亡与无常。

无论我们有没有意识到，我们大多数的人都认为自己还有充裕的时间去做想做的事，而在这种假设的幻想中运作。我们的文化已善于帮助我们处处安排自己的人生。这所有的计划都建立在我们能够继续活着去体验它们的假设上。我们正需要分析的是这种假设。因为在这种假设的基础上，我们经常拖延对自己真正重要的事物，反而去从事那些一时的事物，然而这些事物未必能带来我们所想要的结果。我们经常那么做，可以跟着不变的模式度过一辈子，不断地往某个结果前进，但却不曾体会过所期望的结果。就这样，我们的生命虽闪烁在眼前，我们却在不知不觉中把宝贵的人生浪费掉了。

对某些人而言，思维死亡的想法是可怕和不必要的。西方文化就对死亡拥有巨大的恐惧。这或许比

较接近偏向虚无主义的观念，而这种观念认为死亡等同断灭。对这些人来说，死亡等于一切结束，所以必需尽力去避免。我们的文化因为提倡青春永驻与外表美貌则加深了这些思想。在我国的文化里，人们将死亡这个话题视为不吉利和忌讳，努力避免主动提及，以免招来噩运和不幸，似乎通过这样巧妙的避讳，死亡就不会到来。

从佛教的角度，这种观点没有益处。通过了解因果与轮回，我们会发现死亡并不是终点，而只不过是一个跃迁。其实不必害怕死亡，死亡充满巨大的潜能，可以用于特殊的方式来培养自己的心灵。我们能通过思维死亡与无常的本质来减少自己对生命中一切的贪着，因而培养出更现实与实际的生活方式。最重要的是，死亡提醒我们生命其短暂，我们连一秒也不能浪费在琐碎事物上。因此激起我们的决心之火，推动我们前进，使我们有力量克服所面对的所有障碍。

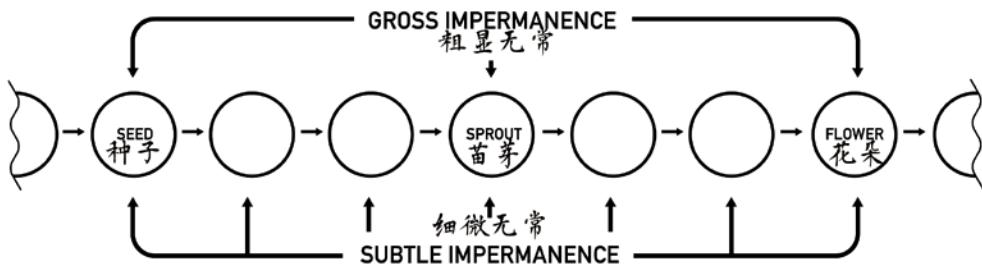
## 粗显和细微的无常

我们外界现实的本质是无常的，它时时刻刻都一直在改变。现实上没有任何事物是不在变化中。这是因为我们在这层面上所体验的一切现象都是有为法。换句话说，现象起源于因缘和合。

**1. 粗显的无常：**在一个非常明显的层面上，我们可以看到现象如何生起，并持续一段时间，然后灭去。比如说，我们被生下来，一直变老，然后死去。同样的，一粒种子萌芽冒出新叶，长大成一棵树，再结下果实，最终腐化并回归尘土。通常这个过程会持续好长一段时间，而我们不会注意到它，直到我们拿现今的一个现象状态与过去的现象状态做个比较。想想看，我们现在与童年的样貌有何不同。这种明显变化的过程称之为“粗显的无常”。

**2. 细微的无常：**在更深一层，我们可以谈谈细微的无常，它便是推动较明显变化背后的基本机制。变化不是突然发生的。我们不会突然从年轻一瞬间变老。不是这样发生的。相反的，我们在细微的变化续流当中，以非常细微的微妙进度渐渐演变着。生起的每一刻都包含灭去的因。因为它只存在一个片刻，便创造让另一个片刻生起的机会。那新的片刻却是由另一套略有不同的众缘聚集而成，并导致极细微差异的现象。

用肉眼看，仿佛一切如故，然而同时在一个非常细微的层面上，一切已改变了。经过一段时间后，这些小小的变化累积成如今明显的改变。既然我们通常都只是看到明显的变化，我们便培养出认为现象会持续一段时间的信念。我们给予它们一个永恒的定义，并因此清楚明确地误认眼前的这个事物与之前所遇到的事物是“同样”的。这是个幻觉。虽然我们能够在概念上认定它们为变化续流中的一部分，但过去的并不存在于当下。它们或许有类似的地方，但却并不相同。



图片 9-1：粗显与细微无常随着时间的推移

河流是一个能够解释无常是如何运作的好例子。当我们来到河边，能看到河水流过。如果我们把目光锁定在河流的一个位置上，我们能够看到在那个部分经过的河水都一直在改变着。河流没有一个时刻是停止的。如果我们第二天再回到河边，我们可以肯定那部分的河水与昨日的截然不同。这河就一直随着源源不断的变化继续地流着。虽然我们可以标记这所有的变化为“河”，但其实河流每一刻都是奔流不息，不断改变着的，并没有一条永恒不变，毫无波动的“河流”存在。

细微的无常只有那些已获证高深思维上觉悟的人才能直接察觉到。通过止静冥想的禅修，就有可能把心集中到一个能够察觉到细微瞬间流动变化的程度。这种觉悟让修行者能直接观照万物的自性，并导致他对外界的感观有极大的转变。而我们这些还没有如此觉悟程度的人则需要依赖逻辑和分析，以思维上的理解去间接认识这现象。

## 七种粗显无常的思维

即使我们有困难直接了解细微的无常，粗显无常的理解是非常有益于减少我们对世俗现象，例如物质财富、感情与身份地位等等的贪着。认为这些是永恒幸福的来源，并执着于它们，只会导致痛苦与不满。因此，重要的是要仔细调查和分析粗显的无常，以及反思这如何影响我们的生活和世界。根据藏传佛教宁提的传承，思维粗显无常有七种。我们将在此一一仔细探索。

### 1. 思维外器世界的无常

从自然界的演变是最容易观察到无常的流动。在自然界中，我们能看到各式各样的万象随着时间的演变展露着，例如四季更迭、海潮的起伏，还有影响我们每日体会的天气变化。这一切是由于这地球与在同一个太阳系里的其它星球有相对移动着，而这整个太阳系的星球又与其它各别太阳系的星球在相对移动着，同时这些各别太阳系的星球也与其它各别星系里的星球相对移动着。一切都在无穷尽的宇宙之舞中移动并改变着。

那么这广大的宇宙是如何形成的呢？这得看你是向何人提问。对某些人来说，这宇宙是由一位万能的神所创造的。其他人却相信它是从空性中生起的。如果我们问科学家，我们会获得不同的意见，但他们大多数都认为宇宙是由于物质与能量聚集在一起，并浓缩成很小的高压体积之后发生了一个快速往外

的膨胀，称之为“大爆炸”，而形成的。从佛教的角度，这个理论并没有不对，但不够圆满。这是因为科学的理论无法解释为何这聚集成为单一的现象会发生。

根据对于心与实体互相影响的了解，佛教认为宇宙是从那个空间里的众生的共同业力而来。虽然那个空间没有实体肉身的众生，例如人类或动物，但纯有灵体众生，例如色与无色界的天人。是他们的业力催化了能量的凝聚，而导致“大爆炸”。

在宇宙的早期阶段，各种要素开始显现。这造成了某种因缘，使众生投生的实体越来越粗糙。因此，最初的人类就是天界众生的果报各自动成熟的结果。当然这些人类与我们没有多大的共同点。他们比较清静，具有细微的能量躯体。

他们一有了躯体，并开始对内心所生起的感受做出反应。最初，这些众生没有占有欲，共同分享一切。只需看着彼此就可完全满足色欲。可是他们的欲望随着时间增强，而这导致他们的现实观越来越凝固与粗糙。如今，它们越来越难以知足。之前只需望着彼此，如今他们需要获得一笑，然后渐渐需要感受到身体的碰触。

他们的欲望越增强，他们的世界就越成实体。星星开始形成，盘旋的行星也出现了。他们的躯体越是凝固，他们越感到自我。这些人对于不同的物体产生了一种占有欲。他们开始为了占有这些物质而做恶。在此基础上，他们的各个群体里开始产生矛盾与冲突。为了避免摩擦，他们便设立社会规则，并且推举领导来执行。那些不遵守规则的人都被处罚。

当各种烦恼变得强烈，众生开始有了新的躯体。最初只有少许动物，但随着时间数目增加。各个都由贪、嗔、痴为燃料。这些心境导致众生投生于饿鬼和地狱道里。六道就由这样而产生。

到了某些阶段，人心变质到一种如同那些在他们周围的动物般。我们所称之为人类的进化其实是在几千年的过程中人们的业力逐渐地成熟。虽然外表上与祖先穴居人相比我们看似有显著的进步，但与我们之前存在的纯净度相比，我们已经大大退化。

这个进化的过程代表退化的阶段。当我们从宇宙循环的角度去看，它只不过是持续生灭过程的一部分。在这宇宙不断地退化下，它将终究开始瓦解。而这个过程会在许多众生开始获证高层次的禅定时开始。这将导致他们投生于色与无色界。至于那些恶业太深重的众生，他们越来越多会开始投生到其它的太阳系里，并有效地排空这有实体物质的世界。如果没有共业的推动，这个世界的大气层会崩塌，太阳会膨胀，这世界会在熊熊的超级超新星中有效地被吞噬。

在太阳膨胀的第一波中，所有的果树和森林会被燃毁。在第二阶段中，所有的小流、小溪和池塘都会被蒸发掉。在第三和第四阶段中，所有的河流和大湖都会干掉。在第五阶段中，所有浩瀚的海洋都将逐渐蒸发到不同的程度。剩余海水将缩小到小小的面积，连一个足迹也填不满。在太阳膨胀的第六波中，整个地面和所有的山都会变成火海。在第七膨胀的阶段，连地球上最细微的精华和所剩余的一切都将会被火焰吞没。

当这有粗糙实体物质的世界被毁灭后，火焰的能量会继续蔓延，并把其它细微的世界吞噬：首先是饿鬼界，然后是地狱界，接下来是不同阶层的天界。在这个阶段，剩余的就只有那些已经超越欲界，投

生于色与无色界的众生。

而色界被毁灭的因是因为那里的众生无法保持细微的心境，以及那些至到第一层色界的众生舍弃探索与分析。因为这些众生的本质属于如同火的能量，所以他们能被火在七个阶段消灭。之后，乌云将在色界的第二层天形成，一场巨大的暴雨将下降。如同盐巴溶解于水中，一切直至包括色界的第二层天界将瓦解。这再次是因为色界的第二层天界的众生无法保任细微的心境和无法放弃世间的喜与乐。因为此心境的能量如同水般，所以他们免不了被水毁灭。

过了七次的水灾，一卷遍布各方的风将从宇宙的低层升起。如同尘埃被强风吹散，一切直至包括色界的第三层天界将被完全吹散掉。这是因为色界的第三层天界的众生缺少细微的禅定和无法保任平等心。这禅境的本质如同风般的能量，所以无法避免被风毁灭。

这个过程之后，剩下的就只有虚空和无色界的众生。他们安住在非常细微的禅定中直到他们此生的业力被完全耗尽，并从头再次开启整个过程。就这样，众生一直被持续不断的无常变化所牵引，无论是自身和所在的道都是如此。

### 练习 9.1 环境无常

- 把身体放松，通过止息禅修把心安住在一个中立的状态。
- 专注于围绕你的自然界，辨认出在近一年里所发生的各种变化的形态。例如思索四季变迁所带来的各种迹象。在全世界各地，这些迹象是否都一样，还是有所不同？是什么驱使这些季节性的变化？同时思考所造成这些不同经历的物体因素和业力因素。
- 现在想一想地球上的不同地景。想想各个不同的生存环境，以及它们如何有能力去扶持不同的生物。思索众生与他们生存环境的关系。彼此如何互相影响？当一个众生与自己的生存环境和睦相处时，会有什么样的结果？同样的，如果是不和睦的，那么又会有什么后果？
- 扩展你思维的范围去想一想我们的环境是怎么被周围的行星影响的。例如月亮对地球有何影响？太阳如何随着连年变化？想一想星星如何演化，以及这对地球上的生命意味着什么？
- 式着体会促使这世界不断演化的因缘微妙关系。认知这一切的无常本质，并安住于此。

## 二、思维世间众生的无常

从最高的色究竟天到最底层的地狱，没有一个众生能逃脱死亡。有如《解忧书》所云：

“在地球上或诸天间，  
可有见生然不死？  
或此事汝有听闻？  
或此事汝有生疑？”

从善趣天界以下，从未有只生不死之事。死亡是必经。我们也活在一个寿命不定期的时代。我们不会知道自己将如何死去，哪一天或时刻死亡会到来，或死后我们将会去哪。死亡就在呼吸之间，而且会

随时发生。有如《因缘品》所云：

“明日死有谁知，

今日当精进备，

彼死主大军眷，

岂是汝亲友否？”

又有如怙主龙树菩萨所说：

“寿命害多极无常，

犹如水泡被风吹，

呼气吸气沉睡间，

若能觉醒极稀奇。”

（危害生命的因缘特别多，生命就像被风吹动的水泡一样，绝不会恒久停留，甚至是转瞬即逝。晚上睡下去了，早上能安然无恙地醒来，能起床，能走路，还能吃饭，这都是奇迹，在我们身上每天都在发生这样的奇迹。）

虽然我们知道自己有一天将死，我们大致上不会谈论或思索此事。我们仍继续计划与担忧自己的未来，并装作自己能永生。为了获取更快乐的生活，我们不辞劳累地工作，直到我们突然得面对死亡的现实。那个时候，一切无法帮助我们所有的权势、财富、聪慧、美貌或健康都毫无用处。当我们寿命的因缘到了尽头，世间最勇猛的大军都无法保护我们，药师佛或任何神灵即使现身于此也无法延拖我们的死期。死亡的时候，我们的容颜开始失色，目光呆滞，头与四肢无力，并随着业力的逼迫，被迅速牵引去投生。

### 三、思维世间尊主的无常

有寿达一劫的诸位天神和印度教的哲人，但他们也得经历死亡。即使是那些世间尊主，例如梵天、帝释天、遍入天、大自在天等，他们也无法超越因果业力和死亡的控制。在历史上有诸多强大的国王和有着无限权势的君主，例如裘力斯恺撒、亚历山大帝、成吉思汗和拿破仑波拿巴。他们开创成就了伟业，获得了无限的名誉和难以置信的物质财富，但最终他们也如同其他众生免不了一死，并且无法带走任何世间的成就和权势。

思维这些事能帮助我们理解到，紧抓住任何人物，并认为它们是永恒不变的，是不切实际的。我们越是贪爱于世间的欲妙，例如物质财富、感情和地位，我们将越会感受到失去的悲伤和痛苦。

### 四、思维殊胜正士的无常

世界上各大宗教的所有圣贤，例如耶稣、亚伯拉罕、穆罕默德、克利须那等等，都只剩下他们的故事了。在这一贤劫里，已经有四位佛陀来出世，各自也有不可思议数量已脱离轮回的声闻与阿罗汉众弟子。如今我们所拥有的只剩现世佛，即释迦牟尼佛，的教法了。

在印度，这些法教由五百位阿罗汉汇集。之后，出现了许多大成就者，例如两胜(龙树菩萨与无着菩萨)、

六庄严、八大成就者等等。他们精通各法道的内容，证得所有一切的果位，获得无限的神通与无碍神变，可如今已无一人在世，仅有他们的传记留在人间。在西藏有诸多不可思议的修行者，例如莲花生大师和大成就者班禅达瓦贡坡，都证得非凡的成就果位和神奇的力量。因此，兴盛了所有藏传佛教的传承，以及为了使众生早日成熟与获得解脱而转动时轮金刚的法轮。

世界各地已经有许多众生获得修行的证量，但最终他们都选择了显示寂灭（死亡）。如今我们只有他们的故事来提醒自己他们的成就。如果如今只剩下那些伟大圣者的传记，那我们又怎能继续随顺自己的恶行之风，同时还指望能获得永恒的自由？牢记这一点，我们应该再次思维自己无常的本质。

### 练习 9.2 众生无常

- 把身体放松，通过止息禅修把心安住在一个中立的状态。
- 回想你在今生所认识但已过世的所有人。也思考那些已过世但你却不知的人。反思每日所过世的人数。
- 之后，扩展思维的范围，涵盖所有的动物。思考那些自然死亡，被杀害，以及那些死于意外的动物们。
- 回想历史上所有最著名的人。他们现在在哪儿？他们当中有哪一位从死亡逃脱了？思考那些掌握政权和拥有富贵的人，他们又有谁能逃一死？
- 回想世界所有伟大的圣贤。如今他们又如何？再忆念这些先贤之后的所有圣人。谁人能避免死亡的命运呢？
- 认知所有的众生都会在某个时间死去，并把觉知安住于此。

### 五、思维各种喻义而修无常

四季的变迁，不断地教导我们无常。政府与领导人的兴衰也是如此。衰老的过程也不停歇地给我们时间变迁的证据。我们所有能活到一百岁的家人们现在有哪一些完成他们对家人和工作的责任后还活着的？世间所有的人际关系都会变。情人来了又去；多年的好友随着时间疏远，新的友谊被营造。即使我们有个美满的婚姻，百年偕老，最终一人还是会先死去，所以我们仍然被无常摆布着。因此，没有任何事是能永恒不变的。

百年过后，帝王将相，才子佳人，普通百姓，谁人能幸免于一死？当世的名人贵族，或许看似拥有他人所会贪图的一切。人们希望能跟他们一样，也能拥有他们所拥有的一切，但是这些人在一百年后肯定都会死去，到时候他们将会在哪儿呢？也许他们因造许多恶业，而可能在地狱里漂泊，或者是因为他们对世俗的财产有极大的贪爱，便投生为一只鸟，在富贵人家的屋檐下造窝。

在遥远的过去，这一劫的初始，根据佛教的观点，人类完全凭借自身的光芒照明。根本不须外在的天界物体，例如太阳或月亮，赐予他们光或温暖。他们可以随意穿越时空，也比现代一般人的平均身高高了六倍。

这些众生富裕地生活在一个拥有和平、慈悲与知足的环境里，并如同天神般幸福美满地生活着，以

甘露为食所滋养。然而这一切都属无常的性质，最终摩擦还是在这些人之间扎根，他们落入了偏见与邪见与其它负面情绪的圈套，渐渐堕落，成为现今的人类。

佛教的教义中说到，此轮衰败的时期将持续，佛法在数千年将灭亡，许多人也会在战乱劫和疾疫劫中丧命。到了那个时候，剩余的人类将只是三英尺身高，只有十年的寿命。弥勒菩萨的化身将示现，引导生存者离于障碍证悟的行为。因弥勒菩萨的加持与引导，人类将重新找回人性。他们的寿命将再次渐渐增长，从十年到二十年，尔后逐渐递增到八万年。到时候，怙主弥勒将出世于肉体，示现成佛，并转大法轮，为众生说法。

往返增减十八次以后，无尽愿佛（也称狮子佛或胜解佛）将出世，寿命长达此贤劫诸千佛寿命的结合总数。到最后，这一贤劫也将灭去。因此，没有一物是超越出无常的范围的。

## 六、思维死亡

思维以上的几点，能帮助你认清残酷的无常遍布我们生活的世界之中，渗透于每时每刻。然而我们却容易与生俱来的忽视它，甚至固执的以为无常不会降临到自身之上。。我们早晨醒来时，便预期地认为自己能顺利平安地度过这一天。我们为未来做种种的计划，并认为自己能活着去享受它们。为了克服这根深蒂固的自我永存的执念，我们须要特别去观修自己必死的现实。

## 死亡必来

生命中，除了我们必定会死以外，没有其它多少事情是能确定的。一切有情与无情都不能逃过有生就终究有灭的事实。换而言之，全宇宙中没有任何东西是永远存在也永远毫无变化的。一切都会变。

万般带不走，唯有业随身。我们这宝贵的身体，尽管我们按时喂食、供应衣着和给予无微不至的照料，它也将随着死亡离我们而去，变成一具烂肉腐尸。。死后，只有我们的心会流续到中阴去。此时，我们不会有伙伴陪伴着，今生所有的情感关系都将得抛之一边。我们唯有的皈依处只有我们所造作的善行恶行。只有这些会紧紧伴随我们。

我们的生命充满着源源不绝的起落，没有任何一个状况是能免于时间的摧残。实在有太多我们所不能控制的事。因此，你们该鼓励自己松懈自己的贪着，并培养慈爱心和其它的善德。这将自然地牵引你专注于佛法。如果我们真心发心想证悟佛果，那么我们就该观修无常的本质，使我们能把投进追求世俗成就的虔诚心转去对上师们和有助于我们离苦得乐的佛法上。

死亡随时可能造访，而它的阴影便潜伏在我们每个人身边，紧盯着我们，警醒我们不要虚度光阴，浪费今生，在我们还拥有这个宝贵的暇满人生时，我们应该好好地把握每一个机会去实现我们最崇高的使命。当我们年迈的时候，我们的身体是很有可能不再有能力去追求解脱或向往解脱的。因此，不要再拖延！一切都会变，所以我们必须考虑如果耽误了此生，耽误了为自他获得究竟利益的道路的机会，这将会是多么的可惜。此时不做，更待何时？现在就是你修学佛法与发觉关于自己神圣真理的机会！

### 练习 9.3 一切无永恒

- 把身体放松，通过止息禅修把心安住在一个适中的状态。
- 回想过去，认出在生命不同的阶段中与你关系密切的人。有哪一些人还在世？想一想小时候的朋友、工作伙伴和恋人。回顾这些感情如何在岁月中变化。
- 现在，想一想自己在生命不同的阶段中是怎样的一个人。想想你当时的兴趣，以及你的喜好和厌恶是如何随着时间而转变。以前有什么活动是让你感兴趣的，而现在却不喜欢了？如果你拿过去的你和现在的你做个比较，还有相同的地方吗？
- 想一想你的身体的转变。回想一下，在生命不同的阶段中，你的容貌和感受是怎样的。身体上有什么不同？过去的身体有哪些部分还未经任何改变？
- 你与其他有什么不同？你是否能想出任何自己不会死的理由？认知出你与其他人都一样是无常的，并安住在生命迟早将会结束的见解上。

## 死期无定

从出生那一刻开始，我们就必定会死。每一刻我们都在从生走向死。我们不能确定自己死的时间、地点或因缘。这世界上有少许的生缘，而死缘却很多。如圣天菩萨指出：

死缘极众多；

生缘极稀少；

彼亦成死缘。

所能导致我们死亡的状况有许多，例如：车祸、心脏病、火灾或水灾。即使是平常能利益我们的东西，有如食物或药物都可能夺走我们的生命。我们可能会在吃东西的时候被呛到，或对某些药物产生过敏而死。同样的，欲易名誉、财富和荣耀都可能导致纠纷，带来不幸。甚至引发可夺取许多生命的战争。

我们无法确定什么时候任何这些死缘会降落在自己身上。有些死在母胎中，或在出世的时候断气。其他的因出生于贫穷家，无法获得及时的治疗而早亡。许多人在吃饭、说话、工作或旅游时突然身故。其余的忍受漫长的痛苦，衰老而死。有些还因为对生活的状况感到绝望，而选择自杀身亡。在这种巨大的不确定性中，我们完全无法确保死亡不会突然降临在自己的身上。我们明天可能醒来时就已转生为鬼或动物。这是完全有可能发生的。死亡是无法未卜先知的，并且随时可能发生。

### 练习 9.4 度过每一天如最后一天

- 把身体放松，通过止息禅修把心安住在一个中立的状态。
- 既然一个生命是一个业的投射，我们都有固定的寿命。迟早维持这个生命会走向终结。从出生开始，我们的寿命就开始了倒计时。这表示每一秒钟，我们都在向死亡迈进一秒。思量一下，每天会花多少时

间在各式各样的事务上。当你在做这些事务的时候，你也在成正比地步向死亡。犹如一支箭从一把弓射出，终点快速接近。感受一下那无法阻挡的光阴流逝。

· 现在，再想一想死亡的各种方式。到底之前这身体须要历经多少毁坏才停止运作？有什么事物能使这身体毁坏？想想周围的所有事物，以及它们如何可能成为死亡的因缘？

· 想想那些我们所依赖为能保护这个身体的事物。它们是否也能危害我们的生命？例如，食物是用来维持生命的，但如果食物被卡在气管里，我们会被呛死。想想看还有什么例子。

· 如今我们有什么能保证自己不会在二十四个小时内死去？你能知道未来会发生什么事吗？如果你的周遭都是有可能让你致命的事物，你又怎么能确定它们不会伤害到你呢？想想那些因车祸或意外身亡的所有人。

· 了解到死亡是无法避免的，也随时可能发生，所以你该下定决心不再浪费任何你所剩的宝贵时间。把正念安住在此结论上。

## 七、思维猛力希求而修无常

第七，也就是最后一项粗显无常的思维，是关于思虑随时随地一心念死无常的利益。不管我们是躺卧在床上，去上班的路上，或和朋友一起享用咖啡时，我们都不能肯定自己会不会在当下突然死去。保持死亡可能会随时降临的意念，指的是效仿噶当巴格西们平时都在每一刻觉知死亡。晚上睡觉前，他们都会把自己的碗倒扣着放，不费心存续火种。这是因为他们知道明日早晨有可能就不必生火或煮饭了。

专注于忆念死亡无常会给我们带来必需加快脚步，修持正法的急迫感。它会促使我们去思维世间俗事的暂态，以及我们身心的无常，并提高我们对每一刻其实都是很宝贵的觉知。

在思维无常的推动下，我们会试着用谦虚、感恩和净观的心来看待所遇上的一切情况。这会有助于我们培养甚深的禅定，滋养我们的正知正念，甚至在睡觉时能保持当下的觉知，避免因无明所产生的恶梦。

即使是我们今生最心爱的人、朋友与家人，我们该记得他们也是无常的，并在宁静之处生起愿解脱的渴望。想到名誉与地位都是无常的，因此便能保持谦逊礼让。想到言谈话语也是无常的，便能激励自己勤诵经与念咒。想法与念头都是无常，甚至信心与出离心也同样无常，便能时刻提醒自己一定要培养善根，并决心稳固坚定的誓言而精进修持。

有时候，人们会因自己在禅修中所获的验相与觉受而生起傲慢心，但其实这些验相与觉受也是无常的。因此，应该精进地修持直到一切融入现实的真如本性。在那个时候，生死轮回将止息，我们已经充分地准备好面对死亡。事实上，我们甚至会期待死亡，将其视为一个脱离轮回的大好机会。因此，你该一心一意地专注观修死亡与无常，直至达到了脱生死的境界，以及克服对死亡的所有恐惧。

正如弥勒日巴尊者唱到：

吾初畏死赴山中，

数数观修死无定，

已获无死本坚地，

此时远离死畏惧。

对于一个追随佛法的弟子来说，在所有观修当中，专注于观修无常是最重要的。正如佛陀所说：

若多修无常，已供养诸佛。

若多修无常，得诸佛安慰。

若多修无常，得诸佛授记。

若多修无常，得诸佛加持。

帕当巴桑杰尊者解释为何思维无常在修行的道路上的每一个阶段都很重要：

能观无常者初为趣入正法之因；

中为精进之鞭策；

后为能令证得光明法身。

深思无常，并把因而所获的启示放在心上，在世俗生活上能获之许多。也很重要的是，必须知道如果不深信万物是无常性的，我们将无法参透佛法的真实意。这是因为观修无常是打开一切佛法修持的那扇门。

我们该向在位于乌藏省的究模卡拉山区禅修的格西卡拉贡秋学习：

格西卡拉贡秋住在洞穴之中，入口处有一株多刺的树丛。每次他走过时，他的袍子就会被树丛的刺钩住。起初，格西贡秋常常考虑砍掉树丛，但他想：“毕竟，我可能会死在这个洞里。我不能肯定自己能再活着出洞。因此，我该继续禅修比较重要。”当他终于再次出洞时，他又碰上同样的问题。不过，这次他考虑到：“我不能肯定自己能再回去洞里。”这状况持续了好多年直到他成为一位大成就者。当他最后一次离开山洞时，那株树丛仍在原地。

### 练习 9.5 收拾包袱

- 在一个很自然放松的肢体姿势，利用出入息念的方式，让心回归平衡。
- 观想自己在临终之时，当你在准备面对死亡的最后时刻，想一想这过程的本质。首先问一问自己，你的财物将会如何？你能把它们带走吗？死后，它们还对你有用处吗？执著于这些财物将会如何影响你下一次的投生？
- 现在想一想你的感情将会如何？你的家人和朋友能随你度过死亡吗？再来，你对这些感情的执著会如何影响你的心？
- 想一想你的意识的基础。想一想你在今生和过去生所造的各种业力习气。这些业力习气会随着死亡而消失吗？如果你认为它们会消失，那么是什么使它们消失的呢？如果它们不会消失，那么死后它们将如何影响你的心？
- 认识到死后唯一将能持续的只有你的心续和业力习气，所以在今生最重要的是累积越多善根越好。因此，培养不怠惰的决心和努力修法。把你的正念安住于这个决心。

## 要点回顾

- 思维死亡与无常是对治愈惰和激励精进修行最好的方法。
- 无常有两种：粗显与细微。粗显的无常包括那些我们的触觉所能感受到的明显变化，而细微的无常指的是变化时时刻刻的流动。
- 外界遍布着无常。这是因由众生的心与他们所居住的环境彼此互动着。世界的本质是循环性的。一切都在无止尽的成长与腐化的过程中变化着。
- 死亡是一切有为法自然的一部分。既然众生的色身是由因缘业力而成，所以将会渐渐死去。不管你拥有多少权力或都多么有名气，连已开悟的圣者都得显现死亡。
- 关于你自己的寿命，你须培养两种觉悟。第一，你必定将会死去。第二，你将不会知道自己何时将丧命。
- 如果你时时刻刻提醒自己死亡将近，你肯定不会浪费时间在无关紧要的琐碎之事。这将让你的心集中在佛法上。

## 第十章 思维死亡与无常

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 选择一条心灵修道

出离心四思维是为了让我们能够心向佛法修行而特地设下的。里面的内容标榜了我们现有处境的特质并展示了我们自心是如何令自己让痛苦不断延续的。在这个基础上，我们会看到原来自己不乏选择而且不须盲目跟随自身习气的思维模式。相反，出离心四思维向我们展示了选择的可能。我们可以选择继续无动于衷又或者是作出改变。这就完全看我们自己了。

决定要开展一段心灵之旅本身就是很大的第一步。这种决定就像指南针在为自心定向并会指引你所面向的目标。然而，单单知道目标的方向却并不足够。到最后你仍必须踏踏实实地走上路途，而在此时选择一条心灵修道就会尤为重要。

正如我们之前所见，法道的种类各有不同。有些法道会让你在此生取得更大的世间成就，有些则可以让你的人缘关系更加融洽。有些可以减少自心的烦恼，而有些则可以断绝无明，甚至有些还可以让你展现佛性。尽管我们都知道要去修习法道，但却并不一定总是清楚自己该修哪种法道以及该按什么次第修习。

要消除这些疑惑的话，我们就必须依靠那些伟大圣贤所传下的“地图”。这些“地图”以特定修道封装着经得起考验的智慧，只要我们善于运用就可以将那人生中所充斥着的不满转化成为无伪的快乐。它们亦会是令我们人生产生具有意义以及实质转变的关键。

#### 修道的种类

假如情况确是如此，那么我们就必定会问：“所有修道是否都是一样的呢？”而答案则是“不”。要知道每种修道都是因于其特定的因缘际会而产生的，而它们的形式亦必然会非常不同。以下就是各种不同修道的分类。

## 按照眼界分类的修道

修道的眼界是指依随该修道所能产生的成果，而你亦可以将此想成是该修道的最大能力。因为所针对的现象类型不同，有些修道在本质上会较具局限性。以眼界作为考虑的话，我们可以找到两种广泛类型的修道：

1. **世间之道：**世间之道是以应用寻常智慧为主去转化个人粗糙体验从而取得成果的修道。像大学里所提供的四年制课程学士学位就是这种修道的例子。在最初踏上该道的时候，你的某种专门知识会是贫乏的。但到最后你却会学到相关的知识以及开展出相应的技术，并让你成为该学科领域的专业人士。尽管这类修道不会能够为你带来永久的无伪快乐，它却可以帮你建立起那些产生短暂世间快乐的因缘。然而因于这种知识的表浅本质，它亦只会令到此生得益而绝大部分则不能够在今世和来世之间的分解过程中得以保留。

2. **心灵之道：**心灵之道是以开发具真理本质的智能为主的修道。透过这种智慧，我们会能够让自心得到净化并从而为生起无伪快乐的体验创造因缘，而净化自心的程度则取决于所参随的是哪种修道。由于这类修道会让行者更加接近本来如是的真理，故此亦能够创造出较世间之道更具深度的转变。针对死后体验的延续而言，这种改变在本质上通常会是较为长远的。

由于要体验无伪快是我们在此的目的，故此从现在开始我亦将会集中谈及心灵之道。话虽如此，要是能够善用世间之道其实亦会为我们的内心修道创造不少助缘，所以绝对不应该将它完全忽视。我们只须认清世间之道的局限并将注意力集中在那些能够达至终极成就的修道之上就可以了。

## 按照发心分类的修道

在心灵之道的类别当中，我们又可以按照各个行者的不同发心去作进一步的区分。不同的发心则会将一个人所能够达至的特定心灵成就设下界限。整体来说，我们可以找到三种不同的发心：

1. **发愿要提升自己来生的条件：**这类发心所追求的是紧接死后的下一生。以这种发心为基础的修道往往会将投入善行作为重点，认为这样就会创造出投生天界的因缘。

2. **发愿要消除自己的痛苦之因：**这类发心所追求的是要摆脱轮回而得到解放。按这种发心而开设的修道一般会以练就消除苦因的智慧作为重点。然而“解脱”却会因为修道的不同而有着不同的定义方式，故此可以达至“解脱”的法门亦会各有差异。

3. **发愿要消除自己和他众的痛苦之因：**拥有最后这类发心的人不但想要终结自己的痛苦，更会想让轮回苦海当中的每一个众生都能够得到解脱。这种无私及利他的发心极为罕有，而标榜此愿心的修道更是少之又少。它会以对万物相依本质的深入理解作为基础并以对有情众生的悲心作为推动。这类修道亦就是让我们步向圆满证悟的道路。

在佛教的观点，以第一种发心所达至的成果会是最受局限的，而第三种则是最为广大的。然而我们

的发心并不是一成不变的，它们亦有机会随着时间改变。尽管一个修行人当前或许只能够达至某种思维方式的极限，但他却可以将此作为以后立下更广大发心的基础，而这样亦将会让他有机会去发挥出自身更大的潜力。就是如此，我们也许会发现自己原来在一生当中竟已投入过多条不同的修道，而每一条都正正是针对到我们当时心灵发展的某种需要。

Scope 眼界	Motivations 发心	Examples 举例
Mundane 世间层次	现世福报	• 功名 • 利禄
Spiritual 修行层次	修来世福报 个人解脱 圆满证悟	• 外依信仰体系 (如印度教, 基督教, 伊斯兰教) • 内依信仰体系 (如耆那教, 佛教, 道教)

列表 10-1: 不同种类修道的发心。

## 按照源流分类的修道

我们已经知道修道的眼界会决定到所能达至的最大成就，而发心则会决定到一个修行人的最大潜力，但这些却不能说明到底这条修道是否可以真正让人以自身的潜力达至圆满证悟。这里的重点就是我们所依靠的心灵修道必须能够帮到我们更有效地生起出世的智慧。假如该修道不能做到这点，那么我们亦没有理由要去参随。故此如果我们去细看一条修道的可行度的话，则会凭此找到两种类别：

1. **纯正之道：**纯正之道是凭着出世智慧所建立的修习体系，并已证实能够藉此而练就同样的智慧。这里所说的纯正是指该修道的传承非常清净并且能够以此真正达至其所宣称的成就。
2. **不纯之道：**不纯之道的修习体系则是源自无明又或是受到无明歪曲，故此所能够达至的成果亦只会是让人更加无明。这类修道的最初源头或许也是纯正的，但随着时间的演变以及错解的渗透却最终令到教法变质，故亦致使其潜质有所局限。

要判断一条修道的源流是否清净或许并不容易，故此我们必须要以正量认知去评估该修道的纯正度。在第二章我们提到了三种认知事物的方式：

1. **深信权威（圣言量）：**我们一般都会先向别人咨询（譬如像朋友、家人又或者是更大规模的社群），在深思过自己参随不同修道的可能性建议之后才开始踏上心灵修行的旅程。尽管在引入修道的层面上这样亦已经足够，但最终我们还是须要为如何去衡量该修道的纯正度而建立起属于自己的准则。
2. **逻辑推理（比量）：**在最初我们亦可以先通过学习去了解所要参随修道的教义。在这个阶段我们最好能够尽量“吹毛求疵”从而让该修道的各种特质得到考验。通过对教法内容的积极思辨，我们将更清楚明白到究竟该修道是否真能让人达至想要追求的成果。假如修道纯正的话，它亦会因为是以依止真理的智慧为根本的缘故而将经得起分析考验。
3. **直接感知（现量）：**在已对修道作出概念性分析的基础上，你也许会觉得自己亦已生起了足够的

信心而不妨对其放胆一试。尽管你并不一定完全信服，但至少会认为参随修道能够让自己有所得益。通过将该修道的法门加以实践，你会开始体验到法教的实义并在此基础上确立到法义是否纯正。

### 练习 10.1 – 辨别纯正的心灵修道

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让身心调和适中。
- 首先开始的是分辨世间之道和心灵之道。想想一些在一生当中对你有用的知识或技巧作为例子。现在想一下人们可以如何获取这种知识或者如何学得这些技巧。这亦就是世间之道。
- 同样去想一下我们到底需要什么类型的知识才能够超越痛苦。你会想到哪一些修道呢？你会如何分别它们和世间之道呢？它们会有哪些世间之道所不具备的特质呢？这亦就是心灵之道。
- 现在想一下一些你所认识的心灵之道。这些修道背后的主要发心会是什么呢？参随它们的行者会有什么样的目标呢？他们又会期望取得什么样的成果呢？拣选多个例子然后看看它们是否至少符合三种发心的其中之一。你能否想到拥有不同发心的行者们会走在同一修道之上呢？找出一些例子看看。
- 看看你所找到的这些心灵之道，想一下有哪些方面会决定到它们是否纯正。尝试去分辨一条修道的精华要旨以及它可能会被歪曲理解的方式。找出这些曲解所会产生的不同影响。

在发展出可以分辨一条修道是否纯正的能力之后，你将会面对另一个新的挑战。在这世上所有的纯正心灵修道当中，到底哪一条才最切合你的需要？要回答这个问题的话，你必须先学会去衡量广泛而不同的信仰并从中找出一条修道在整体上是否适合自己。

这个过程所依靠的会是你可以从那些多元化信仰中找到得益的能力。透过让自己身处多个角度，你会在已有的选项基础上生起一种更加广阔的视野，然后你就能够比较这些选项并洞悉每种途径到底是如何运作，以及各自所着重的地方到底是什么。

在这期间也许会有不少想法在你的心中冒起，又或者你会感到充满兴致并想要了解更多。这或许是一种表示你和某修道有缘的征兆。凭着你的直觉力量，你甚至会生起想要更加投入此道的明确信念。

透过如此分析，你对修道的选择将是以直觉和合理信心互相结合为基础的。这样你的修持亦会更加有力和决断。没有这种信心的话你也许会很难去真正参随任何一个传统，而在最终则会导致一种随意配对的取向并在不同的修道之间反反复覆，却永远不能朝着一个方向作更进一步的提升。这种取向甚至会有机会让歪见掺进你的修行当中并削弱到你所参随修道的整体成效。

### 建立利美哲学观

在藏文中，我们会用“利美”一词去形容那种“不带偏见”的心。这是一种帮助人们透过面对多元化而支持自身发展的特有取态，同时亦致力推广让各个持不同观点者之间的关系更加和谐。我们可以将这种取态称为利美哲学观。

在开始一段修心旅程的时候，拥有利美哲学观的话将会为我们提供一个选择合适修道的基础。然后在逐渐深入修道的途中，它亦会通过对某一特定处境所展示的不同思考方式而帮助我们克服各种阻障。到最后当你达至更高的阶段时它则会让你的自心更具弹性，能够适应各种广泛不同的处境并从而帮助你为身边的人带来更大得益。就是这样，不论是在开始、中段还是后段，利美哲学观都会对你有所帮助。

我们可以将这种取态细分为四种随着时间而开展的特质。就在你增强其中一个特质的同时，这亦会创造出让另一特质生起的因缘。就是这样我们可以将利美哲学观想成是一朵鲜花，刚开始时只是一颗种子但最终却会以多彩美丽的姿态展现眼前。

## 包容

我们要开展的第一种特质就是包容，而这是建基于相互尊重之上的。没有这类包容心的话则会轻易对持异见者感到敌意。这种心态会让人顽固执持自己的信仰并且单单是接触到不同的观点就会心感威胁。我们必须放开这种执念才能够以更具意义的方式作出沟通。

对别的观点展开包容是以对别人生起尊重作为基础的。尊重的意思是指就算我们不同意别人的观点，但却仍然会重视他们坚持自己观点的权益。让包容性得到开展的关键就是要将一种思想的正确性和拥有这种思想之人的正确性分开。在每一个思想的背后总不免会有着一种夹杂希望和恐惧的动机。假如我们能够看清这个潜在动机的话，不难会发现归根究柢就是一种想要找到快乐和摆脱痛苦的意愿，而在最终我们其实都是在渴望着同样的东西，只是大家的处理方法各自不同而已。通过这种对共同基本意愿的认识会让相互之间生起尊重并将人们团结起来。假如我们都跟这种基本意愿生起共鸣的话，那么我们亦同时会建立起能够产生对话的实质平台。

### 练习 10.2 – 相互尊重的基础

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 用点时间去想想一些会让你强烈反对的观点。念及这种想法并且去留意任何随之而生起的瞋意。假如你觉得这股瞋意太过强大而难以处理的话，那么就换成别的例子再试一试。
- 在你找到一个合适的主题之后，想象你正好遇上了一个抱持这种观点的人。想象这个人开始跟你讲述他们的信念。
- 无论你的最初反应是怎样，不妨用片刻时间退一步想一下这个人所说的话。想一下他为什么会抱持这种观点。就算你认为他是错误的，但又是什么原因会令人抱有这种信念呢？要不断深探他的发心并细问自己为何如此、为何如此、为何如此？尝试将这种发心简化为最精要的形式。
- 现在想一下你自己也会有着同样的发心吗？这会是让你产生共鸣的事物吗？想一想你的生命当中会有哪些以同样发心而作出举动的例子。
- 当你对这种深层次发心有了共鸣之后，你会否发觉自己亦对这个人有了改观？假如你对这个人的

感知有所不同的话，那么这又会否改变你对他所持观点的看法？

- 安住在任何生起的洞见之中。

## 接纳

拥有包容的心会让我们能够跟别人建立基本连系，而在这种连系的基础上我们则可以进一步开拓深入沟通的可能性。所有的沟通形式都会包含这些思想的传递和接纳。在目前这一刻，我们的焦点就是要获取新的信息故此亦须要去培养更具接纳性的特质。

在接纳之心背后的理念就是要为任何新思想在自心中创建空间。如果自心一直都是狭小和被挤满的话，它将不能够接受新的事物继而不能学到任何东西。幸好我们自心在本质上是无穷无尽的故此亦可以按照自己的喜好作出调整，而实际上能够限制这种能力的也只有我们自身的执着而已。将自心封装和固化从而令其成长举步维艰的其实也就是我们自己。

要对治这种固步自封的取向的话，我们必须培养出一颗谦虚和不执着的心。谦逊能够对治那种认为自己无所不知的傲慢。这种品德可以透过思维拥有当前处境所需要的各类因缘实在是得来不易而生起。当我们能够认识到这种处境所给予的学习机会是如此难得可贵时，亦就会较容易在沟通的过程中将自己开放。

在同一时间，如能拥有一颗不带偏执之心的话则可以直接对治那种狭窄和固执的眼光。这种心态一般可以正规地透过觉性禅修又或者是非正规地透过当下一刻的正知正念而开展起来。不论是以哪种方式，这类修习的重点就是要开展出可以单纯观察的能力而不会受到过度的计较或散乱的念头所左右。

### 练习 10.3 – 对别人开放胸怀

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 先从找出一个跟你持不同观点的人开始。他可能是一个一跟你谈论想法就会让你心生瞋意的人。想象你在街上遇到了这个人然后开始对话。细心观察你的个人感觉。你能够察觉到彼此之间的隔阂吗？你会抗拒听他讲话吗？尝试去感觉这种封闭的心态。
- 现在就将心处当下的觉性带至这个情景，当你遇上这个人时只须专注此时此地。放开你对这个人一向以来的执着，纯粹去留意当下在说着什么。同样也不要对这段谈话会带来什么实质结果而产生执着。安住当下，只是去投入和留意正在发生着的一切。这样会让你对同一情景生起不同的体验吗？
- 现在想一下在你面前显现的是什么。是一个人，一个有着希望和梦想的人，一个有着独特体验的人。这个人是独一无二的，没有其他人会对生命有着跟他一样的观点，而这个人就在此时此地跟你谈话。这样的相遇会让你有所得着吗？想一想你个人和对应不同事物的独特潜能而不要仅仅只是看到客观资料。再一次让自心经历同样的情景并去想象能够以哪些不同方式令自己在这种处境中获益更多。
- 安住在任何生起的洞见之中。

## 好奇

在你越来越能够开放心怀去接受生命所赋予的各种学习机会时，那么很自然就会对任何接收到的信息有所感觉。每当自心接触到新思想的时候，它会尝试将这种新的信息跟已有的思想作比较和协调从而令新思想经历一段整合过程。

在这时候你将会面对选择。你可以漠视那些新的信息，而这样的话你的视野和心胸就总是会停留在刚开始时的阶段；又或者你可以主动去参透那些信息的意义，这样则会让你的自心更能容纳百川以及经得起任何考验。假如你是选择后者的话，那么你将须要发展出具备好奇心的特质。

好奇心亦是具求知欲的心。从某方面我们可以认为好奇是一种面对疑惑时的反应。具备此心的人当遇到两个互相冲突的思想时会尝试去厘清思想之间的疑惑之处从而辨别出哪个比较合理。这样就会让我们学会发问问题，而在我们懂得发问的同时，亦自然会寻得答案。这些答案所提供的信息会有助弥补我们所知的不足，继而就能够将疑惑一扫而空。

要培养此心我们就须要孕育出求知的渴求。我们必须改变那种只是满足于被动地吸收事物知识的心态。要做到这一点，我们可以当作是为了拼图游戏收集缺块一样而去拥抱每一次机会。在解决问题的过程中我们会感到欢欣，而在遇上生命挑战时我们则会勇于面对。如此的话所有事物都会变得格外吸引，皆因一切都已成为了我们的无形导师。这亦就是好奇心的独特之处。

### 练习 10.4 – 生命的奇妙之处

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 想象你正踏上一段寻找奇妙宝藏的大冒险之旅。你不知道在路上会遇上何人以及发生何事。就让你心中的期望以及不知将会碰见什么的激动心情同时生起。
- 现在想象自己正要进行一般的日常活动。挑选一个你会面对的情景，譬如像陪孩子玩耍或开车去上班。想象这种普通体验其实亦暗藏玄机，而这些玄机则是让你找到宝藏的指示。就像小孩子狩猎复活蛋一样，要对正在发生的一切生起强烈兴趣，察看每个细节并尽可能让自己渗透到不同层次的体验当中。
- 现在开始想一想你所观察到的各种不同图案。就像一幅大的拼图方块游戏，开始先将小图块拼接起来，看看所呈现出来的会是什么图象。这幅图象又代表了什么样的状况本质呢？
- 思维这些观察所得的含义。在你的心中会冒出哪些问题呢？想象每个问题都是线索之一并会让你越来越接近宝藏。你又会如何为这些问题找得答案呢？
- 好好培育你那想要发掘秘密、想要追求线索以及想要揭开宝藏的渴求。将你的觉性安住在这种渴求当中。

## 弹性

结合包容、接纳和好奇这三种特质会成为获得信息的强大动力，而具备这些特质的人亦会像海绵一样能够随时接受新的事物。由于这种人会主动厘清所知，他们的见地亦会是非常坚壮和广阔。

拥有这种见地会让行者得到非常难得的机会。当你学会更多对待同样问题的多元化处理方法之后，你的自心亦会展现出更大弹性。这样会让你看到不同思想是如何跟不同处境互相切合的。故此当你置身这些处境时亦会能够以适当的方式作出响应从而令自他获取最大得益。

这种灵活弹性是由能够在任何时刻清楚感知周围一切的觉性所产生的。这种分辨觉性则可以透过将自心置于广泛不同的境况中加以培养并从多个角度察看这些境况而得。这样的话我们就会减低对单面真相的执着并且会令自心变得更加柔韧和更能适应改变。

#### 练习 10.5 – 转换看待事物的角度

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 想及一些刚刚发生不久，有着你跟别人纠缠的不同事件。拣选其中一件并在心中详细描绘当时的情景，越清晰的话就越好。
- 试从不同的角度透视这个情景。首先是从你自己的第一身体验开始。尝试去感受自己当时的反应，包括在心中生起的念头以及主观感觉。
- 现在从你的第一身角度抽离并以第三者的角度观察同一事件（就像是身处现场的一个旁观者）。让事件按次序重组，然后观看当时那两个人的反应。他们都作了一些什么举动呢？这些举动又是如何息息相关的呢？
- 现在换成当时跟你纠缠的另外一人的角度。尝试去感受一种虽然身处同一事件，但却产生出不同举动的心属状态。
- 根据你对该事件的各种观察，想一下你当时会如何处理从而让这次纠缠能够得出最让人满意的结局。你会以不同的方式去说同一句话吗？你会避免作出某些举动吗？有没有什么举动作出的话会对大家有利？尽可能用上你所知道的去从这件事件所呈现的机会中获取最大得着。
- 尽可能多几次重复以上的最后一个步骤，想一想各种不同的可行方式能够令同一场景演变成让大家都得益的局面。所有事情都不是死板单一的，就让我们去探索那每个处状况的各种可能吧。

建立不带偏见的取态并不代表我们要将所有的修道都看成一样，这样的话亦跟事实不符。其实每条修道都各有特色和强项，故此我们要做的应该是更加留意这种多元性会带来什么。我们的目标是要清楚分辨它们之间的差异，并将每一个都视作能够引领有情众生得到更大快乐的法道而加以尊重。

我们可以将这些修道比喻为不同的药方。此刻我们正身患多种像贪、瞋和痴等的疾病而必须向那些伟大的心灵导师寻求法助，就跟要找医生看病没有分别。医生们会诊断我们的状况然后制定能够减轻病情的疗法。他们清楚知道我们各自的独特之处故此亦会因材施教。

同样地，当医生面对两个展现不同症状的病人时，他会为了切合各自的需要而分别开出不同的药方。

譬如说他不会为肚子痛的患者开出治头痛的药方，也不会认为只有头痛药才是唯一良药而其他药物毫无效用。相反，他会深知各种药物的疗效并因应不同的病征而施药，故此所有药物皆有各自的妙用。我们亦应该建立起同样的心态去看待心灵修道。

我们要尽量避免那种固执己见，觉得自身观点高人一等的偏执之见。这种心态只会助长我慢并且会容易跟别人产生冲突。我们不应将不同观点视为互相对抗的性质，反而应该看成是在这个信仰生态系统内积极发挥著作用，让我们都能够更佳地适应各自独特的境况。

如此的话，我们就会更加尊重别人的信仰体系而同时亦对自身的心灵修道生起更深的信心。我们可以看到它们并不是互不兼容的。尽管我们会选择一条作为自己修行的核心法道，但却可以善巧吸纳其他传统的思想从而帮助我们对真理生起更加全面和坚实的理解。这样不但会激发我们去深思自己的取向，更会有助我们跟别人连系并了解他们对这世界的看法。这种连系对并非独自存活的我们来说是非常重要的。不论好坏与否我们都在承担着生于同一世上的共业，故以具有意义及和谐的方式跟别人相处亦必会符合到大家的利益，而发展出以上特质则会是做到这点的巧妙方式。

#### 练习 10.6 – 这个世上的信仰体系

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 用点时间详细阅读一些关于某个信仰体系（佛教以外）的资料。先从历史层面开始，看看该信仰体系是如何经历演变的。曾经有哪些重大事件发生并影响到这个体系的发展呢？想一想有哪些地缘和政治影响融入到该体系当中并成为其特征之一。
- 现在看看为你所学到的体系作出定义的会是那些核心信念。这些信念是如何架构起来的呢？它们所探索的又是哪些主题呢？为什么知道这些内容对认识该体系来说会是重要的呢？
- 以这些观点作为依据，尝试对该体系内所沿用的各种法门作深入探究。想一下行者参习这些修法会生起什么样的特质，以及又会发生什么样的转变呢？
- 最后，尝试去分析该体系内部的分发展，看看其核心信念或共同修法是如何以不同方式被诠释的。行者们是如何造成彼此之间的分发展呢？尝试去了解这些分拆的原因。这些不同取向的投入模式又会为该体系带来什么样的得益呢？
- 按照你所读过的数据，想一下你认为能够贴切描述该体系的一些主旨。这些主旨对你来说会有多重要呢？你会感到跟它们有哪种类型的联系呢？

#### 依靠纯正传承的重要性

当我们对拓展自身心灵景观的修道认识更深时，亦会随之而接触到广泛不同的思想和法门。你也许会禁不住想要将所有“吸引你”的修法照单全收，这样的话你所参随的将是一种东拼西凑而成的自定信仰体系。我会因为以下理由而不建议这种取向。

首先，仅仅单凭个人喜好作为基础的修法并不会令你勇于面对改变自己的挑战。你只会以你所喜欢的修法令自己现有的心识状态日益增强，而你对真理的理解则会流于表浅的层面。要知道修习法道就是为了调伏自心，而这亦表示我们必须要面对自身的陋习并学会处理它们。没错，有时候这样的确会让人难受，但这种不适亦证明了“法药”的疗效正在发生作用。

第二，在西方社会里个人主义会被大量强调。我们都已深深习于这种思想并自以为知道什么是最好的。如此亦产生了自以为我们的判断都总是“正确”的那种信念。但是在心灵发展的意义上，这种观点则会制造出很多问题。要知道我们投入心灵修行的目的就是要超越以感官跟世间相应的方式，然而我们却仍然信任那受着感官操控的心多于信任走在我们前面的伟大圣贤们的智慧，也就是称为传承的毫不间断的智慧流传。在我们选择“自定”取向的同时，亦即等于在漠视传承并反而去依赖自身那迷乱的心识状态。这样就像病人自己决定将止痛药和酒精混合服用而不是听从医生所给予的指示服药，如此自把自为的结果就只会是继续受苦。

第三，我们都是想要获益而不是想要损失的。在这世上各传统信仰体系中所蕴含的智慧都已经历了超过千年的考验而被证实为达至深层心灵转化的最有效方法，并且会让行者避免到许多潜在陷阱。它们所展现的那种知识集合体是如此地卓越非凡。假如我们选择忽略这种结集智慧的话，就会像是要重复前人所创一般多此一举。当然你要如此的话亦绝不会受到阻止，但是这样则会浪费掉你那宝贵的时间，而我们却都深知时间是不可浪费的。这副人身实在非常可贵，但同时亦非常脆弱，就像闪电般一瞬即逝。故此我们必须把握良机尽快踏上修行之道。

依靠纯正传承会是做到这一点的最佳方式。因为已有架构良好的修道铺设在前，我们亦不必盲目探索，只须专注将教法付诸修行以调伏自心即可。随着前人在同一修道所走过的足迹，我们可以依靠其所得智慧并帮助我们找到能够克服将会面对之各种阻障的最有效方法，同时亦会更清晰知道自心在哪方面最需要得到修正。我们要的不是满足于现状，而是能够鼓起勇气潜入深潭并从实质上开始疗程。

## 为时轮金刚修道立下基础

透过这一系列书册我们会以藏传佛教中觉囊香巴拉传统为主的时轮金刚修法作深入探讨。这个卓越传承在过往的二千五百年间从未间断地为心灵行者提供着实修指引，而因此而得到非凡成就的证悟者亦是连绵不绝。

在紧接的第二册和第三册中我们将会详细探讨这个传承，细看其独有的哲学观以及能够带领行者达至证悟境界的实修方法。但在此之前，我们必须先认识到这条修道在世上众多智慧传统中所具备的独特之处。

因为这个缘故，在接下来的章节中我会先对佛教作一个总体的介绍，然后就是佛教三种主流修行方式的阐述。通过以这些不同角度透视佛教，我们将对时轮金刚如何具体切入其中生起更加全面和坚固的理解。

## 关键要点回顾

- 修道是能够用以开展所追求特质的一连串修习步骤。
- 按照眼界划分的修道有两种：世间之道的目标在于获得能够支持世间快乐的知识和技巧，而心灵之道则是为了证得无伪快乐而领悟的知识和技巧。
- 按照行者发心的话可以分成三组：有些会为改善自己来世的环境和际遇而发愿，有些会为消除自身的苦因而发愿，而有些则会为消除自己以及他众的苦因而发愿。
- 纯正的心灵之道会持续流传并能让修习者达至其所宣称的成就。不纯的心灵之道则有曲解掺入教法之中从而令人无法凭此修出所追求的成果。
- 我们只可以透过正量去判断一条心灵之道是否纯正。我们首先会从能够信任的人那处去初步了解自己所欲进入的修道，然后通过学习我们会对该修道的能力生起更大的信心，并在把教法付诸实修之后将会看到该修道是否能够实际产生我们所要追求的成果。
- 选择修道亦就是要找出一条适合自己特殊情况的修行取向。这样需要先对自己的选择生起全面的理解然后为选择决定而立下准则。
- 利美哲学观亦是一种特殊取态。我们可以通过它的发展而令多元化观点百花齐放。该哲学观的要义是由四种特质组成：包容、接纳、好奇以及弹性。
- 建立起不偏之见就能够清楚分辨各种观点的不同特征并从而得知哪些观点会让哪些类型的人得以收益。
- 我们必须对纯正的传承生起信心，这样才能够让我们最有效地开展出所需要的特质继而成就那些临时以及终极的目标。

位於印度菩提伽耶，建於佛陀證悟之處的的摩訶菩提佛塔。

# 第十一章 佛教介绍

## 见证你的佛性——时轮金刚之道

### 佛教介绍

“佛教”一词可能有时候会令人产生误解，觉得这门法道传统纯粹只是一种宗教体系而已。就如我们之前所见，佛陀会根据弟子根器的不同而施予因应的法教。佛陀的某些法教在本质上的确是纯宗教性质的，譬如说会有一些以虔诚和信心为主的修持方法。但我们在本书的前部份却同样看到，佛陀亦有授予其他方面的法教，所涉及到的有包括像专注于开发自心的科学范畴，以及研探冥想方面的心理学和方法学领域等。甚至有些法教的本质更属于非常深入的哲学层次，并会广泛运用到逻辑学和认识学的方法等作为理解和说明的桥梁。故此尽管我们可以认为佛教确实具备宗教的面向，但却不应该将其视为犹太教或基督教等宗教的等同。

能够比较恰当表达佛陀所传教法和修法的用词应该是“佛法”，在意义上亦就是“佛陀传授之法”。同样道理我们可以将耶稣所传法教称为基督之法，而穆罕默德所传法教则称为穆斯林法等等。然而按照约定俗成，现今社会普遍都会习惯将某智慧传统称为某“教”，故此我们亦会跟随一般叫法而继续使用“佛教”这种称呼，但请记住“佛法”仍然是较为合适和无可替代的用词。

在藏文里，“囊巴”( ནັບ )亦即“内道者”的意思，也就是转向从自己内心去寻找更大快乐的人。他们不会依靠外在世间现象去追求快乐，而是认为无伪快乐只能通过自心的内在世界生起。因为这个缘故，他们会为了达到调伏自心这个目标而将佛法学习和修行当作头等意义的事情。

迄今为止我们凭着佛陀法教较为广泛的一面而洞悉到自心是如何运作以及如何透过修心令到人生更具目标和意义。尽管我们已经较为深入探究到佛教世界观的部份，但目前为止却仍是从外行人的角度去切入的。采用这种方式令到我们不须接受任何特定的信仰体系但却可以学到相关的技巧并获取最大的得益。

然而在继续前行的路上，我们或许会发现自己跟这些法教的关系亦在日益转变。当我们继续对佛陀理解真相的方式认识更深时，也许亦会对这里的教材生起更大的认同感觉。这时候不但仅仅只是在知识

的层面上会跟这些思想有所共鸣，我们的自心更可能会因此而受到启发并积极要寻找能够更加深入投入这些法教的方法。

在接下来的章节中我们将会为你作出佛教原本广义法教的详细回顾。这些内容会让你认识到不同法教在背景上是如何接合和相应的。你会很明显看到佛陀的法教本身就是很多元化的并且为行者如何实际投入修行提供了众多选择。透过更全面的理解，你亦会更清楚认识到是否适合去选择佛教作为自己首选的心灵修道。

## 佛陀的一生

我们所认识的佛教，它的故事是从其创始者开始的，也就是在这个贤劫中历史所记载的释迦牟尼佛。我们能够在现世拥有佛教教法全是因为这位伟大导师的出现所致的。跟随他的足迹前行亦让我们从此有幸去开创出难能可贵的人生实义。

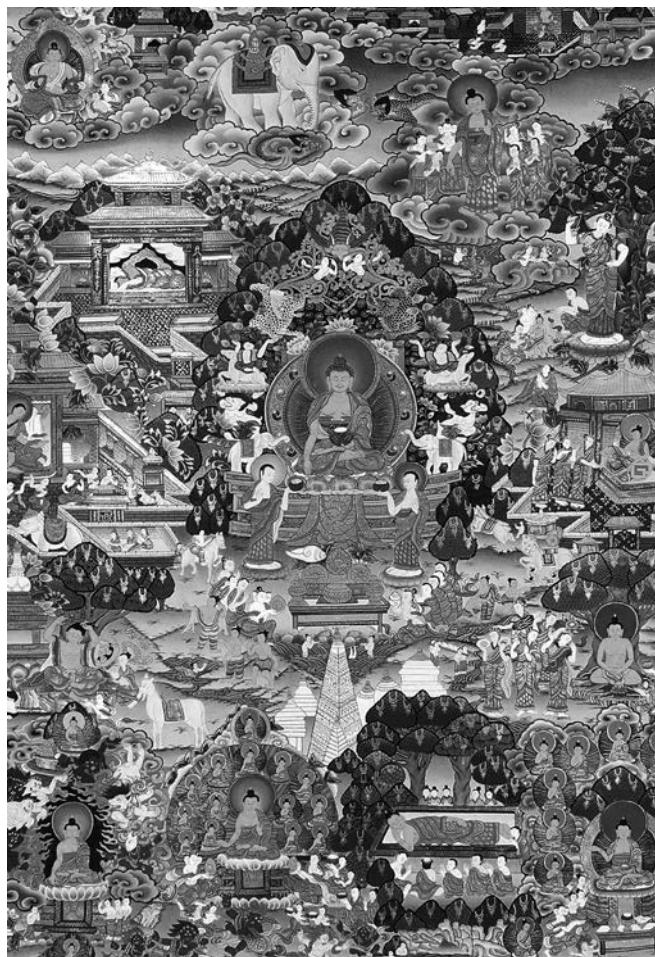


图 11-1: 释迦牟尼佛一生中的重要事件。

尽管学者们之间对某些历史事件的具体发生时间仍存有一些争议，但大部份人都会接受历史上所出现的佛陀是在约三千年前一座名叫蓝毗尼园（位于现今的尼泊尔）的花园中出世的。他的母亲，亦即王后摩耶夫人，本来打算前往祖国哥利亚作分娩，但当她到达这座美丽园林稍作停留和休息时就在一棵娑罗树下临盆了。佛陀出生的当天充满了种种吉兆，日月圆明。

佛陀的父亲净饭王极为欢喜，为了庆祝而按照习俗安排了小王子的命名典礼。当时就有数名智者到场替小王子观相并发现其身上有着多种吉祥征相。有一位智者更认定小王子的一生将会极不平凡。假如成为君王的话，他将会是伟大的王中之王；而假如选择踏上心灵之道的话，他则会获得终极成就并且成为佛陀（觉悟者）。小王子被取名为悉达多，意思就是“能够达成所愿的人”。

悉达多王子在很年幼的时候就已经开始接受教育。他的资质异常聪敏并且进步极为神速，要较同辈的学习能力超出甚多。不论是以什么形式作比试，王子的表现都总是最好、最快、最强和最出色的。他的才智令到师长们无不心生敬意，而更为优秀的地方就是他亦同时拥有一颗善良和关怀别人的爱心，让所有跟他接触的人都会心感喜爱。

悉达多王子在各方面的表现越来越才华出众了，此时净饭王亦对当年智者所作的预言感到越来越不安。他曾警告过净饭王假如王子有一天得知什么是痛苦的话，那么他必然会心受触动并将选择一条出世的心灵修道。国王非常害怕会失去这个唯一的王位继承人，故此就千方百计并且竭尽所能要令王子接触不到所有不愉快的体验。国王为此而兴建了各式各样的宫殿留住王子并将一切可见的世间痛苦隔绝在外。然而悉达多王子却对这种极乐和奢华的生活方式毫不眷恋。

为了能令王子生起世间意趣，国王特地安排了让他选妃成婚。悉达多在全国精挑细选的佳丽当中被耶输陀罗所触动而堕入爱河并如国王所愿地完成婚事。

可是到了最后悉达多仍然觉得王宫的围墙有如监狱一样并央求父王准许他出外走访附近村庄。国王虽然有点犹豫但还是答应了。当王子离开宫殿后就遇上了一个老人并对其年老的样貌深感震惊。王子从小到大都未曾见过衰老的模样，故此当他得知每个人都会如此变老时就感到了非常震撼。

回到王宫不久悉达多又再请求父王让他出宫。国王亦自知阻挡无用故就应承了。这次王子游访了一个市镇并看到了一个遭受病痛蹂躏的人。他不敢相信世上竟然会有这种痛苦存在，而且无人可以幸免。悉达多回到王宫后仍然不断想着那个深受病苦折磨的人，这样亦令他感到越来越沮丧了。

净饭王眼见自己的儿子正在不断变化，但仍然不能拒绝而让他再次出宫。王子走过村庄的街道并遇上了一场进行中的丧事。看到一群人抬着一具尸体走进火葬场地，王子亦受到好奇心所驱使而跟随观看。看着被火燃烧的尸身，他完全不能理解为何人在死后会是这种样子，而且不明白为何人们要如此处理。在询问过随从人员之后，他才得知原来这就是死亡的真正面貌。在极度的忧郁之下，王子返回了王宫并开始深入思索所见到的一切，结果心中亦生起了想要终止这些痛苦的强烈渴求。

在悉达多王子第四次离开王宫出游时，他经过了一座园林并看到一个身穿僧袍的人安坐路旁。这个人看上去非常喜乐，故此悉达多就想知道到底他是什么人。随从人员告诉王子这是一个专修心灵之道的出家人，为了摆脱痛苦以及成就和平而去奉献一生。在这一刻王子立即意会到自己就是要走同样的路。如果继续留在王宫的

话，那样只会让人养尊处优而不会产生任何成就心灵目标的因缘。就是如此悉达多生起了极大的决心要舍弃一直以来所过着的安逸生活，并发下大愿要为解决痛苦找到答案然后广与世人分享。

没过多久王子就选择了离别王族生涯并趁深夜骑着骏马出走。抱着一颗强烈的决断之心，他告别了爱妻、刚出生不久的爱儿以及所有的好友和亲人。他舍弃了自己的王衔、特权，离开了奢华宫城。他只决定要一心一意专注在能够成就解脱的任务之上。他将头发剪断，披上破布外袍，从此就开始过着流浪苦行僧的生活。他的名声很快就传遍了整个地区。人们都称他为释迦牟尼，意思就是“释迦族的圣人”。

为了能够获得摆脱痛苦的成就，悉达多曾先后跟随着两位著名的禅定大师参修，分别是阿拉罗·迦罗摩和郁多迦·罗摩子。在他们两位的指导下悉达多的修行亦见进步神速，而且很快就得到了跟这两位师傅同样的证悟，并且达至了非常高阶的禅定境界。然而当悉达多问到这类禅定是否能够永远摆脱轮回痛苦时，所得到的答案却是“否”。故此悉达多亦对当时的禅定成就依旧无法满意。

接着，悉达多就决定去修持极度苦行，而伴随他的则有另外五名苦行者。他在尼连禅那河岸专心致志苦修六年，每天都只是服用少于一掌心份量的粮食。悉达多的身体因此变得越来越虚脱，而他亦渐渐明白到自己的苦行修持其实是错误的。他领略到身心原来是相依的真相，故此折磨自身的同时亦就等于在伤害自心。

就在悉达多因身体极度虚脱而不得不放弃苦行的期间，他遇上了一名叫作苏耶姐的婆罗门少女并接受了一碗甘乳稀饭的供养。进食过后悉达多的力气亦慢慢回复了，此时他的身相开始泛起了淡淡的金辉。他随即亦察觉到自己的禅定质量有所改善，自心竟然变得更加澄明并且更为平和。然而悉达多身边同行的那五名苦行者却认为他已经自甘堕落，放弃修行了，决定跟他分道扬镳，扬长而去。

在悉达多王子三十五岁那一年，他来到了印度北部的菩提迦耶并在一颗菩提树下安坐起来，他在心中发誓——假如不能获得圆满证悟的话，就永远也不离开此地。在接下来的禅坐当中他面对了自心深处的所有负面力量，但却没有受到损害并且不为威吓和诱惑所动。以大地作见证，他迎接了将所有自心恶魔完全征服，迎来了成就圆满证悟的那一刻。

就在第二天日出时，悉达多克服了最细微的所知障并成就了圆满证悟。在消除无明和证得实相之后，他的感觉就好像是从被囚禁在千世万劫的牢狱中得到释放一样。那些助长着无明并且如浪潮般数之不尽的妄念，曾经像掩盖星月的乌云，但是如今却已完全消散。他现在可以直接察看到宇宙万物的相依特性，同时亦看見众生如何因为受到主客二元概念的约束而不断受着痛苦。就是这种无明邪见，导致了贪、瞋以及无数恶行，令到众生不能从痛苦自拔，且不断制造出更多的痛苦。然而他亦看到每一个众生却也具备了证悟的潜力。从这一刻开始他就成了佛陀，一位真真正正的醒觉者。

佛陀在刚圆悟时就深深感到其证境非常深奥和罕有，觉得凡夫众必定会难以接受，故此亦决定暂不传法。直到七周之后，大梵天和帝释天两位大神亲自赴请求佛陀讲说佛法，开转法轮，自此新一轮的法教亦因此得以开启及流传。

过了数天佛陀在瓦拉纳西的鹿野苑遇见了之前的那五名苦行者。他们最初因觉得是佛陀放弃了苦行故亦不太愿意跟他道安，但随后却被他那光华四射的成道证相所吸引和折服继而成为了他的第一批信众。

佛陀以四圣谛作为第一转法轮的重心。当时的信众在他的亲自讲法教授下大多数都能够在三个月内成就到阿罗汉的境界。在同一时期亦有为数不少的凡人所无法亲见的龙天非人 众生在场领受佛陀法教并因此而得到了巨大得益。这个世间从此亦开始获得了珍贵三宝，也就是佛宝（导师）、法宝（佛法）和僧宝（僧团）的传承。

直至佛陀离世之前，他就曾参与过四十五次的结夏安居和亲自传授过不可计量次数的法教，并会根据信众不同的根器和意向而分别施予世俗谛和胜义谛的法教解说。当时能够亲身闻法的信众就包括有舍利子和目犍连等佛陀的主要弟子，以及为数众多的僧侣、僧尼、居士、登地菩萨和非人众生等。他的法教总会涉及无常之义并会从而启发信众生起出离之心。

作为一名备受尊敬的僧人，释迦牟尼曾在王舍城、灵鹫山以及印度北部的毗舍离等历史所记载的地方传授法教，但同时却也有透过神通力而到达其他界域为天人、龙族和罗刹等非人众生说法。佛陀亦会为了向一些高阶行者示法而以各种不同形式的报身显现。

佛陀八十岁时身处拘尸那揭城。有一天他在两棵娑罗树之间用右侧半身安躺了下来并以这个世间的报身形式授予了最后一次的法教，跟着就进入了般涅槃的状态。

从单一角度去看的话，我们或许会认为佛陀是一个在一生当中完成修行并成就圆悟的人。然而这亦只是佛陀故事的其中一种演绎而已。在另一角度悉达多其实本是早已圆满证悟的佛陀，但却为了度化众生的缘故而从兜率天净土降下凡间并且化现为人。在历史上这位称作释迦牟尼佛的人曾经示现人前，教导佛法并且向人展示了如何去克服烦恼情绪和隐障，然而在事实上佛陀却是不会衰老、不会生病、不会死亡以及不会带业投生的。他仅仅会以梦幻的方式去将那如幻似梦的法教授予这个梦幻世间。其实我们每个人都拥有着这种相同的实相，也就是我们自身的开悟本性。在我们亲身发现到这个佛性之前，佛陀就将以各种不同的形态任意显现，可能会是凡人又或者是具备神通的人。

## 三转法轮

佛陀在一生当中所授予的法教都是围绕若干主题为主的。他了解到并不是所有的人都准备好接受某种深奥思想，故此会按照门生根器的不同而因材施教。他教导门生的时候会选择最切合他们的法义，这样就不会让人感到疑惑，并且亦能够清除他们自心的障碍从而可以亲身体验真谛。

假若我们如此看待这些法教的话就会将它们分成三个渐进阶段，分别代表着行者逐渐清除粗大乃至微细障并在最终证悟自身极致本性的段落。这三个阶段亦被我们称为“三转法轮”。要记住这里所指的三转是以主题而不是按时序来划分的。譬如说在佛陀刚圆悟后的一段时期里，他所教授的就是针对那些身处修道高阶的人类和非人信众的第二和第三转法轮法义。同样地，其中一个属于初转法轮的最著名法教却是在佛陀接近临终时所传授的。这里的重点就是我们必须清楚知道每一转法轮的主题是什么以及所属法教可以如何帮助我们清除修行上的障。这三转法轮简介如下：

1. 第一转法轮所围绕的课题主要是因果关系，尤会集中解释痛苦到底是如何产生以及应该如何成就

解脱。这一转法轮最基础的法教就是四圣谛，而最初则是在印度的鹿野苑开始传授的。通过开展对因果关系的认知，行者就会懂得舍弃苦因并会去培育无伪快乐的善因。这样会令我们将自心导向佛法并会帮助我们积累资粮，从而就能够更加深入地领略到自身体验的本质。

2. 第二转法轮的主题就是阐明空性。般若波罗蜜多经是这些法教的代表经典，其中听授的主要是一众等地菩萨而传授地点则为王舍城灵鹫山。在这些法教里，佛陀探讨了我们所感知的现象到底是如何被我们投映于心而且是空无自性的。他很明确地向我们展示了无明是如何基于这种现象本质而成为所有痛苦的根源，故此如以空性作为禅修目标就能够有机会清除这些错误的知见。

3. 第三转法轮展示了最深奥课题中的了义法教，亦即我们的内在佛性。这些法教是佛陀在一生当中处于不同地点和时段所传授的。它们详细解释了证悟之心所具备的无量殊胜特质，而这种特质则是你我以及所有人都拥有着的。当自心摆脱世俗屏障之后我们就会显现为圆满证悟的佛陀。到了这个阶段我们亦再没有任何障须要清除了。

## 佛教教乘的分类

一部“座乘”可以载人从一处地方前往另一处地方。座乘的种类有大有小有快有慢，尽管用途一样但却会以不同的方式到达终点。

譬如说你想要去附近的城市。你可以选择骑乘单车，但这却要花上较长的时间。乘坐汽车的话肯定会快一些。但假如你要去的城市是位于国家另一边的话，那么乘坐汽车其实也是挺花时间的。如果改乘飞机的话则可以在一天之内到达该地方。

我们在心灵之旅的路途上能够走多快和多远就要看所选的“座乘”到底是什么而定。根据个人发心和心灵成熟程度的不同，适合我们的座乘亦会各自有所不同。譬如每个人都可以选择骑单车穿越市镇，但是如果要开汽车的话则必须要有驾照以及懂得开车。同样道理，如果是驾驶飞机的话就一定可以移动更快和去得更远，然而没有作好充份准备的话却很容易就会机毁人亡。

当我们细想佛陀所传授的广义法教时，则不难发现其实他是在向不同种类的行者展示着不同的教乘。他完全知道我们都是各自承受不同的业力而生，故此有的会比较适合骑踏单车而有的则会具备驾驶飞机的能力。

话是这么说，虽然此时此刻我们是处于心灵发展的某个特定阶段但这却不代表以后都会是同一样子。随着时间当我们熟习了某部座乘之后也许亦会作好准备可以换乘另一座乘。就是如此，不同的教乘亦代表了不同的法道进程让我们可以专注在心灵之旅的某一阶段。

以下部份会用不同方式去划分这些法教从而让我们能够辨别出在不同阶段所着重的修习重点。请千万不要将这些归类当成是为了要分出教乘的高低。不妨将它们想作是把一个蛋糕切成不同片块，而该如何选择就要视乎你会觉得那一片块对你来说是最可口的。

## 按照传播分类的教乘

佛陀在五十年间按照三个核心主题转了三次完整的法轮，但却并非所有法教内容都是立即就在人间流传的。普遍的人会需要一段时间让心灵素质成熟起来才能够掌握得到更加深奥的教义。这样亦就导致了按照教义先后而出现的两个主要教乘：

1. **基础乘（小乘）**：第一转法轮的教义对于任何人来说都会比较容易理解，故此这些内容从佛陀时代开始就已经是公开教授的。这些法教组成了所有佛教修法的基础并且较着重以戒律规范（毗奈耶）作为达至从轮回中得到个人解脱的最有效方法。

2. **大乘**：第二转和第三转法轮的教义最初主要是向极少数高阶弟子传授的。这些法教并没有立即就广传，而是直到佛陀离世之后的数个世纪才开始在居士社群中阐扬起来，因其无私利他救渡众生以及为了众生成就圆满证悟的发心重点完全切合到了这类信众的理念。就是如此，佛教亦得到了全面的发展并融入至印度社会中的每个阶层。

小乘（名称上为“较小”的教乘）和大乘（表示“较大”的教乘）这两个词会被用于标示教乘的眼界。由于小乘的教义主要是着重个人解脱而大乘主要是为了他众的圆满证悟，我们通常就会认为大乘的眼界比较伟大，但这却并不表示法教的质量会有优越之分，只是焦点的宽窄有所分别而已。

Tradition 乘/传统	转法轮次第	Main Emphasis	主要宣说
Hinayana 小乘	初转法轮/一转法轮	Cause and Effect	因果法则
Mahayana 大乘	再转法轮/二转法轮	Emptiness	空性
	三转法轮	Buddha-Nature	佛性

列表 11-1: 按照传播分类的教乘。

## 按照途径分类的教乘

对于一些最上根的弟子，佛陀就曾经以各种不同的报身形式显现并且传授密法以及深入解说该如何有效运用自身的佛性作为在修道上取得迅速进展的基础。这些超凡强大的法门都是以极严密的师徒传承方式流传多个世代的。

这些法教统称为佛教密法，而那些公开传授的法教则称为佛教显法。这两种法教同样能够引领行者达至圆满证悟，不同之处则在于成就佛果所选途径的速效而言。假如我们按照显法和密法区分的话，那么我们亦会得出以下两种教乘：

1. **因乘（显乘）**：这种教乘主要以经教为主，其修行的见地是以众生的角度为依据的。按此途径，众生会被认为是本质不净并且受到自身烦恼所支配的。要成就圆满证悟的话就必须先舍弃所有负面的心属状态并同时要培育一切善德。众生则会慢慢开展自心直至成就佛果的境界为止，而这个过程通常会需要三大阿僧祇劫的时间去完成。

2. 果乘（密乘）：这种教乘主要是以密续的法教为主，是以众生本性即佛性作为前提的，认为本性就是本来清净故亦不须要有任何作为。该乘的重点并不是开展新的特质，而是要清除那些阻挠我们纯净本性自然彰显的屏障。按此途径，行者会认出当下体验的开悟本性并能够有技巧地以这些体验推动修行。由于他们是以当下之果（佛性）作为修行见地的，故此该乘亦被称作果乘。透过这些法门行者亦有可能在一生当中成就圆满证悟。

按照教义重点去划分的话我们可以将这些教乘以及它们跟三转法轮的关系总结如下：

Type 种类	转法轮次第		主要宣说	
Causal 因乘	First Turning 初转法论		Cause and Effect 因果法则	
	Second Turning 再转法轮		Emptiness 空性	
Resultant 果乘	Third Turning 三转法轮		Buddha-Nature 佛性	

列表 11-2: 按照途径分类的教乘。

## 按照重点分类的教乘

从先前的分类中我们可以看到小乘是完全以经教为依据的，而大乘则包含了经教和密教这两个方面。这样根据不同时期和地域的传播亦就得出了三种独特修行形式的发展：

1. **基础乘（小乘）**：小乘法教是属于佛陀初转法轮的法教，其修行形式现今广泛流传于泰国、斯里兰卡、柬埔寨、缅甸和寮国一带，广为人知的就是上座部，亦是至今唯一尚存的部派佛教。该部是以巴利文典藏（主要为第一转法轮的文献结集）作为法教依据的。

2. **大乘**：大乘共同法教的演进相对来说则要缓迟得多，其修法形式主要分布在西藏、中国、韩国、日本和越南一带。该乘是以梵文典藏作为依据的，其学习方法以及修法会以印度中部那烂陀寺的体系为主，亦就是那烂陀传统，而西藏的佛教宗派至今则仍紧密沿承着这种传统。某些在中国和日本演化的传统（譬如像禅宗）会采用一种着重指导式紧密禅修多于经教的取向，其旨就在于要清空那颗执着二元概念的自心。

3. **金刚乘**：完整的金刚乘法教现今基本上只有在西藏的传承里才可以找得到，并且已被公认是从大乘佛教的不共法教中所衍生出来的。金刚就是霹雳的意思，故此金刚乘亦即能够最快得到证悟的修道。金刚乘提供了众多的方便法门，譬如像观想、密咒以及运用风脉明点等技巧以帮助行者直接开通自身佛性。要移除圆满证悟的阻障，金刚乘会要求行者专注于见、知以及根除自心的一切问题和限制，而显乘则会专注在善德的培育之上。金刚乘算是一条难行之道，并不是所有的佛教弟子都适合修习。

尽管大乘和金刚乘分别将重点放在第二转和第三转法轮之上，但却不会因而跟重点放在第一转法轮的上座部法教有任何矛盾。上座部的法教是所有佛教修行的基础，故此要成功修得大乘佛法的话就一定要具备这个体系的根基。以藏传佛教为例，行者就必须精通上座部毗奈耶所展现的僧团道德规范。同样地，金刚乘的法教亦是深深植根于大乘法教的。假如没有建立大乘发心和见地作为根基的话，那么想透过金刚乘修法达至圆满证悟的成就亦只会是空中楼阁而已。

法教	传统	重点研修	主要参修地区
Sutra 显部/法乘	基础乘	初转法论	东南亚地区： 斯里兰卡, 缅甸, 泰国, 柬埔寨
	大乘	再转法轮	东亚: 中国 日本 韩国 越南等
Tantra 密部	密乘	三转法轮	藏区, 蒙古以及喜马拉雅地区

列表 11-3: 按照重点分类的教乘。

## 基、道和果

在为各种不同的教乘作分析时, 我们可以使用一种简单的框架并且提供一个相互比较的基础。所有的教乘都可以从基、道和果这三个方面去理解:

1. **基:** 任何教乘的根基亦就是用于解释实相本质的见地。要透过这种见地行者才能够认清楚到底自己是对实相的那个面向感到不足并且该如何去修正从而可以获得所追求的成果。被称为“基”是因为所有的修法都会建基在这个理解之上, 而在随后的修道当中我们亦会依此见地前行。

2. **道:** 在你找出问题之后, 你就可以开始着手实行改变现状的策略。“道”代表了该教乘所提供的, 以转变行者立基体验作为目标的一切法门。道的设立通常会像梯阶一样是一步一步渐进的, 而每一步都会让你更加接近所追求的成果。我们会透过禅修和持戒这两种主要方式的各种不同修习去做到这一点。

3. **果:** 透过投入修道则会生起形形色色的特定成果, 而每一个教乘都是为了将你带至某一特定阶段而建立的。当你在某一教乘达至最大成就之后, 你会须要进入另一教乘才能够去得更远。如此的话我们亦可以说某些教乘在相对上会比较“高一些”, 这是因为它们能够引领我们得到对实相更加深入的体验。选择这些教乘的终极目标就是要实现圆满证悟。

为了说明这些原理, 我们将会看看所有佛教教乘都会接受的共同基、道和果。这些主题组成了我们对佛陀法教的最基本理解并会在接着的章节中作进一步讲述。

## 基 — 四法印

四法印是佛教最根本的共同见地。绝对没有任何人可以不理解四法印而达至圆满证悟。假如你能够真正体悟四法印的话那么你亦不会在佛教的修道上有任何差错。在古时一封正统的御书必定会盖上皇印, 而在佛教四法印的道理也是同出一辙, 亦即真正的佛教见地必定会包含这些鉴见。假如我们能够正确理解的话就会清楚知道佛法的独到之处, 并且会明确辨认出佛教见地跟其他一切哲学观、信仰体系或宗教的分别所在。

就在我们检验每个法印的同时, 也许亦会留意到其实早就在先前的章节里接触过相关的主题。我们

所看到的都是佛法的共同之处。同一主题常常会像这样以不同的角度作出分析从而让人能够对现象生起更加全面的理解。所以这里并不是为了重复而重复，而是要帮助我们在修道上迈进的一种善巧方便而已。当我们越加思维这些主题的话我们的见解亦会越得扩展。在改变见解的同时我们亦会获得理解真相的崭新观点。这会对我们观修有所帮助并在最终引发出能够生起更大智慧的潜力。

### 1. 一切蕴合现象皆无恒常（诸行无常）

世间上一切存在以及被我们自心所感知到的事物皆为蕴合而成。这亦表示就算事物的显现看似固有和真实，但实际上却是由众多不同部份凭借因缘组合而成的假象，而所有的这些蕴合现象却总是离不开变幻和无常的。

举个例子。一张木桌所依存的就是它的木质组件，而木件的源头则是产出木材的树木。每一棵树得以生成所倚靠的就是一颗种子、土壤、水份和阳光。假如没有其中任何一种因缘的话树木亦不会存在。当我们细想这些树木是如何被砍伐成木材然后经运送至工场再被组合成桌，我们就会看到一条包含着不同因缘所构成的相依链结。如此类推，我们亦可以想及那些运送木材的卡车乃至在工场装合木桌的工人们，同样也是由各种因缘聚合所产生出来的。可见一张桌子的出现必须得依赖那么多的现成因素。假如其中一种因缘有所欠缺的话，木桌亦就无从而得。

由于一切存在的事物皆由因缘聚合所成而这些因缘却不会永存，所以任何事物有生成的话则自然亦会有消歿的时候，故曰无常。以一张桌子作为无常现象去观察的话固然是最明显不过，然而我们也可以看到一些比较细微的例子像自身的个性、念头或情绪等同样亦属无常。

你知道十年后自己会在哪里吗？你还会住在同一间房子或穿着同一件衣服吗？想一想看。在十年前你的想法或观点也许会跟现在很不一样。你可能曾经充满着青春和活力，但现在却已开始年老并且长了皱纹。你曾经是年轻的二十岁人但现在已是三四十岁了，然后你可看到自己的身体有着什么样的改变吗？这些都是属于明显或者粗大层次的无常，基本上每个人都可以轻易观察得到。

在细微的层次上我们会看到所有蕴合现象亦是处于一种不断转变的状态当中，刹那都在变动。按照佛陀说法在一弹指间实际上就经历了六十刹那。这亦表示我们所感知到的事物在每秒钟其实已经历了很多次的转变。假如事物不会在这么短的时间内经历转变的话，那么就算是用一秒、一分、一天甚至是一年的时间也应该不会有改变。就是因为有着这种不断转变的性质所以事物皆会经历衰退、消歿和殆尽。

然而一般来说，我们亦不可能看得出像自己手掌这样的事物在昨天和今天的相比下会有什么巨大分别。这是因为目前我们所能感知到的也只有粗大的现象而已。譬如说如果看到一条河流的话，就算我们都觉得看着它的那一刻其实已在变化当中，但却仍然会受到习气影响而觉得这条跟去年所看到的都是一样的河流。我们会觉得自己的一双手跟昨天的那一双是没有分别的，自己双亲乃至“一切”跟昨天所感受到的都是一模一样的，但其实所有的东西都在变化当中。随着科技的进步，科学家们已经能够以非常细微的量度方法观测事物并且得出跟佛教看法相似的观点，而那些透过禅修令自心得到开展的高阶证悟者实际上亦可以直接感知到现象时时刻刻在不断变化。

### 练习 11.1 – 因缘的不稳定性

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 拣选一个你想分析的现象。用片刻时间去思维这个现象的各种特征，越全面的话就越好。
- 现在想一下在当前让你能够观察到的这个现象会需要哪些因缘聚合而得。首先先找出产生这个现象的实质主因，然后再想一下各种随着时间而影响到这个现象的不同助缘。
- 想一下假如那些因缘有所不同的话那么这个现象又会如何改变。这个现象会是完全一样，稍有不同还是完全就不会出现呢？拣选一些因缘上的变化并看看可能会有什么样的结果出现。
- 现在想想在当前让你能够观察到的这个现象会需要什么因缘去维持它的同样状态。想一下那些能够导致这个现象随时间而衰落的转化性影响。这个现象会永久不灭吗？还是它会以相对较快的进程而消散呢？
- 想想你可以如何改变这些因缘从而令到这个现象的转变得以减慢或加快。譬如说如果你向它加热的话会变成什么样呢？如果是施以冷冻的话又会是什么样呢？
- 在多种不同的现象上面重复这个分析过程。假如你对这些蕴含现象的无常本质生起定解的话那就纯粹安住在这种定解当中。

### 2. 一切世间现象皆不圆满（有漏皆苦）

透过我们心属烦恼滤镜所体验到的任何现象在本质上都是不圆满的，或者可以说其本质都是痛苦的。紧接这个事实亦带出了一种真相，就是一切无常事物的本质也必然是不稳定的，而不稳定的事物则会让我们的心中产生疑惑。这样就无可避免会招致焦虑、不满以及不同程度的苦楚。正因为我们目前还没有能力可以得知所有令到现象产生的因缘，故此对我们来说每个现象都具备着很大程度的不确定性。这种遍行的不确定性亦表示现象本身总可能会成为我们心中的痛苦因缘。这亦就是所谓的“行苦”。

举个例子，想象你有一辆名贵房车并且期望这辆车总是保持在最佳状态。这样你正好就忽略了车子的那种不确定（或不圆满）本质。然而车子无可避免会有被刮花的时候，车身总有一天会生锈又或者发动机会坏掉。无论你多么想它保持原状，但事实却是车子绝对没有这种能耐。如此不圆满的体验亦就是所谓的“变苦”。

同样地当我们尽己之力善待别人时，通常亦期望别人会善待自己。假如不是的话我们或许会感到沮丧，而至于有多沮丧那就要看我们对得到别人善待作为回报会有多期待了。故此总的来说我们对某种结果越是期待的话，如果事与愿违则会令我们越加心痛。这亦就是所谓的“苦苦”。

痛苦一词常常会被用来形容这种概念，而这些例子亦为我们显示了它的整体意义并不只是针对那些粗大的痛楚像强烈的疼痛、抑郁或病痛而已，总的来说反而更加接近那种形容生命本质的“不圆满程度”。或者可以这么说，“人生是不圆满的”应该比“人生是痛苦的”更贴切一些，因为“痛苦”这个词常常会让人误解并觉得佛教好像是过份地悲观。

这种认为佛教悲观的观点是不正确的，佛教其实并不偏向悲观或乐观，而是要让人更加清晰看到事物的如是本质。佛教的教义就是追求“真实”并且要展示的就是我们自身体验的相依本质。透过佛法我

们可以看清这一刻就是过去的结果，而未来亦将是这一刻的结果。尽管要观思这种真相本质的话或许会令到我们因看清世人的痛苦和徒劳无功而感到悲哀，但同时却亦会让人对这个世界的奇妙心存感恩，并会认为能够拥有这种机会去改善自己和别人的处境而觉得难能可贵。由此可知佛教并不认为生命是不公平的，反而会从中看到处处都是机会盈盈。

你也许会对“人生是不圆满的”这个概念感到疑惑。对那些在一生当中都是经历痛楚和折磨的人来说，这个概念绝对可以让人理解，但是对其他享受着生活之福的人来说则会感觉不太明显。就算这些人的确是在体验着某种程度的快乐，但他们却没有深刻体会到事物的不可预测性和短暂性，亦即最终并不是如他们所想象一样的吸引。

要分析的话最好就是看看我们的日常生活，观察自己是如何持续不断去追寻快乐，仔细看看自己行止背后的动机到底是什么。为何我们总是营营役役而不能随遇而安呢？是否会觉得自己目前的境况并不能让人满足而一切事情亦并不如意呢？尽管我们会为了要追寻快乐而在固有的人生路上营役奔波，但最终却总是顾此失彼或者事与愿违。无法安然处之，归根究柢就是因为感到不圆满所致。

我们所做的一切无论是看似多实在又或不切实际，无论意图是看似多聪明又或愚蠢，而其最终目的都不外乎是为了快乐。但这里却有着一个问题，就是我们总会倚靠身外的事物去作为追寻快乐的方式。当这些快乐所倚藉的却是那种不稳固的现象时，那么我们亦将不会完全满足或得到一种稳固和永久的快乐。

所幸的是佛陀并不仅仅只是找到问题而已，他更进一步给予了一条提供着各种离苦方法并最终能够让我们得到解脱的法道。尽管一切事物在本质上都是不圆满的，但这种情势本身也是可变的故此我们亦应该能够“改变现况”。

### 练习 11.2 – 永远感到不满的体验

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 拣选刚刚过去不久的一天作分析。从这一天最初的一刻开始然后慢慢往后伸延。在心中重组这段期间内你所参与过的一些重要活动。
- 现在就回溯这些活动并想一下为何你会参与其中。首先想想你原来打算要从该活动中获取什么。然后想想为何你要得到这个成果。当其时是否有什么东西欠缺了而令你想到要作出改变呢？
- 譬如说如果这个活动是做饭的话，那么感到饥饿之苦就是让你觉得不满的因缘。因为你不喜欢这种饥饿感所以就要做一点东西去吃而令其得到纾缓。
- 继续回想那天所紧接的每一刻。问问自己为何会选择要停止某项活动。这项活动是在哪一节上开始变得不圆满的呢？再一次，又是什么原因令到你要转移焦点呢？
- 继续拿你所能记得起的不同人生体验去作分析。当你开始对自己一生那种没完没了的无奈本质生起定解时，就将你的觉性安住在这种感受当中。

#### 3. 一切现象皆缺乏自性（诸法无我）

从前面的两个法印我们认识到一切蕴含现象都是无常的故此亦充满了不确定性。因为这种不确定性的缘故所以就算我们极力要追求永久和无伪的快乐但最终却无可避免会得到不圆满的体验。现在就让我们深入细探这种情况并尝试找出为何这些现象在根本上会是无常的，然后再看看我们为何会因此而要承受那么多的痛苦。

这里的答案就是因为我们都将那种万事万物无常虚幻的本质错执为常久固实。我们因此而误将这些现象视为无伪快乐的泉源。就是这两种曲解的观念导致我们心生各种无法实现的错误期望。

在我们以这种方式所感知的一切现象里面，其中力量最强大的错见就是认为固有一个独立、实质的自我存在。我们都是以这个自我作为自身体验的参考点去理解一切事物的。亦因为这个缘故，假如我们错解这种自我存在形式的话，那么所衍生出来的错见亦将会被投放至一切事物之上。

这种错见的第一个面向就是认为现象在本质上是独立的个体。当我们看到一张桌子摆满东西的时候，或许亦会辨认出上面的对象譬如说是一本书、一个放满笔的筒或一瓶鲜花。每样东西彼此之间都看似无关。同样地我们会将自身的这个我看成是单独独立的一个人，是跟其他事物分开的一个个体。你在这儿，其他人在那儿，彼此各不相干。

然而当我们深入探究这种想法的话却发现原来是错的。在认为自己是一个个体的同时，我们实际上却是由许多不同“个体”所构成的。正如先前的章节所见，我们都是肉体和自心这两个部份的结合物。我们的肉体可细分为头部、躯干和四肢；自心可细分为八种心识和五十一种心所，而它们则可再细分为色、受、想、行和识这五蕴。不论我们以什么方式将事物细分，其重点就是我们在本质上都并非单独个体。我们所体验到的这种现象聚合亦就是那个被标签为“自我”的单纯基础。

我们所持错见的另一面向就是认为这个自己无论是身处一生中的哪个阶段而实质上都是同一个人。我们每天早上起床的时候都会觉得自己就是前一天晚上上床睡觉的那一个人。这是一种连续的错觉，就像是一条绳索将不同时段的体验捆绑起来一样。

再让我们细探这个概念的话，就会发现原来每刹那的生灭全都是在同一刻中发生的，这亦表示上一刹那跟下一刹那虽然看似相像但其实两者却是完全不同的事物。任何一个被我们标签为“长久”的现象却仅仅是一系列不能被我们以实际方法分辨得出而彼此相似的连贯幻象而已。因为这个缘故，就算我们从表面上看一个人在今天的各个方面好像跟昨天没有任何分别，但在非常细微层次上看的话却根本不会找到一模一样的地方。

在最后，我们所持错见的第三面向就是认为这个被我们所感知到的自我本身是固有存在的。这种思想其实是将现象的特质跟现象混为一谈而令到“固有存在个体”这种假象变得实质化的结果。譬如当我们看到一只杯子时，我们会相信这件对象的本质就是一只杯子，又或者说它具备了固有的“杯性”。同样地当看一朵花时会是一朵固有的花，一只大象会是一只固有的大象，而一个人则是一个固有的人。

然而当我们真的要去寻找这种固有性的话，却发现其实根本就没有可能会找得着它。就以一张桌子为例，我们看到这张桌子时会认为“这是一张桌子”。但是，这张桌子其实是在哪里呢？这张桌子是由不同组件结合而成的，如果说这张桌子就等于是拆开之后的组件的话那么亦应该算是挺合理吧。但是

在我们单独看桌脚的时候却看不到是一张桌子，同样地去看桌架的时候也看不到是一张桌子，再去看桌面的时候亦看不到是一张桌子。无论我们如何左看右看，却总不能将这些拆开的组件看成是一张桌子。故此假如这些组件不是桌子的话，那么桌子就必定是分离于这些组件而另外存在的。

要印证这一点，我们可以将一件对象的逐个部份拆除直到该对象无法被辨认为止。先从其中一条桌腿开始。虽然一张三脚桌会比较不稳，但还可以算是一张桌子。再拆掉另一条桌腿的话桌子就会朝一边倒下，变成一张破的桌子。因为不能够平设，它的上面亦不能摆放东西故而不再具备桌子的功能。把桌面拿走的话我们现在就仅仅只能看到一张桌子的迹象而已。再把剩下的两条桌腿都拿走的话那么一张桌子也就无迹可寻了。在这个过程当中可以看到我们一张所谓固有的“桌子”，归根究底亦只是我们在一组对象上所设下的标签而已。或者用另外一种说法，就是我们在心中生起的一个特定显像上所投射的标签。我们要寻找的那张所谓桌子的实质对象其实一直都不存在，有的亦只是那个凭着因缘而生成于我们自心当中的假象而已。我们会将此称为无固存性，又或者是该对象的“空性”。因为一切现象都具备着这种特质故此我们亦会认为空性就是它们的本质。

只从外表看这些思想的话是非常合理而且容易明白的，故此我们或许亦不会真正体验得到其中的伟大和深奥之处。然而当我们实际证悟空性的时候，个中意义则会深刻影响到我们感知及体验世界的方式。一切事物的本质都会是梦幻一样，而“正确”真相这种概念亦会随之消散。就在那些作为屏障的错觉被清扫一空时，我们的隐蔽佛性亦会随之显现并且不会再受连串心念的投射影响，就如海底深处不会受到海面波浪冲击一样。当我们真正理解空性的时候就再不会受自身的烦恼心境所操控故亦不会再产生新的业力。在我们令到业力终止的同时，轮回以及一切不圆满的体验亦会终结。

### 练习 11.3 – 寻找一个自我

- 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。
- 首先先建立一种感知真相的方式。感觉一下此刻在这里禅坐的自己到底只是一个人呢还是有很多人？你会感到像是有很多人吗？还是觉得只有一个跟身边一切事物分离的自己而已？
- 现在想一下那么多年以来的这一个人。在今天早上醒来的一刻你会觉得自己还是昨天的同一个人吗？你还是一个星期之前的同一个人吗？不要因为这种分析所产生的任何想法而感到担心，只要心中生起如是的感觉就可以了。
- 现在想一下你的特质。是什么将你变成“我”的呢？你是否会感到自己有着跟别人不同的独特之处呢？有哪些具体特质会让你觉得作为一个人来说是不可或缺的呢？想及这些特质并观察这个自我对你来说是什么样的。
- 在对自我生起了这种强烈的体验之后，我们现就开始寻找这个自我看看是在哪里。当你想及一个自我的时候，你所指的到底是什么呢？想想这个自我所具备的一切。譬如说你的自我会有一个身体和自心。我们正在寻找的这个自我只可能以两种方式存在：要么就是身体或自心的一部份，要么就是在身体或自心以外。除了这些就再没有其他选择了。

· 先从你的身体去寻找这个自我，拣选不同的部位然后问问自己：“这个部位是我吗？”假如你的回答是“是”的话，那么就去细探这个现象并想一下它是否亦是由其他部份所组成的。如果是的话，那么就去查看每一个更细的部份并尝试找出那一个你。继续这个步骤直到你不能再将这个现象作进一步细分为止，又或者你纯粹就找不到有任何可以被你称作“我”的东西。

· 在你逐渐排除那些有可能找到自我的地方时，或许你亦会开始对这个自我到底是否存在感到怀疑。当你越加细探，心中生起的这股感觉就会越强。这个时候就让自己安住在这种感受当中，越久越好。

· 现在就尝试去寻找不属于这里任何部位的那个所谓自我。想象将自己身体按不同部位分拆开来。检验每个部位，将它们逐一从身上拆离然后堆放在旁。在你一块一块拆走的同时也问问自己：“现在这个还是我吗？”看一下到底用了多久才让你感到剩下的部份已经不足以辨认得出是你自己了。在你将自己的身躯完全解体后就去对自心进行同样的分解分析，找找看有没有跟这些部位完全分离而独立存在的一个叫作自我的东西。

· 在这过程当中你或许会产生出一种感到自我消失的体验。不要执着也不要害怕这种感受，这是很自然的。就让自己安住在这种纯粹无我的状态当中。

#### 4. 涅槃乃寂静圆满境界（涅槃寂静）

看一下我们普遍体验事物的方式。我们会将相当程度的固有性投放在身处的现况之上，会把所接触到的事物加以定形。这亦就是所谓的常见思想。根据这种观点我们会建构起像有一个永恒创世主或不朽灵魂之类的概念。

然而当我们仔细查看自身的体验时，就会发现原来我们的感知是错误的。在严峻的分析之下，我们所作的很多假设都被证实是错误的继而亦会消散无踪。万事万物在感觉上好像不再踏实而在本质上亦会变得像梦幻一样。不幸的是在这个固实世界崩溃的同时我们亦很容易会往另一方向完全倾倒，甚至会抱持一种一切皆虚无的信念。这亦就是所谓的断见思想。就是如此我们总会错误地站在这两种极端之上，要不然就认为存在是固有的，要不然就认为一切都是虚无的。

佛陀发现如能找出一种超越这两种边见的平衡观点的话就会是获得真正平和的唯一方法。当我们舍弃常见的同时亦会动摇偏执的根基，故而令到自心得以开放去迎接那无穷无尽的可能性。当我们舍弃断见的同时则会认识到万法以各种形态显现而充满着的无限创意和生机。

超越常断两边并安住在如斯境界的话就是达至涅槃，亦即殊胜平和的终极状态。我们不须去创造什么，因为这已经是自然而然和不经修饰的状态，必须在我们将所有经过加工和屏蔽自心的事物清掉之后才能得见。我们可以透过直接证悟自身的空性本质去做到这一点，继而就会将无明以及被其推动的一切烦恼心境清除干净。

#### 练习 11.4 – 寻求中道

· 选取一种放松姿势，透过修持出入息念让自心调和适中。

· 首先先在你的生活当中找出一些带有常见观点的情况。找出你平常都会遇到的现象类型。在心中重组一些最近刚发生不久的不同情景，尽量将你的经历建构得栩栩如生。当所掺入的细节越多，你的体验就会越见固实。这样会让人产生一种认为那些事物都曾真正发生过并且实实在在的感觉。这亦就是执持常见的情况。

· 现在就将探索自我时所用过的相同步骤（参照练习 11.3）套用到你生活中的某一个现象之上。拣选一个朋友或家庭成员，又或者是一件个人物品。总之就是任何对你来说感到实质存在的人或物。

· 在这个分析过程当中，看看你的信心会如何转变。当你发现自己找不到任何固有存在的人或物时，你的感觉会是什么样的呢？在你成功生起这个人或物并不存在的定解时，安住其中。这亦就是执持断见的情况。

· 现在想一下在你作出分析的时候其中的事物是否真正消失了呢？譬如说假如你是分析一只杯子的话，那么它的外相是否完全消失了呢？还是消失的只是我们对这只杯子外相的概念呢？对我们来说是否真的完全没有任何东西遗留下来吗？或者是还有某些东西留下来了呢？

· 探讨一下到底我们能否拥有任何不须为事物加上标签的体验。加上标签会是必须的吗？我们是否能够直接体验一个显像而不用为它设下任何定义呢？当你为某物设下标签时，这是否亦表示你必须要相信该对象就等同于你所标签的呢？

· 在你作出分析的同时你亦会将错见一扫而空。然后你就观察这种从新的优势所产生的体验方式。或许你会发觉现象的特质开始变得像梦幻一样。将你的觉性安住在这种感受当中。

## 道 — 三无漏学

以我们对四法印的理解作为依据，一条对应的法道亦因此而出现了。我们可以看到假如自心仍然是透过无明去接触世界的话，那么一切事物都将会是无常以及不可确定的，而各种形式的痛苦体验亦会无可避免。产生这种存在形式的主要原因就是执着现象具备固有性质的无明心态所致。故此只要将这种无明根除，我们就能够安住在没有痛苦的境界当中。而以此作为基础所安立的修道亦就是断除这种根本无明的法道。

尽管对真理本质生起概念性的理解会是迈向正确方向的第一步，但由于还是属于概念性的层次故此我们仍然会以粗大心识去操作。为了要达至一种永久以及不会退失的成果，我们就必须超越这个概念性的层次并以正量去体验空性的实相。所有的佛教修行都会以三无漏学作为摘要去做到这一点：

1. 戒（尸罗）：正如先前所见，烦恼思绪会扭曲和扰乱我们的自心。只要我们继续受着贪、瞋和痴三毒所支配就不可能让自心完全专注并真正看见细微的存在层面。佛陀因此而将各种各类的行为规范以不同层次的誓言形式传授门生。行者首先要约束自己的身语行止从而让自心能够更加集中，然后透过调整自心就可以减少烦恼的影响并创造出达至有效观修的因缘。

2. 定（三摩地）：空性是属于隐法的例子，它的性质是极为细微的。为了能够直接观察空性我们亦必须

要令那粗大的心识完全平伏并将注意力以一种非常精确的方式集中起来。这亦就是为何禅修在佛教会是那么重要，因为只有透过禅修去开展自身的注意力才有可能建立起一颗真正观察到现象空性本质的心。

**3. 慧（般若）：**当行者具足一切直接观察空性所需的因缘之后，他就必须对此法象加以串习。要知道我们被无明所熏染的习气是如此牢不可破，偏执眼前一切事物对我们来说都已经是深深习以为常了。就算能够得到片刻对空性的直接体验，那习气的力量仍会将我们带回至偏执的路上。因为这个缘故我们亦必须不断重复让自心安住空性。只有这样才能够减轻轮回的力量并且增强我们留守涅槃的能力。到最后，偏执的破坏性模式将被完全根除而我们亦不会再生起任何烦恼的心境体验。没有烦恼的话我们最终亦能够安住于自身的本性当中并摆脱一切痛苦。

头两种修行模式通常会被称为方便行。它们所提供的修法会让行者创造出能够面对自心本性的因缘。它们的本质都是暂时性的，仅仅只是引领我们到达终点的方法而已。这两个修行的真正目的则是为了让我们开展出能够用于第三种修行的智慧。我们不妨将此想成是一只鸟的一双翅膀。

没有双翼的话鸟只则无法飞行。同样地行者如果不是方便和智慧兼备的话就亦无法在修道上取得进展。假如你只修习方便行的话，这样或许会令你成就某些短暂的神通异果但最终却无法得到任何更深层次的转化体验。同一道理，假如你只修习智慧行的话那么你就只会停留在现有已除屏障的层次，这亦表示你所开展出来的也只是属于表浅层面的智能而已。因为这个缘故，我们必须要让两者尽量取得平衡。如果行之正确则方便和智慧就会互相推动并会让我们继续深入再深入直至成就目标为止。

## 果 — 二资粮

轮回是以无明作为基础去演绎实况的一种方式，而法道则为我们提供了培育智慧的方法从而可以清除无明以及一切从中所衍生的烦恼心境。在这个过程当中，行者将会参考各种不同的行止继而取得各种不同的成果，而这些成果假如按本质作区分的话则可以分成两大类型：

**1. 福德：**在你能够直接证悟空性之前你的自心会是被偏执和无明所遮盖的，这时你所作的任何行止都仍然会产生业力并且调控着你的生存方式。然而如果是以善念去作出这些行止的话，其果报很自然会是快乐而不是痛苦的。这样对延续修道（譬如获得投生为人的珍贵机会）并生起所需的因缘来说会是非常重要的。

**2. 智慧：**透过积累福德我们将会建立起平和的性情、自信、更大的觉性以及许多各种各样的正面心境，继而则可用以逐渐生起更加深入的洞见，而当中最深奥的莫过于在首次证悟空性时对自身隐藏佛性的直接体验。任何以这种空性智慧为出发点而作出的行止都会生起令到我们旧有习气灭绝的因缘。这些改变最终亦将引领我们达至一种不受业力所制，永久以及稳定的自由境界。

凭着这两种资粮所得到的最终成果则会根据教乘的不同而有所分别。修习基础乘的行者其成果将会是完全摆脱痛苦。对于修习大乘的行者这些资粮则会生起圆满证悟的全知境界。我们将在随后的章节分

别对这些成果作出更加详细的探讨。

## 关键要点回顾

- 佛法一词会比较适合用来代表一般我们所指的“佛教”。这个词表示了佛陀所传法教的总集。
- 历史上所记载的佛陀是以悉达多王子这个身份出生和成长的。他舍弃了王族生活并以释迦牟尼之名，成为了修行者。透过专心一意的禅修他最终亦洞悉了真理的本质并从此摆脱了痛苦之因。
- 在他的整个一生当中，佛陀曾经传授过各种不同的法教并可归纳为三个演进主题。在第一转法轮里，他所传授的主要是业和因果方面的教义。在第二转法轮里，他对空性作出了深入教导。而在第三转法轮里他则开示了佛性的深奥特质。
- 我们可以按照这些教义而划分成各种不同的教乘并根据行者当前的心灵发展状况而授予相应的转化方式。
  - 如果是按照教义传播时期而划分的话我们会有基础乘（小乘）和大乘。
  - 如果是按照途径划分的话我们分别会有两种教乘：以佛陀所广传经教作为修习途径的因乘，以及依靠师徒传授密法的特殊方式作为修习途径的果乘。
  - 按照教义重点（三转法轮）划分的话我们亦可以归纳出三种教乘：小乘的依据主要是第一转法轮，大乘基本上以第二转法轮的经教作为依据，而金刚乘基本上则以第三转法轮的经教和各类密宗法教作为依据。
  - 当我们分析教乘时可以从基、道和果这三重架构着手。“基”代表了解释真理的见地，“道”代表了以这种见地作出转化的法道，而“果”则代表了修毕法道所达至的成果。
  - 所有佛教修行的共同根基就是四法印：一切蕴含现象皆无恒常（诸行无常），一切受制现象皆不圆满（有漏皆苦），一切现象皆缺乏自性（诸法无我）以及涅槃乃寂静圆满境界（涅槃寂静）。
  - 佛教行者会以戒、定和慧三无漏学作为核心修道。
  - 投入修道会让行者积累到福德和智慧这两种资粮。这些资粮将根据我们所选教乘的分别而产生出不同的成果。

## 第十二章 佛学基础 小乘佛教

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 小乘

佛陀最初成就圆满证悟后所传授的法教以四圣谛为主。他在鹿野苑将此法教授予五位先前曾经跟随过他的苦行者。据说在听闻完这个法教之后，他们都成就到阿罗汉的境界，完完全全摆脱了轮回的束缚。在余下的一生当中，佛陀传授了不可计量的法教，而所涵盖的主题则亦不仅仅只限于四圣谛等基础教义。

在佛陀示现涅槃后，一群资深的僧众弟子就举办了结集仪式，并将他的法教进行编译。他们当中的每一个人都会将自己所听闻的佛陀教言诵读记录下来然后编集成典。由于当佛陀住世时的教言都是以口相传的，故此他们每年亦会聚集一起并诵读整部收录到的法教以确保其纯净正统。

以这些法教作为基础，多个不同的佛教部派相继出现。这些不同的部派则主要是基于对寺院守律（毗奈耶）有着各自不同的解读而产生的。佛陀基于对当时僧众和居士的修行得益为前提而将一些举止列作禁行。然而就在他将要离世之前，却告诉了侍从阿难陀虽然有一部份戒誓确是基本需要的，但其他的部份则是因应时宜而设并可按照具体的社会改变而作出取舍。不幸的是，佛陀并没有明确说明可以取舍的部份是那些，故到最终亦导致了不同观点的介入而形成了不同的部派。

数百年后的印度出现了一位伟大的君主名叫阿育王。在他的鼎力襄助之下，佛教文献得到了非常有系统的汇集和校正并发展成我们现今的律、经和论三藏：

1. **僧团纪律（毗奈耶）**：这组法典列出了佛教僧团（僧伽）所要遵守的行为守则。佛陀最初设立毗奈耶时所针对的都只是一些到处周游的游僧，但到最终则发展成为以固定寺院制度下留驻修学的僧团为主。此外，这组法典亦包括了不少广泛的注释，所解说的不仅仅只是适用于寺院僧侣的操守规范，更同时兼顾到在家居士的社会行为面向。

2. **佛陀经教（修多罗）**：这组法典包括了超过万套佛陀在世时所传授的法教，亦有一部份是属于在他离世后由一些亲近弟子所讲授的内容。所有这些文献都是按照长度或主题而结集和分类的。修多罗涵

盖了一整个系列教授如何调整自心以消除痛苦的各种不同主题。

3. 教论解释（阿毗达摩）：这组法典包括了许多由佛陀亲近弟子所讲解的论释，组成了佛陀心灵科学所不可或缺的根基。阿毗达摩代表了一组数量庞大，深入解释物质和精神如何运作的论著。此外，这组法典亦构成了佛陀所提出哲学法义的基本准则。

律、经和论这三藏的整合首先是在印度南方的斯里兰卡以巴利文完成的，而在当地所随学的传统亦就是上座部了。这个传统后来向东传至了缅甸、泰国、柬埔寨以及寮国。

上座部传统的特色就是那种脚踏实地的修行取向。该部派非常着重持戒并会以其极度简朴和严守清规的寺院僧团而闻名于世。出离于世间生活是其中心主旨而行者亦会须要献出时间作进一步禅定修行的闭关之用。



图 12-1: 上座部佛教的传播。

## 基础乘

在小乘的整个归类当中我们还会再细分两种教乘：声闻乘和独觉乘，而上座部传统则属于前者。这两种教乘的主要目标都是为了要让行者达至摆脱轮回的个人解脱。行者可以透过止观双运的禅修去成就无我证悟而做到这一点。以下部份就是这两种教乘的摘要：

## 声闻乘（沙门果乘）

沙门果乘亦即声闻乘，意思就是透过听闻佛陀关于轮回是苦的基本法教而从中得到解脱。该乘的行者会以无伪的出离之心及认为世俗追求（如世间八法等）皆是虚幻的信念作为修行动力。投入此道的人通常会选择去过一种简朴和自足的僧侶生活，并且以身体力行去追随佛陀出家为僧的足迹。

该道的行者会受持毗奈耶戒律并且修习八正道。他们过着严守清规的生活方式以及会将专注力放在四圣谛和四念处这些法教之上。这样亦为专一止定（三摩地）乃至消除痛苦根源所需的智慧开展创造了完善的因缘。在证悟人无我和克服一切情绪烦恼的同时，他们亦会达至声闻阿罗汉的境界。最精进的行者或许只需三世就可证得声闻阿罗汉的成就，而这亦表示佛陀的声闻弟子在多生多世当中都会自然跟这些法教产生牵连。

上座部法道对那些真切希望能够尽快从轮回中得到解脱的修行者来说会是相当适合的。佛陀不会跟这些人去深入探索像宇宙起源等的问题，因为思考这些问题就会分散他们专注修道和领略苦谛的集中力。就以你的眼睛被箭射中为例，这时候最迫切须要解决的就是将箭拔出，而不是去追问箭是由谁射的又或者是怎样射出的。为了不让这些弟子迷失于概念的阐述当中，佛陀亦只会教导他们以自身体验直接切入法教作为重点本质。

## 独觉乘（辟支佛果乘）

该教乘被称为独觉乘是由于该道的行者会完全依靠之前多生多世所养成的习气作为成就的因缘。他们会在此生完全没有听闻过任何法教的情况下而自然生起证悟。这类行者只会在没有佛法流传的时期才出现。

该道的行者首先会细察世间的人生规律并且深入探研痛苦以及苦集之因的问题。因为具备了之前多生多世所培育的善德和发心的缘故，他们仅仅透过分析就能生起出世智慧。为了观思死亡和无常本质他们会走访尸地坟场以及过着一种孤独和出世的生活方式。他们会逐渐发现支持轮回运作的十二缘起支并且洞悉它们的原理，包括顺序从无明到老死以及逆序从老死到无明。他们就是如此证悟轮回生起和消散的次序，将痛苦根源追索至覆盖实相本质的无明以及认为自我真实存在的这个错误构设之上。透过超凡实修他们最终的成果就是达至独觉阿罗汉的境界。这会往往需要用上一百劫的时间，而一个宇宙体系由诞生至毁灭其间有着生命存在的那段时期就为之一劫。

声闻和独觉阿罗汉两者皆已证得涅槃，亦即等于上座部修法所能获得的最终证果。透过世间法如进入色界和无色界心识状态的四禅八定或许也会暂时让人摆脱烦恼，但在实际上却并没有真正对治到烦恼的习气。声闻和独觉阿罗汉则不一样。他们因为证悟“无我”而超越了那些世间成就并且完全克服了所有烦恼，最终亦达至了涅槃的永久平和境界。由于一个独觉阿罗汉先前会用上过十亿生世去积累证悟所需的资粮，故此在成就时他不仅仅只是得到人无我的证悟，更同时会达至某种层次的法无我证悟境界。

让我们现在就将佛陀所传授的基础法教作详细探讨。这是属于初转法轮的法教并且亦是上座部修道所秉持的核心教义。

## 基 — 四圣谛

四圣谛这个基础法教亦被称为“四圣贤真谛”，又或者是“圣贤四谛”。在梵文“雅利亚”一词可以译作“尊贵”、“纯净”以及“非凡”，而“雅利亚人”（圣贤）在佛教则常常会被用来代表心灵英雄或勇士，亦即彻悟四圣谛的人。

就像大象的足印四圣谛为所有行者提供了修行见地的基础，而整个佛教的法教亦已包含其中。根据第一转法轮，佛陀在宣说四圣谛时就曾叹道：

此乃苦圣谛。

此乃苦集圣谛。

此乃苦灭圣谛。

此乃苦灭道圣谛。

这四圣谛中的每个圣谛又会按照不同的征相而再细分为四，故总共亦得出了十六行相。一个声闻行者会按次序以这十六行相作为禅定主题参修，同时也会透过直接体验而生起见地。

### 苦谛

第一圣谛解释了“毒卡”的本质。“毒卡”在巴利文解作痛苦，亦会译成“不满意度”、“不能满足”以及“重担”。痛苦就是轮回的主要过患，同时也是我们身处轮回流转当中的体验特质。它无有例外涵盖了整个宇宙，而我们亦不得不对其生起认知。我们会透过理解以下的四个行相而做到这一点：

#### 非常

一切蕴合现象皆属无常，这跟我们一般习以为常的世俗概念确实有所不同。“无常”并不仅仅单指我们所能够看到的如衰老和死亡等明显现象。任何蕴合事物包括由五蕴所组成的身体和自心亦同属无常。不需要有第二助因，它们在本质上都会经历着刹那生灭的体性无常。这种极为细微的无常体性亦是痛苦的其中一面（行苦），也只有圣贤们才能够直接感知得到。我们应该对无常先生起知识上的理解，然后再于较深层的意义上去作观思，直至彻悟为止。

#### 苦

没有人会喜欢受苦。然而由于无明的缘故，我们亦就身不由己沉沦苦海而不知该如何自拔。圣贤们会能够看清有漏五蕴是如何以“行苦”为根本而令现象产生的，而这种行苦亦同时就是变苦和苦苦的基础。任何由因缘和合所生的事物，因为其本质无常故此亦就不会可靠。不论它的表征如何，其痛苦的特

质亦绝不改变。

只要五蕴仍然有漏的话，我们就不会能够摆脱那种无从确然的疑惑痛苦。圣贤们因为已经彻悟苦受以及苦集本质的缘故，所以亦就能够从中得到解脱。透过对实相加以专注并且不断提醒自己什么是痛苦的本质，我们就会渐渐不对事物产生偏执以及逐步摆脱轮回。

## 空

一切处于轮回的众生皆会认为所见事物都是真实存在的，但是在实相当中却从来就未存有一物。我们缔造了事物的“存在”，将其分门别类，产生分别概念并且执为实有。一件真实存在的事物却应该是独立，不受左右以及不是基于其“部件”而被标签建立的。故此一切事物皆相依并存，而所谓的真实存在纯粹就是被安立构设的。然而轮回众生却错将所见事物认为是各自独立和实质存在的个体，这亦就是他们的苦集之因。就实相而言，任何事物的物质存在性质都是虚渺不定的，这亦就是佛教的空性见解。这个意思并不是指事物空空如也，而是指事物并不是像我们所感知的那种形式存在而已。这个行相亦只有圣贤们才能够真正彻悟。

## 非我

每一个轮回众生皆会将自己视为五蕴的拥有者。然而就像外在事物皆非固有存在一样，一个所谓的拥有者或自我其实亦不存在。假如真的有一个自我实质存在的话，那么亦必定会是独立于色、受、想、行和识这五蕴之外或是载于其中一蕴之内。然而透过查验我们却得知事实并非如此。我们无法在五蕴之外或在其中一蕴之内找到“自我”，那个“自我”其实是跟这里的所有五蕴相依并存的。对于圣贤而言一切针对自体感受的习气皆已断除。他们都已彻证无我并且不会再视自我为单独独立存在的个体。然而自无始以来那种俱生的自体感受则仍会存在，但却不会受到感官接触或推理思维所左右。

## 集谛

第二圣谛所涵盖的是业力，触及到是痛苦根源并会解释我们因何受苦。佛教相信我们的不圆满皆源于三毒（贪、瞋和痴）。它们同时亦是所有烦恼心境的根基，而我们须要舍弃的正正就是这些心境。该圣谛的四个行相分别是：

## 集

只要烦恼不灭，轮回就必定会生起。这并不是某种偶尔发生的情况，而是定律。烦恼的源头就是无明和对于构设概念的执着并且认为它们都是真实的。这样亦就建起一股强大的自我意识并形成了因果流转的基础。贪爱和偏执会不断留下印记并存储在我们的自心相续当中，更会随着因果流转而推及至来世的轮回再生。众生因而不能自拔地不断在欲、色和无色三界当中带业投生。这亦就是集的行相，也只有

圣贤们才能够直接体悟得到。透过对“集”作专注思维的话我们就能够生起出离之心。

然而圣贤们的转生则不会受到这种烦恼的投射所影响。不论他们是否仍然具备因果流向，由于其自心已不再受制于贪爱和偏执，故此亦不会再推及至来生当中。

## 因

轮回的根源就是因于无明、贪爱和瞋恚所引致的烦恼，而世间上亦不会有任何事物可以避免不跟这种苦因产生连系。轮回的存在全是由于善恶行止的业果所造成。其中的所谓善行其实本身亦因掺有根本烦恼而不能称之为无漏。故此我们在轮回中所体验到的所谓快乐其实都是有漏的。相比之下圣贤们的善行则属无漏，这是因为他们皆已彻底摆脱了自我实质存在的知见，而且身处这种证悟境界亦不会再有任何烦恼生起。

## 缘

因贪爱和偏执而生起的烦恼不但是令人投生轮回的主因，更会成为我们痛苦体验的助缘。这亦表示烦恼在我们自心相续种下业力种子或习气的同时也会为其提供成熟结果的因缘。以一个人进行偷窃为例，那么偷窃本身就是令到这人坐牢的主因，但同时亦是导致其家人在他坐牢期间受苦的助缘。同样地，我们现在所投入的善行和不善行也会成为某些业力果报的助长因缘，就像肥料和雨水会为植物的生长提供适当条件一样。由此而知透过修习佛法是可以让我们改变业果的。

圣贤们因证悟无我而断除偏执，故此这些烦恼亦不会成为不受制轮回投生的主因或助缘。透过全面了解因缘所担当的角色我们就能够逐渐掌握自己人生当中的助缘而不会让业力果报得以成熟。

## 生

有漏的善恶业力并不一定只是产生单一的果报而已。严重业行所引起的强大业力或许会影响到多生多世的机遇甚至乎多次的六道投生，并且令人没有任何选择余地。我们必须知道业力本身就有增长变大的可能存在其中。

一件细小或者单一的业行并不一定总是产生出细小或者单一的果报，而是有机会导致到更加巨大的业果。譬如杀害父母或者犯密乘戒就会令一个人不断投生地狱达多劫之久。自然界的一切事物都会随着时间和其他助缘而成长壮大，就像一颗种子会发芽，长出茎叶然后成为树木。同样道理，轮回之因所产生的业果也会持续增长。专注以“生”作观修会让我们舍弃“自生之因”或“单因单果”的见解，并从而得知一切事物皆是依赖众多不同的因缘而生起的。

这四个属于“集”的行相向我们展示了任何以自我为本而直接或间接产生的业行或情感都是有漏并会导致痛苦的。根据这种认知我们就会了解到苦受的主因其实就是自心当中的各种烦恼。然而它们绝非永恒，却是可以透过相当程度的努力去将其清除的。

## 灭谛

灭止痛苦亦是第三圣谛的内容。它为我们指出原来痛苦是可以通过对无明和烦恼心境的转化而终止的。这个亦就是我们所要追求的成果。如要理解“灭”的本质我们就必须对以下四个行相进行观思：

### 灭

没有“灭”的话就不会有稳固和永久的成就。我们要做到的是令痛苦灭止，而这就必须要断除根本无明，亦即那种偏执自我真实存在的错见。当我们在最终除掉这种垢染的时候亦会将痛苦消灭，并且也包括贪着和瞋恚等心灵烦恼的灭止以及不会再次生起。这种就是圣贤们所成就到，不可比喻的涅盘境界。假如能够对灭谛产生信念的话我们就会逐渐减少对二元分别概念的造作依赖，并在最终将自心的污垢清除干净从而证得涅盘寂静的圆满自在。

### 净

“灭”是一种不可比喻以及绝对的清净境界。这亦就是证得涅盘后所获得的真正自在。当无明和自我被尽扫一空后，我们就会安住在这种本初的佛性当中。这种佛性都是我们本身俱有但却有待开启的。作为圣贤的目标就是要完全发掘，体现并且习惯这种佛性，而专注于以舍弃颠倒念头和贪瞋痴三毒作为目标的实修亦将会引领我们达至无有痛苦的终极清净境界。

### 妙

“灭”的成就是妙不可言以及不能比喻的，因为我们由此也就跟那些困扰的情绪永远别离了。在这种真正的解脱以外亦绝对没有任何事物能够与之相比。专注于“妙”将解除我们对烦恼心境以及痛苦的回溯继而推动起我们要去成就灭谛的热忱。这样亦会修正我们那种认为仅凭三摩地禅定就可以达至涅盘的看法。尽管能够证得三摩地本身也是一种非常难得的成就，但我们却不应将之视为修道成果，而该看成是协助我们洞悉实相本质的工具之一，所追求的就是对“无我”的彻悟。

### 离

成就涅盘表示我们已经达至完全出世的证果，从此亦就不再受无明束缚并且摆脱了痛苦和苦因。当完全舍弃所有轮回善恶方面的世间牵挂之后，我们同时也会脱离那从投生直至老死的不受制循环。

当我们对像赞赏、利养、地位和欲乐等世俗追求有着深切的无益感受时，一颗出离之心就会自然生起，我们亦会逐渐明白到自己必须学习修持佛陀之道而不须要依靠任何的世间成就或物质资源。想要“离”于轮回并令痛苦灭止以及达至涅盘寂静的话，有否出离心就是重要关键。

## 道谛

四圣谛告知我们有一条可以修持的法道令痛苦得到灭止。像对人身难得、死亡无常以及解脱利益等主题进行观思就是这条法道当中的一些修法例子。在佛教传统里任何修法或多或少都会跟四圣谛有所关联。有某些教法和证法会涉及到基本的层面，而有的则会更加深入和复杂。尽管这些修法方式各异，它们却全都是建立于同一架构之上，故此其意义和内涵亦不会有所矛盾。道谛的四个行相分别是：

### 道

只有佛法才是达至涅槃的真正之道。佛法的意思就是按照佛陀法教去修炼自心。这是一条让我们摆脱贫世制约的法道，亦是唯一一条让我们能够证得圆满自在的道路。

圣贤们早已得知这个真谛并专注以无我作为见地去参随这条纯正法道。他们会在通往涅槃和解脱的旅途中不断深化自己的体悟。对“道”有所理解的话亦会自然对治到以下这三种错见：

1. 没有解脱法道可以参随
2. 有固我或不灭灵魂存在
3. 外力可令我们得到解脱。

### 如

透过修心并以成就涅槃作为目标而开展法道就是“如”的意思，简单地说亦即“如”法。只有透过以分辨觉性对苦谛和集谛作出因果解析才会能够达到这个目的，除此之外就没有其他方法或另外途径可行了。实修此道会需要秉持戒律、禅定以及智悲圆融。如此的话我们就能够将痛苦以及苦因根除。专注在“如”的观思会让我们生起信念，深信涅槃必定可达。

### 行

在这世上最具意义的“行”就是修持无伪的佛法之道。这亦是唯一一条让我们自心得以修炼的法道。透过如法修行，我们必定就能够达至成就解脱的目标。在修习佛法上最重要的一点就是懂得如何舍弃烦恼和错见，而常见和断见这两者基本上亦代表了所有的错见类型，一者会相信有一个永恒的创世主而另一者则会认为生命是毫无意义的。专注于摆脱垢染以及超越常断两种边见的无念体悟之“行”会让我们明白到什么才是正确的修道，除此之外就再没有其他道路可以将人带至真正解脱了。

### 出

佛法修行的目标就是要从轮回中完全出离。要达到这个目标我们就必须除去根本无明以及所有连带的习气并且不让烦恼和业障再次生起，这样的话我们就算获得圆满自在了。明白这种思想后就知道要从二元心念（主体和客体）当中找出解脱之道会是绝不可行的。道谛的这个行相亦只有到达圣贤境界才会真正彻悟。

## 四圣谛的先后次序

正如我们所见，基础乘的法道是非常踏实的。佛陀以此直裁了当地切入至问题的重心，就像技巧高明的手术医生直接看出癌变组织一样。故此佛陀教授四圣谛的次序对行者而言亦会尤为重要。

假如我们将此四圣谛视为一个组合的话，那么就会分别看到两对的因果关系。其中“苦集”为“苦”果之因，而“道”则为“苦灭”果之因。第一对描述轮回，第二对则是专注在涅槃。然而问题就是，为什么佛陀不按照先因后果的次序去教授呢？

这是因为佛陀会将重点放在修行之上的缘故。假如我们只是想在知识层面上学习四圣谛，那么跟随先因后果这个次序的话就会非常合理。但我们却不仅仅只是要获得字面上的理解，而是要从痛苦中得到解脱。佛陀深深明白这一点故此亦会根据弟子所需而作出相应教导。

刚开始时他是先演示苦谛，因为这就是我们所身处世界的实况，亦即我们的切身体验。假如我们不认识这种不圆满的存在本质的话，那么就也不会立心要寻求改变。然后接着的就是集谛，因为我们只有在了解自身的病痛本质之后才会知道要去改变现状，亦即去面对和处理苦集之因。故此灭谛也就紧随其后，让我们得知摆脱痛苦境界到底是什么回事。透过对涅槃本质的介绍，佛陀展示了无伪快乐其实是可以得到的，我们也因此而拥有了极具意义的追求目标。到最后他所演示的是道谛，亦即令我们达到目标的具体方法。佛陀就是如此善巧地将行者从轮回引领至涅槃境界。

体验	圣谛	关系	行相
Samsara 轮回	Suffering 苦	Result 果	<ul style="list-style-type: none"><li>• 无常</li><li>• 苦</li><li>• 空</li><li>• 无我</li></ul>
	Origin 集	Cause 因	<ul style="list-style-type: none"><li>• 集</li><li>• 因</li><li>• 缘</li><li>• 生</li></ul>
Nirvana 涅槃	Cessation 灭	Result 果	<ul style="list-style-type: none"><li>• 灭</li><li>• 净</li><li>• 妙</li><li>• 离</li></ul>
	Path 道	Cause 因	<ul style="list-style-type: none"><li>• 道</li><li>• 如</li><li>• 行</li><li>• 出</li></ul>

列表 12-1: 四圣谛。

以四圣谛打稳见地的基础后，上座部行者接着就会参随八圣道这种修炼自心的初阶法门。该道提供了八个独特分支从而能够实质体现戒、定和慧三无漏学并最终带领行者获得个人解脱的成果。

在这里行者会将重点放在培育智慧和悲心的实际技巧之上，具体方面则会以开展自心去对自身念头和行止生起更加全面的觉性。亦只有透过将行止跟身、语和意达至一致，我们才有希望能够将自己从贪执和妄念中解放出来。

三无漏学	八圣道	
Wisdom	1. Right View	正见
慧	2. Right Intention	正思维
Ethical Discipline	3. Right Speech	正语
戒	4. Right Action	正业
	5. Right Livelihood	正命
Concentration	6. Right Effort	正精进
定	7. Right Mindfulness	正念
	8. Right Concentration	正定

列表 12-2: 八圣道和三无漏学的关系。

在传统上，八圣道会按照顺序的方式作演示从而突显出每种修法中所存有的不同关系。然而我们却不必太过执着这个次序，因为每个修法在本质上都是各自独立的。亦由于这个缘故，它们更应该同时被修持从而让行者可以进一步开发出更加深层次的心属境界。我们或许可以将八圣道看作是由八条麻线组合起来而成的一条粗绳，此时它的力量足以把人拉起。这八种修法列举如下：

### 1. 正见

正见或可称作“正观”或“正解”。该一项是整个修道重点中的重点，因为要进入其他分支的话我们就必须以正见作为指引去正确认识它们的起始和终点。具备正见的话会如实察看到事物的本质，就跟体悟四圣谛的情况完全一致。正见可被分成两类：

1. 世俗正见（有漏正见）：这亦就是在知识层面上的正确理解，譬如像对因果定律、无常和空性的无误认识。这种正见会形成基础让我们进一步得到无漏正见。
2. 圣出世间正见（无漏正见）：这种正见是透过彻悟的力量而生起的。

不论是否经过表达，我们的心态、心里的选择以及目标都是由自身的见地所制约的，这亦会为我们如何去回应所身处的世界建立起一种架构模式。假如是秉持错见的话，那么所导致的不善行止就会带来痛苦的果报。然而若是秉持正见的话则会促进善行并最终达至摆脱痛苦的成果。

## 2. 正思维

正思维就是掌控我们行止的心灵能量，同时亦可称作“正想”或“正愿”。这是位于八圣道中正见和正语之间的分支，因为在意义上我们的思维会是概观和实际行动之间的关键桥梁。假如正确理解正见的话我们亦会对正错思维有所分辨，然而我们亦要知道单以“正思维”去行事的话却并不一定是会产生出愉快结果的。我们都是先有想法而接着才有目标和理念，然后全部化为自身一切行止的先驱的，如此就很自然会将我们引领至“正语”这个分支之上。

## 3. 正语

语言文字是非常具有力量的。我们能够以它们结交朋友及树立敌人，发动战争又或者缔造和平。正语故此亦是八圣道中跟言行相关的第一分支。佛陀清楚列明正语包括以下几项：

1. 不说妄语，譬如像刻意说谎等
2. 不说诽谤诋毁或恶意伤人之语
3. 不说恶语，以及
4. 不说绮语，譬如像闲言闲语等

在每个行止之上亦有三个方面须要考虑：

**1. 作意：**这一点跟先前提及的正思维有很大关系。在这里我们要考虑到自己的言辞会对别人造成什么样的冲击。我们跟别人谈话是出于什么样的动机呢？这样的话会帮助到还是会伤害到他们呢？

**2. 技巧：**这里所指的技巧除了讲话的能力之外亦同时包括聆听的能力，又或者是懂得如何保持沉默。知道该以什么言辞对应所属处境亦是以正见运用智慧的例子。

**3. 后果 / 反应：**第三个需要考虑的就是说话的后果，而当中还会有短期和长期后果这两种。我们必须对自身行止所会带来的后果生起觉性而只选择去作出那些对自他有益的举作。

假如能够确定这三方面都是参透智慧而得的话，那么我们亦可以保证自己的言辞就是正语了。

## 4. 正业

八圣道的第四分支是正业，所对应的就是跟其他分支如法并行的身心举止。正业包括一切符合戒律以及从善的行止。行止本身亦有内外之分；外行就是由身体所作出的明显动作，而内行则属心意的行止，譬如像心灵转化等。总的来说，正业所指的就像遵守以下戒条：

1. 不杀或伤任何众生
2. 不作不予以自取之事
3. 不作邪淫之事

这些不善业行都会导致不良的心境并且制造痛苦，令人离解脱越来越远。

### 5. 正命

正命表示我们应该以合法及和平的方式营生。这种修法的目的是要让我们在所身处的社会当中开拓出更加和谐的环境，从而能够为缔造和平以及调伏自心提供因缘。作为正业的再进一步，该分支更列明了我们须要避免的四种营生方式，故此亦直接或间接令到其他众生不受伤害：

1. 从事武器买卖
2. 从事人口买卖（譬如像娼妓或奴隶交易）
3. 从事动物宰杀及买卖
4. 从事烟酒或毒品买卖

正命同时亦指要避免从事任何会违反正业和正语的职业。

### 6. 正精进

之前三个分支所针对的是言行操守，而接下来的三个分支则涉及到修心的部份。这个过程会先从作为其余修法前行的正精进开始。假如不够精勤的话，我们亦不会成就任何事情。然而同一种心灵能量所助长的可能是贤善心境也可以是负面心境，故此我们亦必须朝四正勤的方向努力：

1. 未生恶令不生
2. 已生恶令永断
3. 未生善令得生
4. 已生善令增长

要好好培养四正勤的话我们就必须对它们的益处生起信心并在成功实践时去深切感受当中的喜悦。

### 7. 正念

简单地说正念就是觉性，亦即可以看清事物如是本质的能力。这是一种通透自心、洞悉何去何从以及所作为何的能力，并且不会受到任何侵扰性念头所影响。我们那种平凡的心往往都是在感官接触对境后才开始运作的，而具备正念的心则会为清明的感知提供定位，让我们能够主动观察以及掌控自己的念头取向。我们可以透过四念处的参习去修炼自心而做到这一点：

1. 观身如身念处
2. 观受如受念处
3. 观心如心念处
4. 观法如法念处

### 8. 正定

八圣道的最后分支是正定，在定义上亦就是贤善自心的专注合一。在佛教我们会以禅定的方式去培养定止，会将自心安住在一个对境之上而不让它受到扰乱。当熟习后我们就会自然而然地运用到日常的处境之上。随着时间磨炼，我们的自心将变得强大以及刚柔并重，并会能够将洞见转化成为智慧。在跟正念结合之后，透过正定最终亦将引领我们彻悟四圣谛的全部十六行相。

## 果 — 个人解脱

参修八圣道的上座部行者会经历到几个主要的成就阶段。在总数上则有五个标志着众生从轮回演进至涅槃的成就次第。我们会将这些阶位称为五道：

**1. 资粮道：**上座部行者一般都过着非常避世和简朴的生活方式，会极力避免投入一切世俗的活动当中。他们自给自足而且生活所需甚简，并会严格按照三藏法教去维护个人操守，对身、语和意的每个行止都会以正念摄持，更会进一步将之应用至行、住、坐或卧当中（称为四威仪）。

譬如说当一个上座部僧人行走时他亦会无时无刻以正念去摄持身体所作的每一样动作。像对提足、移前、落脚和触地这一步之中的四个动作都会不失正念。上座部行者就是如此将正念付诸于整个一生的每个行止当中。这种修行虽然看似基本但对我们大部份人来说却很难可以做到如此的高度正念要求，但是我们仍然可以透过将更多的正念带至日常生活当中而令到自己有所得益，就算所进行的活动只是像泡制一杯茶那么简单而已。

作为守护戒律、专注正念以及精进修法的成果，上座部行者会聚集到极为广大的资粮从而创造出继续在修道上前进的因缘。因此这个阶段亦被称为资粮道。

**2. 加行道：**以清净戒律以及持续正念作为基础，上座部行者同时亦会透过修习禅定而生起专心致志的定力。这种定力是成就不同阶位的根基，其中就包括三摩地以及四禅八定的境界。他们首先会从四念处（身、受、心和法）去开始修炼自身的智慧或洞见。在这里法念处所涵盖的观思内容则包括有五蕴、六感官、五盖（贪欲、瞋恚、昏沉、掉悔和怀疑）、十二缘起支，以及最为重要的四圣谛。

因为这些禅修会让行者作好证悟无我本质的准备，故此这个阶段也被称为加行道，而该道的成果就是止观双运。

**3. 见道：**当行者彻底证悟四圣谛的十六行相以及直接感知到无我之时，他同时亦会成为圣贤，也就表示已经步入见道这个阶段了。

**4. 修道：**只有到达这个阶段才算是真正做到八圣道的修行，因为在这时候已经再不会以“自我”作立足点，故此亦不会再作出任何有漏的身、语和意的行止。之前在加行道所获得的洞见和证悟在此时

亦会因行者彻悟无我而得到圆满净化。这个过程会令到行者完全熟习自身的证悟境界，所以这个阶段亦被称为修道。

5. 无学道：当行者完成整个修行法道时他就再没有须要进一步成就的阶段了。故此我们亦称之为无学道。

## 圣贤四果位

小乘法教会根据不同的烦恼舍弃程度而定义出四种层次的圣贤境界。这四个证境各有一人向和果位，故此总共有八个阶段。这八个阶段更可分成二十七贤圣位（\*）然后再作更进一步的细分。

在传统上僧伽成员会按照《二十僧》而被分作八十种类（总共四组，每组二十）。然而这是一部非常复杂的文献，一般的僧众都会须要用上甚长的时间去作完整学习，故此在这里我们亦不会深入详述。为了方便说明我们亦只会介绍以下的八个阶段，而它们则跟上座部行者在五道上的进程有着相互对应：

1. 颁陀洹向（预流向）：行者进入资粮道后会先证得一颗明悟解脱道的心，并会以消除一切跟欲界、色界以及无色界有所牵连的遍计所执性烦恼为目标。这样会持续直至加行道的终结为止。

2. 颁陀洹果（预流果）：行者到这阶段就已经除掉所有遍计所执性的烦恼了。他们会首次证悟到无我的境界并因此而进入见道。按照巴利文典藏的说法他们算是已经断绝十结使中的其中三项。结使在意义上就是将有情众生紧扣轮回的心灵枷锁。在此阶段被消除的三个结使分别是：认为由五蕴聚合的自我属于实存个体（身见），对于三宝和佛道的真确性有所怀疑（疑见），以及相信依靠外在仪式和苦行可以达至解脱（戒禁取见）。通常他们须要经历最多七次的投生为人或天人然后才会得以成就。

3. 斯陀含向（一还向）：行者到此阶段亦等同进入修道。他们会以消除欲界九种俱生烦恼（九品惑）中的首六项为目标。

4. 斯陀含果（一还果）：按照藏传文献记载，证得斯陀含果位就等于已经消除欲界九品惑中的其中六项。他们只须再经历多一次投生就会成就阿罗汉果，故此称之为“一还”。按照上座部的说法，到达这个境界时行者的贪、瞋和痴会有所减轻，但却不会有任何结使得以消除。

5. 阿那含向（不还向）：到了这个阶段行者会以消除跟感官欲望所连带的最后三品烦恼作为目标。

6. 阿那含果（不还果）：行者到此阶段就已除掉欲界九品惑的最后三惑。称作“不还”是因为他们将于此生当中成就阿罗汉果而不会再经历轮回投生。至于结使方面，感官贪欲和瞋恚则会在此阶段消除。

7. 阿罗汉向：行者在这个阶段会以消除跟色界和无色界这两个轮回最高界别各自所连带的九品惑作为目标。

8. 阿罗汉果：到达这个阶段的行者已经成功消除跟色界和无色界有所连带的全部九品烦恼。当以我执之心为本的烦恼习气被清除干净以后，行者同时也成就了以声闻或独觉作为目标的阿罗汉果位，亦即到达无学道的境界。在此阶段他们会将最高的五个结使完全清除，分别是色界爱、无色界爱、我慢、掉举以及无明。

一些佛教行者会为了专门抑制某种烦恼而只选择修习三摩地以及高专注度的四禅八定，亦即所谓的世间道。这种修法的成就足以令他们不受外界干扰并且能够安住于平和当中。然而之后假如要通达圣贤境界的话行者则必须将自心投放于四圣谛之上，亦只有这样他们才能够把无明的细微垢染完全克服。

非佛教行者往往亦会透过修习世间道而证得三摩地以及不同形式的色界和无色界定，可是这样就绝对不会达至阿罗汉果的成就。专注于世间道的人或许可以断除欲界的部份过患乃至无明细微垢染以外的沉积烦恼。假如行者将欲界的心识和更高界别的平和心识相比的话，就自然会对欲界生起觉醒并会向往能够达至更高的心灵境界。这样亦可以将烦恼降低至一定水平并且令到自心不会再感到不安。然而跟解脱道相比则会发觉以证悟四圣谛去成就证果的话将为更加彻底。

以下列表简明展示了上座部修道的四个主要阶位以及每个阶位所会消除的对应结使或烦恼。我们须要留意在列表中四个果位的第一个是从见道开始的。行者经历资粮道和加行道而到达这个阶段之后亦会脱离凡夫行列并进入圣贤境界。

Path 五道	Stage 阶段	Fetters 破除	剩余投生
1. 资粮道	向位	没有	继续在轮回中不由自主投生转世
2. 加行道	须陀洹		
3. 正道	1初果位 须陀洹/预流	1. 我见 2. 疑 3. 戒禁取见结	最多七次投生人间或天人界 所有遍计所执性烦恼
4. 修道	2. 二果位 斯陀含/一还果	贪嗔痴得人减弱 欲界九种俱生烦恼中的六项	再投生于欲界一次
	3. 三果位 阿那含/不还果	4. 贪欲 5. 嗾恨	瞬间投生至色界 欲界最后的三种俱生烦恼
5. 无学道	4. 阿罗汉果位	6. 色界爱 7. 无色界爱 8. 慢 9. 掉举 10. 无明	脱离轮回 不再受制于它 色界与无色界各自九种俱生烦恼

列表 12-3: 上座部修道四个果位的进程。

## 关键要点回顾

- 基础乘是从佛陀的公开法教发展出来的，着重于戒律以及禅定的修习从而让行者达至个人解脱。
- 上座部的法教是以巴利文典藏为依据的。这部典藏分为称作三藏的三个部份，分别是律藏（毗奈耶）、经藏（修多罗）和论藏（阿毗达摩）。
- 跟基础乘相应的两个教乘分别是声闻乘（沙门果乘）和独觉乘（辟支佛果乘）。
- 基础乘的根基是四圣谛，分别为苦谛、苦集谛、苦灭谛和苦灭道谛。
- 基础乘的修道是八圣道，提供了八种形式的修法让行者能够达至个人解脱。这八项分别为正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。
- 基础乘的结果是成就五道，分别为资粮道、加行道、见道、修道和无学道。
- 随着这条修道我们会见到四种圣贤境界：须陀洹（预流）、斯陀含（一还）、阿那含（不还）以及阿罗汉。假如将每一种境界分成向位和果位的话，我们总共就会得出八个阶段。

弥勒菩萨，一位大乘的心灵勇士。

## 第十三章 大乘佛教

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 大乘

佛陀会将法教以一种特有的方式说法，让在场的众生都能够按照自身的根器高低而领受到不同的内容。如此亦表示佛陀的同一法教会根据不同的人而产生不同的版本。譬如在前章所介绍的小乘就是其中之一种演绎，代表着法教的某一个特定观点。

而大乘则是一些同场闻法的高度证悟众生以另一种演绎所得出的结果。在王舍城（位于现今印度东北部）的灵鹫山顶，佛陀开示了般若波罗蜜多经教，也被称为第二次转法轮。在那个时候佛陀被数以十万计的天人龙王等证悟众生于十方围绕。因为不同弟子的根器不同，听闻同一法教的方式各异，故此亦就导致了这次说法有八个版本的出现，而不同版本的句颂则分别为三百乃至十万不等。

有段时期佛陀也曾经在舍卫城、拘尸那揭罗以及许多非人间处教授了以佛性为主题的法教。因为所说的法义极其深奥，为凡夫所不能理解，因此当其时这些教义亦只传予某部份已拥有极高证量的众生。

在佛陀进入涅槃的数年之后，众多的阿罗汉众与菩萨众在印度南部将所闻授的法教进行汇编。以弥勒、文殊以及金刚手菩萨为首的菩萨众替大乘经教建立基础。该乘详细阐明了菩提心的生起方式以至其具体修法的教导，并在广泛层面上陈述了关于空性深奥法义。

而根据其后的两次大乘结集则令到两支传承得以成形。首先是文殊菩萨为了要澄清法教并透过以空性为主题使法义更加精确而举办的一次结集。由此结集所产生的传承亦称深见传承，而该传承的首位人间持有者是龙树菩萨，随后则被月称及圣天等大师发扬光大。

在同一时间，弥勒菩萨也召集了另外的一次结集，主要是以第三转法轮所宣扬的佛性为主题。这支传承亦称广行传承，并由无著菩萨成为首位人间持有者，随后则被世亲及月官等大师发扬光大。

由此两支传承作为基础所开展的大乘传统在印度北部得到了广泛流传，其法教亦以梵文被辑录并传播至整个地域，先是北传克什米尔然后透过丝绸之路东传中国。而在中国，以不同大乘经典作为宗义的

各个宗派亦相继出现。这些宗派随后也陆续传至韩国、日本以及越南等地。

大乘法教的特点强调了要为众生利益而去成就圆满证悟的无私发愿。这种独特的发亦称菩提心，从这一点我们可以明显看到跟小乘那种将个人摆脱轮回作为追求目标有所不同。在此如此宏观的视野之下，大乘行者会选择积极投入身处的生活当中从而能够更直接地利益众生。基于这个原因大乘亦被逐渐壮大的居士群体所推崇，是除了出家为僧以外的另一种修道选择。



图 13-1: 大乘佛教的传播。

小乘跟大乘的另一个关键分别在于对证悟的理解之上。上座部行者会认为证悟等于是从轮回中获得完全解脱，而透过清除所有执着并成就声闻或独觉阿罗汉果就可以做到这一点。

对于大乘行者来说，这种解脱因为还未清除最细微的所知障而不能称为圆满。只要这些所知障仍然存在，行者就会在利益众生的事业上有所局限。故此大乘行者亦会为了积聚广大功德以成就佛陀的圆满证悟境界而参作各种各类的方便法门。正因为行者受到渴求帮助及利益众生的愿心所推动，所以这种成就的目标层次亦是最终极的。成就境界的特质有四个方面：

1. 完全摆脱轮回痛苦（涅槃）
2. 实现成佛独有的真身（法身）和色身（形身）

### 3. 实现无量的成佛功德

#### 4. 生起因应众生所需而任运显现的能力。

大乘观点认为在阿罗汉离世后，他们的心识会融入空性，并安住于完全无执的状态当中，但如此亦将他们跟所有形式的痛苦阻隔起来。尽管这本身是绝对令人惊叹的成就，然而却对其他受苦众生毫无帮助。基于这个原因，大乘相信在遥远将来就算是所谓完全解脱的阿罗汉亦会被佛陀从定中唤醒并且再度投生，但此时他们却会有着进入大乘修道的意愿。由于阿罗汉已经完全摆脱执着，他们会较难产生慈悲心。因此也更加难以进一步生起菩提之心。故此佛陀亦在经教中提到，假如能在获得解脱前，进入大乘修道的话就会是最理想的。

## 菩薩乘

任何众生如在心中生起要为一切众生成就圆满证悟的不动摇决心时，便就自然成为菩薩。这种人被认为是修心勇士，他们会为了达到圆满证悟，而去面对一切挑战和阻障并且奉献一生。对于菩薩而言，不论要用多长时间，无论有多少辛苦险阻，他们亦不会放弃，直至所有众生都摆脱痛苦为止。

正如之前所述，大乘是可以从显教和密教两个角度去理解的。这里，菩薩乘所代表的是显教角度来看，而要进入这条法道的话首先必须生起以无我利他意愿作为根本的菩提之心。这种心意会转化行者的所有身语意并将之变作成就圆满证悟的因缘。

以此发心，作为基础，菩薩行者会生起认为“人无我，法无我”的见地。在这种见地的基础上，他们继而亦会投入布施、持戒、安忍、精进、禅定以及般若的参修。

透过这些修行菩薩行者会积累到海量功德。这种正面能量将打破我爱执，并让人完全领悟实相的真正本质。行者在学习去安住于证悟空性智慧的同时，亦会积极投入依缘而起，如梦如戏的轮回世界当中。这样就是我们所称的智慧和方便双运。菩薩行者以此修行方式经历三大阿僧祇劫后将会完全清除所有业障并达至佛陀的圆满证悟境界。

## 基 — 二谛

佛陀并不是以单一不变的方式去教授其哲学观的，他会以闻法者的最大得益作为考虑，而陈述不同法义。直到他示现涅槃许多年后，佛教行者彼此间的辩论渐趋盛行，而众多不同的宗义思想亦随之相继出现。

所有这些宗义都是围绕佛陀的二谛核心法教而发展出来的。在该法教中佛陀说明了众生所体验的真相有两种层次，分别为世俗谛（世间法）和胜义谛（出世间法）。至于“正确”的定义到底是什么，则会根据我们所处的是哪个层次，而有所不同。故此某些现象在世俗层次上会是真实不虚的，但却不能符合胜义层面的正确定义。如此理解的话我们就会得出两种形式的真谛：

#### 1. 世俗谛：任何构成我们如今所体验到的世间事物，以及我们所面对的各种现象不论是人物或地方、

身体或心识，一切都是属于世俗谛层面。这是一个被主体和客体所充斥的世界，不同的人会有不同观点，但大家都在面对着共同的一切。这里的真理在当中我们所看到事物都不会是完全一致的，任何人都是自我的宇宙中心并以自己独特和优先的角度去体验这个世界。在我们拿自身经历作比较的同时当然仍会看到不少相似之处。以这些相似地方作为基础我们就会认同某些特定习俗，而在这些习俗的基础上我们亦会互相沟通并从众人的角度建构出共同的正确观念。

然而世俗谛的所谓正确却只适用于个人或某些群体而已，对其他人而言或许并不一定就是正确的。就以我们对不同食物的喜好为例。有的人可能会认为某种食物非常美味可口，而其他人却觉得难以接受，尽管双方的看法在自身的角度都是同样正确。我们亦可细想一下不同众生会如何体验这个客观世界。举个例子，一只蚂蚁对路上的水坑的体验，跟人类看待路上的水坑应该会很不一样。

这亦证明为何世俗谛在本质上是相依的。它们仅仅是凭着个人观点而存立的。假如这种个人观点因为烦恼心境的出现而受到扭曲的话，那么所感受到的世俗谛亦会随之跟着扭曲。这亦就是我们会在一生中制造出如此多痛苦的主要原因。我们都错将各自的世俗真相紧执为唯一真相，然而这样亦导致我们对自身的实际体验作出错误假想。

**2. 胜义谛：**当我们将现存关于真相的所有错误观念完全清除之后，剩下的就只有真相的如实体验了。而此时的心属状态亦即我们所称的胜义之谛，所代表的可以是摆脱一切业障的全知心境，或是那种称为“空性”的终极体验本质，又或是彻悟这种本质的智慧，甚至乎就是我们自身的佛性，亦即那种让人成就圆满证悟的本有潜能。

假如跟胜义谛相比的话，那么世俗谛就会显得相当短暂和肤浅，就跟睡梦毫无分别。对一个从梦中醒来的人而言，他会知道在梦里所有感觉真实的事物到最终都必定是虚幻不实的。同样道理，当我们将自心安住于胜义实相然后再反观从前所执的世俗真相时就会发觉原来那是多么谬误。

就这样地世俗谛好比海洋，而胜义谛则像陆地。要在海洋存活下来我们必须学会游泳，而当我们具备足够的能力之后就可以利用海洋（世俗谛）去通往陆地（胜义谛）。透过佛法修持我们将会运用世俗谛去发掘自身本有的胜义谛。假如我们将二谛跟四法印互相对应的话，就会看到无常和痛苦法印所代表的是世俗谛，而空性和涅槃法印所代表的则是胜义谛。

当我们彻悟胜义谛后，就会发现原来所谓的二谛其实都只是同一实相的两个面向而已。透过彻悟我们将会认清这种真谛的深奥之处，亦即其终极的不二本质。

## 佛教四部宗义

虽然所有佛教教乘都承认二谛，但彼此间对世俗谛和胜义谛的定义却各不相同。若果我们按照不同的胜义观点作系统分类的话，就会得出以下的部宗代表：

**1. 有部（毗婆沙部）：**持有部见地的行者会认为一切现象如心识、心识的各类运作、这个由分子所

组成的物质世界乃至对空间和过去未来等这些无为法的体验都是实有存在的，然而由其所衍生的粗大对境则属虚有。举个例子，当眼睛跟对境接触时会生起眼识，而在这过程中不可或缺的根、尘和识就属于是胜义谛。随后在心中生起“这是苹果”的这种认知则属世俗谛，因为是由自心所构设而产生的。

**2. 经部（经量部）：**经部对有部的见解有所修正。他们认为无为法像空间、对物质相续的感知（不论是肉体上或心灵上）以及对过去未来的感知这些全是构设的产物故此属世俗谛。持经部见地的行者相信只有微尘以及心识的不可分割刹那才是真实存在的。假如我们回顾先前例子的话就会看到其中的“感官”（根）、“心识”（识）和“对境”（尘）都同样属世俗谛，因为根和尘都是由微尘所组合而心识则是由心识刹那所构成的。

**3. 唯识宗：**按照该宗观点，任何倚靠心识所显现的事物其实都是自心的显现，就如梦中幻像一样，因此亦没有任何事物可以在这种体验领域之外得以成立。这也表示因为我们就只能够将物质世界体验成自心显现的缘故，如果把这个世界看成是自心以外的存在的话似乎就不太可能了。所以不论是眼睛感受到映像这种客观对境的显现，还是眼识本身的主观体验，这两者都不外乎是自心的构设产物。该宗相信一颗能够以非二元觉性安住于主客不二境界的阿赖耶识亦即胜义谛了。

**4. 中观宗：**该宗所持的见地被认为是所有宗义中最为彻底的，而其本身亦分别有基于以龙树菩萨和无著菩萨两支大乘传承为依据的主要演绎。这两个派别都一致认为唯识宗对阿赖耶识的主张是不彻底的，因为这种心识仍然会有极度细微的主观性而只能归纳为世俗谛。他们亦认为一切被自心所感知的现象都只是构设的产物而已，而一切事物的自性则皆属空性。他们之间的分歧就在于对胜义谛的本质理解有所不同。前者认为一切现象自性皆空的空性就已经是胜义谛了，而后者却认为空性所代表的仅仅只是世俗谛的本质，却仍未能代表到真正的胜义谛。胜义谛是一种不二的极致证悟境界，其本质超越世俗理解并且包含一切证悟功德。我们将会在本系列的第二册分别对这两种演绎作出更加全面的探讨。

总括而言每个佛教体系都会认同一切有漏现象皆无自性的说法，但这并不表示任何事物都不存在。一切事物（包括我们自己）都有赖于各种因缘并须合乎因果才得以显现。我们必须谨记这一点，否则的话不论声称自己属于哪种见地但都难免会落入断见与边见的极端。

这四个部宗当中，有部和经部代表了小乘的见地，而唯识宗和中观宗则代表了大乘的见地。我们可以看到，每一者的主张都是在前一部宗的基础之上加以修正的。按照这种方式，行者就可以由粗大至细微层次循序渐进建立起修行的见地。

教乘	部宗	世俗谛	胜义谛
Hinayana 小乘	Vaibhashika 有部	粗大事物	物质分子心识 空间与时间都为实有
	Sautrantika 经部	粗大事物 空间与时间	不可细分只微尘与心识刹那
Mahayana 大乘	Cittamatra 唯识宗	客观及主观的显相	非二元对立的平凡心识
	Madhyamaka 中观宗	所有粗大及细微的 二元分别显相	1. 纯粹空无自性 2. 体悟空性后的极致觉性

列表 13-1: 不同部宗对二谛理解的分别。

## 道 — 菩萨道

菩萨乘修道是专门为清除我爱执而设的。这种扭曲心态会令人执于以自己为重而漠视别人。因为有了这种心意，我们就只把单独焦点放在个人的心相续上，而这也成为我们修行至佛陀全知境界的阻障。

## 菩提心

透过发起殊胜菩提心，我们进入大乘的修行之道。以慈爱和悲心作为动力，发愿生起要不惜一切代价，为度苦海众生而奋力的真诚无伪的愿力。为了度化有情众生脱离苦海，就必先得到圆满证悟者的无穷能力。故此为了众生行者会立下决心去奉献此生以及以后无余生世，精进修行，以成就佛果。

在刚开始时我们必须先刻意培养这种思维心，努力效仿菩萨众，这样升起的菩提心，也被称为造作菩提心。要知道这种发心是极其广大的，故此亦会需要颇长时间才能让它自然生起。用于生起菩提心的方法有很多，而在西藏传统里最普遍的就有以下几种：

1. 因果七支法：行者参修此法时要专注于能够让他对一切众生生起慈爱的禅定之上。最基本的修法就是对“知母念恩”进行相关的观修与深思，从心中感受和思维“一切众生在无始以来的多生多世中都曾当过自己至爱母亲”。基于这种针对父母恩德的忆念，行者对受苦众生所生起的悲心会变得越来越强烈，情不自禁的想提供帮助。以此无私的意向作为基础，就会生起要为如母众生成就圆满证悟的强大决心。

2. 修习四无量心：另外一种方法就是参修能够让菩提心自然生起的四门普世功德：慈、悲、喜和舍。透过这些功德的培育行者将会消融我爱执，并会把焦点放在众生的福祉之上。

3. 自他相换法：最后这个方法可以令先前所介绍的两种修行得到强化。这里包括有一连串的因明推

理思维，用以推翻那种认为“个人自身比众生利益更重要”的固有偏执观念。透过如此观察和思考，修行者将，会深切认识到我爱执的伤害性质，并须要将之舍弃。坚持修习的话，无量慈爱和悲心的修行大门亦会因此而打开。

透过这些修行，大乘修行者的愿心会变得越来越深刻，造作菩提心将转为无伪菩提心，并将自然融入修行者的一切身语意的行为中。由这一刻开始行者亦就成为了真正菩萨以及进入菩萨修道。

## 六度（六波罗蜜多）

菩萨的修行会分为六支法道进行，亦即六度或六波罗蜜多。透过这种修行过程行者将逐步生起成就佛果所必需的各种功德。这些功德包括：

### 布施

第一度是对治贪执之心的良方。透过布施度的修持，菩萨行者学会将注意力放在众生的所需之上并会为了利益众生而尽施所有。要做到这一点就要进行三种布施修习：

- 1. 财物布施：**菩萨行者深知只要众生仍要为基本生存所需而拼命的话就将无法投入心灵修行。故此菩萨行者会布施食物以及物资等予有需要的众生。
- 2. 无畏布施：**就算众生拥有基本的生活所需，但其生存状况却可能是充满惊惶和恐惧，而这也是妨碍他们学佛的严重阻障。故此菩萨行者亦会设法去保护以及安抚众生。
- 3. 佛法布施：**到最后就算众生已具备足修习佛法的条件，但却未必知道该如何学佛故而无法调伏自心烦恼。故此菩萨行者亦会积极给予众生教导，让他们从此能够创造出无伪快乐之因。

### 持戒

第二度帮助菩萨行者透过修习持戒而建立更加巨大的心灵力量。这里的修持重点是要行者将觉性带至每一行止当中从而能够把任何境况转化成利益众生的机会。我们会以三种方式做到这一点：

- 1. 禁作恶行：**透过舍弃不善业行，菩萨行者就会直接或间接避免令众生受到伤害。
- 2. 摄持善行：**透过培育贤善品德，菩萨行者利益众生的能力就会得以增长。
- 3. 饶益众生：**以众生所需为关注重点，菩萨行者就会舍弃爱我之执并将所作一切变成能令众生摆脱痛苦的因缘。

### 安忍

菩萨行者的修道是漫长和艰巨的，故亦必须对修道上的各种困难生起极大忍耐。行者要以不同方式去实现安忍，可能是坚守戒律又或者是对人包容，而不论发生什么情况亦绝不放弃。透过以下修法我们

将会生起这种坚定意志：

1. **宽恕别人之安忍：**瞋恨性烦恼会将菩提心所生起的海量珍贵功德给摧毁干净。故此行者必须透过修习宽恕去直接对治这种烦恼，而安忍的对象则包括所有恶意对待自己的人。
2. **刻苦求法之安忍：**菩萨修道充满各种阻障，而行者则要勇于将其克服。透过修习面对困难（譬如像饥寒交迫）之安忍，菩萨行者将会放开对于世间安逸的执着。
3. **不畏深法之安忍：**随着行者在修道上不断前进，所接触到的实相真谛也会越加清晰。然而真理的深奥意义或许亦会难以让人理解及接受。修习这种安忍就是为了克服面对甚深法义时的疑惑烦恼，如此就会无碍菩萨行者去领悟自身的本性深义。

### 精进

菩萨修道是一条横跨三大阿僧祇劫并让自心慢慢成熟圆满的过程。要令这种修习得以延续菩萨行者就必须生起不受动摇的精勤之心才可至情投入参修功德，不论须要用上多长时间或在途中将会遇到什么境况。修炼精进就是要以三种精勤去对治三种不同的怠惰形式：

1. **擐甲精勤：**这是对治缺乏自信的良方。这种怠惰会让人认为自己纯粹就是没有善缘而干脆不去努力尝试。
2. **加行精勤：**这是对治拖拖拉拉的良方。这种怠惰会让人一直将修行往后推延。透过修炼加行精勤菩萨行者将学会分辨善德机遇并会立即投入参作善行。
3. **不满精勤：**这种修炼是对治消极参修佛法的力量。行者不断为成就证悟而努力并会专注以此开展自心。这种精勤会让菩萨行者完成自己所设下的任何目标。

### 禅定

菩萨乘是一条守约之道。菩萨行者会积极面对生命中所发生的一切并把所有事情都转化成利益众生的契机。因此，修行者亦必须能够对所处境况，以及可行方向，作出正确的判断与选择。为此，自身的优秀心力和素质是必不可少。修行者的自心就必须做到专注和柔韧以至不受散乱所制。透过以下三种禅定可以让人做到这一点：

1. **凡夫行禅定：**这是一种安止于喜悦、无念和清明的心识，乃透过寂止禅定（三摩地）而开展所得。在该状态下烦恼心境亦会随之而蛰伏，故此这种禅定也就成为探研实相本质的完美基础。
2. **义分别禅定：**这是一种毫无偏执及让菩萨行者不离平持的心境，就算是处于分析现象的状态之下亦不受影响。此乃透过内观禅定（毗钵舍那）而开展所得。
3. **缘真如禅定：**这是一种完全摆脱业障的心境，故亦能够不离不二境界而安住于实相本质。此乃透过止观双运而开展所得。

### 般若

前五度为菩萨行者提供了生起更细微智能的因缘。般若不但能够让菩萨行者摆脱自身痛苦，亦会同时令他了解宏观万法及如何运用善巧方便去引领众生获得同样证悟。此乃透过三种智慧而得：

1. 闻智慧：这种智能是透过听闻或学习法教而产生的。菩萨行者因此会对佛法定义及其传授方式生起定解。
2. 思智慧：这种智慧是透过观思及细想所学法教内容而产生的。菩萨行者的澄明之心会由此生起并完全理解不同思想的意义及至该如何应用于不同的处境当中。
3. 修智慧：这种智慧会让行者将对法教的理解转化成实际体验。如此就能够直接把无明烦恼清扫一空继而破除烦恼和所知二障。

在这六度当中，头五度属方便法而最后一度则属智慧法。假如我们将六度跟三无漏学作对应的话，就会看到头三度等于戒学，最后两度分别等于定学和慧学，而第四度则为三学所共享。

三无漏学	六度	修行
Ethical Discipline 戒学	Generosity 布施	1. 财布施 2. 无畏布施 3. 佛法布施
	Ethical Discipline 持戒	1. 断恶 2. 修善 3. 利乐有情
	Patience 安忍	1. 宽恕别人之安忍 2. 刻苦求法之安忍 3. 不畏深法之安忍
All Three 三学全部	Joyous Effort 精进	1. 披甲精进/擐甲精进 2. 加行精进 3. 不厌足精进
Concentration 定学	Concentration 禅定	1. 凡夫行禅定 2. 义分别禅定 3. 缘真如禅定
Wisdom 慧学	Wisdom 般若	1. 闻智慧 2. 思智慧 3. 修智慧

列表 13-2: 六度。

## 果 — 圆满证悟

大乘和上座部行者都必须经历资粮道、加行道、见道、修道和无学道这五个阶段才得以成就。然而因为投入修道的发心在本质上有所不同，故此修道的证果亦会有所分别。上座部修道的终极成就是阿罗

汉果，而大乘修道则能够达至佛陀的圆满证悟境界。我们现在将从菩萨行者的角度去回溯这五个阶段。

**1. 资粮道：**由生起无伪菩提心的那一刻起，行者就正式进入了资粮道并成为凡夫菩萨。该道的重点是积累海量的功德善行，并且会按照递增层次而分成小、中和大三个级别。在小资粮道须要修习并精通身、受、心和法的观思。在中资粮道则要修习并生起坚毅力量以防止未生之不善念行、断除已生之不善念行、生起未生之善念善行以及维持已生之善念善行。到了大资粮道行者须成就四神足，分别为修定之不断欲求（欲神足）、修行之不断精勤（勤神足）、修法之不断心念（心神足）以及观思之不断专志（观神足）。

在资粮道所积累的功德最终会成为菩萨成就佛果时化现于无数世界以及利益无量众生的因缘。这种显现亦称色身（形身），其中就包括有细微受用身（报身）以及粗大应化身（化身）的形态。刚刚进入此道的大乘行者首先会证得任运菩提心而成为真正菩萨，然而他们仍须不断积累广大福德才能令其菩提之心得以增长及巩固。到最终他们的心意会完全安止于希望所有众生都获得圆满证悟的祝愿当中，而其心力亦会因此生起并为实现愿景而承担全部责任。

当菩萨行者完成大资粮道后，他们亦将生起极大的禅定等持力量并且能够参访其他世界的佛陀和菩萨以及听授法教。

**2. 加行道：**身处加行道的菩萨行者会作好进入见道的准备，亦即将生起对实相或空性的首次彻悟。加行道还可再细分成四个阶段：暖位、顶位、忍位以及世第一法位。

在第一阶段菩萨行者会感受到即将亲证胜义真谛的许多征兆，亦即身处暖位。这时行者就像已经靠近火边并感觉到它的温热。在第二阶段的顶位，菩萨行者会看到自己具备贤善功德的征兆。这些称为五根的善德亦是世间的品德顶端，分别为信根、勤根、念根、定根和慧根。

在第三阶段，菩萨行者最初会生起信心并且克服对世法空性的体验恐惧，亦即身处忍位。第四个也是加行道的最后阶段。此时的菩萨行者已能保证将会在下一阶段彻悟世谛空性。这个阶段亦称世第一法位，等同于进入圣贤境界前世间凡夫的最高证量。在这阶段行者的五根会得到全面开发并成就五力，分别为信力、精进力、念力、定力和慧力。行者的凡夫心识会在此阶段终结继而被超凡心识取而代之。

### 3. 见道：

在见道阶段菩萨行者会彻悟世谛空性之义并且完全根除一切由今生和前世所疑思想概念所产生的，关于万法真正本质的错解和邪见。他们会在该道成就七觉支，分别为忆念、择法、精进、喜悦、轻安、禅定和等舍。从这个阶段开始直至成就佛果，行者会是圣贤菩萨并且拥有超凡力量，包括可于瞬间在数百个不同空间同时显现以及引导信众。菩萨行者在见道对胜义谛的彻悟只算是汪洋一瞥而已。到了修道其见地亦会随着修练而变得越来越广大，直至整片汪洋的辉映都能够尽入眼帘。

### 4. 修道：

圣贤菩萨在见道清除掉遍计所执性业障后就会进入修道。此时他们会以世谛空性证悟为基础进行串习并要消除那些阻碍他们成就佛果的俱生业障。这种串习过程非常重要，因为俱生业障从无始以来就已伴随我们多生多世并且不受制约，迷思不会令其增长而理析亦不会令其减弱。在这个阶段圣贤菩萨会付出极大努力并获得精通十度的成就，分别为布施、持戒、安忍、精进、禅定、般若、方便、愿、力和智。

**5. 无学道：**在修道的最后时刻，圣贤菩萨将进入一种称为金刚喻定的禅定状态并会克服成就佛果前的最细微残留业障，而在他们出定的那一刻也就成为全知佛陀，可于同一时间任意得知一切过去、现在和未来万法。到达如此境界亦即圆就无学之道，表示在此之后就再没有学习及修行的需要了。

## 菩萨十地

圣贤菩萨会经历连串阶段去逐渐清除自身的烦恼和所知二障。以见道为起点他们须要走尽菩萨十地才能够成就佛果，而当中的每一地亦各有不曾间断的入门和解脱阶段。在入门阶段菩萨行者的成就是绝对不会受业障所干扰，皆因它们在生起的一刻就会被分解及自然净化。而在解脱阶段这些业障的门户亦将受到封锁并且不会再次打开。换句话说，业障及其相应习气都会被完全根除。

此外，当行者经历每一菩萨地时十度（波罗蜜多）的其中一度亦会得以成就。这就表示圣贤菩萨在每一地都会尽最大所能去全面开展以及完善该特定功德。

在属于修道的第二至第十地当中，前三地为小修道，中间三地为中修道，而最后三地则为大修道。要完成整个修道的话一般会用上两大阿僧祇劫的时间，但对每个菩萨行者而言所需要的时间则并不固定。

时间长短对圣贤菩萨来说并非很大问题，因为不论住世多久他们都会不断感受到利益众生的无穷喜悦。再者，这段所谓无尽光阴的极长时间亦只是针对凡人而言的。如从圣贤菩萨角度看的话，经历这些阶段的时光绝对会比凡夫想象中快上很多。

十菩萨地将在以下部分简略介绍。由菩萨二地开始，行者将透过越加深层的禅定而根除某种特定业障并取得不同阶段的成就。起初最粗大的业障会被根除，然后就轮到较为细微的业障。而当中所经历的小、中和大修道亦各有低、中和高这三个证悟层次，完全是根据所根除业障类型而定的。业障亦有三种类型分别为粗大、中等和细微，而每种类型又有三个极致程度的进一步区分。这些不同阶段的不同层次真是数不胜数，看上去或许会有过于繁琐的感觉，但我们却必须记着这是一条至完整和至深远的伟大修道，故此当中须要解构的心识精细程度亦会是一般人所难以理解的。

### 初地 — 极喜地

菩萨初地亦称极喜地，因为菩萨行者到达此地时是初次进入见地境界并会感到极度欢喜。换句话说，他们已完全领悟到那个所谓自我并非独存个体而且万事万物尽皆相依相成。透过深切体会他们亦克服了认为“五蕴构成真实固我”的邪见。在此阶段圣贤菩萨将会成就超凡神力，能够于数百个不同空间同时

显现以及引领数百个不同信众。圣贤菩萨不受一切万法束缚，然而他们在凡人眼中却是实实在在并且同样会经历生、老、病和死。

行者将在菩萨初地成就布施度。这亦表示圣贤菩萨会有能力奉献一切而不生起任何后悔，同时也不会希求任何赞扬或回报。就算布施的是部份或整个身体，只要能够让众生得益的话他们亦会在所不辞。行者菩萨会以极度喜悦进行布施。尽管肉体的痛楚在所难免，但他们自心却不会感到痛苦。对于更高层次的圣贤菩萨而言甚至连肉身痛楚亦会无有所觉，因为他们已将自心深深习于世俗谛的空性当中。在最初阶段圣贤菩萨基本上是受信心所推动的。他们会透过清净的戒律修持去净化心中的烦恼业障并且同时为进入菩萨二地的安止作好准备。在这阶段他们将完全消除任何导致犯戒的心识流向，并且不会让其再次生起。

### 二地 — 离垢地

该菩萨地以是否已获得小修道的最低层次证悟以及已清除最粗大的业障为标准。在此阶段菩萨行者的持戒度将得以完善，而他们的自制力也会渐趋圆满。就算在睡梦中他们亦能保持正念，并且所有属于身、语和意行止的最细微垢染也会得到净化。他们将会成就身、语和意的无漏善业，包括能够欣然克制任何形式的杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口和绮语，甚至乎是贪欲、瞋恚和邪见。

位于这个阶段的圣贤菩萨会获得超凡神力并让他们于数千个不同空间同时显现以及引导数千信众。

这些能力和力量会随着行者的菩萨地进程而持续增长，故此菩萨行者的心识亦将不断受到净化并安住于等持当中。他们更会达至超越任何世间禅法成就的色界四禅境界，故此亦就能够更加稳定、深远和见效地开发自身的细微心识。

透过成就这些功德，菩萨行者的持戒度亦会渐趋圆满。他们将以转轮圣王的显相救度众生，又或者是以统领四大部洲及坐拥七宝（金轮宝、大象宝、骏马宝、如意宝、玉女宝、大臣宝和将军宝）的君主姿态示现。他们一出世时便已拥有这些珍宝，并会将此善用于利益众生的事业之上。

### 三地 — 发光地

当行者经历小修道的中级证悟而消除第二粗大的业障后就会到达此菩萨地。该阶段亦被称作发光地是因为到达此地时圣贤菩萨的智慧之火会燃起以及烧尽一切二元对立的念头。这种“发光”本质会让菩萨行者在禅定中灭止一切二元戏论。这个也是忍辱度得以完善的阶段，而行者炼就到的忍耐力亦会远超一般凡人所能体会。

三地菩萨的等持成就是非常高深的，就算是被人缓渐地施以削骨切肉般的折磨亦不会心生瞋怒或感到慌乱。他们深知施虐者对因果定律的无知并且受到妄念驱使而播下将来受苦的种子，故此反而会为施虐者感到悲恸。位于三地的菩萨行者会克服一切瞋怒习气并且不会以憎恨（或恼怨）响应任何具伤害性的言行。相反，他们会安止于稳定的等持状态并以无尽慈爱去对待一切众生。

在此阶段的菩萨行者同时亦会圆就比色界禅法更为高阶的无色四禅，可达至超越知觉的无际空间、

无限意识以及无边虚空。在这境界当中，慈、悲、喜和舍这四无量心将得以炼就而五神通亦会有所成就，分别为天眼通（能够看到极细和遥远的事物）、天耳通（能够听到极细和遥远的声音）、如意通（能够按照心意以任何显相示现）、他心通以及宿命通。

#### **四地 — 焰慧地**

菩萨四地为焰慧地，是透过小修道第三层的证悟根除粗大级别中最细微的业障而达至的。此时第四度的精进度亦会得以成就，然后菩萨行者就会踏入至中修道。这个阶段亦称“焰慧地”，是因为四地菩萨会不断散发高度智慧的焰亮。他们会以此焰慧焚烧掉烦恼和所知二障。

随着菩萨行者进入更深层次的禅定境界以及轻安状态，他们的怠惰习气会因此消止，而作持久禅修的能力亦会有所增强。他们将摧毁那些根深蒂固的俱生烦恼，而以四念处为首的三十七道品亦会修习圆满。透过三十七道品的实修，菩萨行者将具备卓越技巧以安住于禅定与增长智慧，继而亦使到那些令人对实相产生错解的所知障得以消减。

#### **五地 — 难胜地**

在此阶段行者会以中修道的初级证悟来根除中等类别中的最粗大业障。这里是禅定度得以完善之处，亦称“难修”，因为此时的修行非常艰辛且需要极大努力才能成就。“难胜”的另一意思就是当菩萨行者完成此地的修行后就会生起别人难以胜及的深远智慧和洞见。透过禅定度的完善修习，菩萨行者将克服那些散乱习气并且成就殊胜的禅定境界。

#### **六地 — 现前地**

行者到达菩萨六地时会以中修道的二级证悟克服第二级的中等业障。在此阶段，第六度般若度将会生起。第六地亦称“现前地”是因为菩萨行者已经对相依缘起和无相真义有所彻悟及串习。无相真义是指万法虽然看似各具明显特质并以不同表征示现，但若仔细查验的话就会明白那些所谓的不同特质其实亦只是心中的虚设而不是事物本性的真体现。

圣贤菩萨会彰显其超凡定慧并且不执于轮回与涅槃所构成的二边。由于已经克服一切偏执，菩萨行者本可成就涅槃，但却因为强烈的菩提心，而选择留世利益众生。透过般若度的完善修习，他们体悟到万法皆无固有自性并且本质虚空有如梦境、错觉以及魔法所幻化事物，继而亦超越一切“自他”和“存在非存在”等二元分别概念。六地菩萨会安住于空性观境当中，而其心识亦不受任何妄念所影响。

#### **七地 — 远行地**

在此阶段行者会以中修道的最高证悟来根除中等级别的最细微业障，而方便度亦会得以完善。

前面六个菩萨地亦被视为不净地，因为身处这六地的菩萨行者仍会受到俱生的烦恼和所知二障所染，故此仍需以极大努力去将其消除。按照大部份大乘和金刚乘观点，这些心属烦恼都会在此阶段被消除，

而剩下的亦只有妨碍成就全知的极细微业障而已。这种情况就像存放大蒜已久的容器一样，虽然刚刚受过清洗但大蒜的气味却仍会残留一段时间，而这些称为习气的细微业障同样亦然。

身处此地的行者会生起无碍的观思能力并且进入更加深层和持久的禅定当中，远远超越声闻和独觉/阿罗汉所能及，故此菩萨七地亦称“远行地”。在这阶段菩萨行者将于禅定以及出座的时段中完善方便度之修习，因此便能够洞悉众生的不同根器并且因材施教。他们能通达众生的想法，及于任何时刻运用与修持六度，而且所有的身语意言行亦尽皆不掺烦恼，且会恒常以迅速及有效方式利益众生。

### 八地 - 不动地

余下三菩萨地即八地至十地亦称清净地，因为在此三地的残留业障都是非常细微以及只对成就全知造成障碍，并且要消除的话亦无须刻意着力。

行者会以大修道的初级证悟来克服细微级别中最粗大的业障，从而证得菩萨八地，并且将在同时间成就愿度。第八地也被称为“不动地”是因为菩萨行者已透过无分别念了却一切相执，故而就能够直接得知任何事物的赤裸本质，况且他们的心识也已经跟佛法完全融为一体。身处此地的菩萨已经不会退转，并且绝对不会追求涅槃，他们注定会成就佛果。他们将完善愿度的修行，亦即表示会成就多项誓愿并从中积累到成佛的功德善因。尽管圣贤菩萨一直都会全心全意承担救度众生的工作及向一切苍生展现悲心，然而此时他们亦完全超越了“有实质众生需要救度”的思想境界。

这些菩萨行者对空性之义已经完全通达，并会推翻一切烦恼知见且以全新角度看待实相。他们就像刚从睡梦中醒悟，而其知觉亦会受到这种全新觉性所影响。菩萨行者将成就无生法忍的境界，亦即不再受到“有因无因”的思想所制而无有造作。他们同时也会生起为教导众生而以不同形态示现的能力，并会透过自发及任运方式行使慈悲和方便圆融的法门。此时的圣贤菩萨不须计划或思维该去如何利益众生，因为他们都已能巧妙地融入于各类处境当中。

### 九地 - 善慧地

行者会在其细微级别的中等业障被大修道的二级证悟所克服后达至菩萨九地。在此阶段的菩萨将成就力度。

从该处开始，菩萨行者迈向圆满证悟的步伐亦将变得极为神速。菩萨八地至十地是行者成就佛果的重大进程。在第九地圣贤菩萨将完全通达声闻、独觉和菩萨三乘并且可以传授圆满教义。因于他们对佛法的无缺及完全精通并且能够以任何面向教授众生，故此这个阶段亦称“善慧地”。

菩萨行者亦会成就四无碍解，分别为法无碍解、义无碍解、词无碍解和辩无碍解。他们将因此而生起无碍辩才以及广示法教的技巧，其才智亦会超越人类和天人，能够通晓一切名相、字句、辞义和语言，并可透彻了解任何问题且以一音而解答之。听闻法教的众生则会根据自身根器的高低不同，而生起不同层次的理解。九地菩萨会完善力度的修习。凭着禅定力及对四无碍解的精通，他们便也就能够以坚强毅力去行使六度。

### 十地 — 法云地

行者将以大修道最高层次的证悟来根除细微级别的最细微业障，从而达至菩萨十地。此时十度中的智度亦会得以成就。

十地菩萨须将最细微的所知障消除后才能够成就全知，亦即到达圆满证悟的成佛境界。在此阶段他们会进入最重要的一种禅定状态，其无穷法力得以实现。透过智度的完善修习，行者的智慧将得以增长而其余九度的力量亦会同样增强并在最终让他们安住于不离佛法的殊胜喜乐当中。

十地菩萨会将佛法广传十方。闻教众生亦会按照自身所需而得到相应的心灵成长。菩萨此时将获得完美身相而其心中亦不会残留任何细微烦障。他们能以超越一般时空规律的无尽形态利益众生。此外，他们还可以把整个大千世界置入毛孔之中而不须改变两者的体积大小。这些菩萨将会领受无数的佛陀灌顶，亦称“大毫相光”，因为此时的菩萨光辉会照耀十方，而所得灌顶则会根除阻碍他们成就全知的余下业障并会赋予他们更大的信心和力量。

就在这个阶段的最后时刻，菩萨行者将进入金刚喻定并克服所有残余的最细微所知障。他们会以达至佛果和全知的成就出定，从此亦就可以任运自如，无碍通晓过去、现在和未来之一切万法。

五道	修行	十地	证悟 VS 业障
资粮道			
加行道	此时的六度修行必有缺失 因此只能称为善德而已。		
见道	1. 布施度	1. 极喜地	
修道	2. 持戒度	2. 离垢地	小修道 VS 粗大
	3. 安忍度	3. 发光地	小修道 VS 中级
	4. 精进度	4. 焰慧地	小修道 VS 细微
	5. 禅定度	5. 难胜地	中修道 VS 粗大
	6. 般若度	6. 现前地	中修道 VS 中级
	7. 方便度	7. 远行地	中修道 VS 细微
	8. 愿度	8. 不动地	大修道 VS 粗大
	9. 力度	9. 善慧地	大修道 VS 中级
	10. 智度	10. 法云地	大修道 VS 细微
无学道	无行可修	成佛境界	

列表 13-3: 菩萨修道的不同阶段。

## 成佛境界

通过证悟空性以及完善所有贤善功德，菩萨行者已积累的福德与智慧二资粮合二为一，并生起圆满证悟的佛果成就。就在他们达至这个境界的那一刻会同时证得圆满二身：

1. **佛陀真身（法身）**：即觉者对圆悟之心的亲身体验，是因为积累到足够智慧资粮而完全根除无明所取得的成果，亦将会让其佛性作无碍彰显。这同时也是一个没有丝毫痛苦以及烦恼心识的境界。

2. **佛陀色身（形身）**：即众生眼中，由觉者的圆悟之心所生起的无限身相。它们是因为积累到海量福德资粮而直接获取的成果。在觉者的心境中所有贤善功德都已圆满证得，故此身相也会因为众生各种各样的所需而自发显现。

觉者的真身和色身，分别为成就自身圆满证悟及顺应众生所需而证得。此二者亦属于完全以及圆满证悟所独有的成就特质。

## 关键要点回顾

- 大乘是以佛陀为部份利根众生所宣说法教为依归的。这些法教的焦点是菩提心的培育以及对于实相本质（也就是空性）的深入教导。

- 在大乘显宗当中有两支主要传承，分别为

- 文殊菩萨的深见传承

- 弥勒菩萨的广行传承。

- 大乘的显宗修道亦称菩萨乘，所提供的成就圆满证悟方式将会需要三大阿僧祇劫的时间。菩萨乘的另一名称是波罗蜜多乘，意谓行者必须逐步完善十度的功德才可成就佛果。

- 大乘的根基是以二谛作区分的，分别为世俗谛及胜义谛。世俗谛对应一切相依法象，而胜义谛则为实相如是的本质。

- 随着时间演进，佛教亦因应二谛的不同演绎而相继出现不同的宗派。其中四个主要代表分别为有部、经部、唯识宗及中观宗。前二者的见地以第一转法轮为依归，而后二者的见地则以第二转及第三转法轮为依归。

- 菩萨乘的修道分成两个段落。前段会以生起菩提心作为修道入门，而后段则会投入六度的修行之中。六度或称六波罗蜜多，分别为布施、持戒、安忍、精进、禅定及般若。

- 大乘行者跟上座部行者一样须要经历五道才可成就。然而因为有以菩提心作殊胜发心的分别，故此其修法及证果亦有所不同。

- 从彻悟空性的一刻开始直至圆满证悟，圣贤菩萨将要经历十个阶段，也被称菩萨十地。当中每地依次第代表行者因为清除越来越细微的业障而达至越来越微妙的证悟境界。前七地亦称不净地，此时菩

萨行者仍有烦恼业障的习气须要清除；后三地则为清净地，此时行者已完全摆脱烦恼障而只剩下极细微的所知障须要对治。

- 当菩萨行者成就佛果时亦会证得圆满二身，分别为真身（法身）和色身（形身）。

## 第十四章 金刚乘

### 见证你的佛性——时轮金刚之道

#### 金刚乘

当佛陀在世的时候，他只将最高深的法教留给少数能够掌握其极致深义的上根器者。佛陀会运用自身的禅定力量将心性以各种不同的本尊净相示现。这些本尊亦只有高度证悟者才能够体验得到，而佛陀也只会将其密续法教不公开地授予那些具高证量的弟子们。这些法教非常微妙，直至到佛陀进入般涅槃后的数百年间都仍然不为世人所知。它们纯粹只有口诀传承，亦即由上师直接将法义授予弟子，故此关于这些密法的知识都是非常罕有以及受到严密守护的。

以梵文编译的大乘法教在古印度的广大群众之间开始流传起来。因为有了越来越多的人去参学这些法教，故此能够提供具规模以及有系统学习佛法的僧侣大学亦相继建立，而其中最为世人所知的则非大那烂陀寺莫属。单是这座学院就已成功将所有同时期的伟大佛学泰斗云集一堂，而佛教的哲学思辩以及教义修正亦因此得到推动。

这群大乘学者在深入探索佛陀的显教经义之后都相继获得某种层次的证悟成就，而这种过程亦不期然令到他们的自心相续变得成熟以及成为能够装载密法的合适容器。在此之后很多最优秀的学者都相继离开了那烂陀寺，目的就是为了寻找隐世的瑜伽修士以求带领他们进入金刚修道。

这些人当中有的成为了瑜伽修士，而有的则返回僧侣大学并以极为隐密的方式继续修炼密法。就是如此，那烂陀传统当中的很多行者都会进行双向修习。他们日间会投入公开的经教修学，而在夜晚则会秘密地参修密续法教。

接着亦有某些分支大学由那烂陀寺衍生而出，其中尤以传授密续法教为主的就非超戒寺莫属了。该学院为众多密教法门作系统归纳而担当了非常重要的角色。在此期间亦出现了两种密教的传承方式：

1. 教法传承：这些传承主要以理论为主，提供了大量关于仪轨以及典礼方面的密法修习细节，乃至

众多不同体系背后的理论依据。教法传承的主要对象是一些准金刚上师，他们会由此而学得引导众生所必需的技巧和知识。

**2. 证法传承：**这些传承包括解释各种密法体系修习方法的口诀传授。在古印度这种教导是极为保密的，只有少数对上师坚守誓言以及至诚奉献自我的弟子才有资格听授。

金刚乘就是通过这些传承而冒起的。该乘将所有的佛陀法教（包括显教和密教）集于一身，亦是至今为止佛法最为圆满以及完善整合的呈现方式。这些法教曾被带到中国以至更远地方，但大部份则在北方的雪岭区域留存了下来。

## 藏传佛教

西藏高原长久以来都是众多游牧部族的故乡家园。西藏第一王聂赤赞普的出现被认为是天人的下凡降世，而在其血脉王族的号召下那些部族亦逐渐被统一起来。随着这个王族的势力越来越大，他们的扩展野心亦随之增长，并最终在藏王松赞干布的领导下掌控了整个中亚地区。



图 14-1: 金刚乘佛教的传播。

西藏民族在这段急速壮大的时期当中亦接触到了邻国的古老文明，而第一个对西藏王朝产生重要影响的文化就是源于西方的象雄古国（该地区现属西藏西部）。这片土地在被松赞干布占据后其信仰文化亦随之成为了西藏的民族宗教。这个心灵传统称为雍仲苯教，是由一位证悟者，名叫敦巴辛饶的法教所衍生出来的。作为缔结邦交之举，藏王松赞干布先后迎娶了中国的文成公主以及尼泊尔的尺尊公主。透过两位公主的影响力，中国和印度的佛教亦分别被引进西藏。在尔后的多年当中，来自象雄、中国以及印度的传统分别对西藏王族产生了不同程度的影响，而甚为独特的西藏文化亦因此成形。

到了赤松德赞国王掌权之后，为了学习佛陀法教以及翻译佛典的缘故，也就派遣了庞大的译师团队远赴印度。这些译师须要穿越喜马拉雅山群，经历漫长而又危险的旅程才能到达像那烂陀寺这样的僧侣修学中心。他们随即亦向该处的印度学者请教学习并且共同协力将所有梵文经纶翻译成藏文版本。

除此之外，国王更从印度迎请了数位高度证悟的大师来访西藏以及传授法教。随着时间演进，佛教僧团的基础亦由此建立而起并同时将法教深深植根于这个国度。尽管他们会以公开形式传授基础经教，然而密续法教的传授却是极为隐密，并且只会授予国王本人以及少数王族成员而已。

随着佛教在西藏不断发展，其跟苯教信徒之间的紧张关系亦渐趋紧张。在虔诚信佛的国王统治之下，苯教信者亦受到了越来越多的限制，继而动乱频频发生并在最终导致国王遭遇暗杀。权力一瞬间向苯教倾倒，而佛教亦随之受到打压。不少寺院因此关闭而大量的佛教行者亦被迫退守偏远地区。这种情况令佛教几乎在卫藏地区消失得无影无踪。

然而到了后来却有新一批译师背负了让佛教在西藏重新振兴的使命而相继崛起。这些译师冒着极大危险远赴印度那烂陀以及超戒两寺留学。他们亦跟随很多拥有高度成就的瑜伽修士参习密法并且获得如满瓶灌注的密教传承，在回到了自己的家园后就开始将所习法教进行传扬。

如是这般，我们看到佛教在西藏有两个主要的弘传时期：

1. **前弘期（旧译派）**：这是透过先后多位藏王和译师的共同努力由象雄引入以及由印度结集所得的法教。
2. **后弘期（新译派）**：这是由先后多位个人译师远赴印度迎请所得的法教，并在他们回藏之后开始受到广传。亦有部份法教是由一些印度大师经不同地方王国邀请来藏弘法时所引入的。

以这两个弘扬时期为基础，六个主要的心灵传统亦先后在西藏发展起来。这些主要传统之间的差异在于两个方面，第一为其开创者所建立的独特哲学陈述，而第二则为其所专长的不共密法传承。按照创立次序这六个传统分别为：

## 苯教

苯教传统可以追溯至象雄古国以及该传统证悟者敦巴辛饶所传授的法教。有人相信敦巴辛饶本人就是释迦牟尼佛的其中一个前世，并且认为苯教亦是后来在印度发展起来的佛教的前身。

在苯教里面有着极为广泛多元的世间和合法门，然而其终极修道则是以圆满证悟作为成就目标。苯教传统的密续修法是透过以无造作心性安住于本始明觉当中而生起大圆满见作为中心的。至于藏传佛教当中的很多仪轨亦是参照苯教的行事作法模式而制定下来的。

## 宁玛

宁玛传统基本上是根据伟大印度圣贤莲花生大士所传的法教而建立的。莲花生大士在西藏亦被称为“咕噜仁波切”，即“珍宝金刚上师”的意思。在其主要弟子藏王赤松德赞以及印度班智达寂护大师的努力协助之下，莲花生大士亦成功将金刚乘佛教于西藏这片土地之上建立起来。

莲师和益西措嘉佛母更开创了一套独特的佛法保存方式，亦即以神通之力将无数法教以伏藏形式封印起来，而这些心法的“时间锦囊”则会一直被埋藏于西藏的各个不同地区（地伏藏）以及莲师最亲密弟子的心相续中（意伏藏），此后这些弟子会不断转世并以伏藏师身份延续，直至有天时机成熟时便将伏藏取出。宁玛法教亦就如此随着时间而一直流传无间。

宁玛派拥有广大众多的显经以及密续修法，而大圆满则是其修道的最高法门。跟苯教很相似，行者亦必须经历多个修行次第从而令使不同层次的心属业障得以净化。当行者所有条件都具备之后，他们亦必须得到具德上师的指引及印证而认识到其初始本性的真正面目，然后就会以这种称为大圆满见的见地进行串习，直至不论任何时刻都能够自然融入觉悟的体验当中为止。

## 萨迦

萨迦派是在后弘期出现的第一个主要新译传统，系由伟大的昆·贡却杰波所创立。贡却杰波有感于郎达玛灭佛后当其时所留传的旧译法教已是残缺不堪，故此就积极去寻觅多位弘扬新译法教的上师并且其本人亦成为了令佛教在卫藏得以重生的主要人物。

“萨迦”这个名称源自于贡却杰波所创建的寺院，在藏文为“灰土”的意思，亦即以寺院所在地的土壤颜色来命名。从那个时候开始，萨迦派就一直由昆氏家族带领，或以父子又或以叔侄的形式代代相传。

萨迦派持有一种称为“道果”的独特修法的重要体系传承。该修法体系以喜金刚密续为依据，源自于印度大成就者毗卢巴并由卓米译师带至西藏。道果亦分别有教法及证法传承。教法传承为共同道果，提供以显经教导生起见地的公开基础法教。而证法传承则为不共道果，只会以隐密方式传授予少数亲近弟子。该法系提供了跟密续相符而实现见地的独特修法。

## 噶举

就在萨迦建立起自派修学寺院的同一时期，其他一些以师徒口耳相传方式为主的特殊法教传统亦开始成形，而在这类传统当中就有一群共称为噶举传承。该传承的大部份法教都是源自于大译师马尔巴·却吉罗珠。在马尔巴的众多弟子当中，最为著名的应该就是圣贤瑜伽修士密勒日巴了。

密勒日巴的一位弟子冈波巴本为噶当派（一支源于印度班智达阿底峡燃灯尊者的传承），其后他将噶当经教以及所学密教结合并且成功建起了一所寺院，从此塔波噶举这支新传承亦在西藏冒起，后来更分拆而成为了八大派和四小派。

噶举行者必须依照道次第体系先以经教修学作为基础。在完成各种前行参修之后，行者通常会从两条修道中择一而修。一者为解脱道，行者会按照显经的法教而建立对大手印的知见；二者为善巧方便道，行者会藉着那洛六法的参修而体现大手印见。这两条修道往往亦会被行者双双结合，将经教大手印作为前行而密教大手印则作为正行修习。

## 觉囊

差不多在后弘期的同一时间，印度佛教亦发展至非常辉煌的阶段并且有许多极高证量的大成就者相继出现。在这段时期就有一种以时论金刚密续作为依据的修习体系获得了极为广泛的流传。这种独特而清楚的法教亦被不下于十七位不同传承的持有者分别引入西藏并且加以弘扬。

当时有一位名叫衮邦·吐杰尊珠的大瑜伽士游历了各地以及获得了时轮金刚法教的各个分支传承，然后择地闭关并且进行深入修习。吐杰尊珠后来在觉摩囊谷地的道场安顿了下来，而该道场亦因此亦成为了觉囊祖寺。

以其本人对时轮金刚修道的深度证悟为基础，吐杰尊珠将所得的全部窍诀总结成一套完整的修习体系。在他之后，大全知笃补巴·喜饶坚赞亦因为透过这套体系进行参修而对佛性之本始明心生起了尤为深彻的洞见，随后亦将这个称谓他空中观的见解加以弘扬推广。该法教的观点与他同侪所采纳的哲见有着相当明显的区别，故此当其时亦较难被某部份人所接受。然而笃补巴却也改变了很多对胜义实相的看法，他们亦因此而受到善巧引导并最终通达了自身佛性。

觉囊派所专长的就是时论金刚的最高法门，亦即六支金刚瑜伽的圆满次第修法。这种强大的瑜伽修法对那些专心致志的行者而言会是一条成效甚速的法道，能让他们在即生当中获得圆证成就。

## 格鲁

格鲁派是由宗喀巴，亦即洛桑札巴大师所创立的。宗喀巴曾经跟随多位不同传统的上师参学，尤其善于将藏传各大思想跟印度大师们所传法教作融会贯通。宗喀巴亦以龙树及无着等大师论著的广泛研究为基础而建立了一套被认为是最能够让人正确理解佛法的有系统清晰陈述。

宗喀巴尤为强调出家僧团的重要性以及运用哲思辩论作为令使行者心智更加敏锐的方法。以这些原则为基础，三座寺院大学亦因应其法教而相继出现，分别是甘丹寺、哲蚌寺以及色拉寺。这些学院有数

万僧众常住，而且全部都会投入紧密的学习以及参修进程。

在这六支传统当中，前二者属前弘期而后四者则属后弘期。尽管它们全部都会被通称为藏传佛教，然而苯教的创教之人却跟另外五支传统有别故而有人亦会认为不能将之完全作等。虽然六派的法教源头各有不同，但若细看修证成果的话就会发现原来这些传统全部皆可引领行者达至圆满证悟的成就。

发源地	弘扬时期	传承派名	创派师祖
象堆	初期	1. Bön 苯教	敦巴辛饶
		2. Nyingma 宁玛巴	莲花生大士
印度	后期	3. Sakya 萨迦	昆·贡却杰波
		4. Kagyu 噶举	冈波巴
		5. Jonang 觉囊	吐杰尊珠
		6. Geluk 格鲁	宗喀巴

列表 14-1: 藏传六系心灵传统。

## 宁玛派的九乘次第

若果我们将焦点放在宁玛、萨迦、噶举、觉囊以及格鲁这五支源于印度的传统，就会发现它们都是透过渐进次第去引领行者达至心灵目标的，而当中的每一个教乘亦会帮助行者生起在修道进阶上所需的证悟基础。每当实现某个层次的证悟之后，我们就会将焦点转移至下一个教乘之上。如此行者会先从最基本法教开始然后逐步进入至最深奥的密法范畴，这样也就完整贯彻了佛陀的所有教义。

从前弘期末至后弘期初的一段时间当中，不同的教乘归纳体系亦见相继出现，而其中的部份差异乃因为各个时期对密续翻译版本的理解不同所致。基于宁玛派的阐述最为广泛全面的缘故，我亦会先由这个体系开始然后再去介绍新译派的不同之处。

## 因乘（显乘）

宁玛对九乘次第的阐述分为三组，每组各有三个教乘。第一组通常被称为因乘，而当中三乘的焦点都是放在创造摆脱轮回或成就证悟的因缘之上。它们亦称显乘，因为此三乘的修法都以显经法教作为依据。在前面的章节中我们都已看过关于这些教乘的介绍了，故此现在只提供摘要如下：

1. **声闻乘：**该教乘包括佛陀公开教授的三藏法教，能够引领行者达至声闻阿罗汉果或个人解脱的成就。
2. **独觉乘：**这是一条通往“辟支佛”证境的修道，行者会单靠自己而开展出自我的见解及修道并在最终获得独觉阿罗汉果。他们大部份都是身处于没有佛陀法教流传的暗劫时期。

3. 菩萨乘：该教乘所偏重的为佛陀针对空性及悲心等方面所传授的深奥法教，行者将会经历三大阿僧祇劫而逐步达至圆满证悟的境界。

在这三个教乘当中，前二乘被认为是属于基础乘（小乘）而第三乘则属大乘。

## 果乘（密乘）

接下来的六个教乘亦称果乘，其重点在于如何将证果境界的明觉带至到当下一刻。这些教乘亦称密乘是因为它们都以密续法教作为修习的依据。

所有的这些密乘修道都会以菩萨乘作为根基。这也表示行者必须先生起菩提之心从而令使随后的修道亦归于大乘之道。而事实上参修密乘的主要原因就是为了要更快地成就佛果。有别于显乘需要用上千万世去成就行者目标，不同级别的密乘修法则提供了各类方便法门，让人能够最快在一生当中获得同样证果。如此行者亦可以更快速地为利益众生而发挥出最大潜力。

话虽如此，而事实上却并非任何人都具备直接修习这些最高法门的能力。故此行者应先完成一些前行修法然后再去参修那些更高层次的密法。在投入任何密乘修法之前，行者更必须先从具资格金刚上师之处领受灌顶。这些灌顶的基本作用就是要令使行者的心相续迅速得到成熟。按照宁玛传统，密乘亦会分为两个类别：

### 外密

透过这些教乘，行者会学习如何运用本尊观修去唤起自身的觉悟本性。本尊代表了显空双运的象征性示现。被称为外密是因为行者会将本尊视为不同于自身的外在佛相而产生相应的修法。透过外密的修习进程行者亦会逐渐认识这种实相的清净面向。

属于这一类别的三个教乘分别为：

4. 事续乘：在事续我们会接受水灌顶和冠灌顶这两种仪式，并且须要观想本尊就在我们面前赋予灌顶。站在世俗谛的角度，该本尊会被视为外在以及要比我们尊胜，而本尊跟我们之间那种清净和不清净的区别亦会相当明显。事续的修行主要是集中在外部的事相行止方面，譬如像进行净化仪式以及接受本尊加持等。

5. 行续乘：行续大致上跟事续没有太大差别，但除了水灌顶及冠灌顶外行者更会接受器灌顶[3]及名灌顶。然而虽然本尊仍是属于外在性质但在此处却成为了跟我们对等的朋友关系，同时在显相上我们亦变得跟本尊一样清净。这种修法会让本尊从我们自身生起，尽管在接受加持的方式方面仍会跟事续相差无几。参修事续或行续可以延长行者寿命故而亦会利于他们持续修行，但就本质而言其大部份方面则跟显乘的修法没有太大分别。

6. 瑜伽续乘：在瑜伽续除了先前的四种灌顶之外我们更会接受杵灌顶、铃灌顶、名灌顶和义灌顶，而紧接着的就是金刚上师灌顶以及密乘誓句[3]。修法方面则会包括以自身生起本尊，

透过禅定观想跟本尊产生相应然后随同显相溶入空性当中。如此本尊的智慧面向亦会跟我们的心性融合为一，就像将水倒入水中一样。瑜伽续的修法亦包括以日、月、种子字、本尊法器及本尊全身形象这五种象征作为观修对境。跟显乘修道相比的话，该乘则包含了如前述五点之类了很多方便法门，而且最快在十六生世之内就能够成就圆满证果，但这亦要视乎行者的能力及悟性而定。

事续的修法会很强调外部事相的清净及整洁，然而这些要求在行续和瑜伽续而言则不会非常重视。当行者进入更高阶段的修道时，他们的修行焦点就会更向内心转移，而对外在形式的行止亦会关注更少。

## 内密

在外密的框架之内，行者会将二谛认作为两种不同的禅修对境。每当观修本尊以及唸诵密咒的时候亦即在世俗谛的范围进行操作，而当本尊化光融入空性之后的安住禅定则属于胜义谛的范畴。在行者进入内密的修道之后，这两种禅修方式亦会相互结合而成为不可分割的双运模式。

正如我们将会在稍后部份谈及，大部份的内密修法都会以两个次第作为基础。在生起次第，行者会透过本尊观修将自身对各种体验的感受方式进行转化。然后在圆满次第，行者则会炼就一种特殊的禅定状态并且会因此而体悟到实相的胜义本质。

按照前弘期所翻译的密续内容，宁玛传统会将内密归纳为三个教乘：

**7. 玛哈瑜伽：**玛哈瑜伽主要为生起次第的修习。行者会先以空性或胜义菩提心进行观修从而体悟所有现象的空性纯然本质，然后藉此让世俗菩提心得以体现。在这时候我们会使用种子字作为世俗和胜义菩提心双运的代表并以散发光芒去令整个轮回环境得到净化。种子字接着转化成为本尊净相：我们会将自身观为本尊形象，外处环境为本尊坛城，而一切体验则会感受为本尊的眷属或事业。除此之外，所有声音及念头亦会分别被视为密咒及本智。

**8. 阿努瑜伽：**阿努瑜伽主要为圆满次第的参修，行者将会学习控制其细微身的气脉、内风以及明点的运行操作。此时的本尊会在瞬间自然生起。一切世间现象亦会被视作为普贤王如来坛城，而它们的胜义本质则会被感受为普贤王佛母的坛城显现。当这两座坛城进入双运的同时，所有现象都会安然等住而大乐坛城亦会因此实现。

**9. 阿底瑜伽：**阿底瑜伽亦称大圆满，是对万物空性本质的完全彻悟。行者须要接受指引而直接认识心性的本质，然后以此见地进行禅修串习并将明觉融入每个体验的时刻当中。大圆满密续分为三部，分别是心部、界部和窍诀部。在此三部当中，窍诀部因有“立断”（彻却）及“顿超”（脱噶）这两种修法故而被认为是最为殊胜的修法。彻却是以本始明觉生起禅定的方式，行者会藉此而体悟到万法皆本然清净。紧接着的脱噶修法则会令使行者达至心眼合一而“看到”圆轮[4]、光芒、本尊以及佛刹净土由自身的中脉生起。

不论佛教行者身处哪一个心灵修道阶段，以上的九乘架构均会为他们提供广泛及适合自己的不同修法，而每个教乘亦各自代表了某种特殊的修法取向。这些取向之间的差别通常会以处理毒树的方式作为比喻，而这里的毒树亦即烦恼的象征。

第一组人深知这棵毒树的危险性故此会将它砍掉。小乘行者同样会将烦恼视为必须断除的事物，故此会向“断绝烦恼”这个方向着手，而出离之道亦因此成为了他们的修行焦点。

第二组人亦很清楚这棵毒树的危险所在，然而却认为只是将树砍掉的话则会并不足够，皆因残留的树根将来必定会再发芽成长。故此他们会向树根投放燃灰或以沸水灌之从而防止毒树再生。这样亦与大乘的取向一致，即以证悟空性作为对治无明这个烦恼根源的方法。

最后第三组人则会以医师角度看待这棵毒树。他们懂得如何将树毒转为药用，故此亦就没有把毒树除去的必要。只要通过智慧我们就能够有效利用该树并且为世人带来得益。同样地，在密乘修道烦恼的能量亦可被善巧地运用在清除业障之上，从而也就成为行者迈向证悟的推动力。

## 新译派的无上瑜伽密续

宁玛传统的前六个教乘大致上跟新译传统所闡述的次第框架没有太大分别。它们之间的区别则在于最高阶段的修法分类之上。宁玛派将之称为内密，而新译派则称之为无上瑜伽续。事实上构成这个级别的密续亦会因为结集法教的时期不同而存有某些差别。

无上瑜伽续的观点会认为事续、行续和瑜伽续这些下三密的修法并不足以让人获得真正证悟。所有行者最终都必须进行无上瑜伽续的参修，并且亦只有透过这个体系所提供的法门才能够让行者真正生起成佛时为利益众生而必需的整列色身。

这个阶段的所有修习体系都是完整以及自成一体的，能够提供一切所需法门让具备完善条件的个别行者在此生当中成就圆满证悟。这些体系之间的区别往往就在于所摆放的重点会各不相同从而能够配合到参修行者的特殊需要。我们亦因此而得出三个类别：

**1. 父续：**该续会比较偏重于生起次第的修法，譬如像密咒念诵以及观想等。根据烦恼性质（贪、瞋或痴）的不同比重，我们亦会以三种父续类型作为对应。譬如像密集金刚及大威德金刚就是属于父续修法的例子。

**2. 母续：**该续会比较偏重于圆满次第中的极致空性修法。透过母续修法行者会学习如何将贪欲化为大乐并且藉此而生起专一明觉。属于这个类别的密续修法例子有胜乐金刚、金刚瑜伽母、喜金刚及不动明王。

**3. 无二续：**该续会将比重平均放在生起次第的方便法门及圆满次第的胜慧修法之上，而这里的重点就是乐空双运。属于这个级别的修法例子有时轮金刚密续。

就算同是属于无上瑜伽密续，但是每种修法之间的层次高低亦会稍有不同，而决定层次高低的主要

因素就包括弘扬传承的纯净程度、该传承的所持窍诀以及行者的自身能力等。在藏传佛教的新译传统里，时轮金刚被公认是所有密续当中最为博大精深的，系由释迦牟尼佛亲自传授而得。

Source 法源	Vehicle 教乘	Nyingma 旧译	Sarma 新译
Sutra	Hinayana 小乘		Shravakayana 声闻乘
显宗/经乘			Pratyekabuddhayana 独觉乘
	Mahayana 大乘		Bodhisattvayana 菩萨乘
Tantra	Vajrayana 金刚乘		Kriya Tantra 事续
密宗/密乘			Charya Tantra 行续
			Yoga Tantra 瑜伽续
		Maha Yoga 玛哈瑜伽	
		Anu Yoga 阿努瑜伽	Highest Yoga Tantra 无上瑜伽续
		Ati Yoga 阿底瑜伽	

列表 14-2: 藏传佛教的修道分类。

## 基 — 佛性

正如我们之前所见，大乘可以分成两种基本的修法取向：显乘和密乘。显乘会偏重于以空性禅修去驱散自性妄执。皆因无明就是令使我们受制轮回的源头，故此首先须要证悟我空以打破轮回枷锁。然后透过证悟法我空我们亦就能够清除对于自性的细微执着并在最终实现成佛的全知境界。

而当面对这种空性观点时，我们亦可认为这是属于负性取态的见地，因为我们会以删减事物的方式以印证其不存在性。然而在密乘里实相的世俗本质（亦称显空双运）则已被加以设定，故此我们就只会将焦点投放在事物的存在方式之上。在此我们要面对的会是实相的胜义本质，亦即一般所指的佛性。

在无上瑜伽续中佛性亦称明光之心，而这亦是生起所有体验的最基础根本。明光心有以下两种特征：

1. 显空不二 [5] (清澄)：心性就像虚空，其潜力无际并且没有界限。在此虚空当中任何事物亦皆有可能生起，因为此心空无自性故此也就能让一切相依显相从中而生。

2. 明觉 (光明)：心性能够通达从中所生起的任何事物。这并不是属于概念上的认知，而是对眼前所显现一切的直接觉知。就如太阳光芒照遍各方，明觉的性质同样亦跟光明无异，并且会将自身所体验到的一切彰显成形。

从佛性这两方面的相互作用可以看到，所有轮回以及涅槃的体验其实都是顺然产生的。然而因于无明，我们却无法认清这种本质故此亦就难免会不断受苦。我们全都受到单一的世界观所蒙蔽并因此而限制了

自身的内在潜能。我们不但没有得到自由，反而更为自己制造了束缚。

密乘亦称果乘，其修行原理是要我们认识到在当下体验中所彰显的佛性功德。以佛性角度去看的话，我们其实都已具足证悟的一切特质，而这些特质亦并不是什么须要去增加或制造的新事物。就在此时此地，我们本来就已能跟自身的佛性产生相应。

要做到这一点的关键就是必先认清我们作为众生的根基胜义谛与圆悟佛陀的胜义谛其实是完全一样，两者在终极上根本是毫无分别的。我们可以声称这种本质是没有开始亦没有终结。没有任何事物能够毁灭心性或令其终止运作，故此如以世语形容的话这就是一种永恒的延续。然而尽管佛性永不终止，轮回却会有完结之时。

轮回其实只是佛性的其中一种彰显方式。正正因为佛性能够生起万物，故此它亦能够生起无明。每当无明生起之时，轮回和痛苦也就随之而生。假如心性受到这种状态所迷困，那么想要脱离的话亦只有将无明完全清除才行。

就是这样我们可以将佛性比喻为天空，而贪、瞋和痴等心属烦恼则是偶尔在天空中浮现的乌云。若有乌云遮挡我们亦无法看清天空。然而不论乌云的形状如何又或留待空中的时间是长是短，天空仍是天空而其澄空本质亦始终不变。同样地，我们的佛性也是本然明净而不会被烦恼垢染所改变。基于这个缘故，每一众生也会有实现圆满证悟的可能。

我们亦可以将佛性看作为埋于地下深处的如意珍宝。覆盖这块珍宝的土地上有一座破陋屋子并有一位穷人住在其中，他的生活非常不堪并且充满各种痛苦。有一天一位具有天眼神通的智者看到了这块埋藏地下的珍宝。他知道假如那位穷人能够得到珍宝的话就将会获益无穷，故此告诉穷人去开挖屋下土地。那位穷人挖出一层沙石后发现到有一堆银子，就觉得自己运气很好而欢喜不已。但智者却对穷人说：“继续挖！不要看到这些像银子的石头就感到满足。”故此穷人亦就继续挖掘。挖了不久穷人又发现到有一堆黄金，而智者也再次说出同样的话：“继续挖！不要看到这些像黄金的石头就感到满足。”到了最后，当穷人将最底的一层沙土清除之后也就看到了那如意珍宝所散发出来的夺目光彩。在此一刻那位穷人的所有困苦亦同时告一段落。

同样道理，我们的佛性也是被埋藏于层层粗大和细微的业障尘土之下，而透过修习佛法我们亦就能够挖开这些障层。在修佛的路途上我们或许会遇上很多不同观点，譬如有些会像银子一般可以作为暂时对付烦恼心境的创伤封贴，但却是治标不治本而不能为我们带来永久自由。接着有些观点又会像黄金一般可以令到我们认清这个虚幻世界的空性本质，然而这种观点为我们所展示的却也只是真实本性的单一面向而已。到最终我们亦都必须超越所有的这些观点而将心性安住于那充满着一切可能的极致空性当中。只有在这个时候我们自身那超越任何限制的巨大潜能才会得以彰显。

## 明辨胜义谛

以此基本前提作为开始，我们将会划分一些重要观点以了解密乘修道究竟是如何令行者达至圆悟的，

而要完整呈现这些观点的话我们就必须以密教及第三转法轮的经教内容作为依据。亦因为如此，它们所代表的也就是对于佛陀胜义真谛的最透彻理解。

### 两种证果

每当我们提及基果相同的时候，我们亦必须记住这是站在胜义谛角度而论的。在终极意义上，行者位于根基时的佛性跟达至证境时的佛性是完全相同的。然而尽管它们的胜义面向会是毫无分别，但这并不表示在世俗面向的显现上也是一模一样的。整体而言，我们可以根据体验而将证果分成两类：

1. 无为法的离系果：这是将烦恼心境清除以后自身佛性所彰显出来的本有功德。我们从来都不须作任何事情去创造这些功德，皆因它们本已具于我们的胜义本性之中。作为得离系果的例子就是能够通达一切现象的全知心性。
2. 有为法的土用果：这些功德是我们透过佛法修习以证悟佛性后所产生的。在此我们会积极创造令无明没法再次生起的因缘故亦致使轮回不再显现。作为有为佛果的例子就是证悟一切自性皆空的智慧。

### 两种法性

在认识这两种证果的基础之上，我们或许亦会对自己能否实现这些功德而感到疑惑。假若细看不同人们本身所具潜能的话，我们就会找到两种主属法性（或种性）：

1. 自性住佛性：所有众生不论形态或大小，正正因为全部都拥有相同的佛性功德故此亦皆属同一种性。在我们心中所生起的一切纯粹亦是这种本性的彰显，而我们其实全都被佛性这条主线连结在一起。由于我们全皆具备这种本性，故此亦都能够成就圆满证悟。不论生于何处，不论做过什么，也不论当前的处境为何，我们所有人的自心中都会持有这块珍贵瑰宝，而这亦就是我们的胜义真谛。
2. 实修生佛性：我们全都是属于自性住佛性的种性，故此亦会拥有实修生佛性，即透过心灵修行去调伏自心的能力。我们会通过参作各种事业去将业障消除，继而令自性住佛性的清净功德得以展现。这种法性亦即我们的世俗真谛。从该角度我们可以看到行者的三个不同阶段：基于客企业障而只能体验到不净显相的众生阶段，能够同时体验不净和清净显相的菩萨阶段，以及体验完全清净的佛陀阶段。

### 两种空性

就在我们开始明白胜义谛跟世俗谛的不同之处时，我们亦会理解虽然这两种体验模式同为空性，但它们的“空法”却并不一样。正正因于有着这种空性的分别，故此以二谛生起一切显相的可能性亦得以确立。

1. 自空：这种空性形式是第二转法轮所强调的重点。这是对相依而生现象的一种认知，

因为任何事物都是相对产生的所以其本体性质亦空。故此假如细析这些现象的话就会发现原来没有一物可寻；一切都已跟虚空融为一体而所剩下的亦只有空荡荡的本然觉性而已。

**2. 他空：**透过串习自空空性，行者会打破所有粗大和细微的概念障层，到最后甚至连像那本然空荡之客体实相以及觉知空荡之主体实相的这种最细微二元概念也会消失。到了这个时候我们亦能够以非二元及非概念性的方式去体验自身佛性。然而这却不仅仅只是本然空荡而已，更是一种充满净相的体验，是由自心的本俱光明所生起的。在这种极度深义的实相层次当中，所有受制于“非彼即此”或“非此即彼”的寻常规范也已全然“空掉”。基于这个理由，如此空性亦称他空，即打破空执而见自空不空的意思，又或是指那充满着无限可能的极致空性。不论我们如何为之命名，其实除了佛性的圆满境界之外就别无其他了。

### 两种清净

通过以上分析我们可以看到佛性的胜义根基因有两个方面而被视为清净：

**1. 本始清净：**正因为在自心中生起的一切都是由自身佛性所产生的，故此所有现象的本质也都是清净的。这亦表示我们以众生角度所体验到的任何不净现象，在觉者角度而言则会是相应的清净现象。譬如像被我们视为外在世间基础的五大，其相应的清净体验则为五方佛母。而构成我们身心这种复杂产物的五蕴，其相应的清净体验亦就是五方佛了。故此我们可以透过认识任何不净实相的本始清净性质而令其得到转化。

**2. 离垢清净：**对于现象的体验会是清净或不净那就完全取决于无明以及其所衍生的烦恼心境到底是否存在而定。如要体验现象本始清净的话，我们就必须先将业障清除干净。这种清净形式是要透过心灵修道的实行去创造的，它并不会自然发生而是须要行者付出相当的努力才行。

作为总结，我们应该清楚明白到二谛的分别所在。它们并非同一硬币的两面。世俗谛是相依而生并且空无自性的，而胜义谛则完全取决于我们的非二元心性并且不受一切常规所限。假如错把世俗谛的空性本质当成是胜义谛的话，那么我们亦无法避免会将胜义谛删除在外，因为自空本身就是一种常规执着而令人只看到空荡荡的一面。如果没法对胜义谛生出定解，那么我们亦就只有世俗谛的见地而已。

### 道 — 二次第

那么我们要怎样才可避免堕入这种误区呢？在最终我们都必须超越一切观点并且透过彻悟去体验这种实相。基于这个原因，金刚乘基本上会将焦点放在观修而不是知性理论以及辩论之上。当心性摆脱思想概念以后，自身体验的本俱清净特质亦会完全无碍地得到彰显。

## 灌顶

我们会透过一种称为“灌顶”的过程令到自心相续成熟并获得进入金刚修道的资格。灌顶的意义在于金刚上师能为行者创造出所需的因缘从而令到行者对自身的胜义本性生起洞见。我们可以透过像特定灌顶仪式的正式途径又或是师徒直接互动的非正式途径去做到这一点。

进行灌顶的主要目的有两个。首先是为弟子跟金刚上师之间建立起金刚修道上的师徒关系。这种关系对弟子能否真正修习密乘来说是非常重要的，而透过坚守某些特定誓言和承诺亦就是建立起这种关系的基础。

第二，灌顶亦会为弟子提供作进一步参修的体验平台。在真正的灌顶仪式当中，弟子或许会体验到佛性的部份面向。这种体验就象是在阴历月初看见眉月一样。随着弟子进一步深入修行，所显露的月相也会越来越多，直到最终亦定会见到月色圆满展现。

一般来说无上瑜伽续会通过四灌顶而令使弟子成熟：宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和名言灌顶，而每一级灌顶所要揭示的则是更加深入以及更加奥妙的佛性面向，从而亦为弟子提供不同阶段的参修基准。

## 生起次第

在接受灌顶的过程中，行者会被引领进入坛城，亦即觉者宇宙的一种特殊表达。坛城是一切现象本净的象征，而其每一面向亦是为了要令使行者生起专注之心以及更加清净的觉知而设制的。这个参修阶段的基本目的就是要将我们对现实的不净感知以清净觉受代替。虽然这种清净觉受仍属于是概念性的，但却因与胜义实相的清净本质一致故此亦成为了带领我们接近实相的桥梁。生起次第的主要修法是本尊瑜伽，其中包括有三个方面：

- 1. 尊形明显：**这个步骤令到本尊能够在行者心中清晰及稳定显现。行者是在认识到其本质为空性的基础上而生起这种显相的。以此显相为根基行者亦会成就三摩地，即专心致志的寂止境界。
- 2. 忆念净相：**本尊的每个面向其实都深嵌着极为丰富的含意。透过熟习这些含意，行者将会于瞬间忆及相应的所有贤善特质并从而生起极大功德。
- 3. 佛慢坚固：**这是将本尊作为行者自身真实本性而生起定解的步骤。在生起次第的三个修法当中，该法亦是最为重要的一环。这一环会令使行者对显相的感知由寻常变为清净。

## 圆满次第

当行者的清净觉受得到强化之后，接着就可以进行圆满次第的参修了。这种强大有力的瑜伽法门为行者提供了调控细微能量之身的方法，而由此亦就能够生起极度专注的禅定境界。行者可以透过运用这种细微心识令自己更加熟习佛性，继而去打破由烦恼和所知二障所产生的无明。具有敏锐感官的行者假如在之前多世已经积累大量功德的话，那么在此生中亦不用依靠其他修道而仅凭圆满次第的技巧就可以成就佛果了。圆满次第这种独特修法主要为教导如何去调控细微身的三个面向：

**1. 脉道和脉轮：**我们的身体遍布着可让能量流动的管道。在粗大层面而言我们可以认为这种就是产生电流脉冲活动的神经系统。然而在细微层次我们所指的则是三条主要脉道，分别为中脉、左脉以及右脉。这三条脉道是由称为脉轮的特殊能量中心所分流而出的。透过脉道和脉轮的整合法门我们亦就能够掌握那种令使概念以及非概念性心境产生的细微能量的流通方式。

**2. 气风：**我们每一天大约会呼吸二万一千六百次。这些呼吸本身亦带有各种能量并支持着不同的身体功能以及心属状态。在一般情况下这些所谓的气风会在左脉和右脉流动并产生出二元概念的心性感知。然而假如能够将这些气风引入中脉的话，那么非二元的心性亦会得以生起。

**3. 明点：**在粗大的层次上，气风的活动会驱使各种体液流动。透过调控气风的流通我们亦就能够掌控体内循环及引导细微能量聚合。这种细微能量会令行者产生极乐及专注明觉的体验，从而亦就可被用以断除无明并且打破轮回枷锁。

## 果 — 即生成佛

金刚乘亦被称作“闪电速道”，系因为该乘拥有广大众多的法门能够令行者迅速认识到自身的原觉佛性。虽然密乘行者跟显教一样须要经历五道，但却可用较快的速度完成，尽管每一阶段的具体情形亦会根据所参修的密续体系而稍有分别。然而总体来说，我们则可参照新译传统对于五道的描述如下：

**1. 资粮道：**资粮道有三个层次。在第一个层次我们会对身、受、心和法进行观修，亦即称为四念处的修习。显乘观点会认为身体是肮脏不堪的，因此我们才要对其产生不执继而获取无我证悟。然而在密乘角度则不但不会视之为不净，更加会透过修行将身体及所处环境观作完全清净无垢。故此“观身”在密乘的意义亦即将自身熟习为本尊的证悟形态，一切声音为本尊心咒而一切念头及现象则为证悟心性的显现。

在资粮道的第二个层次我们会参修四正勤以去恶集善，然而我们却会按照密乘的世界观去参作这些善行，此时一切行止皆会变为五智的体现又或是五方佛部的事业彰显。我们也会将禅坐、座下禅定以及睡梦状态视作平等一致。这亦是资粮道的中级阶段。显乘修道会非常强调好与坏的区分，然而在密乘我们则会训练以“清净观”去看待这个世界。

到了资粮道的最后一个层次，因为拥有深度的专注力我们的修行亦会进步神速并以欲、勤、心和观这四神足为基础而成就精细的止定境界。在这个层次我们会生起极为清明的觉受以及大乐体验并会获得各种悉地或神通能力。就算尚未进入见道，在密乘我们却能够以胜义谛观进行空性禅修，而不像显乘修道那样会以因明的分析方法去解构世间的空性定义。我们会对某位特定本尊的功德产生相应并以自身为本尊而参作各种形式的行止。

**2. 加行道：**在加行道的前两阶段，我们会运用信、勤、念、定和慧这五根去修习生起和圆满次第并从而学习体验寂静和大乐。我们会持续修炼直至能够完全掌握肉身以及自心的细微活动为止。在此阶段虽然我们尚未产生真正的证悟形态，但却能够以随顺所修本尊的细微色身作出示现。有了这种形身，我

们亦就能够体验像二十四处空行淨土那样的心性境界并且可以跟其他人或非人众生共同参修。而当气风融入中脉继而进入顶轮、喉轮和心轮之时，我们就会获得禅定四喜中的其三。在此阶段那些相应于贪、瞋和痴的心境亦会消散，故而它们所衍生的八十性妄也会得到清除，尽管其残留习气却不然。

我们随之亦进入至加行道的第三阶段，并会在这处透过事业手印或智慧手印的形式开始进行乐空双运的修习，而不论是身处禅坐或座下禅定的情况下亦都会安住于此境界当中。通过如此持续参修我们将会以五根为基础而生起五力，譬如像能够清楚察看远方事物的天眼神通力等。我们更会体验到禅定三相（白显、红增和黑得）中的白红二相，而这两者亦跟临终中阴后段的融合步骤以及贪、瞋和痴之相属心境的消散过程相关。

假如我们将焦点放在世间成就的话就有可能会获得五神通及八悉地，分别为眼药（拥有超凡视力）、土行（遁地而行）、宝剑（不受外敌所侵）、神行（可在空中飞行）、隐身（令人无法看到行者）、药丸（延长寿命）、飞游（神游他方）以及金丹（摄取天地精华）。我们亦会因此而能够操控五大并且行使其他术通。然而如只专注这些世间成就则亦会阻延我们获取证悟功德，及至无法在此生中达至圆满证悟，故此就算可以依靠药丸悉地延长寿命等亦会是得不偿失。

**3. 见道：**在进行加行道最后层次的参修时我们会将八十性妄消除并体验到禅定三相中的白显和红增。而当我们获得最后世间成就的同时亦会进入见道并体验到第三相的黑得，继而也就有机会参透自身的明光本始心性。在这种禅定状态当中我们将精通生圆次第的参修并会首次真正彻悟自身佛性。我们会把八十性妄的相关习气清理干净并从诸佛的化现之处领受灌顶。在此阶段我们亦将以非二元智慧为立足点而进行七觉支的参修，分别为忆念、择法、精进、喜悦、轻安、禅定以及等舍。

**4. 修道：**在将八十性妄清除之后我们亦会进行生圆双运的参修。此时我们的生活总是会以正念、正行以及证悟心性摄持并会利益一切遇到的众生。该道分为九个阶段，分别由禅定三相（显、增和得）的各自三个层次组成。这些阶段跟菩萨十地非常相似，然而在密乘修道里禅坐跟座下禅定的体验几乎是沒有分别的，况且用于消除俱生业障的法门亦不会存有很大差异。

**5. 无学道：**当行者将自身的俱生业障及习气清除干净以后，最终亦会达至金刚总持的境界。这处亦称无学道，也等于是获得圆满证悟或成就终极佛果，而从此就再没有什么须要学习的了。

## 金刚总持四身

菩萨乘的“以因为修”和金刚乘的“以果为修”两者都是大乘之道的修法，同样能够让行者修成佛果，然而它们之间各自用于解释这种境界的细微程度以及所使用的术语仍会存有分别。

在密乘观点，佛陀的胜义本性亦称金刚总持。故此在这个体系当中我们经常会将佛果成就称为金刚总持的境界。这种境界亦即心性不二地安住于自身佛性的彻悟当中，除此之外就别无其他了。

假如我们将焦点放在不同面向的话亦会得出这个境界的不同描述。譬如当看佛性的胜义及世俗面向时我们会称之为法身及色身。然后当看色身的形态时我们又会谈及三种、五种或百种的不同面向。此处

的重点就是我们必须要记住，这些不同面向到最后都会以佛性作为本始根基。尽管佛陀心性的世俗显现会是无穷无尽，然而这些显现始终亦不会离于胜义真谛。

话虽如此，在时轮金刚体系里我们仍会经常提及四种佛身：

1. **自性身（体性身）**：佛陀的本性精要亦即佛性的双重清净特质。这是属于实相本空的本始清净以及摆脱客尘垢染的离垢清净。不论是什么佛身以什么面向作显现，其持续的本质亦即如此精髓。

2. **智慧真身（法身）**：这是圆满证悟心性的面向，亦即安住于如是觉知实相（自性身）的永恒境界。这种境界完全摆脱业障，没有丝毫烦恼心境并且已将一切妨碍全知之所知障尽扫一空。如是这般，法身亦因此能够无碍地通晓万法。

3. **受用身（报身）**：佛陀的心性安住于实相的非二元明觉当中，并会根据众生的个人习气而在他们心中作出相应示现。对于具有高度证量的菩萨，佛陀就会以报身显现。这是一种极度细微以及超越二取的形态，故此亦能够以任何方式作出无限的形身彰显。

4. **应化身（化身）**：对于一般众生，佛陀则会以我们所称的应化之身作出示现。这种方式就像月亮映照在无数池塘的水面之上，而所感知到佛陀形态则完全按照众生的心识而定。在历史上所记载的释迦牟尼佛就是属于至尊应化之身的一个例子，系约二千五百年前在古印度为一众弟子以某种清净的形态显现。在金刚乘的修法当中，上师亦会被视为异常珍贵的应化之身，皆因他们就如同在世佛陀并将真正佛法直接授予众生。

## 关键要点回顾

- 金刚乘代表了佛陀所呈现显经和密续的法教顶峰。在经历数百年后这些密法才开始在印度广传，而大部份的法教都是非常保密并且只会在师徒之间以口耳相传。

- 这些法教在那烂陀寺以及超戒寺等寺院大学当道的时期经历了很大的体系化过程，而这种佛教修学模式在引入西藏之后亦成为了法教传播的主流方式。

- 佛法在西藏的传播有两个重要时期，分别为前弘期（旧译）以及后弘期（新译）。

- 按照这两个时期所结集的法教为根本我们亦得出了西藏的六大心灵传统：苯教、宁玛、萨迦、噶举、觉囊以及格鲁。

- 这些传统全都推崇渐进次第的综合法教框架，而其中亦包含了基础乘和大乘。按照宁玛派的九乘框架就有三因乘（声闻乘、独觉乘和菩萨乘）以及六果乘，而在果乘里亦会再分为三外密（事续、行续和瑜伽续）以及三内密（玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽）。

- 在新译派里最高的教乘为无上瑜伽续而不是宁玛派所称的三内密。无上瑜伽续又可再分为父续、母续以及无二续。

- 密乘的根基是以对佛性，亦即一切现象的胜义本性产生理解为基础的。该词意指心性产生显相以及对这些显相有所觉知的能力。

- 随顺佛性的证果有两种：无为佛果[6] 以及有为佛果[7]。无为佛果亦即心性的本有功德，而有为佛果则是通过修行调伏自心而生起功德。
- 一切众生皆有两种法性：自性住佛性代表了我们全都具备佛性的事实，亦即一切众生皆有现前证觉的可能；而实修生佛性则代表了我们可以透过修行去清除业障的共有能力。
- 对应实相的两个层次我们会得出两种空性：一切世俗真谛皆空无自性（自空）；而胜义真谛则为世俗规范被尽扫一空后之所见（他空）。
- 胜义谛有两重的清净性质：佛性之本始清净永远不会受客尘垢染所影响，而离垢清净则要透过心灵修行将客尘垢染清除之后而得。
- 我们必须从具资格金刚上师处领受灌顶以后才可进入金刚乘修道。
- 在领受灌顶后，密乘行者会先参修生起次第然后才到圆满次第。
- 生起次第的修法主要集中在本尊瑜伽的观修之上，这样会令行者对自身的一切体验生起净观。该修法有三个面向，分别为尊形明显、忆念净相以及佛慢坚固。
- 圆满次第的修法会透过身体的细微能量去生起非概念性以及非二元的心境，并会以此而安住于自身佛性。这种细微之身是由脉道、气风和明点所组成。
- 当行者到达无学道时他亦会体现出金刚总持境界。这种境界有佛性的四个面向为特征：自性身（体性身）、真身（法身）、受用身（报身）以及应化身（化身）。