



Sangharakshita

人的開悟的理想

人的開悟的理想

Sangharakshita

致謝

特別鳴謝「省悟」以及香港理工大學翻譯學會

人的開悟的理想 — Sangharakshita

當佛教徒想起佛教，想起佛教徒所謂的法，第一件想到的事，通常是佛陀，即「開悟者」。奇怪的是，非佛教徒第一件想到的事，通常也是佛陀。或許我們對佛教教育一無所知，但我們至少也見過佛陀的圖像或圖片，而且可能對圖像還頗為熟悉，甚至有明確的感覺。那麼，這些圖像或圖片到底展示了甚麼？它展示了一個男子，正值年富力強之期，身材健美，外表英俊；他在樹下盤腿而坐，雙眼半合，唇角展示微笑。看著他的形象，我們總體可以感覺到圖像所傳遞他的印象，他既穩健又充滿力量，完全安寧而且平靜；但最能吸引我們的，甚至比整體圖像本身更能吸引我們的，是那張臉，因為那張臉所傳遞的一些東西的確難以用筆墨形容。看著那張臉，甚至專注地望著它，我們見到它是生動的，是明亮的；在臉的光芒底下，我們見到它反映了深不可測的知識、無邊無界的慈悲，和不可言喻的愉悅。這形象就是佛陀，這圖像就是佛陀，即「開悟者」。「開悟者」這個稱號，通常代表歷史中的釋迦牟尼，佛學的「創始人」，也代表活在約公元前五百年的一位偉大的印度籍導師。但這形象還具有更廣泛的意義，它體現了這一章的主題，即人的開悟的理想。

人的開悟，是佛教的中心主題和優先考慮，也是無論在理論和實踐層面，佛教關心的根本事情，甚至是佛陀自己關心的根本事情。所以在這堂課中，我們會嘗試了解開悟的通常意思，特別是「人的開悟」的意思。

然而，切入正題之前，我想就題目中的第三個關鍵詞說幾句話，即審視一下「理想」這個詞。我們談論「人的開悟的理想」，那麼「開悟」是甚麼意思呢？我不想翻查其字典的定義，更不想討論該詞在哲學層面的問題，為了今天的討論，我們要收窄這個詞的詞義，只局限該詞日常使用的意思。

首先，這個詞語解作「所能想像到的最好的」意思。譬如說，每年夏天，倫敦都有一個著名的展覽，名為理想家居展覽，成千上萬的人來

參觀展會，遊覽不同的展區。展覽中他們看見理想的廚房、理想的浴室、理想的車庫、理想的剃鬚鏡、理想的麵包刀、理想的電冰箱、理想的剪草機、理想的扶手椅，甚至是理想的打蛋器！他們看見上百款不同的商品，每款商品都宣稱為「理想的」，是所能想像到的最好的（但當然，不同製造商可能對甚麼是「最好的」有不同的想法）。每款產品，都聲稱為能夠在可行的方法中，運用最好的方法，發揮其功能。然後，所有這些產品構成一個「理想家居」，換言之，就是構成一個所能想像到的最好的家居，完美地發揮它作為家居的功能，令所有人都希望住在裡面——如果他們能夠負擔得起。

運用同一方法，我們談論其他不同的事物。我們談論理想的妻子，也就是那個善於烹飪、管理，把理想的家居打理得井井有條，每天早晨駕車送丈夫上班，永不要求他給額外家用，而且對他所說的所有笑話都能開懷大笑。我們甚至也會談論理想的丈夫——雖然那個比較罕有。同樣，我們談論理想的情侶、理想的假期、理想的天氣、理想的安排、理想的工作、理想的雇主、理想的雇員等。換言之，我們說某樣東西是想像中的最好的，是指它最能夠發揮其自然功能，或者發揮別人認為它擁有的自然功能。這就是這個詞語的第一種用法。

第二，「理想」這個詞語解作模範或格式：某些事物可作為範例，成為模仿或複製的對象。雖然在某程度上，這種用法和第一種用法相似，但如今這種用法沒有第一種用法那麼普及。根據第二種用法，我們所看見的理想家居，不只是想像中的最好家居，更是所有家居的模範或格式，你至少得把你的家居，佈置得跟理想家居在某程度上看上去相似。所以這種用法提出了：理想就是模範，也意味著一種比較，一方面是理想，而另一方面是現實。在上述例子中，就是我們現實中擁有的家居，和如果能夠負擔，我們希望擁有的理想家居。

然而，這個詞語還有第三種用法。舉個例子，假設你問一個朋友退休後想做甚麼，他可能會說，他非常希望離開這裡，去到美麗的熱帶小島，那裡有宜人的氣候、美麗的陽光、美麗的沙灘、美麗的海洋、美麗的海浪，然後在那裡安享晚年，或只為了擺脫這一切。但是，他之後可能會說：「啊，我猜想我不能這樣做，這只是理想。」在這個例

子中，「理想」這個詞語代表一種事態，令人非常渴求，而且肯定能夠想像到的——你肯定能構想，甚至頗為清晰——但因為某些原因，可望而不可即。以上就是我們使用「理想」這個詞語的三種不同方法。

對怎樣使用「理想」這個詞語有一定了解後，我們會面臨一個非常重要的問題。帶著這個問題，我們開始接近今天主題的核心。我們談及理想的家居，我們都能了解它可能是甚麼模樣；我們也談及理想的妻子、理想的丈夫、理想的工作，甚至是理想的打蛋器，但是，我們或許忘記了一件事，一個使用以上所有物品，走進以上所有關係的人，又是怎樣？人類個體，又是怎樣？我們好像忽略了他，抑或她——正如我們活在複雜的現代社會中，很容易忽略了他／她們一樣。我們真正要問的問題是：「甚麼是理想的人？」我們都認為自己知道甚麼是理想的家居、理想的妻子，或是理想的丈夫，卻又有沒有考慮過這個問題：「甚麼是所能想像的最好的人類？」不只是最好的雇員、最好的市民，或者某特定社群或年齡群中最好的成員，而是最好的人的本身，作為人的最好的人。甚麼是我們生命的理想？佛教徒回答這個問題，回答得很清晰、很斷然、一點也不含糊，理想的人就是開悟的人，理想的人就是佛陀，也就是說，人性的理想——人類個體的理想——就是開悟，這理想就是佛性。

這提出了三道問題，我們須要依次解決。這三道問題是：第一，「甚麼是開悟或佛性？」第二，「我們如何得知這個稱為開悟的狀態，是人的理想？」第三，「這個開悟的理想從何而來？我們從何引出，與及這理想源於何處？」只要我們解答了這三道問題，也許我們就很可能明白「人的開悟的理想」的意思，或者起碼明白它的大意。

甚麼是開悟？

在佛教各門各派的傳統中，開悟主要包括三件事。首先，開悟是一個狀態，有著純淨清晰、明亮，甚至發光的意識。一些門派進一步解析，在這個狀態下，我們不再感覺到主體與客體的二元性，沒有所謂「外」與「內」。這個分別，即我們經常說的主體與客體的分別，是完全的超越，只有一個持續的、純淨而清晰的意識，擴展至四面八方，並與

外界同質。再者，這個對事物的意識到底是甚麼，當然這並非指事物在客體上的意義，而是，可以說是，指超越了主體與客體的二元性的事物。所以，這純淨、清晰的意識既稱為對現實的意識，也稱為知識的狀態。這種知識並非一般意識上的知識——並非在主體與客體的二元性的框架中的知識——而是一個狀態，有著直接、沒有中介的，心靈的視覺，直接、清楚、生動而且真實地觀看萬物。這種心靈的視覺——甚至是超越的視覺——不受任何影響，即不受幻覺、錯覺、模糊或隱晦的狀態、心理狀況抑或偏見的影響。因此，首先，開悟是一種純淨、清晰的狀態，是知識或視覺的狀態；第二，開悟也是一種強烈、深刻、滿溢的狀態，而且這不比第一種狀態不重要。有時候，這份慈愛堪可與母親對獨子的愛相比，這在一本有名的佛經《慈經》，即「慈愛的論述」中提到過，佛陀說：「人須要建立對所有生命包容一切的愛，如母親以自己性命為代價保護她的獨子一般。」這是我們必須培養的一種感覺、一種態度。你注意到佛陀不單只說人類，而是所有生物：所有生活的、會呼吸的、會運動的，有情感的東西，這就是開悟的人的感受。我們更知道那種愛與慈悲在由衷的渴求之中，是一種既深刻又熾熱的渴求，為了追求幸福快樂的渴求。這種對幸福快樂的渴求，也是所有生物應該從苦難中解脫的渴求，是他們應該成長和發展的、最終達至開悟的渴求。愛與慈悲，是一種無限無邊、滿溢的、對所有生物的愛，這也是開悟的一部分。

第三，開悟存在於一個狀態或經驗中，裡頭有著用之不盡的心理和心靈力量，我們可以透過佛陀生平中的一件事，明白這個狀態或經驗。你可能知道，佛陀在三十五歲那年得到開悟，即使他到八十高齡，肉身最終變得十分虛弱，還是持續教導他人和跟他人溝通。一次，他說：「我的身體就像一架殘舊的運貨車，經歷多次維修，而且可以說是一直被繩索牽著；我的頭腦跟以往一樣活躍，即使不得以輻代步，往來各地，但只要有人來到，我依然可以回答他的問題、可以教導他。儘管我身體狀況衰退，我智慧和心靈上的旺盛始終不減。」因此能量是處於開悟狀態的特性，我們可以說，開悟的狀態擁有巨大的能量和絕對的自發性，會持續冒出：即創意處於不間斷的狀態。總而言之，

我們也許可以說，開悟的狀態擁有完美而且不受任何主觀限制的自由。

所以，這就是開悟的意思，也就是開悟在佛教傳統中的意思——至少到目前為止，開悟所能形容的不同方面，都清晰分明如公式：知識變成慈愛，慈愛變成能量，能量變成知識，不斷循環，我們不能把任何一方面與其他方面分開，不過，為了傳達一些經驗的提示，為了給予一些概念或者感覺，傳統上我們都是透過這種「公式」化的方式來描述說明開悟。如果想更深入地認識何為開悟，或許我們須要閱讀一些資料，也許引經據典來作解釋，最好是佛教經文；或許我們須要經歷冥想，在冥想中我們最少可以略知開悟的狀態。所以當佛教談及開悟、佛性和涅槃，開悟的意思就是：擁有至高的知識、愛與慈悲以及能量的狀態。

我們如何得知這個開悟的狀態是人的理想？

嘗試回答這個問題之前，我們須要分辨兩種理想，雖然沒有通用的實際用語，但我們可稱這兩種理想為「自然理想」和「人工理想」。我們可以說，自然理想是考慮事物或人類的本質而成的理想；人工理想卻並非如此，而是以人工的方式將理想從外部強加給予的理想。舉個例子，如果我們回到我們理想的家居，那麼無論它有多美麗、多奢華，各方面都十分方便，只要屋內有幾段陡峭的樓梯，都不會是一個跛子的理想家居。同樣，大亨們如亨利、福特的生活也不會是重視氣質的藝術家們的理想。

考慮到這個分別，我們可以說開悟並非人工理想，因為開悟並非從外部強加給人的東西，不是屬於人或與人的本質一致的東西。開悟是人的自然理想，或者說，就是自然理想，沒有一點人工性，沒有一點強制性，是根據人的本質和需要而產生的理想。沿著兩個方向，我們可以得知開悟是自然理想。我們談論過開悟的本質，雖然容易理解，但是它好像非常、非常高尚，甚至離我們現有的經驗非常遙遠；然而構成開悟的要素，其實一直在人的內在，等待萌芽，對他並非是完全陌生的。所以，某種意義上，這些要素對人來說是自然的。在所有男人、所有女人、甚至所有小孩的內在，無論多遙遠，都有一些有關實相的

知識或者經驗；無論多有限，都有一些愛與慈悲的感覺；無論多粗糙——多受條件限制和不由自主，都有一些能量。某程度上，這些要素一直都在。其實，就是這些要素才分辨出人和動物的不同，但在開悟的狀態下，這些要素得到完全、完美的發展，到達一個我們難以想像的程度。正因如此——知識、愛和能量的要素一直都在人的內在，只是處於胚芽狀態——這個人可以說是擁有喜歡開悟的天性，而且當接觸到開悟的理想時，他會有足夠的能力回應。所以，當有人談及絕對的知識和實相的視覺，或者對所有生物無邊無盡的慈愛，這些都不是我們完全陌生的，不是無言以盡的。我們可以感覺到甚麼，因為這胚芽、這種子在我們自己的經驗中已經存在，無論何時抑或如何，只要接觸到開悟的理想，即使是以比較弱、有限和扭曲的方式接觸到的，我們都有足夠的能力回應。

長遠來說，人是不可能被任何事情真正滿足的，所以我們知道開悟是人的自然理想。我們可以擁有各種快樂、各種成就，但當一切過去，心裡依然感到不滿意，不滿足。這就是佛教所說的苦：不滿足，甚至是苦難。傳統上有三苦，即三種苦難，第一種稱為「苦苦」，舉個例子，當我們割破手指，或者有人令我們傷心失望，就會產生這種顯而易見的苦難。然後是「壞苦」，我們擁有、享受一些事物，並從中得到極大快樂；但世事萬物沒有永恆，我們與之的關係也沒有永恆的，最終，因為我們曾經享受它，我們變得非常依賴它，當事物離去時，關係破裂，就會形成這種苦難，這是變化、改變和時間形成的苦難。然後是「行苦」，除開悟之外，萬物的終極痛苦。即使我們得到甚麼，甚至擁有和享受它們，心底某個角落依然不滿足，想要更多、更大的甚麼，而這個甚麼就是開悟。所以從這一點我們也知道開悟是人的自然理想，因為人，一個真正的人、真實的人類，真確的個體，最終不會滿足於開悟以下的東西。象徵著開悟的理想，借用聖奧古斯丁有神論的說話，我們可以說：「你為你自己造了我們，我們的心如不安息在你懷中，便不會安寧。」

開悟的理想從何而來？

這理想從人類的生命而來；它從人類的歷史而來，而且不可能從其他東西而來。我們可以說，人的理想只能從人自身而來，只能從人類而來。回顧歷史，我們看到很多人成功開悟，將現實與理想的間隙彌補；有人實現所有心靈要素，而這些要素在多數男女中原本只處於胚芽狀態。回顧歷史，我們可以看到把理想具體化的活生生例子，尤其當我們回顧東方歷史，回顧印度歷史，我們看到佛陀的形象，看到一個年輕的印度貴族的形象，他在二千五百年前，得到開悟，或者正如佛經所說，得到菩提，即「知識」或「覺醒」。得到開悟的狀態後，他創辦了偉大的心靈上的改革——偉大的心靈上的傳統——即我們現在所稱的佛教。

話說至此，我想消除一些有關佛陀和佛教的誤解。在這一講的開始，我說即使非佛教徒至少也見過佛陀的圖像或圖片，而且可能對這圖像頗為熟悉；然而，雖然可能見過很多次，這個人可能對圖像所傳達的信息，並沒有清晰的概念；他可能不知道誰是，或者甚麼是佛陀。其實很多人都有一些對佛陀頗為嚴重的誤解，尤其這兩個主要誤解：第一，佛陀是凡人；第二，佛陀是神。這兩種誤解，都是因為有意無意運用基督教的思想，或者至少是有神論的思想，所造成的；也就是說，運用了人格化的神——至高無上的存在，創造了宇宙，並且按祂的旨意管理這個宇宙——的思想，造成了誤解。

我們大部分人都知道，按照正統基督教所說，神和人是截然不同的存在，神在「上」人在「下」，中間存在著巨大的隔閡。神是創造者，利用塵土叫人得生命；人是創造物，被神創造，亦如一些人所說，如窯匠造窯一樣。再者，神是純潔的，神是神聖的，神是無罪的；但人是有罪的，而且人永不能成為神：這種概念在正統基督徒看來，沒有意義。不單如此，神也永不能成為人，但有一個例外，就是耶穌基督，他是正統基督徒認為的神的化身。所以我們可以說，基督徒認為有三個類別：神、人，即「罪人」，和神的化身，或者基督。那麼，佛陀屬於哪一個類別？正統基督徒看見佛陀的形象時，會如何將他歸類？顯而易見，佛陀不是神——況且世上只有一個神。同樣，他也不是神的化身，因為正統基督徒的教導認為，神的化身只有一個，就是耶穌基督。這就只剩下人的類別，所以，當看見佛陀的形象時，正統基督

徒把他歸類為人——凡人，與芸芸眾生無異——儘管比大部分人好，但依然是罪人。即使比其他人好得多，他依然比神劣得多，比基督更劣很多很多。

關於第一個誤解的討論到此為止；第二個誤解由第一個而生。連一些研究佛學的基督徒學者也認為，即使佛陀只是凡人，他的信徒令他成為了神。就算到了現在，你不時也會在書籍讀到關於佛陀死後，他的信徒把他神化的事蹟，這表明，事實也是這樣告知我們的：佛教徒崇拜佛陀，理所當然，崇拜的對象只能是神。如果你崇拜某人或某物，基督徒必定認為你把它，或者他，當作神。

現在，兩個誤解都能頗容易地消除，我們只須要離開基督教的制約，至少，這個制約會無意識地影響到那些不再認為自己是基督徒的人；我們須要嘗試，不再以非佛教的觀點理解佛教；我們須要記住，佛教建立在非有神論的傳統上，也就是說佛教不相信有一個至高無上的存在，創造了宇宙。其實，佛教清楚否定這種存在，佛陀甚至把人格化的神，即創造者的形象，當成是活在心靈上的生命的阻礙。

那麼，佛陀到底是誰，或者是甚麼？佛教徒怎麼看他？他又怎麼看自己？首先，佛陀是人，是人類；但他不是凡人，而是開悟的人：活生生的例子，擁有完美的知識、無邊的愛與慈悲以及無盡的能量；但他不是生來就是非凡的人，靠著自己作為人的努力，利用他內在的潛能，完全發展他內在的胚芽，成為開悟的人。所以佛教確認了兩大分類：凡人的類別，和開悟的人的類別。現在，雖然兩者之間的隔閡不是大得難以逾越，就如基督教中神和人的隔閡一般，距離非常、非常遙遠，而且要付出很多努力才能橫過這間隙；但實際上，很多佛教徒都認為，他們須要通過一連串的生命努力，無論是在地上還是在更高的境界的，去作出這份努力。正因如此，開悟的人構成了一個存在的獨立類別。根據佛教，開悟的人是宇宙中最高的存在，甚至比神更高，所以，開悟的人會愛到崇拜；亦因為成為了榜樣，指引道路，指引我們也可能成為開悟的人，所以受到崇拜，換言之，佛陀受到崇拜，並非因為他是神，而是因為他是老師、榜樣、指引。

就這方面而言，釋迦牟尼通常被稱為世尊，在西方，釋迦牟尼普遍只稱為佛陀；但在東方，他有好幾個眾所周知的稱號，例如如來、薄伽梵、阿羅漢和世尊。世尊的意思是「世界的兄長」，或是「人類的兄長」，佛陀被如此稱呼，亦因他是先在心靈上出生的，而我們是後在心靈上出生的。佛陀對弟子的說話往往能代表他：「你們是我真正的兒子，生於我口，生於我說：繼承心靈的事物，而非繼承世俗的事物。」如在四分律中，佛陀有時會被拿來跟一窩雞蛋中首隻破殼而出的小雞比較，第一隻出生的小雞用喙在其他雞蛋上敲打，幫助其他小雞出生。所以，這告訴我們佛陀就如首隻小雞一樣，他是首個破殼而出，離開無知的蛋殼，離開心靈上的黑暗與盲目的蛋殼，然後敲打我們的蛋殼，透過他的學說叫醒我們——幫助我們破殼而出。

透過以上我們可以看見佛教對開悟的人即佛陀的概念。他代表著一個類別，我們沒法在西方思想或西方宗教傳統中，找到一個同等的類別。他在基督教的觀點中，既非神，亦非人，更不是沒有神的人——如同以往，他是沒有神而獨自架在的人——他既在人神之間，但又在人神之上。

或許我們最好以演化的觀點去理解開悟的人。人是動物，但他不是一般的動物，但除了說他是理性的動物之外，已經找不到更好的說法。他代表一個新的異變、新的物種、新的類別：雖然是動物，卻比動物無限大，他是人類，是人。同樣，佛陀是人，但不是凡人，是開悟的人。他也代表一個新的異變的存在、新的物種、新的類別：雖然是人類，卻同時比人類無限大——是開悟的人類，是佛陀。

現在我們可以進而討論對佛教的誤解，它與對佛陀的誤解有著緊密的關係。因為佛教是非有神論的，所以按照一般的西方觀點來說，佛教不是真正的宗教。一些人會覺得這難以理解，因為他們一直把佛教當成宗教，也許他們在百科全書或電視中，看見佛教被分類為宗教；當然，或者他們只有模糊的概念，認為「宗教」的意思就是信仰神，所以他們認為佛教必定是教導我們信仰神，但這只是糊塗的想法；一些人更認為佛教中一定有神——然後竭盡所能把祂找出來；他們甚至指責佛教徒把祂忘在某處，或者遺失了祂，甚或嘗試把祂藏起來！

如果按照基督教的觀點，佛教不是宗教，那麼佛教是甚麼？為了得到最佳的答案，我們應該回到現實和理想的分別之上，回到開悟的人和未開悟的人的分別之上。佛教，或者傳統上所說的法，是幫助我們把現實變成理想的任何東西，是幫助我們填補無知狀態與開悟狀態之間的間隙的，換言之，佛教是幫助我們發展、成長的任何東西。正因如此，我們找到佛陀的說話，他對他的姨母，同時是養母的摩訶波闍波提說：「任何教導，有助減低對世俗所得之物的熱愛、脫離它、減少它，並且有助學習節儉、知足、獨立、得到能量和為好事而感到高興，你都可以肯定它是佛陀的學說。」這個準則，並非空論，而且實用的。經過悠久歷史，佛教發展了很多不同的哲學理論，我們亦可以說它們是方法、規則，反正它們都有同一個目的，這個目的就是協助個體的人類，從平凡的人類的狀態，發展到開悟的人類的狀態，也就是佛陀的狀態。

那麼，讓我們如同這一章的開篇一樣，以介紹釋迦牟尼的形象總結：他重大的覺醒後不過幾星期，他坐在菩提樹下，根據其中一份最古舊的記載，當時，他舉目望向世界，望向所有人類——不是靠著肉眼，而是靠著他的心靈視覺，或者說是他的「神眼」。如此放目之際，他看見人類猶如一朵朵蓮花，而且一些蓮花還在淤泥中根深蒂固，一些則半露出水面，一些甚至完全離開水面。換言之，他看見這些「花」——所有人類——都生於成長、發長的不同階段，而且我們可以說，佛教就是這樣看人類：就如植物能夠生長嫩芽，嫩芽能夠產生花蕊，花蕊能夠開出花朵，開成蓮花，甚至成為千瓣蓮花的本身。然而為了成長、發展，人類需要成長的方向，並不能無意識地成長，就如植物一樣：它們都要有意識地成長。其實我們可以說，人類成長的意思是有意識的成長，是有知覺的成長，正因如此，人類需要理想——不是他自身的這個或那個方面的理想；不是僅僅為了他自己的生命中，這段或那段關係的理想；而是自己作為人類的理想。再者，這個理想必不是人工的，而是自然的；不是外在強加給予的理想，而是藏在自己的本質中的、藏在自己的存在中的理想：一個代表著獲得自己最深層次本質滿足感的理想。這個理想，就是人的開悟的理想，就是我在這個講座中嘗試告訴你的事物。

現今我們不得不承認，很多人懷疑這個理想，尤其是心靈上的理想——關於從現實變成理想的可能性，可是，佛教並不懷疑，反而對這個理想抱有信心——對心靈上的理想、對人的開悟的理想抱有信心——佛教對這個理想有信心，因為它對人、對人具創造力的潛能有信心。因它對人有信心，所以它希望人對自己都有信心，這並非叫他們「相信」，尤其不要「相信」佛教，反而它希望人把人的開悟的理想，看成一個實際可行的假說，希望人做個實驗，希望人去嘗試。

禪修的真義

過去幾十年來，世界各地經歷數次變革：政治變革、社會變革、文化變革以及最劇烈地科技變革都在發生。我們甚至可以說，過去幾十年世界經歷的變革，比人類歷史上任何時代都要多。

至少從人類發展歷史來看，過去十數年來，世界變革速度愈來愈快。越來越多的變革即將來臨，而且周期越來越短。以前變革腳步緩慢的時候，我們還有時間“成長”，生活某方面的變革可能要歷經幾代人才會引起人們注意。然而這樣的情形一去不複返。如今這些變革只需要一代人的時光，甚至只要十年或者五年，就會凸顯出來。

但是本章節，我們主要談一個領域，用一個中性籠統的詞來說，就是文化領域。近年來，在這一領域中發生的最爲巨大、劇烈而且很可能是最爲重要的變化，是禪修這一主題。

早先幾年，尤其是對西方世界來說，禪修這個詞可能還不爲人熟知。迄今爲止，不管人們了解多少知識有多大興趣，禪修觀照的主要是模糊的對象和奇異的個體。現在禪修這個詞不再需要解釋。不過，這個詞雖廣爲人知，人們卻不一定完全理解這個詞所代表的含義，即禪修的含義。

很多次我聽到有人說“禪修就是放空大腦——讓腦子一片空白”，還有些人說禪修就是指什麼也不做地坐著。坐著和什麼也不做也許有好處，也許沒有，但這些都不是禪修。有時還會聽到甚至會讀到有人說，禪修就是坐著盯著你的肚臍，甚至眯起眼睛盯著，或者是說“達到入定(trance)之境”。（很遺憾，一位著名且總體很可信的佛教作家把“入定”一詞某種程度上推廣成禪修的同義詞。）有些人認爲禪修只是指靜靜地坐著，思考事情，“腦中翻來覆去想”。還有些人認爲禪修即爲讓自己進入某種自我催眠狀態。以上觀點是幾種流行較廣的對禪修的誤解。

這些誤解存在的原因顯而易見。禪修對我們來說算是新事物。至少就近現代來看，我們都沒有類似的經歷，甚至找不到合適的詞或是術語來描述禪修的狀態和過程。因此在早期出現誤解，再自然不過的了。

另外，我們必須牢記，禪修之要義在於實踐——是人的作為或是經歷。但是有些人通過道聽途說了解禪修，而不是從自身實踐或經歷了解禪修。他們依靠的是二手、三手甚至四手信息。有些人甚至（也許是別無他法）依賴書籍去了解禪修。如今市場上有不少書向讀者講解或指導如何禪修。但遺憾的是，這些書自身內容也往往來自道聽途說，而非個人了解或經驗。某些時候，有些書甚至純粹是作者靠想象或猜測寫下的。在這一領域已經有不少自詡為專家的人。當某個事物開始流行，比如禪修，很多人就躍躍欲試，想趁流行時賺上一筆。舉個例子，就我自己經驗來看，佛教界紀念佛陀涅槃（或離世）2500周年時，印度政府在印度資助慶典，同時東南亞各政府也各自舉行慶典活動。許多景點名勝開放，需要大量的文本，各種各樣的人開始寫書和文章，制作手冊，介紹佛教，大多數作品毫無質量可言。這些書都是四處摘抄——有的來源可靠，有的則不然，然後“創作”出一本本佛教“著作”。

如今有關精神心靈的修行在發達國家蓬勃發展，至少禪修已相當流行。不少人對自己日常生活感到不滿，對長久以來的生活方式和做事方式感到厭倦。儘管科學在解讀物質世界上已經取得巨大且顯著的成就，但人們仍無法接受用純科學的方式解釋人生；同時人們發現自己也接受不了傳統的，尤其是猶太教基督教傳統對世界的解讀。因此，人們開始尋找能讓自己從內心深處感到滿意的東西，新穎脫俗，高效助益，還可以一勞永逸。有些人把視線轉向東方傳統宗教，特別是禪修這方面。他們想了解禪修，想要實踐禪修——想去上禪修課程，參加周末禪修聚會，如此就產生了對禪修的需求。

當然從某方面看，很多人能夠滿足對禪修的需求。一些人有足夠的資歷去教授禪修，而有些人卻不夠資格。因此也就出現了各種誤解。經常發生的是，人們只從某一方面說明禪修的定義，或是教授某種禪定

的技巧。也許普通人不大了解禪修分爲很多種，有很多種方法，也有多禪定的技巧。有時人們只知道某一種方法，或是只實踐一種方式，然後就認爲禪修的全部便只有這麼一種方法或技巧。他們會宣稱自己的方法是最好的，甚至是唯一的，如果你不按照這種方法修行，那就不算真正在禪修。他們還會宣稱，其他的技巧、練習和傳統毫無價值。正因爲這種言論的存在，因而消除迷惑，清除誤解極爲重要。爲此，我們應當牢記理想與世俗之間的巨大差距，牢記開悟者佛陀與凡夫俗子之間的差距。我們必須牢記佛教的本質。

我們在前章所了解到的，佛陀，或是說開悟之人代表的是一種狀態，一種造詣——一種存在和意識模式，這在西方思想中沒有對應的東西，因此我們也找不到對應的詞。“佛陀”不是指神，最高等的存在，宇宙的創造者；“佛陀”不是神的化身，更不是普通意義上的人類。我們最好以不斷演進的思維理解佛陀，開悟者。佛陀是一種特殊的人，一種更爲發達的人類。換言之，佛陀是一個達到並且完全實現精神圓滿的人，我們成這種狀態爲開悟。這也就是“佛陀”的含義。而佛教則是盡量幫助人們縮小理想與世俗的差距；盡力渡化凡夫俗子開悟；盡可能地幫助我們成長，進步和發展。當一個世俗的人達到理想的狀態，從凡夫俗子轉化爲開悟者，這期間發生了巨大的轉變，也許是人類可以發生的最大轉變。我們所說的靈性生活正是這種發展轉變或所謂的高級進化（Higher Evolution）過程。那麼這一過程中改變的是什麼？這種發展體現在哪些方面？

很明顯人的身體生理並沒有發生改變，因爲開悟者和未開悟者外表看起來沒什麼不同。改變的完全是精神狀態，這裏指的是宏觀意義上的“精神（mental）”。發展的是人的意識，我們可以說這是高級進化與低級進化間的巨大差異。我們所謂的低級進化是指從單細胞生物進化成人類，即凡夫俗子。低級進化的主要部分在於生物進化，直至進化到最後階段才有心理活動。而高級進化指的是人從蒙昧上升到開悟境界的全過程，這是純精神歷程，可能自始至終與生理身體無關。

如今，傳統佛教講“識”有四種依次遞增的等級或層次。最低層是充滿男女飲食欲求的世界，叫做欲界。第二層指的是心靈和精神以物質形態存在的世界，叫做色界。第三層則是無物質形態的世界，叫做無色界。最終，“識”進入超越道，也就是進入一條通往涅槃、開悟和佛界的道路，並且最終涅槃、開悟，達到佛界。我們有時還使用另一種分類，也許更易理解。這種分類也是把“識”分成四個階段或層次，不過與上面列舉的四個層次並不一一對應。第一中層次即所謂感官意識，也就是我們通過物理感覺獲得的物質體驗。這種“識”有時稱做基本意識(simple consciousness)或動物意識(animal consciousness)。這種“識”是人和其他動物所共有的。第二個層次是自我意識：不是平時說的自我意識，而是認識到自己有意識，知道自己能了解的自我意識。這一層次有時也叫做自省意識(reflexive consciousness)，因為這一層次的意識回到人自身上來，去自我了解，自我體驗，是對意識本身的了解。我們也許可以說，這種自我之“識”或自省意識是完全意義上的人類意識。第三個層次就是我們說的超越意識(Transcendental Consciousness)。指的是人把真相或終極真相(ultimate reality)當做“身外”之物，去認識，甚至去親身體驗。最後則是絕對之意識(Absolute Consciousness)，在這一層次，主客關係(subject/object relation)完全解體，人完全領悟了終極真相，同時整體超越了主客二元體系。

以上兩個分類中，第一層的“識”都主要指凡夫俗子未開悟之人，甚至不去開發精神意識；而第四層的“識”都是指開悟者的意識。

我們現在開始討論精神生活，也就是高級進化的基本組成。我們可以說是一個由低級到高級的“識”組成的：從男女飲食之欲的欲界到無欲有形存在的色界，從色界到無形的無色界，最後再從無色界進入涅槃，也就是開悟；或者說，從感官意識到自我意識，從自我意識到超越意識，最後從超越意識到絕對意識。

我們現在再看禪修到底指什麼。實際上，我們在淺析基本概念后，應當對禪修有了更加清晰的意識。但是還要補充一點。正如之前所講，精神生活，由意識之發展組成。而佛法，即佛陀的教育，是幫助人意識發展的。然而“識”的發展有兩種不同方法。我們把這兩種方法稱為主體和客體，或直接方法與間接方法。在認識到二者不同之處后，我們最後就能去了解何為禪修真義。禪修是主體，是提升“識”之層次的直接方法。在禪修過程中，我們通過直接鍛鍊精神來提升“識”的層次。

不過我要先談談“客體”，也就是間接提升“識”之層次的方法。有些人認為禪修是提升“識”之層次的唯一方法，就好像說“識”必須靠直接鍛鍊精神才能提升，否則無法實現。因此這種人就把“識”等同於精神心靈生活，有時甚至把精神生活等同于某一种禪修，或是某一种禪定的技巧。這些觀點都太狹隘了，會讓我們忘記精神生活的真義其實在於提升“識”的水平，有時也會讓我們忘卻禪修的真義。當然在提升“識”的水平時，直接提升法至少和間接提升法同等重要，我們甚至可以說直接方法更為重要。但是我們不能忽視其他修行方法的存在。如果我們真的忘記這一點，我們的方法就太片面了；如果我們依此行事，我們會造成精神生活單一，甚至排斥其他的人，比如其他氣質的人，這些人也許對禪修並不感興趣。所以我們簡單了解下提升“識”的間接、非禪修的方法。

第一種方法是換環境。我們有意識地使用這種方法，會間接改變，甚至有可能提升我們“識”的層次。我們退居到寧靜之所，比如鄉村這種平靜的中心，完全沉浸在更加愉悅、舒適的環境中，度過幾日甚至幾周時光，甚至什麼也不做。這種方法會帶來出乎意料的收益，並且也表明我們平日的工作生活環境不利于提升“識”的層次。對於大多數人來說，換到更加優良的生活環境，自然而然會提升自身“識”的層次，甚至不需要付出額外努力。

第二個簡單可行地間接提升“識”的方法，按佛教所言，叫做正命。現實中每個人都要工作餬口。很多人日復一日，周復一周，年復一年做著同樣地工作，甚至一做就是五年、十年、十五年、二十年、二十五年乃至三十年，直到我們到了退休的年紀。這樣工作對我們的精神狀態會產生持續影響。如果所做的工作從心理、道德和心靈層面講是不好的，那麼這個工作會對我們的精神產生不利影響。因此佛教，即佛陀的教法強烈鼓勵我們了解自己謀生之途的意義，踐行正命。正命的意思是，我們的謀生之途不會降低自身“識”的層次，也不會阻礙自我提升，更不會傷害其他生靈。佛教傳統規定了一系列不正之業：屠殺之業、武器買賣、販酒等等。改變謀生之途（假設現在的職業不符合正命），那麼改變職業、改變工作地點、改變環境——改換每日工作為伍的人，改變我們每天必須要做的事——種種改變也許能促進提升“識”的層次，至少不會阻礙“識”的提升。

更進一步具體而言，我們還要養成規律自製的生活習慣——很明顯，如今少有人遵循這種生活習慣了。這種生活習慣包括遵循或齷性一些道德戒律和準則，比如按時吃飯、工作、娛樂和學習，或是吃飯、睡覺與說話要有節制——甚至要偶爾齋戒，或是一連幾天幾周保持緘默。完全遵守這種清規戒律的生活，就是我們所謂的出家。那些生活遵循清規戒律的人，即使不禪修，幾年後也能夠發現他們“識”的狀態和水平發生變化。

其他間接提升“識”的方法還有哈達瑜伽（Hatha Yoga），或更加偏向于身體修行的說法，瑜伽（yoga）。尤其是瑜伽“體式（asanas）”不僅會影響身體，也會影響精神思想。體式通過身體影響精神，對於定期禪修的人來說，體式尤有進益。即使經驗豐富的禪修者，在一天工作之後，也會太過疲憊焦慮，無法靜心禪修。這時，他們會做一些瑜伽體式，直到心神平靜，精神更加專注。於是他褪去疲勞，精神煥發，就如同禪修過一般。

除此之外還有日式修練或“道”，比如花道，插花。花道看似簡單平常，不過是把幾枝花按照傳統方式擺放入花瓶。但是多年浸淫花道的

人，思想一定會發生變化，意識也會轉變。類似的還有太極拳等等。這些都會影響人們的精神，都是間接提升“識”之層次的方法。欣賞藝術佳作，比如經典詩歌、音樂和繪畫，也經常能幫助提升“識”的層次。如果藝術作品真堪當傑作，作品內容是關於更高境界的“識”，所表達的“識”的境界高於常人親身經歷，那麼這種欣賞陶醉會提升“識”的層次。

從實用角度出發，我們還可以幫助他人。可以去照顧病弱，幫助窮人，照看有精神困擾的人，或者探訪監獄。做的時候要心甘情願、歡快愉悅，不考慮自己的舒適便利——做時不帶有任何個人私利目的。印度教把這樣的行為稱作尼思卡瑪噶瑜伽（Nishkama Karma Yoga），或是說無利益行為的瑜伽。這也是間接提升“識”的狀態的方式。

如果能遇到精神境界崇高的人，特別是悟性比我們高的人，要多與他們相處。某些宗教傳統和教義認為，與境界高的人相處是間接提升“識”的重要方法。在印度宗教與哲學著作中一再重申“Satsangh(सत्सङ्ग)”。Sat 代表真實、現實、實在、真誠、精神甚至超越，而sangh 的意思是聯繫、交流或者交往。Satsangh意思就是與宗教修行之人和對宗教精神感興趣的人為伍，並且內心歡樂自在。所以Satsangh也是提升“識”的間接方法，在佛教中叫做“善友誼（Kalyana Mitrata）”。

我們還可以吟誦經文，祭拜祈禱。如今很多更具才智，或者應當說“智能”的人鄙視宗教儀式。然而長久以來，祭拜一直是提升“識”的方法。即使我們只是把幾朵鮮花或是點燃的蠟燭，放在雕像或畫像前，這些行為都會影響我們的思想，有時影響之大令人驚異。我們也許讀了不少關於精神生活的書籍，甚至嘗試禪修，更可能在禪修上略有小成，但有時會發現，簡單但充滿內涵象徵的宗教儀式活動會更有進益。

還有許多間接提升“識”的方法我們還沒列出，這些方法可以互相結合使用。有的還可以與直接提升方法，即禪修，相結合。然而，儘管這些間接方法很有好處，但終究不能幫我們走向更高境界。這些方法不能幫我們實現突破，達到更高的“識”的境界。不過我們需要很長時間才能修練到“識”的高境界，所以這些間接方法很長時間內還是很有用的。然而如果我們通過間接方法達到了更高“識”之境界的臨界點，為取得突破，我們必須進行更加嚴苛的修練。我們要開始直接修練精神思想。

我們如何做到這點？直接修練思想有哪些步驟？到現在我一直在用一個籠統的詞“禪修”。但禪修不是印度教或佛教中某一個詞的翻譯。禪修至少包含三個方面，包括了三個不同的直接修練思維的方法——甚至可以說“識”發展的三個不同階段。這三個方面在佛教及其他印度宗教傳統中，有三個不同的詞彙。“禪修”包括：禪定

（concentration）、安止(Absorption)與觀慧(Insight)。

禪定的階段

定具有二元性，包含愈加明確的注意力焦點和匯合的能量。因而定也可以看做是結合，是兩個方面的結合，我稱之為“橫向”與“縱向”的融合。橫向結合是指日常顯意識的結合，或是在同一層次內的融合；而縱向結合是指顯意識與潛意識的結合，這一過程釋放束縛在肉體中的能量，同時挖掘深深藏在內心深處的能量。

橫向結合對應的是衆所周知的正念（mindfulness）和憶念

（recollection）。意思就是收集分散的東西：我們自己，我們有意識的自我，或所謂的意識的我。我們把自己分為多個自我，或者多個部份的自我，每一部份有自身的興趣、慾望等等，每個自我都努力走自己的路。在某一時刻，其中一個自我凸顯，時機改變，另一個自我開始主導，所以有時我們都無法認清自己是誰。人身上都有一個循規蹈矩的自我與一個叛逆不羈的自我；總有一個想要逃離一切自我，也

有一個願意待在家裡做個好孩子的自我，不一而足。然而很多情況下，我們自己都不知道哪個才是真實的自己。每一個都是我們自己，而沒一個就是我們自己。真相是我們沒有真正的自我，真正的自我還不存在，还未出世。自我，所謂整體的自我，只有在修行正念和憶念，收集所有散落的自我時，才會存在。

佛教中正念，或憶念，包含三類。第一，身體的正念及運動：清楚知道身體所在何處，正在做什麼。這種狀態下，我們不做無意識的行為，我們對身體的每個動作都有意識。說話時，我們也有念，知道自己說什麼以及為什麼說。我們完全清醒、鎮定且意識清晰。第二，情感感覺的正念。我們清楚自己之情緒的消逝與變化，我們是快樂還是憂傷，是歡愉還是煩悶，抑或焦慮、恐懼、歡欣或興奮。我們觀察，了解一切，我們十分清楚自己的狀態。當然這並不意味著脫離出來，成為旁觀者從外部冷酷地觀察自己的感情或情緒，而是體會情感，與情感同在，而非切斷人與感情之間的聯繫，同時也要保持清醒，觀察自己的情感。最後，思想的正念：知道自己正思索著什麼，知道一瞬到一瞬思想鎖在何處。我們都知道，思想容易遊走。我們的思想經常處在散亂分散的狀態，因此我們必須練習思想的意念，意識到每一刻思維的狀態。

如此練習，我們就實現了橫向結合。經過收集散落的我，自我得到創造。若是正確圓滿地做到這點，我們就發展出完整的自我意識：我們成為真正的人。但正念不僅是橫向的，也是縱向的。意識必須與潛意識結合，但這需要其他方法，將念集中于於某個對象，稱為所緣境（concentration-object），修行者既能將所有的注意力集中於所緣境，也能使潛意識的能量逐漸融匯其中。

到了這一層面，禪修者或能夠禪修的修行者已經達成了橫向的結合，達到了一個關鍵的階段，將要進入重要的轉變期，從欲界進入色界。但會遇到五個障礙證悟的心理現象——五蓋的阻攔，要想進入安止之境，就要壓制這五蓋。（壓制是暫時的。只有在達成觀慧后才能根除五蓋。）五蓋第一是感官之慾貪慾蓋，即對悅目之色、動聽之聲、怡人之香、可口之味和舒適之觸感的慾望——尤其還有飲食男女之慾。

只要有這些慾望，修行者就無法進入安止之境，因為只要這些慾望出現，修行者的注意力就無法完全集中在某個對象上。第二是瞋恚蓋，指慾念沒有得到滿足時生出的惡意與憎恨——這種情感有時會被直接引向引發慾望的客體所緣。第三是睡眠蓋，使得修行者耽於色界，停留在每日平庸的意識狀態，身心倦怠不上進，如動物般昏沉。五蓋第四與睡眠蓋相反，叫做掉悔蓋，指無法長時間靜心，一直處在煩躁或擔心的狀態，什麼任務都無法完成。第五也就是五蓋最后一項叫做疑蓋，不是指對知識可信與否的懷疑，而是猶疑不決，甚至不願意下決心，奉獻自己。總的來說，就是缺少信念與信任：不願承認有更高層次的意識狀態值得人去追求。以上這些便是我們應當克服的五蓋，或者壓制五蓋，為開始將念集中於某個客體，即所緣境，進入安止的境界做準備。

佛教傳統中把五蓋矇蔽的心性（普通人的心性經常被矇蔽）比作五種狀態的水。貪慾把心靈之水染得色彩斑斕，也許很漂亮，但不復純潔剔透。嗔恚污染的心靈，佛陀告訴我們，如同水倒進油鍋，嘶嘶作響，咕嘟冒泡。睡眠蓋污染的心靈好比水中塞滿了厚厚的雜草，沒有東西能夠穿過。如果掉悔蓋污染心靈，就好像大風甚至風暴吹打水面。最後，疑慮猶豫污染的心靈，就好像積滿淤泥的水。若能鎮伏五蓋，意識心靈就能變純淨，變得更加平靜、安穩和清冽。此時便可開始集念於所緣境。

在傳統佛教中，所緣境很多種。有些很普通常見，有的則十分不凡。第一種是息，我們自己的呼吸，氣息的一進一出。這種練習分很多種，有不同的技巧。另一個重要的所緣境，是聲，特別是我們所謂的聖音咒語（mantra）。我們也可以把一盤純淨的顏色當做念的對象，根據個人氣質，選擇純淨明亮的色彩，比如紅色、藍色或綠色。此外，我們還可以把某塊人的骨頭作為對象，尤其是大小合適，能作為正念牢固穩定的作用對象。此外我們還可以培養某種理念或道德品質，比如慷慨。我們也可以選擇日常生活中常見的東西，比如燈燭之焰。我們也可以把正念集中在體內的精神中心，也可以腦中想像一副佛像、某位菩薩或大師。這些所緣境，不論氣息、聲音、持咒、火焰或是佛像等等，心能夠專注其中，甚至沉浸其中。

我們不必修行以上每一個所緣境，不過在某些禪修傳統中，可以按照一定順序將所緣境結合起來修行。不同的所緣境也可與某些間接提升“識”的方法結合，特別是吟誦和宗教儀式。

如果我們如此修行，也就是將心識由內結合，把潛意識與心識結合，鎮伏五蓋，集正念於所緣境，人體內更深層的能量越來越洶湧地流入所緣境，接著會發生巨大的轉變：修行者從欲界進入到色界。換言之，我們從禪修的第一階段進入第二階段，從禪定進入到安止。

安止的階段

安止是禪修的第二階段，一般分為四層，心識的縱向結合從禪定開始，貫穿這四層并延續下去。值得注意的是，這個階段不存在意識與潛意識結合的問題，因為結合已經完成。在安止的階段，純淨后的整合的心識同超意識（superconscious）結合。超意識的能量得到運用，此時的能量是純精神的。因此安止代表的是，心在越來越高的意識與存在層面上的聯合。隨著這一過程延續，我們原本粗糙的心態和心智功能得到打磨，我們的精進能量（energies）也融入更高的心智狀態與心智功能。

初禪階段仍舊會有不少心智活動出現。我們仍會胡思亂想，也許擔憂瑣事，甚至對禪修修行產生想法。自二禪至后，此類心智活動就會消失。思考會完全消失。有人可能認為，人只有在死去或植物人狀態才無法思考，這是一個巨大的誤解。我們可以說，因為我們不思考，意識才變得更加清晰、明亮、緊緻和喜樂。既然二禪之上不再有思考，那麼我們最好不要過度思慮這幾個層次的修行，最好完全不想。相反，我們應當體會這些修煉，不用剖析或學術分析，而是在圖像、標誌和類比的幫助下體驗。最好的方式就是通過安止四個狀態對應的四個類比來了解，這些類比迴歸到佛陀自身修煉的教義。

佛陀將初禪類比成皂粉與水。佛陀讓我們想像，沐浴的人一隻手抓起一把皂粉(看來古印度已經有皂粉了)，然後另一隻手捧起水。將二者在一個大平地盤子中混合，讓水充分吸收皂粉，皂粉充分溶解於水中。

沒有一塊皂粉不溶解，也沒有一滴水沒吸收皂粉。佛陀說，這就是初禪的境界。在初禪中，身心完全溶於幸福、欣喜與無上的愉悅當中，所有這些情感都包含在內。同時，整個人沉浸其中，沒有落下任何一部份，不論身心。因此也沒有不平等和失衡。整個人安定、平穩、穩定並且堅定：整個人自然地入定。

佛陀把二禪之境形容成湖水，同樣是水，裏面只有荷花生長。這些荷花直直地紮根水中，浸於水中。你可以說荷花完全陶醉在水中。三禪之境與此類似，我們可以說是浸浴在更高級的精神元素中，更高的精神意識當中，沐浴其中，沉浸其中，散瀾其中，被退去的情感圍繞著。佛陀說，這邊是三禪的境界。

四禪的境界，也就是安止最高的境界，佛陀教育我們想像一個人，在炎熱的天氣中，浸泡在盛水的漂亮水缸里。他清潔身體，邁出水缸，然後用一匹潔白乾淨的新布包裹著自己，印度人稱其為“托蒂

(dhoti)”，所以他包裹在托蒂中，托蒂完全罩住他，遮住他。佛陀說，四禪之境便是如此。更高的精神意識將我們包裹，隔絕了低級的狀態和影響。就好像我們周圍環繞著強大的氣場。我們並未將自己沉浸這個狀態中，而是這種狀態進入了我們體內，在我們體內瀰漫。更進一步講，這種狀態從我們身體像外輻射，我們向周圍散髮出禪修的氣場。此時，我們不易受到外界的影響，但是我們能輕鬆地影響他人。

以上即為安止的四個層次。若想回憶感受這四種境界，我們也許應回顧佛陀解釋時列舉的四個類比。在經歷過這初禪到四禪，至少想像走過這四個境界，我們才能進入禪修的第三個階段。

觀慧的階段

觀慧，我們指的是對自然之物有更加清晰的視線與感悟，也就是認識到佛教所說的“實相”。用更加抽象哲學的措辭描述，就是對“真實”的直接認知，它是觀慧境界禪修所要達到的最高高度，也是觀慧或觀真正的意義。這種認知是二元的。我們觀察隨緣真如(the

Conditioned), 也就是“塵世”, 或是任何世俗的、轉瞬即逝的東西; 同時也觀察不變真如(the Unconditioned), 即超越世界變換的存在: 絕對 (the Absolute) 的終極(the Ultimate)的真實。

觀隨緣真如包含三個方面。我們首先看到的東西是變換的世俗的, 這些東西的本質決定了它們不能長期永久地滿足人。因此我們要外觀。第二我們看到所有變換之物都是無常的。我們不能永遠擁有它們。第三, 我們認識到所有變換之物只能相對存在, 不是絕對存在, 它們沒有永久而終極的真相。

觀不變真如包含所謂的五智 (Five Knowledges or Five Wisdoms) 。這不是普通意義上的“知識”, 其意義超越於此。第一是法界體性智, 不僅僅是特殊個體的整合, 而是進入終極深度內涵與精神本質——觀照普遍原則的整體。第二種智顯現法界之萬象, 是所有有常無常事物的智慧, 不帶一絲主觀扭曲。這種智慧又叫大圓鏡智 (Mirror-like Knowledge) , 因為這種智慧如同一面鏡子如實反映萬物原貌, 毫無主觀意見、偏見、弱化、遮掩或模糊。萬物以原相顯現。第三是平等性智, 看到萬物內在的絕對一致和相同性——認識到萬物為同一心性、同一真相, 皆空性。第四智乃妙觀察智, 觀察到事物的不同。絕對統一性不能抹除絕對差異的存在。世間沒有片面的事物。我們既看到它們的絕對統一, 也要看到他們的絕對多元性。我們要同時看到兩方面。最後第五智是成所做智, 是指在成就果業, 以在精神上惠及他人。

佛教中, 五智成就五佛曼陀羅。假若把曼陀羅形象化, 我們首先看到的是漫無邊際的蒼穹, 深沉明亮。在天空中間可見白色佛身, 手持金輪。天之東, 有一深藍色佛, 手持“金剛 (diamond sceptre) ”。南方佛身金黃, 手持閃亮摩尼珠。西方佛身深紅, 手持紅蓮。北方佛身綠色, 手持兩個十字金剛杵。

五智開啟, 則獲開悟。我們自己成為五佛化身。此時圓滿完成觀慧的修行, 禪修到達極限, 而此時我們也理解了禪修的真義。

靈性團體的意義

我在本書三章的第一章裡探討了一個極為神聖的話題，其重要性不亞於人的開悟理想；在第二章裡也至少有一部分內容在探討頗為先進、崇高的靈性體驗。這些體驗也許並不是每個人都能體會到的，但至少不是一瞬即逝的。在這一章裡，我將會講述一些非常實在的事，而且對任何人來說可能是個人的或有實際意義的，那就是：靈性社團的意義。我會以三個主標題作為這次課題的討論，分別是：1) 誰會成為靈性團體成員？2) 在哪裡可以找到靈性社團？和3) 靈性團體成員會為他們自己、其他人，以及這個世界做些什麼？

在開始解答第一道題之前，我想解開大家可能對靈性一詞的一些誤解。我們說靈性團體、靈性生活、靈性理想及靈性練習時，我們的腦海裡可能會浮現一個問題，即我們所說的“靈性”究竟是什麼意思？我們經常會用到這個詞語，而且裡面也許蘊含着許多不同的含義。有時候人們會比較隨意地使用這個詞語；有時候我會擔心他們根本不會使用這個詞語，寧可假裝思維貧乏，或傳達模稜兩可的意思。因此，釐清這個詞語的意思是相當重要的。

你在這些章節裡可以看到，我在使用靈性一詞時，它的意思跟「心理」，以及我所謂「世俗」的意思正好是相反的。大體上，我指的心理包含或關於心理狀態，當中包括思想過程或功能，而我指的「靈性」則包含或關於所謂的善心所。

現在，另一條問題又出現了，善一詞究竟是什麼意思，畢竟這個詞語會不斷在佛教文獻中出現。事實上，善在整個佛教的理念及族群上是一個極為重要的詞語，而不善是與它相應的反義詞。不善包含貪婪、嗔恨和愚癡或與之相關的事物。反觀，善不存在上述狀態或與之相關的事物，也就是說不存在貪婪、嗔恨和愚癡。明確一點來說，善心所在智慧意義上，與知足（大部分人可能稱為靜心），友善和知識相關。

你可能已經察覺到佛教學說不會說好與壞，不會用罪孽、惡習及美德等詞。即便使用，至少也不是基督教裡的意思。當佛教想以它獨特的語言精準且確切地表達哲理性的話語時，它會說什麼是善，什麼是不善。這種用法可以代表很多東西。例如它僅代表好意或好感是不足夠的，它還代表我們所謂「好」的生活必須包括的知識和理解。因此，我們不會在佛教文獻裡找到“神聖的愚者”（即善良，甚至過於善良但卻是愚蠢的人。）對於佛教來說，這措辭可能有所矛盾。佛教所使用的善也包括讓我們陷入困境，甚至不便（但絕不到受苦的程度）的不善。就好像如果我們不當地使用刀或鑿，我們遲早只會弄傷自己一樣。

貪婪、嗔恨、愚癡這三個詞語是頗忠實準確地照字面翻譯原文（梵文及巴利語）出現的詞。可是，這幾個翻譯並沒有讓我們真正深入體會到這些詞語的含義。不過，藏族的資料有更廣泛詳細的敘述。根據那份資料所說，貪婪意謂「極度渴望佔有所喜歡的人事物，並把它們包含在你的自我認同之中，成為你其中的一部分，希望從中得到安全感。」嗔恨則定義為「因恐懼和憤怒而排斥所有不順己意的人事物，把它們排除在自我認同之外，拒絕它們成為你的一部分，而從中得到安全感」。你從這些定義裡可以看到，貪婪的定義與嗔恨的恰好相反。最後，愚癡是指「以一種頑固的封閉意識來學習任何東西。這種東西可能會威脅到你的自我認同，以及你想要得到的安全感，但你卻又意識不到這種東西，因此你感到你必須要保護它。」雖然這三個定義相較短，但是卻頗為深刻且意義深遠。

以上的三個定義有助於我們開始了解什麼是靈性團體。我們所知的靈性團體會鼓勵它的成員去培養善心所而非不善心所，以便成為人類的最理想。同樣，靈性生活是指成員會奉獻他們的一生，除去一切不善心所，培養善心所。更高層次的靈性生活完全會依據善心所生活，並以知足或靜心、友善和智慧等形式表現出來。其後的靈性訓練，包括任何觀察、方法和練習更有利於根絕不善心所，培養善心所。

善心所與不善心所之間分別能成為分辨不同程度經驗的依據。其中一層意識是只存在不善心所。另一層意識只存在善心所。最後一層意識是兩者結合。此外，這三層意識可以看成與佛教存在的三界相應。如果我們把三個層次的意識由低至高排列，首先我們會到達所謂的世俗層面。在這個層面，所有人類完全或幾乎完全被貪婪、嗔恨和愚癡這些不善心所左右，是眾生進行不善行為的住地。他們會傷害其他生物，拿走沒有給予他們的東西，並沉溺於色欲之中。他們也會說出一些不善的詞語，那些詞語是不正確或虛假的、無情的和惡意的、搬弄是非的、徒勞無功的、無聊瑣碎的，和毫無用處的。這就是世俗層面或時間生活層。我們可以簡單地把它稱為人間。

混合層面是掙扎、努力和競爭的層面。在這一層面，善心所和不善心所相當平均均衡，那裡的眾生剛開始邁向靈性生活，嘗試努力提升自己。就像兩棲類動物一樣，它們有部分時間在水裡生活，也有部分時間在陸地生活，所以眾生居住在這個層面被稱為靈性上的兩棲類。有時候他們很世俗，但有時候他們也頗為靈性。

第三是靈性層面。在這一層面，人類完全或幾乎完全被知足、愛、知識、正念、活力、信念、快樂，和慈悲等善心所激發，做出樂於助人、慷慨和沒機心的行為，並說出真實、充滿愛、宣揚融洽和諧，和有助聽眾產生善意的話語。

在前一章節裡，你可以看到佛教有四個不同層次的意識：關於感知經驗的意識層、心理靈性形態的意識層、無形的意識層，和最後超越之路和涅槃的意識層。我在這裡所說的世界與感知經驗的意識層相應；而靈性層面則與心理靈性形態的意識層和無形的意識層相應。有時候靈性這個詞語的用法也包含了超越，但我個人偏向把靈性和超越作明顯區別。

或許值得一提的是，靈性層面與禪修吸收有關，所以禪修經驗最好是不間斷流動的善心所，沒有任何不善思想入侵。這是禪修的重點所在，而且對於怎麼看待這件事情也很有用處。這是因為它讓我們更清楚禪修不一定需要打坐禪修。重要的是，禪修純粹只是靈性思想的流動，無論我們是坐着、走着、站着或做着其他任何事情。

如果我們生存在世上會被不善思想所左右，講出不善言辭，做出不善行為；又如果靈性生活能夠逐步根除不善思想狀態而培養，甚至到最後完全只存在善心所的話，那就表示我們越邁向靈性生活，我們就越不想住在這個塵世上。這種分離，這種把塵世拋諸腦後的想法可能只是心理上的，但也有可能是形體上的。有時候，有人會說他們足以放棄心理上的某些東西，而在形體上或語言上放棄並沒有那麼重要。除非我們照我們所說的那樣嘗試去做，否則我們通常不知道我們能否真的放棄某些東西。

在佛教裡，確實放棄塵世間的一切在傳統上稱為「宣布出家，即進入無家生活」。重要的是，它包含了放棄世俗的態度和放棄不善心所，但這並不是那麼容易做到的，尤其當你周遭的人在縱情享樂，說出不善言辭或做出不善行為，甚至期待你加入他們的情況下。這樣做你會產生極大的壓力和緊張，甚至衝突。當你嘗試去做某件事情，他們就會嘗試做與你相反的事情。當你要嘗試培養善思，他們偏要被不善思所左右。有一天，或有一夜，你決定你不能再忍受那種壓力，你想要獲得自由，從掙扎、衝突當中獲得解脫，你想要獨立自主、自由且善巧地發展自己要走的路，那麼你可以放棄一切，脫離世俗並且宣布出家。

在佛教傳統上有一個出家的經典例子，那就是佛陀或未來的佛（佛陀繼任者）的出家故事。如果你知道佛陀的故事，或至少知道他的故事概要的話，你會知道悉達多是出生於高貴且好戰的釋迦族。他生活在富裕，並且能夠滿足他所有慾望的貴族家庭。他擁有健康、年輕、力量、財富、社會地位和教育。世間能提供的一切，他應有盡有。他有充分的休閒時間、許多朋友、不同關係，以及妻兒。雖然他貌似擁有一切，但是這不是悉達多真正想要的。在那個時候他並不知道，他其實真正想要的是靈性上、超脫一切的東西，所以他覺得人間的生活越來越沉重、越來越沉悶。於是，他有一天決定離開這一切。

當時悉達多等到入夜所有人都睡着的時候，騎著他心愛的馬兒漏夜離開他的城堡，他的家。跟隨他的，據我們所知，只是一位忠心耿耿的僕人，當時他跟著馬匹一路小跑。直到黎明時分，當悉達多發現自己

到了河岸旁（他父王領土的分界線）時，他就下馬用他的劍割斷他的頭髮和鬍子，並與剛好在他身旁路過的乞丐互換衣服。然後便叫僕人騎着他的馬回家，自己獨自上路。這就是悉達多「出家」，後來他更成了佛陀。後世稱之為「佛祖出家」，是佛教徒出家的經典例子。這不只是心理上的出家，也是字面上所說的出家，包括身、語、意。有人可能會說佛陀出家是出家的典例，但終究不是只有悉達多出家。不但在佛誕那天，在各個歷史時代都有很多人出家。不但在過去，而是直到現在都有人出家。或許聽完這一章節後，你也會出家，或許你不是行動上的出家，但某程度上已經在心理上出家了：至少從世俗的態度、陳舊的思想和不同的集體態度中出家。

出家後會發生什麼事情？出家後很多時候都一切如常，我們會繼續出家，一如既往。但如果我們「幸運」的話，就真的會有事情發生。我們會開始遇見其他與我們有相似出家經歷的人。此外，我們不但會遇見已經從塵世中出家的人，也會遇見出家後決心要發展靈性甚至超越的人。換言之，我們已經接觸到靈性團體。

你現在可能會想我們花了很長時間才能夠遇上靈性團體，但其實這常常發生。悉達多他自己，或未來佛陀就從未接觸過靈性團體，至少在他出家期間從未接觸過，但他在開悟後成立了一個靈性團體。我們要比他幸運多了，我們確實還有機會接觸到靈性團體。那麼我們所接觸的靈性團體究竟是什麼？

1) 誰是靈性團體的成員？

簡單來說，靈性團體的成員是已經皈依我佛的個人。他們已經決心把自己託付給三寶。在詳細講述三寶前，我想大家首先要留意一下「個人」這個詞語。由個人所組成的靈性團體都是已經作出個人選擇或抉擇的人。他們已經接受要為他們的生活負責任，決定要作為一個人去發展成長。因此靈性團體並不是我們一般意義所認為的團體，它沒有任何集體的成分，包括集體의思想和靈魂，也沒有只會讓你失去自己或消失在其中的集體身份。靈性團體是志願團體，給自由的個人為了

追求共同承諾和理想而聚在一起的地方，而他們所承諾追求的就是我們所說的三寶。

三寶包括第一：讓人的開悟理想；第二：更高層次的演化途徑（即是說從自我意識到絕對意識，連續通往更高層次的意識），和第三：靈性團體本身。因此，靈性團體包括所有已經開悟，並決定發展善心所而不是不善心所的人。以更高層次來說，第三寶是所謂的超越團體：它是靈性團體的一部分。它們不只是已經皈依我佛，發展善心所，變得一心一意，也已經頓悟，至少有一瞬間能面對面地看穿現實。超越團體的成員斬斷首三個分結，這些分結會把人類束縛在緣起的存在上。他們都作好死亡來臨的準備，以迎接靈性上的重生。他們全心全意地訓練道路的去往，不僅僅是慣常的訓練。他們的承諾是絕對的，沒有任何保留。

在更傳統的佛教語言中，三寶分別是佛寶、法寶和僧寶。它們之所以叫作寶是因為直到現代，寶石仍是所有物質裡面最珍貴的。同樣，三寶是靈性中最珍貴、最無價和最值得擁有的。簡而言之，它們代表着人類存在的最高價值。

具體來說，所有靈性團體的成員都已經受戒（受戒一詞只是暫時使用）。他們不但在心理上遵守三寶，連身體和語言也完全公開投入：他們已經全身心投入。此外，這個承諾已經得到靈性團體現有成員的承認，特別是資深成員。他們也保證會遵守某些道德戒律。從這個意義上來說，靈性團體的成員可以是年輕的或年老的，男的或女的，受過「教育」的或從未受過教育的。他們可能與家人一起住在家中，這就是說他們表面上是住在塵世上，但他們可能已經「出家」了。他們有時候可能被人稱為是俗人僧侶或俗人僧尼，或者叫做比丘或比丘尼（非佛教說法）。他們在靈性上可能有高有低，但他們全都皈依我佛，並一心遵守三寶，所以他們同樣是靈性團體的成員。

2) 在哪裡可以找到靈性團體？

無論在什麼地方，只要有個人已經皈依我佛，那裡就有靈性團體，尤其當那些個人有私下聯繫，定期會面的時候。當然，那些聯繫不單純

是社交性的，而是有靈性的，甚至可以說是存在性的。我們稱住在同一屋簷下的靈性團體成員為共住靈性團體。那些共住靈性團體分為不同類型。例如，它們有僧伽或半僧伽，而這些僧伽或半僧伽的共住靈性團體可分男女。無論屬於哪個團體，它的成員都是共住在比較理想的環境，通常是一些閑靜的地方。他們主要把時間用在學習、禪修和生產性工作上，最後他們通常會通力合作。

在某些佛教世界裡，靈性團體僅僅被認為是僧團，甚至只是流於表面的僧團而已。但這就大錯特錯了。靈性團體是由所有已經皈依的人組成的。

3) 靈性團體成員會為他們自己、其他人，以及這個世界做些什麼？

第一，靈性團體的成員會為他們自己做些什麼？無疑，他們會進行個人的靈性訓練。他們會持續學習、禪修、訓練正命和遵守戒律等等。但這些只是在一般情況下會做的事情。要解釋靈性團體的成員會為他們自己做些什麼是十分困難的，這是因為在某程度上至少要形容一下怎麼樣才能成為靈性團體的成員。不過，我可能只說一件事。那就是靈性團體的成員會在純粹的靈性基礎上，或至少在主要的靈性基礎（即在共同靈性理想和靈性承諾基礎上），把他們放在一個能與他人聯繫的位置上。

究竟這是什麼意思？無論我們在家裡也好，俱樂部也好，咖啡室也好，怎樣也好，我們無時無刻都會遇見不同的人，以不同的形式去聯繫上遇見的人。我們通常只會根據我們自己的需求與他們聯繫，當然那些需求可能是互相的。有時候是性的需求，有時候是經濟上或社會上的需求，但那只是一種需求。因此，每一種關係經常是剝削性的，甚至是互相剝削的。我們通常不會介意承認這些關係，或不會介意說我們想要從別人身上得到什麼。有時候我們甚至不完全或有意識地知道我們真正為自己尋求什麼。這意思是說我們的關係老是不誠實的，或充其量是混亂的，這些關係都會伴隨着一定程度的彼此誤解和一定程度的理性。

在靈性團體裡，我們不會以這樣的方式聯繫上別人。在那裡我們只想得到靈性上的發展，畢竟我們全都皈依我佛！因此，我們是基於共同承諾和共同理想，在我們最高的共同利益和共同關切的基礎上發生聯繫的。如果我們根據這些理由聯繫的話，我們可以用一種平常感受不到的方式去感受其他人。我們會感受到其他人是靈性體。由於我們感受到他們是靈性體，由於我們與靈性體發生聯繫，我們也感受到自己是靈性體。這樣，靈性發展的速度就會加快。我們會更加真實、強烈地去感受我們自己。在靈性團體裡，我們可以盡力地把自己做到最好，達到最高的境界。當我們說要「做自己」的時候，我們經常是指最糟糕的一面，這部分是我們不喜歡去承認的。可是，我們會用另一個方式，將最好的一面示人，而不會給機會讓最糟糕的一面顯露出來。因此，在團體裡，我們可以把自己做到最好。如果有必要的話，我們偶爾也能把「最糟糕」的自己表現出來，但是重要的是我們可以完整、完全和完美地做自己。

真正的做自己在平常生活裡是不大可能的，甚至不可能在「最親近、最親密的人」，無論是父母、丈夫和妻子、最親密的朋友面前這樣做。我們不但不能在某一一些人面前這樣做，就算只在某些特定場合、講到某些特定話題時，我們常常都不能夠完全地做自己。事實上，有不少人一生中都不能持續地在其他人面前完完全全地做自己。結果，他們發覺很難去感受他們自己，甚至是最好的自己。

另一方面，我們在靈性團體裡可以在一個人、兩三個人，甚至很多人面前做自己。這種經驗在大部分人的生命裡不能都是前所未有的。你想像一下，如果你有五或六個，甚至五十或六十個人同時在做自己，那會是什麼樣的情況？這種情況在靈性團體裡應該很可能會出現。因為我們的聯繫是基於共同的靈性承諾和共同的靈性理想，和基於什麼是對我們是最好或最崇高的，所以我們在那裡能感受到莫大的欣慰，和莫大的欣喜。我們不需要築起任何心防、不需要偽裝、不需要對彼此的誤解作出防備。在完全透明的情況下，我們可以在其他做自己的人面前做自己。

在上述情況下，我們自然而然會比起採用其他的方法能夠更迅速地成長。透過成為靈性團體的成員，我們能為自己做很多事情。當然我們要成為活躍成員。不過，實在也沒有其他選擇。

靈性團體的成員又會為其他人做些什麼呢？無容置疑，他們會用盡所有可能的方法幫助其他人，不只是靈性上的幫助，還有心理上的，經濟上的，甚至是簡單日常生活上的幫助。接下來，我會介紹兩種他們幫助人的方式。這兩種方式尤其適用與他們相關的人。如我所說過的，我們在靈性團體裡會基於共同的靈性承諾和共同的靈性理想而互相聯繫，但這是很不容易的，畢竟有很多人「加入」靈性團體，許多人投入自己。其中，有各種各樣的成員來自不同的背景、有不同外觀和性格。我們可能發現有些成員很容易相處，但有些卻不然。我們可能發現有些人根本無法相處！那我們可以怎麼做？我們不想離開靈性團體，更別說請他們離開了。我們只有一件事情可以做，那就是在靈性團體裡一起努力。我們必須承認，我們共同擁有的比我們並非共同擁有的更重要。我們必須學習，甚至痛苦地學習怎樣以我們所共同擁有的為基礎而相互聯繫。這肯定不容易，但只要耐心，就會慢慢成功。這樣，靈性團體裡的成員就會互相幫忙，幫助對方克服純主觀、純個人的局限，學習怎樣基於更高的境界而相互聯繫。

靈性生活真的很不容易。我們很難去消除那些不善思而發展善思。有時候，我們可能會感覺要放棄一切。我們可能會抗議說：「對我們來說，這沉重了，有太多事情事與願違，也有太多難題要解決了。」

我們甚至想要離開靈性團體。如果有人萌生這種念頭，靈性團體的成員就要相互幫忙：相互支持、相互鼓勵、相互啟發。這是成員能為相互做的而且是最為重要的事。在他們陷入窘境，或在他們感到憂鬱的時候，也許這能夠使他們振作起來。在他們走上正道前，靈性團體的成員會一直陪伴他們度過難關。危機過後，就會迎來莫大的寬悅，和莫大的慰藉。在我們身邊，有其他人誠心希望我們日子過得好，希望得到我們的靈性幸福，可以幫助我們度過困難時刻。

最後，靈性團體的成員會為這個世界做些什麼？你可能期望我會在這裡講一些關於靈性團體在世界歷史上所擔當的角色，或是它在整個演

變過程中的重要性，但是這些話題都超出了這次簡介會的內容範圍，所以我反而會在這裡講述幾個實用性的要點，然後作總結。

首先，我們需要弄清楚一件事情。靈性團體的成員是沒有責任為這個世界做任何事情，而「負責」是這裡的操作詞語。無論他們做些什麼，他們都能自由地去做：他們會做是因為他們想去做，因為他們喜歡去做，但並沒有任何責任可言。他們甚至把要做的事情當成他們靈性發展、靈性生活過程的一部分。換一種不同的說法，靈性團體不需要證明它在塵世上的存在，也不需要顯現它為政府或機構所帶來的社會及經濟進步，更不需要展示它以塵世的方式給世界帶來任何好處。

不過，靈性團體的成員通常會為世界做兩件事。第一，他們會維持好現有靈性團體的一切。有人可能會說，僅僅是靈性團體的存在，或專注於靈性生活和善心所的人，對於整個世界來說都是一件美好的事。美好的原因是他們會幫助世界發展出更善巧的環境。

第二，靈性團體的成員會通過成為世界和靈性團體的橋樑，或至少填補幾塊踏腳石而幫助世界。他們會三五成群聚在一起，舉辦各式各樣的活動來發展善心所，這些活動能幫助人類從世俗層面進階到混合層面，或許甚至從混合層面進階到靈性層面。這些活動可能是禪修課、禪修營、佛教會、瑜伽課和人類傳播課程等等，而這些活動對所有想要從中獲益的人開放：他們甚至不用一定加入任何組織，或交任何費用。

這樣，靈性團體的成員，或所有決定投入人的開悟理想，和獲得更高意識與頓悟層次的個人，都能幫助世上所有人發展更多善思，從知足、愛、理解中得到成長。事實上，這樣做也是為了讓他們自己去了解靈性團體的意義。

其他資源

佛教線上中心中文翻譯團隊

請閱讀英文版「人的開悟的理想」

請聆聽原版演講系列（英文）