

陸、道諦

如果我們接受解脫是種可達成的目標，那如何才能達成呢？這個問題就讓我們接著談道諦，第四聖諦。

根據中觀的解釋，正道應從發展對空性的直接證悟的角度來了解。這是因為親證空性可以直接導致滅的成就。然而為了要得這種體證，我們要先有止於一處禪定的基礎，因為這個禪定可以導致對空性的領會。當個人達到那種領會時（註一），就是加行道的開始，在他得到空性的直接證悟時，就叫見道。

空性的領會必須先建立在透過推理而產生的知識性了解上。真的，沒有那個知識性了解，不可能得到依禪修而得的空之

體驗。發展知識性了解的最初階段，是我們所謂資糧道的一部分。資糧道的起點就是當修行者真正地生起了想要得到解脫的企求的這一點，我們認為這點是佛道的最初點。

一、聲聞乘道

在我們著手修道（註二）之前，還需要許多準備。一開始，最重要的修行是戒定慧三學。在經典中，一般都從修行者的體驗的角度來描寫修道上的進階。因此，重要的是你要了解，個人所走的真正的道，即是在空性上逐漸加深的知識與體證，術語上即稱為道的智慧面。再者，體證空性的智慧必須在止觀雙運的脈絡下發展進行。

為了要體會止觀雙運，我們必須先發展止，因為只有止可以使我們拓展能量和集中強度。所以，止的訓練是關鍵。要把止修成功，必須具備兩個因素，即隨念與儆省的應用。如能把集中的心從完全符合倫理的生活中建立起來時，這兩種能力就能發展成功，也就是把戒律應用在我們的態度和生活方式上。這當然就說明了戒律的重要。因此，現在我們就知道這三學是如何彼此關聯的。

對聲聞乘道和大乘道兩者而言，所有的這些修行都是共同的。

二、大乘道

現在我們必須看佛教另一個重要的面向，也就是根據慈悲所建立的所有佛法。

慈悲是佛法的真正基礎。增長我們的善心和培養一顆利他心的目的是要加深我們對慈悲的理解，以及激勵存於我們之內的慈悲潛能。就在這個深刻慈悲的基礎上，我們發起為利益一切眾生的利他菩提心。

傳統上，這就叫作發菩提心。什麼是菩提心？在彌勒菩薩的《現觀莊嚴論》中講到菩提心有兩個推動因素：第一個因素是對一切眾生的真正慈悲，第二個因素是認識到為了要實現他人的福利，必須要成佛。要生起利他菩提心，只有慈悲心是不夠的。菩提心必須是基於慈悲心而產生某種責任感，所以你願意獨自承擔幫助別人的工作。

這種責任感的產生，只有在你發起遍及一切眾生自然的真正的慈悲心後才有可

能。這就是普遍的慈悲心。此稱為「大悲」(*mahakaruna*)，這和一般有限的慈悲心不同。然而，除非你對自己和別人的苦的本質有真正的體會，這大悲心自己不會產生。你認識到自己的處境是一種苦，之後，你也會感到一種真正的同情心以及你和他人之間的關聯。要對苦的本質有所體會，苦諦的反省對加深體會有所幫助。

對一個有利他心的修行者而言，重要的是要了解只得一己的解脫是不夠的。因它不只限於個人的解脫，甚至從自己成就完美之道的角度來看，它並非是種完全覺悟的狀態。

因此，培養自然的同情心與和別人的親近感是很重要的。佛教經典中談到可以這樣做的其中一個方法，是想像所有的眾

生都是你的母親，或另一個和你親近的人。喚醒對你母親或其他親近的人自然的慈悲心，然後把它擴大到所有其他的眾生。以這種方式，你會產生一種自然的與自發的同情心。然而，如果因為視某些人為敵某些人為友而產生對他人情緒的起伏，你的同情心就無法產生。首先你要克服那個分別心，於此，平等心的修行很重要。

寂天菩薩在《入菩薩行論》（*Bodhicharyavatara*）提出另外一個方法。經由視他人和自己是平等的，他解釋培養真正同情心的方法。例如，就像你個人希望離苦得樂，別人也有相似的願望，就如你有權利去得到這個，他們也一樣有權利。就以這個平等心，你節制你的自我

中心觀點，設身處地為別人著想，視他們比自己還要親。

根據西藏的傳統，這兩個不同的方法是要結合起來修的。由於反省和禪修的結果，一旦你產生一種激勵性的利他心體驗，為了要穩定和增強它，慣例是去參加一個確切生起菩提心的儀式。之後應該要產生投入菩薩行的強烈欲望。遵照傳統，修行者在此時要正式受菩薩戒。菩薩的典型或菩薩行可被概括成三種戒：首先是防範惡行的攝律儀戒，第二是特意從事善行的攝善法戒，第三是幫助他人的攝眾生戒。

從因地的修習導致果地的角度來看，菩薩行有時也從福德與智慧這兩種累積的角度來敘述。在佛道中，這兩種累積在方

便與智慧的結合下一齊增長，而且不應分離。

三、金剛乘

密宗或金剛乘的深奧與複雜是從結合方便與智慧的修行產生的。精簡地說，金剛乘教法中方便與智慧合一的特徵之一，是修行者首先要以空性來了解他對自我和世界的認識，然後把每件事物融入空性。之後，以那個對空性的認知觀想本尊的完美形式（當然一開始是用想像的方式）。接著，你思維那本尊的無實有性或空性。因此，在單一認知的情形下，方便與智慧兩者都呈現而完成了；在觀想本尊的同時又了解本尊的空性。

根據格魯、薩迦和噶舉諸派的說法，

金剛乘的傳統中有四部主要密續，即事部、行部、瑜伽部和無上瑜伽。前二部密續不需要受密教三昧耶戒，瑜伽部密續和無上瑜伽部密續要受密教三昧耶戒。無上瑜伽密續還有使用各種不同生理元素的禪修，例如觀想身體的氣脈，在氣脈內流動的氣，以及「明點」等等。在所有這些不同類型的禪修中，關鍵都是菩提心的生起和空性的體悟。若缺這兩個因素，那些禪修沒有一種可被視為是佛法的修行。

然而，在某些極可信賴和正宗的瑜伽部密續的典籍中提到，金剛乘的修行道也可以建立在唯識宗對空性的了解上，不必然要建立在中觀所了解的空性上。儘管如此，我覺得如果密教的修行要完整，如果想成就密教道的全部證悟，體悟中觀所談

的空性確實是要緊的。

四、奉行佛道的忠告

我有三項忠告要和你們分享。

首先，除非你能在我先前略述過的那些基本佛法修行上建立扎實的根基，否則那些所謂深奧的密教修法都不會有效。重點是對一個實修的佛教徒而言，對四聖諦產生了解及付諸禪修是必須的。因此，禪修應該是你修行中的根本部分，同時包含止觀。

另一個重要因素是你的決心。你不應想像這些發展可在幾天或幾年內發生，這也許需要數劫的時間，因此，很明顯地決心是必須的，如果你認為你自己是個佛教徒，且要真正修行佛法，那麼一開始你就

要下定決心如此做，直到最後，不管這要幾百萬劫或幾十億劫。究竟，我們生命的意義是什麼？生命自身是沒有真正意義的。然而，如果我們把生命用於正道，那麼不管是幾天、幾月、幾劫都能變得很有意義。另一方面，如果你只是毫無目的地浪擲生命，甚至連一天你都會覺得太長，你會發現，一旦你有堅定的決心和清楚的目標，時間就不重要了。

就如寂天所寫的優美禱詞一樣：

只要虛空存
以及有情在
願吾住世間
盡除世間苦（註三）

他的話真正帶給我相當程度的體悟，且如此地鼓舞人心。

我最後一點忠告如下，如果你愈沒耐性，如果你愈要最快、最便宜或最好的方式，你愈容易得到差勁的結果。因此，我想這是一個錯誤的方法。

註 釋

- 一、見《十地經》(*Dasa bhumi Stura*) 中對菩薩道十地的解釋。
- 二、在印度的傳統中，一般來講，佛道是以八正道來代表，包含正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念和正定。西藏的傳統以五道來敘述佛道，包含資糧道、加行道、見道、修道和無學道。在這個架構中，八正道是包含在修道中。
- 三、寂天的《入菩薩行論》，第十章，第

五十五頌。