

狂喜之后

After the Ecstasy, the Laundry

[美] 杰克·康菲尔德 著
周和君 译

云南出版集团公司
云南人民出版社

推荐序 最贴近真实的心灵地图

胡因梦

渴求真理，追求良师的指引，加入一个探索生命真相的团体，在其中获得归属感，并且开始踏上内心的探险之旅，这是全世界的探寻者在真理之道上最初始的共通流程。

然而一旦打开内心之门，接下来要面对的却是各种错综复杂的修道问题，其中包括主观与客观、内在与外在、个人与群体、出世与入世、肉体与精神、引领者与追随者、自然界与人类社会、显意识与潜意识、男与女、相对与绝对等极难辨识清楚，也极难圆融看待的二元对立问题。

想要帮助求道者或修道者在见地和认识上绘出一幅完整的心灵探险图，必须兼具主观的实修体验以及客观的认知能力，更重要的是，说法者必须有能跳脱传统东西方宗教的诠释窠臼，以符合时代精神的语言工具，结合灵修、精神分析及心理治疗、诠释现象学、伦理学、哲学、文学与诗等各个领域的素养，才能达成这项艰巨而又隐微的整合二元对立的任务。

西方社会里能身兼传统学问僧与实修僧双重身份的精英，寥寥无几——譬如肯·威尔伯、拉姆·达斯、迈克尔·墨菲、罗杰·沃尔什、艾伦·沃茨、约瑟夫·戈德斯坦等人，杰克·康菲尔德可以说是其中最擅长说故事，语言平易近人，又能恰如其分地传达灵修奥义的博学说法者，他也是将南传佛法介绍到西方的重要法师。

他的七本著作目前译成中文的只有三本——《心灵幽径》、《当代南传佛教大师》、《狂喜之后》。在美国，这本《狂喜之后》被誉为近三十年来描述内心实修转化最具说服力、最真实无欺的经典之作。

此书结集了佛教、基督教、犹太教、印度教以及伊斯兰教苏菲派的精神导师在修行过程中的第一手经验。故事以童年创伤揭开苦、集、灭、道四圣谛的序幕，接着以禅宗《十牛图》第一图的寻找自性之牛，引申出现代人内心的觉醒召唤。一旦回应了内心的召唤，求道者便归返为修道者，而修道的第一步就是要蜕去身心所累积的重重甲冑。在这一点上，作者显然将身心脱落及减轻压力视为首要之事；反观岛内热衷于修行的求道者，有许多仍汲汲于功德的累积，在观念上错将道途视为世俗的成就之道，即使试图进入禅定体验，也难脱苦练功夫的沉痾心态。

作者在前五章阐明了苦难的积极意义、空性与无我的真谛，可以帮助修行者从一开始便清楚地见到这张心灵探险图的目的地，这种从果地起修的认知方式，充分展现出作者的诚实、慈悲以及对真理的深刻体悟。

从第六章开始，本书探讨所有修道者内心最深的召唤——开悟见性。在一般人的认知里，开悟见性似乎是道途的终点了。一个已经见到自性的人，照理说从此之后就可以悠游于天地之间，永远过着解脱自在的生活，但是作者却提出了见性之后的有力证据，证实开悟只是一个起点，随之而来的却是更难招架的磨难、羞辱、丧失恩宠等属于灵魂暗夜的考验。换句话说，解脱这件事是无法退休的，各宗派的修行高人在开悟后仍难以避免向下沉沦的可能性。因此正确的态度是不断地打破我们为自己设定的完美标准，以真正开放而坦然的心胸来礼敬人性的局限。

在第十章中，作者揭露了修行团体或道场中大师们对弟子滥用权威、性剥削等失德的行为，也探讨了弟子将师父神化以及无法区分魅力与智慧的盲信屈服态度。人类在政治上已经建立自由民主的体制，然而在宗教上却仍停留在神权崇拜的落伍阶段。此等现象遍及全世界，自古至今从未停歇过，从中古世纪猎杀女巫的宗教审判与十字军东征，到第二次世界大战日本著名禅师扭曲禅宗教义而鼓励信众参战，甚至到藏密各宗派之间的权力斗争，都显示出人类对权力的热衷，远甚于放下自我。如此真实的提醒，足以唤醒许多甘于被剥削的信徒，及早放下盲目的权威崇拜，回归到自己的平等佛性，体会平常心的真谛。

在后半部的章节中，康菲尔德开始扩大读者的视野，从个人内心的实修，转向日常生活关系互动的面向，其中包括如何面对家族成员之间的业力问题，如何从独修进入团体共修，再扩大到对大自然、地球、众生的关怀与联结，最后回归到一味的平常状态，以最本然、最单纯的面目，满怀欢喜与幽默地如实存在于世间。

本书处处可见超越二元偏见之圆融真理，使修道者领悟到灵修并不是在逃避困难，而是要清楚地学习“犯错中的艺术”，并将其转化为我们内心最真实的力量。

本书不愧为现代人在修行之旅中最贴近真实的心灵地图。

目录

推荐序 最贴近真实的心灵地图	1
开场白	1
前言 几个老实的问题	4
佛家徒和僧门	9
PART ONE 狂喜之前	13
第一章 巴巴·雅加和神秘的渴望	15
深入林间	16
苦难的使者	17
返璞归真	20
神圣的问题	23
来自天上的召唤	25
回归本心	31
第二章 心灵的守护神	35
受人尊崇的修行	35
解除身体的束缚	39
蜕除心灵的外衣	40
面对理智的束缚	45
第三章 启蒙之火	47
纳奇柯达与死神	49
纳奇柯达的教诲：第一课，觉醒	52
平静面对未知	52
宽恕与和解	54
内在之火	56
永不止息的祝福	59

PART TWO 觉醒之门.....	65
第四章 心灵乃宇宙之母亲——哀愁之门.....	69
苦难的本质.....	70
唤醒慈悲心.....	72
第五章 空与万有——空性之门.....	78
自我的空性.....	79
借由禅修而悟道.....	81
空性的境界.....	83
在孤寂中悟道.....	86
第六章 你到底是谁, 漫游者吗? ——开悟以及永恒之门.....	90
与神同在.....	91
开悟的体验.....	94
第七章 无门之门——永恒当下之门.....	99
当下的觉悟.....	100
殊途同归.....	101
返归本源之心.....	103
涅槃就是放下.....	107
PART THREE 黑暗的修行所.....	109
第八章 超越证悟——觉醒的地图.....	111
觉醒只是过程的开端.....	112
谦卑与灵夜.....	114
求道并非直线, 而是循环不断.....	116
诗意重于规划蓝图.....	118
理想不代表实际.....	120
觉醒的两种观点.....	121
第九章 开悟并非一劳永逸.....	123
必然的转化.....	124
崩溃与耗竭.....	127
向失败礼敬.....	130
放下.....	133
秘密的拥抱.....	136
第十章 恶的救赎.....	138

如何睿智地待人处世：学会分辨智慧	139
困境的四大领域	140
为何产生困境	141
对诸神的沉迷与认同	142
孤立与否定	142
领袖魅力与智慧的混淆	144
世俗权力的诱惑	144
不完整的人性	145
跨文化的困扰	147
化困境为疗愈的力量	149
谦卑地认识真理	149
诚实和道德基础	150
背叛是可怕的开端	151
PART FOUR 在清洗中觉醒	155
第十一章 觉醒的生命曼陀罗	157
完整的生命曼陀罗	158
成熟的灵性语言	160
中庸之道	163
第十二章 此身有佛	167
证悟的体现	172
无所遗漏	175
轮回的智慧	177
示现的勇气	179
示现与洗衣服	182
第十三章 觉醒的情感和平凡的完美	186
人生的脆弱与温柔的心	187
觉醒之后面对情绪	188
理智与心灵	189
感情与性格	190
哭泣的佛陀，愤怒的佛陀	193
平凡的完美	196
不计毁誉	199

怪癖行径	201
生命的喜悦	203
第十四章 礼敬家庭的因果业力	205
包容带来亲密感	209
可敬的养育	212
世俗的试炼	214
扩充慈悲心量	218
宽恕与善意	221
第十五章 弟兄姐妹, 来自团体的恩赐	223
由孤立到群体	224
团体的难处	226
了解彼此心中的佛陀	230
慈悲的倾听	231
内心的意图	233
团体以事众生	235
善巧的服务来自静心	238
第十六章 与众生一同开悟	240
与山川共修炼	240
与万物同观天地, 与河流一起倾听	245
以青草和绿树为师	246
为众生利益而行动	248
动静恰如其分	250
为公义做见证	252
给地球的献礼	254
第十七章 智者的笑声	258
无为的智慧	263
智慧的修行	265
精神的孩童	267
以当下之眼看待万物	268
智者的笑声	270
代跋 取下开悟的神秘面纱	272

开场白

三十多年前，那时我刚到某座林中僧院出家修行，我必须学会如何向他人顶礼致敬。我起初表现得相当笨拙。每次进入禅堂，我们都得把头恭敬地置于双掌间，做五体投地的顶礼。这是为了培养出家人的恭敬心和正念，借着肢体俯伏敬拜的动作，来向简朴、慈悲和正念的出家之道献上敬意。每当我们坐下接受师父的开示时，也以相同的恭敬心顶礼致敬。

在正式入院修行约两周后，某天，有位年长师兄将我拉到一旁耳提面命。“在这儿，你不能只有在进禅堂静坐或接受师父开示时才行礼致敬，凡是遇到长辈都得行礼如仪。”我身为本寺唯一的西方人，也希望自己凡事符合规矩，于是就问他，哪些人算是我的长辈。他回答，“按理说，凡是比你早出家者都算长辈。”我愣了一下才会意，原来这座僧院里的每个人都是。

于是我开始向他们行礼。有时候感觉相当自在——因为寺院中的确有相当多睿智且值得尊敬的长辈。但有时心里却很不是滋味。我就碰到过年仅二十岁，充满骄慢习气的僧侣，他出家只是为了取悦父母或是换取温饱，只因为他比我早出家一个星期，我就得低声下气向他行礼。有时我得向在休耕期到寺庙短期出家的邋遢老农行礼致意，而他却经常口嚼槟榔，而且一辈子从来没打坐过。要我将这些共居于森林里的同伴当成大师般尊敬实在很困难。

但我还是每天行礼如仪，由于我内心冲突不已，便开始寻求解决之道。终于，某天我又开始向长辈行礼的时候，我试着从自己礼敬的对象身上，寻找一些值得尊敬的地方。我向老农眼眶四周的皱纹礼敬，因为他阅尽人世沧桑，他经历痛苦并且克服人生的苦难。我向年轻僧侣

身上所洋溢的活力和嬉笑礼敬，他们眼前是充满不可思议的人生，正等着他们去体验。

我开始乐在其中。我向长辈们行礼，进入和离开禅房时我合十行礼。进入自己森林中的茅舍时我礼敬，沐浴前我向古井礼敬。过些时日之后，礼敬成了我对待万物的方式——它是我日常生活的一部分。凡是生物，我都心存敬意。

礼敬的精神正是本书之主旨。灵修生活所面对的真正挑战不是在深山隐僻处，或意识进入超凡状态；真正的挑战就在当下。它要求我们怀抱着一颗睿智而充满尊敬和慈悲的心，以欢喜之情迎接生命中遭遇的万事万物。我们能同时向美善和苦难致敬，向我们内心的纠葛和困惑，向我们的恐惧以及世界诸多的不公义致敬。

用这种方式向真理致敬才是通往自由之道。向生命的本貌而非理想憧憬致敬并不是件易事，但不论这有多困难，它却是最有用和高贵的修行。

向我们生命中的悲伤和背叛等各种残酷事实致敬是接受它们的存在；我们从这发自内心的礼敬动作中发现，万物都是有理可循。当我们学习向万物致敬，就会发现自己的心能容纳比想象中更多的自由和慈悲。

波斯诗人鲁米曾这么说：

皮囊如寄居，每个早晨，都是新的落脚。
欢喜、沮丧、不义、
须臾的觉知，
如同不速之客。
接纳且招待他们每一个，
即使是一群忧愁的丑角，
狂扫过你的屋舍，
带走你的家当。
你仍要待客以礼，
因为他可能带来某些崭新的欢悦，
涤净你的心灵。

无论是灰暗念头、羞愧或恶念，都要在门口笑脸相迎，

欢迎它们进入你的内心。

要对每位访客心存感激，

因为每位来客都是上天派遣来

指导我们人生方向的使者。

前言 几个老实的问题

当飞鸟和书本的意见相左时，永远要相信飞鸟。

——詹姆斯·奥杜邦 (James Audubon)

开悟的确存在。人确实有可能证悟而体验到无边的自由和喜悦，进入天人合一，心灵融入永恒的恩宠中——这些狂喜经验比你想象得来得常见，它们并非遥不可及，同样的，它们也不会久留。悟道和觉醒让我们窥见了世界的实相，它们带来心灵的提升与转化，但它们终会过去。

当然，或许你曾读过某些经典，提到东方出现过完全证道的圣哲，或在西方有一些完美的圣人和神秘主义者。但这些理想化的故事可能会误导大众。事实上，在内心觉醒这件事上，并没有永远维持开悟这种一劳永逸的事情。在我们身上发生的悟境并非如此。

我们都知道情人甜蜜热恋后，接着就进入婚姻过平实生活；在选举的激情过后，就要面临执政的艰难考验。烧柴洗衣灵修的生活，也是如此：在体验天人合一的悟道狂喜之后，还得烧柴洗衣。

大部分灵修的故事都只描述修行者那灵光乍现的片刻或开悟，且点到为止。如果我们追问接下来的光景呢？当禅修大师回家去跟老婆和孩子一起生活时，会发生什么事？基督教神秘主义者是怎么逛街的？经历过狂喜之后的生命是什么样的滋味？我们该如何把自己的开悟经验融入生活，保持一颗完整的心看待世界？

为了探索这些问题的答案，我曾和一些已精进灵修了二十五年、三十五年甚至四十年之久的人士晤谈过，特别是那些修为已达当代西方禅修大师和灵性导师地位的喇嘛和方丈。他们告诉我关于自己的初悟体验，以及在开悟后仍不断精进，一心寻求在世间完成圆满道业的心得。

以下是某西方禅修大师的开悟体验及其后续发展。以往这类悟道经历鲜少向大众公开，这是怕给世人错误印象，以为拥有开悟心灵的人，总有些奇特之处。这经验本身虽然殊胜，但它却不是发生在特定的人。它可能发生在我们每个人的身上，只要能达到放下和开怀的境界，在因缘俱足情况下，便能体验此狂喜，而我们也能以前所未见的崭新方式去觉察这个世界。

这位师父在追随多位禅修大师，经过多年潜行修行后，于五十八岁那年获得证悟，但他还同时发展自己的事业并肩负家计。

参与整个星期的禅七训练总对我造成强烈冲击。我感受到内心深处有股情绪释放出来，而且许多前尘往事的记忆也强烈翻涌上心头，仿佛我在经历着生产过程——伴随着猛烈的肢体疼痛和净化。这些体验在我返家之后仍会持续好几个星期。

这次打禅七刚开始的情况也一样。在头几天里面，我一直跟强大的情绪波动和周遍全身那股释放出来的能量在抗争，每当我抬眼望向师父，就只见他不动如山地端坐着，他的存在犹如汹涌暗潮中的舵，对我的心理产生稳定的作用。我犹如溺水之人，心理快要崩溃，但他激励我，让意识沉坠入公案 (koan)，让自己全然放空。我分不清自己的生命始于何处或将适于何时。

然后有股令人惊喜的甜蜜渗透进来。我看见窗外有三棵嫩绿的白桦树，它们就像是我的家人。我可以感觉到自己走过去轻抚那滑柔的树干，而我也与树合而为一，轻轻抚触着自己。我的禅修满溢着亮光。

我以前也曾进入过禅定的至乐——那是发生在某次禅修，我全身疼痛，奋力挣扎到极点之后，突然涌起的喜悦之潮——但这次情况不同。所有的挣扎都止息了，我的心灵变得光芒四射，洋溢着幸福，像天空般辽阔，内心充满一股甜美至乐的自由和觉悟。我像尊菩萨，能够轻松自在长时间地静坐，感觉自己被这整个宇宙所环绕和保护。我安住在一个无尽宁静和难以言传的喜悦的世界中。

生命的伟大真理是如此清晰——贪婪的本质正是人间苦难的原因；由于我们执着这个渺小的自我感，这谬误的自我，于是表现得像个心胸狭窄的地主，毕生精力就围绕在琐事上争论不休。我为人类那些微不足道的悲伤哭泣起来。接下来好几个小时我忍不住一直微笑，后来干脆纵声大笑。我看清楚原来这一切是多么完美，只要我们敞开心灵如实地观照，那么每一个瞬间都是开悟。

接连好几天我安住于这永恒宁静中，我的身体飘浮，心识一片虚空。有时我醒转且清明，并感受到爱与喜悦的波流不断流贯我的意识，然后内在便不断涌现清澈的体悟。我看清楚了世人视为因果业力的作用力，是如何以各种形式在生命之流中开展，也明白所谓精神上离弃的看法是多么荒谬可笑，因为它要人们放弃凡俗的生活与生命中的各种乐趣。事实上，涅槃是既开放又充满喜悦的，它比我们所追求的那些微不足道的喜悦要重要得多。我们要做的不是弃绝世界，而是应该拥抱世界，尽情生活。

心灵开悟故事的结局，通常都是这类顿悟的感言。智慧随着开悟而来，之后世事便能顺其自然。通常，我们对悟道者的印象是他们一旦开悟就从此幸福快乐，但如果我们想对这故事追根究底呢？

几个月之后，所有悟道的狂喜都化为沮丧之情，连我的工作也出现严重错误。我跟小孩及家人的相处也不断出状况。噢，我的教学情形还不错。我讲的课很精彩，但你若问我太太，她就会告诉你我变得愈来愈暴躁和没耐心。我了解这份伟大的灵性洞见是真理，它存在于人生表象之下，但我也明白生命没有因悟道而产生任何改变。老实说，我的心智和个性跟以前几无差异，我的感官知觉也一如往昔，或许反而更糟了，因为如今我的感官更敏锐。虽然我得以体验这些宇宙大奥秘，但我仍须仰赖心理治疗来协助我弄清楚日常生活中所犯的一些错误，并记取凡人生活的各种教训。

我们在这则关于心灵开悟的故事中，能得到什么样的启示？它提供我们一面自我了解之镜。世界各民族的信仰传统有极大部分是借由口传流传下来。我们一再述说《圣经》中洪水和诺亚方舟的故事，有关巴·善·多佛 (Bal Shem Tov)、穆罕默德、圣特蕾莎、密勒日巴、克里希纳和阿周那 (Krishna and Arjuna，克里希纳为印度教传统中伟大的英雄和统治者，他是毗湿奴神的化身，曾教导阿周那作战，内容即为著名的《薄伽梵歌》)。在现代，我们则向托马斯·默顿、铃木大拙、安妮·弗兰克以及金博士所树立的典范学习。我们从其他人的灵性生命中看见自己精神开发的各种可能性，更了解如何明智地生活。

在灵修根源中也包含观察他人。我的老师阿姜查 (Ajahn Chah, 1918 - 1992) 知道如何从一个人的性格中同时窥见他受苦和解放的因子。所以凡是来见他的人，他都会像表匠一样先把表的外壳拆开，细究这只表内在如何运作。

身为专职灵修者的我，遇到许多良好因缘，使我能有机会亲炙许多当代灵性导师，与他们的生活有密切接触。我曾跟基督教修道院的睿智职司和修女们、耶稣会的神秘主义者、伊斯兰教苏菲派导师和佛教的大师以及言格派老师等，共同生活并切磋琢磨过。跟这些先进相处时，我们从他们的身教和言教中，窥见现代灵修之旅的各种面向，以及这些在求道路上最精进的人会遭遇什么样的困难。下面就是一个例子，说明亲近这类贤达之士能学习到什么。

自 90 年代初期开始，我就一直参与筹办一连串聚会，让所有伟大教派的佛教宗师们能集聚一堂共同切磋。有一次的会议由来自西方和亚洲的灵修宗师们齐聚一堂，讨论佛教各种修行法门可能好现代世界带来什么助益，并且提出各自在修道上所遭遇的困难。整个房间里坐满了慈悲善良的禅学大师、喇嘛、僧侣和禅修大师，他们以智慧奉献的志业和组织都曾利益无数的众生。我们悟到许多成功的法门，以及修道和参与利益众生志业的欣喜。但当我们开诚布公谈及自己修道路上的瓶颈时，就明显地看出灵修生活并非全然和谐宁静；它还同时反映出我们内心共同的冲突掙

扎和个别感官的认知，即使是这样一群威严和虔诚修道的人，他们的认知还是有很大的偏见和盲点。

西尔维娅是位来自德国的佛教老师，她谈到在佛教团体中，女人和女性的智慧要被接纳有多么困难。她指着周遭安放的许多菩萨金身和悬挂的精美唐卡说道，这些作品所描绘的全都是男性。然后她请在场喇嘛及老师跟她一起闭上眼睛，观想自己正进入一个转化过的房间，而他们礼敬的对象是一位女性的上师，而她身边许多咨询顾问一直就是女性，所以四周安放的菩萨和大哲的圣像，自然都是以女儿身示现。当然，他们从未宣扬身为男人有任何低劣之处。此外，她还要求这些男士坐到后面去，保持沉默，而且散会后要到厨房帮忙煮饭。当她带领的静坐结束后，在场男士们眼睛再度睁开，每个人都显得有些惊讶。

然后有位英裔的西藏尼师艾妮·天津·帕莫谈到她们修行的困境。她个人已修行二十年之久，与其他尼师共组十二人的小团体在西藏离边境不远处的洞穴内灵修，她以轻柔语调叙述她们灵性上的渴慕，以及这些虔诚的女人所面临的不可思议的艰难处境，她们只准生活在喇嘛寺的边陲地带，通常无法聆听开示教诲，也没有食物或支援。当她说完话，有人把脸埋入双掌中，哭了起来，誓愿要尽己所能让那些生活在他社区中的女人，能被提升到较平等的地位。但多年过去了，许多佛教国家的年长老师仍不断抗拒这观念上的转变，他们有时以传统之名拒绝放弃男尊女卑的陋习，有时则因心理和文化上受到制约。在那次会议上，有位资深的禅师住持承认他跟自己的母亲关系非常恶劣，这使得他几乎不可能指导自己寺庙中的尼师进行禅修。其他男性也承认他们在这方面遭遇到诸多困扰。

佛家徒和僧门

我们的话题又转到其他形式的盲目偏见，像是某些佛教大师僧团之间的山头主义和引起彼此权力斗争的破坏性势力；身为老师面临的孤立和寂寞；以及老师们可能借由滥用权力、金钱和性关系来剥削学生。在私下的讨论里，我们还谈到某些较私密的问题：有些老师叙述自己离婚的痛苦，内心经历过的恐惧和沮丧期，跟家人或其他同修在生活上的摩擦。禅修老师们提到身心压力和疾病，自己正值青春期的孩子威胁着要自杀，或是像好斗的公鸡似的只想在外面整夜鬼混，他们向父母摆出挑衅的姿态：“你是个禅学大师，我倒要瞧瞧你有多受人喜爱。”我们都面临着来自于身体、个性、家庭和社会的问题。我们看见彼此共通的人性。

幸运的是，我们也分享灵修带给我们的惊喜恩赐，我们学会了在艰困处境和瞬息万变的世界中，永远保持内心的喜悦和自由。

这过程中的伟大和新奇之处在于，我们都以诚实态度发言。我们领悟到可以向彼此学习，找出方法不再重蹈覆辙，让自己的理想更符合人性。这种心得分享和彼此激荡，让那原属个人风景的智慧和 Learning 小花园，在发展上更充满朝气，显得更完整壮丽。

我们为现代社会的灵修生活寻求适当的表达方式时，有重重困难，这情况并非仅限于东方文化传统。在缅甸因州有座百年历史的天主教女修道院，那位女院长自十七岁进入修道院，直到 20 世纪 60 年代，都严守静默戒律。之后教宗约翰十三，基于改革精神，将弥撒文由拉丁文改为英文，并把修会严格的禁语戒律解除。这对几十年来一直生活在神圣静默庇护下的人而言是极难调适的事，他们日常生活完全以祷告和内省为主，根本不知道该如何说话，一旦他们真的开口，有时还会起令人不知所措的冲突。在他们所表达的爱里面，往往伴随着许多潜在的批评，还有不断滋生的憎恨、卑鄙和恐惧，而这些负面情绪以往都深锁于祈祷和静默中。这些修女被迫于一夕之间以精准语言表达自己，却未事先接受合宜的语言训练。许多人因而离开了修道院，而其他人往往得花费数年，才能在语言中找到当初沐浴于静默中所感受到的同样的恩典。然而灵修生活需要两者兼具，正如我们的呼吸需要吸气和吐气的配合，我们的内在领悟和外在表达也须融合协调。只碰触到心

灵觉醒的领域是不够的，我们必须找出实践之道，让悟道的精神真实体现于生活中。

许多经文都提到圆满开悟，但在认识的西方大师和老师当中，这类大圆满情况并不多见。在开悟之际体验的大智慧、慈悲心和了悟真相的大自在和大解脱，常夹杂着恐惧、困惑、精神官能症以及内心挣扎等状况，这些情绪会交替出现。大部分老师都同意这项事实。不幸的是，少数西方人却宣称自己修道已达某种圆满和自由的境界，而且没有任何困扰阻碍。但实际上这些团体内部情况却是惨不忍睹：由于他们一味自我膨胀，往往演变成最具权力和毁灭性的团体。

最睿智的人常是最谦逊的，像是雪团修道院（Snowmass Monastery）的院长托马斯·基廷（Thomas Keating）以及旧金山禅修中心的诺曼·费希尔（Norman Fischer），他们常挂在嘴边的话是“我正在学习”和“我不懂”。而圣雄甘地、特蕾莎修女和多丽丝·戴等人表达出的精神是，灵性的圆满并非天生具备，而是借着安忍和爱心与外界互动，修炼出更高境界的智慧，而灵性的完满和自由还包含了对众生无尽的大慈悲心。

在此刻可能有人会问：那么那些东方的得道高僧呢？西方禅修大师和喇嘛们可能年纪太轻或太浅薄，所以无法达到证悟境界？这也是许多西方灵修老师所面临的情况，但还是有可能在某个角落有人达到圆满开悟。这种形象可能是理想原型和人类灵性发展层次混淆所致。西藏有句俗谚，你的上师应该住在距离你至少三座山谷之外的地方。由于受到崇山峻岭阻隔，所以想要见到老师就要不辞劳苦跋涉。这句话主旨是，唯有经这段距离阻隔，你才可能受到上师的圆满灵性的启发和激励。

当我向自己的上师阿姜查，这位被千百万人视为伟大圣哲的人抱怨说，他并未始终如一表现得像个全然悟道者时，他大笑并且告诉我，“这样才好呀，否则你还会一直幻想，能在灵山之外寻到佛陀。但它不在别处只在你心头呀。”

的确，东方有许多受人敬重的高僧大德都说过，自己仍是求道的学生，总是在错误中学习。就连禅学大师铃木大拙也不敢自夸已经悟道。铃木大师反而说，“严格来说，世上没有开悟之人，有的只是开悟

的活动。”这句不凡的话告诉我们开悟本身无法被拥有，它只是存在于当下那稍纵即逝的自由。

Pir Vilayat Khan 七十五岁，他是西方苏菲教派的领导人，他对信仰的告白是：

我在印度和亚洲见识过许多伟大的灵修老师，如果你把他们带来美国，替他们弄一栋房子、两辆车，有位配偶、三个小孩、一份工作，再加上处理各种保险、税金呀……那他们铁定吃不消。

无论我们一开始对于灵修生活抱持什么样的憧憬，坦白说，这份憧憬必须植基于自己的立足地和当下，才可能圆满达成。当一个西方人置身瞬息万变的复杂社会里，他的灵修之旅看起来是何种样貌？而那些二三十年来，甚至四十年年来潜心于灵修的人，如何学习过一般人的生活？我开始向西方禅学大师、喇嘛、犹太教的教士、修道院院长、尼师、瑜伽士、灵修老师和长期追随他们修行的学生们，抛出这些问题。

为了了解灵修生活的真实面貌，我先从根源处着手。我想知道是什么东西吸引我们走上灵修，而我们在过程中又会遇到哪些困难。接着我要问的是，灵修会带给我们什么样的恩赐和领悟，而我们对于开悟的奥秘到底能掌握多少。

最后我想知道的是，在经历开悟的狂喜，使我们的灵性生命进入完整循环的成熟期之后，会发生什么，是否有某种智慧既含藏悟道的狂喜，又能指引我们面对日常生活？

PART ONE 狂喜之前

这世间有千百扇大门通往灵性之路。无论那机缘是美善的智慧，还是在幽暗林间所生起的困惑和悲伤，这股神秘呼唤的力量就跟地心引力一般，吸引宇宙游子们返回自己的本心。

第一章 巴巴·雅加和神秘的渴望

从我听闻自己第一个故事的那刻起我开始寻觅你.....

——鲁米 (Rumi)

我在自己生命旅程的中途, 醒来时发现自己苍茫独立于幽暗林间。

——但丁 (DanteAlighieri)

到底是什么力量吸引人走上灵修之路? 我们把记忆回溯到最深处, 在每个驻留处都能感受到生之奥秘。当我们眼见刚出生的小婴儿, 或面临心爱之人生命即将结束, 那股幽微的神秘就变得真实可触。那份生命之奥秘存在于我们静观落日, 或让我们在汲汲营营谋生中, 稍得喘息的片刻。而使自己的生命与神圣之源相联系, 可能是我们内心深处最迫切的渴求。

觉醒以千百种不同的方式召唤我们。正如诗人鲁米吟唱的, “葡萄渴望酿为玉液琼浆”。即使燃烧的灵魂渴求被我们暂忘, 但总是有股牵引的力量领着我们朝全然完整和灵动的生命力迈进。印度人告诉我们, 胎儿在子宫里唱着, “请别让我把自己遗忘。”但等到离开母体之后, 这首歌就变成, “噢, 我已经忘了我自己。”

然而, 离家游荡是场探险, 那归乡的旅程又何尝不是。

我们在全世界都能找到有关心灵之旅的故事, 看见渴慕觉醒之人, 还有我们在求道路上得以依循的足迹, 我们听得见那些召唤的声音, 我们可能有机缘遇见启蒙, 以及在其中找到自己所需要的勇气。而每个故事的核心是求道者充满热诚的初衷, 他们必须诚实地体认自己的知识和浩瀚宇宙比起来是多么微渺, 而未知的领域是多么宽阔伟大。

我们追求灵性时必须诚实，这点在俄罗斯巴巴·雅加 (Baba Yaga) 的启蒙故事里提过。巴巴·雅加是个性情狂野，有着女巫般丑怪容貌的老太婆，她整日搅动大锅炉，能预知未来。她住在林间深处。人们去寻找她时心存恐惧，因为得深入幽暗林间，去问她危险的问题，远离原先舒适、常规的世界。

当第一位年轻的寻道者来到她的小木屋敲门时，巴巴·雅加问道，“你是自愿前来，还是别人派遣你来？”那个顺应家人要求来此的年轻人回答，“我父亲派我来的。”巴巴·雅加二话不说马上把他丢进锅里给煮了。下一个挑战者是位年轻女人，她看到林中的炊烟，又听见巴巴·雅加的高声喧哗，好奇地走来此地。于是巴巴·雅加又问道，“你是自愿来此，还是别人派遣你来的？”这年轻女人被吸引到森林里，只是想碰碰运气看自己能找到什么宝贝。“我是自己要来的。”她回答。但巴巴·雅加还是把她丢进锅中。

不久第三位访客到来，这回又是个年轻女人，她内心深为世间万象所扰，于是不辞劳苦来到巴巴·雅加这座位于林间深处的屋子。她瞧见屋顶炊烟袅袅，明白眼前的危险。巴巴·雅加质问她，“你是自愿前来，还是人家派你来的？”这年轻女人诚实地回答：“我主要是依自己意愿前来，但也有大部分原因是他人的缘故。我会来此主要是因为你还在这儿，因为森林，还有某些我已遗忘的因素，而且主要是，我也不明白自己为何来这儿。”巴巴·雅加凝视她一阵子，说，“你过关了。”然后把她领进小木屋里面。

深入林间

我们无法完全了解驱使我们走上灵修之旅的所有原因，但生命却自然驱使我们往那个方向走。

我们内心有某种东西知道，自己来到世间不只是为了汲汲营营地谋生，在灵魂深处有股神秘力量想要唤起被遗忘的记忆。而促使我们

离家进入巴巴·雅加那幽暗森林国度的动力，可能是某些因素的组合。它可能是自孩提时就生起的渴望，或是偶然看到某本灵性书籍或大师风采时的悸动。有时候则是在我们到国外旅行时，置身于异国风味和文化的世界中，感官沉浸在全新的节奏、香味、色彩和活动里面，唤醒内心的某种意识，因为外在声色的激发，让我们脱离平日的认知模式。有时可能是行走于翠绿的山峦间，或聆听那优美如天籁的圣歌吟咏。有时可能发生于我们陪侍在临终者身边，目睹一个活生生的人在自己眼前消失，最后只剩一副僵硬的臭皮囊等着下葬。这世间有千百扇大门通往灵性之路。无论那机缘是美善的智慧，还是在幽暗林间所生起的困惑和悲伤，这股神秘呼唤的力量就跟地心引力一般，吸引宇宙游子们返回自己的本心。每个人都感受得到这股吸引力。

苦难的使者

迈入神圣之路最常见的入口，是我们自身遭遇苦难和不满。这世间无数的灵性之旅始于我们生命面临难关之际。西方某些修行有成的修道者，童年时期不幸的家庭生活，往往也是他们的共通处，例如酗酒、虐待狂的父母，家人重病，失去亲人，父母不在身边的孤立处境或家庭成员失和等是经常发生于他们生命中的故事。有位睿智又受人敬重的禅修大师自述，促成他灵修的因缘源于从小孤立，与人隔绝的成长背景。

当我还是个孩子时，家庭生活非常不愉快。每个人都满怀愤怒恶言相向，我觉得自己不属于那儿。我自觉像个外星人。然后，大约九岁时我开始对飞碟产生兴趣。有好几年，每到夜晚，我就幻想会出现一个幽浮来载我离开地球，把我绑架到另一个星球上。我真的好想逃离疏离和孤寂的处境。我想，正是这股渴望，开启了自己日后长达四十年的灵性追寻。

我们都知道处在艰困时期，人们内心多么渴望精神上的支持。“尊崇这份渴望，”鲁米说，“那些回头追寻灵性的人，不论他们是抱持什么

理由，你都应该心存感激。反倒是那些让你生活安逸而忘记祈祷内省的人，才是你应戒慎恐惧的对象。”

另一位灵修老师，他是医生和灵疗者，三十年来全神贯注于内省和灵性提升，而促成这一切的动力也是早年家庭的不幸。

当我年幼时，父母之间发生严重争执，然后他们在极火暴情形下离婚。我被送到一家可怕的寄宿学校。我的家庭生活痛苦万分，一切让我觉得孤独不已，生命中充满悲伤、憎恨。我对每件事都看不顺眼。我不知道该怎么过下去。

有一天，我看见一位身穿橘红长袍，头发剃光的男人，在闹市区广场的台阶上喃喃念着“礼赞克里希纳”（Hare Krishna）的梵咒（注：1965年由东方传入美国的新宗教运动，依古代印度吠陀经典的真理来提升人类福祉）。我当时天真地以为他是某位睿智的印度圣人。他告诉我有关因果业报、轮回、禅修的事情，以及自由的可能性。我聆听之后犹如醍醐灌顶，整个人兴奋不已。我当下打电话告知我母亲，“我要休学了。我要去当礼赞克里希纳教派的僧侣。”她闻言勃然大怒。经过彼此折中妥协，最后她同意让我先学习静坐。这个经验为我开启了另一扇门。我学会不再执迷于往事，并对自己生起无量慈悲心。禅修挽救了我的生命。

童年时期的内在危机开启我们灵修之路的大门，而每当我们生命经历苦难时都是转化的契机。对许多大师而言，生命遭逢失落、绝望、痛苦或极度困惑之际，正是开启他们灵修的契机，驱策他们追寻心灵终极的慰藉，找回内在隐伏多年的圆满本性。有位老师的漫长灵性追寻始于成年期。

当时我住在香港。我的婚姻每况愈下，而最小的女儿在两年后因婴儿猝死症骤逝。生活各方面都过得不如意。我回到美国，进入斯坦福商学院就读。我看见有太极课在招生，于是便报名参加。那个课程逐渐让我的身体平静下来，但内心依然感到悲伤和困惑。我和妻子分居，尝试各种静坐方式以安顿身心。之后，有位女性友

人带我去见她的静坐老师，他邀我去参加禅修。我们所有人都长时间安静坐在一个房间里面。第二天早上静坐时，我突然看见自己站着注视女儿的坟墓，坟冢还有一抔红土覆盖在上面。我突然悲从中来，号啕恸哭。其他学生就在一旁嘘声禁止，要我“安静下来”，但老师走过来要他们端坐肃静，并轻拥着我安慰一阵子。我边哭泣边抽噎，整个早上内心充满悲伤。我的灵修之门就此开启。三十年后的今天，我已成为其他伤心人的安慰者。

在人生中遭逢苦难促使我们去寻求灵魂的答案，这是常见的故事。佛祖在得道之前贵为悉达多王子，早年生活完全受到父亲刻意保护，在他四周尽是华丽的宫殿。后来年轻的王子坚持要出王宫去见识一下外面世界。当他随着自己的侍从阍那绕行王国时，看见四幕令他震惊莫名的景象。佛陀首先见到一个老态龙钟的人，他佝偻着身躯，肢体衰败不堪。接下来他看见一个染患恶疾的男人，身边由朋友照顾着。然后他看见一具尸体……每次他看到这个景象就问随侍的车夫，“这些事都发生在谁的身上？”每次阍那都回答说，“这会在每个人身上，我的主人。”

这些景象被称为“来自上天的使者”，因为它们在唤醒佛陀领悟无常的同时，也提醒我们去寻求生命的解脱和灵性的自由。

你还记得自己初次见到尸体或重病的人？正是这种跟疾病和死亡的近距离接触，让悉达多整个生命大受震撼。“我们的生命笼罩在疾病和死亡的阴影下，怎么可能完满无缺？”他不禁怀疑起来。激发他心灵的第四个讯息来自某个于森林边缘修行的僧侣，那隐士毕生奉行苦修的生活，以求在世间的苦难中得到解脱。目睹此景的佛陀了悟，他也应该追随这条修道之路，他必须直接面对生命里各种忧苦哀愁，找到超越苦难的方法。

有位老师也像当年的悉达多王子那样，目睹世间苦难而深受震撼，从而踏上灵修之路。

大学毕业后的我，服务于费城的某个社服机构，主要帮助那些亟待救援的家庭。他们大都面临失业，儿女众多，残败脏乱的居

住环境以及嗑药等问题。有时我工作回家常感到心力交瘁而悲伤啜泣。后来，我跟一位朋友到中美洲的萨尔瓦多和瓜地马拉去工作。当地的贫农面对无止尽的难题。他们终日辛劳所得仅够家人人口和简陋的医药，而且还不时受到军队侵袭。生活非常艰苦。当我从中美洲回来后，就进入修道院待了四年，我不是想逃避，而是为了找到安身立命之所，我想知道自己到底能为这个世界做些什么。

这些来自天上的讯息以不同的形式传达给我们每个人，它召唤我们去寻回生命中失落的完整性。它们不只展现于我们内心的挣扎冲突，也反映在这世界的苦难之中。这些讯息对人心造成巨大的震撼，在每天的新闻中我们让这效应的涟漪扩散开来。我们目睹孟买发生水灾，非洲、欧洲和亚洲到处都有饥荒和战争，全世界蔓延的生态危机，各大城市所发生的种族主义仇恨、贫穷和暴力问题——这些都是唤醒我们沉睡心灵的使者。它们是一种灵魂的呼唤。当年它们曾唤醒佛陀，今日它们也要求我们灵性之觉醒。

返璞归真

为了不让大家觉得这一切听起来很困难，我要说，其实还有另一个层面的力量，吸引我们进入追寻自性光明之森林。美善在召唤我们，内心深处我们明白这份完整性的存在。这就像苏菲派信徒所说的“心爱者的召唤”。我们降临在这世间时，这阙心灵之歌还在我们耳边回响着，但正由于它和空谷跫音不再响起，后来才令我们以为初次认识到了它的存在。

当我们跟宇宙本源失去联系，孤独漂泊于世间，过着灵魂沉睡的生活，内心会生起一股如失落孩童般的深沉渴望，那是种幽微的饥渴感，仿佛我们明白自己生命有某些重要的东西失落了。它不时在我们心灵的边缘舞动，像被人遗忘却无所不在的空气，直到风儿吹起我们才意识到它的存在。然而，正是这股叫人无从捉摸的特质吸引了我们，

滋润了心灵，召唤我们迈向追寻的道路，揭开生命实相的面貌。我们被这股力量牵引回自己的纯真本性，寻回睿智和了然一切的心。

这份神圣的内在回归渴望最早可能出现于童年时期，欧洲某位极负盛名的禅学大师也曾描述类似的心灵呼召情况：

我记得自孩提起，就有过对这世界产生认同感而且充满惊喜的经验。我对山峦有份认同感，常见群山在我面前舞蹈，而河流蜿蜒于其间。有一天，我把自己想象成夏日横扫本镇的大雷雨。那时我大约十二岁，领悟到这场生命的游戏多么不可思议，它比我所知道的任何东西都要大得多。但之后我就忘记这种心领神会的体悟，又跑去跟朋友打球游戏，直到后来又偶然生起这层领悟，再度体验生命甘美纯真的瞬间。后来我聆听某位印度宗师在大学的演讲，讲题是有关自然和神秘的世界。他态度诚恳，内容极吸引人。我深受感动，那光景犹如在聆听耶稣的教诲，于是我又忆起自己童年时期与神秘感应之间那份天真的灵犀相通。当你了悟到心灵深处的失落是多么深重，在灵魂开始发出警讯时，你得再回过头去寻找生命中珍贵的吉光片羽。

经过了这么多年现实和物质化的生活之后，童年时体验的那份原始神秘感也被剥夺殆尽。我们很早就被送到学校，目的就是要让人“长大懂事”，要“凡事认真”，如果我们不肯放下那份童稚的天真，经常会遭遇到无情的打击。在百年前，美国画家惠斯勒（James McNeill Whistler, 1834 - 1903, 以刻画夜景的作品和肖像画著名于世）在西点军校就读时，就曾被制式教育打压。某次课堂作业要学生交一座桥的精细模拟画，惠斯勒交的是一幅笔触生动的石拱桥，桥上还有孩子们在钓鱼。那位士官长看画之后命令他，“这是军事课程，把桥上那些孩子给去掉。”后来惠斯勒又交了幅只有两个孩子在桥边钓鱼的画。“我说过把那些孩子完全从画面中抹除呀。”愤怒的士官长说。最后惠斯勒交的那幅画，除了有小桥流水之外，河岸边还竖着两块墓碑。

正如存在主义作家加缪发现的：人的一生不过是一场旅程，而艺术既迂回又漫长，目的是为了重新捕捉心灵初启时那稍纵即逝的片刻。

禅宗传统以圣牛的故事来描述这场心灵之旅。在古印度，牛被视为神奇和强大力量的象征，这些特质本身就存在人心中，它会随着我们发现自己的本质而觉醒。禅宗的《十牛图》故事始于一幅卷轴画，上面有个男人徘徊在山间的林荫深处。这男人背后是迂回交错的迷宫：那是由盘踞人们内心的野心和恐惧、混乱和失落、称赞和责备等情绪交织而成的旧路。

长久以来，这个人已遗忘河流和山景。但那天他终于想起这一切，于是出发去寻找圣牛。他内心明白，即使四周是深谷或崇山峻岭，他都必定要找到那只牛的踪影。当他走进林间深处，置身于美景时，便停步休息。他俯视下方，看见了第一条小径。

有位六十开外的禅修老师，她的寻道之路始于中年，当时她的三个孩子都已成年。

我成长于一个非常理性的环境，大概除了过圣诞节之外，平时绝口不提灵性之事。那气氛仿佛表明我父母认为我们早已超越宗教那套玩意的阶段。但我却对自己的朋友们能够上教堂羡慕不已。打从七岁起，我就从圣诞卡片上剪下圣母玛丽亚、天使和耶稣的肖像。我把它们藏在梳妆台最底层抽屉里，还在里头设立秘密的圣坛。每个星期天就拿出小圣坛，进行自己的宗教礼拜仪式。

我在四十三岁进行商务旅行时，有机会去参观某座著名大教堂。我走进宽敞清凉的内部，看见大片金阳穿透雕花玻璃的瑰丽景象。有一个合唱队正准备为黄昏的弥撒仪式吟诵格列高利圣歌。祭坛上摆着美丽的圣母像，就跟我在圣诞卡上见到的一模一样，一时神思恍惚得几乎晕眩。我仿佛又回到七岁时那个小女孩，不禁热泪盈眶，胸臆间翻腾澎湃。那个可怜的小女孩在灵性上饥渴若狂。于是隔周我就去上了一堂瑜伽课，后来又报名参加一个禅修营。

神圣的问题

约瑟夫·坎贝尔 (Joseph Campbell, 当代神话学大师) 形容《十牛图》的初始“见迹”是一种灵性觉醒的召唤, 是一种内在的动力。随这份力量而来的是神圣的问题, 对我们每个人来说, 内心升起的神圣问题都不同。有人为此痛苦挣扎, 有人只是想知道怎样才是最佳生活之道, 有人想弄懂什么才是重要的事或人生的目的, 而其他人则探问如何才能学会去爱或我们是谁, 如何才能得到自由等等。有些人在终日碌碌时, 不禁停步自问, “为何要这样整天忙碌?”

有些大师被问到这些问题时, 就转向哲学领域来寻求解答, 有些人则另辟蹊径, 在诗和艺术创作中追寻答案。人类内心对神圣的探寻是许多诗的创作根源。“华丽的修辞是你和他人之间的争论,” 诗人叶芝写道, “诗呢, 则是出于和自己灵魂的争执。”那个让人踏上灵性之旅的呼唤像首只成形一半的诗, 它的结果尚有待完成。印度神秘诗人迦比尔 (Kabir, 1440 - 1518, 印度教虔诚派领袖, 诗人) 曾问道: “你能告诉我是谁造了我们这个躯体, 而我们一生汲汲营营又到底想带领自己走向何方? 你能找到这世界真正有价值的事物吗?”

无论这发人深省的问题的根源是什么, 我们都必须依循它带领的方向。有位佛教老师在修毕临床心理学的课程后, 才发现这类探寻生命价值的问题在内心不断滋长。

我那时刚拿到心理学博士学位, 并在一个青少年和自杀防范中心工作。四年来我始终相信心理学的知识可以解答我内心所有疑惑。但随着工作接触到的事物, 使这份信念开始崩溃。因为我在各案例中遭遇到人类心理机制无法减缓的痛苦, 于是原先的想法, 就显得很荒谬。我该转往哪个方向来寻求这份生命奥秘的答案?

1972 年某日, 我去拜访在伯克利的一位朋友, 我们走在路上时, 她遇见一位神情愉快爽朗的外国男人, 并跟他交谈起来。之后她解释说他是西藏的喇嘛, 还邀我去听他所做的有关梦的开示。我在上课时完全听不懂, 一直到有个女人问到慈悲的意义时, 我

才从他回答的方式明了了慈悲并非抽象空洞的字眼。他回答这问题时流露的真情、慈悲的面貌，完全感动了我的心。我整个人目瞪口呆。在此之前，我一直以为慈悲不过是长老教会式的美丽字眼，并没有实质意义，不过是所谓的美好理想罢了。但眼前我体验到的竟是股活生生的力量。我的好奇心受到激发。我想知道这股力量到底是什么。由此便开启了我个人灵修的大门。

有位芝加哥的女商人，自小生长在一个关系亲密的家庭。她一直过着传统价值观的生活，直到事业上的成功变得乏味空虚，她才开始质疑这一切外在成功的意义何在。

我在五个孩子里排行中间，我们彼此感情融洽，我每天都去望弥撒，念的都是天主教女校。当我还是小女孩时，就经常祷告，而且态度虔诚。我为那些在炼狱中受苦的灵魂献上各种东西，自创各种敬拜仪式，以提醒自己主耶稣是多么地爱我们。之后我结婚了。当时是精神纷乱的 60 年代，我的婚姻不久便宣告破裂。于是我一头栽入视野更开阔，更豪放不羁的生活中。它比我想象得还令人害怕，我从芝加哥商学院毕业前，接受了数年的心理治疗。我三十多岁那些年过得悲惨至极，犹如置身地狱……不断对抗长期扰人的严重忧郁症，完全不知道自己的前景何在，还能从生命中期待些什么。我唯一能做的是日夜寄情于工作，不到十年我就当上公司有史以来第一位女性副总裁，庆祝升迁的仪式在卡尔顿大饭店的凯旋厅举行。事业上的成就起初让我陷入陶醉，因为它弥补了我生命中其他的失落。但到最后，成功光环的魅力褪去，我的人生也变得极度自私。眼看着社会的贫富差距日益扩大，我才恍悟到原来自己也是这问题中的一部分，而我在制造问题的过程中根本谈不上快乐。

然后，我的两位密友过世了。接下来又遭逢母亲受病痛威胁。我辞去工作专心照顾母亲，发现能够陪着父母一块经历他们情绪起伏的阶段是多么珍贵，由初闻罹病时的震惊，拒绝相信的否定

期，到后来心理上的接受，这体验成为我生命中最大的满足。我开始在医院担任志工，并开始学习静坐。我初次面对内心这挥之不去的空虚恶魔，跟它进行肉搏战的感觉像是游子返家。我从未想到这情况有可能实现，但如今当我息念静坐，专心谛听时，最能感受到心灵充实的自我。经过这些年来的虚掷人生后，我又找回自己的心，而且一路上因着朋友们的扶持，让我有足够勇气依循心灵的呼唤。

来自天上的召唤

有时人们之所以敞开心灵之门，是因为他们仿佛听见众神的召唤，感受到一股来自日常生活轨道外的拉力，就像那个情不自禁走进森林去寻找巴巴·雅加的人，他就是受到不为人知的神秘力量驱策。我们先引述的鲁米那首诗中提到，他劝告世人要对生命中遇到的每位客人都心存感激，“因为他们每个人都捎来一份上天的指引。”

成千上万的美国人在经历强烈震撼的濒死经验后，有了开启灵性的体悟。梅尔文·莫尔斯博士 (Dr. Melvin Morse) 是位医生，在《更接近光》(Closer to the Light) 那本书中记录许多孩子的濒死经验。有位近乎溺毙，处于深度昏迷状态的小孩，日后奇迹般醒来时，告诉那位震惊的医生说，她看见一个金色身影，某个天使般的人将她从深水里救起，然后带她通过一条甬道，她在那儿见到几年前死去的祖父，然后她看见天父。他的临床记录里不断出现孩子们谈及的“发现让我们全然融入其中的光，以及充满所有美好事物的光”的体验，他们说，“以后你再也不害怕任何事情。”

一位苏菲教派的大师，谈到某次机车意外事件，当时他只有十九岁：

我全身骨折并且内出血，送医时情况为加护病危。但我神志清醒，我还记得遭到外力撞击后不久，我就发现自己在上方不远处俯视躺在病床上的躯体。我看得见这一切，但我却完全没有形体。当时的氛围祥和安宁；我感到解脱。我明白自己有机会选择

回到原先的躯体或是就此停驻在这片幽暗美妙的混沌中。但当我看见下方的景象，不由得涌起对这副皮囊以及生命一股强烈的依恋。因为爱和喜悦的召唤使我又重回人间。事后他们不断告诉我，在救护车里面我又哭又笑。

我感受到超越肉体的自在实相，一种强烈的喜悦和幸福感，那股动力驱使我走上灵修生活，至今已三十五年。我喜爱这份实相；我也依循了那份实相的召唤。

每个来自天上的召唤都要求我们走出日常生活所认知的世界。某位教导拙火瑜伽 (Kundalini yoga) 的老师认为，这份心灵渴求发生在她分娩的最后阶段。

当时我的呼吸愈来愈急促。身体也因为阵痛而开始颤抖，全身充满热的光。不止是我的骨盆极欲打开通道，就连我的心、我的头、身体的每个部分都想要全力敞开。那感觉就像婴儿和我都在膨胀，而我们体内蕴藏着全世界所有的能量。后来医生告诉我，他当时简直吓坏了。他打算为我注射镇静剂好让我平静下来，因为分娩过程中我的眼睛充满惊奇并瞪得好大。但就从那一刻起，我想要把那股能量带入自己的生命中。

纵然我们所生活的世界是偏重物质和科学的，那种文化可能无法让我们亲近自己生命的伟大根源，但它的存在却无法抹灭。我们不时会听见有关心灵以及灵魂觉醒后进入某个更广大实相中的故事。

其实疾病也能唤醒沉睡的心灵。有位西方的喇嘛谈起他的修行因缘：

我到加州去，加入当地某个公社的生活。后来我染上肝炎，于是就借住在圣克鲁斯山中一间小屋疗养。我每晚都呕吐不停，整个肤色泛黄，自觉生命已油尽灯枯，身心都走到了尽头。我已放弃一切，心里疑惑着下一步该做什么。

然后，我开始在半夜时分听见诵经声。我醒过来，从床边那扇窗望出去，透过雨水的模糊视线，我看见有个肥胖男人坐在外面，一只手放在他的黑帽上。我脑中不断响起铜锣和诵经声。他在外面待了好久。最后我又沉沉睡去。隔天早晨我醒来后去照镜子，发现自己皮肤光滑而且身体感觉好多了。几个星期以后，我首次踏出屋走进林中，然后我坐在溪边哭了起来。

之后，我跟一个到处巡回演出的西藏剧团联络上，便跟随他们前往尼泊尔。那时西藏第十六世大宝法王在加德满都，这是他十三年来首次造访该地。我就和其他两位西方人去参见他。他说自己正在等着我们呢。我见到他时整个人呆住了，因为他正是在圣克鲁斯小屋窗外见到的那个男人！他告诉我们说，他能够进入我们的梦境中，并借此疗愈我们的疾病。

他很高兴我们的到访，在跟他共处多日之后，他才跟我们说，其实在前世时，我们三个都是西藏人，而且是他的老朋友。有位年长的喇嘛拿了张以前我们住过的寺庙的相片给我们看。我不知道这是真是假，我感觉像是回到家了。三十二年后的现在，我们三个人都是喇嘛了。

那份来自上天的召唤可能以千百种不同形式出现。所以我们也不可忽视迷幻药对许多当代大师所产生的影响。哈佛医生安德鲁·韦尔 (Andrew Weil) 研究世界各地使用圣药的情形。他写道：“在大多数古老文化传统里，都曾适当运用一些对心理或精神有显著影响的药物。”

灵修之路在中国、印度、希腊和美国文化中都能见到这种传统。许多献身于灵修之人，都有借由药物来开启各种知觉之门的特殊经验。事实上，西方一些当代灵性导师也曾尝试过。误用这些药物会带来极大危险，而且我们都听说过滥用迷幻药的悲惨下场，但这种传统仍是我们文化的一部分。从 50 年代的颓废禅 (Zen beats), 60 年代和 70 年代代表和平花的孩童，到 80 年代的萨满式的心灵之旅 (Shamanic journeys), 我接触过的许多灵性导师都谈过这类改变心智的探险所产生的影响。

有位法国的禅修老师曾在印度和西藏待过许多年，他起初对灵修之路毫无概念。

我当时年轻，是个艺术家，住在靠近海边的地方，生活只是为了找乐子。之后女朋友离我而去，有几个朋友刚从墨西哥回来，他们给我两颗 LSD (全名为麦角酸二乙酸胺，这是六七十年代常用的迷幻药，但有些心理学家曾建议用于治疗)，告诉我说：“吃了这个东西，你的人生将从此改观。”而我的人生确从此不同。服药后我看见从未想过的幻影、心灵景象和艺术形式。然后我整个人坠入一个巨大黑洞，在里面我死去并被吸纳入飘浮的世界——先是极度痛苦，然后感到狂喜，之后一切便消失了。这让我明白生命到头来是场灵性的朝圣，它最终的旅程是要回到这个心灵悟境。当我了解自己能够去追求这些东西时，我便起程前往印度。

另一位老师曾是纽约哥伦比亚大学数学系的学生，他回忆自己踏上灵修之路的契机：

我一向对心灵法则感兴趣。这也是我钻研数学的原因。有天我的室友给我一大份煎蛋卷，里面加了含迷幻药成分的蘑菇。等我吃了之后，整个人对声音和色彩的感觉非常强烈，我听见前所未闻的声音。而我整颗心融解了，它敞开来感受这世界，我实际体验到对世界涌起的爱意，了悟到爱如何让万物相连。

我走到位于堡垒公园 (Fort Tryon) 的旧修道院，只觉得石头都在对我唱歌。于是我去拜访默顿 (Merton)，向他请益，从此踏上灵修之路。如今我住在苦修派修道院 (Trappist Monastery，以实行苦修，坚守缄默著称) 已经二十一年了，这一切始于那天的体验。

某位著名的禅学老师也是因服用药物的迷幻经验而开启灵性探索之旅。她明白初次的幻象体验是不够的。她到韩国和日本去寻找可追随的禅修大师，也参访许多名山古刹，但似乎找不到完全合适的地方。

等到她回到禅学之乡的京都市，突然生起念头想尝试服用 LSD，然后到该市最负盛名的一座寺庙去，看看会有什么反应。

在我前往寺庙途中，感到有股力量像巨大无形的手挡住我的去路。我相当惊讶。仿佛神明不允许我再往前了。该怎么办呢？我转身走进一座路边的小寺院。有个矮小的男人正盘腿坐在里面以简单的英文讲经说法，他所开示的道理是我生平听过有关心智和灵魂最清晰的见解。这真是踏破铁鞋无觅处，我的下个落脚处正是这儿。于是我把行囊放下，在此一待便是二十年。

大部分灵修老师都很快明了，即使使用药物能让他们达到前所未有的境界，但这体验终究太过狭隘，无法提供清醒的理智和开放心灵有条理的生活方式。诚如某位佛教徒所言：

使用迷幻药只是开启我灵修之旅的一部分，但我明白它的局限。我决定前往喜马拉雅山。我受邀参加特尔姆萨拉近郊的西藏老喇嘛主持的火供大会。我跟朋友走了一里路，越过杜鹃花盛开的森林，到达瀑布边一块空地。我们四周是白雪皑皑的群峰。

灵修的故事有六到八位穿僧袍的喇嘛围坐，往野地上燃起的大火堆中抛洒酥油供物，他们摇铃和击打手鼓，反复地诵念经文和做手印。而在他们围坐的圈子外环，有大约六十只黑鸟形成第二个圆圈。我整个人屏息静观，觉得自己仿佛目睹某种很古老的仪式，那是在人类和动物分道扬镳之前的久远岁月。我知道自己正亲临一个大奥秘，而我此生的道路就是要追随那些活在实相中的老师们。

来自上天的召唤带领许多现代的灵修老师踏上自己从没想过的心灵探险。某位苏菲教派的老师 Pir Vilayat Khan，读到他父亲 Hazrat Inayat Khan 在临终前对他说的话。当时他只有十岁。父亲告诉儿子到印度神圣的恒河和贾木纳 (Jamuna) 河去寻访伟大的圣者。

我在十九岁时带着仅有的一些钱便毅然离乡，一路翻山越岭到达印度。这趟旅途充满艰辛。在某个小镇我还被误认为巴基斯坦的间谍而入狱。我沿着恒河一路往下走，在 Gangotri 的迷人村庄上方，发现一位坐在冰穴中修行的大圣哲。这位圣哲解释说恒河和贾木纳河的起源是个秘密，并指点我到喜马拉雅高山，越过贾木纳的一个冰河区。

我沿着山中小径走。当我远离人烟走在雪地中时，看见雪地上有些足迹。由于它们相当大，所以我很害怕。我以为那是熊在附近出没。我依循那足迹走了好几个小时，最后来到一个大洞穴。在洞口处坐着一位仪表威严如君王的伟大行者。他向我做了个手势，我以为是要我别走进洞穴。

于是我便盘腿坐在雪地上，闭上双眼，不久我睁开眼睛，只见到他正在微笑。不知怎的，他知道我说英语，就说道：“你干吗大老远到这儿来找寻未来的自己呢？”我回答，“能在你身上见到我自己真是太美妙了。”然后他说，“你不需要上师。”我回答，“我的上师就是我父亲。我不是来寻找上师的。”他说，“那好，若你不是来寻访上师，那就进来吧。”

那位行者说，“不远处有另一个洞穴可供你修行。”然后他教我一套修行法门，让我能够开启第三眼（即位于眉间的脉轮）来观照自己的心，直到感觉那心盛开如莲花。我照着他的话去做。然后他说，“让自己徜徉在这片光里面，不是沉溺在物质界的光或返照的意象中，而是进入真实的光之中。这才是最重要的。”

他不是那种会跟你闲聊的人。他的心灵完全开悟，沉浸在三摩地境界里。他说，“时候快到了，这世上将不再有我这类洞穴修行的行者。如今这些开悟的人都必须到世间来。”

过几天之后，他说，“你已经学得差不多了。”我这才明白自己学会了不凡的自足、舍离以及内观法门。我内心有股美妙的宁静和幸福感，根本不想离开那儿，但我明白自己必须下山重返红尘。这是我灵修之旅中极重要的过程，也影响了我一辈子。

每当因缘成熟之后，我们内心那条蛰伏的灵性之沟，那股渴望觉醒的冲动，似乎总是在等待着我们。

戈文达喇嘛在《白云之道》（*The Way of the White Clouds*）那本书中谈到许多他生命中的际遇。后来他又补充了这个故事：

早年我在印度时，有位年老的西藏朝圣者徒步翻越喜马拉雅山，他瞧见我家乡山头的经幡便进入我家。当时我不在，但他给我亲爱的嬷嬷一份礼物，请她为自己的儿子保管这个东西，之后他就继续朝圣的旅途。由于我那时还小，不识字也不懂其义，所以就把西藏人送给我的这本书束之高阁。多年之后，在长期研习藏传佛教之后，我成为一名喇嘛，但我不确定自己下一步该做什么。然后有人请我把《西藏度亡经》（又名《中阴救度之道》）再重译一次。不幸的是，在西藏以外根本找不到这本书。但三天后，我在自己的小阁楼无意间看到当年那份礼物。它正是拉萨木刻本《西藏度亡经》的旧译本！我联络上埃文斯-温茨出版社，便立即着手重译的工作。而我往后整个人生的漫长写作生涯，都是源于当年有位年老的朝圣者偶然地留给我这份礼物。

回归本心

这里的许多故事都提到人们向外寻师访道的历程，但真正主旨是追寻我们心灵的归宿。重述这些具吸引力和带有传奇色彩故事的目的，并非想拿来跟自己的经验做比较。我们每个人都有独特的故事，各有不同的途径返回心灵之源。但别人的启蒙故事却能震撼我们的心灵，使人重新忆起自己应走的道路，提醒我们来到这世间是身负伟大的使命。

只要机缘到了，我们每个人都必然觉醒。那份觉醒或许多年来一直深锁阁楼，等到我们把孩子扶养长大或事业完成之后，它才如瓶中巨人悠然醒转。但终有一天它会现身，破茧而出，然后对我们说，“不论你心理准备好了没有，我来了。”

活着本身便是大奥秘的展现。我们四周永远充满线索让人理解自己的本性。当一个人心智开展时，身体也随之变动，或是当心灵被触动时，所有精神生命的要素也随之揭露。生命中伟大的探询、意外的灾难、原初的纯真——所有这些都会要求我们跳脱日常规律的范畴，“踏出因循陈腐的老旧自我”，如同西藏灵性导师创巴仁波切所教诲的。生命每天都带来自己回归本心的召唤，它们或大或小，有些令人惊叹，有些则平凡无奇。

有位资深的禅修者，他在 1969 年初读艾伦·沃茨 (Alan Watts) 论禅的书籍时，还是年轻的律师和父亲。这本书激发了他的好奇心，也唤醒他的心灵，提醒他生命的追求绝非仅止于事业成功。所以他查阅电话簿里字母 Z 打头的，找到一个电话号码，几分钟内便联络上在旧金山禅修中心的修行者。他取得中心的课程表，在老师鼓励下开始修行。三十年后，他依然在修道上精进不辍，他说，“我的生命就因当初那通电话而蜕变了。”

另一位禅修大师的故事更加平凡。三十年前，他是一位运动员，最喜欢打高尔夫。当他打球时，他非常清楚他的心灵和精神将主导他的成绩。

我试着安静思绪，对我的心灵失控和愤怒感到讶异。一位朋友建议我跟她学瑜伽和静坐。我试着坐下来，感觉像回到家一样。

尽管探求本源的线索在日常生活中随处可寻，但我们的家人和所受的教育，却往往教导我们对此视而不见。有位如今已身为犹太教女教士（即拉比）的妇女说，她们家完全忽视灵性教育。偶尔造访改革派教堂也大半是由于社交义务和犹太美食的吸引。但她却有非去教堂不可的渴望，那心情正如诗人里尔克 (Rainer Maria Rilke, 奥地利抒情诗人，深受神秘主义思想的影响) 所描写的，“朝向东方的教堂迈进，那是我们的父亲遗忘的所在。”她花了十年时间在美洲原住民的文化里寻找自己的道路。然后，在好奇心的驱使下她参访耶路撒冷圣城，她在那儿碰见一位旧哈西德教派 (Hasid, 主张恪守犹太教律法) 的太太，这使她想到自己传统里还存留着数千年文化遗产的精神。

在参观哭墙后，那位拉比的妻子玛丽安带我到她房间后面的密室。我们促膝倾谈有关她祖父母的陈年往事，他们在节庆时举行的掰饼聚会和点燃祭坛蜡烛的仪式，以及教养孩子的方式等，他们生活中每个部分都遵照犹太律法书的教诲，每项作为都合乎神的要求。这一切跟我热爱的美洲原住民文化是多么像呀。但当她摊开薄薄的卷轴，让我欣赏卡巴拉教义（Kabbalah，犹太教学说，初靠口传，为具神秘性质的教理，分实践和思辨两路线）手抄本时，我才发现自己也是这古老传承的一部分，这份精神遗产不仅在我血管中流窜，也在我内心深处回荡。

巴巴·雅加既住在我们身边，也隐居于森林。她是我们精神族谱的一部分。我们所听过的这些大师们的神奇故事，可能会让我们以为这才是开启灵修之道。其实灵性的修炼也能始于栽植耕种，安享田园之乐的瞬间，在我们历经旅程返家后，以崭新眼光来看待身边事物时，那启蒙的一刻也可能出现于我们接触到让人悸动的音乐和诗歌或静观飞鸟时内心所获得的启示中。我们所凝视的每一双眼睛都能成为造物者的双眼。

对我而言，成长于美国东岸就意味着能在夏夜享受观赏萤火虫之乐。但我女儿生于加州，她从未见过萤火虫。有一次我们到热带的巴厘岛旅行，晚上发现有萤火虫。某晚，在她上床睡觉后，我抓到了几只萤火虫，放入帐中并轻声唤醒她。只见萤火虫在帐内飞来绕去，她整个人被这些虫子在夜晚发出的迷人亮光给魅惑住了。这是多么迷人又无法置信呀，这么美丽的昆虫带着晕柔的亮光，这是多么不可思议——萤火虫的闪亮生辉，与日月本源同光。

我们内心隐伏着深深渴盼，希望再忆起这种沐浴于宇宙光源中的奥秘，它想独立自由不再受时间的羁绊，体会在旋跳的世界中属于自己真正的位置。因为这里才是我们的根源和最后归处。

不论一个人灵修的契机或早或晚，那召唤着我们返归神秘本源的呼唤会不断回荡在我们心间，犹如诗人玛丽·奥利弗描述的：

死亡之降临

犹似晚秋饿熊迅猛扑袭猎物，
死神拿出他钱包中所有闪亮的金币，
想一举收买我的性命，他猛然合上皮包……

我欲跨越那道充满困惑和好奇之门，
探索那幽暗阁楼的真实面貌。

因此，我愿心存民胞物与的胸怀
虔敬地看待万物……

我要将每份生命都视如夏日花，
虽平凡如野菊却又独特无与伦比……

世间每个生命都勇猛如狮，
它们对这世界都极其珍贵。

当生命终结之际，我愿轻声说：
终我平凡一生，
我是那与生命惊喜缔结良缘的新娘，
我是那将世界轻拥入怀的新郎……

第二章 心灵的守护神

所谓的安全多半只是种执迷。它既不存在于自然界，孩子们也没有体验过。而且以长远眼光而言，避免危险并不会比坦然面对来得安全些。人生不能够勇于冒险就毫无价值可言。

——海伦·凯勒 (Helen Keller)

一旦听见内在呼唤要我们踏上心灵探险之旅，我们就开始追随森林里圣牛的足迹了。当我们省视自己的理智或心灵，就会发现，它们既包容又遍布于整个世界。从望远镜看出去，瞧见的是广大无垠的空间，其间充塞着无数的银河和刚诞生的星子。而向内细察时，我们会发现同样辽阔迷人的意识星云，那个绵密巨大的区域正是万物诞生之所。若我们选择追寻圣牛就要小心，因为走上灵性之路会让我们的生命天翻地覆，对一切都产生疑问。有些人甚至在开始前就预先得警告。

当西藏上师创巴仁波切一如往常，又延迟时间来到拥挤的旧金山演讲厅，他告诉在场者，如果不想留下听讲可以退票。他警告初踏上灵修之路的人说，这条路既艰辛又严苛，常包含“接二连三的羞辱”。因此，他建议心中仍存疑虑者不要贸然从事。“如果你尚未起步，那最好不要开始。”然后他沉稳地环顾四周，说道，“但若你已经开始灵修，最好能有始有终。”

受人尊崇的修行

我们生活在扭曲的时代，周遭充满困扰、复杂和难解决的事情，但持续修行却要求我们心神恒定的专注。于是，几乎所有修炼之旅的首项功课就是要让自己沉静下来，去倾听心灵的声音，倾听超越日常俗务以外的声音。不论是在祷告，还是在禅修、观想、断食、吟诵赞歌，

我们都需要先蜕除在俗世扮演的角色，让自己离开忙碌又机械化的轨道。我们得找出一套方法让自己身心安定，而心灵也变得开放又极具吸纳性。

但光是明了自己内心有份渴求是不够的。我们的心需要鼓励才能得以重生，它需要支持才找得到宽恕的动力，才能够觉醒以追求解放的自由，让心灵全然沐浴在恩典中。我们必须找到一个管道，一种高贵的修行法门，好让自己能精进不懈，要找到值得信赖的方法，回到实相中并理解这宇宙的神秘——这么做的目的不是要使自己变成某人或修正自己，而是为了看清自己的本然面目。

伟大的灵修传统提供了许多路径让我们能认识自己。有些修行是利用呼吸法来让心思沉淀并打开心门。有些训练身体的禅修法门，让我们超越小我的执迷，最后走向开放的心灵。有些则是以持诵真言、奉献的仪式、祈祷和念诵玫瑰经等虔敬神圣的专注来达到修行的目的。这里面存在着心灵沉默的探询。在美洲某个原住民部落里，年轻人会先断食，然后接连数日寻求神圣的视见。他不停地在大岩石四周滚动着小石头，就像月亮围绕着地球公转般，一直到他所寻求的答案出现为止。

刚开始时，我们可能会尝试数种传统方法，但最后我们选择其中最适合自己的法门全心全意地依循。真正重要的是我们走在自己选择的修行路上，心怀虔诚，有坚忍心和意志力坚持到最后，去看自己开悟后的那片心灵风光。

真正的修行会带领我们进入沉默之林。当我们开始修行时，都要沉淀下来并倾听。比尔·莫耶斯 (Bill Moyers) 担任约翰逊总统的白宫发言人时，流传着有关于他的一则故事。一次，在白宫的午餐会上，比尔这位口才给的发言人被要求致辞。“讲话大声点儿，比尔，”约翰逊命令道，“我什么鬼东西都听不到。”只听见餐桌的另一端传来莫耶斯轻声的回答，“我不是在跟你说话呢，总统先生。”

当我们进入森林谛听那最静谧的演说时，到底能期盼些什么？无论是借由仪式、祈祷，还是凭借禅修，刚踏进这座森林时带给我们的是小小的惊异和细微的发现。当我们开始全神贯注地从无止尽的念流中分辨出当下的实相，这世界从此展现亮丽光灿的美景。我们也会看到许多自己未注意过的心思意念，以及我们不知道但却宰治着自己的信

念。我们会看清自己各种情绪和习性的模式。若从自己选择的修行境界，以更宽广的角度来观察的话，我们会发现自己内在拥有各种矛盾冲突。随着灵修的每一步进展，我们的心灵也愈加深入和开放。

有个瑞典民间故事可以大致说明这心灵旅程的更高境界。有个名叫艾丽斯的年轻公主，因为父母命运多舛，不幸下嫁给一条可怕的恶龙。当国王和王后告诉她这消息时，她非常为自己的性命担心。但她克服恐惧，恢复机智，到村子外去寻访某位智慧的妇人，她一共养育了十二个孩子和二十九个孙子，而且对于应付男人极有办法。

这聪明妇人告诉艾丽斯她的确得嫁给这条龙，但是教她一个特别的应变方法。她特别吩咐公主在结婚那天晚上要穿上十件美丽的长袍。

盛大的婚宴之后，那条龙就把公主带入卧房。当龙走向新娘时，公主叫他先停步，她要他仔细地脱去她身上的礼服，才能献上这颗心给爱人。她还附加道（这是那聪明妇人教她的），新郎也必须脱去身上衣服。他同意了这项要求。

“我每脱一件袍子，你就得跟着也脱掉一件。”在脱掉第一件袍子后，公主看着那条龙脱去他那披满鳞介的外壳。公主又接二连三脱下外袍。龙也必须剥除愈来愈深层的壳。等剥到第五件袍子时，龙已经疼痛得开始流泪了。但公主还是继续脱个不停。那条龙每脱去一层外壳，他的皮肤就变得更加柔软，外形也更显慈祥。他的身形变得愈来愈轻。等公主脱掉第十件袍子时，龙也脱掉最后一层龙形的外皮，显现出一个男人的外貌，他是个双眼清澈如孩童的英俊王子，终于摆脱古老的诅咒从龙形身躯中解放出来。于是艾丽斯公主就跟她的新婚夫婿携手入洞房，实现那个有十二个孩子和二十九个孙子的聪慧妇人的最后预言。

其实这些梦幻故事中的人物都能在我们内心找到踪影。我们找得到受层层束缚的龙、机智的公主、聪慧过人的祖母、不负责任的国王

和王后、那位隐身的王子，以及在很久以前对他施咒的不明人士。这故事一开始告诉我们的是，这趟旅程绝不轻松。人类历史及其纠葛在它背后的力量既顽强又巨大，而通往内在自性光明的道路必须穿越这些羁绊，要做到身心沐浴于恩典，进入大光明而成为开悟者绝非易事。这个过程被描述为艰巨的净化：涤清、放下以及剥除习气。禅学大师铃木大拙称之为“心灵的大扫除”。剥除我们自己各种习气的外壳是很痛苦的，因为捍卫旧习气的龙会顽强抵抗。而这一切需要众天使的鼓舞，需要我们尝尽苦楚，潜泳于泪之海，才能够办得到。

有时我们很早就明白在路的尽头有什么。这仿佛是神秘造化在逗弄我们，想引诱我们进入心灵的世界。有位禅修老师记得自己开悟的情形是这样的：

大家都谈论到开悟时达于巅峰的那刻。就在我第一次闭关打禅七的最后一天……这一整天我都处在漫天花雨的巅峰状态。在整个星期陷于极大痛苦和沮丧以及相当的挣扎努力之后，在最后一天所体验到那种七彩缤纷的奇景犹如金光遍洒于全身，我整个人就像这世界的母亲般敞开胸怀接纳一切。我感到自己能够拥抱圆满的生命，万事万物都置身于和谐自然的爱里面。一切似乎都如此自然和纯净。就算我遗忘这经验，这份体悟永远都是真实的。虽然那种身处巅峰的感觉无法持续，但它却是鼓励我精进修行的动力。

记住初识悟境的美丽滋味是很重要的。但我们也别忘记在这之前所经历的痛苦挣扎，以及开悟之后应持续精进。当我们寻求开悟欲达超凡圣境，即使知道王子和公主都会相继觉醒，并实际体验这场神圣的婚礼，我们也不能省略过程直接就跳到故事最后一页，说他们从此过着幸福快乐的日子。我们必须真实体验当初嫁给巨龙的大恐惧，寻求智者忠告，以及剥除——长期依附的习气那种漫长又艰辛的历程。正是在这种困难、缓慢的放下的过程中，我们从恶魔的诅咒中悠然醒转。

解除身体的束缚

许多人在刚开始灵修的头几年都会因剥除内在习气的外壳而产生身体反应。我们直接体验到这些习气积存于身体、心灵和思维之中。不论是在祈祷、静坐，还是在奉献时，首先揭露的是积存在我们身体里面的各种压力。我们只须安静地坐着，那些紧缩和僵硬区域就会浮现：我们的肩膀、背部、下颚或腿部会觉得很紧。这是因为我们碰到冲突和压力时，大都习惯压迫自己的肉体，形成威廉·赖希 (Wilhelm Reich) 所谓的“性格的盔甲”。

有些文化传统直接通过瑜伽、太极导引，苏菲派的托钵僧则通过旋舞来释放肢体和呼吸紧绷的压力。如果我们不操控自己的肢体，而是理智地运用这些方法来释放身体，压力就会自然疏解，取而代之的是新鲜的柔软弹性。

但在缺乏这类肢体锻炼的文化中，身体中积压的层层压力必须善加处理。在我们祈祷、静坐或沉思时，会承受这些疼痛和累积的压力。多年来积存于身体的压力将会浮现。有个学生记得自己内在压力释放的经过：

刚开始是我的膝关节会痛，我以为是盘腿的缘故。但不久我的肩和颈部也变得燥热，在我背部平常觉得僵硬的地方，尤其感觉疼痛。身体的疼痛压力不断增加，有时候甚至严重到无法深呼吸。过去积压在身体里的记忆和痛苦如今全都浮现。那种感觉非常不舒服，我很想驱离它。后来我干脆躺在软垫上做大休息并且沉思，希望那些疼痛会自动消散。但令我惊讶的是，只要我心神专注，即使躺着，那些僵硬感还是存在。我跟自己的身体奋战了好几年，一直到我终于学会面对内心最深的痛苦并以仁慈之心看待它时，那层层束缚才开始释放。如今它已来去自如。终于能接受自己身体的感觉真是幸福呀。

除了身体的各种反应之外，我们的心理也会生起不安和抗拒感。那感觉好比想在极忙乱状态中平静下来。刚开始时我简直都坐不住了

——因为内心盘踞着一堆想法和责任。内心狂热，蠢蠢欲动。但祈祷、禅修或虔敬，都要求我们一再顺服，因为我们内心的顽固正起源于各种形式的不安和抗拒。有位老师回忆她灵修初期礼佛十万次的情景：

我在灵修初期的那几年，修的是西藏五体投地大礼拜，我勉力要求自己持续做下去。但我是个闲不住的人，老是让自己忙得团团转，不是开冰箱、看电视，就是打电话给朋友。这大概是寂寞和内在隐藏的痛苦在作祟。我开始修行是因为我不愿意再自我逃避了。我原以为俯身礼拜的动作比静坐容易，但还是遇到同样的阻力。我学到的是一个人不能自我逃避。如果你真的从事一项修行，就得持续下去。你曾经历某些艰困期，但到头来这方法就会奏效。

幸运的是，在蜕除龙皮的过程中并非只有痛苦。随着外袍的层层脱去，也带来轻盈感，仿佛天使的祝福在减缓我们泪眼婆娑的痛苦。我们内心会升起辽阔和美妙的宁静感，感官敏锐无比，内心又回到童稚的天真。有位基督教僧侣曾回忆那份宁静升起的情形：

我在修道院的花园里做简单的行禅，我来回走着并诵念祈祷文，随着每个步伐轻柔地呼吸以沉淀自己。突然间我回到两岁小男孩刚学步时的模样，那感觉好神圣。我享受单纯迈出步伐脚踏于地的乐趣，体验软绵绵的草地，还有泥土和玫瑰的芳香。我就像个小人儿看着四周巨大的花草和昆虫。这一切感觉都栩栩如生。我愿尽最大努力去跟纯然本心永续相连。

蜕除心灵的外衣

我们致力于释放身体之际，也必然会遇到敞开心门和疗愈内在创伤的问题。那些束缚龙的心灵的层层外壳，刚开始是紧缩的无意识能量所呈现的，苏菲教派称之为无明，而佛教徒和印度教的修行者称它为本心的障碍，基督徒内心则跟七项原罪缠斗不休。所有的灵修历程

都要求我们直接面对盘踞于我们心中的贪婪、暴食、忌妒、好色、懒惰、愤怒、骄傲以及怀疑等魔障——这些习性使我们紧闭心扉。

起初我们可能发现自己沉迷于贪欲，心灵完全封闭。我们内在那颗渴求和匮乏的心不断索求更多，它企图利用外在的成就来填补心灵渴望与崇高结合的需求。有位老师在三十年修行后，回忆当时是如何度过年轻的狂飙岁月：

我父母是淡泊名利的人。当时是 60 年代，我所有的心思全放在性和摇滚乐上面。我才不想信神而错过生命中最重要的享乐。多年来，我都把男人和性爱当做是通往极乐之路。

我成为相当成功的女演员。后来，我终于在经历许多美好性爱后，发现性不是一切的答案。我心里仍有所渴求。我母亲一直希望我参加瑜伽禅修，但我从未参加，我怕她会束缚我对性的态度。但等我真的去参加瑜伽禅修时，发现性欲果然是我生命中必须面对的问题。我必须面对那份不断驱使我的性渴求。这就是我初次接触瑜伽和静坐的情况。

为了释放贪婪和匮乏的束缚，我们首先要明白这层层蔽障和心灵的催眠是如何产生的。我们必须找出这些渴求的来源并明白其本质，还得明了我们的心可以从重重纠葛的奴隶状态中解放出来。

在这贪欲和匮乏之心的另一端，我们发现恐惧的盔甲让人把世界阻隔于外：因为愤怒和批评 (judgement) 使我们拒绝接受事物的本来面目。初次接触灵修的人，常会震惊地发现自己内心竟然有这么多的论断、嫌恶和憎恨。每当我们责怪和面对周遭的世界时，其实就是在拒绝和舍弃自己的某个部分。索尔仁尼琴写过有关斯大林时代苏联惨况的著作，唤醒了世人良知，让众人明白数以百万计的人所受的苦难蹂躏：

如果这世上有批邪恶之徒在阴险地干坏事，那我们只须分辨出这些败类，然后将之摧毁。但那条分辨善恶的分界线，却占据了人心的模糊地带，而我们当中又有谁愿意掏心挖肺地摧毁自己呢？

就像那只蜕皮的龙，在我们得到释放，然后去爱之前，必须要抚触束缚自己的层层外壳，并和内心达成和解。我们会发现内心堆积随背叛和失落而来的愤怒和憎恨，以及千百种拒绝接受事实的厌恶和抗拒的借口。正念的觉察开始让人看清内心的论断念流。我们发现有个批判的声音不断在评价我们和周遭所有事物，让我们跟生命争斗不休。有位佛教老师说：

我开始静坐后才发现内心原来有这么多杂音。我几乎对每件琐事都有批评和意见，不论里外我都看不顺眼——不是太吵、太柔细，就是太多或不足够。最后，我的老师要我数数这些不满的数目——一小时内竟有好几百项。当我发现这不过是自己的习性在作祟时，不禁开始发笑。到了第二年，我改变修行方式却踩到痛处。原来我长久以来都运用这些批评来塑造自己的好男孩形象。我不知道自己内心已积压多少痛苦和愤怒。有好几个月的时间，这些贮存的负面能量就在各种情绪、意象、念头和身体反应中释放出来。

有位六十五岁的乌尔苏拉会（Ursuline，世界最主要和最古老的女修会，1535 年创建，以传说中殉教圣女乌尔苏拉命名）修女回忆自己的类似经历：

在我们成为见习修女后，曾度过一段充满纯真和激励的时光。但在年近三十之际，内心开始隐伏背叛感。我们所有的年轻岁月都花费在勤奋工作和祈祷上，企望自己能成为圣哲，并没有太多自己的生活。当我们终于诚实了解自己的本然面目和资质时，有些人会变得非常愤怒，这股愤怒可以追溯到我们成为修女之前的遥远岁月。

愤怒，正如我们紧抓不放的贪欲和蛮横的论断一样，都是松脱的外皮。在公主和龙的故事里，他们都得剥下层层外皮才能显露自己的真面目，才可以彼此产生联系，变得更加温柔体贴。当我们剥除第一层

伪装的外皮后，就会发现潜藏于愤怒、批判和匮乏感等纠结情绪下的到底是什么。通常，那是一层由伤痛、寂寞、恐惧和哀伤交织而成的新外皮。

这正是拥有温柔的心变得非常重要的原因。因为这颗心是勇气之所在——这份勇气让我们活在爱中，能承受最艰困的痛苦、最深沉的哀伤和恐惧。正是在勇气里，我们的心才得到信任和顺服的滋润。这份重新体认到悲悯和慈爱精神的觉醒，犹如遇见天使，带来宽恕的能量，让我们拥有柔软又具包容能力的心。

我的老师阿姜查是这么形容的：如果你未曾经历长夜痛哭，就算不上开始了禅修之路。

我们敞开心门后所生起的哀伤是既私密又普遍的。许多老师说他们未曾料到会涌出这么多哀伤，但人类心灵自有其运作的逻辑。有位禅学大师记得：

在禅学修行数年之后，终于到了下决心的时候。我参加冬季闭关禅修，为期三个月的毫无间断的密集修行。我的静坐体验变得宁静安详又宽广辽阔，我期盼这种开悟般的澄澈状态会一直保持下去。但情况并非如此。整个禅修期间我不断哭泣，接下来的后半部，我也是哀伤不能自己。我为自己早年所经历的冲突和动荡而哭，为失落的关系带来的伤痛和过去滥用自己的身体而哭，为父亲的死亡和生命里的种种哀伤悲泣。直到两年之后，我才在静坐中达到无边无际且内外俱寂的境界。

那些未曾流出的眼泪犹如未蜕去的外皮，遮蔽了我们内心的悲伤和渴求，使我们无法达到同体大悲的境界。有时我们的悲伤是针对某件事而发：父母死亡、有酒瘾或虐待的家族史、生命遭遇重大失落。其他时候，是由于无数次受到漠视和忽略长期累积下的哀伤。

在一首题为《我回到 1937 年时的玛丽》的诗中，莎伦·奥尔兹 (Sharon Olds) 提醒世人必须正视自己内心的悲伤，以及如何塑造出我们今日的性格。她想象自己的父母当年初识时，两人仍是清纯学生的模样：

我看见他们站在学校的大门边。
我瞧见我父亲踱出门外，
穿过土黄色的廊柱拱门……
我看见我母亲背着几本书，
他们即将毕业，就快要步入礼堂……
我想要走上前去告诉他们说，停下来，
别这么做——她不是适合你的女人，
而他也不是你的真命天子。
你们将要做一件自己从未想过要去做的事，
你们将会伤害自己的孩子……
但我并未这么做。我想要活着。
我像拿着一对纸娃娃般举起他们，
让他们互相撞击，犹如击打燧石般，
想要从他们身上擦出火花。
我说，随你们要做什么就去吧。
我会向世人讲述这一切。

真正受推崇的灵修能让人分辨出自己痛苦的原因，并能令人感动落泪，净化自我，从过去的束缚中解脱。苏菲派诗人安萨里（Ghalib）邀请生命中的“暴风雨横扫一切而让天清地朗”。

不论身处悲伤、愤怒、匮乏或不安中，我们都能看出心灵之所以生病的原因：有很大部分是由于我们尚有“未完成的功课”。我们所遭遇的一些压力和境况，逼迫我们对自己和他人紧闭心扉。一旦我们变得心神专注，那些在内心冲突挣扎，没有得到安慰和解决的纷争都会浮现。我们必须学习心存敬意地运用那些支配人类生活的重要力量。正是这几股势力彼此拉扯，才使人心扭曲痛苦，能从这些束缚中解放，便带来心灵的觉醒和自由。

面对理智的束缚

我们的身心受层层桎梏，如果深入检视理智的运作，也会从中发现各种束缚。禅修大师佛使比丘（Ajahn Buddhadasa, 1906 – 1993，生于泰国南部，成立解脱自在园，对近代泰国佛教影响很大）描述现代世界是“迷失的思维丛林”。现代人心中累积各式怀疑、野心、恐惧和信念，生起千百种自我形象和认知，心思只放在过去和未来，这些东西交织成我们心理结构的主轴。我们常见到心思漠视当下却漫游各处，幻想自己拥有各种身份的人。不论我们祈祷、静坐或进行奉献，都会遭遇执念和偏狭观点的限制和干扰，让人局限在小我的牢笼里难以超越。我们满脑袋都是自我，根本没有余地容纳其他。

我仍是见习修女那几年，每天大部分时间都花在共修、吟诵、例行祷告、研读经文、奉献以及服务上面。刚开始几个月，我发现自己经常神游于各种幻想中，根本心不在焉。我会想象自己是个大圣哲，或是光宗耀祖的模样，不然就是在当初藐视我的人面前扬眉吐气。我常为过往而担忧，编造一些有关自己或别人的故事。院长责备我没有专心接受训练，胡思乱想，这样心神散漫，会让我无法通过见习修行期。

我们心中充满了对自己、周遭人物和整个世界的纠葛意念，使我们无法找到安身立命的所在。这情形犹如禅师画家完成一幅实物尺寸的猛虎图，挂在墙上，几天后他返家，一时失神，竟以为那是真的老虎。

当我们借由静坐或祈祷来息念时，会发现自己的生活几乎完全受到无意识幻觉的掌控。卡斯塔涅达（Castañeda）的巫术导师唐胡安是这么形容人纷杂的思绪的：

你们太常自言自语了。这并非独特现象。我们每个人都会这样。我们借着自己的内在对话来维系这世界。睿智的人察觉到，一旦停止这种自言自语的习性，世界就会全然改变。

我们开始厘清自己内在对话的主题，包含摆荡于两极间的企图心或渺小感、希望或不安全感、自恨或自我膨胀等矛盾情绪。这些内在冲突反映个人和整个文化层面受到制约的情况。有一次，一位佛教上师跟一群美国心理学家会面，他询问大家，对西方学佛的弟子而言，修行最常遭遇的困难是什么。回答是：学生们最常提及而且感触最深的是自我憎恨的情绪。这位西藏上师对这样的答案感到不可思议，因为在西藏文化里，自恨这种负面意念是前所未闻的。他环顾满室学员，问道，“你们都曾体验过这种自我憎恨吗？”几乎每个人都说是。

这说明我们对自己存有许多先入为主的想法。仿佛我们是电影中某个安排好的角色，然后就照剧本演出主角或配角、跑龙套或小丑，不然就是愤怒的受害者或捍卫战士，再也不敢有人来欺侮你。这些幻想的掌控力量非常强大，所以我们一再沉溺其中，陶醉于各种白日梦。这些思维模式，再加上我们身心所受到的扭曲和压抑，让我们对自己产生狭隘的认知。这情况有时称为“恐惧之身”。当我们依附于这个恐惧意识而生存时，生命就只是一种习性和反射的机制作用。

受推崇的修行能够让人察觉这些幻识并由狭隘观念中解脱，生命因此开启，身心轻安。我们会了解这些压抑的运作模式，并明白它们不是生命最根本的实相。我们学会如何蜕去这层层老旧的生命假面，让自己从狭隘中解脱，完全进入当下的实相中。

我们找到让身心轻安柔软的方法，束缚心灵的桎梏也跟着崩解。那条历经蜕皮痛苦的龙，直到此刻才展露真实面貌，因果业力的诅咒再也没有效力，而王子和公主展现于世人面前的是悲悯、温柔、顺服又焕然一新的本然面目。

因为拥有纯真和坦率之心，我们才能返归直觉的朴实无华。当我们从眼前的思绪中跳脱，不再执着于“事情该如何处理”或“我们应该成为怎样的人”，那我们就进入永恒的当下了。

但这种蜕去故我束缚，开放身心灵的工作，都还只是为更深刻的灵修之旅铺路而已。王子和公主终于素面相见了，如今他们必须携手共同面对横亘于眼前的生与死。

第三章 启蒙之火

我向每个人介绍濒死经验，它让人脱胎换骨，让你认清生命中孰轻孰重以及对最珍贵和真善的事物，有透彻清晰的认知。

——卡尔·萨根 (Carl Sagan)

去吧，你尽管燃烛焚香，敲锣打鼓并且向神呼喊吧，但注意了，因为神会到来，他会把你放在他的铁砧上，以大火炼造你；他会不断敲击锻铸，直到你能百炼成钢，化铜为金。

——Sant Keshavadas

现在我们应该往森林深处再走进一些了。到目前为止我们所谈的只是准备功夫。我们开始卸除肉体所执迷的老旧模式，有意识地开启潜伏于内在的行为模式和许多行为的深层情绪。我们开始剖析那些理智所依附的习性和观念。

借由这些内在净化，我们得以让自己在意识中，与那头圣牛凝目对望，聆听它沉稳的呼吸声。在禅门教诲中，寻访圣牛的下一项任务，是要求我们降伏那头勇猛的牛，然后让牛和自我都得到完全释放，如此我们才能够与世界联结于圆融和谐中。要让生命的能量全然释放，需要经历一种剧烈的转化过程，这通常伴随着严格的启蒙仪式。

在灵修中，启蒙并非一般的仪式——因为我们要通过严格考验以冶炼自己的成熟度。在历经各种试炼和艰困的启蒙期之后，我们的自我认知和世界观能够转化。我们能唤醒内在知觉和精神的主体性，在心中生起一股信任感，使自己面对困难和死亡时能安然度过。启蒙的力量使我们的认知统合感得到转变，让人从“恐惧意识”中解脱，从有限的小我意识升华到永恒的智慧、爱以及无惧之中。

启蒙的内在转化过程不见得是外显式的。有些人体验到的是内在生命沉稳又重复不断的再造过程，它是种缓慢的涡旋式净化。我们心灵的认知、大悲心和信任会逐渐深化，而这些是千锤百炼和持之以恒的灵修过程。佛陀将此过程类比为直达海床，我们的灵性因此达到大海深处。

禅修老师丹南·卡达格里禅师有次被学生问及他是如何让自己全身辐散出光热，并活出美好的信念的。他们说：“我们想从你身上学到的正是这些，要怎么做才能学到呢？”

大师回答说，“人们只见到我今日得道的光彩，但却看不见我追随师父多年苦修所下的功夫！”于是他描述自己如何年复一年地苦修，生活清简，聆听相同的教诲，每日不论晴雨必定凝神静坐，并虔诚奉行寺庙的仪轨。

这是渐进式的启蒙，借着让自己一再处于专注和虔敬的心境中，不断冶炼自我，并滤除杂质，直到整个生命成熟转化为止。

更常见的是伴随启蒙而来的猛烈而迅捷的变化。这类转化通常需要原型式 (archetypal) 的庆祝启蒙仪式。这种人生仪式就像是一趟被迫穿越崎岖峡谷的旅程，因此你不能携带任何行囊。

这是一趟再生之旅，你必须把自己的生命抛诸脑后。这其中包含很大冒险，有时更与死神擦身而过，寻道者唯有置之死地才会发现大无畏的精神，并了悟内在某个超越死亡的部分。有时候灵性的觉醒不请自来。经历极深的失落、危机或重大疾病，常会使人朝向智慧之路。有时，我们可能需要某种刻意安排的启蒙。开启心灵是人类共通的渴望，对现代年轻人而言，它更如久旱甘霖般迫切。当世间男女不得融入这世界的灵性启蒙时，只好另觅他途，借由混迹街头，群聚飙车或嗑药滥交、结党械斗来发泄迷失的苦闷。而不论这些年少轻狂的举动多么混乱，其实它的根源都是一项基本事实：成长的渴望。我们寻求灵性启蒙最重要的动机以及工具，就是对于死亡日渐清晰的觉悟。有位美国籍的喇嘛告诉我：

在我十七八岁时，父母就相继去世。死亡的现实铺天盖地席卷而来，让我震撼不已，我花了很长一段时间才克服内心的悲伤。因为父母的往生，我感到自己与死亡之间再也没有任何阻隔。这

层了悟驱使我走上灵修之途。世人竟不明白死亡迫在眉睫，这点真是令人惊诧。

卡斯塔涅达的心灵导师唐胡安曾建议他以死亡为师。

死亡是我们的永恒伴侣，永远与我们长相左右。它一直注视着你。就这样紧盯着，直到有一天它轻轻拍你的肩为止。

当你对周遭事物感到不耐烦时，你应该要做的事是——转向你的左侧，向你的死亡请益。如果你的死亡向你打个手势，或你瞥见了它的身影，仅仅感受到它就近在眼前，那你对人生中许多琐碎的事，就不会放在心上了。

如果我们决意灵修，那么活着时就必须面对死亡的恐惧。在基督教的玄秘修行传统中，这种直视死亡就是“再度体验被钉十字架和复活的神秘”。在佛教禅修中这是“在死之前学习死亡”（死随念）。既然死亡迟早都会来带走我们，那么为何要活在恐惧中？何不让自己的老我死去，然后得到自由的新生？

纳奇柯达与死神

有个古老的印度教故事，它述说某位年轻人纳奇柯达（Nachiketa）如何挺身面对死亡。纳奇柯达在几位朋友接连死亡之后，感到人生短暂无常。他看清汲汲于世俗名利，只会让人远离灵性。身为富商之子的他，深知内在的幸福并非取决于拥有财产之多寡。因此，当他父亲受族里面的婆罗门祭司鼓励而捐献大笔钱财给寺庙，以确保自己来生的福报时，纳奇柯达的震惊反应就可想而知了。他对这种买来的善行和公然展示功德，让每个人瞻仰崇拜的做法感到心寒。

当奉献那天来临时，他父亲宣布：“我要捐出我的牛、财富以及所有值钱的家产给寺庙的祭司。”“所有值钱的东西？哼！”纳奇柯达挑衅道，“那么我呢，你的儿子算不算？”他的父亲因他公然出言不逊而恼恨万分，于是怒道，“我连你也一块奉献出来。我把你献给死神！”

纳奇柯达的双眼迸出火焰，毅然回答，“我接受。”然后便离去了。

纳奇柯达走到林间深处的一块空地坐着，静候死神的现身。他不动如山且心意坚定地在林中静坐了三昼夜，决心寻找死神踪迹，并大胆直视他的眼，他立意在追求灵性中面对死亡。纳奇柯达静坐林间历经饥渴、痛苦和倦乏的考验，最后终于来到死神亚码（yama）的国度，人们又称死神亚码为讨债者。他先遇见死神的三位助手瘟疫、饥荒和战争——他们解释说亚码出去了，“他到外面去收账了。”“没关系，”纳奇柯达说，“我等。”三天后死神回来，助手向他禀明有位极不寻常的年轻人前来找他。通常凡人风闻死神都是避之唯恐不及，但这位年轻人却恭候死神三日。亚码迎向纳奇柯达，他们彼此致意，死神为让他久候而道歉。“欢迎你来到我的国度。我看得出你这趟旅程心意坚决，我竟让你苦候多日，我要补偿这三天来你等待的损失。你可以为这趟旅程许个愿。”

在等待死神的期间，纳奇柯达的心识穿梭于冥阳两界，进入弥留状态而窥见真理。如今他有机会许三个愿望，在弥留状态时，他明白自己继续下去最迫切需要的是什么。纳奇柯达的第一项请求是，宽恕自己以及他所接触过的人。“让我父亲看到我时仍拥有当初喜获麟儿的快乐。”纳奇柯达明白唯有放掉自己的过去，与自己心中所有的憾恨和解，他才能继续这个旅程。纳奇柯达在为自己求宽恕的同时，也原谅了他的父亲，因为宽恕必须是双向运作的。这不是只靠意志力就能办得到的事；而且宽恕并不像报恩那么容易。要做到宽恕，我们需要经过一长串面对愤怒、哀愁以及悲伤的情绪释放。宽恕并非表示我们赦免了过去的的不公义。我们或许誓言，“我绝不容许此事再发生”。但归根结底，宽恕只是放掉过往痛苦和憎恨的毒钩。借着这种坚硬的心被软化的仁慈，我们得以不再盲目地重蹈覆辙，也不会让过去的痛苦遮蔽了未来。宽恕意味着我们不会把他人排除于心门之外，就如纳奇柯达知道自己如果想以完整的自我继续他的旅程，他就不能把父亲摒除于心门外。与生命源头重新联系，是因宽恕所获赐的祝福，而宽恕带给纳奇柯达的，就是心门开启与内在的澄澈。亚码直视着他，评论道，“你的第一项要求是明智的，纳奇柯达。那么第二项要求是什么？快说！”纳奇柯达沉思片刻后说道，“我想要灵性之火的祝福。”

纳奇柯达明白要想完成这趟心灵之旅，他就要怀着热情与勇气，以完整的自我依循内心的道路。因此纳奇柯达要求的是能让他圆满达

成任务的力量，灵性之火是神全心全意的能量，灵性的热情与力量，是充满生气的存有。

这种在启蒙当中不可或缺的灵火或完整性，不能跟我们追逐目标时的企图心、奋斗或贪婪混为一谈。它不是为增进自我或是得到某种特别能力所做的努力。纳奇柯达虽获得活力的恩赐，但他并未要求结束这场想象的旅程，而是精勤修行下去。我们要付出整个生命的能量才能够降伏那只圣牛。亚码王再次赞许纳奇柯达的智慧，并以内在力量祝福他。

纳奇柯达让自己由旧有的禁锢中解脱，如此他身心都保有无量的能量。纳奇柯达找到远超过启蒙考验所需的力量。终于，死神要纳奇柯达说出心中最后的愿望。他思考之后，注视着死神说，“我要求不朽。”这年轻人有些惊讶，发现死神提醒他要求最后一个愿望时，他可以选择任何东西。亚码王把纳奇柯达可能选择的事物，全都示现在他眼前：能在旅程中陪伴他的后宫佳丽、跑得最快的金色战车或是一座能令纳奇柯达封王的宫殿。

纳奇柯达浏览所有的选择。“为何不从这里面挑选呢？”死神再次催促。但纳奇柯达是个意志坚决的年轻人，不会轻易上当。一旦我们见过圣牛的模样，就像登泰山而小天下，能够立即判别真伪。所以，他质问这些幻象的真实性。“您所呈现在我眼前的这些事物，不是很快又会回到您自己的宫殿里吗，亚码王？”死神对纳奇柯达会心一笑并回答，“是的，没错。”“那我要知道哪一样东西是不朽的。”

亚码王回应他这项愿望说，“我让你达成第三个愿望。”于是他送给纳奇柯达一个简单又意义非凡的礼物——一面镜子。

“纳奇柯达，希望你能借它发现不朽的奥秘，其他的就全靠你自己的努力了。你必须不断自问这世上最重要的问题：我是谁？你要超越身心的限制去思索这个问题。这样你就能找到自己所寻求的。”

不论是在启蒙或禅修时，我们都必须面对亚码王。我们必须问这出生与死亡的人是谁。当纳奇柯达凝视这面圣镜，他便跨入伟大的灵性探询，使他达到无死的境界。在他的我执尽去之后，便生起纯粹和永恒的心。纳奇柯达就从此自由了。

纳奇柯达的教诲：第一课，觉醒

纳奇柯达灵性之旅的每个阶段都可在现代求道者身上见到踪影。因为同样的永恒主题会不断浮现：面对死亡的需求、宽恕之必要、找寻能量和勇气以及寻求真理。这些任务在每个走上觉醒之路的人心中产生共鸣。

正如书中提过的许多人物，首先唤醒纳奇柯达灵性启蒙的召唤是猛烈的觉醒，一种内在驱使的力量，要我们放弃世俗的肤浅价值。我们对自己父母、亲朋家人甚至宗教产生的觉醒，或许真的能在灵性之旅中提供我们前进的力量。神话学大师坎贝尔以前经常慨叹组织性的宗教让人对神秘事物产生“先入为主的设防”，于是空洞的宗教仪式以间接诠释来贬损灵性的律动。现今世界有许多陷阱，让每个人都迷失于崇拜伪神。

我们的人生可能得经历某种震撼或打击，像是纳奇柯达遭遇朋友之死，或伪善的婆罗门祭司为了钱而应许他父亲有来生的救赎等强烈的挑战，才能使我们回归自己的本心。生命中严酷挑战的价值在于它能驱策我们诚恳地质疑生命本质，加强我们生命的韧度和勇气，让内在最深刻的愿望又跃然灵动，艰困挑战的激荡能重新唤醒我们的灵魂，了悟自己来到人世一遭的使命。我们跟灵性的痛苦割离，通常正是内心产生渴盼的珍贵机会，好让我们的心学习诚实面对真如本我。

我自己的禅修老师曾问我们灵修生活的状况，“哪一种才是最有价值的教诲，是安逸或是面临困难？”随觉醒而引发的内心的强烈痛苦和冲突，会带给我们勇气，迎战所有阻挠与横逆。我们就跟纳奇柯达一样，必须放弃原有的舒适和安全，并对渴求本身完全信任。我们内在会说出真理的渴求。

印度神秘主义者迦比尔深切了解这股追寻的渴望。“正是生命中这份强烈的渴求，让这一切得以完成。”他说。

平静面对未知

在许多开悟故事里，人们探寻超越生死的奥秘，常被描述为英雄人物渡过险河，翻越峻岭，奋勇屠龙，或面对不明的邪恶势力魔罗

(Mara) 等。我们是这些英勇故事的英雄，甘冒生命的危险以发现生命中的新事物。

这些东西令人畏缩胆怯，眼前灵性启蒙的未知领域驱使我们以整个生命勇敢面对它。由于愿意面对未知，我们把全心的信任托付给伟大的生命目标。然后，无论这条路会走向何方，我们都必须冒险一试，尽管周遭一片黑暗，我们的内心惊栗不已。

要做到以平静面对未知，需要借助灵修或仪式，好让我们的身心在其中得到安顿。对纳奇柯达而言，这份助力来自坚定不移的静坐，他动也不动坐了三昼夜。对其他人来说，他们可能是在危难中借助不断祷告或由族长所带领的传统启蒙仪式。不管内心强烈的渴望或是以平静面对未知，会把我们带领到亚码王的国度。与死亡相遇的方式有许多种，就像纳奇柯达要进入深山林间寻道，或是我剃度和接受训练的泰国寺院，就刻意选在丛林中，那里野兽成群，充满岩穴，鬼怪出没。我们受的训练包括头陀行和在林间的灵骨塔进行冢间修，跟那些火化的骨灰为伍，直到破晓时分磷火灭尽。

在日常生活的自然循环里，疾病或出生能让我们与死亡素面对，同时也改变往后生命的道路。我太太生女儿卡罗琳时，也像纳奇柯达受到考验般，历经三天三夜的产痛。我俩在产房两手互握，等待着。等候数十个钟头后，她的阵痛期愈来愈短，我们终于盼到最激烈的分娩阶段，顺利地把女儿接生到这世界来。

在灵性启蒙里，我们让自我现身。有位英籍的西藏尼师曾在喜马拉雅山的洞穴内潜修了十二年，她谈到自己如何仰赖灵修来维持生命。当时发生了一场大雪崩，掩埋了她的洞穴和村落，许多人因此丧生。她在挖出一个呼吸孔之后，就靠着静坐度过了严酷长冬的考验。

每次灵性启蒙都是次考验，给我们机会扬弃旧我，并让生命开展至更大的视野。有时候开悟是悄悄发生，有时则是要我们融入集体意识转化的仪式。1970年泰国正值前期民主运动，当时学生和军方在曼谷街头展开激烈巷战，学生不断丢掷汽油弹，展开肉身搏斗，结果数百名学生伤亡。血战之后的某天早上，一位曼谷禅师召集了所有的比丘和比丘尼，告诉他们现在是他们的禅修接受考验的时刻了。于是他带领将近百位比丘，准备独力化解这场冲突。他们进入军方封锁区之间的三不管地带。只见军方放下枪枝，这群僧人化解了紧张的场面，他

们是代表和平的比丘，提醒大家除了干戈相向之外，其实还有其他的选择。那个早上开启了双方迈向和解的契机。

宽恕与和解

纳奇柯达的启蒙还需要和解与宽恕的祝福。只要他在旅程中仍与父亲为敌，他的内在之旅就会走上歧路，跟自己真正的任务分离；他必须面对自己的恐惧和唤醒自己的心。

宽恕在灵性生命中既是准备也是结束，这是我们一再面对的主题。要做到宽恕，我们得面对生命中的背叛和挫败，并发现心灵的律动，不论外境如何流转，仍然敞开胸怀宽宥一切。我们每个人都像纳奇柯达一样，发现在灵性之旅中，仍会紧闭心扉或对过往充满敌意。

达到宽恕的做法可能包含诉说委屈和寻求正义，但到头来它仍是充满悲悯，松脱嗔恨毒钩的过程，这么做是为了自己，也是为了他人。这就好像两位久别重逢的战俘，其中一个问道，“你原谅当初俘虏你的人了吗？”另一个回答，“绝不原谅。”前面那个战友就充满仁慈地看着朋友说，“嗯，这么说来他们仍把你囚禁在牢笼内，不是吗？”

宽恕是心灵迈向高度成熟不可或缺的导师。为了他人、自己或生命本身的缘故，我们都需要它。若缺乏宽恕他人的睿智心灵，我们就会一辈子背负着过去的包袱。

有位在产房工作的资深开业医生，说了下面这故事：

虽然分娩过程中母亲们痛苦万分，但大部分的生产都相当顺利，一旦父母抱着新生儿，内心更是洋溢无比欢欣。但我注意到每当有流产或死胎的情况发生，其他护士都会打电话告知我。我想这是因为我曾经经历过一些事。在我八岁大时，某天负起照顾妹妹和三个月大弟弟的责任。但那天小弟却死于婴儿猝死症。多年来我对此事耿耿于怀，而且痛苦自责不已。妈妈虽从未明说这是我的错，但她也从没有宽恕我说这并非我的过失，而且她丝毫不容许我表现出哀伤。因为我是家中的长女，而大女孩是不哭的。

我上护校时内心仍带着那份罪恶感。夜间我在癌症病房工作，跟那些仰赖呼吸器的人为伍。有时他们苦不堪言，就会哀求我让他们安乐死。这外在的冲突正反映我内心的天人交战。这是非常艰巨的挑战。之后我参加平生首次禅修。在全然静默中，往事全都涌上心头。许多景象一一浮现——弟弟的死亡、医院、跟过去的哀伤告别——我了悟到这些年来我根本从没原谅过母亲或我自己。在几天静修期间，我就跟忍受阵痛的产妇一般，静默地坐在那儿看着所有的痛苦起起落落。我悲伤哭泣，然后心中生起了这辈子不断寻觅的宽恕之情。我觉得自己蒙受恩典。我开启心门去爱自己并原谅我母亲，抛掉所有妨碍我享受生命和喜乐的阻隔。

如今我持续禅修已将近二十年。我发现自己有能力与痛苦及恼恨的翻腾情绪共处，不必刻意自我压抑或控制。所以，医生跟护士就常要我去轮值。我在病患父母心情最脆弱之际，只是跟他们紧握着手，彼此哭成一团。我们面对还来不及来到人世的畸胎，看着他们柔肠寸断地做出平生最艰难的决定。这个充满憾恨的时刻，唯有宽恕之心才能让人生继续向前。

自我宽恕固然重要，而宽恕他人对我们造成的伤害也同样是疗伤不可或缺的途径。一位印度教聚会所的教师谈起他人生中遭继父不信任和严酷对待的悲伤往事。

从我两岁起他就养育我，多年来我不是跟他作对，就是极力想赢得他的肯定。一天，在我做完整个月的瑜伽修行之后，我走过聚会所外的空地，突然明白我继父已来日无多了。我了悟到这么多年来，他也尝试着去爱我，但由于他父亲待他极为严厉，因此他从不表露情感；他内心太过恐惧了。他以自己笨拙的方式把我当亲生儿子般养育。而我也以自己笨拙的方式原谅了他。我回去看继父。自此之后，我的人生明亮得多了。感谢神赐予人宽恕之心。

有时候我们原谅他人的伤害还不怎么困难，真正艰巨的挑战是我们从悲欣交集的人生历练中明白苦难的必要，并对生命本身的艰苦奋斗充满敬意。某个发生于二次大战的故事，让我们看到怀抱着一颗宽恕和温柔的心，能使人的生命进入全新的境界。

二次大战期间，有许多日本军队驻守在太平洋地区的各个岛屿上。当日军渐露败象撤退之际，这些偏远的小岛很快就在大战版图上遭到遗弃，直到战争结束之际，岛上还残留许多效忠天皇的士兵，他们仍尽忠职守，不知日本早已战败的讯息。多年之后，这些士兵大都被岛民发现并接纳，但还是有一小部分长年躲藏于山洞负隅顽抗。他们坚信自己是优秀军人，誓死效忠日本，不论面对多么艰困的环境，还是极力捍卫国家。

大家或许会好奇，这些人在隐匿十年或十五年后才发现，到底处于怎样的非人处境？人们并没把他们当成傻子或逃兵。当人们发现藏匿士兵的踪迹，刚开始的接触都非常谨慎。战时的日本高阶军官，会穿上老旧的军服，佩戴武士刀，并搭乘旧式军舰到达士兵被发现的地方。这名军官穿越丛林，大声叫唤那名士兵，直到他出来为止。当彼此终于碰面后，那个军官热泪盈眶地感谢这名士兵多年来捍卫国家的忠诚和勇气，然后殷殷询问这些年的遭遇，并且欢迎他回家。必等过了一段时间后，他们才会委婉地告诉那名士兵，战争已结束，国家又恢复和平时期，他不再需要为国奋战了。等他返乡后，大家会欢迎他，家人团聚，表扬他多年的坚忍奋斗。

我们批判自己和批评他人已经太久了，一直跟自己的过去和生命缠斗不休。而在宽恕中，我们心怀慈悲和敬意，向生命里一切的纷乱纠葛致敬。这就是我们降伏这头白牛前，先跟它做朋友，由于心怀宽恕，我们的心也变得溪清月现般澄澈。我们宽恕的勇气使我们得到释放，进而迈入灵性启蒙的下一个阶段。

内在之火

纳奇柯达第二项任务是追寻内在之火：即使面对死亡的挑战，他都坚持葆有这趟旅程必备的热情和勇气。这股让自己心门敞开，去发

掘，去探索学习的激情和决心，是使我们在灵修生命上精进的最重要特质。

这股内在之火的特质，能够把我们所遭遇的任何横逆和困难都转化为觉醒和开悟的必经过程。当我们拥抱生命激情的冶炼时，每个人都应珍惜这些历练。不论身处何境，只要抱持着这份追求灵性的热情，我们便能够觉醒。

因此，当一名学生向我的老师阿姜查抱怨说，他终日忙碌，根本没时间静坐，阿姜查大笑，“那你忙得有时间呼吸吗？如果你修行的心意坚定，那么只须正念就好。这就是我们的法门：不论我们身在何处或发生了什么事，我们只须如实地呼吸、觉察以及观照。”

有位佛门老师回忆自己早期习禅的经验。她描述自己如何受到导师的激励，被他圆满的人格、大悲心和慷慨所吸引。她希望自己能像上师那般充满生命力。

我坐在禅室，但并不知道该怎么做。我只记得一则教诲：“禅修精进，至死方休”。我坐在那儿满怀热诚地想着，“没错，我正要这么做。”但我内心对于该怎么进行却丝毫没有头绪。当我参加其他的避静时才发现精进之途就是让我自己全面投入修行本身。我发现自己长时间静坐的能力不断增长，睡得也愈来愈少，到最后，在第一次参加为期三个月的内观禅修时，我自己的内在之火提供源源不绝的能量以供应我修行的体力，我每日只需三小时的睡眠。我全心全意投入修行中，我的内在之火因而成长。

有时候这份内在之火会驱使我们。加尔各答的老师 Dipama Barua 是伟大的瑜伽士。在失去丈夫和两个孩子之后，她内在有股迫切需要开始禅修的渴望。在寺庙的最后几天，她病得非常重，但没有任何事能阻挠她的决心。病情严重到无法走路，她便爬上寺庙的阶梯，然后凝神端坐在那儿，她坚决地要面对自己的恐惧并得到大解脱。

即使身陷囹圄也能找到方法通往这份自在。整个社会耗费在狱政系统方面的金钱，比花在孩子身上的教育经费还要多，于是许多灵修团体开始积极到监狱教授灵修。这些教导乃是基于一项原则的认知，

那就是所有人类都需要发现这份内在的自在和拯救，每个人都能得到救赎。依止创古仁波切教诲的犯人 Fleet Maul 写道：

在监狱里进行正规禅修最大的阻碍就是环境嘈杂以及缺乏隐私。从早上七点到深夜十一点，过分拥挤的监狱怒吼咆哮不断。为了在这种嘈杂环境里灵修，我清出一个贮存洁净用具的柜子。我把所有工具都堆在门外，用椅子挡住，然后就能不受干扰地静坐一两个小时。别人对我坐在垃圾里感到奇怪，但后来也见怪不怪了。在拥挤不堪的监狱里这么多年，我终于分配到一个单人牢房。于是我开始进行藏传佛教的修行法门：十万次（五体投地）大礼拜和吟诵经文。狱卒清晨五点来查房时，会看见我在床旁边的地板上做大礼拜。

在人生的某个关键点上，我们必须臣服于内心的恐惧和希望，为寻求真理不惜舍弃生命，让人生从此展开崭新道路，引领我们进入大奥秘中。纳奇柯达并未要求终止这场想象的心灵探险，他只希望能让他充分体验这一切。不论是囚室还是宫殿，都能成长觉悟。有时候，向灵性的召唤臣服，能带来欣悦和狂喜。我造访过北印度瓦拉纳西的一座寺庙，它在神圣恒河岸边。

刚好有一群朝圣客完成一整个星期颂赞圣母的朝圣之旅。他们连续七个日夜不停诵经，筋疲力尽之际，就顺势倒在地板上睡几个小时，然后又重新诵唱。这期间不进食也没休息，只是不断诵唱神的名字。群众围绕祭坛一圈圈旋舞，他们跟着印度竖琴和铃鼓的音乐唱和圣名。有个妇人事后告诉我，在祭典开始的前两天，肉体上的痛苦和饥饿，家人的忧虑担心，都会干扰她诵经。但她一次次狂热沉浸于呼喊圣名，渐渐周遭的一切都毫无挂碍，她忘我地旋舞。圣灵充满，使她在绕着烛光旋舞时狂喜盈溢。

有一位犹太教师和神秘主义者，他穿越灵性之火的试炼仪式不是会堂的祈祷，而是一场激烈的美国式离婚，这使他的灵魂受到试炼。他在耶路撒冷跟随哈西德和卡巴拉大师学习多年，现在住在一个虔诚的犹太社区中并担任老师和灵性导师。

我结婚十四年的妻子要离我而去，她谴责我做的每件事，埋怨我从未真正关心过她，而使她在婚姻的泥沼和剥削关系中迷失了自己。为了孩子的监护权，她跟我争得死去活来，尽可能夺取每分钱和我们的房子。她愈来愈愤怒，充满报复心，公开在朋友和社交圈中跟我断绝关系，索求无度。身为灵性导师，我发现那段时间是我灵修生命中最痛苦的阶段。我感到万念俱灰，心如槁木，整个人被剥夺殆尽。我被迫经历淬炼之火，要我在放弃孩子和名誉之后，仍能保持爱人的宽阔胸襟。

在度过这极其痛苦的数年后，这位犹太教师说：

我从未想到生命会经历这么多痛苦，但它却让我在面对自己和灵性生命时更加谦卑和诚实。我变得更真诚，不再那么苛求，也不会对别人遽下论断。令人欣慰的是，我跟孩子的关系又重新衔接。谈起大悲心，这真是条艰难的道路，但我想这对我是不可或缺的。

这就是灵修的任务之一。当灵修之路到达某种程度之后，我们的生命就变得单纯而圆融。诗人里尔克这么说：

你看，我想要的东西好多。
我可能什么都想要：
那每回无限旋落的黑暗
以及每一个步伐升盈令人战栗的光辉。

永不止息的祝福

纳奇柯达最后一个愿望，是希望能获得永恒、不死的知识。而亚码的回应是，“要找到无始终的永存事物，你必须观照生命的本质。”然后，他交给纳奇柯达一面镜子。

“我是谁？”这个返归本源的大奥秘，是人类灵性追寻上极重要的问题。我们只是这血肉之躯吗？只是我们的神经系统、思维和情感的产物吗？我们只是依照祖先的模式复制基因，或者我们的本质其实是接近精神层面的东西？

我们是意识的造物？是神圣存有的火花？是大宇宙心智结构反映的实体？这些都是神秘主义者和圣哲想探询的问题。在我修行的丛林寺院，新来者会被带到一片神圣的小树林内进行剃度。然后年长的僧侣会教导每位新僧侣第一个也最重要的禅修课：去觉察生与死的奥秘，直接沉思“我是谁？”。首先，你必须省视你的肉体是由地、水、火、风这四大元素所生，这些元素又如何形成身体，包括皮肤、头发、指甲、牙齿、体液、血液、心脏、肝、肺、肾等。藏在这副皮囊里的你，到底是谁？你必须面对身份认同的问题，要释放掉身心所有的无常，去发掘超越生死的永恒知觉，认识自我以许多面貌呈现这个问题。在一次每年一度的三个月内观禅修中，有位从九山寺来的韩国老禅师前来开示。他告诉我们这三个月不论用什么法门修行，都是白费力气。

“唯一值得我们身体力行的修行，”——他重击禅杖，然后指着自己——“就是不断自问，这是什么？这是什么？”他吼道。

印度圣哲拉玛那·马哈希 (Ramana Maharshi) 就用这种不断苦苦逼问的方式来唤醒学生的灵性。当学生带着烦恼和疑问来见他时，他会以“悲悯的目光”注视他们。这是以大悲心凝视他们在人生歧路上的迷惘。然后，他会教导这些人进行自我探询的禅修。询问自己“我是谁？活在这副皮囊中的人是谁？”如果能够解答这个问题，那么人生所有的问题都得到解决。敢对人生提出这个问题就要勇敢直视纳奇柯达的那面镜子。当每个经验生起时，我们就要质疑：这个真的是我的如实面貌吗？这是永恒的吗？我们的内心念念迁流——对于自己、形象、人生计划的念头、爱与恐惧、事物的爱憎、声色等物质不断改变的感官知觉。这一切都要以其本来面目来看它：它们迁流不息，既受局限又空幻无常。当我们将这些无常依次排除，整个的自我感也剥除殆尽，我们便得以安住于一种深沉且无以名之的大寂静当中。

犹太神秘主义者梅兹里彻 (Mezritcher)，也教导我们同样的真理：“除非我们先让自己化为虚无，进入在万物之前以及之后的真如实境，否则我们不可能从自己有限的实体超脱到另一层境界。”

当我们的内在被唤醒时，我们会发现自己并不受自我评价的牢笼所限。盘踞我们内心的无明——批评、烦恼、对于小我的认知，即“恐惧之身”——都能在瞬间释放殆尽，而一股永恒的解脱和蒙恩之感从此油然而生。

面对死亡必须剥除旧我。那过程犹如剥洋葱般，不断放弃过去自以为是的统合感，就这样层层剥除直到留下永恒的本质。我们借由开启心门，灵性启蒙，遭遇困顿以及领受恩典福佑，明白了另一个实相。我访问过的一位美国喇嘛描述了她灵性启蒙的过程：

我最大的收获是在三年禅修期间。在整个三年又三个月的禅修期间，要日夜静坐和祈祷，还要进行严格的禅修。但在第三年的禅修进行到一半时，我获知弟弟刚过世的消息，他的死因不是意外就是自杀。我收到电报后非常震惊。当时我内心毫无防备，这件事令我全家陷入一片混乱、哀伤和绝望之中。他们希望我回去帮助料理后事。我不能决定是否要放弃这次禅修修行中途离开，因为一旦出去就不能再回来。这个抉择犹如置身高崖，叫人进退维谷。

我询问自己的西藏上师。他告诉我，在这三年禅修期间会有许多障碍，也会有很多人出生和死亡。他说我可以自己决定，但他提醒我，我曾立誓要禅修三年。他的回答其实非常明确且坚定。于是我就这么坐着，但内心的无助、悲伤、罪咎和恐惧感却排山倒海席卷而来。我过去所秉承的礼教和习俗观念都极力呼喊着我回家。我处于天人交战的激烈冲突中，被撕扯得四分五裂。但我已献身于求道之路，要为众生寻求大悲心。我明白了，要达成此目的，就必须放弃所有个人的执着。

于是我明白自己必须继续留下禅修。这个决定犹如跃下黑暗的深渊，真是困难万分，但借由修行和上师的精神指引，不论周遭环境发生了什么，终于我跟自己真实本性的终极自由产生联系。如今我明白事实就是如此。

半年后我出来并见到了家人，他们对于我完成禅修都感到高兴，而且欣喜我能以崭新的自我与他们相处。我觉得我在禅修期间所经历的一切，以及我意识深处所发生的挣扎，对他们而言终究是有益的。

在基督教传统中也有直接与此对应的教义。为唤醒我们内在，明了耶稣伟大的爱，我们必须“心甘情愿地走一段，就像盲人在黑暗中摸索前进”。这是钉死在十字架上的圣约翰所写的句子。巨作《白云深处》(*The Cloud of Unknowing*) 坚持真正的苦思必须做到“全然放弃自我，把生命里强烈的自我中心都舍弃，因为阻碍我们通往神性的正是我执”。

有位苏菲派大师描述他的灵性生命开展之际，丧失自我对他而言曾是多么可怕：

当我省视自己生命里执着的事物时，就会有另一个分离的自我出现。刚开始会有一种坦然和虚无感，但之后会涌起一股恐惧，一种极欲逃离的挣扎，产生一种恐怖感。我自觉正在放弃万事万物——我所有的自我都退开了。有一天，我坐在飞机靠窗的位子上，我感到整个人好像飞出窗外。强烈的恐惧感袭来，已近乎歇斯底里。我只觉得自己像个动物般坠入太空中。后来我才学会让自己融入其中翩然旋落，让心境放松，让整个人飞升到我所消失的无云晴空。

对这位苏菲派灵性导师而言，启蒙的体验犹如一场死而复生的洗礼。有一位我曾访问过的印度教老师，他的濒死经验更是具体真切。他曾在西方修习多年瑜伽和静坐，然后在四十三岁时回到印度去待了一年。

我在印度教聚会所待了几个月，之后到印度北部的瓦拉纳西的 Allahabad 和 Rishikesh 朝圣。之后我生了场重病。当时我置身嘈杂混乱的医院，身上既没钱又没半个朋友，我身体虚弱得连话

都说不出来。我自觉这回在劫难逃，一定会孤零零死在那儿了。多日发高烧，我的确是离死期不远了。我躺在那儿全身颤抖，内心恐惧不已。在浑浑噩噩度过数日之后，我才了悟多年来的修行是为此刻做准备。我紧闭双眼，感到临终之日不远了。

我感受整个生死世界在我周遭流转。这生与死全在我身体里面——那巨大的痛苦以及对生之喜乐。当我面对内心那庞大的恐惧时，感觉仿佛我自己的某部分也死了。然后我心中生起澄澈的感觉：“这并非你的本然面目。”我深知瑜伽士教导我的是真实的，于是我内心的抗拒松绑了。我们唯有勇敢诚恳地面对死亡，才能找到生命中的永恒。大病过后的我，成为一个谦卑和痊愈的人。

“我内在的某个部分也跟着死了。”受尊崇的爱斯基摩巫师伊贾库也说过类似的话，他用这句话来说明自己在小冰屋里，经历三十天冬季断食的体悟。经过这身心锻炼的洗礼，伊贾库成为一名智者和灵疗者。如果我们也想如纳奇柯达一样获得解脱，就必须不断询问人生中那些神圣的问题并寻求解答，即使自己最后进入亚码王的死神之地也在所不惜。因为我们在跃下深渊的那一刻，才能得到永无止息的祝福。

纳奇柯达的故事还有一段小插曲。故事结束时，我们看见这勇敢地踏入死境的年轻人，全然平心静气地向亚码王做最后一次的礼敬。然后他周遭的场景犹如魔术般，由死亡的国度转变成他印度家乡稻禾生长的春日田野。这时候生命最后一个大奥秘向他揭露了生与死原是一体两面，密不可分，我们借由死亡才得以重生。我们正视死亡和孤寂，就不会再畏惧地活下去，而生命的花朵也会开满我们脚下。凡是我们行经之处都成圣地。

纳奇柯达明白这一切心灵探险的经历都只是他内心的体验，于是他向家园走去，拥抱他的父亲展开新生。如果这整个故事要以禅画的意境来表现，那么我们或许看到一位修禅学生身边伴随着一条已驯服的白牛。

PART TWO 觉醒之门

我们必须记得的是，求道之路最终就是此心，任何灵修的目的都是为了打开我们的心门，让我们看清眼前的事物。我们的本然面目就是道路和目标。

每种灵修传统都有一个悟道的故事。它们描述人们如何从平常醉生梦死的昏昧状态，进入神圣的自在境界。他们借着灵性启蒙、内在净化祈祷或是全然向生命之律动臣服，得以明白那永恒、神圣的事物。

日本禅学的创立者道元禅师（1200 - 1253, 1223 年到中国参学，回日本后创立永平寺，大扬曹洞禅，为日本曹洞禅之祖师。提倡只管打坐，后人称为默照禅）解释道：

人类心灵的本质存在着绝对的自由。世界上有成千上万的学生借由禅修法门获得这份领悟。千万别因这方法太简单而怀疑它让人解脱的可能性。如果你无法从自己所在的处境找到真理，那又要从何处寻得？

我们每个人内心的某个角落确信永恒就像自己的名字一样真实。它可能暂时被人们遗忘或遮蔽，但它就在那儿。若我们跟纳奇柯达一样真心寻求真理，最后就会在返照的镜子里面发现它的踪迹。我的老师阿姜查称此内在智慧为全知者。本书中访谈的灵修人士也在自己身上发现了这位智者。但这位全知者并非只存在于修行者的身上。有份关于美国人灵性生活的研究报告指出，大部分受访者在一生中都曾经历过某种神秘经验。但研究者也发现大部分有过神秘体验的人，都不希望它再发生。为什么？

凡是我们无以名之的事物，都是我们无法理解的；它不属于我们内心界定的真实的范畴。我们若是像研究的那样遭遇到神秘事物时，就会感到措手不及，完全无招架之力，惊慌失措。古代地图绘制者将地图上渺远的未知之乡，标示为“龙居之所”。我们内心确实藏着觉醒的种子，这一切坚定不移，犹如人类依循生与死之奥秘回转，如布满繁星之夜空，一如我们深切明白这世界上爱之存在的必要性。今天，仍有许多人被视为开悟或觉醒的圣哲，他们的言行举止深深受到世人的尊

崇与爱戴。我们内心那个圣哲也能够被唤醒；那位智者的踪迹也出现在我们的生命中。

追寻内心的永恒智慧有许多切入点，它们通称为觉醒之门。每一扇门后都是通往自我之路，也是通向真理之路。以下要谈的是通向真理最关键和最重要的四扇门，而各位也能在自己的生命中找到这些心灵幽径。

第四章 心灵乃宇宙之母亲——哀愁之门

征服任何苦痛，因为你还不至于被痛苦打倒。

如同世上的母亲，你的心上载着世上的苦。

——苏菲 (Sufi)

我们被同样的旋律吸引而踏入了觉醒之门，是那相同的欢欣和绝望之歌唤醒了我们的灵性。生命之海洋带给我们生与死、欢乐与哀愁的波浪。

对许多人来说，人生苦难的真貌成为通往神圣之地的大门，它们使人心量扩展，对人世生起大悲心。人生遭遇的悲剧打击，失去亲人的痛苦，可能开启我们回归灵性的契机。如今我们置身于更深入的境界，这个觉醒的境界，让我们的生命能够同体世界之大悲。进入这样的境界称为“因哀伤之门而觉醒”。

传说中，佛陀在开悟的那个早晨，以刚开启的智慧之眼仰望浩瀚天际，热泪不停流下。因为他看见众生不论哪个阶层，都在寻找快乐，但由于对真理的错误认知，这些人反其道而行，做出损人又不利己的事。有人说菩萨的泪珠滚落到地面上，化身为度母，慈悲的女神。

如果你站在耶路撒冷的哭墙边，就会看见同样出于悲悯之心的热泪和哭喊，人们哭泣不仅是为神殿的丧失，也是为与神圣的源头切断了联系。不论晨昏，我们的心都在祈祷中祷告：

神呀，请回答我吧，因为我们的心正处于巨大的忧伤。请聆听我们内心的哭喊，让您的温柔慈爱抚慰我。在我们呼唤你之前，请回答我们，就连先知以赛亚都说过，“在他们呼喊之前，我就回答，他们尚未开口求我就已听见。”

苦难的本质

由于人类不了解苦难的本源，他们借着贪婪和占有欲，借着暴力和仇恨来求取幸福。我们的行为出于执妄与无明，痛苦的结果就不可避免了。我们汲汲营营，以各种纠葛和积极的手段掠夺，这一切不免为人生带来挣扎和失落，但这些行为的目的都是为了追寻人生的安全感和幸福。

佛陀以澄澈之眼看清智者之心所明白的道理，那就是世间的生命既痛苦又美丽。但由于我们对人生的痛苦不知所措，使得人生的苦难愈加沉重。在我写这段话时，世界上正有二十八个国家发动战争，数以百万计的人面临饥荒威胁，虽然我们所生产的粮食足以喂养全球人口，数以百万计的人在医院或病房里坐以待毙，但我们其实有足够的疫苗可以预防疾病。这些人间苦难与我们休戚相关。佛教禅师西尔维娅·布尔斯坦描述过在集中营中失去亲人者参加的追悼祈祷会，她当时在犹太集会堂参加聚会。当天有许多人起立，朗诵祈祷文。“我看着那么多人起身，心想，难道这些人都是战争幸存者？然后我恍悟其实我们都是，于是我也站了起来。”在灵性生命中，有时候我们会觉得我们构筑的防御痛苦的堡垒全都倾塌于无形。我们的心变得柔软赤裸，毫无防卫，跟万物产生一种自然的联结。街上孩童们的哭声在我内心回荡，脑海里闪过一幕幕人间悲剧：种族仇恨和恐怖暴行、生态灭绝、贫穷和奴役等对人和环境的不义仍到处可见。我们在意识深处，与人类和地球所受的痛苦与挣扎感同身受。

我们唯有让自己的眼睛和心灵敞开，正视这世界受苦受难的本质，才能找到内心的自由或宁静。我们每个人都具备成佛的本性，而我们因各人的因缘，必须深刻省视这个人生大问题：人类生命苦难的本质是什么？这些磨难背后的因是什么？

佛陀在火的开示中提到世界苦难与悲伤的起源（出自《火烧经》，汉译南传大藏经）：

.....以如来实有此见：如色、如色之集、如色之灭；如受、如受之集、如受之灭；如想、如想之集、如想之灭；如行、如行之集、如行之灭；如识、如识之集、如识之灭也。是故，予说：如来

对一切妄想、一切颠倒、一切我见、我所见、慢随眠等，为灭尽而以离、欲、灭、舍，舍弃、无所取而为解脱者。

(译文：万物皆如火烧般痛苦。我们的六识眼、耳、鼻、舌、身、意皆陷于痛苦。而背后支援这一燃烧的动力是什么？是贪、嗔、痴、无明、焦虑、嫉妒、失落、败坏和悲伤。因此求道者便舍离这一切欲念，终能得到大解脱。)

我们借着通过苦难之门达到解脱的自由，才能够完全看清苦难的本质。我们不可能完全掌握生命中迁流不定的无常。生命中的至爱、配偶、房产或工作，都不可能为我们永久保有，甚至连自己的孩子都不属于我们。没错，我们能够付出爱心去疼惜和照顾孩子，但如果你起了想控制他们的念头，那只会带来无尽的痛苦。我们每天都会遭遇到快乐和痛苦、褒扬和贬抑、成功和失败等交替发生的现象。这世界本身就是由苦与乐的丝线交织而成，一如黑夜与白天原本就密不可分。若我们不愿接受这事实，生命就会感到痛苦。

19世纪的印度教圣哲罗摩克里希那 (Ramakrishna, 1836 - 1886)，他的远见和虔诚奉献精神已成为全印度的传奇。他说过一个故事：有一回他在恒河边冥思数日，他为了求圣母这位生命创造者的示现，整个人在迫切祈祷中陷于迷离恍惚的境界。

然后，就在石破天惊的瞬间，恒河的水面荡漾出层层涟漪，在水面上升起了一位身躯巨大的美丽女神，她那闪亮的头发滴落着恒河之水，双眼清澈如深潭，含藏着天地所有的创造。她张开双腿，生命便从她身体衍生——包括孩子和各种动物，那片天地犹如万物出生泉源。就在那震慑人心的片刻间，她竟伸手抓起一个新生儿，向她的血盆大口塞了进去，只见鲜血沿着她嘴角奔流而下，染遍了她的胸前。因为她是创造女神，同时也是毁灭女神；她是万物的起源，是衍生的依据，而且是所有生命的终结。当这一切完毕，这位女神又慢慢沉入恒河的波涛之下，让目睹大奇迹的罗摩克里希纳思索她拥有的创造神力。

当我们穿越悲伤之门后敞开心怀，才深刻体会到人生的各种经历竟是由痛苦和不满交织而成。在欢享愉悦幸福的同时，我们内心已开始为曲终人散的凋零感到隐约不安。在拥有物质的同时，我们却为失去而忧虑。尊贵的出生或备极哀荣的死亡都伴随着痛苦而来，因为无

论遁入肉体投胎，还是离开这身臭皮囊，在本质上都是痛苦的。我们从日常生活的体验得知，喜悦的感受可能化为淡漠，甚至转变为不悦的憎恶，它们就这样在生命的喜怒哀乐之中无止息地交替流转，而不停变化本身正是人生痛苦的来源。我们对于生命中的变化习惯性地抗拒，又为我们的生活制造了不断的冲突和挣扎。

获得灵性生命的解脱途径之一，就是要把我们的心神直接专注于这份生命以及它经常出现的不满和痛苦经验。我们必须清晰觉察到这一点，并在这流转的人生迷雾中寻得解脱的自由，好让我们能够从贪婪和名利的束缚里解脱。

唤醒慈悲心

泰国的阿姜念 (Maha Naeb, 1897 - 1983) 教导她的学生借着系念于自己每个言行举止背后的动机，来深入理解人生不满的本质。她指示学生们要全然凝神端坐，除非身体和心灵体验到改变姿势的需要，否则不能有任何动作或改变禅坐姿势。当他们清晨醒来时，她要学生先静静躺着不动。一段时间过后，学生就注意到长时间以一个姿势躺卧会感到僵硬或酸痛，所以，他们稍微挪移身体以改善不适感。但再过一段时间，他们可能又注意到充满尿意，因此起身到厕所。但厕所的板凳又冷又硬，为了更舒适些，他们就走到外面去，舒服地坐在椅子上。这时他们感到饥肠辘辘。吃完饭之后又得清理剩余的食物，否则食物会腐败发出恶臭。然后，他们又凝神端坐一段时间，直到下一波的疼痛或不适感再度来袭。整个过程就这样反复进行下去。

我们借着审慎观察自己的每个动作的源起，发现人之所以不断变换动作，其实是为了减轻痛苦。

那些面对这个事实的人，并未因此找到治疗绝望的灵方妙药，而是看到一扇通往大悲心的大门。因为在人类内心寻获的自由和爱，远比我们所面对的苦难来得浩瀚伟大。人们借由面对这世界的痛苦唤醒内在的无畏和慈悲心，也觉察到人类与生俱来的权利。苏菲派诗人鲁米庆祝那份乐意与生命之火融合为一的智慧。

神的降临就呈现在眼前，

左边是一堆火，右边则是一弯美丽的溪流……
 凡是走进那火焰的人，
 会突然现身于冷冽的溪流中，
 凡是浮落于水面的头，
 就会由火中伸出。
 大部分的人不愿跃入火堆，
 在火焰中结束一切。
 若你是神的朋友，
 那堆火就是你的水。
 你应当祈愿拥有十万对飞蛾之翼。
 因此，你就能将它们献为燔祭，
 每夜都献祭一对蛾翼。

有位禅修老师描述他的人生苦难，如何转化这些经历为通往灵性觉醒之门，以及又如何跃入火中，并端坐其中纹风不动。

我的禅修功课向来困难重重。我的身体经常僵硬和疼痛，内心也难以平静。我身为环保分子，多年来一直向世界遭到人类无情蹂躏作战。

每当我静坐时，这些不幸的影像和哀愁，就会如潮水般涌上心头。那感觉犹如置身燃烧的雨林，身心受到极大的恐吓。我眼前浮现战争和污染的景象，还有其他生物被赶尽杀绝的惨况。我坐在那儿哀泣，陷入强烈情绪无法自拔。我不相信一个人可以逃避这世界的苦难。我必须勇敢面对这一切。这时，生命中发生了大转折。

当时我在一所印度教聚会所，跟一小群资深的学生共修。过去几星期以来，我的身体感到巨大疼痛，但我不顾肢体的软弱，仍然潜心静坐，身体动也不动，心灵变得非常专注和沉静，思绪也愈来愈稀微，到最后几乎全都消失了。而我的意识则潜沉到心灵的中心点。每当有任何思绪、感觉或声音升起时，它们会以精细

能量波动的形式流过我心间。这就是我所感应到的一切。那感觉犹如心中的宁静正无限扩展到与天地同宽的境界，像一波波的浪潮轻柔地流过这片广大宁静的心灵。

然后我让自己的意识潜入到最底层的宁静中，连最细微的声音或感觉都消失无踪。它是全然的沉寂和虚空。我一点都感受不到自己身体或心灵的存在，只剩下纯粹的意识。整个自我都崩解了。那体验真是超越至福之狂喜，美妙无比又令人惊讶万分。我明白自己经过这番超凡的体悟，再也不会惧怕死亡。因为唯有这份永恒，无始的意识，才是唯一存在的实相。

我觉得这世间根本没有任何事物能够与这份永恒的宁静相比。与这份静寂相比，其他外物就成为扰乱心境的粗糙痛苦觉受。直到意识又恢复日常状态后，我才深刻感悟到佛陀体会到的世间苦难是什么。我们每个人从出生开始，就已注定走向灭亡，而我们逆势操作所付出的一切努力——内心翻涌的情绪和种种过往——本质上都是痛苦的。

我记得后来自己走在印度的某条路上，目睹小羊出生的情景。我看着小羊挣扎着离开母体的样子，这令我震惊不已。我领悟到自己若是有任何的执著——陷溺于生老病死——那么人生必然受苦。我整个人就这么僵立在那儿。我可以感受到这份伤痛里含藏着丰盈的大悲心。此情此景我将毕生难忘。

但人类追求欢愉和声色感官刺激的欲望也同样的强烈。不到几个月时间，我又置身现实世界追求音乐和醇酒。那股需求和沉迷声色的力量，犹如我在印度所见所闻的剧烈反弹力。尽管如此我仍不忘灵修，因为内心深处有某部分永远清楚认识真理的滋味，那种心灵震撼是永难忘怀的。

当我们尊敬那扇人世苦难的大门，内心生起的正是大悲心。人们说，大悲心是在面对有情的苦痛时，内心感同身受的震动。这是对于众生，对所有生灭无常，对必须依傍其他生物的生死而存活的生命体的一份温柔慈爱。人生的每段旅程都需要这份大悲心，不论你是佛教徒、

印度教徒、犹太教徒还是基督教徒。在这趟恩典与救赎之旅中，最重要的课题正是人类的苦难。有位修女回忆道：

在复活节的前一个月，我们一如往常进行各项预备工作，加强节日前夕的祈祷和念经活动。当时是春天，我决心要放手一搏，以前所未有的信心完全臣服，把自己满满地摆在上帝面前。我花了许多时间思索耶稣基督被钉死在十字架上的大奥秘。复活节结束后，我们经历了耶稣复活那种普天同庆的喜悦，整个团体也因庆典而变得非常活泼有生气。

大约一周后的某个晚上，我在房间里望着现代版的耶稣殉难图，这是我们在墙上仅有的圣像。突然我感到涌起一股悲伤和痛苦。我身体开始痛楚，躺在床上辗转反侧，犹如在垂死中挣扎，那份感觉是如此真实，让我整个人无法自拔，我开始为在十字架上殉难的基督，为他所承受的苦难和死亡而悲泣。然后我又变成了圣母玛利亚，她忧伤地抱着满身钉痕，为人类舍身的儿子，但她心里明白这十字架的殉难尚未结束。我是众生的母亲。我是在战争中、在意外事故中失去至爱孩子的母亲，是因疾病失去孩子，因饥荒无法喂养孩子的忧伤母亲。我是置身亚美尼亚地震，眼见孩子埋身瓦砾堆却束手无策的母亲。我是那些被送上战场的年轻士兵的母亲，他们任凭自己的生命浪费在无意义的战争中。我是正被送往屠宰场的无助牛群和猪只，我是现代的军官和罗马的士兵，我是那仰赖社会福利津贴过活的单亲母亲和贫民区中贪得无厌的房东，是受害者也是犯罪者，是终须面对一死，在痛苦中备受煎熬的众生。我眼前浮现一幕幕世界的痛苦——如许沉重的痛苦，根本无法承受。

忽然，耶稣就躺在我怀里，我们一起紧拥着这世界的苦难。我了悟到心怀悲悯地拥抱这些苦难是神圣的举动。我的心被撞击开来，而让我心门敞开的动力变成了神圣的痛苦。我想这正是神让

我们内心涌出哀伤的目的，为的就是使所有人类灵犀相通。人世间充满悲悯。在无尽悲悯中又生悲悯。

有时候我们是在独处的孤寂中才学到悲悯；有时单凭一己之力无法办到，需要他人来见证我们的忧伤，去碰触那个封藏在内心深处的悲悯。

睿智导师赐给学生的礼物，就是他能够适时举起慈悲之镜，好让我们回想起要如何敞开心灵之门。有位禅学大师回忆他早期的学禅经验：

我非常努力地尝试，在修行过程中面对汹涌澎湃的悲伤与痛苦。情感逼近临界点——差点就要放弃。然后我跑去见师父，她看清楚我内心的挣扎，所以她也立即改变形象，不再是以要求严厉的空行母面貌示现。她摇身一变而为慈悲女神。“很好，很好。”我觉得她已经进入我内心，以她的慈悲心和温柔的声音，碰触我心中最柔软的地方。

祖母级的佛教圣徒 Dipama Barua，不论在加尔各答，还是到此地拜访，都是以这个方式来教导学生。学生会将禅修时所碰到的问题来请教她，而她也耐心地回答，然后还供应茶水和食物给大家。她殷殷垂询学生的健康和家庭状况。每当有学生解释他父母对他到印度来习禅多么生气时，她就从坐垫下拿出一些钱，说，“去为你母亲买一份印度土产做礼物吧。”当学生内心有极大冲突或因世界的悲苦而带着破碎的心来见她时，她会激励他们在修行上精进不懈。“你们要见树也见林。”她说，然后就祝福并且拥抱他们，在他们耳边不断复诵慈爱言语，轻柔拍抚他们全身，直到他们的身心都柔软安适，仿佛置身母爱的怀抱中。

这就是借由悲伤之门通往自由的途径。在这条路上我们发现丰富的悲悯和慈悲之心，能接受生命的真相和自己轮回的命运以及生命里的愤怒和真善，我们因心量宽广而自然接受了一切的本来面目。

我们须接受禅学大师 John Tarrant 所说的向“流泪之路”敞开心门，才会生大智慧。他在《黑暗之光》（*The Light inside the Dark*）一

书中，引用一位资深修行者的故事。这人被生命中突如其来的横逆击倒，终日哀伤，但是有一天她的悲泣开始转化。

有关我父亲的种种记忆此刻如潮水涌至。自幼我没有父亲，辗转于不同的寄养家庭，饱受漠视和遗弃的痛苦委屈。我以为自己早就接纳这一切了，但突然间，这个沉重又私密的尘封记忆却紧攫住我。我完全无招架之力，整个人如身心溃堤般一直大哭。当时我眼中所见都化为一片泪之汪洋。接连数日以泪水洁净自我，并不断凝视这片泪海后，我的心境开始蜕变，那滑落脸庞的泪珠也逐渐不涉及个人的情感和理由——这些泪水是来自于对生命的深刻领悟。我整个人被一股温柔力量所攫获，尤其是对于那些藏身于角落，受到漠视和遗弃的东西，内心有着极深的悲悯——这是黎明时分的天空出现一抹特别的蓝光，还有鸮鸟、猫头鹰吃完老鼠后所吐出的骸骨残屑。后来我所流下的泪水是觉悟后的澄明泪水。我们的心灵被引领到那片广大的世界中。

让自己的心灵全然放松，沉浸在最深层的静止状态，把内心所有的冲突和渴求都释放掉，将自己带入那份永恒的认知之中。有位老师这么说：

当我的心灵超越自我时，我可以感受到原先“个人的痛苦”已经被转化为同体大悲的胸怀，那是对这世界苦难的悲悯。我看清楚这宇宙是如何运行，而我们这个星球是陷于如何的水深火热之中，然而这一切伤害都能得到疗愈，这世界并未受到任何影响或干扰。它仍然安定于那一大片广阔浩瀚的宁静中。

进入哀伤之门，我们的心灵就会从幻影和贪婪中释放，不再与万物分隔，了悟到我们其实应该拥抱生命。我们既能安住于佛陀（或耶稣）的伟大胸怀中，也能安憩于那全知者的心中。

第五章 空与万有——空性之门

你们活在事物表象和幻影之中。唯有实相存在，但你们却不知道这个事实。当你们了悟时，就明白自己是空。

而身为空，你就是万有。这便是一切真理。

我们生命中的喜悦与悲伤是由何处生起？当宇宙创生的起源被人格化之后，我们就给它各种名字，像阿拉 (Allah)、大梵天 (Brahma) 或是神。

那个神圣之源也能够人格化之外的氛围中体验到。神秘主义者和禅修者之所以能描述这份起源，是因为他们体悟到大宇宙万有正是出于神圣的大虚空。犹太神秘主义者形容那片大虚空是：

神在虚空混沌中创造了世界，它只存在于神的心中。我们如要明白自己的归属，必须再度变成空，然后那些神圣的力量才能够穿透我们，提示我们所做的一切。

到底变成空无一物是什么意思？了解虚空或无我是令人困惑的，因为它难以形容，就像水确实存在虽然非常明显，但却难以描述什么是无。同理，当我们体会真理时，它会以不可思议的方式向我们展现宁静和喜悦的世界。文艺复兴时期的基督教神秘主教 Angelus Silesius 解释体会真理的情形：

神的爱和喜悦是无所不在的，

除非你跳脱其外，否则无法造访这片神秘境地。

当纳奇柯达接过死神递给他的那面镜子时，死神是在教导他发现自己生命的来源。禅修者在自我探索到一定深度时，就能体悟空性。这个空性有两种面向：自我的空性和虚空的空性。

自我的空性

自我的空性最先表现在我们了解自己无法控制不变自我。走上灵修之路，进行内心探索的禅修或祈祷冥想时，思绪就如流水，变化不定，情感和心境也时刻起伏，就像湖面上荡漾不停的涟漪，顷刻之间光影幻化。这些情感和思绪的流动其实自有其生命。我们在其中瞥见自己童年期和成年期的全貌，我们的注意力不得不深受其吸引，但它们随即又消失无踪。通常我们认为自己就是这些思绪、意念、情感以及身体各种感官觉受的总和，但其实它们都不是真实存在。

既然这些思绪、意念、情感或身体都变动不羁，那又怎能说它们代表自己呢？或许我们要做的是先退开一步，仔细省察那些明白这一道理的人以及他们领悟的境界有多么宽阔。

在禅修过程里，我们可以把自己的心神和各种觉受综合成“我的体验”，转化成更沉潜、更轻安（不具占有性的）的省察。这种寂然的省察，使我们得以瞥见空性的初貌——称之为无我或无自我感——我们这才发现坚实又独立的生命体，不过是自己心念的幻化。艾伦·沃茨在《天书：论认识自己之禁忌》（*The Book: On the Taboo Against Knowing Who You Are*）中称，这层认识是我们守得最紧的秘密。

在20世纪60年代，有位西方人士初见他的上师耶喜喇嘛（Lama Yeshe）。他是有名的导演和电视制作人，如今他已成为喇嘛二十多年了。当他和耶喜喇嘛初识时，耶喜发现这位和自己有宿缘的学生是拍电影的人。“哦，你拍电影，制作电视节目呀？我（是）好演员。我（是）最好的演员呢！”耶喜喇嘛大笑，“我什么角色都能演，你明白吧，因为我整个人放空了。我是一片空无。”语毕，他又大笑起来。

女诗人埃米莉·狄更生（Emily Dickinson）也指出我们直觉的本能能得出这份真理！

我什么都不是！你是谁？

而你也什么都不是。

这些有关非我的神秘叙述，到底是什么意思？某位禅修者视这份空性的体悟是启动灵修生命的契机。她在印度各地遍访名师与高僧，多年后，从亚洲游历回来，她仍然维持数日禅修的习惯。

我日复一日安静地坐着，然后发生了一桩最美妙也最令人惊异的经验。我消失了。我所认知的一切身份都消失无踪。刚开始我无法描述这份感受，无以名之，连涅槃都无法解释完整，因为它无始终亦无名姓。这真是至乐 (bliss) 的体验。我知道自己的身心不再属于个人，它跟这世界融为一体。

在自我的空性里面，世界变得透明，澄澈且单纯。我们视自我为分离的个体是不确实的。俗见所认定的自我消失了，它遁入一片寂静、安详，遁入生命的纯粹体验之中，不会有人独占那份喜悦的经验。当我们认出自我的空性之后，就会接着理解空性的第二个面向，即世间所有现象的空性。《相应部》(Samutta Nikaya) 这部佛典是这么解释空性的：

假若有个人看得见恒河上面浮沉的浪花，在仔细检视之后，他会发现每个泡沫都是那么的空虚、幻化及脆弱。若我们也是以同样的方式仔细观察六识的运作 (眼、耳、鼻、舌、身、意)，那么从所有这些感官经验中，我们会发现到，它们其实是虚空且无我的。

自我的空性，引领我们体验虚空的本身，这是万物所由生，充满动能和生机的空性。在佛教传统里，对于空性的觉悟正是通往涅槃的大门。而心灵的解脱，则被形容为未出现、未被创造和受限制的混沌状态。

这份迈向涅槃之门的领悟，长期以来都借着神秘主义者向世人预示。我们有许多方式进入这个境界。其中三种最常见的途径是禅修，遇

见大觉者以及与天地之静寂深层融合——我们整个人因此变得澄澈透明。

借由禅修而悟道

以下是某位老师长期进行内观禅修的领悟。

在经过数月的密集禅修之后，如今我每天只需要三到四个小时的睡眠。我全心全意遵从的教示，就是对当下保持完全的清醒，并且不能有所作为。我内心的思绪和情感来来去去。先是会接连好几天感受到强烈的孤独感，满怀悲伤且泪流不停，然后就会出现狂喜的时刻。有时我自觉垂垂待毙，身体已分崩离析。我处于充满死亡与毁灭的世界。之后，一切全都远去了。我感觉自己在静坐这段时间内像是在宇宙间飘浮，置身于光亮与狂喜的波浪慰抚中。我的身体像辽阔无边际的天空般展开，跟天地融合在一起。

当我进入极深的禅定时，这些狂喜的至乐体验来得更加迅猛。如今的我仿佛能够辨识出每个变动的思绪。人类的每个思维都能创造出一种理念、记忆或想象所建构的世界，但当我们一察觉到它存在，它就消失无踪。当心灵进入更深沉的静寂时，我体察到心念在孕育之初尚未成形的细微。我的感官敏锐极了，每种感受和情感的起伏，每份细微的念头都被察觉并释放掉，或是自由地飘浮，犹如夏夜里点点的萤火虫。我不断禅修和修行，仿佛悠游于海底，因此沉浸在宁静又明澈的世界里。

某天，我在最燠热的午后躺下冥想。我自在地闭上眼睛，而这个姿势带给我全新的觉受。所有浮现的念头都像气泡般生起又消失。我让自己完全放空，融入这个境界，这时候念头涌来得更急速，整个宇宙快速地翻搅，瞬间变成一大片光的晃动，像是萤火虫在面前飞舞。我内心生起片刻的恐惧，但随即消失。我的心灵完全敞开，归于全面静寂，又超越于静寂之外。这里面无我，没有经验，空无，一切都无以名之，存乎一心。这世界安憩于一片宁静海之中，

世间万象均在其中生灭不息。我明白意识的本质是如此的辽阔宁静。而我以及世间万物都是心识的化现。在这如如不动的世界之外，万物流转于出生、变化和死亡间，这些就是根本不存在的幻相。当然，一切过往齐涌心头，它们却更加澄澈，透明，带着喜悦的光芒。

进入无我的最初时刻也可依循较单纯的途径。另一位老师谈到他初识空性的情景：

当时我在寺庙附近的花园里做经行 (walking meditation)。我还清楚记得事情发生的地点。我提起脚又放下，一步一步缓慢地踩在地上，全心感受行进间身心配合的愉悦感。我内心很清楚这一切经验并未发生，这世间根本就无我！于是这念头又出现了，“这是个空性的过程”，而这念头也一样虚妄不实。

有位禅学老师对空性的体悟发生表现的相当沉静。她称此过程为“温柔的毅力”。她解释道，“我不是那种圣战士型的勇猛学生。”

我坐在那儿参公案，跟其他人一起禅修打坐。事实上我整个人非常放松，而且不断复诵 Mu；它自有其生命的律动。然后我完全消失了。我打坐和呼吸，耳中只听见 Mu 的声音，四周环绕着 Mu，而且我本身就是 Mu。于是我进去参见师父，我微笑后不禁开怀大笑。这才是我一向以来的真实面目呀。

据说当我们离开禅坐时，内心要保持精勤禅修的精神。有位老师在印度长期禅修，他的开悟是因为在后院照料裹在破布中的病狗。

当地人把弃养的狗丢到寺庙里，而这里也有一些被丢弃的小狗，其中一只病得很严重。我花了好几天照料一只只低吠呜咽的小狗。我为这悲惨情景伤痛不已。寺庙里有许多狗在来来去去。但那天我发现，无论我们外在肉体如何变化，生命背后潜藏的真

理是不变的。我继续跟那些小狗为伍进行禅修，狗们在我身边吃喝拉撒，然后又回到小窝。

我的心识变得非常凝定。思绪和心念在瞬间生起又幻灭。我只是随它们自来自去，不去探究。然后内心又生起更深刻的舍离，仿佛引爆胸中所有意念，幻化成一片空无、混沌。突然间一切都无我，于我何有哉！一切都显得愚蠢又荒谬，只留下脸上，一抹六尺宽的巨大笑容。

在这一大片虚空中生起无尽喜悦，那是条辽阔无边的河流，是一场空性之舞蹈，生命轻安自在，云淡风轻。自我不再是烦恼，甚至连病狗都不再是问题了。

空性的境界

对空性的体悟是具有感染性的，在人际之间彼此影响。每当悲伤或愤怒的人进入一个房间，我们也会被他的情绪感染。这情况并不令人惊讶。

而当一个老师在学生面前整个放空、开放和觉察，那他会产生强大的影响力，尤其当对方的心智已臻成熟。有许多灵修传统故事描述学生借由和上师印心而获致灵性上的开悟。有位教授胜王瑜伽（raja yoga）的老师在听课时，体验到关键性的启悟，这启悟进而引领他到印度进行了十年的灵修。

那是某一个春天，我在欧加谷的克里希那穆提社区中聆听他讲课。他坐在一张木椅上，外表高瘦，极有威严。现场有千名左右的学生坐在大桦树下的草地上。他谈到真正的全神贯注。“你们真的在倾听吗？”他问道，“不是用受限制的观念或思维，而是以超越心灵的全然寂静来倾听？”就在那瞬间，我整个人进入巨大的宁静中。那些小树枝仿佛置身于星云中央。我的心识完全停止作用，开始无限扩张起来。

那些话语由树林流泻而出，当时的我欲仙欲死，整个人浑然忘我的，内在既活泼又似寂灭。我眼前充满着大光明，那是属于无始无终的永恒，而永恒只是辽阔无尽的大虚空。克里希那穆提的话语飘逝在我耳边犹如梦境。我内心清楚此刻不能执着于他的教示。这份大喜悦仿佛有无边感染力，我生而有幸能体验这种至乐境界，感受其中的瑰丽庄严。

在禅学中机锋这个字，是指少数关键字眼，如克里希那穆提所提到的“超越心灵的寂静”，这份大寂静能让我们的的心灵在片刻间回归本性。这类开悟故事在以往禅宗数以百计的参话头故事中，都能够窥其堂奥。其中有个例子是大禅师慧能被问及到底是幡在晃动，还是风在动。慧能回答道，“都不是。一切只是心在动而已。”

这类问题借着开悟明师以公案棒喝的方式，来引导学生由特定的情境提升到一种永恒的觉知之中。我们会因此想起自己未受污染的本性，那个能够包容世间万物又不受限制、广阔无边的心。有位佛教老师回忆自己在印度山间的一段时光：

好几年来我不断虔敬灵修，致力于禅修。有天晚上，老师召集大家一起诵经、祈祷和上课。我坐在第一排，全神贯注。上课进行到半途时，我听见老师说，“你的脸就像一张面具。”这句话听起来犹如晴天霹雳：整个世界顷刻分崩离析，我原本熟知的一切事物也在这瞬间瓦解。我来亚洲之前，曾做过不下百次的朝圣之旅，但对照这次的心灵震撼都相形失色。这是六根和六识之外的全然崭新领域。它的冲击力之强劲，完全超越我认知和感官的范围，还有自我所建构出的统合感。那是个超越欢愉和痛苦、狂喜和喜悦的境界。我为这份纯粹的美善哭泣了好久。这事情发生于二十六年前。人生最重要的正是那个无生实相。它是照亮一切的火炬。自性光明就是一切，而它正存在于此时此刻的当下。

正是因缘的聚合，才让心灵获得开悟的契机。当学生的人必须敞开心胸，具备求道的热诚。在我们踏上灵修或自我净化之旅以前，通常

会经历一段极重要的酝酿期。上述故事里的修行者，多年来受到严格的金刚乘和内观禅的闭关训练。在上师的四周笼罩着尊崇和敬畏的光环，而上师的意识无所不在——上师能够散播感染力，让人们直接感受到爱、自由和空性。

有位禅修老师二十年来依止数种佛教宗派，不断精进修行，“但仍感到生命怅然若失”。

当时我正在亚洲进行朝圣之旅。在我收到的信件中，有一封是通过信的一位师父寄来的美丽邀请函。他曾对我描述佛陀拈花大迦叶尊者微笑，禅从此诞生的传说。后来这次朝圣的邀约，却让我和朋友在印度落脚。我们去拜访某位鲜为人知的上师，他是位祖父级的人物，带领着一小群学生，隐居在小巷间的起居室里面。

那儿的环境非常嘈杂，使我深受其苦。在那里待了数日之后，我心想，“我在此也一无所获。”他看起来似乎对于男同学更为关注。于是我就想，“哦，这又是一场专属男性的灵修之旅；他并不了解女人。”人们每天都来此向他顶礼，而我想，“谁需要行礼？我才不来这套。我可是从美国远道而来的女性主义者呢。”

他要我们自问“自己是谁”这个问题，并嘱咐不要忙着跟心中生起的疑问奋战，要顺随念头的生灭。“不要去分辨求道者和悟道者。”他说。然后，在某日午后，他走近我，直视我的双眼，他不让我的视线离开。我觉得自己就像被逼到墙角的动物，感到将有大事发生了，心中生起巨大的恐惧。

我好像故意不让自己碰触这个问题，今天却被当场逮个正着，而且无法脱身。我再也无法逃避这问题了。

他对我说了些话，他说的内容无关紧要。我当时只见到一片光明以及巨大无边的空无。而我的心识早已神游太虚，寂然不动又遍在四方。随后我整个人大笑又大哭。发生在我生命中的每件事，每种挣扎和恐惧，在此刻都豁然开朗，一切存在自有其意义。如今这一切烦恼冲突都结束了。我既是一切又不属于任何身份，我是全然自由的。这就是一切的解答了。经历了这次奇妙悟境之

后，我恨不得能时刻俯伏在他跟前，对他充满感激。我愿意奉献任何东西给他，但是他当然无所求。我在跟学生们上课时发现：人们总以为这世间有某些事必须去做，某些东西非要得到才行，其实，除了你当下在做的事情之外，根本没有其他该做的事情。正是这份精勤的实践，让我们最后到达无为的境地。

我将这份自由的喜悦，轻易带给众生分享，怀抱着天真的看法。你根本不需要大老远跑到印度去寻道。你只须怀抱着非常虔诚的动机。不论你身在何处，若是你真心追求自由解脱，仁慈的宇宙自会回应你内心的祈求。这是必然的法则。上天一定会指示你寻求真理的明路。

在孤寂中悟道

我们对于空无的领悟也能孕育于孤寂的心中。《马可福音》说：“隔天清晨耶稣即起身，他独自进入旷野，然后开始全心全意地祷告。”

受人尊崇的印度巫师唐荷西·瑞欧斯，在一百零六岁时造访美国：

在八十年的修道过程中，我吃足了苦头。有许多次我单独前往山区。但这是必要的。因为能够教导众神之道的人不是我。这类真理你只能靠自己苦修得来，唯有在孤寂中才能悟道。

深潜到孤寂之中，不见得就是陷入沉默。孤寂在刚开始时可能以喧嚣的面貌出现，我们的身心中不断有批判，也就是创巴仁波切所谓的“潜意识的噪音”，而禅修正好帮助我们寻得真正的静寂。静寂又可以分成许多不同层次。起初只是噪音的消失，获得了外在的平静。然后身体寂然不动。渐渐的才出现心灵的宁静。然后我们发现求得这份寂静的目的是要见证万事万物。然后在祈祷和冥思中还有二十多种不同的静默层次，而深入到超越心理层面的那种无以名之的静默，才是孕育万物的那份静默。进入静默是一种旅程，自己渐次进入更深远的禅定境界，直到我们与大虚空融合为止。

受人尊崇的当代基督教神秘主义者贝尔纳黛特·罗伯茨，曾经当过十年修女，之后她又还俗，成为四个孩子的母亲。她在《无我之体验》(*The Experience of No Self*) 这本书中，提到自己守静默戒律的心路历程。刚开始时她内心的恐惧阵阵发作，到最后整个人浸润在静默中，直到内心极细微的思绪不断涌现，才将她带离沉默的拥抱。然而某天，当她独自坐在大教堂里，愕然发现静默能带领人进入何等深邃的境界。这些经验是一连串过程里最初始的部分，并把她领进空无和舍离的境界，直到她的生命本身与完整的大我联结在一起。以下是她对此开悟过程的叙述：

一片巨大的静默再度涌来……但这次并没有伴随着动作。我离开大教堂时，整个人轻飘飘的，像在风中翻飞的羽毛……置身外界令我感到难以适应，因为我不断陷入那种大静寂之中。但随着日子过去，我又能如往昔般生活时，我注意到生命失去了某样东西，但又说不出来……我对圣约翰的文章很难解释，翻遍图书馆也找不到合理的阐释。直到那天回家，我沿路走着，眼前是大片河谷和山丘的全景，这时我才开始向内省视自我。我所见到的内在光景令我停下脚步。我那不再是平日习以为常的自我中心，只见到一片虚空和混沌；乍见此景的瞬间，内心涌起一阵平静的喜悦。我终于明白自己失去的是怎么了——就是我的自我。

在生理上我感到如释重负；那感觉真是自在。我俯视双脚以确定自己不是踏在云端。之后我思索圣约翰的体验——“如今不是我自己，基督已住在我心里”——因此我虽然内在虚空混沌，却没有人占据我的位置。我坚信基督就是喜悦、虚空的化身。

他正是这份遗留给人类的体验的极致表现。接下来的好几天，我怀抱着这份至乐行走于世间……如今再也没有“我的”，一切都只是“它的”。

另一位老师则是在刚踏上灵修之路时，就意外体悟了空性。在那次悟道的经验之后，他又花了三十年时间接受佛教的禅修，以了解并整合他当初的体验。

事情发生于我灵修生命开始之际。我已参加过几次禅修课程，耗费了许多光阴于思索和怀疑，如今我只是在沉寂中静静躺着休息。我的意识在最澄澈、开放的状态。它生气勃勃，充满了能量，但却又寂然不动。我从不了解自己可以在灵台清明与身心之间保持如此美妙的平衡。我拿起一本老旧的佛教典籍，读了一些经句。

过去我所理解的整个世界随之豁然开朗。我说不清生命中还存留些什么，因为这其中已经没有自我的存在。而在自我感存在之前，那个东西本来就在这儿了。我当下了然于心：这世界原本就无我，而任何的我只是一种幻象。我们的存在就像梦或一场心识幻化的游戏，它是虚幻不实的。后来我才渐渐回到了现实，但此时我的许多感官觉受都已经完全改变。我不知道今后自己应该如何生活。后来的几个星期里，我整个心灵处于轻盈、受到震撼的梦幻状态，这时我只能靠着四处游走缓和和心理的冲击。

不论我们内心是处于孤寂，还是因神圣的事物而笼罩于激越的光晕中，抑或是进入甚深禅定或隐修于山林之间，空性之门都可能向我们显现。只要我们留心倾听这份神秘的召唤，那么，心灵就能完全敞开，直接面对这个孕育世间万物的空性经验。

道家称此为圣闻，意即这并非能凭借智性理解，让自己所有的感官都敞开和放空，以心灵来倾听，才能够了悟空性之精髓。唯有到达这个境界，我们才能借助身体所有机能的空性，以全身感官的五蕴和六识来倾听并且了解世界的本来面目，而这些真理绝不可能单靠用耳朵或心灵去倾听就能获得。

科学家牛顿 (Isaac Newton) 对这道理有深刻认识。他写道：

我只是个在海边玩沙的小孩子，眼前所见是那辽阔无限的真理海洋，正等我去发掘其真相。

对于那穿越空性之门的孩子来说，他虽见到那片广大的未知世界，内心却并不感到惊惧，因为那正是他喜悦的泉源。

第六章 你到底是谁，漫游者吗？——开悟以及永恒之门

有一天，我涤尽内心所有思虑，放弃所有欲求，厌弃所使用的语言文字，让自己安住于沉寂之中。我感到些许的怪异——仿佛自己被带进某种东西里面，正在碰触某种未知的力量……呀！我进入了。

我再也感受不到身体的疆界。当然我仍有皮肤的触感，但却觉得自己站在宇宙的中心。

我开口说话，但话语已失去了意义。我看见人们向我走来，但他们竟都是同一个人。全都是我自己！我从未认识这个世界。我一直相信自己是被创造出来的，如今我必须改变这个看法了：事实上，我从未被创造；我就是宇宙；这世间并没有任何个体之存在。

去超越原本狭隘的小我，敞开自己融入实相中，这就是我们从事灵修的目的。正如同我们借由同担苦难或广阔的空性来进入实相一样，我们也能借着穿越永恒之门进入真理之国度，并发现何谓“醒觉成为受钟爱者”。穿越永恒之门，我们才醒悟何谓内在辽阔的真理之洋。我们以另一种方式明白我们泅泳其中而并未与众生分离。

这扇门让我们瞥见了神圣联结的奥秘。每个文化传承都自有其仪式和呼唤的声音，好让人们认识这份真理。当我们聆听亨德尔或莫扎特的弥撒曲时，就能感受到这个内在律动，或是当我进入古老大教堂，看着阳光穿透瑰丽的彩色玻璃窗那令人心醉神迷的瞬间。它存在于印度教聚会所的祭天神舞中，土耳其的伊斯兰教托钵僧旋舞的律动里面，在人们长夜诵念的圣名声中回荡。它存在于北美原住民的日神之舞中。

当圣灵出现时，我们所能做的唯有满怀感恩地俯伏敬拜。正如某位美洲行者 (swami) 所形容的：

我的内在充满着祝福的能量，它直接从我的头顶浇灌而下，而我的心中则满怀着对众生和万物的爱。我不断敬谢天地，并且满心感恩地一再说道，“皇天后土实为明鉴。”

最深刻的冥想、仪式、祈祷以及神圣的艺术性行为，都能重新开启我们的眼睛与心灵以通向永恒。11 世纪的神学家西蒙 (Symeon) 曾在诗中表达开悟时的欢悦之情：

我们在基督的身体中醒来.....
我舞动自己的手，而我的手神奇地变成基督.....
我移动自己的脚，他立刻如闪电般显现。
因为我们若是诚心地爱着上主，
就会在基督的身体里面醒来，
纯生又混沌未明，它是如此可爱且光芒四射.....
我们醒来之际已成为受钟爱者，
即使我们的身体是最末端的部分.....

与神同在

许多世代以来，人们一直借由神入仪式来唤醒心灵与永恒融合为一体。有位西方教师谈起他初访西藏，接触到某种古老的合体仪式时的情形：

我们初访西藏时，从加德满都搭乘一辆旧巴士，沿途花费十四个小时。我们沿着崎岖的峡谷前进，车子开进更高耸的群山之间。接下来的旅途愈加艰辛和危险。当我们横越西藏高原时，只见整片高原上布满小花和闪亮的岩石。天空变得巨大又幽暗，它比地面还宽广，仿佛在这片荒山之间，天地完全翻转过来。

在长途舟车劳顿之后，我们来到一座山边的寺庙，那就是著名的哲蚌寺。当时从西藏各地涌进许多朝圣者前来参加一场庆典。接连数日，寺院的中庭点满了盏油灯，喇嘛低沉的诵经声不绝于耳。在最后一晚约凌晨四点钟左右，大家都蜂拥到寺外，争先恐后地爬上某座特别的小山丘去等候日出。每个人在刺骨寒风中瑟缩于衣袍内，口中却不断念着神圣祈祷文和真言。寺院的铜制号角非常巨大，必须由三人抬着。它的音色深长悠远，旋律回荡在整个山谷中，其间又夹杂着铿锵的铙钹声。

当天色渐亮时，只见一幅巨佛画像在我们对面的寺庙巨墙上缓缓展开。它约有一英亩见方。恰巧在刚破晓时，那幅巨佛画像才完全垂落于地面。此刻号角声又响起来。

然后只见第一道美丽的阳光照在这幅画上。巨大的佛像在朝阳下，灿烂辉煌，此时我的身体也沐浴在从后面照射过来的金阳中。这些时间点的拿捏都经过特殊的安排，所以观众会感觉这阳光似乎是从金光灿烂的大佛那儿照射过来的。而我自觉被佛陀那颗愿心温暖，顷刻间全然转化。我明白佛陀已进驻我的内心。

一场朝圣之旅能够激发我们的觉悟。旅行本身并非重点，真正的目标是，不论我们身在何处，都要去发掘这份经验。威尔逊·范·杜森 (Wilson Van Dusen) 在《回归本源》 (*Returning to the Source*) 一书中解释说，他这个西方神秘主义者的处境，仿佛是一个人曾无数次体验到神圣的感动滋味，犹如夏天的落日余晖，犹如儿童眼中的黑瞳，犹如苹果的甘甜丰美。

在这世界上身为一个神秘主义者，某种层面上来说是件悲哀的事。神秘主义者往往能长期经历与神同在，但却无法确定这些体验。有一回，我在教堂演讲。散会后，有位老妇人等众人离去后向我走来。我看得出来她将不久于人世了。她态度非常谨慎，对我详述她所做的某个梦，在梦里有颗奇异的金色太阳靠近她，她问我这是否为神的示现。起初我想到的也是制式化的回答，“我们必

须深入梦境，才能明了那真正的含义。”但我随即被某种更宏观的强烈情绪所震慑。眼前这位老妇人快过世了，对她来说此生能够见上帝一次就于愿足矣。于是我说，“没错，这是上帝。”之后我们都热泪盈眶。这是多么悲哀呀。她是个在灵性上热烈追求的人，一生都依上帝的旨意而行，然而她却渴切地问自己是否曾真正见过上帝。对我来说她正代表大多数人内在灵性生命的光景。她虽然已经安稳地走在信仰的道路上，却无法清楚地辨识征兆。

每个文化传承都自有它的神秘主义，而每种秉持正念与热诚的修行方式，都能带给我们永恒的启示。有位犹太律法师描述在某个夏天的避静中他是如何获致这份奥秘的讯息：

在祈祷会和隐修的那星期，突然降临了全然开启我内在世界的神秘经验。那是个宁静的清晨，当时我正坐着祷告。我身披一件祈祷长袍，把传统的祈祷盒放置于前额和双臂，闭上眼睛。当我静静坐着祷告时，突然开始有强大的透明光线围绕着我，那强光仿佛照耀着全世界。它穿透了祈祷文卷轴，祈祷盒，直接在身体上留下了印记。这份大光明穿透三个祈祷盒，它从各个方向将伟大的祈祷文铭印到我的细胞上，我生命的本质里面。这篇伟大的祷文是：“听呀，以色列百姓，上帝就是那唯一真神。”这表示在万事万物中“唯有神的存在”。就在那瞬间，我了悟到为何神秘主义传统是如此讲究流传的祈祷文本的完美性，其中任何字母都不能破坏或损害。与其说是我在念祈祷文，倒不如说我整个身心都安住其中。祈祷文的精神实现的经验真是美妙无比。我因此明白自己的生命和躯体都是一篇祈祷文。

从那个时候起，我会诵读诗篇和祈祷文，从大卫所作的赞美诗到犹太教经典《塔木德》，这些经文的意义也随之豁然开朗。古代那些伟大贤哲的智慧，就借着这种意识的转化，向我们清晰地诉说真理。

有则故事是关于在山间修行的道家隐士的，幽默地传达了我们的永恒与神圣合而为一的讯息。官员代表决定要去拜访这位隐士并请教他的看法。他们在未知会对方的情况下突然造访，发现隐士竟一丝不挂，都感到困窘万分。“你在茅屋里静坐为什么连条裤子都没穿？”他们质问道。“这天地就是我的家，”隐士回答，“而这个小房间就是我的裤子。我倒是想知道，你们这些人跑到我裤子里干什么？”

这是我们直觉上都已明白的真理。在艾丽斯·沃克 (Alice Walker) 小说中一个角色是这样的：

某天我静静坐着，自觉像个没有母亲的小孩，而我也的确是个孤儿。突然间心中生起个念头：我是万物的一部分，我跟它们是密不可分的。我明白如果自己砍伐一棵树，我的手臂也会疼痛流血。我又哭又笑，在屋子里团团转。我明白开悟的滋味是什么了。事实上，当它发生时，你不可能无所觉察。

这世界就是我们的家。我们知道自己所呼吸的空气是与森林里的橡树或冷杉共享的，我们所饮用的水是空中浮云凝结成雨水落到地面，最后才进入我们身体的。我们所拥有的事物和构成自己的一切，都是上帝赐给我们的礼物。我们的身体与心灵不能分离。因为瞥见了永恒实相从而唤醒我们本自具足的大悲心和正义感，我们学会如何善待其他生命。唤醒内心永恒的觉知，让我们发现自己原来就是与山川草木同为一体。

开悟的体验

这种完全觉醒的经验称之为见性——初识开悟的滋味。我们每个人都可能体验到证悟，这经验能让我们忆起自己的真实身份，我们需要做的事情只是学会放下。某位欧洲禅学大师的开悟经验发生于三十七岁。他之所以踏上灵修之路，部分原因是他想逃离家庭的痛苦和混乱，另一个原因是他想让自己融进更辽阔的实相之中，他明白这是可能的。他所受的灵修训练并不局限于传统的禅修，而是包括梦的解析 (dreamwork)、心灵疗愈和咨商治疗，这些都有助于他解开内心的纠结，

释放过去所累积的悲伤和防御性情绪。在这段寻求治疗的时间里，他仍继续打坐。

我的首次开悟经验发生于一次禅七，这时我已经历了九年的心理治疗和密集的禅修。然而，仿佛一切已准备妥当，心灵开始净化——我已成熟了。某天夜里我梦见一座圣山，在山脚下有古代圣哲的神龛。我知道只有极少数人能窥见此殊胜情景。在梦里面，我边爬山边舔着一个巨大的冰淇淋甜筒，全世界的小孩都从那山顶溜下。孩子们都高兴地争先恐后地来到这个世间。我手握着冰淇淋甜筒，还不停咯咯笑。

梦里的人唯有欢笑、纯真——这跟我实际生活中的童年真是有天壤之别。这情景仿佛开启了我内在的某些契机。

做了这个梦之后不久，我就去参加春季禅修营。我记得当时曾感受到一种深沉、纯净的冥思体验，正欲发现自己长久以来所追寻的；但我很明白不能执迷于禅悦中，必须继续精进。然后，在进入第四天时，我内心陷入极度的混乱，而我思索着，“嗯？我弄错了。”但我决定不使用意志力来快刀斩乱麻，以求恢复心灵的光明纯净，我让自己全心全意去拥抱这些混乱。然后，我的身体、心灵和世界整个展开来。那感觉就像有一波大浪向我席卷而来。我内心充满喜悦和宁静澄澈之感。那是一种既空灵又盈满，似寒冬又如暖春的混杂感受。我自觉能了悟所有事情。

这情况持续了好几天，好几个星期。我记得在禅修的某天午后，其他成员都疲累不堪全身僵硬，我内心却喜乐盈满。我们去拜见禅学大师，他总抛出难以参透的问题，而我只是会心一笑，对自己说道，“噢，我知道答案是什么。”但我只是不动地坐着。体内凝聚的能量愈来愈旺盛。最后我进去见大师，他问我一则最古老的禅门公案，并以一个小手势强调语气。他这个动作让整个房间都消失了。所有东西都消失不见——风、星星以及屋外的狗，我们全都隐没到同样的大虚空里面，那里头什么都没有却又一切具

足。我感到惊奇不已且大笑不停。我明白了老师的心思，我清楚这世界悠长的年纪。我的身体变得透明起来，我的律动跟天地的步调一致。

在这次经验之后，生命是如此欢欣，朝气蓬勃，我内在最深沉的恐惧也被冲刷一空，它们就这么消失了，我终于真正地活在人间了。外表上我微笑如昔，但这份经验还是非常特异。我并未告诉其他同修发生在我身上的事，因为我知道人家可能会感到挫折。我因而理解这世界上令人痛苦的局限性，即使是面对伟大的心胸，也得完全尊重这种与生俱来的限制。

在开悟之中，我们整个人的认知转移了。我们不再拘泥于自我的小天地，而是让心灵进入万物所由生的无边无际的意识里面。我们内心确信的是，我们根本就不曾与这世界分离。那感受犹如我们的心，我们一切的认知随之更加扩展，直到它能含容万物，直到我们本身与这世界合而为一。

有另一位老师描述过这层道理的单纯性：

在秋季精进禅修营，某一天，我正在吃饭。我的身心挣扎了好多天，费尽心力。我决心排除万难，非要悟出道理来不可——我是谁，我所致力的修行到底何意义。

就在我端起饭碗的刹那间，我完全理解了：万物各适其分，它们的本来面目就是最完美的！这整个世界广阔深邃，本自具足的大圆满，我根本不需要画蛇添足，不必费尽心思让它更加完整。如今我以语言文字来表达这份道理，听来是这么平淡无奇，但在当时，冲击力非常巨大并令我惊异莫名，它当下就使我心中所有疑惑迎刃而解，使我不再面对各种法门无所适从或试图改变世界和自己。这个奇妙的开悟经验同时也让我的身体有惊异的觉受，它仿若进入另一个次元。我整个身体的存在感消失了，自我的躯壳或容器消失殆尽，这世界的底线不见了。我不受限于形体，跟这世界融合在一起，不再有分隔感。我整个生命得到大释放。随后的几

个月里，我的身心产生转变，由于变化颇巨，人家都询问我到底发生了什么事。

这种向万物开启心门的经验，可能发生于任何情形下，有点儿类似阿根廷的尤金·奥尼尔·埃德蒙某夜在海边的特殊体验：

我躺在船首的桅杆上，下面有白浪花不停地撞击着，每根风帆鼓胀的桅杆都照着银白的月光，它们在我头顶上晃动曳航。我因夜色之绝美和海浪的律动而陶醉不已，片刻之间竟达到浑然忘我的地步——实际上我的生命也随之消融殆尽——整个人感到自由无比……我融入无尽的大海中，化身为白色风帆和飞溅的浪花，成为这至美和生命律动的一部分，成为那布满星辰的天空……归属于某种和谐的统一以及对生命本身的欢悦和礼赞。

你在刹那间看清了一切，瞥见了那个大奥秘，而你自己就是那奥秘。苏菲派神秘主义者将其称之为“与至上意识合而为一”。我们所寻求的真理照亮了自我身心，这份经验恰如某位多明我会修女的体悟：

从幼年起我就跟主耶稣建立一种非常亲密的关系。成为一名修女，尤其是我对祷告之事了解更多之后，我就常问：“现在主耶稣在哪儿？”我们总是向神祷告，服事主，让自己内心更加纯净以接纳他。但我明白圣灵的工作绝非仅止于此。每到夜晚，主耶稣就会来到我身边，作为抚慰心灵的重要精神力量，它甚至还进驻我的身体里面。有好多次我体验到那种精神上的狂喜，犹如陶醉的恋人，狂喜持续好几个小时，一整夜好几个小时都清醒着。那种经验真是笔墨难以形容，至今提起来我仍感到全身散发光辉，怀抱着喜悦与强烈的满足感。它令我的内心满溢着丰富的爱。我随处都能见到主耶稣——在穷苦大众、挣扎求生的人身上，在最卑微者，在我的姐妹们以及富人身上都见到他的身影。而我以满心的爱来服侍他们，深信“主耶稣化身为最穷困潦倒的人”。对某些人

来说，这或许像天方夜谭，但主耶稣的确在人群当中，他在每个人、每块石头、我们的每件作为、成功和失败中彰显他自己。在花园里的杏树、桃树身上，在我送给小侄女的礼物中，在我自己的双手和双眼中，我看到了主耶稣的荣耀。在我被赋予的这个躯体的每个动作里，我感受到它的存在。在这美妙的国度中醒来，真是令人欣慰，这正是这世界神圣的存在。

当我们的自我认知能够容纳世间万物时，内心会找到一种与世界共舞的宁静。生命的海洋在我们内心起伏翻涌——不论生或死，欢愉或痛苦，它都与我们息息相关，而我们的心既盈满又虚空，它的广阔深远能拥抱这世间的一切。

第七章 无门之门——永恒当下之门

实际上这世间根本不存在任何教诲是放诸四海而皆准的。你们背起行囊浪迹天涯，想要到别人家里找寻真理，想要去求道，寻求宇宙间的各种奥秘，寻求心灵开悟的佛陀、名师以及传授真理的上师。你们自以为是在追寻世间最终极的真理，并且还将此志业转化为自己的宗教。

但你们这么做无异于盲目狂奔，跑得愈快，反而离真理之路愈遥远。这一切只会让你们疲于奔命，到头来一无所获。

有位年轻僧侣问师父：“我要如何才能够开悟？”

师父回答他说：“是谁让你陷入这个束缚里面的？”

有时候我们会遇见睿智的人，他们从未到过远方，也未曾做过任何系统的灵修或有过什么神秘体验。他们可能只是慷慨仁慈又满怀爱心的育幼院工作人员，或在乡镇小书店里工作的隐士哲人，或受到整个乡里敬爱的慈爱老祖母。他们拥有智慧以及高贵又自由奔放的心灵；他们的存在彰显了敢于去爱，去生活，无论遭受任何挫折都会勇往直前的大无畏精神。

常有人问怎样算是走上灵修之路。有的人灵修多年，智慧也日益深厚，但从未有过任何殊胜的开悟、觉醒或蒙受恩典的体验，这种情形极为常见。但为何会如此？

检视这些事例有助于我们厘清在本书后面章节可能遇到的疑惑和混乱。有的文化漠视启蒙的过程和开悟、蒙恩以及觉醒的体验，这固然会有危险，但过分重视以及巨细靡遗的描述，那也是种危险。

这事的危险性在于，我们会过分强调它们的重要性，或过度膨胀这些开悟故事，而且深信它们在灵修生活中是不可或缺的。但若我们把某些殊胜经验当作追求的目标，可能耗费时间在自身之外追寻某些

内心本就具足的东西。我们可能心生疑虑，对自己和自身的经验都无法信任，认为自己的灵性生命有所缺漏。

当下的觉悟

当我在不同的寺庙里完成了长期的精进禅修训练之后，我回去找我的老师阿姜查，告诉他自己所经历的特殊体验和洞察。他和蔼地聆听，然后说，“这些都只是过眼云烟，不是吗？”

我们必须记得的是，求道之路最终就是此心，任何灵修的目的都是为了打开我们的心门，让我们看清眼前的事物。我们的本然面目就是道路和目标。

我和某位喇嘛谈起他的开悟经验，他说这智慧实在是再平常不过的了。他经历过长期的闭关和传统训练，但这些都是“他的天职”，如同烘焙师傅的工作是做面包。我一再要求他谈开悟过程中的殊胜体验，但他只是开怀大笑，说：

我们老是想要把事情夸张得比事实更伟大、更完善和更特殊。其实任何的开悟都不过是在印证已知的真理罢了。坊间的说法和教导都是真实的：我们人类是发光的生命体，觉醒是我们的本质。如果你想要听个故事，它倒是平淡无奇。我能说的只是，当时我自在地上休憩着，有个师父走进来，他定睛瞧着我说，“呀哈，我知道你发生某些事情了。”我那时一直是处于安适和清醒的状态下，但又感受到某种永恒瞬间的降临，这期间可能是好几个小时——但谁知道呢？——那是圆满又宁静的完美感，但我自己几乎没注意到这光辉的片刻。不过，那位僧侣倒是立刻察觉，我看到他瞳孔中映照出的光彩才明白。于是，我在每个地方都看见这辉映出来的真理之光。就在那份映照中，我身心感到无比轻安。我不必再多做些什么或刻意成为什么样的人。万事万物尽皆平凡，但它同时又全然澄澈清明——当下的觉悟是永远存在的。

佛陀在被问及关于修道之路的问题时，他解释有四种方式能开展灵性生命。第一种方式既迅速又乐。在此过程中，一切都顺其自然，就像妇人顺利生产，其中只有欢愉和狂喜。第二种方式来得快却充满痛苦。我们走上这条路，可能会面对冲击力极强大的濒死经验、意外事故或失去至爱的人。我们就是借着穿越这道痛苦的火焰之门来学会舍离。第三种灵性生命成长的形式是渐进的，并且在过程中一直感到喜悦。这时候，一个人学习敞开心门去接纳和不执著常须花费数年的时间，而这期间主要的感受是自在和法喜充满。第四条也是最常见的道路，缓慢渐进，一路上充满艰辛痛苦。一个人在困境和冲突里不断冲撞突破，借由这些过程学习如何让心灵觉醒。

但这个过程呈现的方式并非由我们选择。我们心灵的展开事实上反映了自己的习性。有时，这些称作“我们的命运”或“我们的业力”。不论开悟过程是快或慢，我们要做的只是让自己完全投入。事实上，我们无法衡量出自己的修行境界。这情况犹如海上泛舟。我们只知在船上尽心地划桨，不时面对迎头袭来的大风浪，虽然向着东方的目标勇往直前，但却不清楚自己到底航行了多远。这些关于距离和时间的问题，是在修道初期才会生起的疑虑。其实灵修的境界无关紧要，重要的是现在我们有坚定的意志，愿意包容一切，这使灵性探险之旅的过程精彩万分。

或许除了佛陀所提到的这四种发现灵性的途径之外，我们还能更精确地加上第五条道路。这个方法不要求我们费心力，它没有速度或过程。它不引领人们越过永恒或哀愁之门，它穿越的是无门之门，从无相解脱里，我们才理解这整个所谓旅程和奋斗的想法，其实只是幻象。我们所到之地其实只是本心。

殊途同归

若想更明白这道理，我们得理解觉醒和彻悟所采用的两种互补方式。一是通过精勤修行，另一种则是无为。在精进的路上，你要净化自身，努力排除万难以活在当下，把自己的全副心神都放在开悟或觉醒这件事上，其他的事情自会尽皆退隐。到最后你只得孤注一掷追求开悟，而在这种舍离一切的过程中，万事都变得清明。在无为的途径中，

并没有什么挣扎冲突。你只是完全敞开，让自己融入当下的实相之中，安住于我们所渴求的自在安适中。而我们就从这层认知，随之生起所有的了悟和慈悲。

事实上，这两种途径一般是每个人都会采取的方法，因为二者殊途同归，都带领我们不执著。灵修老师 Dipama 说，“两者俱是最佳途径。”一个人在修行路上睿智地精进是很重要的。但无论如何艰辛，或是耗费了多少心血，到头来我们的心灵都像是上天的恩典，犹如清新的春风扫尽内心忧烦和恐惧，让心灵为之振作。

我们进行冥想、祈祷和倾听，就像是让自己的心灵之门窗全都打开。我们无法预知那阵清风何时扬起。正如禅学大师铃木大拙所说：

“开悟这种事是没办法事先预测的。”另一种说法为：“获得开悟实属偶然。灵修只是提高我们开悟的几率。”

当我们生出执取的念头，就错失了当下开悟之机。一个故事是这样的：有个急欲体验禅悟的学生，他初抵寺庙时就说，“我想要加入共修团体，精进修行以获得开悟。这得花费多少时间呢？”“十年。”师父回答道。“好吧，那如果我加倍努力呢？”“二十年。”“喂，你怎么反而把时间加倍？”“依照你的情况，”师父说，“恐怕得花上三十年吧。”

有位苏菲派大师神秘心灵启蒙经验持续不断，显然，那不是单一的、突发性的意识大转化：

我当然记得发生在自己身上各种内观和启悟的经验，但基本上，我的灵性生命发展是多年来意识开启的累进过程。我们应该给予这种方式尊重和鼓励。如果我专注于内在的一些变化以及自己的下一步，那么压力会随着意识到自己的崭新能力而增加。我同时也发现修行上的各种障碍。因此，如果我知道自己的慈悲心在增长，那么也必然遭逢各种怀疑和抗拒的阻力，使我无法安住于慈悲中。明白这层道理是进入开悟的下个阶段的契机。

虽然我们已明白真理，但仍须努力对治那些局限心灵视野的执念和想法。你必须借由专注心念，长时期让这个开悟过程持续不断，但当你悟道达到某种境界之后，它本身就会自然地发展下去。开悟之旅并没有回头路，因为你体验到安住于真实存有中以

及全然信任是什么滋味，虽然有时你不免又落入抗拒的心境中。因为你明白自己的真实面貌，你的了悟是不会与时俱逝的。

返归本源之心

与其把寻求开悟当成遥不可及的某种神秘境界，不如学习把它视为禅学老师所教导的近在眼前的事物，把无门之门这种自然的觉醒，视为我们与生俱来的权利。

阿姜查鉴于佛教文化过分强调开悟需要长期苦修，特别留意提醒他僧院里的比丘和比丘尼：你们追求的开悟是自然发生的，而且就在眼前。他曾说，如果你进入我的寺院修行，六个月尚未领会到开悟的甘甜滋味，那你就是在浪费时间。他指出，开悟乃是我们本具的自性，我们能够学习让心灵安住在寂静自由中，完全不受周遭事物的影响。

人类心灵本身是永恒的，本性宁静且不受影响。让自己安住于这自然的境地。如果外境变迁使自己的心灵迷失而忘记本性，或是受到遮蔽，那么我们修行的目的就是要如实看清这整个迷失的过程并悄然返归到本源之初心。

阿姜查尊者提醒我们说，慎微的省思和禅修的赤忱，能够让我们在心灵寂静之际看到这份实相，而这一切的体验都是无我的，并非独立存在的。它们生起时犹如一阵风，随即消逝无踪，完全随着特定的因缘而生灭。他教导四众弟子：任何时候，我们洞见这份真理，就能够让自己抽离所谓自我生出的各种因缘，使心灵安住于永恒的觉知，那无条件的大爱里面。所以我们所进行的灵修的困难之处在于，怎样了解到这世间万象的本质原就是无常，如何不使心灵因之迷乱甚至丧失于其中。

从这份教示里，我们明白到自身的经验是互为因果的。光明自性乃是我们的真实面貌，而灵修是释放我们内在各种纠结思绪的方法，能因此让自己安住在当下的实相。而我们自己就是目的。

某位佛教修行大师讲述自己的生命受到转化的故事。对她而言，还没有经历特殊的开悟或重大事件。她所经历的经验反而像是泅泳于无止境的开悟之河。

平实如我，是教导千百个学生的老师，我的学生中有些曾体验过殊胜的开悟，但我本身的经验却并非如此。有很长一段时间，这种什么都没发生的状况，让我难以释怀和接受。我这个人未曾有过什么极了不得的开悟体验。如今三十年过去了，这一切只是修行的过程，它本身不受到心中任何挫败或成就念头的束缚。我也曾接连数月精进禅修，但并未获得任何殊胜体验。这情况在刚开始修行的十年特别难熬，但可堪告慰的是，我没有让自己陷入骄傲心之中，自认是什么特殊的人物。

然而有某些事确实发生转变了，而我内在最重要的转化是无休无止的正念，我全心注意自己每个细微的起心动念和行为举止。我了悟到所谓放下与不执著不是一蹴可就，而是不断地发生和累积的。我只是在过程中逐渐放下了批评、恐惧、怀疑自我和束缚身体与心灵的各种重担。到了某个程度时，我发现自己某些束缚和执著的习气会自然而然地出现，而我一旦注意到这些，便开始以舍离心来对治，全心全意地欣赏生命的美好与纯净，让自己能觅得那份自在宁静。而传统经义中的教诲也渐渐对我产生意义——亦即在实相之中原本是无来无去的，若从生命的角度来看，根本没有任何事真正地发生或即将发生。看清楚这点，再次印证了我先前所明白的道理。

于是我变得不那么道貌岸然，不那么在乎自身了。我对众生的悲悯之心更加深广。奇怪的是，有些朋友竟告诉我说，我愈来愈像自己了。他们说我的内在发生了极大的变化，但这一切并非借由任何特殊事件，我想这份转变是因着我不断活在当下，自然形成的结果。一切就是这么简单。

我们有一种既有观念，认为灵修必然要达成某种神圣目标或特殊的境界。典籍中描述古圣先贤们的殊胜体验，常使我们生出心向往之的念头，认为自己的生活也理当如此，这导致我们生起跟他人比较之心。西藏有位著名的瑜伽行者，多年来在某个山洞里勤苦修炼，平常就由山脚下的村民供养。一次，在一个庆典的日子，他听说村民们要来探访他，于是这位瑜伽士便把洞穴打扫得很干净，还擦拭祭坛上的供奉盘，特别献上祭品，并清洗自己的外袍，然后静待众人到访。但这时他心中有一股不安感。他到底想要成为谁？最后他起身，随手抓起几把泥土，往祭坛上丢过去。据说这几把泥土就是他所献上的最崇高的灵性祭品。

当我们进入这扇无门之门，便走到了寻觅的终点。而在到达此阶段之前，我们可能会尝试许多方法以寻求开悟或成为特别的人。最后，我们进入了永恒当下，发现其实我们未曾偏离过此心。我们所在之处便是唯一拥有圆满的安忍、平静、自由以及慈悲的地方。禅学诗人在他寻求智慧的过程中，体悟了这份真理：

我的生命看起来或许沉郁，
但在遍历这个世界之后，
我已将自己托付给天堂圣境。
在我的粗麻袋里，只有三斗米，
在炉火边，只摆着一束柴薪。
若有人问，到底什么是开悟或幻影的标记？
我无法说明白——世间之财富和名声渺如尘土。
我坐在隐居处聆听夜雨，
舒展双脚让自己浸淫在回答中。

Ryokan 安住于善解之中，他不再从这世界寻求任何东西，他只信任道。开悟便是礼物，而他对这世界的回应是慈悲和自在。

某位积极追求灵修达三十年之久的基督教冥思者，叙述自己的故事：

我一直深受尤里安和圣约翰这些神秘主义者行迹感动。在经历一段失败的关系和家庭危机之后，我到修道院去待了一年，我反复诵读他们的话语，内心有着浪漫的想法，认为自己正经历着灵魂的黑暗期。但后来我觉得，这过程永无尽期，也没什么了不起的经验，到头来也没有神秘的启悟。我离开修道院后，成为一位社会工作者，仍继续祷告的生活和冥想灵修，但好几年间我仍处于平凡且黯淡的处境。我仍有些消沉和寂寞——这实在和神秘主义无关。

大约十年前，我跟随天主教的毕德神甫进行隐修，他是位神采奕奕的老者，在印度有一个聚会所。他身穿橘红色瑜伽士的长袍，满头银发，从整个生命深处散发出深沉的喜悦，犹如寒冬之后我们欣见遍地水仙绽放。我们谈过之后，他告诉我，其实我已经计划好该如何展开全盘的灵性之旅。然后他双手捧着我的脸，使强大的爱的能量流入我的心中，说道，“为何不扮演那个独特的自我呢？这正是上帝希望你去做的事啊。”我扮演这个角色，悲泣又欢笑，并快乐地手舞足蹈。而今，我的祷告和灵修生活已持续多年，虽然平凡无奇，我却不再消沉，而是变得更加热爱自己的生命。虽然未曾发生任何伟大的经验，但因为热爱自己，万事万物都改变了。

禅宗传统里有许多这类的叙述。禅学大师 Kassan 的某位学生跟他住在一起，但后来发现那些教诲并不适合他，于是离开他去过隐居生活。但不论他走到何处，都听到人赞扬他的上师 Kassan 是最优秀的老师。于是他又回头去找自己的老师。在参见这位年长的上师时，他说，“你为何不肯将高深的道理传授给我呢？”师父只是报以温和一笑，“当你要煮饭时，我不是有替你生火吗？当你分送食物时，我不是拿出碗承接吗？我几时背叛过你了？”那学生闻言，当下便开悟了。

我们所寻求的神圣圆满其实一直都在这儿。圣母院的朱莉安曾在她的祷告堂描述过这种圆满境界，“一切皆为美善，万事万物尽皆美善。”我们借着明白“事物的本然面目”了悟到这种圆满，而这层认识

正是一种心灵的革命，这是对于万事万物的神圣完整性产生的一种敬畏之情。它一直都在我们的本心，而我们能够在任何情境中觉悟这份真理。

各位内心可能有这样的问题，“为何我没有体验到开悟或圆满的境界？”事实上开悟可能已与你擦肩而过，只是你没注意它的存在罢了。它就如同充塞于四周，延续着我们生命的无形空气。

涅槃就是放下

阿姜查所建立的原始佛教僧院遍布马来亚半岛丛林，他邀自己的学生一起坐在清凉的树荫下，然后教导学生以最简单的方式寻求涅槃：每天里时时刻刻观照。“涅槃，”他说道，“就是放下。沉静是与生俱来的喜悦经验，也就是我们对于生命不再有执著或抗拒。”

大家都明白，如果我们日夜不停地追求和嫌恶，没有谁能忍受。在这种情况下，生物不是死亡就是发疯。但我们却存活下来，这是因为在生命中自然会出现沉稳、完整和自在的缓和期。事实上，它们比我们内心的执著和恐惧之火燃烧得更久。而我们借着这些缓和的力量延续生命。因为生命中拥有这些心灵休憩的时期，才让我们的生命焕然一新，充满活力和幸福。那么，为何不对这种日常生活里的涅槃心存感激呢？

我们已然知晓该如何放下——每天夜晚我们入睡时都会实践它，而舍离就如同一夜好梦，滋味甜美无比。心灵以此方式开悟，能让我们安住于完整的人生实相中。我们愈能做到不执妄，就愈能享受到人生的宁静。进入这无相之门，我们才懂得珍惜人生的吉光片羽。我们因而开始信赖这世界自然的韵律，犹如我们信任自己的睡眠以及呼吸运作的本身。

一位灵疗者和心理学家十五年来致力于灵修，但在某次避静隐修中，仍不断被各种人际关系所困扰。他内心一直涌现憧憬、渴望和负责的情绪。我们谈论之后，我建议他花几天时间做慈爱的观修，然后回向给自己。起初，他跟许多人一样相当排斥，因为他觉得把注意力放在自

己身上很不自在。不断把爱和慈悲的心念回向给自己是颇为尴尬的事。但随着闭关的进行，他的态度也跟着软化。他心中生起宽恕自己和他人的念头，这世界看起来也显得更加美好了。于是他有了某种了悟：

我正是那个必须去爱自己的人。世上没有其他人能让我感受到完整的爱，唯有我自己能够付出这样的爱。如今我才明白这份完整性不论何时何地，自己和众生都能得到。这个领悟使我怀抱一种全新的平静慈爱之心，来对待自己和他人。它以最朴实的方式，让我的生命全然改观。

我再强调一次，灵修的目的并非为获取知识，而是明了应该如何去爱。我们能够去爱那些属于我们的事物，爱万物，爱自己和他人吗？我们能够看清每天早上太阳赐予我们的光明吗？我们必须在身、心、灵这三方面下工夫，使自己能敞开心门，能放下执妄，安住于自性的大圆满之中。这扇无相之门是敞开着的，我们所渴求的东西正近在眼前。今日是如此，每日亦然。

禅修老师拉里·罗森堡 (Larry Rosenberg) 到韩国去追随崇山大师舒善习禅。在这段期间，他进行一项朝圣活动，去参访各大寺院和高僧大德。他走在偏僻的路上，看到山脚一座非常典丽优雅的佛塔（或舍利塔）。塔边有个标示：“通往韩国境内最优美的佛像。”有个箭头指着山顶处的千层石阶。拉里决定登顶一窥究竟，于是努力拾阶而上，终于攀上顶峰。那山顶的风景不论从哪个角度看都令人叹为观止。那座简朴的石头佛塔跟下方的胜丽美景真是相得益彰。原本该放置佛像的祭坛上空无一物，只见苍翠的山间风景迎向眼前。等他再走近些，看见在空荡的祭坛上有块小牌子，上面写着：“若于此处见不到佛陀踪影，阁下最好下山，继续精勤禅修。”

PART THREE 黑暗的修行所

或许我们希冀的开悟之路是秩序井然又能够掌握的，但穿梭在这心灵的道路上，只有悠游于旅程，我们才能窥其风貌。

第八章 超越证悟——觉醒的地图

牧师的女儿问他是从哪儿找到布道词的灵感的。“从上帝那儿呀。”他回答道。“那你有时候为什么要删掉某些字句？”女儿问。
——安东尼·梅洛神甫 (Fr. Anthony de Mello)

有个彻悟之人掉进井里去了。为什么？

——禅宗公案

我们如何能明白超越开悟之后是何光景？当哲人苏格拉底身陷狱中等待死期来临之际，他听见有个狱友唱着诗人西塞鲁斯谱写的旋律优美的抒情诗，便忍不住央求此人教他这首诗。“你又何必如此呢？”其他人大惑不解。苏格拉底回答，“这样我瞑目之前又能多知道一件事了。”

灵修生活也是如此。不论我们是谁，都包含了智性的成熟，能不断地发现真理。这是见性之后的智慧。正如中国禅学大师虚云在仙逝前说的，“彻悟之前，会出现许多小开悟，然后由许多大开悟铺成一条通往正觉之路。”

每种文化的神秘主义者都教导我们说，不论开悟经验多么伟大，我们安住于那个实相中的领悟力终究会过去。刚开始时情况或许并非如此。开悟使我们的内在觉醒，由它产生的领悟和自由感是如此震慑人心，初体验时，很难理解这份领悟只不过是刚开始而已。而几乎每一条灵性道路上这种持续不断的觉醒都被描述过。

这种心灵的发现之旅有时被形容为进入更高层次的视野。基督教神秘主义者圣约翰曾写过攀爬 Carmel 山时自己登高眺远的心情。有时攀上极峰的境界禅宗说是“见山是山，见水又是水”的沉静心境。西

藏的 Dzogchen 仁波切告诉世人，其实这些跋涉历险是人生必需的。在《十牛图》的终幅，我们见到画面上的寻牛者和找回的牛，一起缓步走进市集人群中，共同将光明的祝福赐给芸芸众生。实际上，他们的探险之旅才刚开始呢。对于心灵开悟后的生命将呈现何种面貌，各种文化传统里都有不同的描述，但它们都一致认为，所谓的开悟，不过是启蒙的第一步罢了。

觉醒只是过程的开端

佛教最著名的觉醒蓝图来自东南亚上座部佛教的长老比丘传统。在长老比丘的蓝图中，开悟被描述为苦、集、灭、道（四圣谛）四个循序发展阶段，每个阶段都会带来崭新的自由。第一阶段的果位称为“预流果”，即达到最初的修行果位，进入圣道之流，心灵超越无常的世界得到自由。

如同禅宗的见性，一个人证入预流果后，对事物的理解会发生剧烈的改变。他能够看清个体的幻象，不再执著于心物二分，并且进入永恒的涅槃寂静中。经历此阶段能够改变我们人生的方向，而证入预流果就如急流载着一片叶子涌向大海般，我们被带往更辽阔的自由天地。

但长老说，虽然我们已明白真理，但仍须更进一步净化以转化我们的性格，并在生活中实践真理。于是我们的旅程由预流果进入到第二阶段“斯陀果”，即一来。我们借由这个更深入的过程（通常需数年时间），剥除自己最粗糙的贪婪和令人厌恶的习性，因为它们自我恐惧与局限的主因。我们必须不断以正念省察恐惧、欲望和各种念头所带来的痛苦，以达到开悟的第二阶段。当我们对人生中导致不安、痛苦的作用力有所了解后，它们就失去掌控我们的力量了。到最后，在深刻的了悟中，我们会毅然斩除贪嗔痴的无明势力，证得第二阶段的果位。

而第三阶段果位称为“阿那含”（即不还），这时我们已完全涤尽贪嗔无明和情感纠葛，不再受其支配。能达到这个境界的极少数人，都必须借由长期保持在甚深的禅定与空性之中才能做到。随着智慧增长，我们内心的习气也会随之消融。在此阶位中，我们安住于自由和当下的实相中，心灵深处的宁静也不易随外境而转。

最后第四阶段的果位最为殊胜，称之为“阿罗汉”（即大觉悟），这时候连最细致的习气——甚至喜悦、自由及禅修本身都不存在了。在全然无我的情况下，我们也不再受蔽障纯真本体的我慢、无明、不安以及色界与无色界的贪恋的影响。这时，我们本性的光辉才能全然显露。

这份开悟的蓝图说明，一个人经历了明白且深刻的开悟体验，仍然可能身陷贪婪、愤怒和无明幻识之中。一个人在证入预流果后，或许在谈论开悟时能做出精彩的开示，但却无法在生活中实践。因此，继续精进证得更高阶段果位非常重要。

许多大师都认为，一个人在证入预流果后，心中仍可能生起恐惧、混乱，甚至做出不适当的举动。不论那份洞察力多么深刻，他所体会到的解脱感和蒙恩感多么强烈，灵性仍必须继续往成熟之路迈进。这么多年来，我在西方灵修人士身上见到的例证莫不是如此，这似乎也能印证在大部分亚洲老师的身上。若我们无法看清这点，那就是在自欺欺人。

由于获得证悟的征兆和方法因人而异，长老们对于应如何认定证入预流果有极大争议。某派认为，它是在一个人进入甚深禅定后产生的，而我们的身体的意识不再存在。另一派认为，这时我们已不受心识作用的控制。有些寺院则认为证入预流果与甚深禅定无关，是一个人全然放弃我执后自然生起的智慧。有些老师认为，它是当下顿悟或苦思公案、参话头的成果。甚至在同一所寺院里面，师父们对如何印证学生是否开悟也有各种争议。

或许最好的方法是对所有方式都抱持尊敬态度。只要我们能真正舍弃我执，进入完全自由和信任的境界，便能证入预流果的境界。其中况味正如爵士名家路易斯·阿姆斯特朗（Louis Armstrong）所言：“你得亲身经验，才能体会爵士乐那美好的滋味。”

证入预流果之后，学生往往发现在灵修上很难获得明确的指示。一位在西方世界修行，阅历极丰富的资深佛教老师告诉我说：

在经过多年禅修之后，我前往缅甸。老师要求我们注入全副心力精进苦修，而我也体验到许多次内观，因而对于法产生了某种神奇的体悟，似乎证得初果（预流果）了。而禅师（Sayadaw）也对此加以印证。那真是令人敬畏又感激的时间，而那份内在觉

知所产生的效应也持续了很长时期。因此，我心想，应该会直接进展到下个阶段的开悟才对。接下来那一整年我精勤修行，但成果不彰，似乎仍停留在原先的层次，并没有令人振奋的进展。我变得很沮丧，但在我不断自我驱策而体验更深之后，终于明白了在那个境界里，我们内心的执著念头其实是多么深重。

我想从几位大师那儿寻觅解惑之道，请他们告诉我该如何做才能进入开悟的下个阶段，但所有的答案都非常含糊、模棱两可。到最后，我的禅师才告诉我说，他自己的进阶修行是长达数年的净化。在这个时候，我所知道的只是全心全意依循法性的方向，我并不清楚，到底我们自己能在灵修路上进展多远或是还余下多少旅程要完成。

谦卑与灵夜

基督教的冥思蓝图所描绘的更高层次的灵性之路，是一个人谦卑和心灵净化不断增长的过程。圣约翰教导我们，在初次经历到蒙受恩典的不凡体验之后，接下来是一大段痛苦的考验期，我们会觉得自己与神性的本源失去了联系，而这种灵魂的黑暗期，对于让神圣内在旅程进入柳暗花明的境界而言，是绝对必要的。

根据圣约翰的说法，首先来临的是“觉受的黑暗期”，此时世间万物对我们而言全都失去了滋味。这时期我们内心体验到极深的失落感，以往令人感到舒适自在的事物，此刻都失去了意义。在经历过最引人入胜的开悟后，我们的心灵却进入枯干又贫瘠的荒原，完全摸不清心灵幽径的方向。圣约翰把此时期描述为等候性格净化的时期，它让我们褪去骄傲、贪欲和嗔患。唯有在净化中我们才能深刻了悟同体大悲的情怀，明白这一切悲哀，全都肇因于我们与神性本源分离。

经过了觉受的黑暗期之后，接着出现的是“灵魂的黑暗期”，这时候内心会产生更多净化和臣服。这是交织着悲伤与混乱的炼狱，我们在这里遭受着约伯所经历的各式考验和磨难。在这段天人交战的试炼期，我们内心会生起对神圣性激烈无比的渴求和爱。

凡是尊崇灵魂的黑暗期的人，都会获得丰厚的生命回报。圣约翰所吟诵的心灵之歌充满恩典以及说不出的甘甜，全都充塞于灵魂里面，它深深臣服于这份“美妙的黑暗”。在这漫长的旅程中，最重要的是谦卑和坚忍。圣约翰说，“对心的爱是支持我们度过黑暗之路的烛火。”

有位禅修教师在经历多年内在冥思和充满圣灵的岁月后，就面临了这种生命黑暗期。

我在天主教和佛教团体里浸淫多年，在某次长期闭关隐修时，发生了不可思议的事情。当时的情形，我只能借用圣奥古斯丁（St. Augustine）的话语约略比拟——我看见上帝比我更亲近我自己。上帝犹如广阔无边的海洋，以往我所体认到的所有与自己有关的事物都显得微不足道，它们只是飘浮于表面并稍纵即逝……这份伴随着领悟而来的天启式至乐，几个月之后逐渐消退，我整个人跌落到恐怖和绝望的深渊。这是炼狱期的开端。在经历这么巨大的情感释放和转折之后，突然间，我周遭的事物都陷入一片死寂，没有任何感觉，也失去了意义。我只好迁离佛学中心，回到俄亥俄州靠近我女儿住处的家中，替自己找了份毫无意义的清洁工作。我的身体开始出现荨麻疹和气喘等过敏症状。这种永无止境的内在痛楚和失落让我感到绝望，虽然从外表看我全都正常，内心却混乱如麻，整个人濒临精神崩溃和自杀边缘。在这段时期，我根本无法进行祷告和灵修的生活。

在数个月的内在煎熬后，我再也无法忍受，跪伏在浴室地板上放声大哭，呼求神怜悯我的困境，因为我再也撑不下去了。就在那瞬间，原先折磨我的恐怖心境突然烟消云散了，就像水槽内的水全都流失了。两个小时，我整个人呆坐在地板上，沉浸在至福、喜悦和宁静的氛围之中。我明白所有的困厄其实都是神的作为，而我忆起自己把生命交托在上帝手上。那些生活中的悲愁点滴，其实都是人生道路上的一部分。经过两个小时的休憩后，我理解到自己有能力承受这番考验，而它们若是上帝计划的一部分，那我愿承受。在我认清这个事实的瞬间，难以置信的，那些扰人的前

尘往事又齐涌心中——就像水槽里的水又涨满了。所有的事物与外在环境一如往昔让人痛苦烦乱，但因为那片刻的上帝的慈悲和怜悯，一切都不同了。我知道自己能够承担这些了，不论上帝要让我遭遇些什么，我都希望自己通过这个考验。这时，我心中对于上帝向我显现的恩典与慈爱非常清楚。它就像普天下最慈祥的母亲，默默在身边伴随与呵护我们，好在我们跌跤时扶我们一把。我正是在人生最痛苦之际才明白，自己除了满怀感激活在上帝的恩典里之外，别无其他选择。

圣约翰以暗夜来譬喻灵魂的干涸，而圣特蕾莎则使用“内在城堡”的意象来描述，当我们的灵魂愈往“城堡中心那个神的宝座”靠近，内心那股敬畏的神秘感和谦卑愈会不断增长。她所勾勒的灵魂净化的蓝图共经历七个阶段或七种内在住所。

每个阶段都让我们的生命愈加净化，更远离财富以及名位的陷阱，从“世俗的安逸”里得到释放。她和圣约翰告诉世人，虔信纯熟的冥思者，他们的人生必须借由对上帝炽热的爱和不间断的祷告，才能通过每个阶段寂寞、悲伤和幻灭的煎熬，坚定地走下去。“然而最要紧的是，不要思索得太多，只要尽量去爱就好了。”她告诉我们，在人生之旅中长期体验到的神的恩典与坚定不移的爱，终究会让我们获得某种灵性上的重生，而这将使得灵魂像神圣之茧里面净化的蛹，老我死去而蜕化成振翼飞出的彩蝶。

然而，即使我们的灵魂已觉醒且鼓翼破茧，人生中的阴霾仍会不时出现。十四世纪的神秘主义者在《未知的白云》一书中提醒世人，“虽然沉思冥想能使人减少悲伤的垢染……但我们永远无法在此世获得完满的安全感。”

求道并非直线，而是循环不断

我们对灵修阶段有系统的描绘，可能会令人觉得这条道路是单纯的直线并且是渐进式的，灵修生活是随着个人发展的步骤而与时俱进。就某方面而言，这样的蓝图倒也正确，我们确实随着灵修而逐渐让心

灵更加洁净、敞开、释放和平稳。但这一切并非依循线性的发展脉络。不论是缅甸还是西藏的寺院，不论是基督教、犹太教还是苏菲教派的神秘主义者，在他们的记述中，每个人的灵修道路都是曲折的。

人类心灵之开展既神秘又充满艺术性。或许我们希冀的开悟之路是秩序井然又能够掌握的，但穿梭在这心灵的道路上，只有悠游于旅程，我们才能窥其风貌。我们根本无法在固定的时间点上捕捉自由。对一个成熟的心灵而言，自由就是旅程的本身。它犹如一座迷宫，一个圆圈，是花瓣渐次绽放的花朵或围绕着静止点的旋舞，像某种深沉的漩涡。它是万物的中心点。这些圆圈的形状也始终处于变化中——它们上下颠倒，时张时合，沉浸在爱和自由的氛围里，彼此还常发生崭新和轻微的重叠和碰撞。而在这个大漩涡的过程中，我们也一再回到原点，但每一次都带着更丰足、更开放的心灵。

犹太教神秘主义者说，最深远和神秘的境界，最后总是又回转到日常生活祷告的单纯性之中。在卡巴拉教义中，永恒觉知里最神圣的修炼称之为 binah 和 cochma，而修炼者的动力又必须与日常生活里的慷慨义举和虔诚行善相联结。所谓神圣的最高境界，到头来总是会回归到我们的家庭和祷告之中，回归到我们每周所点燃的安息日烛火，以及服侍和宽恕的神圣实践里面。“安于其下犹如在上”，这正是神秘主义者所奉行的法则。

对圣特蕾莎而言，这过程也像个圆圈。个人勤奋与无私忘我的内在生命与神圣之交融并无止境。她坚持，我们必须一再回归到神圣的本源处，把那份明亮带进这世界中，因为“我们就从这里得到新生命”，“我们具体的形象，召唤觉醒者庄严的容颜”，我们才得以在这世间过着神圣的生活。内在生命旅程所结的累累果实正是“我们的善行”，而神秘之源的开放“只因我们有回归的可能性而且拥有服务世人的力量”。这旅程正如禅宗的《十牛图》所描绘的，跋涉千山万水之后，到头来我们又回到当初的出发点，满怀祝福地走入人群中。明心见性之后的我们，带着觉醒之心，把祝福带给自己生命中所遇见的每一个人。

诗意重于规划蓝图

心灵之觉醒犹如莲花绽放的过程：它所散发的芬芳和娇艳之姿，不仅充满于花儿，也洋溢在整座花园里。但花朵的习性是在白天舒展花瓣，而于夜晚收闺。我们该如何描绘过程中的细节？只说植物在夜间生长，隐形的花苞在地面下不识阳光滋味？没错，这中间经过萌芽、含苞以及盛开各阶段。但这样的描述连大纲都嫌不足，因为并未提及深深扎根于泥土中汲取养分，舒展的枝叶沐浴于阳光中，蜜蜂在花瓣中采蜜播粉，以及这朵莲花散布于世界各地的千百种同类。

由于这神秘的大漩涡的开展过程，充满了这么丰富的有机性，在许多文化传承里，人们都借由诗篇来表达这份神秘精神。诗本身拥有神秘的力量，它潜藏我们无法直接道出的意义。禅宗的著述里几乎没有任何关于开悟各个阶段的文字描述，唯有意象和譬喻，像是指月公案或是我们提过的著名的《十牛图》。禅门白鹤立于雪中或乌鸦隐于黑夜的意象，比千言万语更能道尽开悟的内在情形，若是听者真能用心，必能领会弦外之音。

佛陀当初因观晨星而获开悟（按：佛经并未记载观晨星的因缘），尊者说他开口便成诗。

为自己建造悲伤囚屋的人们哪，你们不应该继续作茧自缚……

在禅宗则用了不同的意象，字里行间也同样流露无限诗意。

借着这颗星，我与万物皆苏醒。

印度神秘主义者迦比尔，对于发生在这副臭皮囊内的开悟之伟大赞叹不已。

在此躯体内，有着峡谷和覆满松柏的高山，
以及这些壮丽奇景的创造者！
这世间的五湖四海，还有闪现天际的亿万颗星辰，

全都纳入胸间。
 试炼黄金的酸以及鉴察珠宝者尽皆在此。
 那儿有自发的美妙音乐，
 以及活水的源头。
 若你想知道真理，我会告诉你真理，
 朋友呀，请听，我们所热爱的那位圣者
 正端坐于我的方寸之间。

禅宗使用诗般的语言来孕育开悟的种子，人们一再复诵意境深远的诗或参详公案，直到整颗心豁然开悟为止。禅门另外还有数十则公案可供学生们仔细参详他们欲寻求的心灵自由，或是为他们的人生方向指示出正确道路。若把公案合而观之，则是为修行的人生建构出一幅诗篇般的蓝图。这些公案和禅门故事，带领着学生进入开悟的世界。譬如禅学大师问学生：“如何从海里取来珍珠却不弄湿手？”“用一只手拍出声音……”“何谓曲中之直？”

碰到这些质问、故事和诗篇，不能仅凭理智分析来寻求解答，任何现成的答案都会遭到严厉拒绝。唯有我们深入自性并安住于当下，这些公案的解答才会出现。只有我们的心灵像莲花般开合自如，能勇敢踏进幽暗森林，在人群中跳舞时，一切才有可能天清地朗。它们并未标明某种理想境界，但却指询道家无为的宽阔天地以及莲花浑然天成的安适自在。它们教导人舍弃恐惧和我执，不依赖尘世和精神的攀附，唯有这样，才能自由自在回归我们的本然面目。

我们可由下列故事约略看出公案的终极目的，这故事带些现代禅的幽默。它谈到有位徒弟总是如实向师父报告自己灵修方面的进展。第一个月，那学生写道，“我感受到意识的扩展，感觉与宇宙合而为一。”师父只瞥了一下那封信就扔了。下个月，做学生的又写道：“我终于发现万物皆有神性。”师父似乎大失所望。

在第三封信里，那徒弟热心地解释，“在惊异的凝视中，我揭示了一与多的奥秘。”这时师父不耐烦地打哈欠了。下封信则说，“世间无人出生、存在或死亡，因为自我根本不存在。”师父看完，绝望得束手无策。

又过了一年，师父提醒徒弟该向自己报告灵修近况了。这徒弟回信：“如今我只是老实过日子。至于修行，谁还在乎呢？”师父读完不禁喜极而泣，“感谢老天爷，他终于开窍了。”

这故事反映教诲的意旨：事物之本性原就是圆满自足的。那只立于雪地中的白鹤就是雪中白鹤，而暗夜里的乌鸦也如是本然面目。

理想不代表实际

那么，我们对于那些既不诗意又不幽默的蓝图该如何看待？表面上看来，它们似乎是稳定、向上扬升的直线，但抱持这想法的危险在于，若我们依循扬升的灵修途程，结果常会迷失在缥缈云端。而我们可检视这修行是否适用于实际生活，作为此蓝图可行与否的依据。我试以藏传佛教里的成佛十地为例来说明。这是菩萨修行的十个位阶。第一个称为“欢喜地”，因人们初证圣果时，心中生起大欢喜。第二阶段为“离垢地”。第三阶段为“发光地”（成就殊胜的禅定，发出智慧之光）。第四阶段为“焰慧地”，如此类推下去。初地的境界崇高又纯净，但它的修行必要条件的确包含一些平凡的处世之道，例如修行者誓愿以慷慨之心待人，并希望众生都能得道解脱。而证得第二阶位的修行者就已具备某种神通，能够看清前世今生的因缘，进入千百种的甚深禅定之中，也能同时以多重样貌在不同地方现身。不论他们出现于何处，身边永远都围绕着一百尊菩萨。而从第三到第十阶位的修行次第，更是具有不可思议的神奇力量，其殊胜的程度，远超过我们提过的诸般成就（译注：大乘菩萨十地，可见于《大品般若经》、《华严经》、《成唯识论》等典籍）。

我问过某位年老的西藏喇嘛，这个菩萨的十地是否为修行的一部分，他说，“它们当然是实际存在的境界。”但当我询问在他的传承里有谁曾获此大成就，他沉思后回答，“在此世道艰难时刻，我连达到二阶境地的人都找不到。”

当然，这些修行次第都有超越人们认知范畴的某种原型真理。就在蒙恩或启悟的片刻间，我们确是置身于众佛陀之间——因为在众生的身上我们见到佛性。我们体悟到自己的身体和每个生命是息息相关的，而环环相扣的生命之网、雨林、红杉、菌类以及线粒体其实就是我

们自己。换言之，这些由世间万象所构筑的蓝图或许读起来更明白易懂，它们犹如生命诗篇，有着无限丰富的含义。

禅门方丈诺曼·费希尔这样解释理想与实际之间的区别：

所谓的理想其实是人类内在的深刻宗教本质之反映。但正如我们所知，如果我们让理想过分膨胀或是对其理解错误，那么再美好的理想都可能成为毒药。换言之，若我们不把理想只当成是理想，而将之视为现实，就可能发生悲剧。理想本应该激励我们超越自我，若我们真是血肉之躯的人类，就应当怀抱大志有所作为，但也正因这躯体之限制，我们的理想从未能完全实现。理想就是激发人类壮志雄心的利器，这是现实无法办到的事。人们常不能认清这点，其实人类文明里血泪涔涔的宗教史，应该对这样的错误起了警醒的作用。若人们能正确理解理想与现实之间的区别，那么理想能使我们心怀慈悲，并且能使我们明确的人生方向。

觉醒的两种观点

若我们比较直线式的扬升和涡旋式的发展路径，就会发现这两种灵性圆满概念非常不同。直线扬升的途径抱持完美人性的看法，一个人若非佛陀即是圣贤。这派观点认为，所有的贪婪、嗔恚、恐惧、批评、妄识、我执和欲望能完全连根拔除，于是放眼望去，只见坚定不移、纯然散发着光亮的开悟之人。他们是觉醒的圣者，永远依循真理之道或上帝的旨意。他们是纯粹的人类，绝不会遭遇困难。设若这是我们对修行之认知，那应当明白，这类人相当罕见，或许根本不存于世间。

若视开悟为较迂回的路径，则我们能悠游于各种境界，享受心灵出入自得的乐趣。这观点也认为人类本性能觉醒，并安住于永恒的心灵自由之中。我们深知自己的真实本性能超越身心的束缚。

但由于我们仍俯仰于天地，受到躯壳和心灵的局限，一般的习气不免会留存。不论是犹太教、基督教或伊斯兰教的先知，还是世界各地的原始部落长老，都是兼具神圣性和平凡人性的复杂人物。其差别在

于，“我们不再紧抓不放过去的困境，而是以一种自在和无恶意的态度来面对它。”正如斯里·尼萨加达塔 (Sri Nisargadatta) 所说：

我心中可能会生起痛苦与艰涩，甚至出现不耐烦和激怒等情绪，但这些都与我无关。我并未出生，也从不会死亡……虽然这肉身和心灵都受制于外缘，但我的生命在永恒中无限展开。

不论我们对于修行抱持何种看法，是理想崇高的圆满自性还是随着人性自然发展顺性悠游，开悟对人类而言都是极大的奥秘。每个文化传统的灵修学生都努力追求它，但这奥秘的解答最终还是必须回归到心之本源。我们正是在本心处发现到能容纳、理解和消弭矛盾对立的关键。唯有我们的心能兼容圆满自性和平凡人性。

我们暂且把这些蓝图和殷切期待放在一旁，不论遭遇如何，最终我们仍须将此心调转到爱与觉知方向。正因怀抱着这颗觉醒之心生活，我们都成为上天的仆人，都是人间菩萨。我们开悟的层次或有不同，但誓言时时刻刻觉醒，跟众生在一起。要走在这条路上必须具备慈悲心、安忍、智慧以及慷慨，再加上强大的愿力，安住于当下的现实中。我们也只有在这里能寻觅到真正的自由，并安住于永恒的完美之中。

正如铃木大拙所言：严格说来，世间并没有所谓开悟之人，存在的只是开悟的活动。若是有人自称已获开悟，这并不表示一切大功告成。他仍须不懈怠地精进于求道之路。“我们现在所谈的是接连不断的开悟。它是彼此相续的。”

第九章 开悟并非一劳永逸

这世界有个爱上帝的人，而他的生活永远都会受到安全保护——那是从未听说过的，因为我从未曾目睹。但我明白：在生命不断的起伏之中，我们永远都活在珍贵的爱里面。

——诺里奇的朱莉安 (Julian of Norwich)

你不可能永远停留在顶峰。你终须再走下来……登高必能望远，下山之后就无法再见美景，但此刻的他已遍览一切。一个人如何引导自我是一项艺术。但我们所见一切的记忆却更胜一筹。当我们不再看见什么，至少内心仍是明白的。

——勒内·多马尔 (René Daumal)

在佛陀初开悟的那夜，他誓言要唤醒众生，这时候他受到幻象和邪恶的神祇魔罗所派遣的军队的攻击。只见佛陀端坐于菩提树下，丝毫不受魔罗设下的贪婪与欢愉等可怕陷阱的诱惑，而且他怀抱慈悲心，克服了对魔罗所宣泄的愤怒和侵略不满等情绪，最后魔罗被击败了。这次事件之后，这位大觉者起身周游全印度，向众生讲经说法达四十九年。

但从佛陀后半生的故事中得知，魔罗的消失只是暂时的。后来魔罗又好几次向佛陀挑衅，不断进行攻击，破坏或施行诱惑的伎俩。据说每当魔罗幻化成各种样貌出现，佛陀都能一眼识破，因而不为其诱惑，而且不惧不疑。“又是你吗，魔罗？”佛陀会这样问。

其他佛经记载，最后佛陀和魔罗竟成了朋友。有一次魔罗又来破坏，佛陀正端坐于某个洞穴内，洞穴外的学生们非常惊骇，打算要除掉魔罗，直呼他是老师的敌人。“佛陀说过他有敌人吗？”魔罗反驳道。

学生们眼见自己无法招架，只得请佛陀出面。佛陀饶有兴味地立即予以回应。

“哦，原来是老朋友来了。”佛陀亲切地欢迎魔罗到来，还邀他一同喝茶。他们坐下来后，佛陀寒暄道，“近来过得可好？”而魔罗就抱怨恶魔难做。佛陀满脸同情地聆听魔罗的倾诉，然后问道，“你以为当佛陀就容易得多吗？你知道他们怎么糟蹋我的教诲？在某些寺院，他们又如何借佛陀名义肆意妄为？不论是身为佛陀，还是身为魔罗都会遭遇困难。这点无一例外。”某则经文故事里，魔罗后来也像佛陀一样得到大证悟。

必然的转化

不论我们听到的是哪种版本，魔罗其实都未曾离开过，人生没有所谓开悟退休的状态。万物各适其分，各得其所。不论日月星辰、股票市场，我们心脏的律动或宇宙间众银河系的涡旋都无限扩张，并与生命的律动互相感应。天地间的灵性生命都处在得与失、喜乐和痛苦的轮替之中。对于我们每个人，甚至对菩萨而言，唯有借由放下妄执，让自己生命契合真理的轨道，才能明白何谓永恒、自由的实相。

对每个灵修的人而言，我们总是得先经历某些恐惧和痛苦不安，生命才会进入觉醒和开放的圆熟阶段。我们生命里曾拥有的沉稳平静以及初觅的情爱，往往会被一些失落经验、恐惧或他人的背叛封闭、击垮，而这一切是为了让心灵再尝平静或喜悦的滋味。人类的心灵犹如花朵，它的绽放与收合自有其神秘的方式。

令人惊讶的是，这事实常被忽视。这情形犹如所有人内心深处都希冀发生某些殊胜经验，能有伟大的开悟。灵修多年终究能使我们不受世俗之事羁绊，超脱烦琐沉重的挣扎，但我们心里总认为过灵修生活的人，能够不受伤害，不再有痛苦的折磨，也不再有人间苦难。我们期盼某些开悟经验能持久不衰。但恒常不变并非真正的自由，也不是心灵确实的解放。

每个明智的旅者都明白，不论眼前美景多么令人心醉神迷，我们都不能执著而将其视为生命最后的避风港。这么做无异于屏住呼吸，让自己成为过去记忆的囚犯。正如某位禅学大师所言：“开悟只是个开

端，这只是旅程的第一步。你不能执迷于那个新的身份，否则会马上陷入麻烦。你必须回归到琐碎的人生现实，如实面对自己今后的生活。唯有抱持这样的心态，才可能把所领悟的道理融入生命中，学会真正的信任。”

如同《十牛图》里面的僧侣，大部分人悟道后仍必须重返人群。当我们从山林间回到尘世，可能会惊异地发现自己的老旧习性是多么根深蒂固，就像我们常穿的旧衣服。即使我们精神上的转化极剧烈，而且自觉有股巨大、难以撼动的宁静感，但内在某部分顽强的习性，还是不免再回头来考验我们。我们可能因此感到无所适从，对于该如何在家庭或社会中与人互动，觉得惶惑且不知所措。我们可能忧心忡忡，不知该怎么让灵修生活跟日常的工作方式和互动协调。我们可能因而萌生逃避念头，只想回归简朴宁静的生活，全然隐居于山林寺院中。但某个关键点又将我们拉回到现实世界，而困难的转化正是需要面对的一部分。某位喇嘛回忆道：

当我重返家园时，感觉恍若隔世，似乎自己在印度和西藏生活了十二年的经验是一场梦。在回到在美国中西部的家庭及工作场合之后，过去灵修时所体悟的那些超自然经历的回忆以及自己所珍视的价值，都深受文化的冲击、挑战。染上旧习气出奇地迅速。我变得暴躁易怒，内心混乱不已。我根本不爱惜自己的身体，对于金钱和友谊都很忧虑。在情况最糟的时期，我深恐当初所学的东西都丧失殆尽。之后，我才了悟其实自己不可能一直活在开悟的狂喜回忆中，心里日渐澄明，理解到灵修只是在当下所从事的活动，其他皆为梦幻泡影。

所有的灵修生活都是在为精神转化做准备，它是由某个境界或环境，进入另一个阶段的过程。而我们若想做睿智的转化，就要让佛陀保持求道者的初心。人生中的变化并非大敌。正如邪恶之神魔罗，他不断回来骚扰佛陀，目的是为了让自己心进入更深的层次。

灵性开悟经验的整合过程是长期的。学生们在经过三个月静默的内观禅修之后，常会受到告诫：接着可能要进入长达一年的转化阶段。

这时他们会经历到喜悦与失望、挫败交替的日子，并增长新的智慧。而他们在体验的同时，也学会把所有见闻都应用在生活中。曾在寺院里修行或在亚洲访师寻道的人，有个实用的经验，就是虽然灵修了五年、十年甚至十五年，但通常前五年到十年的转化期，只是在为新的灵性生命奠定更周延及扎实的基础。

有位内观禅修的老师的进阶是以五年为一个循环期。她密集禅修的前五年，让自己生命进入了一个宽广的内在天地，并且产生了深刻又自由奔放的体认。

开始碰触那些悲伤往事之前，我的心非常需要修行带来的稳定和滋养。但我终于尝到禅悟的甘铎之后，接下来五年的体验却截然相反。这段期间所经历的痛苦和煎熬、试炼，其强烈程度不亚于前几年的狂喜。我想自己必须两种滋味都尝吧。

有位基督教冥思派女修道院院长也遭遇了同样的困境。她在初入修道院时，觉得自己灵性生命蒙受极大恩宠，但之后就面临了困难的瓶颈。

修道院的生活是简朴而圣洁的，而我则是怀抱着所有的爱和精神，全心投入这生活中。我凭借着基础完善的生活操练以及自己的防御性格来过修道院要求严格的生活。深入的祷告和冥思经验支持了我好长一段时间。过了些时候，我觉得可以完全把自己托付给修道院，所以就开始暂缓步调休息一阵子。这段期间有位年老的修女过世了。我跟她一向都很亲密，而她的死亡触动我内心一连串悲痛的回亿：我的孪生弟弟刚出生就死亡，我母亲曾面临濒死经验，亲人间的疏离、憎恨以及后来父亲的过世。我领悟到，由于一再丧失亲人的悲愁，我的生命一路跌撞，四分五裂。我看清即使身在修道院里，其实自己也不敢面对自己，只会不断逃避生命中的空虚和悲伤。我终于停止逃避。这份领悟开启日后多年的内在疗伤旅程，我努力寻求一种办法，可以同时把自己生命里的痛苦、悲伤以及修道院和这世界的苦难都容纳在这颗神圣的心中。

崩溃与耗竭

生命中这种狂喜和封闭交替出现的起伏周期，其实是让我们心灵完整的必备良药。然而在某些情况里，面临的考验不仅是起伏的周期，还有人生崩溃的现象。我们心灵能够爬升得多高，就有可能跌得多深多惨。我们灵修生活的蓝图中也必须包含这沉沦的部分，并要将它视为净化的大循环中理所当然的一部分。

在第八章所介绍的禅门公案中，初次开悟的学生被问及一个绝对开悟的人落入井中，何以致之？有位禅学大师提醒他的学生，“你们中凡是经历过剧烈开悟体验的人，后来都免不了面临某种沉沦时期，这是我们内心急欲表达自己开悟见闻的表征。”我们之所以跌落井里，或因无法摆脱旧习气和依附理想化的灵修理念，或因上师的能力对自我和未来都抱持不切实际的夸张看法。那口井可能是我们心理和情感的生命底层，仍有未疗愈的部分——像是不愿面对自己内心的阴影，不肯承认痛苦和人性需求的存在，以及生命承受着沉重黑暗的负担，我们不想看清自己总是有一只脚踏落于黑暗泥沼中。这宇宙看起来有光明的一面，但还是需要我们去开启它的另一个面向。

某位苏菲派教师，二十三岁时参加某个传承的修会，此派的灵修活动以颂赞真主、唱诵经文为主要内容。她变卖财产，然后在某个充满灵恩祷告，令人心醉神迷的苏菲社区住了十多年。这是她生命中明亮又宁静的时期。然后她决定结婚，整个人生又回到现实世界里。

在灵修社区中我不断学习敞开心胸和慈爱。我曾有过奇异狂喜与至乐体验，我们的祷告生活也充满喜乐。当我离开社区后，整个人无所适从，内心的恐惧、嫉妒和寂寞又齐涌心头。我必须在缺乏苏菲派老师或同修者的鼓励支持的情况下，独自面对这些负面情绪。我过去并没有处理自己内心伤痛和需求的经验，而我的道侣更糟，他无法去面对憎怒、挫折以及身为一家之主的责任。然后他离我而去。我孤零零独守着一栋小院。过去我的心灵能飞翔多高，如今就跌得多重。他的离去使我内心的绝望排山倒海般涌现，所有的旧创全然揭开：先是我妹妹意外溺毙，而后母亲又抛弃我

们，毅然离家出走——当这一切不幸发生时，我只有奔向苏菲派教友们身边才能止痛疗伤。哦，天哪，这真艰难。在这漫长的甬道尽头看不见丝毫亮光，在过程中只是漆黑一片。我就这样不分日夜与季节地浑浑噩噩地过了一年。我只能不断寻访能真心拥抱我，肯聆听我的悲怨与愤怒的人，直到我学会自处为止。虽然这过程备极艰辛，但在这些年当中我破碎的生命也得到不少治疗和整合。我只希望当时我能够对事情有更多面向的看法或有更好的灵性上师。

即使是著名的老师也无法避免生命粉碎殆尽的光景。有位求道已二十年的美国人，他追随某位在印度的灵性上师之后，终于获得全然开悟的大解脱。他有一年的时间陷于狂喜里，整个人安住于圆满中，浸淫在静默与爱的氛围之中。在他妻子怀孕后，夫妻一起返回美国。在很短时间内，他所获得的灵性喜悦吸引了不少朋友和求道者。不到两年时间，他就成立了一个日常性的灵修中心，召集了数以百计的学生。他的事业看来一帆风顺，他以为自己今后可以高枕无忧。直到生命出现危机后，他才恍悟原来不是这么回事。

我总是为自己的学生们感到忧虑，觉得他们的智慧似乎仍未稳定成熟。他们经历初次对空性与自由的彻悟之后，有许多人不约而同地再度陷入痛苦的泥淖中。但后来这经验也发生在我身上！我整个人陷入一团混乱，惊慌失措和沮丧。刚开始时是因为在印度染上的寄生虫，使我大病一场。然后我辛苦多年的积蓄以及对两项繁荣事业的投资，因别人恶性倒闭和欺作而付诸流水。我这个灵性上师就在一夜之间变得又病又穷。我吓坏了。我的家庭被搞得鸡犬不宁犹如战场。于是我只好离家，为筹措金钱和平凡琐碎的事情到处奔波。我跟母亲相处困难。过去我一直以为自己对这类平凡事物早就置身事外——毕竟我曾登上人生的巅峰呀。我以为自己掌握了全盘的人生。

最后，我不得不停止开班授徒。我整个生活完全失控，进入类似返祖的童稚状态，在那状态下我根本不费心去思考，我只是得过且过，身心就这样全然崩溃。而就某方面而言，我的灵性生命也正是在这个时候初次变得纯真和诚实。

身为社会名流，同样会面临这类身心全然崩溃的危机。事实上，一个人出名正可能引发情绪溃堤。巴加万·达斯 (Bhagawan Das) 是位六英尺四英寸高，盘着金发的瑜伽士，他花了七年在印度行脚，在洞穴内隐修，以狂喜心情颂赞神之名。他把拉姆·达斯 (Ram Dass) 介绍给自己的上师宁·卡拉里·巴巴 (Neen Karoli Baba)，这段大师与大师相遇的经过，在拉姆·达斯 60 年代的经典之作《活在当下》(Be Here Now) 里有详细叙述。后来巴加万·达斯随拉姆·达斯周游美国西岸，在各种灵性聚会中为大众演讲和歌唱。

我回到美国后四处参加群众聚会活动，这种聚会往往动辄数千人。我替新生儿命名，还为众人祈福祝祷，人们视我为神明，恭敬地跪伏于我的脚边。当时我感觉陶陶然，实则我的内在只是个小小孩。年仅二十五岁就被众人敬奉为灵性导师，平日居住于曼哈顿高级住宅区，端坐在铺有虎皮的高椅上，虚张声势。

若你对于上苍赋予的神圣力量存有不敬之心，那么到头来它也会将你玩弄于股掌之上，因为它无所不知的，它代表人间所有欲望，是嗔恚和贪取的化身，它无所不能。如果你要的是扬名于世，那它就给你名声。我在灵修中所获得的启悟与智慧，其实是来自亲近圣哲的熏陶和恩典。我们是借着圣人所赐的福佑，才得以开创出一片天地。当我开始陷于自我耽溺的迷障中，就不再从事灵修活动了，而我也因此失去一切。

灵性生活的成长，并非是一旦开悟，便能保证终生受用的游戏。它是个不断发展的动态过程。在度过三年这种挂羊头卖狗肉的灵性生活之后，我感到非常厌倦，一心只想回家与自己的孩子

为伍。我重回现实世界，在圣克鲁斯以销售中古车维生，我成了一名生意人，然后就渐渐与神圣力量完全切断联结。

二十年后，有位朋友带我去见某位来访的圣哲。我整个人进入甚深的定中三个小时。然后我听见了上师的声音，我想要诵唱上帝的名字。我就不断这样唱下去。但这次我的态度较为谨慎，留心注意自己到底跟何人为伍。如果你认为自己悟到某些东西，那就得特别小心了，因为你也能失去这份领悟。你必须保持精进不懈，并信守当初灵修时所许下的承诺。如今我只想老实本分地对人生的失意礼敬，若他人能从我的经验学到什么，那么过去发生在我生命中的一切也就自有其道理。

向失败礼敬

当基督教神秘主义者诺里奇的朱莉安说，她从未见过任何爱上帝的人完全免于沉沦之虞，她是在向世人大声疾呼，要了解到生命的沉沦，其实也是上帝的旨意。不论我们能否理解这吊诡的道理，生命中的怪兽的确会随时再回来。生命所遭遇的困境与沉沦，还有跌落谷底后接踵而至的羞辱，我们都可以视之为某种形式的祝福。

人生的成功不论是在哪方面，通常都只是单面向的。而我们过去忽视掉的灵魂阴暗面，会逐渐浮现出来。这些是我们性格中较粗钝、冲动的部分。而人生有些真理，往往得借着遭逢失意或挫败的打击，才可能恍然悟得。这些极珍贵的道理，使我们学会让刚硬的心柔顺下来，明白臣服与敬畏的重要性，因而把生命带入更完整、圆满和谦卑的境界。其实我们的心灵最柔弱无助之际，也是我们的生命最接近宇宙那纯洁无私的大奥秘的时刻。生命的周期既需要丰饶富足，也需要有沉潜的休耕期，好让我们有机会培植营养充分的腐殖土。这情况正如同内在听见某种轻柔的召唤，要求我们切莫行色匆匆，要放缓人生的脚步，使心灵沉淀下来，以溯源回归到太初之本心。这种内在自我陶冶与净化的历程，更加深我们对宇宙大奥秘的知识和对人间美善事物的理解。

我们从希腊神话人物俄耳甫斯（Orpheus）身上可以略窥这灵魂净化的道理。俄耳甫斯是天神阿波罗的儿子，拥有非凡的音乐造诣，他

能弹奏人间最美丽的七弦琴。但命运之神却与他作对，在新婚后不久，他至爱的妻子欧律狄刻（Eurydice）便去世了，而伤心欲绝的俄耳甫斯就一路紧追不舍，随着爱妻亡魂来到冥府。他凭借具有魔力的七弦琴，无畏地面对严峻的死神，深情吟唱他内心的爱之歌。那情景正如诗人里尔克描述的：

他如此爱这个女人，从魔幻的七弦琴里流泻出的悲悼之情，远胜过哀悼世上所有女人，全世界也受感动而与其同悲，在这凄凉绝美的强烈激情中，人间山川大地的自然景物得以再现：森林与河谷……田园、溪流和动物都陷于悲伤中……她所得到的爱是如此伟大，天地万物都为之震动。

俄耳甫斯凄美的爱之歌感人肺腑，因此冥王哈得斯（Hades）特别恩准他们重返人间，但有一个条件：在回到光明世界的这段路上，俄耳甫斯绝对不能回头看妻子。于是，他们便在指引灵魂之神赫耳墨斯（Hermes）的带领下，沿着狭窄的路径，开始这场回到人间的艰辛旅程。里尔克的诗人之笔又叙述道：

他对自己说，他们一定是跟随在他身后的……
但她的步履声
竟是如此轻柔无声。如果他能够
回头就好了，只要一回……

人类的天性就是会涌起强烈的好奇心转过头去——这正是俄耳甫斯后来忍不住做的事，于是他永远失去了爱妻欧律狄刻。我们不可能只活在光明的人世间。若要让心灵敞开，就必须以冒险犯难的无畏精神去接触所有的事实，面对自己所有的可能性，即使代价是失去生命的至爱，我们也在所不惜。而俄耳甫斯的动人音乐终须兼具悲伤与失落，才能如此完整地表达出我们对人生最深刻的理解。

根据传统因果法则，若今生我们没有尽心尽力把该做的人生功课完成，那积累的业力还是会跟随着，而生命里未能解决的冲突仍旧会出现；我们必然被迫面对我们所逃避的事。简言之，外在环境的试炼总

是不断驱使我们省视这个心灵的黑洞。人生的境遇，不论消沉的逆境或昂扬的顺势，我们都应该对它抱持敬意。这正如某位禅学老师开悟后内心起伏的光景：

我在某次禅修中开悟，也得到禅学大师的印证，确定这是真正内在的觉醒。随后的几个月，我整个陶醉在至福的大喜悦里。但在那之后，情绪又开始走下坡，变得消沉沮丧。后来，我为了亲炙托妮·帕克 (Toni Packer) 这位老师，参加了另一次禅修。有天晚上她在演讲时说，人们获得开悟之后，情绪通常会变得相当沮丧。我听见她这番话，低落的心情不由得振奋。我仿佛需要得到他人的许可，才能名正言顺地接受自己身上发生的事。在那之后，我的人生又能继续进行下去了。

其实人生的低潮是个人内在和外在转化的动力。有时精神上的消沉无法很快得到医治，要耗费数年光阴才能跨越藩篱，顺利进入另一个阶段。有位天主教僧侣，在修道院内静修十多年后，决定还俗，重新建立人际关系和工作网络。他这么描述自己的际遇：

我们平常在修道院里的生活，是由日常的读经祷告和静默神圣的共修氛围以及寂静的独处所组成的谐和节奏。我之所以离开，是因为内在有某个部分了无生气。虽然修道院的生活曾使心灵有过繁花丽景和狂喜，但我不断努力，要把内在激扬的热情、属于生理层面和人性的那部分也都包含在这种神圣的生活中。某些部分确实能兼顾，但我发现自己的理想终究不可能在修道院里实现。当我离开之后，我以前所感受到的宁静的喜悦，很快就被暗夜吞噬。我以前学会如何保持内心沉稳，如何去倾听，并在祷告中全然信托上帝。在灵性生命方面的修炼，我算是成熟的，但实际生活中我仍有许多不成熟的地方。

我不能重返修道院，那种生活我再也过不下去了，于是我决定去服务人群。我在一家餐饮店的厨房找到一份工作，也有了一

个爱人。我们打算一块儿生活。而我必须借着精神的力量，才能克服内心不断涌现的疑虑和自杀的念头。那是我生命中最难熬的三年。如今我回头省视这段艰苦的来时路，才恍悟它对于我找到心目中的精神志业和服务奉献的人生，有着极重要的影响力。借着这三年生活的历练与考验，我才学会信任自己生命中所发生的一切。现在的我对过去所经历的风雨心存感激。因为它让我的生命更接近上帝。

放下

当生命面对难以避免的起伏时，那种过程犹如内在重生一个新的自己，它会周期性地舒张和阵痛，有时就需要我们配合它的律动来施力，朝向升扬的灵性目标精进不懈。但我们更常遇见的挑战却是要学会割舍生命中种种美好和熟悉的事物，让自己培养出更宽广和高贵的心来尊重生命中的改变。

铃木大拙曾将佛教的教义归纳为简单的三个字：“非尽然。” (Not always so) 外在的因缘总是变动不居。狂喜过后，我们由顶峰回到平凡人间。邪恶的魔罗仍旧会来试探我们。对生命的虚幻无常抱持着敬重之心，能够使我们生命中的黑暗和失意，都转化为生命更圆满、成熟的养分。

有位西方人士剃度为喇嘛，他在历经七年的静默闭关修行之后，决定出关，再花七年时间四处云游和教学。

出关后的生活体验令我最感惊讶的是，在信任别人方面我仍需要学习。多年来我都以为所谓灵性生活意味着某种圆满或开悟的特殊境界。它事实上是关乎舍离执著之念。评价人生不仅要凭着你的作为。不论入世或过着脱俗的灵修生活，我们努力营构的各种人生幻象，结果都是谬误的。但当你学会舍离所有的执妄，你就会有在万物的根源找到无比坚定的信念，而这份信念不会受无常的人生左右。万事万物总是随着因缘合和而生灭——这份无常才是真正的圆满。我发现自己能够信任这个事实了。

在所有修行和释放心灵禁锢的传统里，其实我们的心所承担的任务是相当简单的。人生只是如实呈现其面貌罢了，我们只需向它礼敬，以无限的理解和慈悲心来直视它。在人生中没有什么荣耀的桂冠可以赢取。那些善于赢得群众的灵性导师和各种令人目眩神迷的神通，往往成为让人盲目追求的陷阱，它使人忘记当下本自具足的佛性。小乘佛教寺院第一位美国人方丈阿姜苏美多（Ajahn Suniedho，阿姜查的首位西方弟子）谆谆告诫我们，不要冀望获得什么殊胜的体验。

若你心中塞满各种欲求和无法压制的想法，那就把禅修的目标简化为两个字——放下——那些心猿意马的修行人，不愿意循序渐进老实地灵修，他们那颗贪求无厌的心既想要博览佛经典籍，又想要阅读阿毗达摩（Abhidhamma），还想学习巴利文和梵文，然后是中观（Madhyamika）、般若（Prajna-Paramita）。他们汲汲于权力地位，冀求在南传、大乘或金刚乘出家的传承中获得举足轻重的职位，撰写各种灵修的书籍，成为极负盛名的佛学权威。

我们与其让自己成为世界知名的佛学专家，受邀到各大国际会议发表专论，当学术界重量级人物，何不放下，放下，放下呢？多年来，这个放下是我修行唯一的目标。每当我试着弄懂或厘清事情的来龙去脉时，我就会对自己说放下，放下，放下吧，一直到心中的欲念消退为止。因此，我现在把它简化为一个方便，以免各位的人生陷入巨大的苦难之中。这世间再也没有什么比四处奔波去参加国际佛学会议更可悲了。你们有些人可能立志成为当代的大觉悟者，做出世的弥勒，把爱的光与热辐射到全世界。但我们的修行传承却不教导大家立志做大人物，它只要人们当老实的蚯蚓，唯一的事情就是那两个字——放下，放下，放下。各位明白了吧。我们传承南传佛教，所以，我们也只拿得出这么寒酸的修行法门。

在西藏最受欢迎的大修行者和瑜伽士密勒日巴，在他的生平故事里，学会放下正是极关键之事。密勒日巴在开悟后很久，有天到洞穴外去收集柴火。平常他都在山洞中愉快地过着修行的日子。当他捡完木

柴回来时，发现洞穴内有七只外壳坚硬的大怪兽，它们身躯极庞大，而且眼睛有如巨杯。它们有的忙着生火，有的在磨面粉，其他的怪兽则在施行各种幻术。密勒日巴一看见它们就心生恐惧。他观想佛陀，口诵伏魔真言，都无法降伏那些怪兽。他转念一想，这些怪兽可能是本地的山林之神，我在此修行多年，疏于关照它们，也没向它们献过任何供品。于是他便唱起颂赞之歌：

你们这些非人怪兽聚集于此地是我的障碍。各位喝下这杯代表友爱与慈悲的甘露，然后就请离开吧。

施幻术的三个怪兽听了这歌之后就离开了。密勒日巴心中明白，其余的怪兽是幻化而生的修行障碍，于是他又唱起这首自信之歌：

诸位怪兽今日光临此地真是美妙。
你们明天一定要再来呀，
这样我们就能不时切磋谈心。

这歌一唱出来，另外三个怪兽立即逃之夭夭。现在只剩最顽劣的那个怪兽，它使出浑身解数，跳起堂皇亮眼的舞蹈。这时密勒日巴思忖着：“这怪兽凶狠又厉害。”于是他便唱起另一首《证悟之极峰》：

怪兽虽凶狠如你，但我却丝毫不为所动。
若像你这样的怪兽能动摇我修行的坚定意志，
那么心中生起的慈悲心就失去意义了。
怪兽呀，若你想待得长久些，我并不以为意。
若你还有其他的友伴，带它们一块儿来吧，
咱们不妨聊聊彼此的差异。
至圣金刚王，佛陀呀，
请赐福给这个灵性低劣的生物吧，
让它生起圆满的大慈悲。

密勒日巴唱这首颂歌时，心中怀抱着无限仁爱 and 慈悲心，他毫不担心自己的身躯，置生死于度外，将全身放入怪兽的嘴巴里——但这怪兽的力量不足以吃掉他，只好落败逃走。

藏传佛教的修行法门教导我们，借着舍身并尊敬怪兽，我们的生命才能得到大利益。当怪兽出现在眼前时，我们得明白它们原本就是这生命之舞的一部分。当它们恶形恶状地威胁时，我们所谓的危险处境，其实只不过是自恐惧的幻觉罢了。我们对生命变化无穷的神奇能力愈敬畏，就会愈睿智，而当我们拥抱这一切迁流不息的现象，它们就会转化为一道美丽的彩虹，其中每种炫目亮丽的色彩都在我们那觉醒的心中闪耀生辉。

正如朱莉安告诉我们的，“在人生的起落之中，我们其实都是活在同样珍贵的爱里面。”唯有等到我们对生命的变化处之泰然，才可能与周遭的事物以及自己的本性和谐共处。无论我们面临什么样的处境，觉醒心灵的必要条件之一就是信任：我们得信任宇宙间有更伟大的生命周期，这不息的生命终究会孕育出新奇美好的事物，要相信不论人生的面貌如何，这一切都是圆满睿智的舍离，而非硬生生地抛弃正常生活。我们全心全意拥抱生命本身，愿意全然敞开并尽情活在当下。这正是道家所说的：

为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败；无执，故无失……慎终如始，则无败事。

秘密的拥抱

要做到放下听起来容易，但其实它也是一种极高的修炼境界。我们生命遭遇极大挑战以及临终时刻，都需要达到这个境界。正是在此刻，我们的心才领悟到这份秘密：所谓放下其实也就是拥抱生命中最真实的事物。

有位在寺院中修行多年的佛教老师，由于经历离婚和丧子之痛，整个人陷入极大忧伤，于是她重新检视自己这些年来的修行。

我变得完全不知所措。我连续多日不停哭泣，不知道自己该如何活下去，或是该怎么办。不论我静坐多久，都无法让内心平静下来。我必须真实地面对这世界以及我自己心灵的哀伤痛苦。在那几年的煎熬中，我终于明白放下的必要性，无论如何我们都要面对真实。

当打击来临时，我们必须完全面对它。当佛陀以慈悲心化解魔罗的痛苦，心灵才得到释放的自由。这正是武术合气道所教导的秘密：我们要深入对手的能量场中，与他们的攻击性合而为一，并随着他们的律动而动。在这份拥抱中，我们彼此和解并与万物和平共处。这使得我们和对手都受到保护。

诗人爱默生的有趣论点正好切中要旨：“要是有一只狗在追你，请为它吹口哨。”这个道理也适用于心灵：我们不断抗拒，只会让自己陷入恐惧、困难和僵硬的泥淖，而一旦我们迎上前去面对它，一切都会得到转化。

当我们尊重魔罗并邀他入内喝茶时，所有的恐惧、混乱和家族的纷争都会变成我们的盟友。而我们心灵的软弱和谦卑也成为我们的护卫。我们放下才能产生信任，放弃对抗才能产生真正的力量，在慈悲的胸怀中，我们的心才会充满对众生的爱。我们不可能永远停留在巅峰，但我们却可能与万物融合为一体并找到心灵的平静。一旦我们面对所有外在变迁，都能以拥抱迎之，那么不论身处何境，都能成为神圣之地，都能安住于开悟的大光明中。

第十章 恶的救赎

因为我被视为转世活佛，人们普遍认为我在生活中必然只体验到宁静祥和及无尽的幸福，完全无忧无虑。但实情并非如此。身为德高望重的喇嘛以及转世的觉者，应对此知之甚详。

——堪竹法王仁波切 (Kanju Khutnsh Tulkn Rinpoche)

如果我们遇见一个真正的伟人，在得知他的伟大可能是由于他的脆弱时，难道不会因此受到感动，反而会害怕吗？

——卢·安德烈亚斯-莎乐美 (Lou Andreas-Salomé)

拉达·斯洛斯 (Radha Rajagopal Sloss) 的近著《阴影下的生活》(*Life in the Shadow*)，对于幼年时期跟父亲克里希那穆提生活的情形有详细着墨。她在书中叙述这位精神领袖才华洋溢，吸引了世界各地成千上万的人，并为人们带来心灵改革的勇气和觉醒。她提到多年来克氏对她一直犹如慈爱的第二位父亲。

她述说后来她得知克氏竟然与她母亲维持了二十年之久的婚外情。当时她父亲还是克氏事业上的得力助手和极亲密的友人，她因此内心震惊莫名。日后她更发现克氏才是她的亲生父亲。除了这段不可告人的风流韵事之外，克氏对于其他女人也有强烈的需索，她们为他秘密堕胎，而他则口是心非，玩弄两面手法，生活日益奢华，并且性格高傲又刚直，这导致他日后跟自己的部下长期对簿公堂。这些有关克氏作风的故事，也能从对他甚为熟稔的口中得到证实。但当私生女拉达质问他在这些事情上扮演的角色时，克氏则愤怒地驳斥：“我是没有自我的！”

我们对于克氏这种言行不一的作风以及其他许多类似的行为该如何看待呢？是否发生于灵修团体中的丑闻，都有其特殊的原因，还是

这其中必然存在某种机制，某种近乎原型的征兆，能让我们分辨察觉，并在灵修道路上走得更加自觉？

如何睿智地待人处世：学会分辨智慧

在我们开始细数自己和别人的缺失之前，很重要的事情是要先擦亮眼睛和心灵，确定自己是以敞开的心和谨慎的态度进入这个灵修的领域，而非带着嗔恚、分别心或合理化的态度。此刻我们需要的是一颗能分辨智慧的心。

佛陀在经典中教导每位修行者，要诚实分辨睿智和健康、愚蠢及不健全的差异，不要完全依从任何典籍、教诲或权威人物。被匿名戒酒协会（Alcoholics Anonymous）称之为“无畏之道德情操”的特性，不论对学生还是老师来说，都是必要且有效的锻炼方式。

分辨智慧的能力意味把事情看得透彻明晰。就像我们先注意到脏衣物累积得差不多了，应该加以清洗了，我们在解决问题之前，也需要事先诚实评估此事的来龙去脉。在我们共同面临的灵修困境中，必须有足够的勇气去质疑自己所抱持的信念，包括共修的团体、老师和自己。我们得借由看清事实，以及诚实面对困难和坦白在修行上的各种困境，来化解自己孤立无依的封闭窘境。但我们必须永远抱着慈悲的精神，并且要记得保持彼此的内在联系。只要能在心理上跨出这一步，就能产生巨大的疗愈效果，虽然刚开始时内心可能感到惊惧、挣扎。我们必须勇于信赖真理，到头来那份真理就会带领我们迈向自由的境界。

不论内心是如何清朗无惧，分辨智慧的能力仍旧是奠基于慈悲之中，因为这份智慧不仅让人看到问题本身，也能清楚事件的原因和误导的动机。由于这种看待事情的态度并不带有严厉批判，因此能使我们分辨圆熟与迷妄。除此之外，明辨的智慧让我们了解到任何传承和老师都各有其优缺点，所以，它让人能够选择美善并且扬弃丑恶。

明辨的智慧里面有一种谦卑和慈爱的特质：它并不要求事物一定要完美无缺，乐意省视正反两个面向，在各种情况里学习，并了解其成因，让我们以开阔的胸襟，省视在灵修旅途上会碰到的困境。

困境的四大领域

灵修团体中最常见的危险在于权力的滥用。这种情形最常发生在既定团体里，身为老师或大师的人揽控了所有的权力。团体中老师的意见被奉为圣旨，学生必须无条件服从他的每句话，胆敢质疑的人会受到排挤，老师的权威地位无法动摇，师生间毫无互动可言。这时候老师便能轻易掌控学生的实际生活，而且还美其名曰为学生的利益着想。老师的心灵在不知不觉间贪恋权力的甜美滋味，从而忘却追求智慧与人格陶养的初衷。尤有甚者，原本师生间那份纯粹且无条件的爱，也变质为某种奖励学生服从的手段，任凭老师的喜憎来决定关爱的程度。这样充满分别心的作为势将引发学生争宠夺位和钩心斗角的堕落局面。而学生又划分为受宠和失宠受罚的两个群体。他们在团体中搞起小圈子，互相诋毁，散播各种谣言耳语，暗中进行权力斗争。而滥用权力最令人痛苦的后遗症就是偶像崇拜、偏执狂，还有其他恐怖的后果。

对于老师和团体而言，第二个容易滋生的问题是账目不清。人们进入灵修生活后，心中对上师充满感恩，而当某个团体的运作兴旺起来，大众的捐献往往会如潮水般涌入：这些金钱可能是为了奉献上帝，建寺庙、教堂，或护持灵性导师从事神圣工作。由于绝大部分宗教都强调人们应过简朴生活，因此这些老师大都不知道如何处理金钱问题。如果他们忙于俗务而未能精勤修行，终日沉浸在物质生活中，就会被金钱弄得不知所措，汲汲营营于攫取安全感或假灵性之名，让自己完全沦落到贪婪的地步。最糟糕的情况是，滥用金钱可能会使某些权高位重的人拥有秘密账户，私底下过着不为人知的奢华生活，一方面无耻挥霍同修的捐献，一方面还要求其他团体成员过着严谨清贫的生活或是投入义务工作。

第三种常见的伤害是以宗教之名进行性侵害。现在人们滥用性能量已成为普遍现象，身为老师若是对这类问题没有警觉，就极易成为灵修团体的问题。老师本身的需求，再加上教义中对于性的态度往往模棱两可，导致在团体中产生秘密恋情，学生以性为交换手段来得到亲近老师的机会，或是借着密教（Tantra）的修炼之名而向上师献身，或其他形式的性剥削。这些不正常的关系常带来不必要的心理创痛。极端的、错误的性行为还会导致秘密后宫、虐待儿童，甚至有些老师告

诉学生自己具有特殊神通，能够保护对方不受任何伤害，但事实上他们却将艾滋病毒传染给学生。

第四个常见的问题是酗酒和滥用毒品。现代文明中各种诱惑让人们沉溺于各类瘾症。这些问题在灵修团体中也相当泛滥。在某些灵修传承的仪式中是以饮酒狂欢的恍惚状态作为灵性转化的象征。明白地说，这可能被人们公开或私下当作是酗酒和嗑药的借口。染上酒瘾或沉迷于嗑药的老师，会让整个团体向下沉沦，而且那些陷溺于瘾症文化中的学生，生命里最大的痛苦正源自这些带他们走上歧路的老师。

为何产生困境

上述这些棘手的问题，为何会发生在原本立意良善的灵修团体里，很明显是有某个环节出现了极大的差错。我们若想以较宽广的视野来省察事情发展方向是否扭曲，方法之一是往神话的世界寻求解答。

希腊神话充满这类人生境遇大起大落的故事，善于描述人们忘记自己本性时，会面临什么样的下场。其中伊卡洛斯 (Icarus) 的故事最具有警世教化的意义。他是最聪慧的艺术家和工匠代达罗斯 (Daedalus) 之子。代达罗斯奉命到克里特岛去为国王弥诺斯 (Minos) 建造神奇的迷宫，迷宫里面有凶猛的半牛半人怪物弥诺陶洛斯 (Minotaur)。代达罗斯失去国王恩宠后，他和儿子伊卡洛斯先是被关在迷宫里，后来又被监禁在沿海的一座石堡里。不久，聪明的代达罗斯想到脱逃妙计。他们把剩饭留下来诱捕海鸥飞入高塔，然后耐心收集海鸥的羽毛，同时还从蜡烛里收集蜡滴。代达罗斯以羽毛、线和蜡为自己和儿子各制作了一副翅膀。

他们终于准备好飞向自由。代达罗斯在替儿子绑翅膀时，警告他不要飞得太快或太高，以免阳光的热力熔掉蜡。当他们父子从岛上的石塔展翅飞翔时，当地的渔夫和牧羊人仰望天际，还以为他们是天神呢。

当伊卡洛斯发现克里特岛已抛在身后，不禁欣喜若狂地展翅高飞，整个人全然沉浸于飞翔的自由中。不知不觉间他飞得愈来愈高，后来他飞得太接近太阳，仿佛能触及天堂。但不久太阳的高热熔化了蜡，他翅膀上的羽毛纷纷掉落。伊卡洛斯此时惊醒，但为时晚矣。他像叶子般

坠落海中，零散的羽毛飘落在海面上。他父亲代达罗斯目睹此景，满怀悲伤和绝望回到家乡。他把自己身上的那对翅膀悬挂在阿波罗神殿里，从此不再飞翔。

这故事说明，我们可能像代达罗斯一样被困在自己建造的迷宫里。借由长期耐心的锻炼，我们或许会获得脱困的方法。若我们谨守本分，了解自己的局限性，那么这份戒慎恐惧就能引导我们安然度过飞向自由的旅程。但如果我们过于得意忘形，忘记身为人类的限制，那么到头来还是会失去飞行的能力，一头栽进黑暗的深渊。

对诸神的沉迷与认同

正如伊卡洛斯的神话，飞翔的大能属于诸神而非凡人的世界。在灵修的过程中，我们的意识或许确实能与诸神或某种原型产生认同，也就是理想的潜能。但前提是我们必须了解伴随这份理想而来的条件。原型的认同表示一个人想要成为完美的人类，一个像佛陀、耶稣那样完美圣洁的典范。诸神的完美世界是极为诱人的——我们一旦尝到解脱的甜美滋味，那些体验会使我们浑然忘我，不知身处何地。但如果以为从此就能停留在这完美的境界，不必再重返人间面对琐碎俗务，那就会有无穷的后遗症。在心理学上，这种现象叫做自我膨胀。

大部分老师的角色遭到扭曲，肇因其实都不是老师本身故意欺瞒。这些老师身边围绕着崇拜其完美人格的弟子，于是在自我陶醉的熏染下，连老师都跟着相信那些报章杂志上关于自己的夸大报道，自视为大师。老师和学生双方原本用意良善，却集体助长了这种崇拜权威的歪风。这种对大师不切实际的期盼，使老师极易得意忘形而跟现实脱节，他们的内心就跟伊卡洛斯坠落海底前一样，自认能够永远翱翔于天际。

孤立与否定

灵修团体一旦变得遗世独立，或朝向集体崇拜的封闭组织发展，就不可能有真正的回馈式互动。

同理，老师一旦受到极高推崇，并被众人视为完美化身，他们的生命就可能从此孤立，无法再跟其他诚恳信实的同侪或灵性友伴接触。团体里的成员可能因此对现实盲目。如果老师身边环绕着崇拜他的学生而非彼此切磋的同侪，他们往往会陷入强烈的孤独感中。他们冀盼真正的亲密关系，内心受到不知名的渴求驱使。更糟的是，整个人陷于盲目的自信、傲慢、心胸狭隘。孤立再加上自我膨胀化为妄识，使思想控制肥沃的土壤，也使得纯净的灵修团体变质为崇拜权威的集体。

文化力量通常也助长这些问题。社会所信仰的父权文化让我们的价值观受到制约，不敢信任自己的身体和情感，只会尊崇权威，追随那些自认万事通的专家。社会一向不鼓励或赋予我们独立思考的能力。人们一心渴望被拯救，希望在混乱世道里能出现大先知，才会产生新兴宗教盲从者众的情况。

过分理想化和孤立会导致集体否定的文化。理想化使我们不愿正视眼前的事实，而孤立表示周遭没有愿意指明真相的人。有时修行团体的冥顽程度令人咋舌，特别是从旁观者的立场看去，感触尤深。成员们如鸵鸟般拒绝面对的包括领导者的堕落，教义中充满个人崇拜的杂质以及团体成员在整个僵化的灵修体制中已丧失自主性，并且遗忘自己具备的智慧。

我曾听说某古老教派大师的秘闻，他告诉遍布世界各地的已婚妇女信徒，其实她们全都是他的秘密情人，还替她们抹膏和剃体毛净身，以等待他的临幸和“更高层次的教诲”。有人告诉我，有位闻名于世的犹太教拉比，他把敬拜赞美的圣歌内容，跟可悲的酗酒行为混为一谈，还尽其所能地跟每个年轻女人调情。

这些不堪闻问的丑行是傲慢和暴君式的上师的控制手段，比如假借摧毁我执之名来掌控学生的生活，又如天主教神甫的恋童癖受到集体官僚式的掩盖。我认识的一位缅甸籍佛教老师，在长期凌虐年轻比丘并进行性侵害的丑闻暴露后，引起众怒而惨遭痛殴。但这些拒绝面对事实和孤立所导致的结果，往往隐瞒长达数年之久。

大部分传统都会警告大家不可滥用老师的地位。然而团体中有许多成员还是无法想象或相信，这些人性堕落面会发生在自己身上。他们就如神话中刚愎自用的伊卡洛斯，全然不顾父亲谆谆告诫，只想着一飞冲天。其实人类自欺的能力跟我们心灵觉醒的力量几乎一样强。

由于质疑老师的言行常会令我们触及内心的阴影和深埋的伤痛，因此就算事实昭然若揭，大家仍旧否认有虐待事件的存在，继续自欺欺人地度日。有学生勇敢挺身揭穿和老师间的一些问题，甚至向大众公开控诉在某个灵性团体出现的滥权、贪污、滥交或以个人崇拜进行的不法行径，但其他学生却往往无法置信。那些被揭露真面目的老师也费尽心机地合理化自己的作为：“我是为了利益众生才运用这些金钱和权力的”，“这些无关乎性，这是密宗的法门”，“我为许多人带来好处，自己享受一点舒适生活也不为过呀”。飞翔于天际的诱惑真是难以抗拒。

领袖魅力与智慧的混淆

世人往往把领袖魅力与真正的智慧混为一谈，形成另一种对于灵修的误解。由于人们对永恒有各种企盼，因此具备群众魅力的牧师、神甫、禅学大师、神秘主义者、犹太教教师 and 上师，就极易引发群众蒙受至福和超自然的喜悦感受。而人们也很容易将这类精神力量，误认为是绝对的智慧或开悟的象征，甚至认为这就是神圣之爱。但我们忘记了这份能力和群众魅力只是能力和群众魅力罢了，这些能量其实很容易被煽动家、政客和艺人利用。

有些人可能具有魅力但并不睿智。反过来说，具备智慧之人不见得外表光鲜聪颖或很有能力——这份智慧可能来自谦卑和淳朴的心，展现在不起眼的生活里。凡是对于神通极为重视的灵修团体，学生应该特别警觉，因为只要出现秘传和古老传承，当成员中有人被拣选或召唤，地位又凌驾其他人时，那么这个灵修团体确定已沦为狂热的崇拜团体了。当然，这并非绝对，但对于领导者的盲目崇拜却是最危险的。睿智的灵修传统就会考虑到这个环节，因而设计出周延的体系以防止弊端，它们建立一套方法，以长者和德高望重的教师来监督彼此灵性生命的成长和作为。

世俗权力的诱惑

从十字军东征到伊斯兰教的圣战——我们放眼西方宗教史，代代都有宗教团体滥权的事迹。那么，我们可能会认为东方的宗教团体和

禅修传统能免于这种腐败人性的污染。但若翻开韩国、日本、斯里兰卡、中国西藏和缅甸的宗教历史，我们同样会看见某些时期曾发生过严重滥权情况。布赖恩·维多利亚所著的《禅战》（*Zen at War*）一书，详述二次大战期间一些痛苦事实，当时许多极有名的日本禅宗大师，像是泽木心道（Sawaki Kodo）和原田大安（Harada Daian），都曾滥用和扭曲禅宗教义，以鼓动世人加入战争和杀戮。

许多世纪以前，日本禅学老师们就以佛教之名鼓励修行人加入屠杀非日本人的行列，并视之为“慈悲和有益的战争”。战争中的杀人行为也被视为开悟的表现，许多大寺庙还供应兵源和购买武器的金钱，并且为军事募款，为炮弹等武器祈福。甚至还出现了寺庙彼此竞争的情况，只为夺权以壮大自身势力。

翻开西藏宗教史也看得到血腥惨痛的一页，在不同宗派、僧侣团体和寺院之间往往发生惨烈的战争。《在我敌人面前》这本书的作者锡彭·苏古巴（Tsipon Shuguba），就描述了当地寺院数十年来的权力斗争史和对峙的局面。如色拉寺这样的有名寺院，还有瑞廷仁波切以及数以百计的喇嘛都曾卷入惨烈的战争。这类教派意识作祟并由权力引发的斗争仍在继续。

许多有名的宗教组织拥有庞大的资产、艺术珍品、国际知名度以及道德的影响力。而其使命就是要在这些优渥条件下谨守本分，不为自己光鲜亮丽的表象所惑。睿智的灵性导师不会随外境而转，不论他身着锦缎与国王贵胄晤谈，还是身披破衣避居荒野，最重要的是他永远德有朴实的精神和一颗自由自在的心。若一个人怀抱对众生的大爱，他就能了解，与安住于真理中所得到的富足相比，世人所崇拜的政治权力显得多么寒碜而毫无意义。

不完整的人性

对于凡夫俗子各种渴望的否定，常见于世界各地灵修传统的偏执中。东西方都有一些灵修传统教导人们不要有任何个人的欲望。但这种把来世视为圆满的理想，并未正视世俗和需求本身的价值，而且否定了在狭隘的宗教生活之外，也可能从其他角色获得灵性生命的滋养。

这种理想化的偏见，企图将老师以及高僧大德塑造成超越世俗的人物，以维持神圣的简朴和禁欲主义的纯洁。

虽然简朴的美德极有价值，但禁欲苦行的生活却要否定生命需求有所区分。禁欲主义是我们刻意选择的简朴生活。一个人在饮食、衣着和行动上力求简单，这是刻意选择的生活方式，以学会内在的自制，并且不受物质世界的束缚。而独身主义也是人们用来表达弃绝尘世牵绊的生活方式。

僧侣、尼师或神甫借着守身和弃绝性关系，让自己的身心完全奉献于祈祷、事神和灵修生活。从这个脉络下省视，刻意选择独身和禁欲主义是合理又有价值之事。选择这类生活方式的人，并不一味压抑自己的渴望或否认欲望的存在，而是将爱欲、人类的亲密关系以及各式各样的感情都视为丰富灵性生活的一部分。

但如果我们的灵修观点一味否定人性需求的存在，那么问题便会产生。对学生来说，这想法意味着清教徒式的禁欲，或戒慎恐惧地强迫自己麻木不仁。对老师而言，为不辜负众人对无私或纯洁言行的期盼，他们也可能刻意压制欲望或无视自己内心的阴暗面。

若灵性导师的想法落入这陷阱，那么他通常对人类的需求、性爱、悲伤以及软弱都视而不见。这些理想化的灵修对我们如何处理实际生活并没有帮助。而不论这境界是多么纯洁和崇高，那些受我们忽略的需求终究会再出现，凡是未能得到满足的需求也将苏醒。伊卡洛斯的肉体有凡人的重量，不时侵扰佛陀的魔罗也总是定时回来拜访我们。

若是肉体和人性的需求受到漠视，它们就可能如着魔般扭曲作怪，并把这些负面能量投射到他人身上，激起偏执、迫害异己以及各式宗教裁判的压迫作为。这样一来，整个团体将陷于人心惶惶的恐惧中。有位深受敬重的天主教女修道院院长，在数十年前成立了一座修道院。她了解院中的修女和见习修士的肉体精力需要得到释放，然而她却因行事开明而受到惩罚。教会当权者接到密报，说他们在从事“异类修行方式”，像是冥想、呼吸训练和个人治疗，使每日例行的祈祷和神圣静默更加完整，便勒令关闭该修道院。她说，“只因为我们把呼吸和肉体视为神圣就受到这种可怕的遭遇，实在令人难以置信。”然而哲人托马斯·默顿却得到他灵修导师的许可，运用禅修方式进行冥思修炼。灵修界权高位重之士的理解方式也各有不同。

我们从禅师 Dainan Katagiri Roshi 的生平也可窥见某种更谦卑以及较符合完整人性的生活方式。他和家人住在明尼阿波利斯市 (Minneapolis) 某个规模颇大的禅修中心。当他被诊断患了癌症之后, 许多学生都赶来帮忙, 但他们对于老师的身体也如凡人般脆弱, 内心既震惊又惶惑。有一天, 他把学生们都召集到病榻前。“我看得出来你们都在仔细观察我。你们想看看一个禅师是怎么面对死亡的。那我就让各位见识一下吧。”语毕, 他两腿一蹬, 惊恐万分地挥舞双臂, 口中狂喊着, “我不想死, 我不想死呀!” 然后他停止动作, 抬头瞧着学生们, “我不知道自己死时是什么情景。或许我会在恐惧或痛苦中死去。记住, 这世间没有所谓正确的死法。”这个老师并未以分别心来看待自己和他人的生命, 他明白自己必须如实面对当下的生命。

如果老师和灵修团体双方都能开诚布公地承认人性需求和情感的存在, 那在面对这类事情时, 我们就会自在得多了。生命中随时都会出现难题, 人们会视其为人生迟早都会碰到的问题。但如果这个灵修团体的包容力很小, 充满了批评和恐惧, 山头主义和伪善就会乘虚而入, 那么当各种危机浮现于亮丽完美的假相表面, 就会带来更巨大的伤害。不论严守独身主义或是兼顾家庭生活和灵性生命成长, 这世界没有任何人——僧侣或信徒都一样——能够完全不受人际关系和强烈情感的冲击影响。这些情感上的暴风雨正是丰富的灵修生命的一部分。

跨文化的困扰

亚洲的传统文化背景在西方面临另一重困境: 跨文化的困境。若老师的背景是强调衣着朴实无华, 并且严守两性之别, 那当他们突然融入美国这种开放式的文化中, 就会顿失依据, 不知如何拿捏行为准则。反过来说, 西方学生置身不同文化中也会深感困惑。尊贵的卡鲁仁波切 (Kalu Rinpoche) 是来自西藏的一位睿智的、受敬重的年老喇嘛, 他的故事可为世人的警钟。他的学问渊博, 在许多方面都称得上是极优秀的老师, 但他虔诚的年轻女弟子兼翻译琼·坎贝尔 (June Campbell) 却因为跟他发生性关系, 而长期陷于痛苦难堪的处境。在她所著《星际漫游者》(Traveler in Space) 一书中, 她详述自己二十年

来面对困惑和痛苦煎熬的挣扎历程，还有她在这期间目睹藏传佛教系统女性遭遇的普遍不公平对待和侮辱的情况。

来自西方的她皈依藏传佛教，曾试图跨越文化藩篱来理解东西方师生关系的差异，但到头来，她还是以自己的文化背景来看待这一切。

由于我童年时期曾受过虐待，而且多年来不遗余力为争取女权而奋战，我对这件事完全无法理解。这位年长的喇嘛，这位修习金刚乘大手印 (Maha Mudra) 的大觉者，怎能做出这种事，每年在寺院中挑选一个十三四岁的年轻尼师，来充当他的性伴侣？这位喇嘛的妻子心中又作何感想？我明白印度和西藏是全然不同的地方。人家对我解释说，这种挑选年轻女伴的做法是某种长寿法门，它能让喇嘛得到力量。有权势的男人总是相信这一套，亚洲的政治和宗教界人物对待女性的这种行径更是常见。

还有人跟我解释，在西藏，能被喇嘛包养是一种荣幸。因为她们原本生于赤贫之家，如今能跃登龙门与有权势的喇嘛为伍，反而能得到更好的照顾。但我仍不禁怀疑，那些年轻女孩又该怎么办？她们要如何自处？

我和几位曾与自己的喇嘛上师发生过性关系的女人谈过话。其中有些人喜欢这样，觉得自己很特别，有些则觉得被利用，因此中断了灵修的精进与成长。有人说她们是在照顾喇嘛。但她们没有人认为这行为与教诲有关，这和佛教没有任何关系。这种性关系只符合喇嘛的利益，对她们毫无益处。

在各个社会里性始终是复杂的。单单以现代西方的标准，我们无法明确评断古代的文化。而来自其他文化背景的老师，也不能以为到了西方世界之后，会有学生向他们献身。我们最终仍必须注意这些问题，否则它还是会不断带来更大的伤害和痛苦。

化困境为疗愈的力量

在亚瑟王传奇里，年轻的武士帕西法尔（Parsifal）加入圆桌武士的行列，共同寻找圣杯。他的精神导师古内曼兹告诉他，若要维护武士的荣誉，他必须遵守两项原则：第一，他既不能诱惑他人也不能受诱惑。第二，当他到达供奉圣杯的城堡，必须问道，“这圣杯是为谁服务？”帕西法尔在周游列国的途中见到各地都有苦难和失序混乱的情况。但当他终于排除万难到达圣杯城，却被宫廷华丽的排场所魅惑。他觐见受伤的圣杯国国王，国王为他设下一场神奇筵席，内容丰富，食物应有尽有。

满眼珍奇令他目眩神迷，竟忘记千里跋涉至此的目的，忘了问国王那个最重要的问题。第二天早晨他醒来，发现整座城堡和王国都消失了。于是帕西法尔必须再回去流浪并受苦多年，要历尽千辛万苦才能赢得另一次大好时机。这回他记取教训。“这个圣杯是为谁服务？”他问道。圣杯国国王回答，“这圣杯是为圣王服务的。”（圣王即上帝）就在圣杯国国王想起这个神圣真理的瞬间，他的伤得到了医治，田野上所有腐烂的作物，国内的乱事和征战，以及人民的苦难等等，全都回复到以往宁静和幸福的光景。

我们踏上灵性之旅寻求开悟的决心，使我们了解到，不论是自己所受的苦难或心灵的觉醒，都是为了服侍至高之神。除非我们的行为是服侍神，否则内心未能满足的需求可能跟灵性的追寻混为一谈，灵修中的一些体悟，最后只会让我们自我膨胀且自命不凡。一个过分强调精神力量的老师，在不自觉间会认为，身为本派教义的传承者，他理应受到他人的服侍。当一位老师的身边跟着一群追随者，而他们的重心只放在老师身上而非智慧的传承，那我们就应该有所警惕。当故事里的圣杯国国王忘记他所服侍的对象时，他的王国就此凋敝不振，所有的百姓也因国王灵性的沉沦而陷于苦难。

谦卑地认识真理

睿智的心灵明白，不论我们所发现的精神能量是什么，它都不属于我们，那只是暂时付托的一份能力。修行者发要利益众生的菩萨愿

以及圣方济各的祈祷文都在告诉我们，要把自己从上天领受的所有恩赐毫无保留地奉献给众生。睿智的心也了解到，我们受到觉醒之心的祝福，却也有高低起伏，时而内心灵光充满，有时也不免低沉。

数年前我到印尼访问一些巫医和灵疗者。我的翻译告诉我说，他的叔叔是名噪一时的灵疗者，在行医济世多年后，某天他突然完全停止为人看病。我问及此事的理由，他解释道：

我叔叔原本是个种稻的农夫，他借由进入冥想和出神状态获得神奇的治病能力。打从他第一天为人们治病起，众神明就把能量加在他身上，帮助他看清楚病患的疾病；他们还告诉他使用何种药草，以及抚触病人身体的哪个部位。二十年来这些神明未曾离开他，但突然在某天，众神不再现身了。我叔叔就告诉村人，自己不再有能力为他们治病，然后他又安分地回去当个农夫。

这个故事真是坦诚得令人惊异。我们很难想象某个治疗师、医生或灵性导师在自己状况不佳时会坦白承认，但我们都知道这确实会发生。

诚实和道德基础

凡是有智慧的宗教都了解，人类美德的根基，诸如诚实、正直等，都是灵修生活中不可或缺的要素。不论是佛教、印度教、伊斯兰教、犹太教、基督教，都要求谨守戒规，强调戒律对灵性成长的重要性。我们若整日杀生、撒谎或偷窃，不但难以静下心来冥思或祈祷，更会使我们陷于欺诈、杀戮和偷取的欲望与愤怒中无法自拔，生活中当然就不可能有自由或感恩的心情。

虽然觉察省思会使人生出美德和慈悲心，但公开标榜道德行为的准则，对于任何社团的发展都是非常重要的。这些行为准则适用于所有的学生和老师。若是上师们都像圣杯国国王那样，自恃地位尊崇而凌驾于美德之上，那么他们必然会为众生招致苦难。即使强调学生不受严谨规条束缚，致力于心灵解放的禅宗和密乘，对于道德行为的基

本原则，也都有普遍的认知。否则，这些宗派的教诲都将成为欺世盗名的伎俩。

从其他文化传到西方社会的灵修传承，对老师行为有不成文规定或准则。而老师和学生行为界限的拿捏，通常是由护持教法的广大信众来监督。然而当教义传到西方这种强调金钱、性、权力、酗酒和嗑药文化的世界时，这些陈旧的戒规似乎就显得微不足道了。

外国老师面对这些泛滥的通俗文化，可能误以为是普遍现象，误以为美国是个不需要规范的国家。

佛陀当年告诫他的弟子，若要避免造成伤害，灵修团体就必须为老师和所有成员订立道德行为的准则。学生有责任要求教团清楚地列出大家应该遵守的行为原则。建立一个灵修团体却没有明确伦理守则，这无异于鼓励大家悖逆。任何伟大传统所强调的爱和慈悲等人性价值，其实都有赖于我们信守承诺，遵守美德善行。

背叛是可怕的开端

现在我们以明辨智慧的精神，进入了这个反省的领域。我们反省过去各种失败经验的目的，是为了寻求疗愈和救赎的力量，而不是推卸责任或寻找抱怨的理由。事实上，不论事先有多少警示，仍旧会发生背叛事件——这在灵修中是极常见的现象。在我访谈过的灵修人士中，有一半的人谈及曾遭遇到某种形式的重大背叛。跨越背叛之门的过程通常都很惨烈，它使人理想幻灭并失去纯洁之心。它迫使人们接触到复杂又诡秘的人性，窥见光明表象之下的阴影。我们在灵性上受到的背叛的伤害，往往多年后仍难以磨灭。

有个进入聚会所修习瑜伽的女人经历了流产的惨痛事件后，带着破碎的心询问上师，聚会所在暑热期间严格执行的养生摄食法（断食），是否是造成她不幸流产的原因。那位老师听见她这番询问，恼怒之余，竟当着数百名学生命令她起立，并且公开宣称：“她跟丈夫享受性爱的欢愉，却把流产这件事怪罪到瑜伽头上。或许她本来就不适合当母亲呀。”多年来她深信不疑的信仰，就在顷刻之间轰然崩溃。她因此离开聚会所。经过很长一段时间的释放悲伤和愤怒，还有内在深刻的反省，她终于明白其实人生中最大的背叛，是把生命的自主权交给了别人。

1993 年举行的第一届美国佛教界教师大型会议，有一百二十位佛教界领袖参加，当时有几位老师要求举办一次论坛，让大家能在不受干扰的情况下讨论佛教界的滥权和背叛。长久以来这些经验一直是个禁忌，不知有多少人深受其害，却只能默默地垂泪。有的受害人得花上好几年时间，才能挣脱内心枷锁，学会宽恕对方，有些则需要更长久的时间来止痛疗伤。到最后，真正让我们深感震惊或唤醒我们面对现实的，不是老师的言行不一致，而是我们明白自己是如何不断自欺。

就算整个阴暗面都暴露在眼前，我们还是会装作完全没看见。只因自己内心的渴望和理想主义作祟，我们就断然背弃心灵明智的呼唤，不肯顺从自己真实的本性。

从倾吐事实与表现悲伤到愿意松开怨恨的毒钩并宽恕他人，要安然度过这些心路历程，我们需要同修友伴的支持以及自己修炼中所得到的力量，唯此才能进行下去。我们必须寻回生命的自主权，还有自己心灵伟大的力量。“当自己生命中的明灯，做你自己的导师。”这是佛陀临终的遗言。世上没有任何老师或外在的权威能赐予真理或由我们身边带走真理。到头来，我们会发现自己的心其实一直葆有那份简朴的真理和坚定的慈悲。

背叛本身变成了我们的良师。我们必须向生命中的背叛礼敬，因为它把真理带回我们身边。它要求我们省视人生，学习明辨智慧，言行诚实，审察自己的理想和错误以及面对天人交战的内心煎熬生起宽恕之心，这才是世间罕有的丰富教诲。

瑜伽士阿姆里特·德赛（Amrit Desai）的克里帕鲁瑜伽中心于1994 年关闭时，激起了他的弟子间强大的背叛感。弟子们公开揭露二十多年来老师一直秘密恋情不断，而且滥用金钱和权力。但这位老师聪颖又有创意，学生们也都能够运用他所教导的方法——如质问、自我平衡以及慈悲心——来面对他们内心的失落。经过几个月痛苦的咨商会议，大家终于决议要老师离开中心，学生则继续留下来止痛疗伤，面对自己的混乱和失望。从那时起，这个团体慢慢复苏和自我重建，从此完全致力于瑜伽和健全灵性发展的道路，他们从遭受背叛的心理危机学到了人生教训，而老师也表示从这整个过程中学到了宝贵的一课。

道元禅师说，一个禅师的生命历程就是不断犯错的过程。亦即这是个不停地犯错并有机会从中学习的过程。在滥权和背叛里，我们进

入的是人性懦弱平凡的领域。不论我们离开伤心地，还是留下来面对一切，终究还是必须确实学会智慧与慈悲的修炼。

当我们宣扬他人的丑闻时，先不要急着下判断。那些在内心发酵的理想主义和自我膨胀，强烈的恐惧和幻觉，各种野心和自我欺骗等非外在的力量，其实也是人性的一部分。不论希腊悲剧、印度吠陀经典、非洲部落流传的神话、禅宗公案，都是在处理这些自古以来就掌控人类命运的力量。我们若相信灵修生活永远是一片光明，恶魔从此绝迹，这种想法就像以为世界永远是日正当空一样不切实际。

印度有句俗谚；九十高龄的圣人也未必可靠。只要活在世间，我们就得面对人性的软弱。伟大的禅宗大师慧能提醒我们人心的变化有多迅速：

每个人的佛性都本自具足，不论罪犯或圣人，皆无差别……心中只要生起开悟之念便登佛陀境地，若又生出愚痴想法，即落入凡人层次。

我们努力理解灵修过程中的堕落面时，应该将其视为了解真理的途径。正如同觉醒的心有可能一时受制于妄见，不论我们失落到何等的深渊，内心也会升起理解与救赎。就在那瞥见真理的灵光一瞬间，原本那破碎的心又得以复合，而我们也能开始疗愈遭受背叛的创伤，而今我们能够弥补这些不堪回首的伤痛。我们从人生的错误和脆弱无常里，学到了生命最深刻的教训。不论是跟朋友恳切谈心，还是在夜深人静细数人生，甚或垂危于病榻，自由都在等待着我们。真正认清了自己和他人所面对的痛苦和背叛，我们才能够全然了悟同体大悲的含义，生起更大的慈悲心。

PART FOUR 在清洗中觉醒

开悟经验带给我们的支撑力量就是日益滋长的包容心，让人更能接受事物本来的面目。我们在这崭新且辽阔的包容里，能够觅得心灵的宁静和谐。

第十一章 觉醒的生命曼陀罗

证入预流果阶段的修行者，经常会审视自己的心并清楚：这是我所获得的自由，而那些是生命中的束缚，我的内心仍有尚未解开的纠葛。

——佛陀

苦修会的僧侣西奥芬尼神甫 (Father Theophane) 说过一则有关某神奇修院的故事，在其中人们能够找到真正灵性生活的恩赐：

我知道那地方有许多可参访之处，但我不想要琐碎的答案，我要举足轻重的伟大解答。于是我便要求主人直接带我到上帝之屋去。

我安静坐着，意志坚决地等待那个伟大的答案。我整日保持沉默，直到深夜来临。我直视他的眼睛，我想他也在盯着我瞧。在夜色极深的夜晚，我似乎听见一个声音在说：“你遗漏了什么？”我环顾四周，又听见那个声音。“你遗漏了什么？”这是我的幻觉吗？不久那声音四处回荡，先只是低吟，之后竟轰然如雷，“你遗漏了什么？你遗漏了什么？”

是我快崩溃了吗？我勉强站起身，朝大门走去。这时我很想看到人影或听见别人的声音。附近就是通往僧侣们居室的通道。我敲了其中一扇门。

“有什么事情吗？”门后传来一个声音。

“我遗漏了什么？”

“我。”他回答。

我走去敲下一扇门。

“什么事？”

“我遗漏了什么？”

“我。”

我接着去敲第三、第四扇门，得到的全是相同的答案。

我心想，“这些人全都是自恋狂。”于是满心厌恶地离开修道院。那时刚好旭日东升。以前我从未跟太阳说过话，但我听见心中的疑问，于是向太阳问道，“我遗漏了什么？”

连太阳都回答：“我。”这回我真是无言以对。

我整个人俯伏在地。这时又听见地面说，“还有我。”

西奥芬尼神甫的故事指出一个人迈向灵性成熟时所面临的挑战；如果我们想要对全世界敞开胸怀，就必须无所遗漏。解脱的自由与觉醒无法外求，只能内省自求本心。如果我们想要爱上帝，那么就必须学习去爱神所创造的万物，包括自己，尽管我们的心思是这么复杂与不完美。这份无所不在的精神创造了生命的曼陀罗或觉醒的循环，让我们能迎向生命的实相，这其中也包含我们生命的每个面向。

完整的生命曼陀罗

曼陀罗是个图像，结构相当繁复，它代表人类存在的伟大循环，一个神圣的，完美极致的世界。成熟灵性生命的目标，就是要去发掘并且实现存在于生命中的神圣完整的圆融。

唤醒心灵融入这份圆融，有两个重要原则。首先，灵性自由完全盛开之前，我们在世间的重要体验必须包括灵修生活。开悟不能遗漏生命其他重要面向。佛教长老们谈到培养人生神圣开悟的四项基础：身体、情感、理智以及主导人生的原则。然后再把这些教义扩展到家庭、社会、生活以及个人与世界的整体关系，我们唯有借助细心观照生命的每个面向，才能达到心灵开悟的境界。在往后数章里，我们将对这些问题做更详细的阐明。

让生命圆融的第二个原则是，生命唤起某种敏锐的自觉意识，不见得代表其他面向的成熟。我们都知道世界级水准的奥林匹克运动选手，他们在体能的专业项目上已趋近完美，但在心理和情感层面上仍处于不完整的阶段。反观许多聪慧过人的知识精英，也常因不爱惜自己的身体和忽视情绪问题而深受其害。

有些人在感情处理和人际关系上显得相当练达，但对于自己思绪的散漫与受到束缚却浑然不觉。

灵性生命本身并无二致。善于将人的意识无限扩展的禅修大师，在处理感情或人际关系问题时也可能一片混乱。将身心都奉献给信仰的神甫或修女，或许与上帝建立起和谐的关系，却跟自己的家人格格不入——他们往往连自己的身体都无法面对。那些拥有神奇的身体灵巧度及呼吸技巧，还能以意志控制思维的瑜伽士或上师，可能未曾细察某些信念和看法，使周遭人活得很痛苦。而真正修为成熟的出家人、禅修大师和灵性导师，最终都会发现自己先前所不知道的生命样貌。许多老师所接受的灵性修炼，原本告诉他们要漠视或否认人性的基本需求，除非他们肯诚实地包容一切，并在灵修过程中如实对治这些需求，否则他们的身心就可能出现健康问题，从健康状况不佳到情绪失控等不必要的折磨。如果我们对这些需求仍视而不见，那生命中就免不了痛苦、冲突和各种局限。

正如圣雄甘地所言，“我们不可能只处理好生命中的某个部分而坐视其他方面杂乱失序。生命是个不可分割的整体。”

我们一旦正视灵性生命中受到忽视的部分，就会发现那里面埋藏着痛苦和恐惧。或许我们认为肉体、人际关系、事业规划、金钱、性、家庭、社会、政治这些议题都俗不可耐，非常没有灵性，是危险丑恶的陷阱。这类偏见造成的恐惧在我们生命四周筑起高墙，让我们的心灵被隔绝于朝气蓬勃的世界之外，并且还以分别心看待世界，把其中某部分视为堕落惨境。这时我们得到的开悟体验其实是片面的，不够完整的，就如同盆景中的树木，美则美矣，却发育迟缓，发展受到极大局限。

事实上，这些区隔我们内在世界的藩篱都必须拆除。犹如西奥芬尼神甫的故事说明的，我们一旦愿意诚实聆听内心深处的呼唤，了解自己的生命到底在恐惧什么或遗漏了什么，就能寻得那份大解脱与自

由。否则，受到漠视的内在渴欲终究还是会回头来找我们；生命所失落的那些部分会不断出现，若是我们仍冥顽不灵，那么猛击的敲门声只会愈来愈响亮。结果，在我们遭遇各种不幸，像是离婚、情绪低潮、疾病或奇怪的挫败的同时，又会听见这些怨恨所发出的求救声。如果我们愿意真正聆听并衷心欢迎自我的每个部分，它们就会如花园的肥沃土壤，成为生命成长的滋养物。

万物之间有种潜在的一致性，睿智的心灵明白这个道理，就如它知道呼吸的自然法则一样。它们其实都是我们依存的神圣整体中的一部分，我们的灵魂知道它们完全值得信赖。我们无须畏惧这个世界或其他事物的充沛能量。真正需要担心的是因认识不清而产生的混乱。临济宗大师描述真正开悟的人能够水里来火里去而毫发不伤，身陷三恶道犹如嬉戏，即使堕入饿鬼和畜生道，也完全不受伤害（按：开悟者还是受制于物质因缘及业力的牵引）。在我们的修行中包含着六道轮回，完全没有任何遗漏。

禅修大师维玛拉·塔卡 (Vimala Thakar) 说，“身为热爱生命的人，我怎能遗漏生命的任何面向？”于是她依循甘地敬爱生命的精神，在印度最贫穷的古吉拉特邦（位于印度西部），建立了一个贯彻甘地所宣扬的和平与自足精神的社区，他们掘井、灌溉，并种植各类新品种谷物。她同时又受到好友和老师克里希那穆提的精神感召，到世界各地教导禅修精进营。她的禅修和祈祷并未将灵修与政治、慈悲与社会公义、自我了解与日常生活区隔开来，对她而言，这一切都是完整生命中不可或缺的一部分。

成熟的灵性语言

当我们刚踏上灵修之路时，常会提及克服修道上的障碍、精进、净化生命和杂质以及全心寻求神明。这些语言虽然曾经发挥过作用，但可能过分偏颇，彼此格格不入；世俗牵绊与自由无拘、自我意志与上帝的恩宠、罪与救赎之间的矛盾冲突，基本上是种建立于排除法则的语言。

随着开悟而获取的智慧，我们的心灵逐渐掌握生命全貌，并窥见其中吊诡的面向。诚如诗人惠特曼所言，“我是广阔的，我的生命包含

着多重面向。”成熟的心灵会完成更深广的圆融，它和这世界万物都能相容而不对立，并能以慈悲心接纳一切。这让我们的灵性生命变得与悲悯和慈爱联系更加密切，而不会一味沉溺于克服自我烦恼或打败我执与罪恶的拉锯战。而这样我们就能对万物产生无惧之爱，周延地关照到生命每个领域。我们的人生有可能遭遇希腊的佐尔巴（Zorba the Greek）所谓“全面性大灾难”。

在佛教心理学中，这种心灵的成熟是借由一棵受毒化的树来呈现的，它代表着世界的苦难。我们一发现自己园中的某棵树有毒，直接的反应就是把它砍掉。在修行的初始阶段，我们的语言是冲突的：我们恐惧任何毒素和不纯净之物，而且尽力铲除和毁灭危险的东西。

但是随着慈悲心愈加深广，我们了解到即使是有毒的树，也属于生命网络的一部分。

我们不该摧毁它，反而应该尊敬这棵树；但是为了安全，我们还是要它在四周设下藩篱，警告别人这棵毒树可能会伤害人。这时我们使用的语言就会转为高度的慈悲心和敬意，不再心存恐惧。而我们所面对的内在或外在困境，都与慈悲融合在一起。这是修行的第二阶段。

最后，当我们的智慧更为圆融时，就会了悟其实生命所面临的问题和苦难正是帮助心灵净化的良师。据说世间最睿智的人，会到处寻找这棵有毒的树，利用它所结的苦果作为良药，来转化这世界上的苦难为积极正面的力量。于是人间的爱欲和激情、嗔恚和困惑全都转化为心灵觉醒的力量，使人思路澄澈，内心充满热情。只有借由勇敢面对世间苦难，内心才会生起最深刻的自由和慈悲。当初被我们称为毒药的东西，如今已被视为修行的助力。

这种逐渐成长的心灵自由为我们带来质疑生命的勇气，它帮助我们澄清和消化自己所接收的教诲。我们由信仰理想化的世界，进化到明白智慧其实是从自己的经验而来。我们也会了解真正滋养生命和自由的东西。如今我们终于清醒，看清自己的真实面貌。

由于心灵成熟，我们不再受制于当初那种单向的语言。我们看待事情的方式也超越二元对立的好坏或对错。世界对我们而言已不再是非黑即白、非纯净即污秽，它不再是棵必须砍掉或移走的毒树了。而我们所理解的神圣观念，从此也能够包容复杂性、吊诡、矛盾以及幽默。我们的心灵变得明澈，能够理解这世界而不是与它对立，并能收割毒

树的果实，将之转化为正面的力量，而非选择快刀斩乱麻的方式去除掉它。

随着心境逐渐趋于清明，我们对于不执著和出离的语言，便能以崭新眼光来理解。“执著乃众苦之因。”传统佛教的教义如是说。“富人若想进入天国，比骆驼穿过针眼还难。”耶稣曾这么说。的确，执著和贪婪是人类受苦的原因。但真正成熟的教诲是更加周延的，能够分辨出病态和健全的执著的真正差别。母亲必须向孩子自然表达内心最深刻的依恋，否则孩子会因为被忽视而痛苦。身为老板也应该对员工的福祉保持关切。

等我们学会分辨痛苦的执著和健康的执著，就会对承诺的意义有更清楚的了解。不论是对某个独特的关系、对美德、对祈祷和禅修，还是对上帝许下的睿智承诺，都变成我们内在自由而非局限的一种表达。放下之所以能为生命带来自由，主要不是因为我们扬弃外在的物质（虽然我们可能这么做），而是由于我们舍弃获得和占有的欲望。

同理，不执著和明辨智慧也可因整体融合而发挥作用。一个明辨智慧的人有为有守，敢于伸张正义，凡事只问是非，一切作为均出于慈悲心，于是理智的不执著就成为一种无私和大无畏的表现。一旦具备明辨的智慧，我们的行为就不受野心或贪欲的束缚，只会一心寻求真理并且尽力于裨益众生之事。

随着我们在灵修上的精进，也会对欲望和激情有更新的体认。如同诗人威廉·布莱克（William Blake）所说，“那些能进入天国的人，并不是没有感情或克制情欲的人，而是对情感的奥秘有深刻体悟的人。”（按：依佛教的说法，升天是由于人升天的善业成熟所致）我们不该对人类一切的情欲采取谴责态度，而要以睿智和敏锐的态度来处理这些问题。我们把这世界看成是一出爱欲交织的戏，这时候情感到底是粗钝还是纯熟就会非常明显，有些情欲会引起痛苦，但像是基本的食物、居住要求获得满足，拥有天伦之爱等，都属于正常的需求。我们内心渴望学习、理解、服侍上帝，这些都有助于我们达到觉醒的境界。我们把炽热的激情视为人类心灵的能量，并对它产生敬意，这虽然跟行动力与攫取的欲望有关，但也直接涉及生命追寻的目标和完整性。

这些生命的能量不再是令人恐惧的罪（指基督教教义中七项人生的原罪），它们应该转化为唤起人心觉醒的良药。我们要做到生活在世

间却不随境流转，运用这些丰沛的生命能量，所到之处教育并唤醒众生。即使是生性非常节俭朴实的圣哲苏格拉底，都喜欢到市集中与群众为伍。学生问起，他为何有这种癖好，他回答说，“我喜欢去观看那些我很高兴自己并未拥有的事物。”雅典人极其奢华的生活方式并不是苏格拉底的敌人，他凭借着自己的智慧仍能悠游其间。

成熟的心灵甚至能帮助我们面对愤怒和憎恨的负面力量。我们会分辨愤怒与憎恨所带来的痛苦之间的差别。这两者都是强烈的能量。因此，虽然寂天菩萨曾警示众生憎恨的恶毒力量，“一瞬间的愤怒能毁灭百千万劫所累积的善行”（按：善行不会被毁灭，遇因缘成熟还会结善果），但我们不能全然拘泥于这句话的字面意义。有时愤怒也有正面的价值。如果我们对自己的愤怒感到憎恨和恐惧，到头来内心的争战将永无止境。我们面临的挑战就是去了解并转化这些强大的能量，让它们转为澄澈，并化为正面的行动力。

中庸之道

领悟力一旦变得更宽广，就表示我们的心灵变得更加敏锐，更有包容性。宗教狂热分子死守基本教条的顽固态度将会被中庸之道所取代，这时候所呈现的睿智态度就是不过度耽溺，也不会畏惧迟疑。

我的老师阿姜查表现得跟他先前的教示极不协调，甚至和他以往强调的训诲完全矛盾，然而这正是在展现这种包容性。而他困惑沮丧的弟子（就是我）向他指出这点时，阿姜查反而开怀大笑。“事情是这样的，”他说，“有条路我很熟悉，但可能浓雾弥漫或暗无天日。如果我见到有人走在这路上，眼看就快跌落坑里了，或是走上右边那条歧路而迷失方向，我就会大喊，走左边那条呀。同理，若是我见到有人快跌落坑内或迷失于左边小径上，我一定出声喊道，走右边那条路。我就是这么教学生的。只要看你们快要掉到陷阱里，我就会说，那个也得放下。”

中庸之道同时拥抱事物的对立面，悠游于正反两个面向间，而且明白它们都是真理的一体两面。从某个角度来看，人生是无尽的苦难，无法免于生老病死。然而，由另一个角度来看，人生又是一份恩典——

其中充满恩赐与祝福，表现出神圣之美。我们所遭受的苦难可以被视为恩典，因为它能带给生命慈悲、顺服与谦卑之心。

开悟的心灵能够把我们为经验所贴的各种标签都消除。我们以分别心所界定的身份——不管是佛、菩萨、罪人或神的儿女，在睿智的心灵里都无区别。没错，成熟的心明白人性执著和罪恶的一面，但也把人性置于更广大的实相中，了解人性本善并受到祝福。它安住于我们的神性或佛性之中。

有了这层理解之后，我们更能体会灵修要我们去除贪恋，鼓励我们爱自己的这种平衡之道。佛陀在《慈悲经》里说，“你可能寻遍十方世界，还找不到一个比你自已更值得以慈爱相待的人。”有时候我们需要舍弃我执。有时自我憎恨和自卑才是问题的根源。我们心灵的疗愈和自由，唯有借由不再拒绝爱自己才能得到。

睿智的心灵能为不完美带来慈悲。斯坦福大学所做的“受创伤的治疗者”研究，比较两组心理学家的治疗效果。其中一组是以冷漠超然的态度面对病人，绝口不提自己内心的事情；另一个对照组则与病人分享他们生命中面临的困境和创伤。结果那些受创伤的治疗者才能为病人带来最大疗效。

睿智的心灵能平静接受事物的本然面目。我们不再跟这世界不停抗争或迷失其间，我们只是如实安住其间。人类的同理心、谦卑以及耐心，是上天的恩赐。我们的身、口、意，诚如道家所言，充满了四时的变化。我们就是自己寻求的那份爱。而在这份大爱之中，我们也回归于自身。

禅师爱德华·布朗 (Edward Espe Brown) 曾写下许多引人入胜的食谱，我们先谈 *The Tassajara Bread Book*。他借由描述自己在厨房工作的情况，说明内心的体悟。

当我刚开始在 Tassajara 烹饪时，面临了一个问题：我没办法制作出自己想要的那种小饼干。我完全按照食谱并尝试各种改变，但都没有用，这些饼干就是达不到预期的模样。

后来我制作过两种饼干，其中一种是 Bisquick，另一种则是 Pillsbury。要制作 Bisquick 口味的饼干，先把牛奶、面粉与其他材料混合，然后挖一小匙面团放到平底煎锅上压平来煎。而

Pillsbury 饼干的做法是将面团装在硬纸板做的锥状筒中，挤压纸筒，再把做好的饼干放在烤盘上烘焙即可。我非常喜欢 Pillsbury 小饼干，但我做出来的饼干就是不对劲。

我们对于饼干尝起来该是何种滋味，或是人生该是何等模样的态度令人惊异。到底是拿什么做标准？是跟 Pillsbury 现成的烘焙式饼干比较吗？吃过我做的饼干的人都赞不绝口，但对我来说，这些饼干就是不对劲。

终于有一天，事情的进展出现柳暗花明的转机，我的内在有了某种醒悟：所谓的不对劲是跟什么比较的呢？噢，原来我一直想要制作出和现成的 Pillsbury 一样的饼干！打开这个心结之后，我才完全放开自己，在预设任何标准的情形下，尝到我做的小饼干的美妙滋味：其实料好实在，味道香浓，营养又爽口，这些饼干真是无与伦比——它们比我吃过的任何饼干都还要美味独特。

在这猛然回首的时刻，我感到无比解脱自在。这时候我才明白，其实自己的生命一直都是这么美好，真是感谢老天。我们内心不自觉去跟现成的产品比较，才会让美好的事物显得有缺陷。试着让生命不掺杂任何负面情感，没有绝望、愤怒等令人沮丧的东西，然后欣赏、品尝这份当下的经验——体会一下它们是多么丰富、多彩多姿。生命是多么深不可测呀。

我们身为禅修学生，耗费数年的光阴只想让生活完美无缺，不想文过饰非，使混乱失去踪迹。Bisquick 式的禅修学生，外表沉稳、轻灵，充满喜悦与朝气，思虑深远辽阔。正如一位朋友所言，我们的座右铭是：“看起来没问题。”而我们全都企图使自己看起来是好丈夫、好妻子或好父母。我们一心想达到完美，想要制作心目中的 Pillsbury 饼干。

好了，去它的吧。我说。快快醒过来，品一下咖啡的香醇吧。来点自家的饼干，放心品尝今天生命为你所准备的饼干。

我们一旦接受在那圆融的生命曼陀罗中自己所在的位置，我们就会回归到自己应该出现的位置。而在这块生命归属之地，我们会找到喜悦、自在、简朴、勇气，以及诗人艾略特所谓“无入而不自得”的自由轻安。在下面数章，我们会详细描绘这朵圆融的灵性之花的盛开，以及返璞归真的心灵溯源之旅。

第十二章 此身有佛

短小之躯蕴涵着世间所有教诲，其中有苦、集、灭、道四圣谛。

——佛陀

我们还必须明白的是，自己所拥有的这副躯体，此时此刻正端坐于眼前……它的痛苦以及它的欢愉……就是我们充分体会作为一个完整的人，一个全然觉醒而又活生生的人必须具备的经验。

——佩玛·丘卓 (Pema Chödrön)

证悟之前，我们必须面对自己的肉体。证悟之后，我们仍得跟自己的臭皮囊相处。禅师丹南·卡达格里说：“灵修的重点在于不逃避生命，能勇敢面对——确实且全面地面对。”这些话既是针对灵修之路的入门者，也是对已有相当证悟的人而说的。在走向觉醒的旅程中，不论我们的修为到达什么样的境界，肉体总是必须面对的严肃课题。

然而无论东方或西方的宗教传统，都同样不尊重肉体的存在。对肉体本身采取否定和厌恶态度的传统，各有看待事物的角度，它们基本上惧怕肉体，对于肉体的爱欲冲动也很鄙视。在我禅修时期待过的一座缅甸佛寺中，有些师父告诫弟子，不准练习瑜伽或伸展，不准锻炼肢体，他们要学生全心投入长达数个月的密集禅修，并“舍弃所有对肉体的依恋”。许多学生自然接受这份告诫——他们怎么能怀疑自己老师的话呢？数年之后，他们发现自己必须花费许多心力，才能重获身心的健康，过着睿智的生活。

在印度教、伊斯兰教、犹太教和基督教的传统里，老师鼓励大家抱持苦修的出离态度，他们对于肉体不是恐惧便是鄙视。某位乌尔苏拉会的老修女，叙述在教会中人们对肉体的看法：

打从一开始，他们就教导我应该为自己拥有的女性身体感到羞耻。多年来浸淫于教会信条的结果，使我不得不漠视自己身体发展。他们甚至还向我宣扬，那些圣徒都是牺牲自己罪恶的肉体来殉道的烈士。这种极保守的灵性观，更加深了我内在的羞愧感。

有则中国民间故事可以使人明白个人跟大我失去联结的下场。中国古代，有个鳏夫跟两个女儿住在一起。大女儿过世后，他就与小女儿顺瑶相依为命。由于顺瑶长得美丽出众，有许多人家前来求亲。她已到出嫁的年纪，父亲就为顺瑶在求亲者中挑选了一个有名望和地位的人做丈夫。但顺瑶芳心早就属意于欧生。他们是青梅竹马的玩伴，那时，顺瑶的父亲还大笑着说，他们是天造地设的一对，这两个孩子也信以为真，以为彼此已许下婚约。他们也都深爱着对方。

顺瑶得知父亲竟将她许给他人，伤心欲绝。欧生知道这消息也是悲痛万分。苦思对策之后，两人决定私奔。当天夜里，欧生将小船解缆，顺河而下。他看见有个人影由树丛中飞奔而出，沿着河岸追逐小船，那正是顺瑶。顺瑶登船与他会合，两人顺流而下，到下游地带的一处偏远村落定居。

他们结为夫妻，在那儿居住了五年，埋首经营自己的小农庄，还生养了两个孩子。但顺瑶的内心仍牵挂着父亲，认为自己私奔的行为非常不孝。这段过往的心结不断纠缠着她，让她幸福的生活蒙上一层阴影。她把心事告诉欧生，他也承认自己思乡情切。当下他们便决定返乡，请求顺瑶家人的原谅。于是两人雇了一艘大船，带着两个孩子溯流而上，在薄暮时分回到故乡。

欧生到顺瑶父亲家去请求谅解，却得知一个令他震惊万分的消息。顺瑶的父亲说：“打从你离开村子那天起，我女儿就卧病不起，虚弱得无法言语。”欧生简直难以置信。“父亲，她正在船上等着呢，还带着两个乖孙儿他哀求对方相信，‘您到码头边亲眼看看吧。’”但父亲只派了仆人前去察看。仆人见到小姐，兴奋莫名地回报说，“没错，这是千真万确的事。”困惑不已的老人便来到女儿的病榻前，向她诉说这故事。

病重的顺瑶听后，气色马上好转，一言不发地从床上坐了起来。她走出屋外，父亲跟在她身边。她见到船上那位顺瑶，两人互相紧拥，合

而为一。后来这个结合为一体的顺瑶才告诉众人，这些年来她所过的日子，不论是跟着丈夫生儿育女，或是在家中卧病在床，都仿佛是一场梦。

我们从这故事和这个女人辛酸的分裂生活中学到了什么？顺瑶迫于环境而割舍生命中极重要的部分以求存活，这分裂的自我却必须从此受苦。不过这其中仍存着希望，因为顺瑶决心返乡面对一切，这也鼓舞着我们回归自我，不再逃避。我们许多人的境遇就像顺瑶一样，发现自己的某部分其实活在梦幻里，跟自己完整的生命、肉体以及过去的一切隔绝开来。但事情的真相并非如此。出生时，我们的生命是完整的，我们和母亲、自己的身体都有一份合一感。随着年龄增长，我们成为社会的成员之后，便丧失了这份完整性。我们在家庭中遭遇缺乏尊重和心灵滋养的窘境，又必须面对亲人严苛的批评和恐惧，以及文化的分裂与错乱，以符合社会价值所期待的标准，不免心生挫折和失落，于是我们开始跟自己神圣的肉体、内在最深刻的情感分离。这些心态通常是在不自觉之下，发生于心灵的暗处，就如同故事里的顺瑶夜奔登上欧生的船。虽然我们内心知道自己与神圣力量失去联系，却不清楚生命哪儿出了差错。

小说家詹姆斯·乔伊斯 (Joyce) 借着 he 作品中的一个角色，来刻画这种生命情境的两难，“达菲先生住在离他肉体不远的地方。”

琼·托利弗森是位禅师，她提到，仅仅要人们正视自己的身体就已经相当困难了。她生来就有一只前臂残缺。她描述童年时期其他孩子见到她时惊恐万分的神情：“有些人告诉我，我的鞋带系得非常好，有些人则更糟，干脆假装没注意到我肢体的残缺，大家对此都绝口不提。”如果她跟别的小孩一起进电梯，问到她的手怎么了，孩子的父母会立即制止他：“嘘，别谈这种事。”

之后琼接触禅修，多年来，她都是以单手做半圆形的莲花手印，以最端正的坐姿禅修。其实她并没有真实地正视自己。“我记得我第一次好好端详自己的手臂是在二十五岁时。”她花了好长一段时间，才有勇气去看清楚自己真实的面貌。“当你开始正视真相时，”她写道，“就会发现真正恐怖的不是你的身体，而是你脑袋里的想法。”

虽然仔细审视自己的肢体，腹部和乳房，脸部和皮肤，生殖器和毛发等，可能是痛苦的经验，但若刻意漠视它们，所付出的代价更高。

不愿正视自己的肉体会让我们情感麻木，跟自我与外界都失去联系，对生命无动于衷。它令我们丧失本自具足和直觉灵敏的智慧。经过多年的灵修，我们可能像毅然返乡之前的顺瑶，生活幸福与满足，却因不敢面对那个被弃置的过往而蒙上浓重的阴影。

有位佛教方丈描述他接受癌症手术和放射性治疗之后的心路历程：

我的疗程结束后，终于回到僧团，带着新眼光省视它。我看见一些长期待在寺院内的老学生成天无所事事，有些并未在禅修上精进，只把寺院当成栖身之地。我曾立下菩萨愿，当时我以为这意味着无条件地照顾院内的每一个人。作为一名无心的菩济，我当然希望每一个学生都能留在院内，但我的身体在经历生死交关之后不允许我这么做。我当下就把寺内一半的学生赶了出去。到头来我还是得倾听自己身体的智慧。

与具体的生命失去联系并不只是个人的困境，这种加速蔓延、普遍的失落感，是崇尚消费的现代社会潜伏的疾病。诗人阿德里安娜·里奇 (Adrienne Rich) 大声疾呼，要世人警觉在忙碌生活的背后所隐藏的悲伤。

我们该如何活在一个内心痛苦却无法声张，也得不到疗愈的破败肉体中？解决之道在于我们要以平常心去体认，个人肉体上的痛苦与世界之肉体所遭遇的痛苦，两者有密切的联系。

有位皈依藏传佛教的西方喇嘛，谈到自己在这方面的困境：

我在自己和他人身上见过许多精神官能症的冷漠症状。长期闭关修行让我接触到许多事情，但我遵循的仍是传统的佛教文化，只一味忽视周遭的事物。我不知见过多少健康出现问题的禅修老师、喇嘛和内观老师。人本来就会生病，它是佛陀四圣诗中的人生之苦。但这些老师大都长年忽视自己的身体健康。而我呢？我总是为自己的镇定自持和不执取而自豪，我从不动怒或嗔恚，我把

自己脑袋放空，不受任何压力影响。但我的身体又如何呢？每个器官都被我硬塞进一堆堆情绪垃圾，最后损坏了我的健康。如今，二十五年过去了，我才开始尊重自己的身体，尊重它需要休息、运动，学习去寻回我失落已久的肉体智慧。

艾丽斯·米勒 (Alice Miller) 女士毕生致力于找回我们纯真的生命，她热情地谈到身体是开启一切奥秘的关键。

我们童年的真相全都贮藏在自己的身体里，虽然我们强行压抑记忆，却永远无法改变它。纵使理智一时受瞒骗，情感被外境所操弄而混淆，甚至身体受到药物的影响和控制，但总有一天，我们的身体会跟我们算总账，因为身体的记忆是完整无缺的，它像孩童般诚实无欺，而且不接受伪善的借口或妥协。除非我们不再抹杀真相，否则它会不断折磨我们。

我们若想保持原有的完整性，就必须找回自己的身体——把它所承受的痛苦和局限都视为生命的一部分。有位资深佛教修行者，他的父母都是大屠杀的幸存者，他对这点有深刻体认：“我生下来就活在创痛中，我发现自己根本没过过正常生活。”

而对毕生追求肉体达到完美境界的一位瑜伽老师来说，她也有相同感受，“我发现自己对于年龄增长、年华老去、肢体的疲软和脆弱非常恐慌。而练习瑜伽就成为我掌控自己生命的方式。”

有位犹太教女教士也是绕了好大一圈，才了悟她的身体需要整合。

女人对自己的身体充满恐惧，男人大概也是如此。在灵修生涯中，我曾试着疗愈这方面的重创。犹太教里最睿智的教诲便是把性和肉体视为神圣之物，并认为滥用这两者就是亵渎。我治疗这心灵伤口多年之后，又开始学习瑜伽和体能韵律，还有犹太传统舞蹈。我明了身体的能量其实就是上帝的能量，应该要珍视它。因为万物正是由此而生。

证悟的体现

所谓的证悟必须通过活在当下来展现，否则就不算是真实的。正是在这副躯体中，我们发现了众苦之因和灭苦之道。而觉醒就是在此生中进入自由解脱之门，它必须以身体为基础。

证悟的体现非关特殊神通的成就——能够精确运用瑜伽的大能量，达成密法的双修，或是修到一副不死虹身 (rainbow body)。某些西藏高僧能够在一万八千英尺海拔的雪地中赤身裸体，他们身体所产生的热能，可以把四周二十英尺方圆的雪融化。而天主教的圣徒也展现了气门 (stigmata) 和神奇的疗愈能力。“但这些能力并非真正的神通，”佛陀说，“认识真理才是奇迹。”证悟的体现就在于一个人能够面对自己，如实地活在当下，过着奇妙的一生。

西方佛教禅修大师、尼师佩玛·丘卓称这份认知为“不逃避的智慧”：

我们身在此地禅修，做着平凡的日常琐事，像是工作，到户外散步，与人交谈，吃饭，如厕等每个活动，这正是我们要全然体认、觉察和流露真性情之处。而我们这副躯体坐在斗室中，有时还会酸痛，此时此刻所生的心念与真情流露，都是我们要全然觉察、体认的。此外，当下我们所生起的不论正面或负面的情感，都是我们需要的。

就像我们不断寻觅最大财富，好让自己过得体面、美好，在各方面都过着满足、丰富又令人兴奋的生活，到头来这一切就在眼前，根本不假外求。

证悟的花朵并非某种理想，而是发生在自己身上，既有欢愉也有痛苦的奇妙实相。所有的高僧大德都无法逃避，也没有任何的证悟能够去除我们肢体上的软弱。佛陀当初也曾生病和背痛。而如马哈希、大宝法王和铃木大拙这样的智者，虽然修行的境界超凡，但仍然死于癌症。从他们的例子可以看出，我们要求的证悟必须在人类这血肉之躯中寻找，不论疾病或健康，欢愉或痛苦，都得如实看待这个躯体。

我们该如何探触这躯体，品尝其中悲欣交集的滋味呢？证悟的心灵既不否认也不轻视肉体，更不会沉迷于逸乐。在证悟的洞见中，我们会珍惜拥有的宝贵生命，敬畏藏传佛教所谓“珍贵难得之人身”。西藏大师宗喀巴 (Tsong Khapa) 教导大家：“这人身比稀有宝石还珍贵。要珍惜自己的身体，因为你只在此世拥有它……美好的事物终究会消失。”这种尊崇生命的态度，使我们的肉体得以蒙受祝福。高尔韦·金内尔 (Galway Kinnei) 在《圣方济各与播种》一诗中，详细描述了这份生命的礼赞和祝福：

花苞

代表了万物的生命，
甚至代表那些不会开花的东西，
因为万物都会从自我的祝福和礼赞中，
由内心深处萌芽，并绽放美丽花朵。
虽然有时候我们需要重新认识事物美丽的本质，
把手放在花朵的边缘，
在温柔的话语和抚触中再次看清楚它是美丽的，
直到它再次从生命里绽放，由自我祝福中重生，
就如同圣方济各
将自己的手放在花苞枯皱的外缘，
以轻柔的话语和抚触告诉她
这片度盖在种子上的土壤所受到的祝福，
而这种子便开始忆起这长长旅程中
从一开始表层土壤的呼吸到吸收阳光和雨水的滋润，
直到尾端形成向上升扬的精神涡旋，
长远又完美无比的播种。

有位年长的天主教神甫谈到他从肉体中学到了对生命的感激以及神的恩典：

我来自穷苦的白人家庭，男人以出卖劳力维生，并且酗酒度日。他们把身体当作卡车使用，忽视保养的重要。教会对这问题的态度更是糟糕。我极不愿面对自己的肉体。起先我酗咖啡，后来则靠着灌黄汤麻痹自己。我接触那些来找我谈话的淳朴百姓，逐渐发现他们的心灵和身体都承受着许多的折磨。基于信仰和对世人的爱，我再也不顾教会那套罪恶和肉体的陈腐论调。人生不必过得如此艰辛。基督教导我们必须去爱自己的敌人。我发誓这一生都支持非暴力，而这信念也包含我对待自己身体的态度。于是我的信念就变成“不要自我折磨，不要加重痛苦”。我开始这样教导别人，将这信念变成一种充满感激的实践。我起床的头一件事就是照料自己的身体。实践上帝的旨意竟是如此容易，这真是辛辣的讽刺呀。

若想当个睿智之士，就必须正视肉体的神圣性。有位灵修老师叙述她初获证悟经验很久之后，跟癌症病魔展开激烈搏斗的情形。

我的下腹部开刀取出一个很大的肿瘤。这场病使我对生命中的一切都感到不确定。我辞去工作，也不再教导灵修。我转而寻求任何可能抑制癌细胞肆虐的治疗方法，从针灸到深度治疗等。我面对肉体变得谦卑起来。这是十五年前的事了，如今我可以说这件事是我毕生最大的转折点，也是最重要的觉醒。过去我用自己的身体来修行，如今我必须栖息其间，带着所有女性的力量和教养，以及过去隐遁到灵修生活中的那份理解，来尊敬和爱护这副躯体。让心灵存在于自己的身体中成为我的信念，人生因此变得荣耀无比。即使我初次达到圆满和恩典的证悟境界，都不曾这么强烈地体验到在每个瞬间沉浸于感官知觉中的那份喜悦。我以一种崭新的方式来热爱自己的生命。这儿已成了自由的天地。

无所遗漏

正如我们所看见的体现证悟的生活，最大的挑战是性问题。各种宗教传统经常警戒世人沉迷于感官逸乐的危险。我们的文化更是将性削弱到极致的地步。但在灵修圈内更常见的危险，是对性产生无意识的恐惧和嫌恶。依佛陀的教诫，我们在生活中要采取中庸之道，有位瑜伽老师在教学生某个高难度的体位法时突然停住，说：“这边是埋头苦干的人，放轻松点儿。而你们是享乐主义者，挺直腰杆吧。”

心理学家荣格说过，人类有必要把性爱（Eros）发挥到最极致，来平衡我们肉体的动物性及相关本质。

性欲本能是不可靠的东西，不论法律如何规范，都是如此。它一方面属于人类最原始的动物本能，只要我们拥有这个动物性躯体，这种本能便会存在。而另一方面它又与精神的最高层次相联结。唯有精神与本能达到最完美和谐，它才会绽放花朵。只要有一边失去平衡，就会沦为病态式的发展。过多的动物本能会戕害文明的精神面貌，而过分矫饰的文化则扭曲人性，形成奄奄一息的动物。要求最严厉的灵性发展干脆一味谴责性这件事。较明智的态度则是认为性泛滥为痛苦的根源。摩西的十诫教导我们不可行奸淫。佛教戒律也提醒我们不要因不恰当的性行为造成痛苦。

但这种恐惧会引起伤害的戒慎心理，很容易就变质为对肉体 and 性本身的全面性恐惧。但苏菲教派的传统却与此截然相反。一位苏菲派大师告诉我，他们的教义认为“老师灵性开悟程度愈高，会变得愈性感”。这并非指在性上更吸引人，而是说精力更加旺盛，整个人更有生命力。杰克·恩格勒（Jack Engler）是位佛教老师，也是哈佛心理学家，他提到自己在著名的苦修会僧侣托马斯·默顿手下当见习修士的情形。“托马斯·默顿，”他提到，“是我见过最性感的人。”

在80年代初期，为了要理解性，并尊崇它为灵修道路上的一部分，我访问过五十三位禅学大师、喇嘛、尊者或追随他们学习多年的学生，

与他们谈论这方面的生活。以下是当年我为《瑜伽期刊》(Yoga Journal)所撰写的文章之片段：

正如我们文化中的各个社群，他们的性行为也各异。这其中
有异性恋、双性恋、同性恋、暴露狂、谨守一夫一妻制者以及倡
论一夫多妻的人。有些老师单身但幸福美满，也有寡居却生活得
不幸福的；有些人妻妾成群，有些人拥有许多秘密的韵事，有些老
师公然滥交。有些人把性关系视为灵修中互诺约盟且重要的环节。
而有更多的老师在处理性生活方面不比周遭的人更加高明。

我们都明白睿智的性生活能为彼此带来亲密联结感和顺服，而明
智与圣洁的谨守独身也带给人同样的感受。这两种选择都是爱和觉醒
的表现。示现的证悟是针对我们内心的觉醒，而不会让人迷失于沉溺
或自我否定的极端情绪中。在印度教和佛教经典中，性被尊崇为达到
开悟的途径之一（按：依佛陀的教诫，性是欲界的贪爱，贪爱是恶法，
恶法不可能生善法，更不可能令人开悟）；而在犹太教和苏菲派传统里，
性被视为神圣又值得礼赞的美事，生命所展现的性感和爱欲都受

到尊敬和转化。同样的道理，奉行独身主义也能够以圣洁的心灵
来实践并升华。肉体丰沛的生命力借由这两条途径都能彰显。

我们这珍贵的身体是实践美善和觉醒的至圣所在。不论四肢或五
官，微细的发肤或细胞，维系生命运作的器官或呼吸，这些都是非常
神圣的。

作家爱德华多·加莱亚诺 (Eduardo Galeano) 是这么说的：

教会说：肉体是一项罪恶。

科学说：肉体是一个机器。

流行广告说：肉体是个商品。

而肉体说：我是一项祭典。

珍贵的身体获得适当照料，能惠及所有的生命，而使得内在那种
亟欲照顾、关心、具体的爱以及想展现生命之爱和自由的渴望得以滋

长壮大。原本内心深处那个分裂的世界如今又得以整合为圆融无碍的生命。

罗伯特·艾特肯禅师 (Robert Aitken Roshi) 在年届八十高龄退休之前, 为一百多位佛教界老师做了最后一场开示, 谈到自己半个世纪以来禅修的体验。在演说结束时, 大家问他是否愿意谈某桩公案, 并且参话头给大家答案。于是他说了下面这个故事: 1951 年, 他于纽约追随 Nyogen Sensaki 大师学习。当时 Sensaki 大师拿起一个精致的碗, 上面从边缘到中央画有漩涡状的线条。他问, “这漩涡状的线条是由外向内画, 还是由内向外画?” 这是则公案, 我们全都在苦思答案。等到我们该回答的时候, 只见艾特肯禅师由坐垫起身, 全身有些颤抖。他张开双臂像只虚弱的大鸟, 用自己的肢体做出一只碗的形状。他先是朝着某个方向, 仿佛那线条是由外往里旋绕, 然后他又转到另一个方向, 让自己看起来像是由内朝外旋转的线条。他用整个身体, 以自己的生命来展现这只美妙的碗永不止息又活泼奔放的生命力。这就是他给我们的答案。

轮回的智慧

1998 年 5 月, 我们在灵岩禅修中心 (Spirit Rock Meditation Center, 位于美国旧金山北) 举办了一次大型的慈善活动, 这是为拉姆·达斯筹措医疗费用举办的募款活动。他在一年前突发严重的中风。经过将近一年的复健治疗, 拉姆·达斯能够说话了, 虽然说得极为吃力, 但他仍尽量说话。在活动的最后一天, 他的轮椅被安置在讲台上以便他发言。最好笑的莫过于人家曾警告过他, 去参加自己的募款晚会实在是件俗气的事——这正是他当天参加大会的原因。拉姆·达斯在演说中提到自己所面临的困境以及认同的问题:

多年来我以 karma yogi 的身份修行, 这是条服务的道路。我写过几本书谈论如何学习帮助他人。如今情势倒转, 我需要人家帮助我起身, 服侍我上床睡觉。还有其他人替我喂食和洗澡。我可以告诉各位, 身为受帮助的人比帮助他人更艰难!

那感觉像是反复地死过和重生。在 60 年代，我是哈佛大学的一名教授，因为跟蒂姆·利里 (Tim Leary) 一起鼓吹使用迷幻药，我被赶出校园。70 年代，我差点因吸食过量而死亡，后来才到印度修道，回来后就成为灵性上师。在 80 年代我完全投入奉献——与他人共创西瓦基金会 (Seva Foundation)，盖医院，为难民和囚犯提供社会服务。这些年来，我也拉大提琴，玩高尔夫，平日开着心爱的 MG 跑车。但这次中风后，车子就闲置在车库，高尔夫和大提琴俱乐部的会员证也只好束之高阁。假如我自认是那个身在印度，无法拉大提琴、开车或工作的家伙，那我会为自己感到非常悲哀。但我已经不是那个人了。中风令我大死过一次，如今在这副残缺的躯壳中，我拥有的是一个崭新的生命。这就是现在的我。我必须面对现在的我，这就是我修炼的生命课程。

这番话展现的正是轮回的智慧。我们一旦学会悠游于这份智慧中，就会勇往直前迈向人生，既不忧惧也不迷失，保持灵台清明，不论当下所面临的处境是什么，都能清醒、自在。印度神秘诗人迦比尔写道：

趁着你还活着的时候，跃入这生命体验之流吧……
你们所谓的救世是属于生前的志业呀。

终其一生，最需要明了的就是所谓的神圣性。涅槃无法由人生经验之外觅得，这即是人生的本质。我们千百度寻觅的，正是自己的本然面目。《心经》一语道破这层道理，也就是所谓的色不异空。而基督教神秘主义者西蒙也谈到，我们要“在基督的身体中醒来，如同基督在我们的身体中醒转”。

佛陀与自己的肉体奋战多年后，才领悟到让自己身心轻安和自在的关键。他周游印度各地长达六年，进行断食和极度禁欲的苦修，为的是克服肉体的所有欲望和软弱恐惧。最后，他却把自己折磨得奄奄一息，形容枯槁地躺在泥地上。就在此时，佛陀心中忽然闪过自己还是个小男孩时，坐在父亲花园苹果树下的情景。他忆起在那美好的春天早晨，发自内心的奇妙宁静与圆满感受，觉得心灵仿若回到原乡的安歇

之所。他惊悟这么多年来苦心追求心灵解放的做法，其实是偏差了方向，他只是在跟自己的肉体和世界进行徒劳无益的争斗。

由于这份彻悟，他才发现了不偏不倚的中庸之道，持守自己的心灵，既不与这世界对立，也不沉迷其间难以自拔。他只是敞开胸怀，如实接受生命中的苦难与美善，并且安住于宁静之中。这时有个年轻妇人经过，看见地上躺着的修行者，便给了他一碗乳糜。佛陀满怀感激地喝下它，身心为之大振。他又带着这份崭新的领悟，继续自己的修行。

这个彻悟故事的现代版本，发生在卡巴辛医生第一个诊所里，麻省理工学院医学中心的地下室中。他在这儿着手“正念减压计划”，他广邀医学中心的医生，请他们把先进医疗科技都束手无策的病人，转诊到他这儿来。后来他告诉我说，这是因为“这儿能够提供最猛烈的药物——真相”。

于是，患癌症和肢体极度疼痛的病人，各式骨骼、关节退化症等慢性疾病患者，各种疗法都无法治愈的背痛患者，全都转诊给了他。卡巴辛医生教导他们一种甚深的正念法：如何以平常心接受自己身体发生变化的事实，不将自己的疾病当成仇敌，一心除之而后快。这种正面意念和接受、包容的态度，竟产生了不可思议的效果。有些人的病痛和压力得到医治。有些人虽然无法完全复原，但学会以悲悯的眼光来看待这副转化了他们生命的躯体。如今这个以正念为基础的治疗计划，已在全美数百家医院获得实践。

示现的勇气

我们生命所展现的圆融、智慧与慈悲等证悟示现的成果，其实是有代价的。我的老师阿姜查在六十三岁时，因为脑水肿、糖尿病、中风和心脏病并发送医治疗。他在医院里待了九个月，身体承受着极大痛苦，经常无法说话。第二年出院后，身体恢复了部分能力，勉强还能继续教书。我特地到曼谷近郊的寺院去拜访他，发现他经历这场灾难后身体大为虚弱，看起来苍老憔悴许多。我恭敬地行弟子之礼。在我们的谈话中，我不时想起这些年来他经常告诫我们，要省思人生，年老、疾病与死亡是无法避免的事情。

而今我面对老态龙钟的他，不免慨叹他身上的变化是多么明显。阿姜查以锐利的目光直盯着我瞧，然后说道，“别把这件事说得这么容易！”

全心投入灵修并不能让我们的血肉之躯免于体验生命的喜悦与哀愁。每位灵性大师都跟平凡的一样，必须面对肢体软弱、疾病以及死亡。潜心致力于灵修提供我们工具，借着肉体的软弱，唤醒我们的大悲心和觉知，让心灵获得包容这一切的方法。

生命的每个遭遇都是助长我们灵修的沃土。雷切尔·娜奥米·雷门 (Rachel Naomi Remen) 是医生兼灵疗者，她认为生病是一种心灵的邀约和通道，能加深我们的灵魂与生命之间的联系。她说，疾病的目的是唤醒我们，把生命中重要的事物再带回到我们身边。灵修的重点不是在等待疾病或死亡来唤醒我们，而是让我们更贴近所拥有的生命和健康，为自己的身心灵带来宁静。

如果我们没勇气面对自己的肉体，那么生命本身会直接反弹。正如普鲁斯特 (Marcel Proust) 提醒我们的：

疾病是细心看顾的医生。对于生命中的智慧与美善，我们只能许下承诺，臣服于痛苦。

有位犹太教教士兼教师、学者，多年来不眠不休地工作，结果因工作过度而生重病。在他身体渐渐痊愈的这一年，向上帝祷告，希望神能赐给他新生，并且发愿将余生献给这神圣的身体。

刚开始这么做并不容易。长久以来，我一直忽视自己的身体。但我了悟到身体是我们跟上帝接触的重要管道，这正是我们获赐肉身的原因。我开始每天清晨祷告，如此或许能时时体验上帝所赐予的各种感官觉受。我还采用一套包括体能训练和肢体律动在内的养生法，但这不是改变一切的根本原因——而是我希望每天早晨都能朝气蓬勃，让体内流贯着宇宙的能量，这单纯意念最后发生了效用。过了几个月之后，我的身体状况改变了。借由这个意念的作用，我的生命为之改观，它变得更加丰美和受到福佑。

若能对于自己轮回世间受此殊胜心怀感激，能为生命带来祝福。
某位禅师解释道：

我的禅学训练能提升人们积极投入世界与人生的勇气。我希望他们能真实踏入人生，体现他们的修行，以自己的心灵来品味生命。我们全心参与生命和照顾这副躯体，就是热爱与祝福生命的表现。我们尤其要祝福生命中的创伤和阴影。要祝福那些撕裂自己的创伤需要相当的耐心，因为我们不曾被教导要向创伤致敬。但如果你能真正祝福自己的身体，就会发现找到了一条适合自己的道路。你从此会拥有由你去体验的痛苦和欢欣，这些都是你诚实面对自我的人生经验。

当我们倾听自己身体的声音，便增长了身体的智慧。我们察觉到身体需要运动和休息的自然循环，我们能进行冥思或舞蹈，尊重它独处的需要，我们能顺应它灵敏的感官自由发展，也能明白身体的欢愉和极限。我们不应该对身体的缺失和脆弱感到恐惧，而应向它礼敬。当灵性觉醒的曼陀罗图包含身体这个面向时，我们的天赋才能够开展，心灵才得以自由奔放。

布拉茨拉夫 (Bratzlav) 的犹太教教士纳赫曼就试图让学生了解这点：

你若不希望窥见地狱，每晚工作结束回家后，就拿起餐巾布跳舞吧。如果你怕吵醒家人，就先把鞋子给脱掉。

示现的勇气不愿被动地等待疾病和死亡的幽灵，让人们注意其存在时才猛然醒悟，它宁可选择以甘心乐意的态度来体认生命存在的事实。让我们抛开错误的想法，拥抱当下的实相。这是我们唯一拥有的。有则禅宗故事，讲到有个热衷求道的徒弟问老师开悟的真相。老师指着旁边的两丛竹子问道，“你看见左边的那丛竹子，它长得多高，再看看右边那丛竹子，它长得有多矮。这正是它们本性使然。”弟子闻言当下开悟。接受真相是迈向觉醒的通道。而此时此刻，我们的本性又是什么？我们也能够接受这份真相吗？

示现与洗衣服

白隐禅师 (Hakuin Zenji) 在他所作的那首古老的坐禅之歌中写道, “众生的本性俱为佛陀, 就像冰的本质是水一般。但人们却舍近求远, 置身水中却喊着口渴, 这真是悲哀呀……的确, 是否遗漏了什么东西呢? 涅槃就在我们眼前, 我们立脚之地便是莲华净土; 而此肉身, 即是佛陀。”

对白隐禅师而言, 通往涅槃的大门即是证悟的觉醒。存在的神圣性来自于完全融入当下, 全心全意地拥抱现在。宗教的外在形式——寺庙、老师、修行等——都只是唤醒我们活在当下, 要求我们以柔软心灵去感受生命的每一刻。

中国有则古老寓言, 讲有位年轻人在村子的井边看一位老人打水。这个老人把绑在绳上的木桶垂落到井中, 再慢慢将水拉上来之后, 年轻人回去带来滑轮。他走近老人, 告诉他如何使用滑轮。“你瞧, 把绳子绕在这滑轮的圆轴外, 只要旋转这把手部分, 就能轻易打水上来。”但老人拒绝了这器具。“若我使用这个器具, 我的心就会自以为慧黯。有了一颗慧黯的心, 我就不会再用心于自己所做的事。如果我不是以全副心思和体力投入工作, 那我的工作就会变得毫无乐趣。当工作变得毫无乐趣时, 你想这水尝起来还会甜吗?”

其实这儿所说的水正反映我们的心灵。禅宗说, 草上的一滴露珠映照出整个月亮和晴朗天空。每件细微的事物和每个瞬间, 既是整体的一部分, 又能反映整体。不论是送孩子上床、付账单、倾听生意伙伴讲话、在加油站服务、写信或打一份备忘录, 还是跟人家聚餐、计划一份工作、整理花园——生活中的每项琐事都是心灵觉醒的展现。我们竟能遗忘此事实, 这真是令人惊讶。

有个六岁大的女孩要求妈妈告诉她, 她每天到大学去做什么。“我在艺术系工作。我教人们画画。”她母亲回答道。这小女孩满脸诧异地追问, “你是说他们忘了画画吗?”

当我们遗忘了这些本能, 觉醒便唤回我们的记忆, 去祝福生命中每一刻的简单活动。有位西方喇嘛回忆自己是如何一面持咒, 一面从事劳动, 好让自己在西藏闭关三年后, 还能保持觉醒和信念坚定的态度。

要在充满纷杂的日常俗务以及不必要的烦琐细节的西方生活中不断维持灵修生活，非常艰难。前五年是最辛苦的，当我跟那些只顾钻营的人为伍，就把自己的心完全隐藏起来。刚开始我觉得自己精神不稳定，濒临疯狂边缘，深恐自己忘记所学的东西，于是就仰赖体力劳动来锻炼心智，继续灵修。我从事大量的清洗工作，尤其专注在洗衣服、拖地板和清洗碗盘上面。我周遭的人都不喜欢清洁工作，有人乐意效劳是件皆大欢喜的事。

以前我洗碗和拖地时都会在心中默诵慈悲真言。我的祷告包括，希望借着我的洁净作为，让我四周的人的眼睛和心灵得到洁净，心思纯真又澄澈。这时候时间仿佛停止运转，我是这地球的一部分，正在春天做自我净化。这样的方式去工作真是美妙。单纯的体力劳动是带领我们学习以神圣态度与世界共处的入门课程。

印度教和苏菲教派都教导我们，人生中每个作为都要抱着为至爱的人做事的态度去做，当我们折衣物时，要带着为耶稣或佛陀折叠长袍的心情，供应餐点给他人也不是为自己或家人，而是为圣者准备这一切。这样的态度才是正念的展现。当身体被包含在修行的曼陀罗之中时，每个细微的动作就不止是由双手完成，它同样也是发自内心的。有位多明我会的修女将此称为“化身神学” (Incarnation Theology)。

年届六十，我又回过头去做年轻时所学的单纯事情。我为作业评等级时，就边读边为他们祷告。或是发现自己为某个病患担忧，我就念《玫瑰经》。我试着享受生命中的每件事，即使是艰困、不义之事。这都是上帝的赐予。这都是真理。我的生命变成互相关联的网络，每个瞬间都充满小小的顿悟。我不信任那些了不起的经验，那只会令人自我膨胀。顿悟若非发生于当下，那便是我们错过了。

其实有许多简单的修炼方法能让我们回归自己的身体、心灵以及当下：在走进每扇门之前说祝祷词，饭前的祷告，在接电话前先诚心正

意地吸口气，甚至在看书时都可以念诵祷词或经文。一行禅师说：“看夜间新闻时，我知道那些故事就是我的故事。我平静地吸口气，内心对人类生出无限慈悲。”记住这呼吸使万物得以复归原位。

一位禅修学生告诉师父，“剩下未完成的部分，不过是细枝末节。”师父闻言高喊，“但细枝末节便是一切呀。”示现提醒我们要依序体验每件事情，甘地称之为“受到祝福的单调”，它就像日月星辰依循一成不变的轨道运作。禅宗教导说，它像是在炉子上烘焙面包，重复同样的动作，但每块面包都能尝出独特的滋味。莫奈一生在吉维尼（Giverny）住了三十五载，年复一年，他每天清晨描摹莲花来迎接第一道曙光。我们若带着崭新眼光，今天的阳光就是崭新的——这就是初发心。

特蕾莎修女工作的主旨，也是倡导这种身体力行、淳朴无私的服务精神。

我从未将群众视为我的责任，个人才是我的职责所在。我只能一次爱一个人——只能有一个，一个而已。所以你开始做，我也开始行动——我就选一个人来爱。我当初若没有从那第一个人爱起，后来就不可能付出爱给四万两千人了。这所有的工作不过是沧海之一粟。但如果我不奉献出自己的那份心力，那么海洋将会少了一滴水。同样的道理也适用于你自己、你的家庭、教会和整个社区。只要开始去做就对了——就从爱一个人开始。

神秘主义者、老师和高僧大德都告诉我们，我们必须在平凡生活中唤醒心灵的觉知，认识神圣的世界。正如托马斯·默顿所形容的，“人生就是那么简单：我们是活在一个全然透明的世界，而神性无时无刻不穿透我们。这可不是什么美妙的故事或寓言，这是千真万确的。”

在一则流传于中东的故事中，有个男人被误认为罪犯锒铛入狱。他朋友去探监，留给他一张经文毡。这犯人回到牢内非常恼怒，他原先期待朋友会给他一把钢锯或刀子。但他心想，既然都拿来了，不妨好好利用它吧。于是他开始在毡上跪拜祷告。日子久了，他对这张毡子的图案愈来愈熟悉，他慢慢由图案里瞧出端倪，发现这其中暗藏玄机。原来它是一把锁的图解，只要弄懂了他就能打开狱门奔向自由。

心灵的自由并非依靠向外寻觅——它就在眼前，在我们脚下这张色彩缤纷的织锦中。

第十三章 觉醒的情感和平凡的完美

诸比丘，你们必须觉知愉悦的、平淡的以及不愉快的感受，你们必须在众感受中觉知感受。

——《大念住经》

有个学生问道，“你教导我们坐下时就专心坐着，吃饭时便专心吃饭。请问禅学大师也能在生气时同样专心地生气吗？”

铃木大拙回答道，“你的意思是说生气时只管让自己大发雷霆，然后静得风平浪静？哈，但愿我能做得到这点。”

一般来说，我都表现得相当英勇，只是我今天碰巧有些头痛罢了。

——Tweedledum

当心灵已觉醒之后，我们该如何理解人类的情感生活？有些修行传统把觉醒之心视为完全寂然不动。在《增支部》 (*Anguttara Nikaya*) 中，佛陀告诉我们，“一颗真正觉醒的心，犹如纹丝不动的石头，不论欢喜或讨厌，还是任何形式的接触，都不会引起它的动摇。”我在许多方面都接受这样的教诲。但有一次，我在禅修时不禁悲从中来，当时负责教导的客座禅修老师 Dipama Barua 说，“瑜伽士这样悲泣是没必要的。”“禅修老师是不哭的。”她告诉我。但我的第一位禅修老师阿姜查所说的话与之完全相反：“流泪是禅修的一部分。若你没有深刻地悲泣过，就不算真正开始禅修。”

在某些情形下，佛陀将悲伤贬抑为不必要的依恋。但有时佛经又告诉我们，佛陀想要激发众生的悲悯心，要唤醒他们心灵的柔软和泪水，这样人们才能够完全敞开和警觉，从而明白这些教诲的深刻含义（按：哭属于不善法，在佛教中，哭是被制止的，是不被鼓励的）。

不同的灵修传统看待情感的方式各异。有些传统认为，人类无意识中所显现的贪婪、憎恨、虚妄、恐惧等习性，都会得到净化而完全消失；有些则说，这些习性仍存在，但能够转化为智慧和慈悲的体验。每个睿智的传统都有可能让人的心灵得到最深刻的转化，而这种不屈不挠的精神，唯有在人生各种情感和横逆所展现的力量中，才会被发掘出来，它背后所隐藏的爱是无法动摇的。

人生的脆弱与温柔的心

数年前，有位朋友安排了 Gyuto Tantrice Choir 合唱表演，这是西藏喇嘛著名的低音复声吟诵经文曲，演出地点在圣昆廷监狱。他们表演完之后，再由圣昆廷的福音合唱团献唱作为答礼。但演出时间愈迫近，主办单位愈注意到有些文化上的隔阂尚待克服。

圣昆廷福音合唱团的成员都是非裔美国人，大部分是身材粗壮的彪形大汉。在狱中多年的他们，因为受到耶稣精神的感召而灵性生命获得重生。他们献唱的歌曲既表达过去人生经历的苦难，又表达对于福音点亮他们生命之光的感恩。主办者担心，对这些心灵才觉醒不久的基督徒来说，远道而来的西藏喇嘛看起来可能只是陌生的外国人和异教徒。而当这群异教喇嘛到达该地后，双方的差异更是明显。这些穿着栗色长袍的亚洲人跟魁梧高壮的非裔美国人相比，身材显得特别矮小。如今的问题是如何弥补这道文化鸿沟。

最后，这次活动的主要赞助人在精彩的开场白中，找到了解决之道。“今天来访的西藏人士几乎都曾在环境恶劣的狱中待过数年……而在那些艰困日子里，唯一帮助他们渡过难关的就是他们的歌曲和祈祷。这就是他们带来要向各位献唱的歌声。”

语毕，只见福音合唱团的成员和喇嘛彼此对望，他们在对方的眼神中，分享了人类内心最深沉的哀痛以及理解。于是这两个团体都全心全意为对方献唱。当乐声终止之际，他们深情地拥抱对方，仿佛是失散多年的兄弟。

这些人所唱的歌曲表达了他们内心错综复杂的情感。他们悠扬动人的歌声承载的是坚忍不拔的毅力，以及追求自由和救赎的希望和努力。而让生命结为一体的正是情感。能够同体大悲是人生最宝贵的礼

物。而我们既不能压抑自己的情感，也不能让情绪陷溺其间，而是要理解它们——这就是艺术。

觉醒之后面对情绪

佛陀教导我们必须了解和接受人类所有层面的情感——不论每次生起的是喜爱、憎恨，还是不确定的情感。但又说，借着理解人类情感的所有层面以及体验最精细的情感，我们能在其中找到内心的平静和自由。但这过程并不因开悟经验而停止。有位佛教老师回忆她跟随禅修大师学习的经过：

我当时正在参一则公案，但有时我会直接参与访谈，以至于根本没办法参自己的公案。我必须先谈自己的情绪问题，因为它们是修行的核心。有时内心生起的是愉悦的觉受，但更常碰到的是跟父母相处困难的不适与怨怼情绪，或是人际关系触礁的苦恼。

我的老师在倾听我诉说时，会随之悲泣。他会说，“是的，我明白这有多么困难。有时我的家人也是这样。”我以为他不应该说这些话的。他对我生命中的遭遇表现出的那份开放胸襟使我打开心门。他是这么人性化和悲悯，心甘情愿地陪伴在最需要他的人身边。

我初遇佛教老师、精神科医师罗伯特·霍尔 (Robert Hall) 是在 1974 年。他是弗里茨·佩尔斯 (Fritz Perls) 的主要门徒，在 60 年代的旧金山与他人共同创立完形心理学研究协会。然后他设立了第一所结合身体、情感与灵修的罗米学院 (Lomi School)。我当时是新进的心理学家，我记得我告诉他说，自己正在学习如何诊断出那些外表看来正常的人的困难所在，以协助他们找出问题，并且回顾他们就医的历史，但我还不确定的是，该如何以最有效的方式帮助他们改变。“噢，别这么做。”罗伯特说。“您不会这么做？”我不敢置信地问。“不会，”他继续说道，“我只协助他们面对真相而已。真正的疗愈是从这儿开始的。”我们若不具备表达自己情感的能力，就会不断把自己的问题归咎到别人头上，不论单一或一连串事件皆然。正如作家詹姆斯·鲍德温 (James Baldwin) 所言，“我猜一般人之所以执意汲饮仇恨的毒汁，是

因为他们明白一旦远离恨意，他们就被迫面对自己的痛苦。”唯有当我们愿意承认内心的真实情感，灵修才有可能继续向前迈进。

为了在禅修期间让自己更了解内在情绪的丰富性，有时候我会复诵一份单子，上面有多达五百种的情绪变化。它们是亲爱、有企图心、矛盾、愉快、对立、焦虑、冷漠、感谢、专断、祝福、心碎、平静、快活、恐惧、封闭、悲悯、专注、关心、好奇、快乐、沮丧、气馁、冲动、狂热、害怕、惊恐、憎恨、荣幸、谦卑、歇斯底里、欢欣、沉迷、感恩、阴沉、贪婪、嫉妒、快活、欣喜、讨厌、拘谨、悲伤、愚蠢、昏沉、清醒、见多识广、同情，等等。

若心灵真正觉醒，我们就有能力怀着温柔的心去接触这些内涵丰富的情感生命，由于我们开始接受感情的多样性和它独特的生命律动，我们便是在向人生的万千喜悦与悲伤顶礼致敬。不论外缘或内在心境如何变化，都要如实接受。尊崇道家哲学的男女不会在生命里不断抗争冲突。他们只是平静接受生命的本貌，满怀喜悦地……他们不会拔苗助长，而是顺从自然循环的运作。

理智与心灵

慈悲真言（六字大明咒）“唵嘛呢叭咪吽”的另一种译法是“莲花中的珍宝”。这句真言有许多意义，其中一种被解释为，当自性安住于心轮的千瓣莲花，我们会生起无量大悲心。这个觉醒的心有如钻石般澄澈。清净明觉的自性一旦安住于最温柔的大悲心里，身心都能得到解脱。

在佛教心理学中，理智与心灵常用一个词表达——citta。这个心智有着许多面向。它包括我们所有的思绪、情感、心理反应、直觉、性情以及意识本身。在西方，当我们提及理智一词，通常指的是理性的思绪。若以此观点检视心智，就会发现由思绪、念头和事件所组成的无尽念流。这个具思辨能力的心智拥有实际的价值，它能将我们与这世界分开。我们的思考将世界轻易划分为我们与他们、好与坏、过去与未来。我们的思绪喜欢庸人自扰，制造出一堆想象的问题。马克·吐温曾说：“我的人生充满可怕的厄运……但绝大多数从未发生过。”或是像

我的老师斯里·尼萨加达塔所言，“头脑创造了无底深渊，而心灵却跨越这道鸿沟。”

除了思绪和各种冲动之外，佛教心理学也将情绪描述为心智活动的自然呈现。起初我们会随着每次体验到的觉受不同，而产生好恶或不确定的感觉。若我们不沾染爱憎的情绪，只是正念地觉察它们，就会发现这些基本的情感，又会引发不同层次的丰富情感。有人视感情如洪水猛兽，但情感本身并不是问题，真正的问题在于我们不了解它，或是听信道听途说，于是造成自己的痛苦。若内心不能清晰察觉，痛苦的感觉就会溃烂，甚至心灵沦落到麻木不仁；发展到最后，我们不仅成为内在枯槁的行尸走肉，甚至会连自己最本质的智慧都丧失掉。如同20世纪基督教神秘主义者西蒙·韦尔（Simon Weil）警示的：“危险不在于灵魂可能怀疑是否有圣粮存在，而在于灵魂可能自欺，相信自己并不饥饿。”

我还俗后交往的第一个女人是大学时代的一位友人，她刚到哈佛教书。我那时的内心世界仍像个僧侣，对外在事物没有特别的喜恶，一切都很随缘。当她询问我晚餐想吃什么或看哪部电影时，我都回答，“随便你呀，亲爱的，反正我都可以。”而她问我是想到郊外散心还是待在家里，我就会回答“都可以”。我的态度常令她抓狂。我的表现并不是一种充满智慧的精神上的抽离。她注意到我害怕跟人家有什么纠葛，情感表现得很冷淡，并且还提醒我，其实在皈依前我一直是这样子。这是事实，我并不清楚自己的感觉。于是她给我一个小笔记本，建议我每天都列出十件喜欢或讨厌的事情，直到我了解自己的感觉为止。重新发掘自己的感觉是个漫长又变动的过程。

感情与性格

了解感情意味着去感受它们——并且做到恰到好处。我们无须改变自己的感觉——感觉本身千变万化。我们也不必改变自己的性格，不论我们的性格倾向于直觉或思辨，乐观进取或忧郁消极，又或维持原貌。我们认知的程度和视野可能更深广、辽阔，但我们的性情和个性大致保持不变。有位佛教老师说，他原以为开悟会带来某种个人的转

化，后来却惊讶地发现，实际上它是种非个人的转化。这种转化主要是心灵的开启，而非性格的转变。

这位老师继续说：“过去这几十年来在灵性上的转化，有许多方面跟我想象的不同。我还是原来那个冒失鬼，行事作风和方式几乎维持原样，因此，没有变成自己期待的那种性格剧烈转化的开悟者。但我的内在却发生着翻天覆地的大转变。多年来，我不断处理自己的感情、脾气以及家庭互动模式，已经软化了我以往顽固执著的态度。在我努力去了解并接受自己生命的过程中，我其实已经被转化了，我对于人世的爱也愈深厚了。如果说我过去的生命像拥挤不堪的车库，我只是拼命往里面塞家具，不停地论断自己，那么，如今的我就像搬进一座飞机场并且门户完全敞开。虽然我还有些旧东西堆在那里，但它再也不能限制我了。我仍是同样的那个人，如今我却能自由地四处游移，甚至能够朝翔天际。”

正如先前所见到的，若是以为我们能将自己的因果业报和过去的历史都一笔勾销，那是完全错误的。二十年前，当我在瑞士初次指导一场大型的禅修时，就非常清楚这层道理。这次参与禅修的成员来自欧洲各地。私下与学生晤谈时，我试着开诚布公，不论文化背景或国籍都不抱偏见，公平相待。整个活动结束后，我发现跟我谈过话的德国学生，大都内心充满冲突和自我批判。而法国学生深受存在主义的影响，所提的问题充斥着怀疑和动机论的色彩。至于意大利学生，不论是访谈或禅修都热情洋溢，他们兴奋地走进我的访谈室，然后便以手势辅助，谈论在过程中所体会到的一切情绪——痛苦、美善、艰难以及奇妙的感受等等——毫无例外。每个人都是单一个体，但却同时受到整体文化结构的制约。

于是情感上的觉知，就不在于成为一个不同的人。我们可能在天生个性上属于内向或外向、随和或不耐烦的人。宗萨钦哲 (Dzongsar Khyents) 仁波切甚至还说，“有时候伟大的上师不见得就是个伟大的人。他可能脾气暴躁、极难相处或要求太严苛。”当拉姆·达斯被人问道，经过多年灵性的锻炼，他的个性是否有所转化，他大笑并回答说，“没有，非但没改变，还变成了自己的精神官能症的鉴赏家。”

正如我们的性别、毛发颜色、身高，个性和性情也是永远不变的。小时候或许它曾受伤害，然后又因内在修炼与省思而修复，但这些性

格仍属于我们本性的一部分。在佛教心理学中，即使一个人开悟后，性格仍然不变，不过，他因为拥有睿智和慈悲的胸怀而使得人格高贵。人的性格有贪欲、嫌恶、迷惑等不同形态，但借由觉醒的心灵表达出对美善、清明、宽阔的热爱，我们原本粗钝的性格就变得细致。另外，幽默也是必备要素。所以，当赵州佐佐木禅师（Joshu Sasaki Roshi，日本临济宗大师）被问到为何到美国来教学时，他回答说，“我不是来美国教书的。我是来美国好好玩一场的。因为我希望美国人学会真正的开怀大笑。”

我们被教导成畏惧自己的情感，许多错误观念使我们陷在恐惧的泥淖中无法自拔。小时候所经历的创伤、批评、恐惧以及羞耻感，可能压迫得我们喘不过气来。有时我们以为心灵的寂静是最佳答案——不要对外界产生太多觉受，别太兴奋或愤怒，否则这艘开悟之船就会翻覆。但这其实是把灵修与消极的自我贬抑混为一谈，结果只会减损活泼热情的生命力。

就连真诚的灵修者也可能把外表得体的举止，误认为是内心安详自由的风度展现。我们可能以为，容许自己体验各种情感和欲求，自我放纵的恶习就会蔓延，而野心和懒散耽溺也随之泛滥。这是因为我们把本性跟那个不完美的小我混淆了。

情感的确是威力强劲的力量，恐惧和压抑无法让我们脱离它的影响力——唯有觉知才是解答。当我们对于感情的庐山真面目还不清楚时，会惧怕自己情感所隐伏的破坏性力量。我们把“了解感情”跟“将感情付诸行动”混淆在一块。若想在灵修历程中葆有完整的自我，就需要了解自己跟这些情感的纠葛和认同。我们必须看清“恐惧的内涵”，理解童年期的伤害和沮丧，那些由愤怒、贪婪、傲慢、性欲和需求形成的庞杂纠葛，如何在我们内心形成制约力量。当我们意识到来来去去的复杂的情感，就能在每种情绪升起时探问自己，“这就是我的真面目？”我们若能以宽广和无畏的心灵来容纳自己的感情，那么寂寞、心碎、怀有恶意以及混乱的情绪，会因我们接受事物的本然面貌而得到全新的转化。

哭泣的佛陀，愤怒的佛陀

我们把自己的心武装起来，不是为了对抗世界，而是自我防卫。有些人害怕悲伤，有些人害怕表现快乐；有些人怕软弱，有些人则畏惧力量。一幅漫画中，两位将军步出五角大楼，他们沿着走廊拾级而下。其中一位将军对另一位耳语道，“昨晚我做了好恐怖的噩梦。我梦见这世界被懦夫所统治。”

觉醒的心灵并不像政治人物以分别心看待事物，它没有防卫性，它只是无尽地包容生命中所有的哀愁与美善。犹如创巴仁波切所言，“正是这种开放和柔软的心灵才具备转化世界的能力。”

当这社会麻木到失去哀伤的能力，无法再为横尸沙场的人或在贫民窟中虚度一生的青少年哀叹，为消失的原始森林以及因种族歧视导致的监禁感到悲悯，那么这个社会的心灵某部分已封闭起来，因为人们心中不再有任何期盼。若我们的心无法哀伤，就不可能记取过去历史的教训，并运用这份智慧让自己迎向崭新的爱。

在日本，地藏王菩萨为象征开放心灵的神祇。它跟圣克里斯托弗 (St. Christopher) 一样，是旅人和儿童的保护者。地藏王是哀伤和新生的大觉者。禅宗老师凡妮·兰德就采用某种地藏王菩萨仪式，让那些不幸流产或被堕胎的婴孩得到供养以超度他们的灵魂——即使这些父母是在很久以前失去孩子。仪式中，父母先要祝祷，为这些没出生的婴孩缝制小衣袍，然后将这些袍子穿在地藏庙庭院中小人偶的身上。前来参与祭拜的父母往往悲伤得泪湿衣襟，他们根本不知道自己内心埋藏着多少哀伤。

越战阵亡将士的纪念碑，也成为一座公开的圣坛，让众人为那场悲惨的战争同声一哭。这是美国少数几个能够让成年人公开悲泣的地方之一。每天都有上千人前往纪念碑献花、祝福，留下许多感言和诗作，这些出自肺腑的悼念都由史密森博物馆 (Smithsonian Institution) 保管，目前已结集出版了好几册。下面这篇短笺，就是关于正视哀伤和心灵疗愈的见证。

你的名字就刻在——这道黑色墙壁上。这儿整天都有许多人经过。你看得出来其中有些人是越战退伍军人……我们就只是伫立在那儿直盯着名字，根本不管人家瞧见我们在哭。

在这面墙上找到你的名字真令我满怀愤怒，我知道若换作是你，也会如此反应。我多么希望能够救你。若我知道有什么方法能让你再活过来，我宁愿拿自己的生命来交换。

因为你的死亡，长久以来，我的内心承载着无尽哀伤。如今我已找不到你的踪影。我想我能够重新开始生活了……

在亚洲的寺庙里常见到许多慈眉善目的佛像，但里面也有垂泪的佛像以及表现愤怒相的菩萨。这些佛像威严地执握金焰宝剑，每一尊的表情都显现开悟后丰富的情感力量。就连一行禅师也承认，他偶尔也不免大发雷霆。当1991年美国军队轰炸伊拉克时，一行禅师忆起当年越战的惨绝人寰，震怒之下决定取消预定的前往美国的讲学。他叙述自己花了几天时间才让心灵平静下来，然后将满腔愤怒化为悲悼及大悲心，最后才提起精神到美国发表激昂的演说，向世人控诉这场战争的根源。

一位喇嘛写道，“每当遭遇到极不公义的情况，我也会愤怒一阵子，但之后我寻思这又有何益，这股怒气就逐渐转化为大悲心了。”他教导世人，我们需要强大力量才能在世界上采取行动，但呈愤怒相的佛像挥舞着宝剑，并非出于憎恨，而是强烈的悲悯之心。

不论集体或个人，使用这把正义之剑必须深思熟虑。我就见过某位韩国禅师利用这种大悲心的力量来唤醒他的大弟子，这弟子当时正跟团体中新来的一位女学生谈恋爱。

不到一年，这女子就移情别恋了。这位大师对弟子内心的伤痛深表同情，好几个月来一直照料他。之后大师到欧洲和韩国各地做了九个月的巡回讲学，回来后，检视共修团体中每个成员的近况。

当他得知大弟子仍在为那段失落的感情哀伤时，就从背袋里拿出一串精美的念珠送给他作为礼物。他一手执念珠，小心翼翼地将它放在满心欢喜的学生双手上，然后大师出其不意地举起另一只手，狠狠地掴了那弟子一巴掌，一边吼叫道，“把她放下来。”

最后，大师向他行礼致意后便走开了。当时我们全都震惊地愣在那儿。不久我们就发现，那位大弟子挨掌掴后有了明显变化。他真的放下这段旧情让自己的生命向前迈进。

运用心灵的力量，我们便能回应人类所有的情绪变化，不再畏惧感情的漩涡，做到既不随之起舞也不受其摆布。当我们接受了感情本质乃是无常和非自主的力量，就能对它们心存敬意，不受其蒙蔽，也不会为情所困或敬而远之。心理医生威廉·赖希有次对一个完全封闭自己感觉的病人指出病因说，“你戴着面具。”那女病人回应，“赖希医生，你自己也戴着面具呀。”他回答，“没错，但是这副面具并没有一个我呀！”

莫里·施瓦茨 (Morrie Schwartz) 是麻省布兰迪斯大学的社会心理学教授，也是畅销书《最后十四堂星期二的课》 (*Tuesdays with Morrie*) 的主角。他生前所教的最后一个学生，是他的朋友米奇·艾阿尔博姆 (Mitch Albom)。在他被可怕的卢·格里克氏症 (Lou Gehrig's disease, 神经系统硬化的绝症) 无情折磨时，他告诉自己最后一个学生：

“如今我所做的，”他双眼紧闭继续说，“是让自己超越经验之外。”

“超越经验之外？”

“没错。超然于自己的经验之外……你知道佛教是怎么说来着？别执著于任何事物，因为世间万物都是无常的。”

“嘿，等等。你以前不是老告诉我们要去体验人生吗，不论是好是坏都要放胆地走一遭？若是不执著又怎能办得到？”

“不执著并非拒绝让经验渗透你。事实上正好相反，你要让它全然渗透到你生命里，然后你才能够完全舍离与放下。”

“我参不透这番话。”

“就随便举个感情的例子吧——喜爱一个女人，或为失去所爱而悲伤，或我面临致命疾病时所经验的恐惧与痛苦。若你全然压抑这些情绪反应，不让自己真实体验这一切，那你就永远无法

放下。因为你内心充塞着太多恐惧。你害怕痛苦，害怕悲伤，害怕伴随着爱而来的脆弱易感。

“但若全心投入这些情绪里，任由自己浸淫其中，甚至没顶，你就能完全体验这些感受。你才会明白痛苦、爱和悲伤到底是什么。唯有亲身体会过这一切，你才能说：好吧，我体验过这情绪的滋味，我了解这些情绪。现在我可以暂时从这情绪中抽离了……”

“我知道你认为这一切只和最后那个死亡的结局有关，然而就像我一直告诉你的，一旦你学会如何死亡，你就学会如何活着。”

平凡的完美

在成熟的灵性里，我们必须在不完美中找寻完美。禅宗三祖僧璨禅师教导我们，开悟的灵光只出现在我们对于不完美已经释怀的情况下。我们以纯真心灵与这个世界素面相见，无惧于其中的美善或缺点。随着生命不断开展，我们愈加信任自己的身体、情感以及生命本身。我们渴望变得不平凡或追求虚幻幸福的沉重包袱都卸下了。如同西藏圣哲甘敦仁波切（Gendun Rinpoche）所言：

正是渴求追求幸福的心，才使我们得不到它。人们追逐天边那道美丽彩虹却永远捕捉不到，犹如无知的小狗追逐自己尾巴一般。虽然宁静与幸福并非具象存在，但它们时刻都伴随在你身边。

一味奢求不可得之事，到头来只会心力交瘁。一旦自己松开这个紧握不放的拳头，眼前便是海阔天空——开阔、舒适又吸引人。

好好运用这个辽阔天地，这份自由和自在轻安。别再自寻烦恼了。不要一头栽进纠缠的丛林去寻找那头开悟的大象，却不知它早就住在我们心中。

罗伯特·富尔格姆（Robert Fulghum）是《该知道的事》（*All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten*）一书的作者，他提到60年代在日本京都某座著名临济宗禅寺修行时，曾面临禅修最末阶段

的瓶颈期。当他最后一次跟该寺的方丈小原大师谈话时，师父除了提及禅修或参话头的重要，还特别强调人生其实没有什么非得达成的目标。然后他谈到自己的生活，提到管理这么大一座古老寺院的压力，还有年轻僧侣的素质参差不齐，以及募款困难等问题。他还面带微笑地说，“我的妻子和小孩也有各种难题，因为他们不像我这般神圣。”他继续说道，“有时我真想到夏威夷岛上的某处，无牵无挂地打场高尔夫。”他又笑了起来。

“我在开悟之前就是这个样子，如今开悟之后的我还是原来的老样子。”他顿了一下，让富尔格姆体会话中深意，之后便命令他回家。根据作者描述，他一回到家中就悟到自己长久以来都像个口渴得四处找水喝的人，却没发现其实他一直站在水深及膝的溪流中。

若无法对平凡的完美有所了解，灵性发展就跟我们的日常生活格格不入。我们向来追求的完美形象可能对自己有伤害，就像爱斯基摩的猎人间传教士，“若我不知道有关上帝和罪的事，那我还会下地狱吗？”传教士回答，“不，不知者无罪。”“既然这样爱斯基摩人认真地问道，“那你干吗要告诉我？”

我们就跟那个一心一意想烘制出 Pillsbury 小饼干的爱德华·布朗一样，只顾饼干外表是否好看，而忽视自制饼干的价值，不珍视自身的生命体验。有位奉行藏传佛教长达三十一年修行者说道：

在这么多年来灵修岁月里，我对自己某些方面不了解。我经常迎合别人的期望，但真正的自我却隐而不见，被埋葬了。我们家各方面都非常社会化，所有外在的表征（身份地位）都很重要。从小我就被训练成具备谋生技能。我刚开始接触灵修时也是抱着这种想法，想成为众人目光热点，想做正确的事。有十年以上的时间我揽下所有吃力的工作，扮演各种角色：女主人，照顾者，供养到西方开示的喇嘛，举办无数的禅修和募款活动。我邀请每个人到我家休息。虽然我一直在不断吸收西藏丰富的精神文化，但我逐渐发现这不是我想要的生活。后来我内心感到愈来愈强烈的悲哀和厌倦感，这情绪不是针对西藏人而是源于自己。虽然我自觉需要去帮助别人，但我感到厌烦了。之后我静坐的时间就愈来愈

长。起初我产生罪恶感，但我爱这种孤寂。我发现，其实自己的天性是内向和偏向艺术方面的。

之后我去亚洲旅游一趟，回来后发现自已渴望过平凡生活，便开始回绝一切邀请。我搬到乡间，过着与世无争的宁静生活，闲暇时只照料宠物和花园或弹琴自娱。现在我私下赞助两座寺院，不再到处交际应酬，当个风头人物。我只想以最简单的方式哺育地球，这是我内心油然而生的想法。我不知道自己是谁。

所谓平凡的完美就是要诚实面对自己以及事物本然的面貌。我们走进一座花园，会希望紫罗兰长得比百合花高大，玫瑰不带刺吗？我们进入一座幼稚园，会希望那些孩子都能符合我们心目中的完美标准，还是我们能认清花园和人类可爱的原因，正在于它那丰富的多样性？而我们灵修的目的不是要成为完美的人，而是要认识存在于生命四周的完美。正如某位资深喇嘛所说：

完美存在于我们身边的某个地方。它在哪儿呢？会是在下次的体验中，或是再下一次？我实修的是安忍，不奢望人生会发生特殊或不寻常之事。只要我一见到心中生起抗拒和期待，我就明白自己失去了大圆满。

我仍须通过的艰难考验是，理解世间并无所谓“终极完美的境界”。万物本质上是变动不居、不安全的。但这些道理你不是马上就知道——你必须放下，让自己浸淫在这平凡的完美中。

在凡人的完美德行中有一种是谦卑。我们需要了解自己的天赋和弱点。我们当中谁不曾跟自己的软弱交战过？我们与其紧握浮夸的完美观点，不如学习为自己留一些心灵空间，使自己对人性有更多悲悯。平凡中自有其美丽。我们应该让心灵沉淀下来，静静观察自己起心动念时升起的情绪和事件，体验这世间种种冲突和成功。

有位苏菲派大师如此描述：

我的生命极其复杂，至今仍深感痛苦，但这一点都不重要。它短暂若浮云，只是生活的插曲而已。我对这世界所受的苦难也感同身受。我尽力而为，然而我也清楚事情常是维持原样。我的行动必须源自宁静的心灵，这样才能产生有效的影响力。这正是我的目标：在一切混乱痛苦中显示宁静的力量。

不计毁誉

道家教导我们，行善时也在行恶，做正确之事时，谬误也同时发生，因此，我们与其批判分辨，不如让自己疲倦的心灵歇息。这就是道家所谓的自由。

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也，不可执也。为者败之，执者失之……是以圣人去甚，去奢，去泰。

平凡完美的心认为，赞誉和责难、成功和失败、傲慢和批评，其实都是二手和冒牌的经验。若能置毁誉于度外，身心才能如释重负，得到自在轻安。当心灵与行动都得到最后的解脱时，许多事情才可能完成。

以下就是一个心灵解脱的例子。印度某些地区非常需要医生，有时村民们就聚资好让村中年轻人有机会去念医学院，等他们学成之后再造福乡梓。在某个穷苦的山村里有个诊所，门口的招牌上面写着“克里希那医生，医学士检定未通过，加尔各答医科大学。”这表示克里希那医生曾就读于加尔各答医学院，但未通过医师检定考试。但他还是返乡开诊所，并且诚实告知乡里他没有获得学位的事实。他以所习得的医学知识报效村人，他的诊所总是忙碌不已。

我们的情况或许都像这位克里希那医生——我们的生命里也有许多成功和失败。若我们让自己陷溺于羞耻或傲慢的泥淖，就限制了自身发展的空间，难以显现各种潜能。

大部分灵修老师都发现要做到置毁誉于度外，是艰辛漫长的过程。刚开始时只有偶尔办得到。随着灵性锻炼，逐渐不受他人或独断的影响，我们也慢慢学会让外界的批评自行浮沉，而不随之起舞，于是我们看清生命其实远比自己以为的要宽广多了。这时我们心中得到一份

宁静，体验到生命自由自在的律动，完全不担心自己在别人眼中是什么样貌。这情况就像某人收到家具公司寄来的催款信时的反应：

亲爱的琼斯先生：

如果我们派一辆卡车到府上，去撤走您尚未付清余额的家具，不知道您的邻居们会作何感想？

这家公司收到如下的回复：

敬启者：

我跟邻居讨论这件事情后，已明白他们的观感。他们一致认为，只有作风下流的公司才会有如此卑劣行径，他们也不打算再选购贵公司的产品。

琼斯先生 谨上

置毁誉于度外，并不表示我们就不会犯错。露丝·丹尼森 (Ruth Denison) 是西方社会最受尊崇的内观禅修老师之一，现年已七十六岁。她的丈夫也是终生求法的学生，但他近年来患了阿尔茨海默症，有时病情严重到走出屋外却不知身在何处。露丝几个月来每天都开车四小时，固定往返于禅修中心和自己的家，整夜不眠地照顾丈夫。某天，他因忘记关炉火而导致家里部分财产被烧毁。

这段期间她受邀至俄勒冈的波特兰去做一场演讲，并带领一次闭关禅修活动。她到达时整个人已筋疲力尽，接着就步入有一百五十位学生的厅堂开始演讲。首先她鼓励大家去感受自己的呼吸和身体的律动，直接去体会自己当下的经验。她谈到时时刻刻觉察正在发生的事。然后她提到自己丈夫的阿尔茨海默症，以及家中发生火灾的事。

她继续教导有关觉察的事，然后说道：“我告诉过各位有关我丈夫和火灾的事情吗？”接着就把整件事又重述一次。接着她谈到诚心的重要性，但不久又把话题岔开，“噢，我得告诉各位有关我丈夫和家中最近发生火灾的事情。”于是她第三次述说这件事。这时在座许多人开始感到不耐烦和惊恐，因为眼前这个女人看来跟她丈夫一样，出现了阿尔茨海默症的征兆。

有几个人起身准备离去。在他们走到门口前，露丝叫道：“等一下，那边几位禅修学生，你们打算上哪儿去？我希望各位检视一下自己的期望。你们来此听演讲时，内心的期待是什么？”他们静立片刻，沉思着。然后她继续说道，“今晚你们亲眼目睹一位资深法师的失败表现。我连自己说了些什么都不知道。”他们又回原位坐下，露丝继续说，“不论眼前发生了什么事情，你们都能察觉吗？这就是你们修行的目标。”幸运的是，露丝的记忆丧失症只是当晚暂时性的现象，这是由于疲劳过度而产生的。一旦她获得足够休息，她的记忆力和体能又充满活力。但那天晚上她确实是展现了真正的当下——能够包容所有的状况，甚至是自己注意力无法集中的事实，她在充分地觉知及以大悲心接受这一切。

怪癖行径

一旦我们的感情解放，而心灵也能不在意他人的看法表达自我，那份自由就会影响我们性格中的每个面向。若你见到露丝·丹尼森，或许会视她为怪异的老女人。当我们诚实地检视灵修老师这个群体时，就会发现他们大体上都是怪异之人。有些一副隐士模样，有些作风夸张抢眼，有些巡回世界演讲，属于灵修界社会名流，有些却朴拙不善应对。有人深思熟虑，行为谨慎，也有人热情无比。这其中并无标准可言。标新立异的言行代表某种独特性，能够自由自在地拥有全然自主性。虽然外表我们看不出有任何特异之处，但内心却有无畏的勇气，敢于全然表达自己的性格。

画家乔治·布拉克（Georges Braque，法国画家，作品主要为静物，开创了独特的非几何型半抽象风格）曾告诫周遭的人，“想要当个真正坚强的怪人而不动摇，全凭我们自己的意愿。”有位禅学大师称此为修心的顶点，它的目标就是：“诚实面对自己和生命。”

我们把自己的生命重心放在禅里面，这样才不至于迷失于贪婪、憎恨和无明的权力追逐中。这是种放下的净化过程，直到我们能够完全不执著为止。然后我们必须回归真实，彻底忠于自己的生命。

阿姜苏美多是位西方的比丘，他在泰国和西方社会建立了六所寺院。他回忆自己初掌住持职务的情景：

我并不清楚自己在做什么，也不知道该如何进行管理。所以我就萧规曹随，凡事依循老师的模式。由于我非常尊崇他，就想依照他的方式来管理僧院。但结果是一塌糊涂，完全行不通。因为我不是他。后来我才了悟到，原来人家尊崇他的原因，正是由于他表现着自己的独特性。所以我发现我要做的事就是，当我自己。

因为灵修老师具有领袖魅力而且灵修传统具有强制性，所以刚开始时灵修会有许多限制。就初期而言，这是自然现象。但它可能变得僵化。如果我们认为灵性代表安静和沉稳，那么就会以为那是要不动情。另一方面来说，若老师本身行为放荡又酗酒，那他领导的团体就会成为酒鬼圈，徒弟们也会完全仿效老师的狂妄不羁。这些到头来都成为灵修上的唯物主义 (spiritual materialism) 形式。

不幸的是，灵修界也可能与世俗一样，出现画地自限又心胸狭隘的行径。几乎所有宗教或灵修团体都有各自的无意识集体思维，有其圈内人的行为模式。克莱尔姐妹是年长的天主教修女，她悲伤地描述自己刚成为修女的岁月，“我的内在生命对教会根本无关紧要，重要的是我的举止是否端正合宜以及信仰的问题。”在某个印度教团体中，每个成员都相信自己已经找到最好的方式，有个后来离开该团体的学生批评，“我们全心全意想当印度教徒，却忘记要做我们自己。”正如卡明斯 (E. E. Cumminigs) 所言，“在这世界上除了当自己以外，不要试着成为其他人。世界总是极力想把你塑造成别人，这意味着你所面对的是最艰巨而且永无止息的奋战。”

我们身心和情感的自由是不受局限的，但也不是放荡不羁，把我们无意识的需求和恐惧完全表现出来。正如拉姆·达斯成为人生百态的鉴赏家，我们也能在不放纵或不自怜的情况下，了解自己的真面目。如果我们真正觉察自己的情感，又能不受其驱迫力束缚，便能拥有选择权；不论外在环境如何，我们都能自由地跟随内心的智慧。凡是尝过自由真正滋味的人，都能全然拥抱丰富完整的生命。

我们在世界上最睿智的人身上，都发现这种开阔的人性视野。从印度大史诗《罗摩衍那》到莎翁，从《本生经》(*Jataka Tales*)到《圣经》皆然。在这份自由中所得到的喜悦是无与伦比的。曾编辑过《禅心》(*Zen Mind*)和《初机》(*Beginner's Mind*)这两本书的特露迪·狄克逊(Trudy Dixon)认为，在她的老师铃木大拙身上，正展现了这种自由的性格：

他的生命特质相当非凡——精力充沛、敏捷利落、率真、简朴、谦逊、宁静、喜悦、惊人的洞察力……但到最后，真正激发学生好奇心以及心灵的并不是老师的特殊，而是他毫无矫饰的平凡人性。因为他只是如实地做自己，他只是学生的一面镜子……在他面前，我们看见自己的素朴面貌，而我们见到的特殊也只是自己本性的映照。

生命的喜悦

最受日本人喜爱的禅僧良宽(Ryokan)以不矜持和睿智闻名于世。他跟圣方济各一样喜爱简朴的事物，还有儿童及大自然。他在诗中明白表露漫漫长夜里内心的凄清寂寥和伤怀落泪，因着春日的百花绽放而生起的雀跃心情，以及对自己原有的那份自信丧失的懊悔。他的感情自在奔放，就如同四季的更迭。当人们问他有关开悟之事，他就请他们喝茶。他到村中向人托钵请施和授课，结果是跟孩子们玩得不亦乐乎。他的快乐在于能跟自己和平相处。

今日的乞食已结束：走到岔路口时，
我疲步到佛陀的神龛旁边
跟一些孩子聊天。
去年，我是一疾僧。
今年，痴僧亦如是！

心灵的情感智慧是简朴的。当我们接受人类各种情感的样貌时，就会发生不可思议的转化。温柔和智慧是自然而然由内心生起的。以往我们从别人身上寻求力量，如今我们的力量变成是自己的；过去我们防卫自己，如今纵声大笑。当我们容许自己有依赖心和需求存在时，能够引发潜在的那份完整性。当内心不再恐惧时，快乐和爱自然会出现。它们在心中像泉水般涌出，它们流遍我们的生命。

我的老师阿姜朱连 (Ajahn Jumnien) 来自马来亚半岛的丛林。起初他来美国弘法时就是怀抱着这种精神。这位身着橘红色僧袍，身材矮胖的比丘，为人非常幽默风趣，还有一颗欢跃的心。他只会说几句简单英语。当身边没有翻译时，他的讲课非常简单。“放空，放空！”他说，“快乐，快乐！”他双臂张开，仿佛在拥抱着全世界，然后口中一再重复，“放空，放空！快乐，快乐！”他明白世间万事万物只是像场梦般生起又消失，它们会生灭幻化，这一切都不是我们能掌握的。一旦接受这个事实，你就能优游于人间而且活得很快乐。

有位灵修老师谈起某位参加她为期一整年的禅修营的非裔美籍女性的故事。这个女人一生经历坎坷，她遭遇过贫穷、虐待、至亲死亡、种族歧视、疾病，结束一段痛苦的婚姻，如今独力抚养两个孩子。这些生命的困顿让她在团体中愿意坦诚跟大家分享一切经验，谈到自己多年来如何努力地教育自己，为公义而奋战，以及在人生路上找到自己的方向。而团体里面其他人也同样回馈给她他们面对人生痛苦与挑战的故事。最后这次聚会结束时，这位女性向大家宣布，“在我经过这一切坎坷困苦之后，今后我要做出真正激烈的改变。我要活得很快乐。”

一旦我们了悟其实自己也能获得心灵的自由，那么不论身在何处，都能得到人生应有的幸福。

第十四章 礼敬家庭的因果业力

先知在自己的家乡以及自己的家里面，从来不会受到重视。

——《马太福音》

不论他们建立多少公社和团体，家庭永远会再兴起。

——玛格丽特·米德 (Margaret Mead)

为贫病穷苦的人不断祷告或为众生的福祉培养大悲心是一回事，而把同样方法应用在自己家庭以及身边的团体又是另一回事。

佛陀和耶稣在宣扬真理返乡后，都曾遭遇到亲人的诘难。耶稣到各处传福音的行为完全不受家人尊重。当耶稣母亲及兄弟前来他传授福音的聚会处时，耶稣拒绝让家人进入，并指着自己的门徒说，“他们是我真正的母亲和兄弟，他们才是奉行上帝旨意的人。”

同样的，佛陀开悟后回到家乡，因为衣衫褴褛犹如乞丐而遭父亲训斥。他的父亲和继母命令他别再当僧侣，要他换下旧衣服恢复王子的身份。佛陀试着让家人明白他所传授的道理，他们却将其贬损为毫无价值的东西。不得已之下，佛陀只好施展神通，他口中幻化出火与水，飘浮于空中，借此让家人相信他学到了有价值的东西。

日本禅师松尾芭蕉和耶稣一样惕厉众人，“你无法在自己家乡宣扬真理。他们只是借由童年时期的印象来了解你。”而这或许正是我们应该返乡的最好理由。因为世上还有什么比跟自己家人和邻里为伍，更能完成心灵的真正修炼，达到圆融的人生曼陀罗？因为这些人看待我们时不受各种理想、形象或声誉的蒙蔽，所以反倒成为修行最佳的试金石。我有时发脾气、心不在焉、吃相难看或变得不耐烦时，我女儿就会对我说：“老——爸呀，你真的是专门教导正念的吗？”“老爸，你

这是在哪吗？你算是哪门子禅修老师？”有时我情绪低落，她只是淡淡地说，“爸，你该去静坐一下了。”

如同某位禅师所说：

灵性导师常扮演让别人开悟的角色，其实反而局限了自己；为他人生命带来智慧与慈悲，我们反倒丧失最平凡的人际关系。我们接触到的大部分角色都是学生。在缺乏与一般人接触的情况下——与朋友、家人缺乏联络而无法与他人产生真正的关系——这种失衡状态使得我们孤立，成为某种带着神圣光环、的怪物。而家庭在这里扮演着最重要的角色。

某位虔诚的教徒笑着提及她那位著名的印度教导师，说：“我丈夫从最近这次的印度之旅回来时，身心状况极佳，沉浸于开悟的狂喜长达六个月，直到他跟母亲相处一段时日后才改变。”另一位教导胜王瑜伽 (Raia Yoga) 的受人敬重的老师，常强调上师的教导：“你不是肉体，你不是心智。”这是她多年来著述和传授的宗旨。当她年老后，决定不要依赖别人。她在经历几次中风后，把孩子都召唤到跟前，提醒他们，“我非此肉身。”最后在孩子们的协助下，服用过量吗啡，想结束自己的生命。但是她昏迷数日后在医院中醒来，回家后家人陷入一片大混乱中。因为他们参与协助母亲自杀，良心受到极大煎熬，而这个可怕的经验也引爆他们对母亲长久积压的憎恨情绪。她所宣扬的“我并非此肉体和心智”的道理，使她在各方面都不是称职的母亲。因此她的晚年都在弥合这些创伤，学习如何照顾家人，也让家人来照料她。

灵修团体通常能吸引那些有着不幸家庭背景的人。追求灵性者加入团体可能为求解脱，疗愈心灵创伤，或是寻求超越这些烦恼的方法。不仅对求道的学生来说是如此，有许多西方灵性导师、禅修老师、僧侣、尼师或神职人员，内心都背负着深重的家庭创伤。起初他们可能寄望灵修带来的舍离心和宁静，能让他们从家庭伤痛里超脱出来。

但某位中国禅师提醒家：

不要把出离心和自由、逃避混为一谈，认为舍离家人和孩子就能够断绝世俗烦恼，这就像是要摆脱自己的影子一样不可能。

这是谬误的空性。这世间没有比你自己的家更具备空性了。而觉醒从初始就存在这儿了。

我们无法逃离自己成长的家庭以及它所造成的伤害。我们也不能把自己向往的理想强加给家人。有位非常虔诚的佛教徒回家与父母同住。刚开始她很难接受父母信奉的基督教教义，但后来她想通了。然后她寄了一封信给自己修行的那座寺院，上面写着，“父母讨厌身为佛教徒的我，却喜爱当佛陀的我。”这正是我们的任务：在面对自己家庭的因果业力时，要唤醒内在的那位佛陀。

当我父亲因充血性心脏衰竭而生命垂危时，我赶到宾州大学医学院的教学中心去陪伴他。因为他是生物物理学家，并且在医学院教过课，所以对所有监测心脏的仪器都了若指掌。他极害怕死亡，尤其是害怕在医护人员未察觉时自己于睡眠中悄然而逝，所以他根本不敢入睡，只是偶尔打个盹，然后就怵然惊醒，焦虑地盯着监测仪器，确定自己的心脏仍在跳动。这情况每晚都重复上演。

我父亲虽聪颖过人，但脾气暴躁而且有暴力倾向。对他周遭的人而言，他是个偏执又难相处的人。在他缺乏睡眠的情况下，情绪更是难控制。但这些年来我已经可以跟他和平相处。

我坐在床边跟他聊天。当他焦虑且心神涣散时，我试着教他静坐。我们练习观呼吸以平静内心，并以他的孙子为观照对象，试着做慈悲观，但一切都徒劳无益。十五分钟的禅修锻炼无法抵消他七十五年来的偏执习性。我问他人死时会发生什么事，他回答，“什么都没有了。”身为科学家的他并不相信物质界以外的东西：死亡就是终点。我注意到大部分人都相信有来世，而这也被濒死经验证实。我告诉他自己关于灵魂出窍以及前世的各种体验，还向他解释死亡的不同阶段，以及他可能遭遇的状态。他对此相当存疑。“你等着瞧吧，到时候你会大吃一惊的，”我说，“而且，”我又加上一句，“假如真的像我说的，别忘了我可是告诉过你的。”他大笑。

那晚当大部分访客都离去后，我告诉父亲我得睡个觉。“别走嘛！”他哀求道。我又陪了他一个小时，看着他的神智徘徊在昏沉和清醒之间。“我不能睡着。拜托你别走。”我已学会随时随地都能静坐。我就这样静静地陪伴他度过许多夜晚。我们之间没什么交谈，我只是握着

他的手。他内心仍然惊恐莫名。他不想知道关于禅修的事，连谈都不想谈，只要我坐在那儿。我心中毫无畏惧，也不排斥他的恐惧和痛苦，只是紧握着他的手。几天后，他去世了。我很庆幸在这段特殊时期里自己与他相伴度过。

或许这正是我们最需要做的事：尽可能地去帮助别人，以慈爱胸怀彼此陪伴，与需要的人同在，表达出我们对人世的信任。灵性生活的重点并非义理上理解多少，而是真正去爱这人世。

大部分人在灵修中都必须经历很长一段疗愈家庭创伤的过程。我能够跟父亲自在相处其实是多年来内心不断净化的结果。在我早期出家的生活中，我一心专注于追求空性、宁静和智慧，掩饰了自己家庭的创痛。然而那些伤口仍在淌血和隐隐作痛，它们不知不觉间影响了我的生存方式。我后来还俗过着在家中的生活，重新建立亲密关系，这些矛盾又全部涌现。就算我依然保持苦修禁欲的生活，这些梦魇终究不会放过我。

发现自己修行多年，仍然要跟内心的各种情感奋战是件痛苦的事。我必须借助禅修和心理治疗，才能认清自己内心潜藏的恐惧、愤怒、批评和哀伤。心理治疗师所扮演的是悲悯见证者的重要角色，他身为客观的第三者，能帮助我面对身体内积压的恐惧和各种意象，以及我无法单独面对的事情。我看清种种旧习性是如何强化了小我的限制。我在面对家庭的创痛时，和兄弟们经常陷入沮丧、愤怒、恐惧、愤世嫉俗、匮乏或不信任他人的泥淖中。时至今日，这些深刻的伤口仍是我们生命的一部分，但由于能面对这些生命中的创痛，我们开始减缓它们的作用力。

在完整生命曼陀罗图像中，包含着我们面临的各种困境以及夹杂在两代间的恩怨，直到生命里的伤痛都得到疗愈和转化，生命才得以圆融无碍。创巴仁波切在他临终前所作的诗中谈到他对学生教诲的价值，然后他提醒大家，“我会一直缠着你们的。”同样的，尽管我们灵修多年，家庭习性造成的影响，仍在我们生命中萦绕不去。我们传承自家庭的遗产可能是依赖、恐惧、自我批判、无用感、愤怒或沮丧。不论借由心理治疗或灵修而滋生的智慧，这些生命早期所受的创伤都需要得到医治。我们必须寻得心灵的自由，并了解这些成长的经历并不代表我们自身。

有位修女告诉我：

我过去的家庭生活中存在着许多痛苦和虐待。灵修生活带给我最大的改变就是羞耻感的释放。我在一个酗酒的家族中长大，从我祖父起就染上此恶习。我们从小的自我认同里就充满羞耻。当我内心升起强烈羞耻感时，任何修行或祷告都失效；我就是感到一切都糟透了。我虽虔诚祈祷，但内心有个声音：“跟你应该达到的成就相比较，你的表现真是丢脸极了。你并未善用天赋，你做得还不够。”永远都嫌不够！以前我会深陷在这种情绪泥沼里，恐惧得无法自拔。但借由完善的心理治疗以及大量的内在疗愈，我渐渐了解这份恐惧的本质。如今当内心浮现这种情绪时，我已能看清它的真面目。“噢，这不过是羞耻感的恶性循环又发作了。”现在我甚至能对它一笑置之。这份洞察力比起多年来我努力追求的神圣性，更能疗愈我的心灵。

包容带来亲密感

传统的教诲太强调爱和升华心灵的重要性，使我们忽略了更基本的力量，那就是包容心。

在经历了心灵开悟的狂喜之后，接下来的修行是要面对日常俗务。开悟经验带给我们的支撑力量就是日益滋长的包容心，让人更能接受事物本来的面目。我们在这崭新且辽阔的包容里，能够觅得心灵的宁静和谐。人类彼此的差异甚大：我们的语言、外形长相、审美观、情感、恐惧以及活动、说话、爱人和休憩的方式都不相同，而且各种族、文化、阶级的价值观都存在着巨大差异。缺乏包容心，人类彼此的关系将无从建立，也不可能有亲密的联结。缺乏包容心，我们可能无法忍受家庭生活。人的性情和个性差别极大，缺乏包容心的话，我们就会生活在一个永久纷争的社会，一个山头主义、弱肉强食、战争和种族屠杀的世界。

我们不一定会喜欢，更别说到去爱那些我们所容忍的人。事实上，就连灵修老师之间也不见得彼此喜欢或和睦相处。许多受人敬重的禅师、

宗教导师、教主、阿姜（老师）、喇嘛和犹太教教士，彼此经常意见不合。他们有些人可能是对别人的教义或作风无法苟同。但智者却能展现真正的包容心，了解别人这么做或许有其不为人知的理由，别人的行事风格跟自己的一样值得尊敬。

所谓包容并不意味着也能接受伤害。人们常误用舍离，以冷漠麻木来隐藏内心的情感，如果我们不肯面对真相或没有采取应有的立场，这样也是在误用包容心。包容并不表示对于伤害视而不见。为避免更多的伤害，我们或许需要以极大的力量来回应这些不公义的事情。但是当我们的行动与心灵相结合之后，这份力量就包含着慈悲与理解。

我从阿姜查处理某分院的方丈所造成的问题，就看见这份悲悯的力量。这位叫阿姜松的住持在剃度前是个市井无赖，当上住持后他还是作风粗暴并极难相处，在他寺院待过的比丘常对他怨声载道。某天我质问阿姜查为何像这种人还能继续当方丈。阿姜查沉思片刻后说“虽然阿姜松是个难相处的人，但他多年来在偏远的原始森林中，以双手和辛勤建立了这座洞穴中的寺院。他在灵性上的忠诚已逐渐滋长。他可能永远也当不上模范比丘，但如果将他逐出寺外，他可能又会重回街头当流氓。难道这是我所乐见的结局？”

我们常对他人充满批评。有时跟某人越亲密，我们的挫败感和论断反而愈深。这正是为什么家庭是灵修进程上最难突破的防线的原因。

有位还俗的印度教导师告诉我：

在印度修习瑜伽多年后，我回乡从事教学工作并且结婚，后来成为一所寺院的住持。我的三摩地经验，让我体验到对万事万物寄予祝福。老实说，在经过一段时间后，我变得忙碌，就开始忘却这份经验了。我试着潜心静坐以寻回这份失落的至乐体验。寺院内有各种纷争，而我的婚姻也出现问题，有时夫妻间出现激烈争吵。在心情低落的日子，我甚至怀疑自己是否还能继续修行下去。这时连静坐也帮不上忙。

某天我造访家人，并帮忙照顾我的小侄儿。对宗教导师和三岁大的孩子来说，这真是难挨的一天。我们把家里搞得天翻地覆，他大发脾气。最后我把他抱在怀里，低吟梵文歌曲的旋律。突然间

我领悟到，这世界所要求的不过如此，不论发生什么事，我们只要拥抱它们就可以了。一旦我开启心扉，那份祝福和三摩地的体验又全都回来了。

最能让人生起包容心的地方就是自己的家。在我们家里，我太太莉安娜跟我的性情截然不同，而我们又各自成长于艰困的家庭环境。她是位沉静的艺术家和作家，极渴望拥有独处、宁静和精神生活。而我虽是个修行人，个性却较为外向，结交许多道友、同事和同修。

在刚开始的那几年，我梦想自己能在郊区有座大房子，里面有许多客房供朋友过夜。而她心目中的理想住屋当然要小得多了。当我提出异议时，她反驳道：“你不是才在禅修中心生活了十年，那儿有着大图书室和厨房？如果这就是你想要的生活，何不干脆再回你的禅修中心？”

借着彼此细心体贴以及良好的心理治疗，我们安然度过前面几年风风雨雨的生活，并且结婚生子。但彼此间仍存在着差异。某天，我们带着女儿行经某禅修中心的花园。那时莉安娜刚读完琼·博伦（Jean Shinoda Bolen）的《女人内在的女神》（*Goddess in Every Woman*），后来她把书拿给我看，这样我就能跟她讨论女性能量和养育女儿的不同面向。我告诉她我喜欢这本书，尤其是讲阿耳忒弥斯（Artemis，希腊神话中的月亮和贞洁女神）的力量和阿佛洛狄忒（Aphrodite，希腊神话中的爱神）的优雅与美丽的那几章。然后我说，有位没被供奉在庙中的女神赫斯提亚（Hestia，希腊神话中的女灶神），我并不怎么认同。她是职司灶火和厨房的女神，无所不在但却不受重视。

我的话才刚说完，莉安娜就吃惊地瞪着我，把书丢在地上，然后哭了起来。“那正是我的写照。那个女神就是我的生活！我就知道你从未真正爱过我。我早知道。”语毕她转身离去。

我愣在那儿好一会儿才感受到她说话的威力，整理自己的思绪后，赶忙追上她的脚步。我为这番话的真实性以及自己的恍然大悟而震惊不已，只能回答她说，“亲爱的，真是抱歉，你说得没错。我确实爱着你，可是在不知不觉间希望你能有所不同。”长久以来，我内心一直盼望着她会改变，而她当然也有强烈的感受。我唯有面对她的真实面貌而非自己塑造的人物，才会慢慢爱上真实的她。我们携手为赫斯提亚

女神创造一个家。如今我在外面与大团体共事，回家后则过着宁静简朴的家庭生活。我得到家庭的庇护和照顾，爱着它最原始的样貌，并且每天赞美我太太的智慧。

家庭是一面镜子。我们的配偶、爱人、父母和子女身上，映照出我们自己内心的需求、希望和恐惧。亲密关系能够毫无遗漏地触及我们的过往历史，让一切无所遁逃。我们内心负载的创伤以及渴望爱的滋润，一切全摊在台面上。这些需求应该受到尊重。

我们在家私下说着我们的爱仍是不够的。我们还需要彼此包容与尊重。我们要将祷告或不批评他人的觉察力、等同的宽容精神推己及人。

有位修女回忆自己从多年的祷告灵修生活中领悟到：

我灵修生活最重要的领会是：要能心甘情愿与所有的善及恶保持密切的关系，让自己有意识地受苦，人们不论离我们多近，自己的心都能容纳这世间悲伤的泪水。我的灵性再也不会唾弃人间的挣扎、愤怒和热情了。那种教义根本一无是处，它们带给人们的伤害大于好处，到最后我们才了悟到不责难的道理。我誓愿以非暴力手段对待万物，不要为自己或他人增加痛苦或折磨——这个信念已成为我最重要的祷词之一。

我们一旦接触到每个生命不凡的特质，内心就会滋生容忍和不责难的胸怀。每个人都是独特的个体，都会表现出自己的本性——即使是难以相处的人，也是在尽心尽力地生活着。

可敬的养育

成人之间的彼此敬重也是养育孩子的一项基础。另一个表达容忍心的方式是尊重。我们从一个七岁男孩跟着父母和朋友到外面去吃晚餐的情形，明白何谓尊重。那位女侍应生最后才问小男孩要点什么菜。“你要点些什么？”她问。“我要热狗和薯条。”他回答。他母亲立刻插嘴，“给他来点儿碎肉饼、土豆、胡萝卜，再加牛奶。”女侍走开后

母亲问他，“你的热狗是要加番茄酱还是芥末？”这男孩环顾四周，然后面带微笑地对大家说，“她还真的把我当成大人看待呢。”

我们的孩子希望得到尊重。即使是小孩也期待人家尊重他们的需求和恐惧。我们的爱人、父母、同事以及周遭的花草树木都因我们的尊重而亮丽绽放。身为灵修者的父母最基本的要素就是尊重别人。如果缺乏觉察力和尊重，我们的行为就会受自己教养环境的制约，一再重复旧有模式。缺乏尊重心，我们将继续陷于过去生命中所出现的恶性循环，在创痛、羞耻、自贬、沮丧或自暴自弃的情绪中挣扎而难以超脱。

缺乏灵性上的观照，我们作为父母那份体贴呵护的本性就可能被现代生活的瞬息万变和拜金主义，被无孔不入的媒体和横行社会的暴力击垮。如果我们缺乏警觉，就会让媒体和各种压力乘虚而入，迫使孩子成为小大人，忘了要保护无助的孩子。我们忘记孩子长大成为独立个体自有其时间表。如果我们不依循心灵的忠告，到头来就会沦为一味听从专家的盲从父母，在孩子啼哭时不肯喂奶或抱他们。怀抱尊重之心，我们既能给予孩子应有的保护和全心全意的照顾，又能为他们的行为设立适当的规范。我们灵性上的体悟不仅以言语来表达，更应体现为日常生活的完整与一致，如此才能真正展现出我们心灵最珍视的价值。

向他人表达这份尊重永不嫌迟。如果我们能怀抱着这份尊重之心去对待家人，即代表你已是成年人了。有位曾在泰国和缅甸的寺院中受禅修训练的尼师，向我诉说她回家乡后所遭遇的困境。她家位于底特律的蓝领社区。虽然她对家人带给她的伤痛已释怀，但至今家人仍无法理解及接受她剃度出家的事实。不论她多么努力地想让他们了解法性的道理，都只会引发家人间更多的冲突和挫折。每到夜晚，家人的娱乐就是喝啤酒和看电视。她几次返家小聚，都因意见冲突而匆匆离开了。我给了她一些建议：“你何不试试在不穿袈裟和不说教的情况下回去拜访父母，只扮演家庭成员的角色，爱他们原来的样子。或许就跟家人一边喝啤酒，一边看电视转播球赛。噢，对了，别待在家里太久，顶多三天就够了。”她依言去做。等下回我见到她时，只见她满面笑容。这招的确有效。

有位苏菲派大师说：

与自己家人或好友相处跟其他的人际关系不同。这和平常所扮演的老师角色截然不同。当我和家人共处时，就必须流露出最素朴的爱和坦诚。这时我不再是发号施令的人。我试着在心理上接受他们，表现自己最真实的一面，并且包容他们的天性。在这互动的整个过程中，也会产生强烈的感情和爱，在孩子和父母甚至妯娌之间，会自然形成一种交流，不论所传达的是正面的还是负面的情感。由于我们彼此深深了解，有时冲突的层面反而会扩大。但我想做的是探触到大家心弦相系之处，掌握在表相之下的本质。

托马斯·默顿说，这种包容他人的行为，就是要学会超越自己对他人的期望，看见“他们心灵的幽微之美”。当我们窥见人心幽微之美，就能产生灵犀相通之情，也会看见那照亮我们生命的神圣光辉。

世俗的试炼

在中东地区，各大宗教的戒律，如犹太教、基督教和伊斯兰教等，都教导人们必须尊敬父母。而印度和中国的文化传统更是强调这点。经文上说，“纵然背负父母于身上，仍难以报答养育之恩于万一。”不论你的文化传承是什么，这份孝养父母的义务还是延续着，而尽孝道并不见得容易。

年迈的父母、烦恼的青少年、妯娌不合、为钱愁苦、家人生病或有瘾症——这些都是家庭生活必须面对的难题。而现今我们生活其中的这个社会并没有足够的互助团体，这使得我们的负担更加沉重，老人们的归处只能是养老院，而青少年在得不到长辈指引的情况下，常以暴力和破坏的方式来进入成人世界。这些社会问题，正反映出人类心灵渴望彼此联结的基本需求。有人曾说，“被警方追缉也总比没人要来得好。”无论如何，家庭就是这份心灵相系感的来源，它给予我们爱，也要求我们尽义务。

家庭所要求的义务永无止境。许多人必须面对父母罹患阿尔茨海默症、癌症或中风的长期折磨，有些人则须处理棘手的青少年问题以及家庭内部压力、婚姻触礁等来自家人和本身的问题。我们为家庭所

付出的辛劳和牺牲，就如在要求严格的寺院所受的训练，培养我们舍离、安忍、沉稳以及慷慨奉献的性格。

一位中年比丘告诉我，出家人过的是自我锻炼和牺牲奉献的生活，而一般人生活的本质却耽溺堕落，我闻言不禁大笑。他还说，“你可以随意地饮食穿衣，参加宴会或不断谈恋爱，过着无忧无虑的生活。”我真怀疑他谈的是哪种人的世俗生活。后来我发现他在二十一岁就剃度为僧，所以他心目中的凡俗生活就是自己青少年时期的生活。他并不了解，其实婚姻、工作、养儿育女、当公民这些行为本身都是锻炼。身兼禅师、诗人和父亲的加里·斯奈德（Gary Snyder）写道：

我们每个人都是同一个老师的学生——实相……开车哄着孩子到巴士车站，跟在寒冷清晨到佛堂诵经一样艰难。它们都是非常无聊，一再重复的行为。而重复锻炼各种活动却能让我们的生命步上正轨。

家庭生活的各项要求需要我们全心全意付出，并且严酷考验我们的能力。有位老师告诉我：

身为年轻的天主教徒，我常受到圣徒们言行的激励。我总希望自己像特蕾莎修女一样为人类做一番事业，但我的生活大都平淡无奇。大学毕业后我到小学当老师。之后我母亲中风，迫使我必须放弃教职，回家去照顾她两年。我替她洗澡，照料她的褥疮，煮饭，付账单，操持家务。有时我真想结束这些义务，回去过我的灵修生活。有天早晨我才恍然大悟——原来我正在做特蕾莎修女的工作，只不过我是在自己家里实践这份奉献罢了。

不论在家或在寺院中实践，本质都是一样的。有则古老故事说，佛陀发现一位比丘生病但没有人照顾他，因为众人都忙着修行去了（按：前因是生病的比丘平常都不理人，以至于生病了，没有人理他）。于是佛陀亲自照顾这个比丘，然后召集全体僧众，训诫他们说，“如果你们不能像家人般彼此照顾，那谁还会这么做？众比丘，愿意照顾佛陀的人，让他们先来照顾这生病的人吧。”五百年后，耶稣也是这样告诫门

徒，“我老老实实告诉你们，若你们对我兄弟的其中一人这样做，就是对我这样做了。”这是视病如亲内心所产生的爱，而生命中其他的爱都是由此衍生。

罗伯特·约翰逊 (Robert Johnson) 是荣格派心理分析师和作家，他谈到自己几年前初访印度的一段小插曲。在出发前人家都警告他印度混乱、贫穷和尘沙飞扬，他说，“没人告诉我几乎每个印度人都沉浸在极大的幸福中。”他发现印度人所认知的世界包含着更广大的生命，其中苦难与神圣并存。虽然旅途中他曾遇到许多困难，但印度人都立即伸出援手，给予他温馨友谊。这些朋友让他体会到四海之内皆兄弟的博爱情谊。

你如果想跟印度人交朋友，那么只需待在他身边，然后看看会发生什么事——不过这是指同性间的交往，千万别对异性这么做。如果他同意跟你一块做某件事，他就会老实待在原地，哪儿也不会去。在等待相当长时间后，你们大概从此成了朋友，这友谊还会维持一辈子。

我就这样在印度结交了许多朋友。后来我生病了，被送往一所印度医院——那真是一场梦魇。他们解释说那是一所极现代化的医院，但全院只有一个体温计，病患得轮流使用。我当场拒绝。但他们说，“没关系的，这是消过毒的。”结果我们没事儿。

这故事的重点是有位印度朋友把我当成亲兄弟看待——当晚就到医院陪我过夜。他说，“我不会让你孤零零躺在医院里。”所以每天晚上他本人或是他派来的人就会睡在我病床下。如果在美国住院，根本不可能会有人睡在我病床下日夜照顾我。有天我发高烧到华氏一百零四度，整个人有些神志不清。我朋友安巴·桑卡就站在我床边告诉我巴巴 (Baba) 的故事。

巴巴有个朋友生病了，看来就快死了。于是巴巴走到他身边说，“我真希望能代替你死，只要你开口，我就替你去死，好让你活下来。这是我的意愿，也代表我的友谊，朋友之间理当如此。”这朋友答应了，所以巴巴就为朋友牺牲，保全了对方的性命。

我听了这个故事，感觉像是天方夜谭。但我随即体会到其中的弦外之音，因为安巴·桑卡接着说，“只要你开口，我就替你去死，这样你就会没事的。”我顿时哑然。这种刎颈之交是我无法理解的事情。于是我勉强回答，“安巴，我想自己并没有病得那么严重。请千万不要冲动，别做出鲁莽的事。我俩能安然渡过这个难关的。”后来我们果然平安无事。然而这个男人给我的是无价珍宝——他的生命。

当我初闻罗伯特·约翰逊的故事，不禁心有戚戚焉，真渴望自己也能拥有这灵犀相通的情谊，生活在互相信赖和诚恳交心的团体中。我曾浸淫于印度和亚洲的古老文化，很能体会这种士为知己者死的慷慨，而现代社会里这种待人的情谊早已如凤毛麟角。

然而家庭的维系力量不可能完全丧失。不要怀疑它的力量。父母对子女的爱以及手足的亲情，常为人间带来最不可思议的感人事迹：母亲奇迹般地抬动汽车以拯救孩子，残障的父亲连人带轮椅冲进游泳池，整个人悬在水池边好几个小时，只为了挽救刚学步的儿子免于灭顶之灾。

70年代，阿根廷恐怖军事独裁政权曾经刑囚、杀害以及绑架了成千上万的政治异议者。沙巴辛·罗特拉描述当时有许多心急如焚的母亲不顾自身安危挺身抗议，这些人后来成为闻名于世的“五月广场的母亲”。

二十年来这些母亲定期到广场去，在总统官邸前示威抗议，勇敢地向高压恐怖的独裁官僚战。

这些失去亲人的母亲对于军方的官僚作风厌恶至极。那些申诉局的官僚身着黑色长衣及军靴，拒绝母亲们询问亲人下落的要求，但那些失踪者多年来遭到独裁政权的有系统的绑架、刑囚和杀害。

当这些母亲群集在广场时，警方会来骚扰，不让她们待在原地。于是这十四位母亲就在广场上绕着圈子慢慢走动。她们每周

定期来广场绕行抗议，忍受警棍、警犬及军方线民的不断驱赶和伤害，迄今已有三位领导成员惨遭杀害。

“人家都说五月广场的母亲们无所畏惧，”在广场缓慢踏着尊严步伐绕行抗议，八十五岁高龄的玛丽亚·安托洛兹说，“其实我们心里吓得要命。我们学会了与恐惧同行，跟这份恐惧共同生活。我们有义务找出自己孩子的下落。”

这群母亲们仍然每周四下午到广场绕行，要求政府还她们公道。这个抗议的仪式感动了旁观者，为她们鼓掌加油。这些女人如今已届风烛残年，她们挽着手臂走着，头上戴着闻名于世的白色披巾，象征着为争取人权而奋战。

“我们一直没找到孩子的下落，”玛丽亚·艾黛拉说，“但我们在这广场上接受人生的教育。我们不断向世人复述自己悲惨的境遇。我们同声悲泣。这广场是我们的教育殿堂，它拯救我们免于疯狂崩溃。”在午后三点二十五分，广场仍空寂如荒漠，但一到了三点半，这些母亲便纷纷由地铁站或街侧冒出来。人们会好奇地上前询问，“你们是谁？老师还是退休人士？你们在抗议些什么？”事件就是这样传开了。伟大的作家科塔萨尔（Cortázar）在巴黎听说这件事，评论道，“母亲们已站出来，军方已经失败了。”

扩充慈悲心量

面对社会或家人的痛苦带给我们的严酷挑战，要能坚守自己深信的价值观，保持开放胸襟并且不畏伤害。凡是造成沉重负担并封闭我们心灵的事情，都会使我们愈来愈退缩、畏惧和麻木。内心充满苦楚、怨恨和恐惧，对他人的猜忌和防卫就愈来愈强。我们如何才能保持信任感而又不丧失对抗的力量和自己的正义感呢？

我们必须以新的思维和方法来维系心灵的坚强力量。我们要心甘情愿面对世间苦难，扩充自己的慈悲心量。

在遭遇到不可避免的痛苦、冲突、背叛等横逆时，仍不放弃爱的力量。陷入困境时，我们也能不时停下脚步观照内心，重新汲取慈悲的力量并观照自己的弱点。

有位苏菲派老师述说自己的祷告和静坐的目的：

我主要的修行是让自己沉淀下来，倾听心灵的声音。这有些类似贵格 (Quaker) 教派的静默。如果我无法做到沉淀，我就停止内心的思维活动，将真理暂放一边，如实体会那种痛苦、忙碌和失落感。我深呼吸后再回复意识，心里想着家人或学生，试着在说话之前让自己的心灵沉淀下来，了解到内心需要观照些什么，然后把它们容纳到心中。这么做使我产生了强烈的同理心与联结感。

当我们面临困难无法独力应付时，可能就会需要其他人帮助我们了解这份彼此联结的道理。这是建立心灵之交与完善心理治疗的基础。有位禅师提到他在刚开始教学那年其实非常需要这些精神上的援助。他修了三十年才正式得到禅师的职位。他授徒几个月后，发现自己变得非常失落痛苦、没有安全感，犹如刚修行的头几年。

我满怀泣丧地去见自己教派中一位年长禅师。我很担心他会谴责我。可是他却完全接纳我的处境并且爱护我，还给我高度肯定。他以沉稳和信心帮助我承受内心的痛苦和混乱。我的心因而顿感轻松，教学也得以顺利展开。

当我们陷于混乱或痛苦时，经常会认定自己灵性不够圆融。但觉醒的心是不会论断什么的——不论家人或所爱之人，即使当自己陷于痛苦混乱和愤怒冲动的情绪时，也不批评。这类误解会造成可怕的伤害，有位天主教修士这么说。

灵性一旦成熟圆融，我们会愿意与痛苦、邪恶展开对话，把它们放入日常的祷告中。当一个人碰到极大痛苦时，必须有意识地体验那份苦难带来的冲击，将自己的心灵试炼成能够容纳和处理悲伤的器皿。我们能够满怀感恩地做到，不过这是无法饭装的。

如果你带着百分之九十九的善意和百分之一的愤怒去见某人，那人只会感受到你的愤怒，使得彼此的友谊无法复合。我们的心必须愿意全然拥抱那份痛苦，唯此才能得到转化。

禅宗有时以承担责备的方式来拥抱痛苦。这一精神可由一则故事来说明。某位厨师用渔夫早上送来的海龟替寺院中的僧众做汤。他把汤舀到每个人的碗中，只听住持大声叫他出来。原来是上菜前就切除掉的海龟头，这时竟浮在师父的汤碗里面。那厨师向师父行礼，瞧了瞧汤碗，明白问题出在哪儿后，就眼明手快地拿起筷子夹起海龟头，一口吞下去，然后行礼如仪，便退回厨房去了。

承担责备需要勇气与慈悲心。就如同陷于离婚诉讼中的父母，愿意付出更多的抚养费，只为了能让孩子少受些折磨，不要在长期拖延的诉讼战争中受太大伤害。“尽管这一切并不公平，但我希望这伤害仅止于我自身，”有位父亲这么说，“我宁可牺牲一些，这样就不会把痛苦再传给我的孩子。”

事实上，我们对痛苦的觉察程度是随着灵修生活而与时俱进的。我们因此更清楚世间的痛苦哀伤，我们再也无法逃避它们的发生。随着这份理解，我们内心才生起更宽广的慈悲心。

不论环境多么险恶，都可能生出慈悲心。有一次，我坐火车从华盛顿到费城，身旁坐着一位非裔美国人。他先前替印度政府做事，后来在哥伦比亚区开设了一家帮助青少年罪犯复健的中途之家。他所面对的大部分青少年都是曾犯下凶杀罪的帮派分子。

参与他复健计划的一位十四岁的男孩，为了向帮派证明自己的骁勇而射杀了一个无辜的青少年。在审判期间，受害者的母亲沉默地听完判决，直到那男孩被判犯下谋杀罪。当判决刑期宣布后，她慢慢起身，眼睛直盯着那名凶手说，“我要杀了你。”然后那男孩就被带往青少年监狱去服刑了。

半年过去后，受害者的母亲到监狱探望这个凶手。他犯罪前向来混迹街头，她是唯一来探监的人。他们交谈了一会儿，离开前她给了这男孩一些买烟的钱。然后她开始经常性地探望他，给他带些食物和小礼物。他三年刑期将满时，她问他出狱后想做什么。他感到茫然且非常不确定，于是她便替他在朋友的公司安排了一份工作。然后她又问

他打算要住在哪儿。既然他无依无靠没有容身之处， she 就把家里的客房暂时供他使用。

他在那儿住了八个月，吃着她提供的食物并接受了那份工作。有天晚上她将他唤到客厅谈话。她说道，“你还记得在法庭宣判后，我说要杀了你的事吗？”“当然记得他回答，“那一刻我终生难忘。”

“嗯，我的确这么做了，”她继续说，“我不希望那个杀害我儿子的人毫无理由地活在这世界上。我希望他死去。所以我开始去探监，带礼物给你，并且为你找工作，还让你在我家安顿下来。这正是我有计划地改变你的步骤。那个过去的男孩已经死去，所以现在我想问你，既然我儿子已过世，而那个凶手也死了，你是否愿意待在这儿。我这里有房间可住，而如果你同意的话，我愿意收养你为儿子。”于是她就成为杀害儿子的凶手的母亲，让这男孩享受到从未有过的母爱。

宽恕与善意

这故事令人想起纳奇柯达的心灵之旅，以及他向死神乞求的第一项愿望：宽恕。在生命曼陀罗中，我们要做的第一项修炼就是宽恕。特别是要对家人和亲近的人生起宽恕之心。唯有如此，我们才可能以此心对待世界。不论我们借着佛教的禅修，还是耶稣的教诲，“当敌人打你时，给他另一边的脸颊”，或是伊斯兰教的“因真主安拉的慈悲”，我们都必须学习原谅自己和别人。布克·华盛顿 (Booker T. Washington) 说得明白：“千万别让他们把你的心沦落到憎恨的地步。”宽恕使心灵有能力释放过去痛苦的毒钩，让人生自由自在地继续走下去。

关于不执著和爱，我们有太多的事要学习。让家庭成为孕育这智慧花朵的园地。我曾听见许多人充满感激地说，“我终于在母亲死前打电话告诉她我爱她”，或是“经过这么多年的痛苦伤害，我终于和自己的兄弟和好了”。宽恕使得长久以来被伤害和恐惧禁锢的心得到释放，让心中洋溢慈悲之情。

在这份慈爱与包容之中，我们人生的道路才得以完整。与自己最亲近的人尽释前嫌并且去爱他们，人类的博爱精神才会成长，并使这份精神延及真正的大家庭：所有的生命。我们醒悟后才明白自己是宇宙大家庭的一分子。

《两个世界中的伊什》(*Ishi in Two Worlds*) 是加州印第安最后的部落雅纳族人的不凡故事, 伊什和人类学家西奥多拉及艾尔弗雷德·克罗伯结为朋友。他述说自己族人的生活方式, 他们是这世上消失的族类, 其中最感人肺腑的故事却没记载在书中。在伊什传授给克罗伯家人的所有歌曲和知识里, 包括一首他发誓绝不外传的圣歌。这是一首唱给临终者听的歌曲, 以前他们唱这歌曲好让人死后的灵魂能找到返回祖先之地的路。身为自己部落最后成员的伊什如今也已油尽灯枯, 他不得已把这个最后的秘密教授给克罗伯, 这样他们才能在伊什临终前为他唱歌, 引领他的亡魂回到族人身边。

不论我们的生命是如何孤立或艰险, 到头来我们都会需要家人般的扶持来度过人生, 我们需要彼此交心的温暖和歌曲的陪伴, 才能互相帮助找到走下去的路。

第十五章 兄弟姐妹，来自团体的恩赐

僧团的珍贵之处在于，大家在佛陀和真理面前都一律平等……的确，神圣生命的完整必须借由灵性友谊圆满达成。

——佛陀

圣人之所以伟大不是因为他们的圣洁，而是因为他们具有圣者的天赋，能够欣赏其他的人。

——托马斯·默顿

你认为自己无法创新？别担心了。制造一个陶杯，好让你的兄弟喝水。

——鲁米

不论耶稣或佛陀，或一般高僧大德的故事，刚开始时可能都会强调他们在沙漠和森林里独自精勤求道，欲获得人生难题的解答。然而当寻到真理时，他们的故事仍继续上演。凡是能超越小我，让生命与永恒之流的源头联结的人，最终又会回到人群当中。这是人们表达开悟的方式，借着接近群众来锻炼心灵的成熟。

佛教修行者接受三宝：佛、法、僧。佛陀的觉醒象征着众生皆具备成佛的种子。代表永恒真理和佛陀教示的法，能为我们心灵带来解脱，它是第二种资粮。第三种同样珍贵的资粮僧伽，则是一群觉醒的人，共同走在修道的路上。

僧伽代表灵修团体。它之所以珍贵是因为缺乏僧伽，佛法便无法传承下去。僧伽所会聚的教诲和理解是我们无法独力完成的。灵修的世界是由导师、道友以及整个团体合力维持的。我们加入灵修后，便成

为互勉砥砺的成员。在我们心中，每时每刻都会生起的慈悲心或同理心，从我们自身扩及家人、团体以及整个社会。

犹太教把灵修团体尊称为 the minyana，而祷告仪式只有极少数犹太人被允许参与。这如同苏菲派的圣餐、印度教的坐禅以及神圣的基督之爱，“有两个人以上，便能以上帝之名聚会”。不论这些团体是以何种面貌出现，它们在灵修生活里占有极重要的地位。

由孤立到群体

某位哈西德派的教士问学生，要如何分辨黑夜何时尽与白天何时开始，因为有一些祷告活动是以此为基准。“是不是能够识别远方的动物是羊还是狗？”“不对。”教士回答。“是你能够清楚看到掌纹？能够分辨远方的树是无花果树还是梨树？”“都不对。”教士说。“那么到底如何分辨？”学生想知道答案。“当你看着世间男女的脸庞，在你能够看清他们是你的兄弟姐妹之前，世界仍是黑夜。”

在灵性迈向成熟的过程中，我们由先验的智慧——灵性之光超越于世界之外——归返到内在的智慧。我们发现神圣性无所不在。灵性生活的自然循环，能将我们带离神秘孤寂的氛围，最终回到人群中过着团体生活。正是因为如此，禅宗故事里那个寻找和驯服圣牛的人，在圆满开悟后，必然将自己享有的恩典与人群分享。

返璞归真做起来不容易，尤其是今天这个时代，所谓群体社会应有的精神，大多已消失不见，甚至连我们都不甚清楚其样貌。现代生活的特色就是原子化的分割，每个人都行色匆匆。我们可以清楚看出现代社会中个人的力量：每个人拥有一辆车，家人各拥其室，办公室里人人盯着电脑，孩子们则看电视度日。当代美国社会的个人主义式生活的情况，正如玛丽安·埃德尔曼 (Marian Wright Edelman) 所谓“牺牲我们的社会和孩子的幸福”。但我们在回到市集时，如何像《十牛图》描绘的那样“携带满怀的礼物”与众人分享？这并不容易做到。

信奉佛教或印度教且经过长期闭关的西方人，在回到自己社会时，常感到混乱与孤立。许多闭关修行者或瑜伽士常提到重返现代社会错综复杂的生活时所遭遇的困境和冲突。而消弭这两个世界的距离的关

键在于灵性上的友谊。我们相濡以沫的重要礼物就是真诚的友谊。一位禅修老师曾这么形容：

经过五年的闭关修行和一些殊胜的禅修体验之后，我回到西雅图居住。我对事物的看法改变了，跟周遭的人完全不同。这城市乍看之下非常有趣，但也有些狂乱。我不知该如何平衡内外两个世界，愈来愈不知该如何招架。我感到茫然无措且有些混乱，真的很需要灵性上的朋友。后来我找到一些朋友帮我度过艰难岁月。这是极重要的忠告，在遭遇困难时要记住：别忘记灵性的友谊。

为了让灵性生命继续成长，我们需要彼此真心关怀和照应，犹如我们需要集合众人之力以获取食物和庇荫。如阿德里安娜·里奇所言，“诚实、荣誉不会自己闪耀照人，它们需要在人群中，才能发光发亮。”

僧团以及灵性友谊的成果常令人惊讶。过去几年我曾参加一连串为内陆城市青年举办的禅修营。这些年轻人大都是帮派成员，长期处于贫穷、暴力、族群歧视和绝望的环境中。而他们迷途知返最关键的转折点就在于他们的朋友、所景仰的人或某个曾伸出援手的人，即使是短暂片刻，至少生命中曾有人了解他们美善的本质和潜能。这位伯乐可能是老祖母、学校的警卫、老师或邻居的某位叔伯。这种受到他人尊重与了解的经验，让我们更能看清楚自己。我们绝不能轻忽自己在他人生命中的影响力。

不仅是混迹街头的年轻人在人生路上需要同伴扶持。几位管理禅修中心的院长也谈到中心的成员是多么渴望灵性上的友谊，因此院中的成员都对自己的团体充满感激。

有位西方喇嘛描述修行的过程：

在三年的禅修期间，我们全都挤在狭小的室内，总共十五人，如夫妻般生活在一起。当时情况就是这么极端，跟其他人如此亲密生活会磨掉自己个性上的棱角，你根本无法自欺欺人，因为旁观者看得比你清楚。那种生活让人无所遁形。就某方面而言，集

体式的生活和其他禅修法门一样弥足珍贵。因为我们在生活中的每一刻都在实践慈悲的教诲。

如今我主要的修行已变成共同生活，在每个人和万事万物的身上找到这份活泼的精神，不止是在与世无争的人身上发掘。如果我们直视每个人的眼睛，就会发现眼眸深处闪耀着生命之光。在动物、花草、露珠以及世间万物的身上都能看见这些光芒。人们不论出世或入世，都能享受开悟的喜悦。灵修不是攀登高峰的竞赛，而是亲自体验生命的神圣，并肯定其完整性。如果我们能分辨真理，那么即使是在敌人身上，也能发现觉醒之道。

团体的难处

不论团体生活对人类生命的成熟多么重要，实践团体生活都并非易事。跟他人相处会遭遇各式各样的困难。如果我们彼此熟识到能够用亲密的方式互相支持与表达关爱，我们承袭自家庭的旧习气、恐惧、需求以及自我设限，也跟着暴露出来。它们全都会不知不觉原形毕露。在祷告和禅修中我们还能避免冲突，然而在团体生活里，我们最好别想得得过且过，因为冲突必然会出现。

有些灵修团体的古老传说谈到和谐，称之为“水乳交融地生活，彼此相亲相爱”。不过在这些古代经典中，我们更常见到充满冲突的故事。哈西德教派的故事提到许多团体成员、老师、学生之间的冲突，早期的基督教故事也提及团体中的冲突和挣扎，在保罗致各教会的书信中也都充满着这类解决纷争的劝告。佛教经典前七卷的内容，完全是以比丘的灵修生活为主题的，这里面有数百则关于比丘、比丘尼冲突、谬行和相处困难的故事，虽然佛陀当时仍在世，这些纷争还是难以避免。某则故事提到佛陀有位表兄嫉妒他，想置他于死地。后来又谈及憍赏弥（Kosambi）地区的僧众发生严重争执，他们根本不肯聆听佛陀的劝告，最后佛陀也束手无策，只好黯然离去到山林中隐居，和善良的动物一起过着与世无争的生活，让那些比丘们自行解决纷争。

有位印度教老师提到自己不愿意参与团体生活的原因。

我在印度待了几年之后回国，成为一个著名的瑜伽禅修中心 (Yoga retreat) 的领导人。我穿梭于各大城市忙着教学。大家不断建议我，“举办为期一年的瑜伽训练营吧。”但我总是拒绝。我的朋友拥有很大的场地，但我还是到处旅行授课。最后我才恍然大悟，其实自己根本不想过团体生活，尤其是我还在扮演老师的角色时。这其中有太多的责任，而且跟这么多人亲密地生活对我而言太困难了。我想这会唤起我过去不愉快的家庭生活经验。我难以想象自己与他人共处而不感到窒息和痛苦。我心理上根本还没准备好。

如果我们期待团体中的关系是一片祥和友善，充满灵性和觉醒的氛围，那我们就是在缘木求鱼。希望能有同伴但不受干扰是不切实际的。如果我们一味避免亲密关系，自己也会感到痛苦。明智的团体灵修生活，会让我们了解相处上的困难，却又能让我们选择彼此帮助。我们有时是那个带来广大的祝福与爱的幸运者，有时则是为大家增添冲突与麻烦的人。这些都是让其他人学习生命课程的礼物。我们在这出戏里不时交替扮演着这两种角色。

我们如果打算在灵修团体中找寻完美的宁静，难免会大失所望。但假如我们了解团体是锻炼自己沉稳个性、安忍以及慈悲心的地方，就会满怀感激与他人相处。这时我们才算拥有觉悟的成熟土壤。某位韩国禅师告诉学生说，共修就像是把一堆土豆放进锅中，然后不停地搅动，直到它们的外皮（习气）全都剥落为止。

我们在团体中都成为监察对方的一面镜子。有位年长的修女回忆道：

我待过的第二个修道院一共只有十二位修女。除了其中两位之外，其他人我都很喜欢。其中一个很懒惰，另一个则有自我中心的倾向。修行一年之后，我在厨房向同修抱怨，她却说，“这两个人其实并不坏。她们到底是哪里让你看不顺眼？”我说，“有一个太懒惰，另一个又太在乎自己。”于是她回答，“那你就应该懒惰些，而且多在乎自己一点呀！”

我们灵性上的修炼是得自于群体生活。我们没有太多时间进行个人祷告，而我们年轻岁月里所有的私生活全都奉献给了团体共修。这种生活在许多方面都是一种试炼，而且需要相当大的信任，因为我们必须牺牲许多欲望。这和基督教教徒或佛教徒那种单独立艮自己搏斗的闭关修炼不同。对我们而言，团体永远摆在第一位，几年下来我们发现，从这个由祷告和奉献组成的世界中，真正的个人才开始萌生。让自己真正沉浸于那种修炼中，把克服困难视为一项礼物，就会为生命带来狂喜。能够跟其他人共同迈向伟大的目标是一种恩赐。

每当我遇见曾经经历这种集体式觉醒的修女，仍然深爱这种感觉。我们学会了彼此心灵相系。我们必须先学会如何相处，才能过着圆满的灵性生活。

这段话并不是鼓励大家放弃工作或家庭，然后遁入某座修道院。我们随时都有机会学习团体生活。在我们周遭，有许多人都能映照出自己内心深藏的偏见、恐惧和执著，并让人找到开启心门的那把钥匙。

有位军官来到减轻压力的课程中学习静坐，后来却在超级市场里发现了这层道理。那天晚上市场顾客很多，排队等候结账的队伍很长，有位抱着小孩的女人排在他前面，她只买一样东西却不选择快速结账的队伍。这军官本来就是没耐性的人，于是开始对她发起火来。轮到她结账时，那个收银员开始逗弄这个小婴孩，她甚至还把小孩抱过来玩。

他觉得这个女人真是自私，整个人快要冒火了。但由于他才刚上完静坐课，明白这股怒气会对身心造成伤害，所以他开始放松做深呼吸。他也开始注意到这小孩很可爱。等轮到他结账时，他心情已经平复，甚至跟收银员说，“真是个可爱的孩子。”“噢，谢谢你夸奖。那是我的孩子。”她回答道，“是这样的，我丈夫在空军服役，去年死于一场空难。我母亲为我照顾小孩，每天带他到这儿来一趟，好让我看看他。”

我们总是太快论断别人，对他人又了解太少。若要让自己真正感恩并明白神圣的所在，我们就得对所有人心存敬意，待他人如待恩师。

一般我们周遭那些懒散、愤怒、急躁而又不易相处的菩萨，正好能够教导我们沉稳、平静与慈悲。我们可以成为彼此砥砺的对象。

我的密友斯坦·格罗夫 (Stan Grof) 是精神科医师兼意识研究专家，他说过一个有关这类教诲的故事。那是发生在斯坦刚到美国后不久。他在约翰·霍普金斯医学院从事研究工作。斯坦碰见一位美裔原住民精神科医师，他为斯坦和同事们安排参观他族人在堪萨斯市举行的传统仙人掌祭典 (peyote circle, 译注: peyote 可制成令意识转化的迷幻药)。

他们到达该地后，就被请去见酋长 (Road Chief)，他是美洲原住民教会执行各种仪式的长老。虽然先前酋长曾答应他们参观，但其他族人则对白人的出现深表忧虑，他们费尽心力才说服族人破例让访客参与仪式。由于过去印第安人饱受歧视，面临传统文化的流失，惨遭白人种族屠杀，这些伤痛历史仍烙印在他们心中。但因为约翰·霍普金斯的医生们远道而来，最后还是同意让他们参与仪式。但其中仍有一人耿耿于怀，认为这些白人是来偷取印第安人最后的精神宝藏的。在一整夜的仪式中，他的心情只是偶尔随着鼓声和仙人掌制成的迷幻药而亢奋，其他时候则是一言不发地瞪着在他对面的斯坦。经过整夜的祈祷仪式，到清晨时，这个男人的态度仍没有软化迹象。整个仪式似乎要在对峙的气氛中结束。

仪式进行到最后一次的祝福时，当初的邀请人即原住民医生开始致辞，感谢族人同意让这些白人医生参与祭典，并说到这对斯坦意义尤其重大，因为当时他受到阻挠无法回到祖国捷克。这番话让那个生气的男人脸色大变。他起身跃过火堆，蹲伏在斯坦的脚边啜泣起来。他拥抱斯坦和旁边的医生好一阵子，并为自己的敌意道歉。

他边哭边吐露自己的过往。原来二次大战期间他担任轰炸机驾驶。战争接近尾声的那一周，纳粹大举撤退，他的飞机奉命轰炸捷克最美的城市比尔森 (Pilsen)，后来捷克被德军占领，这座城市因此遭到灭顶之灾，被夷为平地。

如今情势整个逆转过来。斯坦和捷克人毫无夺取印第安人土地的举动，但这位波特瓦特米的印第安人却参与过破坏斯坦家乡的憾事。他成了犯罪者，斯坦的同胞则成了受害者。这个真相简直令他无法承受。他不断拥抱斯坦，乞求他的原谅，为自己在仪式期间恶劣的态度道

歉，然后道出心中的感想：“如今我才了解到，如果我们因为祖先所犯下的罪行彼此憎恨，那么这世界将毫无希望。现在我明白你不是我的敌人而是兄弟。多年以前发生的事其实是我们祖先那个时代的事情。谁晓得呢——当时我们的立场可能是敌对的。我们都是伟大的神灵之子。如今我们的地球母亲正身陷危难，如果我们不同心协力，只有同归于尽了。”

了解彼此心中的佛陀

佛教神话认为每世都有佛陀降临世间，带来真理，而爱之化身的弥勒佛是未来要降临世间的佛。但一行禅师说，这位未来佛可能不是以觉者的形象出现的。由于大家都了解人类彼此依赖日深，所以他说，“下一位要降临的佛陀可能就是僧团本身。”这表示只要我们真的在通力合作，就可能成为帮助彼此觉醒的助力。

旧金山某报纸的一幅漫画画着一个男人，身上挂个牌子，上面写着，“耶稣快要降临了”；他身后半条街之外有个亚洲人，身上也挂了个牌子，写着“佛陀就在这儿”。灵性的成熟使我们了悟到在我们见到的每一个人身上，即使仅仅显露初迹，也都有佛陀和耶稣的影子。

有种传统修行方式是锻炼我们视众生如佛陀，在每个人身上见到耶稣的身影。犹太教教士希尔用简单的经文来说明这层理解：“借着爱邻居来爱你的上帝。”而道元禅师的开示是，“所谓开悟就是与万物相亲相爱。”

现在我们达成圆满的循环；我们又回到礼敬的艺术，尊重生命的本来面目。不论学生或高僧大德，初学者或长老，尊重生命是初机，也是高深的修行，也就是视众生为我们的兄弟姐妹。

我们生命中所遭遇的挫败、责难、冲突、他人的冥顽无知以及背叛和痛苦，都能消融于躬身顶礼之中。它们像魔罗般侵扰佛陀，但也唤醒我们内心的慈悲。甘地说：“世间唯一的恶魔就是那些盘踞我们心头的创伤阴影。这正是我们该奋战不懈之处。”

几年前，拉姆·达斯在奥克兰（Oakland）教导一系列服务众生的课程，参与的成员都不断苦思如何在自己所遇见的每个人身上看见神性。几星期后，有位女士起身发言，说自己几个月以来每天都施舍金钱

给某个流浪汉，但自从她参加这课程后才发现自己从未真正看过他。

“我发现自己内心有种极大的恐惧：如果我直视他的眼睛，那下周我可能会让他睡在我客厅的沙发上。”

刚开始我们内心生起的是恐惧。如果我们完全敞开胸怀，怎么能不被人间的苦难撼动？我们的心似乎不能承载如许沉重的忧伤，或是我们深恐自己会舍弃一切，包括自己在内。但其实我们需要做的不是这些，而是面对人世间的事物以悲悯的胸怀相待，让自己的心与众兄弟姐妹同悲喜。如果我们看见在众生身上示现的佛陀，内心自然生起睿智和安详的反应。

慈悲的倾听

慈悲的倾听是转化世界的关键。在一项和平策略行动中，吉恩·孔德森-霍夫曼（Gene Kundson-Hoffman）跟其他贵格教派成员、佛教和犹太教信徒共同建立了慈悲倾听计划。这个计划致力于世界和平，他们派人到世界各地去了解最受孤立和争议的人物。他们到利比亚去访问政治强人卡扎菲，倾听陷于交战状态的中美洲各个革命政权，以及亚洲和中东地区最狂热的教派信徒的心声。他们相信借由全心全意倾听他人的悲苦和困局，冲突不止的状态会有所改变。

道家称此为“用心灵来倾听以寻求真理”。这种倾听的慈悲也拥抱了我们自己的痛苦。如果我们忘了慈悲的范围还包括自己，我们就会过度施舍。有了睿智的大悲心，我们才能发现正确的待人待己之道。我们的心因而觉醒，并拥有极大的能力包容人性所有的优缺点。我们发现自己是万物的一部分。认识了这份真理，我们的慈悲心便愈发坚定。

在 1993 年的洛城暴动（因白人警察不当地用武力当街痛殴黑人所引发）发生几年之后，我与马利多摩·索美、路易·罗卓兹以及迈克·米德共同举办了一连串多元文化禅修营，探讨种族之间沟通困难的问题。某次禅修营中，约有一百个来自瓦兹和东洛城的黑人及拉丁族裔的男性、白人教师共同参加，他们以说故事、真心恳谈以及疗愈创伤的仪式来进行活动。这次禅修采取的是共修方式，运用了古老西非、美洲原住民以及佛教长老制度的传统，试图创造彼此对话与了解的基础。在一个星期里，成员们讨论得非常激烈而且兴致高昂。

有位白人谈起洛城暴动发生的地点距离他家不到两英里，他当时非常担心家人的安危，于是外出买了一把枪以维护自身安全。他的话让全场情绪沸腾到极点。有几位非裔男人立即从座位上跳起来质问他。

“你打算用那把枪杀掉谁呀？你明知这枪是拿来射杀黑人的！”有个男人说。另一个则吼道，“你提到恐惧，如果你真想知道什么叫恐惧的话，老兄，那你最好瞧瞧镜子，看看到底是谁发明了机关枪、地雷，是谁拥有武器工厂，制造核武器，然后又使用这些杀人工具，是谁当初从非洲运送两千万黑奴到这个国家来当奴隶，又是谁在两次大战期间出生入死，到底是谁在这个世界上到处殖民。你若想让自己心惊胆战，只消瞧瞧白人就够了。你最好把那把枪给卖了吧，老兄。”

这时有几个白人挺身支持买枪的人，于是双方你来我往，互不相让，眼看情势愈来愈紧张，我们不禁怀疑场面是否会失控。

最后雷夫·史迪站了起来，他身高六英尺二英寸，是美国非裔佛教老师。他带着南卡罗莱纳南方黑人特有的轻柔口音，娓娓诉说自己的故事。

我住在新墨西哥农村，那儿每个人都带着枪，不是为了自保就是为了打猎，我却没有佩枪。我在越战期间看了太多杀戮，令我终生难以忘怀。越战时，我们到村子里巡逻，每天都有人被杀，有时甚至是你的挚友。我们每到达一个新的地区，村民就必须迁离，某些士兵被激怒而开始举枪射击。后来我们才发现乱枪射杀了女人和儿童。同伴中有些人喜欢滥杀无辜，连女人、孩子都不放过。我们根本不知道该如何处理这些人。这种梦魇般的生活我整整过了两年。

我不想要枪。不论你是谁，都不需要拥有一把枪，因为你不想面对拥有枪支而带来的梦魇，甚至连自己曾握过枪支这件事都不愿去回想。它们会一辈子缠着你不放。

雷夫语毕，肃穆静立并环顾四周。其他人全都坐了下来。他的话不掺杂丝毫怒气或说教，他内心涌现的慈悲消融了满屋子的恐惧与愤怒。室内顿时鸦雀无声。

由于我们能全心全意地倾听，让慈悲的声音传扬，便能化冲突为和平。不论任何关系或团体里面，都存在着挫败、责难、贪婪、愤怒以及背叛。不论我们身份地位是什么，觉悟的程度多么高超，这些事情都在所难免。这时，借着团体中彼此联系的情感，就能帮我们渡过难关。一行禅师强调，僧团让我们想起佛陀提醒我们，智慧是由众人共同努力得来的成果。团体的关系一旦陷入僵局，众人都失去同体大悲之心，只要有人向大家展现诚挚的灵性友谊，就能开启那扇直通天堂的大门。

这就是犹太教教士宣讲教义、匿名戒酒团体聚会、苏菲派真理大会以及佛教法会所展现的力量。在我自己的教团里，我们仍沿袭佛教长老制的古老传统，借由定期参与会议来寻求共识。在这个倾听众人发言的会议中，我们增加北美原住民轮流发言制，鼓励大家说出内心最朴直的真话。

因此一旦面临各类棘手问题，如解决教师之间的纷争，选择工作人员或为禅修中心建立新方向等，我们就齐聚来商议。凡是轮到发言的人，众人都会仔细倾听他的意见。然后将发言权传给下一个人。就在这种充满尊重的倾听之中，我们获得了疗愈、共识以及未来发展的方向。多年来，借着这类真诚的团体会议，结合众人经验所得的智慧，我们发挥着远比一己之力更强大的力量。

即使迢迢相隔，灵性友谊也能发挥支持的力量。

内心的意图

我们在修行中心念接续不断，觉察内心的意图是一个人开悟的关键。每个需要我们关注的情况，都会让我们产生一种意图，然后才会有回应。佛教心理学教导我们，业力的模式就是由意图形成的。业力是每一个行为的因果，它来自于行为尚未产生之前的内心意图。如果我们本意善良，形成的果就跟贪婪截然不同。但如果我们未加细察，就会不自觉依循习性和恐惧。我们注意自己内心的意图，就能分辨出它们是恐惧，还是经过思索后的产物。

每个文化传统都有祈祷和冥思静坐的仪式和方法来引导人们心中最善良的意念。有时这些善意是普遍性的。“哦，主呀，愿我的话语和诚心能够符合您的旨意”，“愿我的每个作为都成为一种祝祷”，“我

的心能够自在地献出慈爱与宽恕”，“我誓愿以身、口、意的纯净，唤醒自己碰见的每一个人”。在犹太教传统中，一天要背诵几百篇祷词来培养自己充满感恩和慈爱的心。

每天或每个情况下，我们都可以注意自己的意图。“愿我时刻觉知自己的呼吸，今天不论遭遇任何困难都能集中意念”，“愿我能以慈爱对待所有在工作的人”，“愿我这星期花些时间让家人知道我爱他们”。

我们面临困境的时候，要不断调整心念的方向，才能决定事件成败的关键。如果家庭或团体产生冲突纷争，那么我们说话或行动之前就要先察觉自己最深沉细微的意念。即使是最简单的话语，也会随说话者的心意产生截然不同的效果。例如，“你这话是什么意思？”听起来可以有指责批评或善体人意这两层完全不同的含义。我们的心犹如地震仪，能测知最细微的意图。

请注意心念在与他人交谈时产生的作用。我们是带着主导或自以为是的态度，还是真心诚意倾听和学习？如果我们决心让心灵自由自在，那么心中生起的善意就能帮助我们化解障碍，迈向坦途。如果我们是以前大悲心为目标，那么不论自己面临什么困难，心中的爱仍然能坚定不移。我们置身困境时无须愤愤不平，反而应该在他人身上寻找优点。在痛苦和违反公义的情形下，我们也能看见隐藏在他人身上的美。我们的灵修其实就是如此简单：以慈悲之眼观世界，以最明智的心来行动。奉行这样的信念常会有令人意想不到的效果。非洲民主运动斗士曼德拉这么说：“多赞美别人常会使人表现得超乎寻常的好。”

千万不要怀疑这份用心能带来多大的转化。佛陀的好友兼侍者阿难在某村落的水井旁遇到一个贱民阶级的年轻女人，他很礼貌地向她讨水喝，她却自惭身份低贱而拒绝，以免自己玷污了他的尊贵。阿难说：“我要的是水，而不是身份。”这女人的生命就因着这份仁慈而转化，她欣喜万分地跟随阿难到寺院去，佛陀在那儿赐福给她，并吩咐她学习阿难的思想，以仁慈之心待人接物，让自己的生命因善行而闪耀，如高贵的珠宝。

我们就在这些细微善行中达成了心灵的功课，我们的生命就在自己的善念中增长。唯有在坦诚当中，我们修行的道路才得以圆满。

团体以事众生

特蕾莎修女提到“在贫苦和疾病的人身上看见基督的荣光”。而诗人鲁米则希望自己能更靠近神：“纵然世间万物彼此阻隔，我渴望见到的唯有你。”当想起这世上除了神以外别无其他，鲁米放声大笑说，“如果阻隔我们的那面墙只是幻想，又何必费尽心力去打开挡在彼此间的那扇门？”每次的呼吸，每一口吃进去的食物以及所说的每句话，都表达出世间万物联结成难以分割的生命共同体。现代科技表现得最为淋漓尽致，从互联网、CNN 有线电视的无远弗届就可以看出。以色列总理伊扎克·沙米尔说得一针见血，“电视已经使独裁政权难以存活，也让民主政治难以忍受。”我们活在四海一家的时代。

有位西方喇嘛回忆道：

我在印度跟随我的上师，一位极受敬重的仁波切修炼之后，便对他的传承以及该教派的大师们产生了极大的敬意。这些证悟者数百年来让佛教的精髓代代相传，最后由他将佛法带出了西藏。在跟他相处的最后那些日子里，我必须走三里路到他的小屋去修炼施受法。突然，我对这个派别的传承有了更深刻的理解。这其中的关键人物除了德高望重的喇嘛之外，还包括在路边茶摊上供水给喇嘛的信众，还有那些以粮食与金钱供养他的牧民、商人、洗衣的村妇、厨子以及他种植的各种香料。这个世界尽心尽意地服侍我的上师，而他也在服侍众生。

我们活在由亿万佛陀所组成的众生之海中，我们是完整生命曼陀罗的一部分，只要我们睁开爱与智慧之眼，就能看见他的存在。

我的朋友兼同事吉尔·弗朗斯丹年轻时曾游历摩洛哥，深入到撒哈拉沙漠。他跟同伴受到沙漠中的安拉伯游牧民族贝都因人的接待。他们在三天里享受各种丰盛飧宴和热情款待。吉尔说，“我觉得受到了国王般的礼遇。”离开时他们不断致谢。“回家后我才发现，其实他们才是真正的贵族，因为他们展现了王者的气度。”

所谓服侍神就是欢喜赞叹我们眼前的人，视他们为佛陀，以接受基督的态度来欢迎他们。我的老师阿姜朱连在当住持时即抱持此种心态。他把每个来到寺院的人都视为佛陀。泰国大部分男子都会短期出家，而他对每位申请入寺院修行者，都以赞赏之情接待。当地拳王也到该寺剃度，他问阿姜朱连身边是否需要一个保镖。“我并不需要保镖，不过他还是十分得体地护卫我，最后他成了一位很优秀的比丘。”一个人刚到寺中便夸耀自己有盖房子的好本事。阿姜朱连微笑着说道，“这太好了。我们一直需要一座新禅堂，现在正好可以把整件差事都交给你。”我们一旦学会赞赏和尊敬他人，高贵的性格就会展现。

多年前，拉姆·达斯去问他的上师宁·卡拉里·巴巴，“我要怎样才能开悟？”他的上师回答，“爱众生。”他又问到开悟最直接的途径，他的上师说，“滋养众生。爱护并滋养众生，以各种方式服侍神。”印度神秘主义者迦比尔说，“世间唯有一件事能满足我的心……每时每刻都在服侍神。”

服务是开悟心灵的展现。然而我们在服侍谁？就是我们自己。有人问甘地如何能长期为印度牺牲奉献，他回答，“我只是为自己做这些事。”服侍别人就是服侍自己。《奥义书》中称此为“神在供养神”。

明智的灵修团体必须以服务大众为目标。假如团体中的人只是为了减轻自己的孤立和寂寞，需要人家来满足他们的需求，就像一群嗷嗷待哺的孩子一样，那么整个团体势必摇摇欲坠。但如果他们的愿景和创造力是服侍神和大众的福祉，那么就较可能成长为健康和有智慧的团体。

有位苏菲派大师谈到自己对团体的需求：

当初这个团体成立时，我发现人们聚集是出于社会以及经济和政治上的考量。我不希望他们的需求是团体形成的重点。因为我们齐聚一堂是为了祈祷和服侍神，以真正灵性的方式成长，向更伟大的事物表达崇敬之爱。我们要让生命的每个部分都充满神性，让它照亮整个世界。

美洲的原住民在这方面有极高的智慧，然而这珍贵遗产却被遗忘了。人类历史充满这类彼此照应的例子。从种植作物到饥荒时期共享

食物与种子，还有教会中的互助友爱与精神上的友谊，都是很好的例子。

几年前大平原发生过一次水灾，人们逢此灾难纷纷伸出援手，超越了阶级和种族的重重障碍。等到生活又恢复正常，人们仍渴望继续保持那份彼此亲善的精神。西部拓荒时期的移民生活深埋在我们的记忆中，就像遗传基因的密码一样，提醒着我们可以彼此互助友爱。

彼此帮助是我们之间神圣联系的一种表现，它唤醒世人那失落已久的一体感，让我们得以再深入彼此的灵魂之眼，看见那照亮万事万物的光芒。有位定期到收容所服务的虔诚佛教徒，记得自己对于垂死的病患有更强烈的关切和相系感。

起初我以为那是由于他们面对死亡的坦然。后来我才明白，那是因为我每天都为他们进行数次慈悲观。如果你一次次向别人献上最仁慈的祈愿和祝福，并且不断为他们祷告，它会改变你自己的心灵。你会变成爱的化身。

在日常生活中参与服务的弟兄姐妹们，例如在柜台前结账、打招呼、洗碗盘、清理垃圾，都是在为自己家人、社会以及整个地球而服务。我们每天所扮演的各种角色，不论工人、商人、园丁、艺术家、老师、治疗者、秘书或销售员——在其中我们都可以唤醒自己的大悲心，找到僧团的精神和真正的自由。

印度大师梅赫尔·巴巴 (Meher Baba) 说，“服务的领域，并不限制在英勇行为、伟大的表现或大笔捐献这些方面。在小事情上表达慈爱也属于这个范畴。使破碎的心重拾勇气的话语，在低迷氛围中带给他人希望的微笑，这些跟英勇的牺牲具备同样的服务精神，使人内心的阴霾愁苦一扫而空的关爱的眼神也是一种服务，纵使这个善举可能只是无心插柳。这些事情分开来检视可能都很琐碎，但合而观之，就会发现生命其实正是由许多小事组合而成的。要是这些小事都被忽略了，那么人生不仅丑陋，甚至会令人无法忍受。”

善巧的服务来自静心

我们必须让自己心灵沉淀并且虔诚祷告一段时间，才能产生睿智和善巧的服务。所有伟大的传统都有某种形式的安息日。西方社会所承继的是基督教和犹太教的安息日，伊斯兰教徒以星期五为圣日，而印度教教徒和佛教教徒则每逢满月和朔月斋戒安息。我年轻时在麻省 的安息日定有“蓝色戒律” (Blue laws)，人们在周日必须停止所有商业活动。但过了一个世代后，现在到处可见全年无休的超市、银行等。消费社会影响的范围无远弗届。这种蜡烛两头燃的做法实不足取。

服务以及自助的精神来自于不同的思维模式，它是从我们时时刻刻的反省、祷告和祝福中产生的。如果我们注意自己呼吸和心跳的节奏，就会发现每个节奏之间都需要细微又短暂的停顿。为了让生命能完整地运作，每次心跳之前，心脏都得休息一下。灵性要迈向成熟，也需要有类似安息日的沉静时刻，让心灵远离商业活动，进入永恒的宁静之中。

我们必须变成自己一直在寻找的庇护所，而安息日、每日规律的祷告或静坐都能在内心建立类似的殿堂。有时在工作中有某些时刻必须保持静默，或重新调整生活方式，尽量过简朴生活，与自然为伍，参加短期的避静活动。我们可以少看电视，多听莫扎特的美妙音乐。遭遇困难或冲突，或许正表示我们该做个深呼吸，调整自己起伏不定的心，倾听内在的心声。有位基督教灵修老师回忆道：

我在一个与世隔绝的小社区中住了许多年。然后我觉得自己应该回到社会去服务人群。于是我开始投入社会，到处奔波。我在艾滋病患收容所和急难中心工作。每个月我会回到自己的灵修团体一次，因为我的心渴望宁静。我会跟着大家在队伍里等候领取食物，去体验每一件细微的事，即使是在最平凡之中也隐含着神性。生命一直是如此，这就是恩典的奥秘。真正重要的不是祷告或静坐，重要的是那份静默，停下脚步并且好好深呼吸，看清这整个地球，了解万事万物都是神圣无比的。我希望自己接触的每个

人都能分享这份生命之美，因此我经常让自己安于静默。若是自己能记得这点并不时停下脚步，生命自然会实践自己的诺言。

在心灵沉淀的时刻，我们才渐渐明白如何以最细致的方式去爱别人和服务众生。借由倾听他人的心声，彼此心灵相系，这样才能产生真正的共修团体。

第十六章 与众生一同开悟

人生的要务就是回归自然之心，明白自己是真实地活在地球上的，我们应该衷心对待这里的山川河流、各种植物和生物。这份忠诚应该追溯到亿万年前。此人生要务就是接受自己作为地球公民的身份，接受地球本身的主体性。

——加里·斯奈德

每天早晨醒来，我就面临痛苦的抉择，不知道是该拯救还是该欣赏这个世界。

——E. B. 怀特 (E. B. White)

完整生命曼陀罗开启了生命之网，我们能直接感受到自己的呼吸与万物合而为一。印度人称此为“因陀罗的珠网”，这片网络的每个交叉点的亮光都代表珍宝般的个人，它们交织在一起，跟其他生命交映生辉。我们与自然世界的关联愈来愈密切，这是无可否认的事实，随着这份关系而来的是责任与喜悦。正如西雅图酋长的宣言，“人类如果没有了动物还能算什么？缺少动物为伴，人类将死于精神上的极度空虚。”

同理，我们也可以问，如果少了地球，该如何行走与舞蹈？山头若缺少雪花堆积，雪豹将如何窥伺？在我们心量宽广的修行中，地球与许多生命都必须包含在内。

与山川共修炼

佛陀在观晨星之后，于菩提树下悟道，于是他开始四处宣扬真理。他没有到六英里外的印度教圣城瓦拉纳西去传法，反而选择到鹿野苑，

在树下为众生解惑。摩西带领犹太百姓进入旷野，目的不在寻找什么大城市，而是为了找寻上帝应许的那块流着牛奶与蜜的宝地。耶稣也独自进入旷野沙漠中，虽然他在大城市里宣扬福音，但他经常回到海边、橄榄树丛、原野和花园的怀抱；他的话语是由牧羊人及渔人的生活，山林中的狮群、绵羊和野百合交织而成的。所有灵性传承的智慧里都包括了自然世界，它们既是庇护之所，也是自然律法和神圣力量展现的地方。

天主教和佛教的冥思苦修仍然是在山林中进行的。在森林中进行伟大修行的佛使比丘谈到以自然为师的真谛：

我们身体的各个器官，四肢、肺、肾，需要彼此分工合作，我们才得以存活。人类与动植物和地球的命运息息相关。日月星辰和各星球之间是个巨大的共存结构。当我们不再汲汲营营于一己利益的追求，就会发现心灵的自然生态系统，其中遍布年轻、自然、喜悦的能量，我们与万物其实都存在于同样的生命网络中。

现代国家所提倡的生态保育，在古代早已实行。古老的印度佛教传统就建议，每人每隔五年就要种植一棵树。而历史上最聪明的规定就是由印度的阿育王所制定的，他的广大王国是奠基在万物相依相生原则之上的。

阿育王某天正在为印度南方的一场血腥战役而悲伤，他看见一个素朴的比丘平静地走过血流成河的战场。国王瞧着这个人思忖着：“我这个享有一切荣华富贵的人，竟然不如这个身无分文的男人来得快乐及宁静。”于是阿育王便拜这位比丘为师，他所学习到的佛法让他把国家由人间地狱转化为正义的乐土。军队致力于维护和平而不轻起战端。人们的宗教包容力、道德责任感以及出离心都得到提升。全国提倡素食、掘井灌溉和保育森林，而所颁布的法律也是以百姓和土地的健康和福祉为着眼点。两千年来，印度大地上耸立着记载阿育王当年德政的石柱。

不幸的是，智慧与环境一样，都必须受到持续的呵护才能成长。在阿育王朝之后，亚洲的比丘和比丘尼们与土地间的互动关系变得消极起来，人们不再思考和关切环境问题。在东南亚热带地区的村落和森

林寺院中，人们通常随意倾倒垃圾。自从人们开始利用塑胶器皿，环境就面临了浩劫。然而大部分师父的教示还是强调个人的心灵，而不提倡人对周遭自然环境的责任。

随着工业的发展，人们在泰国、老挝、缅甸等地滥伐森林，极其猖獗，最后比丘们挺身而出为森林这最后的修行净土奋战。他们到森林中为参天古木举行仪式，用僧袍围住树身，任命它们为森林的住持。如今这些比丘已成为拯救环境、捍卫森林的战士。西方同样也兴起一股基督徒生态运动风潮。全世界各地的教会，像是拉丁美洲的修女和神父们，开始将保护神圣的自然界视为上帝的教诲。

我们且听修道院里的修女们描述她们如何关切这个议题：

几十年来我们刻意过着与世隔绝的生活。至今我们仍然不参与政治或任何会出风头的议题。

但我们从 1978 年开始实施资源回收措施，1983 年开始停止使用杀虫剂。如今我们大部分的食物都是有机的。我们也尽量减少使用汽车和小货车。我们的日常生活和祷告中渐渐加入对地球的关怀。我们教育到修道院参访的人，也派遣修女到拉丁美洲主导各项环保运动。这与我们向上帝祷告是不同的，濒危物种、雨林和贫农问题，都被视为我们神圣事工的一环。

人们和自然是密不可分的。不论是思考我们的生活方式对全球暖化问题或河川污染的责任，还是考虑食物来源的问题，我们都必须认清人与环境彼此依存的关系。我们在超市采购食物时，可以思考这些食物经由雨水滋润，种植在肥沃的土地上，是许多人辛劳成果的事实。诗人艾莉森·卢特曼 (Alison Lutemen) 写道：

脆弱的草莓不适合由机器来采收。成熟的草莓即使以人力采收，只要力道稍强都会碰坏。你所吃的每颗草莓——每种水果——都是由熟练的巧手所摘取的。每片面包上的果酱，都代表人们胼手胝足的劳动以及挥汗如雨的辛勤。

刚开始时的灵性生活可能专注于自我转化以及睿智的人际关系。但无私精神必然会带领我们攀登与万物合一的高峰。有位瑜伽老师回忆：

20 世纪 70 年代，我住在印度，我的上师在一座嘈杂、脏乱、污染的城市教授瑜伽。我们学习各种内在净化之道，可是他对周遭的杂乱不堪却只字未提。我的第二位上师在乡间有聚会所，我们在那儿仍然学习瑜伽、静坐以及呼吸法门，让自己心灵超越凡俗。但外在环境依然混乱，我对于人们把环境意识的觉醒和瑜伽修炼分开，感到非常震惊。我们以为当个素食者就算尽责了。如今我都到较原始和未受污染的地方去参加瑜伽禅修，试着让人们了解心灵的纯净与河流、空气的不受污染是关联的。我们必须活得更谨慎细心，带着一种世界性的瑜伽观，把自己身体的每个部分与整个世界做有意识的联结。

乔安娜·梅西 (Joanna Macy) 是位极有远见的佛教老师和社运活跃分子，她指出生态上的转化必须奠基在灵性的革命上，这就是所谓的“人类意识的大转化”。

即便是科学家都看得出，没有任何高科技或任何神奇的方法能让我们免于人口爆炸、滥伐森林、气候巨变、污染以及动植物濒临全面性灭绝的威胁。今后人类的意识必须转变成追求不同的事物、快乐及目标，而不再一味地追求全球化的经济发展。

随着心灵觉醒风潮的崛起，人类渐渐发现消费主义的价值观既肤浅又谬误。人们不再一味贪婪和占有，代之而起的是爱和正直，并且极为渴盼能与万物和平共处。社会上兴起向往简朴生活的潮流，一切都以心灵的宁静快乐和对地球生命的负责为依归。

然而这样的转化不是凭空而来的。在觉醒的曼陀罗的每一个区域，我们都必须有意识地面对自己的限制和习性。有位老师提到她每天与习性奋战的历程。

这世界所遭受的各种苦难，对我而言，一直是个痛苦的难题。每当一天结束之际，我总是惊讶地发现还有许多事没有完成。三十年来我一直教导内观禅修，我认为内在觉醒才是一切根基之所在，它使自我中心的存在方式转化为替世界增添美丽的动力。但有时转化的过程似乎很慢，它不像我所期盼的那样改变了人类的王国。在印度和尼泊尔等某些穷困国家，我们可以找到极其完美的人性和自由的典范。从过去到现在，仍然有数以百万的人挣扎于贫病饥寒之中，许多人生活极为匮乏。我尽量地帮助他人，尝试过简朴生活。我每日反省吾身，思量自己是否支持正义的一方，做出正确的选择，我是否已尽了全力。

令人悲伤的是，美国至今仍是全世界最大的军火制造及供应商。我们都知道全世界在军火市场上的花费数以兆计，而我们每年只须花费其中的十分之一，就能让世上每个人免于饥饿。我们已了解地下水日益严重的污染影响了我们每个人的生活——根据PCB对纽约州的莫霍克印第安人（Mohawk Indian）所做的调查，我们发现母乳已受到污染，已经使我们的身体成为填塞垃圾的地方。我们该怎么办呢？

灵性的价值观并非要求我们在修道院内遗世独居或是回到荒野。在生命中的每个领域，诸如政治、医疗、法律、金融以及警界，我们都需要精神领袖。有关维摩诘菩萨的故事，告诉世人一个开悟的觉者如何乘愿再来，转世成为家财万贯的商人，为商业界带来智慧的甘露。然后他又深入社会各个阶层，在医院中以病人身份向医生宣扬慈悲的精神，后来又到医院和妓院对里面的人传播人生智慧。他的大悲心延及社会每个阶层。

深入民间疾苦，体验人生百态，为众生带来祝福，这是一种高贵的理念。但我们时常借口自己追随维摩诘菩萨的范例而自欺欺人。我们在现代西方社会所享受的富裕生活经常得付出惨痛代价，包括剥削打击其他文化，对世界上大部分地区进行经济上的殖民，并破坏居住地和物种，造成生态的大浩劫。每当我们开着车子到处跑，就是参与污染世界和全球暖化的罪行。每搭乘一次飞机，我们所用的燃油都是由中东地区尔虞我诈的政治角力得来的。为取得原油，我们使安拉斯

加的驯鹿灭绝，为了能以最便宜的价格享用各种进口食物，我们让危地马拉和巴西的农民及土地饱尝苦果。

古希腊时期用来表示觉醒的字是 alethe，而与觉醒相对的并非邪恶或无知，而是 lethe，即昏昧欲眠。即使我们经历过某些开悟经验，我们仍然可能对现代生活方式的后果麻木不仁。不幸的是，在传统灵修课程中并没特别教导人类与自然环境唇齿依存的关系。我们必须进行自我教育，直到外在生活与内心真正的价值和谐一致，才能看清楚自己莽撞行为背后的无形代价。

在这个时代，我们要成为值得尊敬的人，就需要在生活方式里加强道德的分量。佛教徒的八正道思想包括正思维、正业、正语、正命。我们生活的方式——工作、家庭、经济、旅游、消费以及参与政治和社会——是否符合自己所理解的万物彼此依存的关系？到底我们对地球的关切以及了解，会使我们选择哪一种人生方向呢？我们该如何转变才能使生活出于爱而非罪恶的力量？人生的转化就是从找寻这些问题的答案开始的。

与万物同观天地，与河流一起倾听

有时我们得完全放下以人为出发点的意识。环保运动人士约翰·锡德的任务之一就是让大家觉察万物一体，于是他发展出一种集体式的静坐，称为“万物的会议”（Council of all beings）。这些会议曾在全球各地举行过。会议通常在一个山青水秀的地方举行，每个成员都要在大自然中待一天以上，好让他们的心能跟土地、山川或动植物某个特别的声音产生联系感，那可能是一只苍鹭、一棵松树、一头野牛或是糍斗菜渴望被听见的声音。他们代表自己选择的角色，然后戴着面具或穿着服装来参加聚会。

每个人就以自己选择的生物来发言，像是“我是只潜鸟，我代表水鸟类发言”，“我是条溪涧，我代表世界上的河流发言”。每种生物做了自我介绍之后，便提出他们关切的各种问题。有些成员则代表人类坐在中间倾听。

“我是只野雁，我想告诉这次会议的是，每年长途迁徙的飞行非常艰辛，如今我们又面临各地湿地消失的问题。我所生的蛋，外壳薄且

易碎，小雁尚未准备好出世，蛋壳往往就破碎了。我的骨骼恐怕已经受到污染了。”全体成员就坐着倾听这个事实。

“哦，人类呀，我以河流这个养育生命者的身份发言。你们瞧瞧如今河流里充满着你们倾倒的废料、毒物……我已经成为疾病和死亡的苦难源头。”成员们继续听着。

当所有的生物都发言之后，轮到人类说话了。通常他们会对人类的贪婪和破坏力量表达抱歉和恐惧之意。地球所承受的苦难激发了众人对所有生物命运的关切。

然后他们邀请人类向广大的自然界寻求帮助。这些非人类的物种贡献自己的智慧和力量：群山的沉静和平、鹰隼的锐利眼神、郊狼的活泼创造力。野花的芬芳唤起我们对美的记忆，苍松则树立了不屈不挠的坚忍典范。

在这样的会议中，不论身在何处我们都能向大自然学习到宝贵的智慧。自然界的动植物以及肥沃的河谷都能带给我们智慧，并提供维持生命之物，向人类示现真理。伟大的道元禅师曾说过，“每根竹子都有佛陀的身影。”但是这竹佛陀如果被移植到我们的后院，而我们对它的生命力和飘逸之美又不予以尊重，那么它很快就会成为邻近地区生态上的麻烦根源。不论是移植竹子或建设水坝，人类如果想明智地与自然界和平共处，就必须尊重自然的力量和完整性，而不是妄求自然界来配合我们的想法和利益。居住于柚木林中的比丘喜爱这绿荫的遮蔽与怡人美景，但他们也尊敬生活在这片林子里的猛虎的威力、眼镜蛇的剧毒、疟疾带来的高烧以及其中所有的生物。它们都是人类的老师。

以青草和绿树为师

在山林修行的长老告诉人们应该多花时间投入大自然的怀抱。每当我们在雨后散步其中，呼吸石南花沁人的香味，停下脚步赞赏春天的榲桲 (quince)、秋日火红的枫叶，心灵都会得到舒解与转变。我们应该欣赏黄昏时玫瑰的不同姿态，邻居门廊上含苞待放的百合及夜行动物在深夜出没发出的沙沙声响。每当我们回到荒野，就会深刻体会那生命力量的美善与无法驯服的自然循环，其实远比我们的各种计划

浩瀚远大。以此方式看待世界，我们对其他生物会有更强烈的关切，这份感情不是出于责任，而是出于爱，出自对生命的创造和无尽神圣的感激与尊崇。

借由细心呵护这地球，我们自己也成为意识大觉醒的过程之一。诚如诗人爱默生所言，“尽可能去欣赏他人的美德，留给这世界更美好的事物，不论是一个健康的孩子，一畦花园，或是改善社会状况，只要这世间有一个生命因你的存在而生活得更自在，那就是一种成就。”关心自然界就是在照顾人类自身。

凯茜·斯尼德 (Cathy Sneed) 所倡导的监狱造园计划获得非凡成效，从这件事可以看出我们与万物的联结，能为生命带来无比深远的祝福。1984 年，凯茜关切当地囚犯因失去自由而心灵枯萎，于是便提出一个造园计划，让每个人参与种植工作。在旧金山的县立监狱中，犯人们可以在监狱建筑物后面的花园空地上种菜。她到处募款以提供他们种子、护根篱、肥料以及简单的耕种器具。

让犯人亲手种花植草，照顾它们免受虫害和干旱，好在园中开出最美的花朵，这些活动让这些社会边缘人的潜能得以发挥，唤起了他们的爱心，开始懂得关心身边的事物（凯茜提到有个彪形大汉说，“别踩到我的小宝贝”）。就连狱卒都对犯人们的改变大感讶异。对那些参与种植工作的人来说，这座花园变得相当重要，因为他们把全副心力投注其中。事实上，某些人刑期已满即将出狱，却故意犯一些小差错或冒犯长官，为的就是能留在他们的花园里。

这些结果使得凯茜紧接着又进行下一项计划：在旧金山湾区 (Bay Area) 为那些曾经入狱或被剥夺公民权的人规划社区花园。这个建造花园的计划，本身也像一座五彩缤纷的花园，它最大的收成就是人。

这些获得耕种机会的人，共同建立了一个愈来愈关怀地球的社区。这是它所获得的最大祝福。园丁们付出的心血不仅可以在繁花遍地的花园见到成果，同时也在每个人心中开出美丽的花朵。

我们在自然界学习到不同的时间观念，它以自然循环的节奏为基调，跟我们平常的时间感截然不同。有些昆虫朝生暮死，有些植物每隔百年才开一次花，而觉醒的曼陀罗能够拥抱与接纳不同的时间律动，并且在日常实践中尊重它们的存在形式。我们因而成为生命循环的守护人。

美洲原住民的长老们教导我们做计划时要能“顾及第七代的子孙”。人类学家兼系统神学家格雷戈里·贝特森曾以牛津大学新学院 (New College) 成立的故事，让我们了解这层道理。该学院成立于 16 世纪初

期。

当初建造大礼堂时，屋顶是由四英尺宽的巨大橡木梁所支撑的。然而近年来，学校的工友发现屋梁内部严重腐朽。于是他们面临了两难在现代环境下如何找到这种百年巨橡？

有个工友去跟学校的林务官谈这个难题。那个林务官面对这个问题笑着说：“我们一直在想你们何时才会打电话来。当初建造礼堂的人知道屋梁终究会朽坏，所以他们早就未雨绸缪，嘱咐我们的前辈种植一片橡树林以备来日之用。如今这些树已有三百五十年的树龄——刚好适合做屋梁

只要做事深谋远虑，便能过着细心周到的生活。我们举手之劳的安排以及真心诚意的考量，便是目光远大的表现。我们是这个广大整体的一部分。假如我们考虑事情的眼光不再局限于自身利益，就能够活得更轻松自在，生起容纳万物的大悲心。

为众生利益而行动

佛教传统中，菩萨的使命就是唤醒世人，不论花费多少时间，都誓愿将慈悲与智慧带给众生。表达这份大悲心的方法之一，就是发愿除非万物皆已证悟，否则绝不入涅槃。世界各地许多修行者在每次禅修前，都谨记此菩萨宏愿，以提醒自己这份心意。菩萨宏愿是这样开始的。“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断。”

这个为无边的众生带来觉醒和慈悲心的任务非常艰巨。每个立下菩萨愿的人都必须苦思其中的深意以及实践的方法。这是否意味着自己这个“小我”必须云游四海以拯救苍生？该如何衡量自己的成就，该如何着手进行？其实很简单，菩萨宏愿所谈的无关乎成就，而是一种人生方向与坚定信念。不论外境如何变化，不论遭遇生死或愉悦悲伤，我都愿意奉献自己的身、语、意来唤醒世人和培养大悲心。不论任何时刻，我都为自己和众生播撒慈爱与解脱的种子。

菩萨宏愿并非衡量成就高低的计量器，它是指引心之归向的指南针。帮助人做出明智的行为，是万物依循的方向。正如美国黑人民权运动领袖金博士所说，“我希望各位认同我热爱世人并服务众生……把尽义务的想法抛诸脑后。”

我们要服务众生，就必须记住一个重要事实：开始去做永不嫌迟。只要以智慧的眼光看待事物，即使面临时间的压力和责任重担，事情都能有所转机。我们会放远眼光，找到看事情的新视野。我们不是主宰者。在这个地球上，我们与群体及各种关系互动，或许无法在有生之年看见自己的努力开花结果——因为我们只是开路的播种者。出于真心诚意的行为能在他人心田生出滋养众生心灵的资粮。无论发生过什么事，我们都能够再重新开始。我们只能从当下的行动开始，而这个当下正在替未来所有的事情铺路。这一切作为只要求我们对人世怀有责任感以及活泼的创造力。既然我们带着如此诚恳的动机，内心自然会生出明智的答案。而且能以周延的智慧真诚地照顾自己所爱的人。这是对自己长期耕耘的果园有着深厚感情的农夫以及关心孩子的父母所共有的诚恳。

这正是高僧大德和智者所拥有的辽阔胸襟。精进灵修的生命自然就会拥有这样的胸怀。有位禅修老师说：

我的灵性生命一直像一匹进程缓慢的马。刚开始时我雄心万丈，只想到处奔驰，在美国和亚洲地区做密集禅修。我一心追求开悟。没错，我的确进入狂喜、至福、神秘的境界，拥有不可思议的洞察力——这些全都发生了。但这些体验最终是要让我明白自己的使命是什么。要成为一个真正快乐的人，我必须让那已脱缰的野马放慢脚步，如实面对日常生活，依循自己的价值观而活。在经过更多禅修和内省之后，我对这世界态度有了 一百八十度的转变。我愈来愈觉得森林、海洋、熊猫、磷虾，以及整个生物圈与我休戚相关。于是我积极推广灵修。我教学、著述，依循灵性的要求生活，我得到某些成就，但又再度放慢脚步，因为我的志向和人生观有了新的转变。

如今我对出离的了解更深刻了。这无关修道院遗世独立的生活方式。我们来到人间为的是学习人生的功课。真正必须舍弃的是当今社会那股贪婪、侵略和自我中心的自私风气，我们不是地球的掌控者。我们必须有耐心，让自己的行为源自于单纯和洁净的心灵，以及能发现自我的大环境。这世间所有的善行都由此源头而生。

动静恰如其分

自然界万物生长的节奏与四时的运作，都配合得恰如其分。瓜果成熟蒂落，水獭、熊和花鱒鱼正常作息，白天与黑夜交替，春去秋来四时行焉。我们常觉得自己得不断努力以实践菩萨宏愿，否则就是个失败者或堕落的人。但野生动物世界的运作法则却告诉我们，若是少了寒冬的蛰伏期，春天的苹果树上就开不出花。在觉醒生命的曼陀罗中，沉静、无为、倾听跟积极行动一样重要。

托马斯·默顿提醒我们：

让自己忙于解决各种冲突纷争，对任何人都有求必应，负责太多的计划或想扮演救世主的角色，这些行为的本身就是屈服于时代暴力的行径。

斗志昂扬有时确有必要，但让自己沉淀下来，安静的祷告同样不可或缺。每种情况都能使我们的心灵和世界之间回复平衡，我们的大悲心与平等心必须平衡，事物才能顺其自然的发展，这样我们才能明智地行动。虽然我们热情易感的心会对这世间的苦难充满同情，但我们还是得记得，自己的责任不是在替世界收烂摊子——我们只能量力而为。否则我们来人世间仿佛当救世主，最后甚至会自我膨胀。

我们唯有面对当下的现实，大悲心与平等心才能彼此和谐。正念与大悲心一次只能应用于一个对象，否则我们会被排山倒海而来的问题弄得心力交瘁：整个家族和社会，世界各地面临的不义和痛苦，都成为我们关切的对象。

在个别事件上所表现的大悲心最为真切，那是我们最直接的当下回应。即使在面对全球性事件时也是如此。因为在面对单一事件时，我们的悲悯胸怀更具包容性。不论是平日难相处的邻居或全球性的清除地雷运动，甚至是抢救雨林行动，我们的心力每天都关注着整个计划的进度，所流露的悲悯如同呼吸般自然，这样的修行让人的心胸不断拓展。在这些细微的善行里面才能实践我们信奉的真理。有位禅修老师说：

历经三十年的静坐修行之后，即使再修五十年也仍嫌太短。现在我把眼光放得更远——以一生的时间为考量。我的志向很简单，即是以最高度的热诚寻求开悟。时间本身已不是问题，重要的是我们知道自己确实可能获得心灵的自由，日常生活中的每个简单的作为都因这份真理而充满光辉。

每次祷告和每个有意识的作为，都有助于疗愈这个世界，甘地说：

我相信万物之间的关系密不可分。因此，我相信如果一个人灵性上有所收获，那么全体都跟着受惠；而要是有人挫败，这世界也会受到影响。

在付诸行动的过程中，并非所有细节都要看起来很伟大，微不足道的行为也同样重要。这道理可以由一个小故事中窥见。有个老人在一场罕见的春日暴风雨过后，沿着墨西哥的海滩散步。这时沙滩上遍布着被海浪冲刷到岸上的海星，这老人就把垂死的海星一个个捡起来丢回海中。有个观光客见状便上前问他：“你在做什么呀？”“我想救活这些海星。”老人回答。“但放眼望去这沙滩上有成千上万的海星呀。光是救起这一小撮也无济于事。”这旅客不以为然地说道。“不过对这只海星而言可是性命攸关。”这老人边回答边拾起另一只海星丢回海中。

为公义做见证

就某方面来看，最激进的政治行动就是心灵的改变。如果我们想克服贪婪、种族歧视、剥削、憎恨，然后离苦得乐和谐地生活在地球上，那就必须洞悉最根本的危机便是人类的意识。这世界绝不是只凭借着政治和经济手段就得以疗愈的。放眼历史，我们看见有多少革命分子在掌权之后却成为压迫人民的祸源，而权力又使人腐化和狂妄到何种程度。我们得直接面对造成人类互相憎恨、隔离以及贪婪的邪恶势力，学习以自由的心灵过平静的生活。若是连这点都办不到，我们又如何能奢求别人？

我们生活在世间，总是会面临得失、悲喜、美丑、贪婪和慷慨等人生百态。纵然如此，我们也不能坐视周遭的苦难。我们以平静的心来审视，就会了悟自己有责任为减轻痛苦尽一份心力，不论外在环境是如何荒谬。我们由日常的祷告和冥思中汲取稳定的力量，然后自然回应。人们愈来愈清楚不能让自己随着世界的愤怒起舞。如同威廉·福克纳(Willian Faulkner)所说：

有些事情你绝对无法容忍。有些事情你永远也不能接受，诸如不义、愤怒、不名誉和耻辱。不论你年纪多小或多老。你既不为名也不为利，更不是为了上报或银行有进账。总之就是要拒绝容忍它们。

有时候我们最有力的回应就是勇敢地见证这一切，如此就会带来真正的转化。佛教老师兼社运人士乔安娜·梅西讲述自己到邻近切尔诺贝利核子事件的城市去做调查时，内心因绝望而生出采取行动的勇气。这片位于切尔诺贝利四周的地区，过去是以苍郁的森林和高山美景而闻名，如今却因切尔诺贝利的核电厂爆炸污染而受世人注目。几百年来，此地百姓依傍山林为生，他们在其中散步、野餐、采蘑菇、狩猎。如今家园全毁，不论住家或工作场所，门窗都必须以胶带封死，他们完全不能外出，否则就会遭到辐射污染。生命中仅存的是墙上美丽的风景画。

乔安娜在跟当地社区领袖会面时，尖锐地询问要多久时间才能让森林回复原貌。有个男人回答说，“到我曾孙一代，甚至等到他们的曾孙那代都没有机会！”这是几百年的时间啊。全场哑然静默。

然后有个女人起身愤怒地质问乔安娜以及调查团的人为什么要来这里。乔安娜沉静地坐着。终于有个老男人打破僵局，“至少我们对子孙们说出了真相。”沉默片刻后另一个女人说，“这些访客远道而来只有一个目的：见证我们所受的苦难。他们回去后会把我们的惨痛经历告诉世人，让人们知道这里发生了什么事。他们绝不能再让这种悲剧在任何地方或孩子身上重演。”这女人的肺腑之言，让人们心中的怨恨都化为菩萨的善行。

我认识一位受人尊敬的心理学家，她为联合国工作，负责照料世界各地为逃离独裁政权迫害而到美国寻求政治庇护的人。由于工作关系，她接触来自阿富汗、乌干达、海地、危地马拉、布隆迪、波斯尼亚以及其他国家的难民，他们惨遭折磨的故事和影像在她心中挥之不去，常令她难以成眠。这些忧伤如许沉重令人无法承受。

她告诉我由于自己无法独自面对这些悲苦，于是决定在办公室内设立一个巨大神龛，放着慈悲化身的观世音菩萨、耶稣、佛陀以及圣母玛利亚的圣像。然后她又摆了海地人所崇拜的神明、《可兰经》中的慈悲经文，还有非洲和拉丁美洲各种受爱戴的神明。圣坛上四时供奉鲜花和水果。每天她都呼唤各族裔的守护神和祖先。她祈求这些伟大的祖灵能支持她和那些她所帮助的人。

如今她觉得自己不必再独力承担这些苦难了。这座圣坛每天都在提醒她如何奉献自己的生命，并且让她明白全世界伟大的力量都围绕在四周庇荫着她。万物互相依存的事实令我们生起责任感，也让人类相濡以沫，彼此慰藉。我们不是仅凭借一己之力来改变世界：存在的伟大力量伴随我们一起努力。

一个人觉醒得愈透彻，对万物的尊崇之心也愈虔诚。圣坛可以代表一颗关切的心。将心念置于圣坛的仪式是一个人不断献身的重要表征。每当我们躬身礼敬，就会想起天地悠悠，自己并不是孤军奋战。每当我们静坐或祷告，吟诵经文或服务他人，其实都已超越小我的局限，因为万物心中都包含开悟的种子。身为普度众生的菩萨，有时我们必

须行动坚定以终止痛苦，但有时回应的最高境界只是坚忍地见证一切，有时我们的意志占上风，有时却必须经历惨痛失败。

佛陀生平故事中提到，佛陀的同胞释迦族的迦毗罗国和邻近的摩揭陀国互相仇恨。当释迦族的人知道摩揭陀国的国王打算攻打他们时，便恳求佛陀出面求和。佛陀同意此要求。然而佛陀虽提出许多和解方案，摩揭陀国国王却充耳不闻。他内心的烈焰难熄，最后还是决定攻击。

于是佛陀便独自走到摩揭陀国通往迦毗罗国的大路上，在一棵枯树下静坐。摩揭陀国国王率领军队经过时，看见佛陀竟然顶着烈日当空坐在枯树之下，于是国王便问道，“你为何坐在这棵枯树下？”佛陀回答，“即使是坐在枯树下我仍然感到清凉，因为这树生长在我美丽的家乡。”国王立即领会话中含义，知道释迦族百姓对于自己土地有深厚感情，于是停止了进攻。不久，这位国王又起战端，这次他的军队毫不留情地摧毁了迦毗罗国。而佛陀只是默默看着这一切发生。

让自己成为和平的力量，常能使事情出现转机。即使不幸失败，我们仍能坚定不移地走上慈悲之路。我们可以像金博士一样为真理挺身奋战。

我仍然相信为真理奋战是世界上最伟大的事。这是人生的终极目的。人生追求的目标不是快乐，也不是避苦享乐，而是遭遇任何困境都能坚定遵行上帝的旨意。

给地球的献礼

在觉醒之前我们的心以攫取世间万物为目标，但经历了开悟的恩典后，我们喜乐的源头却是全心奉献地服务这世界。随着内心智慧不断增长，我们的生命愈来愈有创造力，成为以服务为依归的人生。我们对人生之所以抱持如此美好的态度是因为以平等眼光看待万物。在巴厘岛的传统文化中，没有艺术家的称谓，也没有特定的一群人被视为具有创意的团体，更划分出所谓服务大众的人。因为在他们的文化中，每个人都必须贡献自己的天赋，而每项作为都是在服侍众神。生活中各种圣乐、舞蹈、绘画、歌曲、故事、神秘体验、祷告、烹调食物、

种植谷物和驾驭牛车等日常行为，彼此都密不可分。每个行为背后自有其价值。万物的命运与众神之间紧密相连。

一棵草一滴露。每个人都有才华献给地球，我们所做的都在维持这浩瀚生物网的运作。我们会忽视自己的微薄贡献，是不明白其实大环境中任何作为都是在播种，它们终究会在将来结出成果。心灵的觉醒令我们了悟到自己所有行为都对整体产生影响。

明白生命的法则，以澄澈的眼光看待世界，会使我们的生命呈现全然不同的面貌。有个古老的故事恰好能阐明这个道理。有个人到欧洲去参观某座古堡，那附近还有许多百年以上的建筑物，有些工人正在那儿建造塔楼。他询问工人在做什么，工人厌倦地说，“我的工作切割和搬运石块。”他接着又问第二个工人，“你在干吗？”对方说，“我是个切石工，这份工作使我能够养育家人。”第三个工人做着同样的工作却满脸欣喜，他回答道，“我正在盖一座大教堂。”如果能把这地球视为自己的大教堂，那么不论我们做什么，眼中所见尽是奥秘的乐趣。每位切石工都在为一项伟大工程贡献心力，唯一的区别在于我们是否能明白这道理。

不论我们是为政治议题挺身而出，在学校鼓吹理想，或是选择在红杉木上面住一整年作为抗议手段（这是一个叫“蝴蝶”朱莉娅·希尔 [Julia Hill] 的女子，为阻止人们砍伐在洪堡县的高龄红杉所做出的抗议行动），我们都要以自己的方式说出自己的心声。我们的天赋可能表现在育婴、法律、商业、音乐、电脑网络或园艺方面，重要的不是我们会遇到什么障碍，而是要让大家的意见与行动和谐一致。

假如我们忘记自己在这大工程中的角色，保留了自己的才华或看法，那么人生将成为一场大悲剧。一个人失去对未来的愿景，心灵只会枯萎凋敝，生气渐失。不论是多么简单的工作，我们都能选择自己面对的态度。我在旧金山金门大桥上见过一些收费员笑容可掬地欢迎每一辆进入该市的车子，他们的敬业态度令人想起圣方济各的精神。我们的才华不见得需要多么亮丽抢眼，喜爱写诗的人不必出版许多诗集或获颁国家图书奖才能享有诗人头衔。在亚洲偏远农村辛勤耕作却仅够糊口的农夫，当他犁田时所哼唱的歌曲，一样能为美丽的田园增色。他也加入了改变世界的行列。

某位禅修老师形容每桩小小的行为都能对世界产生“平衡效应”。当一艘油轮航行于海面时，它的推进动力庞大无比，我们无法只借由改变方向的舵来操纵其方向，而是必须将方向舵边缘的阻力板做出一连串的修正。这些周边的细微改变开始转换船只的方向，然后才跟着带动方向舵，这时候船才能改变航道。我们生活中所有言行无论多么微不足道，其实就像平衡器能产生影响力一样，改变我们周遭人的命运。

人生真正重要的事情是充分利用自己的生命，让这世界能够朝着离苦得乐的方向迈进。

我们拥有的天赋是来自祖先、神灵以及生命本身的恩赐与祝福。如果我们敞开心怀，各种才华的潜能将无限展开。而这一切都始于用心聆听。倘若我们能放弃现代文化喧嚣浮夸的外表和贪婪的追求，就会听到内心生起熟悉的耳语，告诉我们人生应为之事。那内在之声会告诉我们，或许该着手造园计划，写信给国际特赦组织为人权改善尽一份心力，安抚一个伤心哭泣的孩子，或参与建造大教堂，虽然我们可能无法见到这份贡献的成果。

奥杰布韦族 (Ojibway, 分布于美加地区) 的印第安俗谚提醒我们：“有时我不免会自怜自伤，但我常被那吹拂过天空的狂风所感动。”每当我们心灵被唤醒时，就会感觉到自己深受那伟大的风、圣灵、道、真理以及神圣的生命之流所感动。我们知道自己属于这地球。不论国籍身份或生活在何处，我们都置身于因缘具足的状态中，随时能够觉醒，以服务人生来实现自我。

明白这层道理后，我们内心自然觉得自在轻安和感激。我们所得到的恩赐是多么丰盛：衣食无虞、繁星闪烁的夜空、温暖的友谊、艺术创造力、四时交替的变化以及悲悯众生的能力。值此时刻，我们就会了解生活在这美丽的地球上，生命本身是多么珍贵，并且愿意去保护和庆贺这些生命的存在，贡献自己的才华，作为对这地球的祝福与礼赞。

你应当要做的事情是：珍爱这地球、日月星辰以及动物，
鄙视财富，对有所求的人不吝施舍，
为那些愚人和疯狂之人伸张正义，

贡献自己的收入与心力给他人，痛恨独裁，
不去争辩有关神的事情，
对人们要有耐心和悲悯的同理心……
重新检视你在学校、教会以及书本上学到的一切知识，
抛弃那些侮辱你灵魂的思想，
如此你就会成为一个伟大的诗人。

——沃尔特·惠特曼 (Walt Whitman)

第十七章 智者的笑声

既然世间万物不过各有其本貌，
我们不妨开怀大笑吧。

——隆钦巴 (Long Chen Pa)

所有寻幽探险的人生终点
到头来都将会回到起点。
此时我们才明白见山是山的道理。

——T. S. 艾略特 (T. S. Eliot)

我的朋友詹姆斯·贝雷兹描述他到印度追随上师 H. W. L. 普贾 (Poonja) 的经过。普贾以崇尚心灵自由，唤起弟子内在觉醒的能量，以及他爽朗的笑声而闻名。虽然詹姆斯有二十年禅修的经验，而且本身已是极受爱戴的佛教老师，但他仍渴望心灵继续成长，能探触到精神层面更深刻的本质，于是他前往印度求道。詹姆斯在跟大师对谈数日后，便向老师解释说他所受的佛教训练是慎思明辨、慈悲与智慧，但很少有关恩典之事。他感到困惑，因为他不知道自己是否获得了上师的恩典，他又该如何寻求这份恩典。这时所有弟子都仔细想聆听答案。

只见大师瞥了詹姆斯一眼，放声大笑起来，显然被他的问题逗乐了。“你在精进的灵修团体中授业解惑，在风景如画的加州有个美好家庭，在印度时身边又围绕着精勤修行的弟兄姐妹。如今你坐在这儿跟自己老师说话，竟然还问生命中的恩典何处寻？”他又大笑起来。“你是人在福中不知福呀！”

我们全都是人在福中不知福。不论我们是贫富贵贱，一样都受到日照的温暖，欣赏美丽的雪景，获得雨水的滋润，体验伟大的生命奥秘。不论身处什么样的环境，我们都具备完美的觉醒能力。一旦我们敞

开心胸，不再受限于理性思维，就能体会那份伟大的宁静，发现万物的本然面貌，让自己安住于当下单纯的觉知之中，我们就能够信任它。我们一旦接受生命之流变动不居的事实，内心自然生起觉悟和感恩之情，这并非苦修后的证悟，而是生命的智慧。

正如铃木大拙所言，“我们一旦明白人生无常便是常的道理，并且在其中找到安身立命之所，我们便是安住于涅槃中。”每一刻心灵的觉醒，都使我们在面对人生悲剧和美善时，产生关切之情和恻隐之心。当我们需要力量支持时，它自会出现；当生命需要顺服和调适时，它也会自动调伏柔顺。我们面对这处处是惊奇的人生，便能自得。

安住于奥秘之中

我们在宇宙的大奥秘里面，
并不拥有任何东西。
那么在我们一一通过那同一扇门之前
所感受到的这份竞争又是什么？

——鲁米

在生命的奥秘之中，我们看见远方无尽的夜空，闪耀着银河轨道的亮光，当我们抚触柳橙崎岖表面时，闻到它所散发的芳香。任何创世纪的故事或宗教体系都无法完全描述或解释大自然的丰富性。奥秘无所不在，没有人能预知人生下一刻会发生什么事（按：修持禅定可得神通，预知未来）。

大奥秘的优势是它变幻莫测，没有固定行踪。事实上，它根本无迹可寻，因为固定的脉络意味它置身于时空的范畴。然而时空本身就是一场大奥秘——过往已然消失，未来只是幻觉，而现在则如流水般变动。

所谓觉醒不是去掌握或抓住什么，而是去爱眼前所见的万事万物。了解这层道理能让我们心灵得到释放。那孕育我们的大奥秘便成为一场礼赞生命的舞蹈。

印度圣哲称此舞蹈为利拉 (the lila)，永恒的生命之舞。基督教和犹太教神秘主义者则说它是上帝的心意，是至上意识的一场游戏。佛

教徒形容生与死犹如浮沉于意识之洋的波浪，一切都如梦幻泡影般无常。

这真理永远与我们同在。每当我们体验到超越时间的永恒实相，就能得到疗愈。在我们陷于恐惧、渴望、爱恋、嫉妒、愤怒或得意等情绪，迷失于自己的通俗剧中，内心可能灵光闪现澈见真理。下一刻我们就听见内在有个声音说，“这回我可真是陷在里面了，对吧？”就在那瞬间我们大笑并得到解脱。

拉姆·达斯在初次发生中风后返家休养，曾经与人分享过这份体悟。我打电话问他身体状况如何。当时他仍然说话困难且口齿不清，他回答说，“这可真是闯了一趟鬼门关。”他解释说在他最痛苦的那几个星期，完全仰赖祷告和他上师的帮忙。然后他费力地感谢我在复健医院送他的圣哲马哈希的照片，这带给他莫大激励，因为马哈希的教诲是以静默为主。他也好心地回赠他的上师宁·卡拉里·巴巴的相片给我。然后他逐句缓慢地说，“这……嗯……就像是……交换棒球卡，我给你一张……嗯……宁·卡拉里·巴巴……嗯……一张米基·曼特尔（Mickey Mantle，美国职业棒球明星）的相片……交换……一张马哈希……跟特德·威廉斯的。”说完他大笑起来，而我也跟着大笑，因为他虽然看来病情严重，但骨子里仍是那个如假包换的拉姆·达斯。

圣哲赫耳墨斯·特里斯美吉斯托斯（Hermes Trismegistas）利用这种禅修来唤起学生忆起永恒真理。

试着想象一下自己从生到死的情景：从尚未早育成胎、在子宫中的胚胎、幼年期，进入老年期，然后死亡走入坟墓的过程。让这一切发生的事情在脑海中闪过，再将它们延伸至与天地同宽，两相对照之下你便能了解，看清人世间的一切不过是宇宙的至上意识所玩的一场游戏。

下面这首诗以现代手法表现出同样意境：

翻转的人生

生命是艰辛的

它耗费你许多时光，以及所有闲暇，
到头来你又得到了什么？
死亡，这个体大的回报，
我认为人生的顺序应该完全倒过来才对。
你应该先体验死亡，然后由死里复生。
然后你在安养院里面度过二十年。
等你年纪太轻时就被逐出院外。
你赚到人生中第一只金表，那时你开始去工作。
你在辛苦工作四十载之后，
终于年轻到享受退休生涯。
于是你上大学念书，尽情享乐
准备好之后再进高中，
然后你变成小孩子，只顾着玩耍，
你无牵无挂，
你变成了小男孩或小女孩，
最后回到母亲的子宫里面，
生命中最后的九个月待在羊水中。
然后你在某人的注视下一闪而逝。

宗教企图解释我们来到这世间之谜，修行和祷告想要为人生开启另一扇窗。智慧赞叹这大奥秘，大悲心爱拥万物——这就是每个生命眼中瞥见的真理之光。

我念八年级时，我的科学老师问我们，“如果以太阳为中心的太阳系，它的大小犹如我手中这个篮球，那么银河系该有多大？”“像一座山那样大。”有个学生猜道。“像座城市那么大？”另一个说。“不对，”老师回答，“跟这个篮球相比，我们所在的银河系比这整个国家还要大。”现代昌盛的科技让人窥见数以亿万计的广大银河系，我们根本无从想象它到底有多么辽阔。

生之奥秘在我们身边以百万不同物种的面貌示现，它存在于我们所使用的语言中，它在我们耳畔敲击各式鼓声，并在你无限想象力里

面激荡出火花。这一切都肇因于意识本身蕴藏的大奥秘。科学明白意识所隐藏的强大威力，而静坐则为人类开辟一条通向内在意识之路，然而却不能明白阐释其本质。

万法唯心所造，佛陀开宗明义指出世间万象均由心识幻化而来。印度哲人泰戈尔则进一步阐明，“我们常误以为心识 (mind) 如同一面镜子能明白无误接收外界所有印象，但却不明瞭其实心识才是创化一切的要素。”这道理若用来印证伦道夫·伯德 (Randolf Byrd) 在加州大学医学中心所做的双盲测试 (double-blind, 指试验者和受试者都不清楚测试的细节，以免结果受成见影响) 最为恰当。因为实验证明对过程一无所知的病人身体复原速度较快。意识是经验之源，是奥秘本身的游戏。灵修生活能让我们直接体验这份真理。

身兼佛教老师和复健科主任的罗迪·史密斯叙述两个成年子女某天早上去探访他们病危的父亲。他们得知父亲的弟弟才刚死于一场车祸，不知是否该把这件事告诉他们的父亲。几经考虑之后，他们决定不让这不幸消息搅乱他临死前平静的心灵。他们一同到病房探视他的病情。过不久父亲问道，“你们不是有事情要告诉我？”“您指的是什么？”孩子们说。“有关我弟弟死亡的事情。”他们非常惊讶，“您怎么会知道？”“他整个早上都在跟我聊天呢。”于是他们在病榻前共度最后时光，表达对彼此的爱，不久后父亲即平静地过世。

这故事似乎再次证实人的灵魂不受肉体局限，死后仍存在着生命。但我们应留意，别对死亡的奥秘太过轻描淡写。不论我们对死后世界的认知为基督教的天堂、印度教的轮回转世之说，或《西藏度亡经》中描述灵魂在中阴状态的各种情况，我们常误以为掌握这些知识就是了解死亡的真相。然而死神真的盯上，我们才发现对死亡毫无所知。

斯蒂芬·勒文在治疗和临终关怀上有许多突破性的经验，他谈到一位癌症病童的故事。这小男孩离死神愈来愈近时，他开始穿梭于冥阳两界，有好几次他连呼吸都停止了。有一次他从危急状态中恢复意识，当他能说话时，就告诉斯蒂芬他看见自己进入一条通道，里面有强烈的光线。这类故事斯蒂芬曾听说过不少，但这男孩接下来的叙述则掺杂着兴奋和惊叹。“然后我遇见了拉斐尔，他想要救我呢。”他指的不是大天使拉斐尔，而是最受青少年欢迎的节目《忍者神龟》里面的一只忍者龟。就是这个忍者龟带领小男孩到达彼岸世界。

这只是我们濒死前的幻象？而在通道尽头强烈白光中等待我们的，其实是我们最喜爱的人？这问题无解。死亡依然是个大谜团。某位禅师被问到人死后会发生何事，他回答说，“我不知道。”“但您不是禅师吗？”那人追根究底。“是呀，”他回应，“但可不是死人呀。”

诗人梭罗 (Thoreau) 以纯粹美国风格展现这种简朴精神。有人问他认为死亡和死后世界是什么样子，他回答，“我一次只能活在一个世界。”

无为的智慧

智慧并非知识而是关乎生命。基督教神秘主义者教导寻求真理者，带着信任的心进入未知的白云深处 (Cloud of Unknowing)。睿智的心灵并非通晓一切——而是能够容忍未知之存在。假如一个人的心灵是全然敞开，敏锐、包容一切，智慧就会以神秘的面貌展现。在这份简单的存在、同理心、爱以及敏锐之中，孕育出人间所有美善的事物。

有位印度教老师谈到，当他年纪渐长以后，反而不信赖知识而是信任爱。

我不再忙于汲取更多的知识。我们能够掌握的知识是如此渺小——神圣的天地却如此浩瀚广阔。而今我只信任单纯，单纯和爱。

我的老师阿姜查常在面对人家的疑问、计划和看法时，只是微笑着回答说，“Maineho。”这话的意思是，“这还不确定，对不对？”他了解万物都处于变动和不确定之中，能悠游自在。

有位苏菲派老师告诉我：

灵修过程最令人惊讶的就是它常出人意料之外。多年来我钻研圣典经句，但却从不知道下一刻会发生什么。有时会出现各种强烈体悟，不在我知识和信仰理解范围内的新天地也会排山倒海涌来。我明白那份经验绝非我们所想象的那样。能体认到这点才是真正的智慧。

事实是，我们对未来全都一无所知。不论是教皇、耶路撒冷的犹太牧师，甚至连你母亲都无法明白预知将发生何事。我们无法掌握未来。

韩国崇山禅师训练弟子们把心安住于他所谓的无知之心之中。他会呵斥弟子：你是谁？你的心在哪里？什么是意识？你从何处来？每次学生们都回答，“我不知道。”“现在你们就持守住这份无知之心！”师父说。让自己的心安住其中，信任它。以未知的白云或道家所提倡的无为哲学来看，人的智慧正是因为深入这无所知的境界而增长。我们若跟一个心胸敞开，渴望聆听又非万事通的人说话，内心会生出自然的喜悦。因为这样的心灵具有接纳性以及令人愉快的特质。禅宗三祖说：“你若想明白真理，唯有不再重视各种看法。”佛教最古老的经文《经集》(Sutta Nipata) 中说，佛陀在谈到这个道理时，便以幽默的口吻嘲讽凡事都重视他人意见的人：

我不信任何观点或意见，只在其中见到痛苦悲哀，我因而得到内心的平安与自由。一个自由的人不会执著或争论不休。对圣人而言，心无法留驻在任何地方。那些不断追逐世间想法的人，徒然是游荡于世间惹人厌恶罢了。

长久以来我一直不解其意。当我在寺院里修行并开始教导禅修后，内心产生许多想法。刚开始时我把重心放在教导大家佛教精义和原则，希望他们借此能调伏贪婪、憎恨和妄识，开展出正念和正见。我希望人们能了解自己追逐物欲的习性，把贪、嗔、痴和无明都除去。但随着心灵愈加成熟，我开始明白道理其实更加简单。

在人类追逐和掠夺以及需要掌控所有信息的表象之下，隐藏的其实是所谓的恐惧感。人生痛苦的根源是我们胸襟狭窄，害怕面对现实，不肯信任无常的真理，也不愿顺随这自然变动的世界。这类封闭的心只懂得贪取和控制那些难以预料和掌控的事物。我们永远不知道明天会发生什么事。但智慧能让这份无所知成为值得信任的形式。我们的心就安住在佛教长老乔瑟琳·金恩笑称为“空性的坚实地面”(the firm ground of emptiness)。认为这是我们放弃自我的防卫，让心灵无所依

附的自由表现。圣约翰这样描述：“一个人若想确定自己所行走的道路无误，他就须闭上眼睛，放心地走在黑暗中。”

特里·多伯森 (Terry Doboson) 是西方资深武术家。他在东京修习合气道时，曾在日本大师级工匠门下兼任学徒。有一整年时间，特里只是做扫店面、整理工具和观察的工作。然后他终于拿到第一块木头，而他得蒙眼罩摸索着雕琢。接下来几个月他只能凭借触感完成一系列刨平、切割、磨光表面的工作。这些日子带给他在日本最难忘怀的体验，这种身心合一的锻炼，成为他所学习的合气道和木工技艺的一部分。

智慧不是知识的累积，而是永恒的存有，它代表一个人身心完全处于直觉当中。人一旦拥有智慧便能远离恐惧，使心灵得到安歇。智慧正如同爱无须语言诠释。它犹如道家无为思想，为生命带来和谐与自在。由此我们就能体会为何受人喜爱的日本禅僧良宽，在被人询及有关开悟或喜恶之本质时说，“我仅能以此隐居生活的宁静回答各位。”

智慧的修行

在完整的生命曼陀罗中，我们发现觉醒的心愿意把触角伸向生命的每个面向。但经年的祷告、冥思、奉献、诵经或禅修之后，到底会发生什么事？就某方面而言，其实什么事也没发生。我们还是继续做同样的修行，但往往会更加虔诚和谨慎；它们在灵修生活中占据重要地位。然而我们会以截然不同的方式进行。

随着灵性愈趋成熟，我们修行的出发点也由企图心、理想主义和欲望转变成内在自我转化。这就像是风向虽转变，但风信旗的中心位置仍不移动——只不过现在它指着不同方向，代表着此时此刻而已。我们不再奋力追求某种精神标准，或是另一个更美好的世界。这儿就是我们的家，而且我们愿意为这个家尽心尽意，不论打扫做饭和招待宾客都竭诚为之。当我们已经理解生命永恒的真理后，哪里还有必要继续修行？

如果我们以顶礼作为修行，那就继续顶礼以表达对万物的尊崇之意。若是修行的方式为祷告、冥想或舞蹈，那就要以更多的爱来为自己和众生祈祷，以静坐或舞蹈来表达心灵的觉醒。

我们当然还需要继续精勤修行。面对现代社会的生活，我们仍不时感到失落、迷惑和陷入僵局。借由精勤修行能净化和稳定我们，时刻提醒自己什么是真理。每日不间断的灵修帮助我们保持身心平衡与开放，让我们有更坚定的力量奉献自己纯净的爱。因为修行如同清理屋子，不能一劳永逸，而必须持之以恒。它能让心灵安住于清静之地，尊敬所有进入其中的人。但这房子不代表我们自己，不论意志多么坚定也无法改变生命的本质。修行是为体现我们的觉醒而不是想攫取任何东西。有位年长的修女说：

我看着那些老修女时，最令我佩服的就是她们的慈悲心。她们仍像年轻时那样全心全意地服侍神、祷告和诲人不倦。如今她们脸上闪耀着另一种美丽动人的容光。当年我们满怀热情，冀望自己的圣洁值得获得上帝的爱，希望能在神圣的生命中找到某些特别的东西。如今我们祷告只因自己深爱这些祈祷文，而工作或教书时也抱持单纯的仁慈和爱。这已成为散播上帝之爱的方式。

弗兰克·欧斯塔谢斯基 (Frank Ostaseski) 曾任旧金山禅学收容所主任多年，告诉我一个关于智慧和信任的淳朴故事：

约翰去世的前一天呈现昏迷状态。他的脸部紧绷，头部僵直，喉部肌肉抽紧。他呼吸困难。这显然是濒死的征兆，但他似乎还有什么事放不下。有位熟悉这类临终现象的老师告诉我，病人的灵魂想离开身体，我应该轻触他的头顶指示他方向。医生则认为应增加吗啡剂量以减缓他的痛苦。复健师要我替病人做脚底按摩以减轻压力。这些方法我全试过，但情况并未改变。

后来我直觉地想紧抱住他。于是我爬上病床，将约翰抱进我臂弯里。我轻轻晃动着身体，边唱一首首甜美的摇篮曲给他听。那些不是平常哄小孩的儿歌，而是顺口自然哼唱出来，旋律和歌词即兴搭配，内容并没任何意义——只是所谓的柔美声音。为人父母者都会对生病或受到惊吓的孩子这么做。

我在他耳边轻柔唱着歌，一面吻他的前额，虽然心里还没拿定主意，但双手却直觉地知道该怎么做。我用手指接触他的喉口龙，轻拍脸颊，然后以手掌顺着他心脏部位绕圈按摩。我们完全忘记时间。我可以感到他全身放松，整个身躯只剩皮包骨依偎在我怀里。他的喉咙终于开始放松，双眼也睁开了，全身看来轻松多了。

我不知道自己所做的事是否正确。或许我该听从老师的建议。我是不是把他从鬼门关前救了回来？我阻挡了某种灵魂释放的过程吗？我真的不知道。我只知道若想让自己得到解脱，心灵必须很柔软。

精神的孩童

灵性之旅带领我们经历许多探险，最后又回到我们如今的面貌。鲁米和尼采曾以三种形象比喻这旅程中心灵剧变呈现的形象：骆驼、狮子以及孩童。这些在不同阶段所出现的转变其实只是意识的各种面向。我们随时都拥有这种特质。不过能分辨出他们在精神发展中不同面貌仍有所助益。

骆驼代表顺服、奉献，愿意卑躬屈膝，勇敢承担责任，克服寂寞离乡背井。在这阶段我们借着谦卑、祷告、耐心以及劳动来达到骆驼精神。对每个困难的阶段心存敬意，让我们对人事怀抱着信任。我们奉献的心力带来疗愈力量，耐心则培养慈悲心。骆驼的精神为我们淳朴的尊严奠定基础。

当人有能力面对任何情境，不论生命的悲喜都能坦然接受时，心灵就获得了自由。那头金狮终于发出怒吼。狮子吼所代表的是勇敢无畏的真理之声以及心灵无所羁绊的大解脱。自由的国度属于我们。进入第二个阶段后，我们不再寻寻觅觅，因为我们已经超越小我，明白绝对的恩典和永恒的大圆满。

据说佛陀说话犹如狮吼。狮子运用全身力量发出吼声，动物园中的狮吼能令其他动物闻之噤声。就算它在笼内关了二十年，还是会吼出心声：“我不属于动物园。”狮子拥有王者风范，它展现帝王的从容自在和不受拘束的自由心灵。狮子的尊贵为众生带来祝福。

到了最后阶段，人的精神由狮子转为孩童，回到原初的天真无邪。对这精神上的孩子而言，万事万物都是新的。他有一颗充满好奇、趣味和自在的心。他生活中每一刻都觉得如鱼得水，并且能够跟周遭的生命保持良好互动，彼此祝福。

借由这孩童阶段，我们的精神重新体验万物自然赐予的那份神奇与爱。佛陀说，“这世界以及觉察到它的心是明亮澄澈的。”我们若能返璞归真，就会发现所有生命都具有神圣性。

托马斯·默顿如此形容他睁开心灵之眼的情景：

我仿佛突然瞥见他们心灵的神秘之美，内心深处那块邪恶或欲望无法玷污之地，实相的核心，每个人都是上帝眼中的珍宝。要是他们能看见自己的本然面目就好了。若是每个人都能看清彼此真面目，那么世上就不会再有憎恨、残酷、贪婪……那时我们反而会彼此欣赏、倾心崇拜。

孩童般纯真的智慧受到每种文化的推崇。印度教传统中的克里希那（Lord Krishna）就是一位手持长笛的小孩，置身于挤奶女工和花朵之间。基督教则在接近冬至时庆祝耶稣基督的诞生，那情景以婴孩耶稣躺在母亲玛丽亚怀中为代表。天主教为纪念耶稣降世为人所做的奉告祈祷（Angelus Silesius）里教导我们：“你若心中为耶稣基督的诞生预备好马槽，那么神又会变成婴孩来到世间。”泰国和老挝的佛教徒每年都在寺院中向比丘泼水，把每位比丘视为新生佛陀般来洁净他们。

阿姜查说人只要安住于初心，就能回到纯真境界。他告诉世人初心永远都在这里——思绪之间的静默，它是最根本的觉察、清澈、流畅和纯净的本质。它是超越于经验之外的无限，令人以无止境的慈悲心拥抱人世的痛苦和喜悦。有则禅门公案指出这份初心，“告诉我你在父母未生之前的面貌。”

以当下之眼看待万物

纯真的心永远都活泼创新。希腊哲学家赫拉克利特（Heraclitas）说，我们永远不会踏入一条溪流两次，或在同样情况下见到一个人两

次。说出面包这个词无法精确表达出它的形状、软硬，以及它涂上奶油送入嘴中的独特滋味。诗人鲁米对生命充满新鲜感欣喜万分。

主呀，今天空气芬芳，这是直接由上帝神秘圣殿而来。
恩典犹如新衣遍满花园，
每个人都能得到良药，
群树齐心祷告，众鸟献上赞美。

我们无法预知这奥秘的体验会以何种形式再度唤醒我们的心。多年以前我跟最早交往的爱人和她的孩子赛斯和钱尼一起生活。当时这两个孩子分别是三岁和五岁，有一个瑞格林兄弟马戏团到镇上表演，我特地带全家人去观赏，那是靠近舞台第二排中央的好位置。

孩子们特别喜欢小丑和老虎的演出。其他的项目像是走高空钢索、杂耍或训练马匹表演等，对孩子而言都显得太远太小而无甚特别。

但之后大象出场了，身披缀满羽饰外衣的骑士带着它绕场两周。等驯兽师发号施令，大象就刚好停在我们附近。突然间大象撒起尿来，水柱像小瀑布似的落到下面的沙堆上，弄出一个水洼，然后它们竟大便秘了。一团团如保龄球般的象屎，就一团团堆在地上。现场观众都看得目瞪口呆。

回家之后好几个星期，孩子们仍热烈谈论这件事。他们最津津乐道的就是大象的糞事。那是整个马戏团里最精彩的表演。

生命中的每一刻都是独特而精彩的。禅正是对生命本身的礼敬，因为生命各适其分。正如 Kodo Rishi 所教导的，“人生不是为拉屎而食，也不是为制造肥料而拉屎。”带着同样智慧的眼光来看待修行就会明白，我们禅修或祷告并非为得到神通异能。不论行住坐卧或吃喝拉撒，生命中每件事都非常奇妙。

我们的纯真之心、佛性或内在的神绝不会堕落或迷失方向，它是无生无死的。这观点正是道家所谓的，“不畏浮云遮蔽眼”。当我们找到这颗纯真的心，就是找到自己真正的归宿。且让我们以自在心情，庆祝每天生命中的小小惊奇吧。

道元禅师提醒我们：

一天的生命就足以令人欢欣。纵然你只是朝生暮死，但如果你能在这期间获得开悟，这宝贵的一日便强过其他醉生梦死的漫长生命……而百年人生若错失开悟机缘，你何时还能再获此良机？

智者的笑声

日本古都京都内有许多全日本最精致的寺庙。许多人远道来此朝圣，想体验到寺庙参拜、参观石园或在神灶边喝茶的感觉。某次我到那儿参访，看见诗人芭蕉的俳句：

即便在京都
听见杜鹃啼声
都令我想念起京都。

人的内心都渴望返璞归真，并且重新认识这个世界。于是我们又回复自己的本性。斯里·尼萨加达塔曾笑问，“你怎能心存怀疑？你是走在回家的路上。”他继续说道，“为舍离世界而烦恼是错误的。你无需舍弃这世界，唯有恐惧与对抗是必须放下的；舍弃个人的享乐能因此得到更伟大的神圣至乐。”

《易经》上说，“变革能为人心带来喜悦。”让心灵觉醒是一种革命，它是转化世界的动力。柬埔寨的大音喜 (Mahaghosananda) 教导我们，一个人即使身处百姓的痛苦之中，依然能保持愉悦心情。他解释佛教修行就是要让人不论在任何环境下，都能唤醒慈悲心。若不能离苦得乐，修行又有何益？唯有开放、平静的慧心，能让我们以温柔的慈悲之心平等对待万事万物，因为这些都只是灵光一现，我们的心便能安住于这万物起始与回归的永恒源头与恩典中。

西藏人在临终者的耳边低喃这些智慧的语言。“请记住那道明光，那万物宇宙之源，也是我们最后归返之地，它就是你最初的本心。它就是家。”

我们在犹太教歌颂天人合一的赞美诗中，在基督教的圣灵之爱里面，都能发现其踪影，它在印度教中被视为创造之神的永恒大梵天，它就是真理，“道”的本质。

人若不能明白真理的本源处，
便会陷于混乱与悲伤。
当你明白自己来自何方，
自然能包容、公平、风趣，
慈蔼犹如祖母，
尊贵犹如君王。
如果人活在真理的美善之中，
便能面对生命中的一切，
然后，当死神来临时，你也能坦然面对。

我们在实践这真理时，生命本身便成为一种祝福。凡是与我们接触的人，都能感受到慈悲、理解与欣悦的自由。爱的力量由我们身上迸发而出犹如灿亮烟火。我们变成那只流传百年长期浸淫于芳香中的茶壶，它吸收精华而香气内蕴，往后我们只须注入清水便能品出茶香。

沉浸于真理中的人就像那茶壶，自己就成为本源。一旦将内心纠葛的恐惧和欲望释放出来，我们就能返回心灵的归宿。我们从而悠游天地，成为天地间独特的存有。我们的生命自在轻安，我们的心接纳一切，每日生活都充满喜悦与自由。

在结束本书之际，我要向你的本性致敬。愿你的旅程能带领你回家。愿你沐浴在恩典、慈悲心以及解脱的自由心灵中。不论人生面临的是悲或喜，是沉浸于狂喜或烦琐俗务之中，都愿你快乐。但愿所有阅读本书的人都能得到自由与喜乐，愿你的爱能裨益众生，在面对一切时，但愿你能永德赤子之心。

至于我自己，除了奇迹之外，我一无所知。

——惠特曼

代跋 取下开悟的神秘面纱

明法比丘

在汉传佛教界中，谈开悟最多的是禅宗，但几乎每个开悟者所说的悟境，都不容易让人马上了解，当然所体悟的若是涅槃，它超越一切现象界的概念，确难以一般的语言来表达。南传《相应部·无为相应》就举了三十二个词来描述涅槃，而一般简明的定义是“一切贪、嗔、痴止息”。事实上，行者在开悟的片刻或持续的一段时间，熄灭三界的一切执著是非常显著的觉受，若以贪嗔痴止息来检视及表示悟境，比以弦外之音的语言来表示更为具体。但禅宗不用佛教传统的检视方式，也不用四种果位或任何可衡量的标准，因此禅者所悟的境界，至今依然蒙上一层神秘的面纱。

依南传佛教经典开悟是说证得三菩提 (Sambodhi, perfect knowledge or enlightenment) 或正觉，这是依循解脱贪嗔痴的正确方法 (八正道)，远离无益的苦行及纵欲而行中道，努力受持戒律，修习观禅 (vipassanā) 或兼学止禅 (samatha)，而得到圆满的成果，解脱者完全解脱一切习气 (habitual tendencies)、执取 (attachment)、渴爱 (craving)、情爱 (passion)，而获得涅槃 (nibbāna)，称为阿罗汉 (arahant, 值得尊敬的人)，若无师自通者则称为佛 (Buddha, Sammāsambuddha)，如释迦牟尼佛陀。若是片刻体证涅槃，未断尽烦恼，则属于初、二、三果。

寻师访道的悉达多太子，订出明确的修行目标：寻求无上安稳涅槃。结果经过六年的修行，排除错误修行法，终于成为正等觉者。证悟后，佛陀还多次省察缘起：因为有无明才有生、老死、愁忧、苦恼，而灭了无明，则灭尽了生、老死等，完全确定了灭尽一切烦恼。佛陀表示证悟的法是甚深 (deep)、难见 (difficult to see)、难解 (difficult to

understand)、寂静 (peaceful)、美妙 (excellent)、超越辩证理论 (beyond dialectic) 和微妙的 (subtle) (见南传《律藏·小品》)。

修习解脱有阶段性的工作, 由戒、定、慧, 一阶一阶地修习, 进入解脱 (开悟) 的最后阶段, 可称为七清净 (见《传车经》或《七车经》), 当前南传佛教则对七清净更进一步地解说而成为十六观智 (见《清净道论》或《摄阿毗达摩义论》及其注解), 修观禅者, 则可一步一步自我检视修到了哪一阶段。取五蕴 (色、受、想、行、识), 或十二处 (眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、法), 或十八界 (六根、六境、六识) 为观察对象, 在适合修观的近行定中反复观其无常 (变易性)、或苦 (逼迫性)、或无我 (无永恒性、无实质性), 若因缘不成熟或波罗蜜不具足或有发菩萨愿者, 则顶多只能修到第十一观智 (行舍智), 若初次修到第十四观智 (道智), 则是初果向 (须陀洹道), 第十五观智 (果智) 是初果, 第十六观智是省察的智慧, 省察已证的涅槃、道、果, 若有修止禅者, 则有能力省察已断及未断的烦恼。若继续省察名法 (感受、印象、行法、意识) 或色法 (物质) 的无常、苦、无我, 观智成熟则可能第二、三、四轮证悟二、三、四果。通过名色法来省察无常、苦、无我是必要的, 那称为三解脱门, 舍此三个门则无由解脱。

证果是自知自证的, 证果者品尝涅槃法味, 息灭贪、嗔、痴的觉受, 是极为微妙的, 他断除了恒常之我的见解, 也断了戒禁取见 (错把非解脱道以为解脱道), 对佛、法、僧、戒的信心是不可动摇的。证果者可以随意愿修习观禅而再次进入果定 (Samāpattiphala), 再次地享受涅槃之乐, 灭除世间的任何可意、可爱、可乐之想。若是证三果、或四果 (阿罗汉) 且熟练四禅八定者, 则可尝试修灭尽定 (灭受想定), 在定中灭除所有身口意的活动 (无任何意识作用), 只存寿 (命)、暖 (体温), 出定后再做省察所入的定。俱解脱阿罗汉 (已体证第八解脱的灭尽定), 可以省察到所有证悟后的身口意造作都不会引生未来的果报, 而当生为最后一生, 死后 (般涅槃) 绝无任何名色法生起, 亦即不再轮回转生于三界。佛陀说俱解脱之外, 无更殊胜的解脱 (《长部·大缘经》), 若是未修禅定的慧解脱阿罗汉, 在生活中也能透露讯息: 六根触六境恒常保持正念、无梦、无不安、不哭、无傲慢、无贪嗔痴、无杀盗淫妄、无如在家人蓄积物品享用等。

有些人未证悟而误会自己是阿罗汉，佛经提到的有优楼频螺迦叶 (Uruvelakassapa, 见南传《律藏·大品》第一)、大龙长老 (Mahanaga, 见《清净道论》第二十章)，或怀疑自己是阿罗汉，如婆希 (Bahiya, 见《自说经》第一品第十经)。未证悟任何果位而自以为证悟是增上慢人，向人宣告，受人崇拜，是今生、来世的潜在堕落因缘。而骗说已证悟果位则是大妄语、世间之大贼。若缺乏对自己所证悟的涅槃、道、果乃至已断、未断的烦恼省察，再省察的能力，或省察时有障碍，则对自己的开悟应要有所保留，以免遗害自己，误导别人。

本书提供不少现代人开悟当下的身心状况，及开悟后面对生活的实况甚至窘境，有助于行者排除对开悟的某些想象与迷思。开悟者的自我叙述，大都跟佛经开悟者的叙述有很大差异，至于开悟的境界是否得到果位或只是某种三摩地（禅定）的身心现象，则大部分都没有足够的资讯可以研判。虽然如此，多了解一些所谓开悟的实况，也很有参考价值。书中也提到不少别的教派的大师或信徒开悟的例子，若要避免误判或疑虑，则依《大般涅槃经》佛陀说的一段教示应有所助益，佛说，无八支圣道，则无第一沙门果（初果），乃至第四沙门果（阿罗汉）。又说，行此（八）正道者，则世间不会缺少阿罗汉。任何教派的信奉者，在开悟前除非舍弃了邪见（如偶然论、梵我一体论等断见、常见），行正道，不然不可能证到任何果位。

关于开悟是本书的主轴，而作者更关心的是：“灵修生活所面对的真正挑战不是在深山隐僻处，或意识进入超凡状态：就在当下。”在生活中舍离对物质、精神、概念的染着与执取，增加对人间的关怀，就是悟道的最好资粮；同样，放下、不执取也是悟道后最好的资粮。

于嘉义新雨道场

图书在版编目 (CIP) 数据

狂喜之后 / [美] 康菲尔德著; 周和君译. -昆明: 云南人民出版社, 2008
书名原文: *After the Ecstasy, the Laundry*
ISBN 978-7-222-05343-4

I. 狂... II. ①康... ②周... III. 情绪-自我控制-通俗-读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 013137 号

著作权合同登记号: 图字 23-2007-022 号

After the Ecstasy, the Laundry
Copyright © 2001 by Jack Kornfield
This translation is published by arrangement with The Bantam Dell Publishing Group, a division
of Random House, Inc.
Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Yunnan People's Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑: 项万和 郭素芹 董继梅
装帧设计: 高 雪
责任印制: 施建国

书名	狂喜之后
作者	[美] 杰克·康菲尔德
译者	周和君
出版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发行	云南人民出版社
社址	昆明市环城西路 609 号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开本	787 × 1092 1/16
印张	20.25
字数	252 千
版次	2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
印数	1 - 5000
排版	九章图文设计有限公司
印刷	河北省三河市华晨印务有限公司
书号	ISBN 978-7-222-05343-4
定价	35.00 元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。
发行部电话: (0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)