

抉擇未來

從認識生命的侷限到超越困境的無限可能
聽達賴喇嘛談修行的人生哲學

作者 達賴喇嘛 H.H. Dalai Lama

譯者 陳世威 審校 社文仁 導讀 鄭振煌 杜文仁

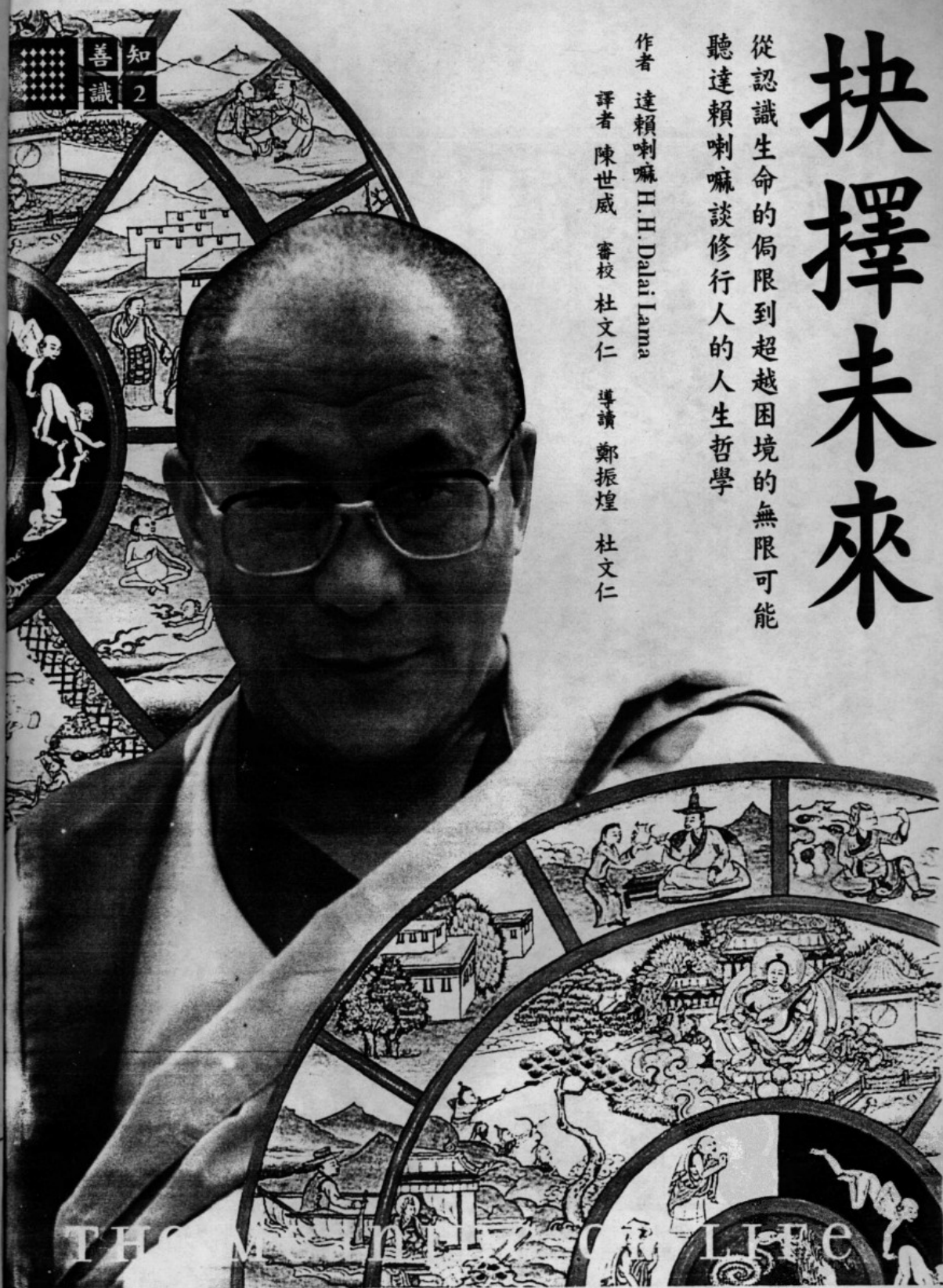


抉擇未來

從認識生命的侷限到超越困境的無限可能
聽達賴喇嘛談修行的人生哲學

作者 達賴喇嘛 H.H. Dalai Lama

譯者 陳世威 審校 杜文仁 導讀 鄭振煌 杜文仁



知 2
善 識

THE MIND LIKE

The Meaning of Life : Buddhist Perspectives on Cause & Effect
Copyright©2000 by Tenzin Gyatso and Jeffery Hopkins
Published by arrangement with the Wisdom Publications
through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.
Translation Copyright©2001 by Oaktree Publications,
A division of Cité Publishing Ltd.
All Rights Reserved.

善知識系列002

抉擇未來

作者 / 達賴喇嘛(Tenzin Gyatso)

譯者 / 陳世威

審訂 / 杜文仁

特約編輯 / 張翠娟、林毓茹

執行編輯 / 陳麗舟

封面設計 / A'Design

六道輪迴圖 / 黃英峰提供

內頁手繪圖 / 邱梁城

內頁版型 / 舞陽美術

發行人 / 蘇拾平

總編輯 / 周本驥

出版 / 橡樹林文化

發行 / 城邦文化事業股份有限公司

台北市信義路二段213號11樓

電話：(02)23965698 傳真：(02)23570954

郵撥帳號：18966004 城邦文化事業股份有限公司

香港發行所 / 城邦(香港)出版集團有限公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4/F, 504室

電話：25086231 傳真：25789337

新馬發行所 / 城邦(馬新)出版集團【Cité (M) Sdn. Bhd. (458372 U)】

11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia

電話：603-90563833 傳真：603-90562833

初版五刷 / 2002年5月

ISBN 957-469-616-2

定價：250元

版權所有·翻印必究(Printed in Taiwan)

缺頁或破損請寄回更換

新馬出版
PDG

目次

生命解碼／鄭振煌	3
生命的內聖與外王／杜文仁	6
來自逆境的教誨／理查·吉爾	15
緒論 輪迴的道路／傑弗瑞·霍普金斯	17
六道輪迴圖——佛教的人生觀和宇宙觀	20
十二緣起——生命受困的因果	37
因緣所生法——達賴喇嘛在倫敦的開示	70
第一章 佛教的世界觀	73
見解與行為——未來幸福決定者	76
問答錄	98
第二章 被無明迫使的生命	105
苦從何來——受苦的因緣業力	107
探究無明——超越痛苦的第一步	111
假名緣起——暫存的意義組合	114
問答錄	121



第三章	道的不同層次	135
	探討心識——培養健全心識的基礎	137
	根絕煩惱——以三種非暴力修行循序漸進	139
	問答錄	149
第四章	利他的益處	159
	智慧與功德——滅除習氣的武器	161
	六度——修行田地中的養料	161
	問答錄	171
第五章	慈悲與智慧的結合	179
	密咒——快速有效的禪觀	181
	無上瑜伽部——由身調心成就佛身	184
	密續本尊——水中映月應化身	186
	四種觀見——藏傳佛教四教的想法	188
	身心融合——成就無上利他體用境界	195

生命解碼

鄭振煌

生從何來？死往何去？如何生？如何死？為何生？為何死？如何活得快樂？如何死得安詳？

這些是生而為人最切身的問題，人類一切活動都以此為中心而展開，構成錯綜複雜的世界。本書是達賴喇嘛從佛教觀點，對這些問題所做的開示。

第一、二章以《六道輪迴圖》說明四聖諦中的苦諦和集諦，第三、四、五章則鋪陳道諦和滅諦。

《六道輪迴圖》是西藏佛教度化眾生的利器，源自《根本說一切有部毘奈耶》卷三十四。大目犍連以神通力遍觀五趣眾生苦，為諸同參解說，佛乃敕諸苾芻，於寺門屋下畫生死輪，並指示畫法。

經西藏歷代大德多次增益，成為今日習見的《六道輪迴圖》。這幅圖作車輪形，寓意生死旋轉不息，又像一面鏡子，由無常鬼雙手抱著，朝向每一個有情，讓每一個有情面對著它去做真正的自我反省。圖的軸心繪有代表貪、瞋、癡三毒的公雞、蛇、豬三種動物，象徵「三界唯心造，萬法唯識現」。

心是世界的中心，由心發為身、語的善、惡業。圖中的第二內圈有黑白兩部分，白色的半圈代表善業，行善的眾生頭向上，象徵生命的提升；黑色的半圈代表惡業，作惡的眾生頭朝下，象徵生命的墮落。

由內向外，最內圈代表心的無明（惑），第二圈代表人的言行（業），第三圈代表善惡業所招引的六道衆生（苦）。對人生宇宙真相無知便是惑，無知會使人執著造業，造業必生果報，依果報的苦樂程度分爲六級，謂之六道。

六道固然指六種不同生活環境的衆生，更指吾人當下心境不離此六道。天、阿修羅、人是三善道，畜生、餓鬼、地獄是三惡道，合稱六道。六道各有不同形式的苦樂，但究竟而言，樂極生悲，樂亦是苦，故稱「輪迴苦海」。六道中以人道爲最珍貴，因爲人的苦樂參半，受苦得以激勵厭苦欣樂的出離心，並增上爲自利利他的菩提心。

《六道輪迴圖》的最外圈是十二因緣，呈現生死輪迴的流轉過程，唯有學佛人勤修戒定慧，方能還滅證入涅槃。佛法的解行，端賴覺者，故六道中皆有佛陀的化身，此外在圖的左右上端亦有佛示現，指引衆生解脫輪迴。

《六道輪迴圖》是鮮活的佛教人生觀和宇宙觀。人生是苦海，避苦趨樂便成爲人類一切活動的終極目標，但物質有時而窮，唯有啓發內心的智慧，勘破世間萬象皆是虛妄，實無一法可得，才能如《心經》所言：「觀自在菩薩行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。……以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」佛教以智慧爲解脫之道，有智慧方能修道，唯修道足以圓滿智慧。

佛法八萬四千法門，皆是隨順衆生的根機而施受。或顯或密，不離戒定慧三學，以降伏妄心，生起真心爲不二法門。大乘佛教以慈悲觀調柔自心，培養空性，更兼利他，等視一切。西藏佛教佐以身口意三密相應的修持法，

顯得格外有力。

達賴喇嘛在解釋顯教的理論時，與漢傳佛教並無多大不同，不過他以西藏佛教特有的「宗義學」和「自續、應成中觀學」為立論基礎，更能彰顯其道次第和續密性，至於西藏佛教四部密續或四大宗派的修持法門，完全為漢傳佛教所無，開示中亦僅點到為止，讀者殊難體會，或可捨之，因為密法亦不離戒定慧，顯教典籍汗牛充棟，不遑多讓。顯密最大的不同在密教有「中陰聞教得度法」，源自梵化的後期印度大乘佛教和西藏特有的文化思想，專門救度中陰階段的衆生，並非尋常修行功夫所可及，更何況活時既不能解脫，奢望死後解脫何異緣木求魚？

二〇〇一年八月八日於慧炬

生命的內聖與外王

杜文仁

佛+馬克思

達賴喇嘛在他的自傳《流亡中的自在》(*Freedom in Exile*)中曾說：「我當時確信，我現在仍確信，是有可能做出佛教和純正馬克思主義學說的綜合，此一綜合確可證明為實踐政治的有效方式。」

達賴是法王(dharmaraja)，所以他關心政治的基礎是很自然的事，但佛教和馬克思主義的結合，是否可能？我們當加以研究。

馬克思主義／學

有馬克思主義(Marxism)，有馬克思學(Morxology)。共產國家的官方意識型態稱為主義，其實便是一種世俗的宗教，就像民族主義(nationalism)一樣，馬克思主義還帶有所謂的本體論的唯物論(materialism)色彩，這點堅持是達賴所無法認同的。馬克思學是脫離官方教條的限制，對於馬克思學說自由的研究。這風氣是由西方馬克思主義學派所發起的，把馬克思主義當成是一種分析資本

主義社會有效方式。因為馬克思側重社會的經濟-政治生活，個人內在存在面較沒有分析，所以有些馬克思學學者就將佛洛伊德的心理分析和馬克思學結合在一起，例如：賴希(Wilhelm Reich)、弗洛姆(Erich Fromm)和馬孤哲(Herbert Marcuse)等人。成效如何？這可以從猶太教士(rabbi)的兒子弗洛姆後來又加入禪宗和密契主義的探討中得到啓示。馬克思學是深度社會-經濟學，側重瑜伽心理學所說的食物所成我(annamaya kośa)，佛洛伊德心理分析是深度心理學，側重欲望所成我(kāmamaya kośa)，此兩者缺乏高度經濟學、高度心理學的面向，在這兩種分析中，人主要是民生動物和欲望動物。人做為人的特質：知性，是激情的奴隸，受階級利益的擺布。如果人沒有高度面向，他們所說大體上是對的。

可是愛因斯坦，這個名聞世界的物理學家，被問到他在普林斯頓高等研究所的年薪願意是多少時，他說是五千元，這個數字遠低於當時美國大學內正教授的薪水，何以如此？這要諸如馬斯洛(Abraham Maslow)的人本心理學的自我實現說，或他後來開啓的超個人心理學(transpersonal psychology)才能積極地解釋這個面向。所以這就把我們帶到了高度心理學、高度宇宙學的層次。

佛教／學／智學

有佛教(Buddhism)，所以也應有佛學(Buddhology)的層次，更應有佛智學(Buddhasophy)。佛教做為宗教，是以對佛陀的信仰為核心為中心的教義、儀

式與組織的結合體。這是建立在大眾的感情與僧團的理智佛學的生活團體。最近兩百年來由歐洲開始，推動對佛學的研究，在學院內研究佛學，把佛教的教義當成宛如學院哲學的東西加以研究。俄國學者舍巴茨基(F. I. Stcherbatsky)的《佛教邏輯》(*Buddhist Logic*)等書，和印度學者慕提(T. R. V. Murti)的《中觀哲學》(*The Central Philosophy of Buddhism—A Study of the Mādhyamika System*)將佛學的哲學研究，帶到一個理智高度。當然，還有傾向於煩瑣的文獻學式研究。但這畢竟是理智的研究。佛所說是超越理智的，在直覺層面上，佛學的核心不是概念的推演，而是自證的智慧，所以應該有佛智學。就這一點而言，現代中國佛學研究中，印順法師傾向於以理智為主的佛學研究，而太虛大師則側重以直覺為主的佛智學運動。所以太虛大師晚年時對藏傳佛教，尤其是密教發生強烈的共鳴，不是沒有原因的，性相近世。

藏傳佛教／學／智

藏傳佛教是個很典型將情感的佛教，理智的佛學和直覺的佛智學結合起來的一個宗教。絕大部分的藏民，對於佛教是採取一個敬畏的虔誠態度，他們也沒有機會深入佛法。少數人有機會修佛法、入佛學院扎倉、誦經、論辯、通過考試、成為格西(Geshe)，這是所謂顯宗的訓練。以格魯派為例，有五部論典，他們必學：法稱的《釋量論》、彌勒的《現觀莊嚴論》、月稱的《入中論》、功德光的《戒律本論》、世親的《俱舍論》。這就是藏傳佛教的

「士林哲學」(scholastic philosophy)，就如同天主教士林哲學的大著是多瑪斯的《神學大全》(Summa Theologiae)，確立了天主教亞里斯多德派哲學的體系；格魯派也有嘉木樣協巴的《大宗義》，也是一本佛學大全，最後確立中觀應成派的見地。這是理智層面的佛學。但佛學還有直證的智慧，不依分別智的剖析而立。這就是修持體系，所謂密宗，指的主要就是這個：直證佛智。密勒日巴便是有名的代表。在他的《道歌》中，他將他自證量化為詩詞，所以也有佛學名相在其中，就像中國禪宗大德所做的詩一樣。所以此時理智的名相是替直覺的體驗服務的，理智不再是激情的奴隸，於是高度心理學就確立了：理智為直覺而服務，智的直覺。

《抉擇未來》

達賴喇嘛的《抉擇未來》(*The Meaning of Life*)專談佛學／智的核心：因果。佛學原本是因果立學。達賴此書便是從格魯派法王的觀點展現他佛學分析功力之作。

《抉擇未來》略說

全書分為五章。第一章與第二章：〈佛教的世界觀〉(*The Buddhist Worldview*)、〈被無明所迫使的生命〉(*Life Impelled by Ignorance*)集中於十二因緣法的詳細討論。其依據的經文主要是《(佛說大乘)稻芉經》，論典主要

是依據佛教心理學的名著世親的《俱舍論》。第三章〈道的不同層次〉(Levels of the Path)，則談心識轉化的次第，這當中預設了佛教因明學（邏輯學＋認識論）的探討，由顛倒識(wrong consciousness, log shes)如何轉成瑜伽現量(yogic direct perception, yogi-pratyakṣa)的過程。法稱的《釋量論》是主要的論典依據。之後是第四章〈利他的益處〉(The Value of Altruism)，說的是利益眾生的菩薩道，主要觀念是運用等觀自我和自他相換觀法的寂天論典：《入菩提行論》。最後一章專說密乘修行，尤其是無上瑜伽部的見地。在此強調，藏傳佛教所證最高瑜伽現量是直證清淨光明根本心(the fundamental innate mind of clear light)，以此統一或團結藏傳佛教四派。

無我與真我

以上是理智的佛學，但理智的佛學與直覺的佛智學間不見得一致，在本書中就有一個例證。在前兩章談因緣法時，談到三種層次的現象無自性存(inherent existence)：十二因緣生起的無自性，整體與部分相依存的無自性，依概念名相而有的無自性。達賴說：後兩者也適用於恒常與不恒常的現象。這是「緣起性空」的三層解釋。所以事相無本有、無自性(innateness, inherent existence)，條件而存在人無我、法無我、皆無自性，這是中觀派的基本見解。但修持時，即使是達賴的格魯派，由五世達賴起，亦修寧瑪派的大圓滿法。而大圓滿法的見地卻是輪迴與涅槃皆是「清淨光明根本心」的遊戲或反映。薩迦派的「道果」也有個「本心」(basic mind)，在迦舉派的「大手印」

(the great seal)有個「本有法身」(the innate truthbody)，一切現象都是本有法身的波動，這是純粹身分純粹心合一的狀態。格魯派已有「空樂雙運」，依達賴的解釋，一切現象都是「清淨光明根本心」的遊戲。所以我們見到了理論上的不一致，小乘的「苦、集、滅、道」和大乘的「常、樂、我、淨」在修持上的矛盾：在修持上肯定本心(innate mind)是本有的、是一切現象的根源，但佛學的中觀緣起性空見又駁斥「本性」(innateness)、「自性存」(inherent existence)。

這是格魯派的兩難：空性見，本心修。如果接受本心，也就形同接受如來藏、佛性與自性，所以根本見解不僅與漢地大乘無不同，甚至也和接受真我(atman)或純粹意識(puruṣa)為心之根本的印度哲學其他派別在根本上沒有不同，如果再推得遠一些，和以靈(spirit)和魂(soul)的核心的閃族宗教秘密派(卡巴拉、塞智派、密契派、蘇菲派)也沒有不同。所以剩下的不同是名相上的不同，創造主有無的問題，儀式的不同等。簡單的說，在直覺上，最終沒有不同。製造不同的佛教派別、基督教派別、宗教派別的是執著於理智層面，為激情奴隸的我執。由此，我們劃出了宗教異同的本源：直覺大同，理智大異。因為執異，所以有爭，理解這一點，是人類和平的開端。體會這一點，是人類一家的基礎，本心是慈悲的，建立在本心之上，人人平等、因為同體。本心是快樂的，所以不會有貪、恨。恨源於不快樂，源於因不快樂而有的煩惱，由於怒，因怒而有惡行、煩惱。體系化的怒行，便是戰爭。貪由於不滿足，誤把物質的有限代替形而上乃至靈性的無限，將貪心合法化，我們就有了資本主義。戰爭和資本主義皆起源於人心的煩惱、源於不明本心。

在書中，達賴也約略提及，未詳論。

慈悲

本書最精采的地方，筆者讀起來最親切的是第四章：〈利他的價值〉。第一、二、三章主要工作是作思維的分析，分析的道理，可是不必然，有時是名相上的往來，不見得是事情的真相，例如有我、無我之辯，會因觀察深淺不同而有不同見解。第五章是修持見地的綜合，因為是見地的綜合，不是體證的親述，所以讀來滋味不同於過來人語。這原因無他，這十四世達賴喇嘛政務繁重，從十八歲登基起就沒有時間長期靜修，所以三年三個月的大圓滿閉關沒有時間修。因此只能就大學者、大修行人的說法加以揀擇。可是第四章的「忍辱」等工夫、「慈悲」的發揚，他可是數十年如一日地修，甚至在本章節中也提及他的實修觀想法，觀舊我、觀苦情眾生、觀自我的抉擇。這是他發菩提心，實現菩薩心腸的方法，所謂「以不忍人之心，行不忍人之政」，他在發揮慈悲的宗教見行上，的確是寂天的善繼者，以慈悲為宗教的根本，以慈悲為和平的根本，推動宗教一家、世界和平。但是遇到唯物論的共產黨，他只能勉力去做，成事在天。這其中有一個根本原因，他未明說。但他的言說透露出此一消息：佛教的修行與見地與實踐的不一致；社會主義的問題。

靈性社會主義

慈悲心化現為社會生活方式，自然是人我一體的社會主義，不可能是以個體我執為中心的資本主義，或以群體我執為中心的共產主義或法西斯／納粹主義。

要有萬物一體的心懷做為高級社會主義的心理基礎，自然而然要修行，修到直覺層，修到本心層才安定。西藏有大修行人，法王也不乏修「清淨光明根本心」的瑜伽士，可是在歷史上，或許是出離心、神道心、空性見強過慈悲心、六度，以致於西藏在本世紀上半葉，仍然是中古的封建制度，中共所說的農奴制，不是真正的慈悲化現的社會主義制度。

成就者的成就限於個人神通的示現，遷識、虹光身時有所聞，但無益於民生。從這裡來看，也落入了小乘：修行的自了漢，靈性資本家，而不是幫助眾人解脫世俗痛苦的大菩薩。事實上因為寺院固定向農民收稅納糧，所以嚴苛的條件或是荒年，都可以使他們製造藏民的煩惱，所以封建制度的現實與菩薩道的理想不合。這點，受過西式教育的達賴不是不懂，而是礙於現實：西藏政府是高僧與貴族結合的統治集團，一時之間，只能由民主化來入手、解決。這畢竟不是徹底解決之道。

所以做為現代的修行人，要不落入所謂小乘，就要兼具內聖與外王工夫。一方面修持本心，至少達到直覺層次、親知事物的本相，不落入激情（煩惱）的圈套，二方面落實慈悲心，發揮直覺智慧，將我執的社會轉化為一

體的大同社會。筆者認為達賴喇嘛所說的「佛教和馬克思主義學說的綜合」指的就是此一種靈性社會主義(spiritual socialism)。

據筆者所知，依直覺知識而推動社會主義事業的大修行人，比較成系統的有上世紀初的史代訥(Rudolf Steiner)、上世紀末的沙卡(Prabhat Ranjan Sarkar)，關心的讀者可研究。