

# 從「佛性」中解放出來

「什麼是心？心它不『是』任何事物。」——阿姜查

「心非善非惡，但它是知道善也知道惡的那個。它是行善作惡的那個。它是放下善也放下惡的那個。」——阿姜李

一位婆羅門曾問佛陀：「全世界的人都能證得解脫（覺悟）嗎，還是只有一半，抑或三分之一？」佛陀沒有回答。尊者阿難擔心這位遊方僧會誤解佛陀的沉默，便將他拉到一邊，用一個比喻來解釋：想像一座城堡，只有一個門。一位智慧的守門人繞著城堡走了一圈，卻找不到一個就算貓都能鑽進去的洞。因為他有智慧，所以他明白，他的知識並不能告訴他有多少人會進入堡壘，但他知道，無論誰進入堡壘，都必須從這個門進來。同樣，佛陀的心不放在『有多少人會證得覺悟』上面，但他知道，任何想證得覺悟的人都必須按照他所發現的這條道路走：斷除「五蓋」，修習「四念處」，並培養「七覺支」。

佛陀的智慧中最引人注目之處在於其中隱含著的那個「如果」：**如果**人們想要獲得覺悟，就必須照這條路走，但是否想要「覺悟」則完全取決於他們自己。佛陀對未來的認知並不意味著未來是可以「授與」（preordained）的，因為人們擁有「選擇的自由」。他們可以根據自己的意願選擇並堅持某個特定的行動方案，也可以選擇不這樣做，只要他們覺得合適。

因此，佛陀的所有教義都建立在「自由選擇」的基礎上。正如他所說，如果一切都由過去預先定死（predetermined）的話，那麼傳授覺悟之道就沒有什麼道理可言。能夠覺悟的人數如果早已註定，他們就不需要什麼道路或什麼老師了。那些「被授記」（preordained）會覺悟的人，會因為久遠以前的某個「行為」或某種「本性」（essential nature）而必然覺悟。而那些「被授記」不能覺悟的人，根本就沒有機會。

但這些是不能夠「授記」的。沒有誰能夠被注定說他永遠無法覺悟，但——直到你「入流」初見「不死」之前——「覺悟」也并非必然。它取決於你在每個當下時刻所做的有意識的選擇。即使「入流」之後，你仍然在不斷地面臨着選擇：是要加速還是延緩「最終覺悟」的到來。「涅槃」當然是獨立且無條件的；但證悟到「涅槃」的「動作」取決於一條必須由「意志」驅動的修行之路。它只有在你選擇要去催生其因緣時才會發生。正如佛陀所指出的，這包括下定決心去做四件事：「四決意」：「慧決意」（不要輕視分別智慧）、「諦決意」（護持真諦）、「捨決意」（培養捨棄之心）、「寂靜決意」（修習寂靜）。

## 心靈的假設

為了堅持這四項「決意」，「心」必須對自己做出一些假設：它有能力的去完成必要的工作並獲得預期的利益。但佛陀作為導師，其策略的核心特徵之一是，儘管他主要關注的是「心」，但他從未定義過「心」是什麼。正如他所說，如果你定義自己，你就限制了自己。因此，他將假設的重點放在『心能夠做什麼』之上。

首先，人的心念可以快速地改變。即使是佛陀，這位通常擅長運用恰當比喻的人，也不得不承認，他找不到合適的比喻來形容心念變化之快。我們或許會說，心念變化之快，轉瞬即逝，但實際上遠不止於此。

它能夠做所有各種各樣的事情。它本身既非善也非惡，卻能做出各種善惡的行為。正如佛陀所說，心比動物國更五花八門。想想海洋裡種類繁多的魚類，天空中翱翔的鳥類，陸地和地下的動物，無論現存還是已滅絕：所有這些物種都是「心」的產物，而心所能呈現的形式甚至比這還要紛雜多樣。

這種多樣性源自於「心」在「無明」和「染污」的影響下所做的諸多選擇。但心並非非得被「污染」。過去的「業力」並非是完全決定性的。儘管過去的「業力」塑造了選項的範圍，打開來給當下的「心」去選，但它並不一定能錘定當下的「業力」——即「心」用這些挑選出的選項去架構實際經驗時所採取的「動機」。因此，當下的「業力」可以選擇繼續去為更多的「無明」創造條件，也可以選擇不這樣做，因為正是當下的選擇養活了「無明」的存在。雖然沒有人——即使是佛陀——能夠追溯「無明的染

污」最初從何時開始，但「無明」的延續依賴於「不善巧業力」不斷提供的條件。如果這些條件被移除，「無明」就會解散。

這就是佛陀所說的，心是「光亮」的，但被來來去去的「染污」弄髒了。如果脫離上下文，這句話可能會被理解為暗示說『「心」本來就是覺悟的』。但結合上下文來看，佛陀的意思只是說，就算心蒙上了污垢，但它絕非永遠如此。當「染污」的條件消失後，心又會變得「光亮」。但這「光亮」並非某種「覺性」(awaken nature)。正如佛陀所說，這種「光亮之心」(luminous mind)是可以修習的。在「四聖諦」的體系中，如果某件事需要修習，那它就不是最終的目標，而是通往目標之路其中的一段。一旦這種「光亮的特性」(luminosity)在禪定的高級階段得到修習，幫你完成了洞穿「無明」的使命，便會被放棄。

「心」它自己所做的選擇能夠刺破自身的「無明」，這一事實構成了佛陀關於「心」所做的最重要的一個假設的基礎：「心」經由訓練，可以完成「覺醒」，可以看見「無明」的原因，並給它畫上句號。這項訓練的首要步驟就是「第一決意」：「慧決意」(不要輕視分別智慧)。這句話聽起來或許有些奇怪——我們哪裡會刻意地忽略「智慧」呢？——但它指向了一個重要的真理。「智慧」是對「心」如何「架構」自身經驗的洞見。這種「架構」過程無時不刻就在我們眼前發生著——甚至比我們的眼睛離我們更近——然而，「心」的一部分卻選擇不去看。我們往往更感興趣的是這種「架構」產生出來的結果：我們想要津津有味地咀嚼和享受那些身、心和情緒的狀態。這就像看戲一樣。我們進入舞台上虛構出來的世界，沉浸其中，寧可忽略後台工作人員發出的噪音，因為那會給這個世界真實性打上問號。

這個「無明」是由意志支撐起來的，因此我們需要意志力去看穿它，去辨別出內心那些暗流湧動的「後台運作機制」。「分別智慧」因此包含兩個面向：「理解」(understanding)和「動力」(motivation)。你必須將「心行」理解為「架構」，少關注「什麼」的問題(即它們是什麼)，多關注「怎麼」的問題(即它們是「怎麼」作為因果過程的一部分而發生的)。而且，你必須要有「動力」(motivated)去培養這種「智慧」，要去搞清楚你為何希望它能影響這個「心」。否則，它就沒有條件去成長。

這種「理解」歸根究柢就是佛陀覺悟的基本洞見，即把事物放進「因果關係的模式」中去，要從「行為」和「事件」的角度去看待它們。它還包括認識到有些行為是不善巧的，會導致壓力和痛苦，而另一些行為是善

巧的，可以消除壓力；以及我們有選擇善巧行為或不善巧行為的「自由」。這種「理解」——構成了「四聖諦」的基本架構——被稱為「如理作意」。

培養「如理作意」的「動力」源自於「慈心」與這種「理解」的結合。你將眼光投向一種完全無害的快樂之上。你明白，如果你做出不善巧的選擇，就會帶來痛苦；如果你做出善巧的選擇，就不會。這種「動力」因此將「慈心」與「不放逸」(heedfulness)結合起來，而它是修行道路上每一步都需要的品質。事實上，「不放逸」是所有善巧品質的基石。因此，佛陀鼓勵人們去覺醒時，從未假定他們的覺醒會源自於他們那個「善良的本性」。他只是假設了某些非常顯而易見、而且極其普通的觀念：人們喜歡快樂，討厭痛苦，並且他們是關心自己能否獲得那個快樂，能否避免那個痛苦的。他能夠從這種非常平凡的慾望中看到覺醒的潛力，這正是他的天才之處。

### 建立在「智慧」的基礎上

當你持守這「第一決意」所帶來的「理解」和「動力」時，其他三個「決意」便隨之啟動。例如，「諦決意」(護持真諦的決心)成長於一種能力——「心」能看見『心它自己在騙自己，說它沒做什麼給自己帶來痛苦的事』。你要誠實而警覺地去尋找並承認痛苦的存在，即使是你正在執著那些帶來痛苦的行為的時候，你也要這樣。這種「真」(truthfulness)與「修行之道」的關係分為兩個階段：首先，一個階段是要去找：哪些不善巧行為是讓你偏離「修行之道」的；其次，當修行之路接近「證果」時，要找出來：甚至是「道」的善巧修行要素——比如說「正定」——所帶來的微洗的「苦」——一旦它們完成了自身的使命，就需要放下它們，目的是為了獲得徹底的解放。

然后，在这个『我们应该做什么』的真实『评估』的基础之上，我们可以培养「捨決意」。「捨」也需要「分別智慧」，因为你不仅需要分辨哪些是善巧，哪些是不善巧的；你还需要不断提醒自己，你有「选择的自由/自由意志」，并且要善于说服自己去做那些你觉得不敢去做的善巧之事，同时捨弃那些你喜欢的但不善巧的行为。

「寂靜決意」有助於你在這個過程中保持方向感，因為它提醒你，真正的幸福唯有「內在的寂靜」(peace of mind)。當它們在修行的過程中變得可能時，你應該不斷地去尋求更高層次的「寂靜」。這種「決意」效法了佛陀所說的令他覺悟的那個關鍵的特質：不願在較低的「寂靜」層次上躺平，明知還可達到更高的境界卻不去追求。如此一來，「禪定」的各個次第非但不會成為修行路上的障礙或危險，反而成為通往更高「敏感度」的踏腳石，並透過這種「敏感度」，最終達到「至高無上的寂靜」，在那裡，所有的「貪、瞋、癡」全都沉靜下來了。

這種「寂靜」隨著一個簡單的選擇逐步成長：不斷不斷地將「心」的種種造作視為「過程」、視為「行動」和“結果”。但要完全獲得這種“寂靜”，你的「分辨力/智慧」不僅要導向「心」對「意識的對象”的“架構”，還要導向它對「它自身」以及它所創造的「道」的“架構”上來。無論你將「心」視為「分離的」或「相互關聯的」，「有限的」或「無限的」，「善的」還是「惡的」，你這個『你是誰』的「感覺」都是一種「架構」。「道」也是一種「架構」：它非常細微，有時候看起來沒有用一點兒力氣，但仍然是“架構出來的”。如果這些層層的「內在架構」沒被如其所是地看清楚——如果你認為它們是「與生俱來」(先天)的或“不可還”(inevitable)的——它們就無法被解構，徹底的覺醒就不會發生。

### 沒有什麼「本來/自性」(無先天本性)

這裡說一下為什麼佛陀從未主張將某種「本來/自性」安到「心」的頭上對原因，不管是哪一種——「性本善”、“性本惡”還是「佛性」。「先天本性」的觀念是在後期的佛教傳統中悄悄塞進來的，當時人們遺忘了「自由意志」這一原則。當過去的「惡業」被視為完全決定性之時，似乎除了假定心中存在著能夠戰勝「惡業」的“內在的佛陀”，或者有一位外在的佛陀能夠救度你之外，就別無他法了。但是，當你理解了「自由意志」的原則——過去的業力並不能完全決定當下現在，而現在的業力總有「自由」令關善巧的蹊徑——你就會意識到「先天本性」的觀念是不必要的：它是修行道路上的「累贅」。

它會讓你深陷泥淖。如果你假定心性本質上是惡的，你會覺得自己沒能力走上正道，要尋求外力協助天賦完成修行。如果你假定心性本質

上是善的，你又會覺得自己胸有成竹，但這很容易就變成自命不凡。這會成為你保持「不放逸住」(heedfulness)的絆腳石，而「不放逸住」是讓你的修行能夠上路所必備的心態，尤其是當「八正道」創造出相對的平靜和輕鬆的境界，讓你感覺到這些是如此的可靠和真實時，它還能讓你保持在「道」上前進。如果你假定自己具有某種「佛性」，你不只面臨著「驕慢自滿」的風險，也會讓自己陷入「形而上學」的荊棘叢中：如果一個具備「覺性」(awaken nature)的東西也會受苦，那它有什麼好？一個「先天/本來」就已經覺悟了的東西怎麼會被「污染」呢？如果你的原始「佛性」會被蒙蔽，那它又重新覺醒之後，又有什麼東西能阻止它再次被蒙蔽呢？

當你修行到更高階段，達到更微妙的“架構”層面時，這些要點就顯得格外重要。如果你把目標定在尋找「自性」，你往往就會看到「自性」，尤其是在你達到那種光明、非二元的定境時，叫做「無假設(無主題)」、「空定」(空虛)、「無向定」(無定向)。哪個與你對「什麼是「覺性」的假設」相符，你就會卡在哪個階段狀態上。但如果你的預設時去找「架構」的過程，你就會將這些階段狀態視為「架構」的各種形式，這將使你能夠解構它們，平息它們，直到你親自目睹那完全「非架構」的「寂靜」。

## 探索自由

因此，佛陀建議我們不要早晨「先天/自性」或「必然結果」的方向做各種預設，而是要探索「自由」的可能性，因為「你每次做出某種選擇時，它都是當下立即呈現的」。「自由」並非一種「本性」，你想透過尋找你隱藏著的「自性」去找，是找不到它的。你是透過看見它在那個地方不斷地秀它自己，才發現「自由」的：你發現一個事實——你當下的「動機」並不完全受制於過去。你最初瞥見「自由」的那道微光，是它表現出來的一系列供你選擇的可能性頻寬，以及你的行動能力比過去變得越來越善巧——你的行為製造出來更多的快樂，而痛苦正在減少。隨著你不斷地探索和操練，每次當你選擇那個最善巧的行動方案，朝著「智慧」、「誠實」、「捨棄」與「寂靜」的方向前進時，你對這個「自由」的感覺就會日益增長。能持續不斷地做出善巧的選擇，這可能需要一些假設，但為了讓「心」能專注於「架構」的問題上，佛陀認為這些假設最好是保持在某種最低的限

度：就是——「心」想要「快」樂；它可以選擇一條促進「快樂」還是阻礙「快樂」的行動軌跡；它可以改變自己的軌道；並且它可以訓練自己成就「最高的快樂」，在那兒所有的「架構」都解體了。

這些假設是佛陀為你提供的“善法”新手工具箱，旨在引導你走上「慈心」、「不放逸」和「如理作意」的修行道路。任何一段旅程中，你最好只攜帶最基本的必需品，以免成為壓垮你的重擔。這一點在你想測試“自由的極限”在哪裡時尤為重要，因為你越接近“終極的自由”，就越會發現許多事情在脫落。首先，當你專注於「行動」和「選擇」這些動詞時，「本性」和“自我”這些名詞就會開始脫落。然後，這些動詞也會脫落。當有人問佛陀‘他是誰’或‘他是什麼’時，他並沒有用某個“誰”或“什麼”作答。他只是簡單地說：「覺悟了」：一個過去分詞，一個已經完成了它的工作的動詞。同樣，當經文描述一個阿羅漢的「覺悟」時，經文說『他/她的「心」從「染污」中解脫了’。但當經文描述這種「解脫」是如何被經驗到的時候，經文只是簡單地說：「隨著『解脫』，便知道‘已經「解脫」了’。”究竟是什麼「解脫」了，沒有做出任何評論。甚至連有時被翻譯成「它“解脫」了”的這種說法都沒有。沒有名詞，沒有代名詞，只有一個過去分詞：「「解脫」了」。僅此而已，但這就足夠了。