心的對話

【目錄】

前言 ……2
佛教對於東方文化的影響 ……8
佛教及密乘禪定法門簡介 ……18
漢藏佛教對談 ……30

前言

一九九八年五月一日至三日，一場由達賴喇嘛和聖嚴法師共同主持的跨世紀法會，《文殊菩薩智慧法門──漢藏佛教世紀對談》，於美國紐約市玫瑰廣場展開。這場由法鼓山文教基金會及位於紐約的西藏之家聯合舉辦的活動，吸引了兩千五百位來賓。其中，不僅有來自世界各地不同宗派的信眾，更有來自比較宗教學界、教育界、心理學界、醫學界等各方面的學者和專家。而舉辦此一盛會的目的，也就是要促進世界各地佛教徒的互相了解與共識。

活動的前兩天半由達賴喇嘛傳授藏傳的智慧法門及文殊菩薩灌頂儀式，第三天下午則會同聖嚴法師共同主持漢藏佛教對談。雖然此次盛會是雙方第一次正式的公開對話，但是他們在此之前已會面多次，彼此並不陌生。

這次對談的主題主要是探討，如何淨化我們的心靈；而對於煩惱、禪修及開悟之間的關聯，也

有相當深入的討論。同時也談到了頓、漸不同的覺悟法門。這個論題原來是印度蓮華戒大師與中國大乘和尚於西元七九二年在西藏的一場論爭，時至今日，達賴喇嘛和聖嚴法師都異口同聲地強調，這兩種修行方法實際上並無衝突，端看各人根性不同，各有所取而已。

更可貴的是，兩位宗教領袖，利用這個難得的機會，澄清一些長久存在於中國及西藏佛教徒之間的誤解；傳統中，中國佛教徒以為西藏佛教只注重密教，而西藏佛教徒則以為唯有藏教才是「最圓滿」的佛教。

雖然說，藏傳佛教吸收了一些非佛教的密教修行方法，但其根本仍深植於四聖諦，尤其是滅聖諦及空性等佛法的不共義理。至於漢傳佛教，雖然沒有涵蓋晚期傳譯的印度佛典，卻是以活潑的方式延續了空性的教法，從而開展出禪宗，而大放異采。其實，依佛教史的考證，禪宗對藏傳的修定法門曾造成相當的影響。

透過這次兩位宗教領袖「心的對話」，說明了

覺悟之道是佛教所有不同宗派的共通點。當佛教徒都能同心協力時，佛法慧命必能更加興隆，世界也必能日益和平，而「人間淨土」的理念，也必能早日達成。

為了促進漢藏兩大傳承間進一步的交流及合作，法鼓山東初禪寺於一九九九年以英文出版了本書（*Meeting of Minds*），此書出版之後獲得極大的迴響，而中國佛教徒更進一步希望能將此對談記錄翻譯成中文，於是促成了《心的對話──聖嚴法師與達賴喇嘛的對話》的出版。

此外，為了使讀者進一步瞭解漢傳、藏傳兩大佛教傳承的智慧菁華，我們除了選錄聖嚴法師的〈佛教對於東方文化的影響〉一文（收錄於《漢傳佛教的智慧生活》一書，法鼓文化出版），還要特別感謝達賴喇嘛特准將其著作《佛教及密乘禪定法門簡介》（*An Introduction to Buddhism and Tantric Meditation*， Paljor Publications 出版））摘要部分章節，作為本書中的一篇。

另一方面，多年來法鼓山以易於隨身攜帶的

開本，出版了一系列聖嚴法師的弘法書冊，接引了廣大人士了解正信的佛教，進入修行與護持佛教的行列，因此為了讓更多人能親近兩位精神導師，本書收錄在法鼓山智慧隨身書的結緣系列。

承蒙羅伯·索曼博士伉儷（Robert and Nena Thurman）及他們主持的西藏之家所有同仁，大力協辦盛會；以及法鼓山義工菩薩，由於他們的鼎力幫助，成就了盛會及本書與Meeting of Minds的出版，謹此衷心地感激與祝福。

法鼓山智慧隨身書推廣組　敬啟

二〇〇〇年五月

佛教對於東方文化的影響

聖嚴法師著

佛教發源於印度，創始者是釋迦悉達多王子，他的年代，依據南傳善見律的眾聖點記之說，是於西元前四八五年為入滅年，世壽八十歲。最初的一百多年之間，佛教文化大概是在印度境內傳播。至西元前三二三年，孔雀王朝的第三代阿育大王即位，十七年後皈依佛教，並派遣大批僧侶，赴世界各地傳揚佛法，便將佛教推展到全亞洲的鄰近諸國，其中包括南方的金地（錫蘭、緬甸），北方的中國，其時正好是秦始皇時代。

最早的漢譯佛經，始為後漢明帝永平十年（西元六七）迦葉摩騰及竺法蘭來到洛陽，於白馬寺譯出《四十二章經》。傳到藏地則再晚六百多年，於唐太宗貞觀十五年（西元六四一）左右，分別從漢地及尼泊爾伴隨公主下嫁藏王而傳入佛教。直到西元第八世紀末（七八一年），還有印度僧與漢僧的一場頓和漸的公開大辯論，那是藏

王赤松帶贊親自主持的，留下的雙方記錄，都說對方落敗。來自印度的是寂護的弟子蓮華戒，來自漢地的是禪宗的大乘和尚，不論那場辯論的勝負屬誰，當時的藏王尚對居住敦煌的曇曠馳書問法，表示對於漢傳的禪宗，並未忽略。但在西元第八世紀之後，印度的密教便源源不絕地傳到西藏形成了藏傳佛教的特色。

因此，佛教文化的開展，分作三大系：1.南傳巴利文系的上座部。2.北傳由梵文漢譯的大乘佛教。3.藏傳由梵文藏譯的密教。若以時代區分，南傳巴利文系是印度早期的部派佛教，即所謂小乘；漢傳梵文系是印度中期的大乘佛教；藏傳梵文系是印度晚期的大乘密教。其實此三系的內容，都曾傳入到了漢地，唯中國的漢文化背景，對於小乘佛教及大乘密教，似乎不能吸收消化，所以部派佛教的阿毘達磨繁瑣哲學，在漢地無法弘揚。晚期大乘的密教，在傳入西藏的同時，漢地也有唐玄宗時代的所謂開元三大士：善無畏、金剛智、不空，傳入大量的密教聖典，此後隨著

蒙古人統治中國而第二度將藏傳密教由蒙古民族帶入漢地，可是迄今未能在漢文化中生根立足。

漢傳佛教，雖經過約一千年的翻譯，才由於印度佛教的滅亡而終止了譯經事業，但是漢傳佛教的成長是在魏晉南北朝的三百年之間，漢傳佛教的成熟是在隋代及至中唐期間，所謂中國佛教的大乘八宗，都是在成熟期中形成的。

1.隋代的智顗（西元五三八～五九七年）開創天台宗。

2.吉藏（西元五四九～六二三年）開創三論宗。

3.隋唐之間的道綽（西元五六二～六四五年）及善導（西元六一七～六八一年）開創了淨土宗。

4.唐初的道宣（西元五六九～一六六七年）開創了四分律宗。

5.法相宗由玄奘三藏（西元六〇〇～六六四年）從印度引進中國，完成一宗之說的是他的弟子窺基（西元六三二～六八二年）。

6.唐初的杜順（西元五五七～六四〇年）、智儼（西元六〇二～六六八年）、法藏（西元六四三～七一二年）累續發展而開出了華嚴宗。

7.禪宗雖起於梁武帝世（西元五〇二年即位，五九四年歿）菩提達摩來華，為第一代祖師，其實要到唐高宗迄唐玄宗之世的六祖惠能（西元六三八～七一三年）及其門下的荷澤神會（西元六六八～七六〇年）、青原行思（西元？～七四〇年）、南嶽懷讓（西元六七七～七四四年）等人，才正式完成。

8.密宗在中國完成了組織化及體系化之各種聖典的傳譯者，是有開元三大士之稱的無畏（西元六三七～七三五年）、金剛智（西元六七一～四一年）、不空（西元七〇五～七七四年）。由此可見，中國漢傳佛教大乘八宗的完成，是在隋代迄中唐的二百年之間。嗣後便進入中國佛教的爛熟期，大乘八宗之中，也只剩禪宗一枝獨秀了。

漢傳佛教的譯經事業，雖然持續了一千年，魏晉以前為萌芽期，南北朝時代為成長期，隋唐時代為成熟期。其中主要的偉大譯師，有五位，也都是出現在西元第三世紀中至第八世紀初的四百四十年之間，那就是：1.鳩摩羅什（西元三四四～四一三年）、2.真諦（西元四九九～五六九年）、434.玄奘、4.不空、5.義淨（西元六三五～七一三年）。前兩位出現於南北朝時代，後三位出現於初唐迄中唐期間。

憑藉教義內涵普遍弘傳

佛教漢化的完成，也是經過魏晉南北朝的醞釀，迄隋唐時代才陸續地形成。其實，漢傳佛教原先共有大小十三宗。除了以上所舉的八宗之外，尚有以東晉時代的道生為主的涅槃宗，以《涅槃經》為依歸。鳩摩羅什門下的僧導及僧嵩等人，依《成實論》創立成實宗。以《十地論》為依歸，出現南北兩派地論宗；南道派主將慧光，北道派的主將是道寵。以《攝大乘論》為依

歸，由真諦三藏的弟子群建立了攝論宗。玄奘編譯出《成唯識論》，由其門下的窺基等成立了法相宗；玄奘譯出《俱舍論》，由其門下的普光、法寶、神泰等，加以注疏，成立了俱舍宗。如此的五宗，雖各有若干部論疏，唯其傳持不久，便漸衰弱，有的被淘汰，有的成了同性質的大乘宗派一個階梯，階段性的任務完畢，便衰退了。例如成實宗流入三論宗，地論宗為華嚴學派所攝，俱舍宗終被唯識宗的光芒淹沒，涅槃宗則由於天台宗也重視《涅槃經》而告衰退。

天台宗的智顗，依《法華》、《涅槃》、《大品般若》諸經及《中論》、《大智度論》等，著有三大部五小部等大量作品，建立三止三觀的實踐體系，五時八教的教理體系，判攝釋尊的一代時教，氣勢壯闊，對於教法的統合整理，所作的貢獻，在中國佛教史上，堪稱空前。華嚴宗是承受北道派的地論宗，以及攝論宗和唯識學派的影響而產生，到賢首法藏（西元六四三～七一二年）而集大成，著有《華嚴探玄記》，《華嚴

五教章》等許多部書，都是組織謹嚴，思惟縝密而廣徵博引。天台宗主張性具，華嚴宗主張性起，兩家都提倡觀行，兩家又都主張淨土信仰。到了宋初，又有一位永明延壽禪師（西元九〇四～九七五年） 出現，他以《楞伽經》「佛語心為宗」的禪宗立場，又以《華嚴經》的角度，融合大小諸宗，所謂性相合流，會歸於由「頓悟成佛」而至「一念成佛」的禪淨雙修，完成一百卷的大書《宗鏡錄》。此在漢傳佛教史上，應該也都是一次又一次的結集。到了明末的蕅益智旭（西元一五九九～一六五五年），繼永明延壽的餘緒，也主張性相融會，整合包括天台性具、唯識法相、禪宗、律宗，而歸淨土；又整合全體三藏聖典，撰有一部《閱藏知津》，也可算是一次聖教的結集。

佛教文化，所以能夠不借武力和經濟力的威脅利誘，純粹憑藉它的教義內涵而弘遍亞洲諸國，如今也受到西半球歐美人士的歡迎，其原因就在於佛教的適應力強，彈性度高，遇到任何狀

況，都會保持無我而尊重對方的立場，講空，也講有；講解脫，也講入世；講出俗，也講隨俗。特別是佛法不違世法而淨化人間，佛教徒弘法不為自己求名聞利養和權力地位，但為人間大眾離煩惱之苦、得解脫之樂，只希望能有為人付出奉獻的機會，不與人爭長論短，比高比低。所以到了中國，對於儒道二家的固有文化，一向站在肯定的立場，稱之為人天善法，也是佛法的共同基礎。

這是因為大乘佛法，有四依的教誡，所以不強調對於佛陀的人格的崇拜，也不強調對於佛語神聖的待遇，更不會強調某些特定的歷史人物要被當作神格來信仰。佛在《阿含經》中就已說到，佛以法為尊，而緣起思想是法的重點，緣起法能使人悟見空性而解無明煩惱，所以「見緣起即見法，見法即見佛。」所謂四依，見於《維摩經·法供養品》、《大般涅槃經》卷六、《大智度論》卷九等，那是：1.依法不依人。2.依智不依識。3.依義不依語。4.依了義不依不了義。在此四依

中，依法不依人是被用得最多、最普遍的。

既然是「依法不依人」，只要能與佛法的立場及原則相應，不論是佛說或是任何人說的道理，都能被佛教徒接受。尤其從大乘佛法的觀點而言，佛法可以有五個層次，即是：1.人；2.天；3.聲聞；4.緣覺；5.菩薩。人及天的善法，是五乘的共法，聲聞、緣覺雖被稱為小乘，確又是大乘菩薩的基礎。所以佛教傳播到任何一個民族文化之中，都不會排斥當地的原有文化，倒是能夠提昇當地文化的層次，豐富當地文化的內涵，能與當地文化結合融會，給當地文化帶來新的生機。這一點，可以從佛教傳入中國的漢藏兩個文化圈中，所產生的力量得到充分的證明。更可以從中國的大乘佛法，延伸到韓日等國，而成為該等國家的新文化，得到證明。

中國是大乘佛教的第二母國，它在中國立足生根，滋長發展，豐富了中國文化的內涵，中國文化也促成了佛教的轉型，乃是互為因果而共同成長的。經由佛教的傳播，印度、西域的文化漸漸

地被中國民族吸收、同化、創新。當時中國人看佛教文化東來，猶如現代人對於歐美科技文明的態度，可謂如饑如渴，經中國消化後的佛教，便被傳往韓國及日本，也充實了這兩個國家的文化內容。

佛學成為受人注目的新領域

佛教在中國，到了宋明時代，即走下坡，固由於儒家的排佛運動，也由於佛教沒有出現人才，直到明末清初，始有若干位僧俗龍象，復興了佛教，但也未能創新佛教的思想層面。到了民國初年，整個中華民族都受到了西方科技文明及民主思潮衝擊，又掀起了時代的革新運動，便有幾位僧俗先驅起來響應，例如太虛大師號召教制與教理的改革，支那內學院一班學者復興唯識學，印順法師把佛學的焦點回歸到印度的中觀學，若干學者引介日本的現代佛學，若干學者選譯南傳的巴利文藏經，也有法尊法師等人譯介西藏佛學，文革前後的時代有一班知識份子以唯物史觀的角

度撻伐中國佛學，尚有以熊十力先生為首的學者，站在新儒學的立場批判佛學。不過，不論從正面闡揚佛學，或從反面體檢佛教，而佛教受到現代人的研究，則是事實。也由於有人能從多種不同的角度來研究佛教，探討佛學，便使佛教有了反省的機會，也有了新生的機會。

到目前為止，佛教的漢傳、藏傳、南傳的三個傳統之間，都已有了互相交往的管道，也都希望能夠學到彼此的長處，以彌補各自的短處。多半已不會光強調自家的優點而否定他宗的優點。學術的交流，能夠減少固步自封、夜郎自大的心態，並能隨時引進活泉活水，灌溉各自的苗圃，否則便會日漸枯萎而面臨滅亡的危機。

今天的佛教，在國際間，雖尚不是熱門的顯學，但也不是冷門落日之學，除了佛教徒的教育環境及教育修養，普遍提高，東西方的科學家、哲學家、文學家、宗教家之中，也有不少人涉獵佛教的經論。不僅佛教團體創辦研究所及大學，就是一般著名的大學，也已開設佛

學課程。因此，不僅在漢藏及南傳之間互補互動，也與其他宗教之間互補互動，我本人也常出席類似的對談會，甚至有一所大學邀請我演講「中國佛教與後現代主義」的主題，所以可以斷言，即將來臨的廿一世紀，佛學也將會成為受世人注目的一大新領域。

（原收錄於《漢傳佛教的智慧生活》）

佛教及密乘禪定法門簡介

第十四世達賴喇嘛著

本篇簡介乃是方便讀者對藏傳佛教的體系及修行，能有基本的認識。本章所述，都有其根據，絕非我憑空自造。我們不應把這些教義僅僅當作是一些資訊而已，而應將其視為淨化內心，轉迷成悟的要訣。只有如此，本章的教義，才會對你有真實的助益。

在佛教尚未傳到西藏以前，苯教（Bon）已盛行於西藏。直至近代，西藏仍有一些研究苯教的中心。苯教原本是相當簡陋的，後因受到佛教的影響才有了豐富的內容。大約在西元八世紀時，藏王拉妥妥年贊（King Lha-Tho-Ri Nyen-Tsen）引進佛教入藏，從此佛教穩定地傳佈。許多印度學者大師來到西藏，翻譯佛經、密續及論注。

西元十世紀，不信佛教的藏王朗達瑪迫害佛教甚巨。幸而此災難為時不久，事後佛教很快地又在後藏及前藏開始復興、傳佈，印藏學者也再度

忙於傳譯佛典。後來，西藏本土的佛教學者愈來愈多，來自印度的學者也就慢慢地減少了。

如此，藏傳佛教的後期發展沒有受到印度晚期佛教宗派的影響。但是，藏傳佛教仍保存了佛陀的基本教理。並且，其中心思想亦未在西藏喇嘛的手中變質或增加，他們的著作很清楚地標明是論著，而他們也以佛陀的教義或印度學者的著作為根據。所以，把藏傳佛教指為全然有別於原本的印度佛教，或稱之為喇嘛教，我認為都是不正確的。

四聖諦

佛陀說：「此是苦諦、集諦、滅諦、道諦，應如實知。」又說：「知苦，斷集，證滅，修道。」又說：「知苦，而實無所知；斷集，而實無所斷；證滅，而實無所滅；修道，而實無所修。」這就是四聖諦的三個不同的內涵：本質、功行、道果。

西元三世紀時，印度的龍樹菩薩宣說了中觀思

想，後來大乘各宗派都以此思想為其中心教義。中觀思想教導我們：「苦」來自生死輪迴，而生死輪迴則是因愚迷造業所產生的果報；「集」的意思是業力和愚癡，它們也就是「苦」的真正原因；所謂「滅」就是前面所說的苦與集的完全消滅；「道」就是達成「滅」的正道。

小乘

要證涅槃，我們就要遵循四聖諦這個正道，而大小乘之差別在於對這個正道的見解之不同。修小乘佛法的人，但求自己的解脫。依小乘的說法，修行人必須鍛鍊出脫離生死苦海的堅固出離心。小乘行者不但要持戒，同時也要修習禪定和慧觀，如此才能把愚癡及其種子完全根除，永不再生，而達涅槃。其修行的次第分為五位：資糧位，加行位，見道位，修道位，究竟位。

大乘

大乘行者的目標是要達到涅槃的最高層次，也

就是成佛，而其目的不僅是為了自己，也為了所有的眾生。雖然大小乘的修行途徑大致相同，但是，大乘行者，不僅要志求菩提，也要慈悲救濟眾生，因此還要修持六波羅蜜等其他方便法門。這些方便法門是用來去無明、消業障，從而成佛。雖然大小二乘的修行都遵循同樣的五位——資糧、加行、見道、修道、究竟，但有一實質上的不同，那就是大乘強調發心利益眾生。據說，當一個小乘行者達到涅槃後，他終會迴心修行大乘法門，而成佛道。

密乘

一位初發心者必須依循上述大小二乘的教義及法門，打好基礎，才能進一步修密。所謂密乘，就是瑜伽行法。西藏教派在引進任何密續教理之前，都非常謹慎。阿闍黎總是會檢驗它是否為佛說；具格的班智達則透過因明的辯證來分析它；此外也要透過修行的體驗，確認它的可靠性後才予以採用。因為許多外道的密

法，看似相近，為免魚目混珠，所以必須要通過這種驗證的程序。

密乘分四部，其典籍極多，不能一一列舉，在此只做簡單介紹。如前所述，惡業是我們受苦的原因，而惡業來自愚癡，愚癡則來自我們難以調伏的心。因此，我們必須從事於鍛鍊調伏自心的練習，以截斷邪念妄想之流。藉著專念觀心，便可制止此妄念之流，而散亂緣慮之心也可止息了。

另外一個減少妄念的方法，就是專注於某一個外境，不過這需要很強的觀想力。因為佛菩薩像被視為最適合做為觀想的對象，所以密乘盛行各種佛菩薩像。雖然在某些情況下，修行可以靠堅強的信仰和虔敬而進步，但是一般而言，修行須靠正知見的力量才能進步。若依密乘的出世法門來修行，正知見本身也會激起堅固的信念。

佛教修行法門概說

修行的成就不能光靠表面上的改變，例如出

家、誦經。這些行為本身是否就具有宗教精神，並沒有肯定的答案，因為宗教是內心的修行。如果一個人有正確的心態，他一切身和口的行為都會與宗教相應。反言之，如果一個人沒有正確的心態，換句話說，如果一個人不知道如何正確地思維，就算他出家、誦經一輩子，也將一事無成。因此，學佛的第一要件，就是要轉化自己的心念；所以，我們要皈依佛、法、僧三寶，深信因果，培養利他的心胸。

一個能夠真切捨棄現世利益的修行者，一定會充滿歡喜心。許多依藏傳佛教修行的人，就是因為如此捨離世法，而得到難以形容的身心滿足。不過，如此捨棄世俗，需要很大的犧牲，一般人是做不到的。那麼，一般人又如何修行呢？「諸惡莫作，諸善奉行」，如能依此為修行的基礎，一個在家居士也必能得到解脫。我們有一句話說：「那些不用心修行的人，就算隱居在深山廟宇，也不過是在造地獄業罷了。」

有一個古老的故事，話說有一位高僧喇嘛名叫

種敦巴。有一天，他看到一個人繞著佛塔經行，他就對那人說，「繞佛經行是好事，不過，修學佛法不是更好嗎？」這個人聽到了，就自忖：「我最好趕快去找部佛經來念。」於是他開始賣力地念經。一日，種敦巴又碰到他。「念佛經是好事，不過，修學佛法不是更好嗎？」這個人想道：「念佛經好像還不夠好，那就打坐好了。」不久，種敦巴看到他在打坐，就說，「打坐是好事，不過，修學佛法不是更好嗎？」這個人糊塗了，「到底要怎麼做才算修學佛法？」「對世間法生出離心，」種敦巴說：「將生命投入佛法。」

下面我用三增上學——戒、定、慧——來作本章的總結。

戒增上學

戒雖有許多不同的層次，不過，都以斷十惡業為依歸。

十惡業中身業有三項，口業有四項，意業有三項。

屬於身方面的三惡業是：

1.殺生：從殺人到殺最小的蟲蟻，不論是直接的或間接的殺生，均屬之。

2.偷盜：凡未經允許擅拿他人財物，不論直接間接或價值大小，均屬之。

3.邪淫：凡通姦或不正當性行為，均屬之。

屬於口方面的四惡業是：

1.妄言：給予他人錯誤的建議、訊息或指示。

2.兩舌：對原來和諧的團體挑撥離間，或加深原已分裂團體的分崩離析。

3.惡口：以惡語傷人。

4.綺語：做猥褻之冗談。

屬於意方面的三惡業是：

1.貪欲：貪求屬於他人的東西。

2.瞋恚：想要加害他人。

3.惡見：對輪迴、因果業力、三寶諸教理有疑

惑。

定增上學

定增上學能幫助修行者把心專注於一境上，從而達成奢摩他（止）。定的方法包括將心慢慢地捨離六塵及念慮，從而使心不動、穩定、安靜。如此，心就可以很容易地專注觀想任一功德善法了。

要達成如此的層次，須具備許多先決條件。依照彌勒菩薩的說法，簡而言之，一個修行者必須避免五過失，修持八斷行。

應避免的五過失是：

1.懈怠：對禪修抱著懶散的態度。

2.忘念：忘記禪修應專注的對象。

3.昏沈掉舉：通常是由於貪慾。

4.不作行：不能防止昏沈掉舉。

5.作行：對治昏沈掉舉的方法過猛，反令人散亂。

應修持的八斷行是：

1.信心：堅信禪定的功德，及本身覺察過失的能力。

2.欲求：有強烈的心願及能力禪修。

3.精勤：有恆心及歡喜心來修行。

4.輕安：要身心都能放鬆。

5.正念：要細心謹慎的專注於禪修所緣的對象。

6.正知：要覺察任何懈怠或浮躁的趨向。

7.作行之思：當覺察到有分心雜念時，要立即收攝。

8.行捨：在收攝心念的目的達成之後，要能再放鬆身心。

修定的九個層次（九住心）是：

1.內住：把心專注於禪修所緣的對象。

2.續住：用功不懈以求專注能更深更久。

3.安住：心起任何雜念立即覺察，並攝歸於對象上。

4.近住：對於專注對象的每一個細節都能明察秋毫。

5.調伏：體認禪修的功德而更加精進。

6.寂靜：去除對禪修的任何不好的感覺。

7.最極寂靜：摒除微細雜念而達心定。

8.專注一境：將禪定修持到極致。

9.平等住：無須依靠憶念或意識之助，而住於禪定。

慧增上學

慧增上學包含以下兩種智慧：

1.世俗智：即了知諸法的相對分別相的智慧。

2.勝義智：即了知諸法的絕對真如性的智慧。

還有一種智慧，在此簡要說明：此智慧能斷道德上或心理上的煩惱，以及由分別思惟所起的煩惱。這個智慧就是能夠了知空性的智慧。

空性

空性，就是所有事物、現象的究竟實相。空性，不是佛的力量所能影響，也不依眾生的業果而起。空性，法爾存在，而且遍於一切事物。因此，一切法本性皆空。經云：「不論佛出世或不出世，空性是一切事物的本性，絕諸對待而常住不變。」空性否定了恆常不變的實我，也否定了獨立的存在。

漢藏佛教對談

第十四世達賴喇嘛、聖嚴法師

聖嚴法師：佛教傳到中國大概是第二世紀，傳到西藏大概是第七世紀左右到第八世紀，中間相差大概四百到五百年的時間，但這個過程之中，從印度透過漢譯傳到中國的經論，大部分西藏都有，也有一部分西藏沒有；至於在西藏所翻譯的聖典之中，則有不少是漢譯部分所沒有的。

漢傳佛教的譯經工作曾有一千多年輝煌的歷史，發展得非常蓬勃而完整，幾乎早期、中期印度佛教的經論，漢傳佛教都有；而晚期印度佛教的東西在漢地不是沒有，只是很少，有一大部分只傳到西藏。

就我所知，有幾部論典漢傳有，藏傳則沒有，例如《大毘婆沙論》、《大智度論》、《成唯識論》等。另外關於律藏（毘奈耶）部分，在部派佛教時代一共有二十個部派，二十個部派中應該每一個都有自己的律藏，可是漢傳只翻譯過來四

個部派的律藏，我推想藏傳的律藏是一切有部，大概有一部分是漢傳有而藏傳沒有翻譯的。

兩個系統的傳承中，因為漢文化有自己思惟的方法及文化背景，如儒家、道家的背景；藏文化也有它本有的背景，如苯教，就因為兩地文化背景不一，所以發展出來的佛教，漸漸就各具特色。

長久下來，因為交流、來往較少，造成彼此都在互相批評，漢傳佛教說藏傳佛教迷信，說藏傳佛教不行，而藏傳佛教也認為漢地的佛教大概也不行。

其實漢藏兩個系統的佛教，本來像是同一個母親的兩兄弟，只是後來兄弟分了家，如今兄弟再聚，彼此應該互相慰勉。聽了這兩天的法會，我感覺藏傳佛教非常有內容，特別是教理的次第組織非常嚴密，修行次第也非常謹嚴。

達賴喇嘛的開示讓人覺得藏傳佛教非常豐富，但也好像很難，先要把顯教次第理解得非常清楚，才能夠學金剛乘，也才能夠成就金剛乘。

達賴喇嘛：我很高興能有這個機會和聖嚴法師來作這次的會談，我是一九九七年在臺灣和聖嚴法師第一次會面，之後，我們還會面了幾次。今天，則是我第一次正式跟一位中國禪宗的阿闍黎直接對談。我認為世界各宗教之間，進行類似的對談，是非常重要的，如此大家才能互相學習及賞識各宗教的主要教義和觀點。這點對於佛教中的各個宗派尤其重要，因為我們都是本師釋迦牟尼佛的弟子。

聖嚴法師：現在我要把中國的佛教簡單地介紹一下，所謂中國的佛教，是印度傳到漢地，漢傳之後再發展而成的十個宗派，其中八個宗派是大乘，兩個宗派是小乘。

大乘佛法當中，直接從印度傳來的，在中國形成了三個宗派，一個是三論宗，一個是唯識宗，另外一個是律宗。

而在中國受到漢文化的影響，把印度佛教重新組織的，則有兩個大宗派，一個是天臺宗，一個是華嚴宗，這兩個宗派的教義部分，有非常嚴密

的組織和具有次第的分析，對修行的次第，也有嚴密謹嚴的發揮。

吸收天臺與華嚴精華的禪宗

但是這兩個宗派全部都是用印度的經典和論典，由於時間有限，我無法詳細解說這兩個宗派的內容，只能簡單地說。天臺宗的開宗祖師智顗大師把龍樹菩薩的真俗二諦觀，發展成天臺的空假中三諦觀，並且把止觀修行次第作了嚴謹、有系統的組織。天臺宗的一些修行法門跟藏傳的道次第（ Lam Rim ）教義相當接近。

華嚴宗認為，一切事物都是平等、互融、互攝的。華嚴宗主要的教義是四法界：

1.由小乘的教理所顯的事法界。

2.由唯識及中觀的教理所顯的理法界。

3.由《維摩詰經》等所顯的理事無礙法界。

4.由《華嚴經》所顯的事事無礙法界。

因此，華嚴宗實在是印度佛教各宗派的融和。

由於天臺宗的禪觀和教義，加上華嚴宗的教義和禪觀，才成熟了禪宗。也就是說，禪宗跟華嚴宗及天臺宗有關，把兩個宗派的精華全部吸收就成為禪宗的內容。

不過禪宗並不是從開始形成以後就沒有再改變，而是漸漸地成為中國最主要的宗派。

禪宗的主要經典是《楞伽經》，它的內容有唯識也有如來藏，天臺宗則以《法華經》為主，依據的論典則是《中觀論》。華嚴宗以《華嚴經》為主，但也用《大智度論》、《十地論》。而這些宗派一定都不離《阿含經》和阿毘達磨。此外，禪宗最主要經典有三部，一部是《楞伽經》，一部是《金剛經》，另外一部則是《維摩詰經》。

《六祖壇經》整合中國佛教思想

可是中國文化向來不喜歡繁雜的東西，希望愈簡單愈好，於是反應在禪宗最重要的一部聖典──六祖惠能的《六祖壇經》，這部經整合了所

有的佛教思想。

中國禪宗最偉大的祖師是惠能，而惠能是怎麼開悟的？就是聽到《金剛經》裡的一句話「應無所住而生其心」。《金剛經》主要是講發菩提心和空性；《楞伽經》主要是講如來藏，我們要相信人人都有如來藏，也就是每個人要相信你可以成佛。而《維摩詰經》主要是告訴我們，如果真正要開悟，一定要放下分別心與執著心，也就是放下煩惱心。破煩惱就是離煩惱分別，就是離所知障、煩惱障，當我執放下之後，煩惱和菩提平等，生死和涅槃平等，善與惡平等，不去計較當下就與佛相應。

早在禪宗的初祖菩提達摩度化二祖慧可時，慧可就希望菩提達摩給他安心的方法，因為心中有很多煩惱，無法安住。菩提達摩並沒有給他方法，只是問他：「你那一個心不能安，你找找看，找出來以後，我替你安。」

其實這也就是文殊師利菩薩的智慧，在經典中有這麼一個故事，有人問文殊菩薩：「你是三世一

切諸佛的老師，請問你什麼時候成佛？請問你已經修行多久了？」文殊菩薩的回答很奇怪，也很好玩，他說：「我問你，這樣的問題你要問多久？」

其實禪宗教人家開悟，沒有一定的方法。主要是要你找自己的煩惱心究竟是什麼？印度早期的修行方法實在很難，要先從五停心的數息觀等開始，要經過尋、伺、喜、樂的階段，然後才能進入次第的禪定，依四念住修行，經過暖、頂、忍、世第一，而證聲聞初果，從這點來看，要成佛實在很不容易。但是禪宗呢？只叫你當下不要思索，妄心生起的當下，找找看它是什麼？找不到時，自然就會了解空性。

因此有人認為，懶人修禪宗最好，其實不然。禪宗也講戒律，也講定、慧。如果心不清淨，行為不清淨，就必須先持別解脫戒，從持戒開始。同時真要學禪宗，一定要發菩提心，所以也必須受持菩薩的三聚淨戒。

持淨戒修善法度眾生

三聚淨戒就是「止一切惡，修一切善，度一切眾生」；或是「持一切淨戒，修一切善法，願度一切眾生」。其實我認為這三聚淨戒，就跟達賴喇嘛所講的宗喀巴聖道三要的出離心、菩提心以及空性見一樣。

但如果已經見到佛性，已經解脫了煩惱，行為就能不受有形的拘束。以禪宗的百丈禪師為例，他就說他不違背大小乘的戒律，也不需要被大小乘的戒律所拘束。

禪宗講的定，要跟空性的智慧完全一致，才是正定。它不注重次第，而特別重視智慧，空性的智慧如果發起，才是真正的定，否則不承認你是得大定。所以即定即慧，定慧是均等的。

至於怎麼修？簡單地說，信心很重要，要相信佛說的，我們每一眾生都有佛性，都能成佛。如果當下就能無分別心，也有可能當下開悟。例如釋迦牟尼佛時代，就有很多阿羅漢只聽佛說的一

句話，馬上就證得阿羅漢果。在《阿含經》裡，就有這種例子，有人去見佛，釋迦牟尼佛只跟他講一句話，他馬上就證阿羅漢果，禪宗也有聽到一句經文馬上開悟的六祖惠能。

不過一般人做不到的話，還是可以從基礎開始。首先是把身體放鬆，其次，把頭腦放鬆。可以用數息的方法，也可以不用，如曹洞宗默照禪，就是叫我們只管打坐的感覺，然後注意你的心在做什麼，把心安定之後，最好修絕觀的方法。絕觀就是叫我們離開四大，離開五蘊，離開心、意、意識，到這個時候，看看自己究竟是什麼？

簡單的說，就是你面對外境或內境時，不管是心裡的念頭或心外的事物，都不要給它名字，不要形容、不要比較、不要思索。

很多人好談開悟，以為像古代禪師，拿個棒子在你頭上一打，就能達到當頭棒喝的悟境。但是很多人弄不清楚什麼是當頭棒喝，認為罵一句或打一下，讓妄念、煩惱暫時不起就叫做開悟。其實這只是在有分別、煩惱時，在攀緣、執著非常

重的時候，禪宗會用這個方法，突然之間打一下子、罵一下子，是有用的，但不是開悟。

如果這個方法不得力，不容易用，曹洞宗之外還有一個臨濟宗的方法。那就是問：「是誰有這麼多的煩惱？」「是誰在攀緣或亂想？」「是誰有這些習氣、無明？」「是誰啊？究竟是誰？」不斷地問，問的時候，要使自己這些無明、煩惱、習氣漸漸不生起，一段時間不生起以後，假如有人給他打一棒，大概是有用的。

建設人間淨土

根據這些原則，我正在推動一個運動，叫做「建設人間淨土」，希望讓佛國淨土在我們人間出現。這要從心的清淨開始，然後是行為的清淨；當自己的身心清淨後，也能影響周遭的人清淨，然後逐漸擴大影響力，讓其他的人也能夠一個一個心清淨、行為清淨，那麼，佛國的淨土就可以在我們人間出現。

不過心的清淨確實不容易，真正的清淨至少要

實證空性的智慧後，才能沒有煩惱，才能清淨。但是我們不用失望，修行一定是從凡夫開始，一定是從有煩惱的心開始，如果沒有煩惱的心，我們根本無從修行起。

天臺宗說我們現在任何一個念頭的心，其實跟十法界任何一類眾生的心，完全相通。雖然我們無法馬上跟空慧相應，但是只要和煩惱不相應，或是煩惱不現行，也比總是在煩惱之中打滾好得多。

對治煩惱分為三個步驟：知煩惱、伏煩惱、斷煩惱。甚至只是知道有煩惱也不錯。一開始只能知道有煩惱，然後能夠伏煩惱，最後才能斷煩惱。能夠知道有煩惱，其實就已經跟清淨心相應了。

所以當我們知道有煩惱，曉得這是煩惱心，要馬上把它放下來，不要太難過，不要後悔，但是要改進、修正，可以用參話頭的方法，也可以注意呼吸，使自己的妄念、煩惱心不那麼容易起伏，這時候你的心跟清淨佛性就是相應的。

佛法認為，如果一念心清淨，這一念之間，就跟佛相應，就是佛。這就如同《法華經》中所說的，若有人進入寺院，能稱念一句南無佛，這人已經成佛了。不過這是因地的佛，不是果位的佛。

當每一個人都能承認這個事實時，至少我們的行為會改善很多，我們這個世界就會成為佛國淨土！

達賴喇嘛：今天稍早在一項我們私人的會晤中，聖嚴法師告訴我，他曾閉關六年，這使我非常敬佩。現在聽到您對禪宗教義的闡述，我馬上就深深感覺到，我是在聆聽一位經驗豐富的大修行者的智慧之語。對所有的人，能瞭解佛法的知識固然重要，但更重要的是將佛法的知識落實於修行。

在聆聽您闡述禪宗教義時，我隨手寫下幾個問題。首先我想請問，惠能大師是第幾世紀的人？

聖嚴法師：第八世紀（西元六三八～七一三年）。

達賴喇嘛：我問這個問題，是因為在歷史上，藏傳佛教的起源與發展，跟禪宗有一些歷史的淵

源。我們知道，宗喀巴大師對傳到西藏的禪宗頓教曾有激烈的批判；在西藏，也曾針對禪宗與印度傳來的佛教的異同對比，引起很大的爭辯。

不過，在藏傳佛教初期，赤松德贊王在位時，桑耶寺分成幾個僧院，每一進僧院專供一個宗派居住。有一進僧院專供密宗師住，另一進專供譯經師及印度學者住，還有一進則叫禪院，據說是專供一位中國來的被稱為「和尚」的法師居住。桑耶寺建於第八世紀，此時，正值寂護及蓮華戒兩位大師在西藏弘揚佛教的時期。

我認為，如果寂護大師在桑耶寺特別撥出空間為中國來的禪師興建住所，他一定很歡迎禪宗，認為那是西藏佛教中很重要的一部分。但是好像到了寂護的弟子蓮華戒的時代，當時在西藏的一些禪宗行者所弘揚的，跟原先的教理略有出入，他們過度強調應排拒任何形式的心念，不僅修行如此，在哲學立場上也是如此，這是蓮華戒所駁斥的。因此，以我看來，好像有兩種不同派別的禪宗傳到了西藏。

聖嚴法師：我很感謝達賴喇嘛提到這位中國和尚的問題。從這個故事看來，好像蓮華戒時期的大乘和尚沒有資格代表禪宗。從敦煌石窟發掘出來的許多佛教相關文獻中，學者發現類似的事蹟記載，第一個中國和尚對西藏佛教，尤其在禪修方面，有重大的影響。所以，第一個到西藏的中國和尚好像並不差！

達賴喇嘛：在我們西藏的故事裡，第一個中國和尚是受歡迎的，第二個和尚好像在辯論中落敗了。

聖嚴法師：所以，今天問題不會出在我身上，但是我的下一代，會不會又要吃敗仗，我就不知道了！

達賴喇嘛：從我們西藏人的觀點來看，我們歡迎第一個中國和尚，但對第二個中國和尚的信徒，我們只好說「再見」了。將來我們碰到中國來的法師，如果他是第一個中國和尚的信徒，我們還是會歡迎的；假若他是第二個中國和尚的信徒，那我們還是要說「再見」了。

我個人並不認為頓悟和漸修這兩個法門有任何衝突或矛盾，不過，這並不表示頓悟法門適合於任何人。也許在某些特殊的情況下，某些人能從頓悟法門得到更多的利益。但是，大體而言，對大多數的人，漸修法門或許是比較合適的。

聖嚴法師：達賴喇嘛說的這道理我贊成，可是請大家不要誤會，以為有知識的人才是利根或善根深厚的人，沒有知識的人就不是。中國禪宗的六祖惠能大師，就是最好的例子，他的知識程度並不高，但他卻是成就最高的禪師。

佛在世時有一位佛弟子周利槃陀伽，他是最笨的人，但還是證了阿羅漢果。他的證果並不是從聽聞而來，而是藉著掃地、擦鞋的方法，結果也能開悟證阿羅漢果。

達賴喇嘛：在此我要澄清一點：佛教是很注重智慧的，有時候，甚至給人一種印象，好像我們是在講聰明、腦筋很靈敏的人，其實，聰明並不等於佛法所講的智慧。在佛教經典裡，有很多例子講到聰明人反被聰明誤，他們把事情分析到

極點，卻無法洞察機先，有的只是一些小聰明而已。智慧並不一定包括聰明，智慧主要還是洞察觀照的能力及正知見。

其次，我要指出，有些人雖然不算聰明、腦筋不靈光，但是他們有必要的專注與心力。就好像聖嚴法師所說的故事，周利槃陀伽雖然笨，但藉著掃地和擦鞋的方法，也能開悟。

聖嚴法師剛才談到禪宗的要義，其實，在藏文典籍裡面，我們也可以找到論及禪法的例子，特別是頓悟法門。比方說，我記得在噶舉派的一部論著中，明顯地說「大手印」修法就是頓悟法門，並稱如果有人以漸修的觀點來體會大手印法，那就是完全誤解！頓悟的確是證悟的法門之一，它是一種任運天然，不拘於漸修次第的法門。

我們也可以從薩迦派的著作中找到「同時成辦空智與解脫」的說法，尤其是寧瑪派的「大圓滿」（rdzogs-chen）修行法門。而在格魯派中，連宗喀巴也接受這種同時成辦乃瞬間解脫的觀

念，不過，他認為，表面上看來是頓悟，實際上是許多因緣聚會達於成熟，突然發生作用，而引致那瞬間的解脫。

宗喀巴以佛經裡的一個故事為例，這個故事說在中印度有一位國王，收到一份很貴重的禮物，是一個遙遠國家的國王送的。這位國王很為難，不知道應回送什麼好，因為這份禮物太貴重了。最後，他去請教釋迦牟尼佛。佛陀建議他回送一幅「生死輪迴圖」的畫，描述生死輪迴的十二因緣，並附一首偈頌說明此畫的涵義。當這位國王派人送這件禮物去時，他還附了一個口信，告訴對方應以非常歡喜的心情和隆重的儀式來迎接這份禮物。

當那位國王收到這個口信時，他覺得很好奇。不過，他還是安排了隆重的儀式來迎接這份禮物。最後，當他打開禮物時，他很驚訝那不過是小小的一幅畫而已。不過他還是仔細地觀賞這幅畫，慢慢地發覺它很具深意，然後他讀了那首偈頌，剎那間，他了悟了生死輪迴的十二因緣之真

義。這個經驗發生得很突然，看起來完全是看到那幅畫及讀到那首詩所引致，不過，從宗喀巴的觀點看來，這件事雖然看來突然，事實上是許多因緣聚會的結果，最後那一片刻的事件，不過是點燃頓悟經驗的火花。

西藏的上師雖然沒有像禪宗棒喝的方法，但在大圓滿法門裡，也有一種類似的方法，就是修行者使勁地大喊一聲「呸」。據說當這個「呸」喊出來時，妄念會剎那間被切斷，修行者會體驗到頓時的了悟。這種體驗據稱是奇妙，而無思慮分別，是一種無念的狀態。

聖嚴法師：這個修行者能否維持在此種的狀態中？這種經驗是短暫的？還是延續不斷的？

達賴喇嘛：薩迦班智達（Sakya Pandita）有一首偈頌可以用來回答這個問題，這首偈頌說，在念與念之間的空隙中，內在的澄澈光明持續地出現。這首偈頌暗示，當你喊「呸」而頓然體驗到任運生起的奇妙及無分別心時，你所體驗到的就是這種光明，也可以稱之為空性。不過，這種

體驗是短暫的。據說已累積具足大功德資糧的人，當因緣成熟時，也可證悟空性。在大圓滿法門裡，如果你的奇妙體驗，能有上師的加持，再加上你自己具足更高的功德資糧時，你就能夠提昇這種體驗為「正淨覺」（藏文rigpa，英譯 true pristine awareness）。當你體驗到這個光明時，整個世界都融會於空性、真如。

聖嚴法師：我想請教，大圓滿當下所出現的光明能夠維持多久？是一直維持下去而心中不斷有光明呢？還是過一段時間就漸漸淡掉了？還有，光明境出現之後，還有煩惱嗎？晚上睡覺的時候，夢裡的情況怎麼樣？

達賴喇嘛：容我繼續從大圓滿法門的觀點來講，當我們談到心的光明本性，其實，我們就是在講心識的本質，這個本性是連綿不斷的。比方說，水的本性是清澈的，只要有水在，它的清澈本性也就會在。當水渾濁時，我們就看不到水的清澈本性。如果我們用棍子去攪拌它，那水就更加渾濁。如果要見水的清澈本性，你就要讓它靜止下

來。你一旦停止攪拌水，而讓濁水靜止下來，就會重見水的清澈本性。這個清澈本性，無須外求，它本來就在渾濁的水中。

同理，一個人不論他有善念或惡念，他的心性都一直在那無所不遍的光明中。從修行的角度來看，不論是善念還是惡念，都是阻礙我們體驗光明的絆腳石。因此，我們非常強調如何使心識安定下來，如何止息善念與惡念之遷流。從這裡我們可以看到，禪宗的頓悟法門和上面所講的有頗多類似之處。

一個人心中一旦有了光明的體驗，他的夢境馬上會受到影響，會變得明晰。不過，這種大圓滿的頓悟法門有其先決條件，就是要先修一種方法，叫做「尋找心的真面目」。這種方法就是去分析心的生起、安住、變異和消滅，其分析的方式相當類似中觀派的四句邏輯。

在藏傳佛教中，也有討論同時成辦奢摩他（止）和毘婆奢那（觀）的。不過，要達到這種境界，修行者必須至少要修持密乘的禪定及密法

而達到第八修心層次，要達到這個層次，才能同時成辦奢摩他和毘婆奢那。

方才您講到禪宗的一種修行方法，讓修行者去找那個感受到煩惱的我，這方法就是要修行者自問「我是誰」、「誰在生煩惱」等等。這種方法很接近於中觀派的像用〈金剛屑因〉的分析方法，這種分析是從因果的角度來看事物。從經典裡還可以找到其他類似的法門，如月稱菩薩（Chandrakirti，六〇〇～六五〇年）的對「我」的七點分析；還有，噶舉派的密勒日巴尊者（Milarepa，一〇四〇～一一二三年）也有一種類似的方法，他要求弟子不斷地去找：「我在那裡」。

還有一點我要指出，中觀派的中心教義之一，就是不斷地問：「事物的存在，是否如其表面上看起來一樣的存在？」在這裡，我們必須了解空的真正意思。比方說，我們可以問，在我們的眼前，是否真有小蟲。我們仔細觀察之後，我們的結論或許是相反的，實在沒有小蟲。不過，這個「沒有」並

不等於空無所有。所以，有時候，沒找到東西等於是找到了。空是我們仔細觀察一件存在的事物，去找它真正的本性後所找到的東西。

聖嚴法師：有些人以為，當他們自問「我是誰」時，找心找不到，就認為是開悟了，這會有問題。有很多人是暫時休息，心中雖沒有雜念，但不是開悟，這個叫做頑空，不是空性的空。所以必須要有老師來考驗，並且，學生也要自省及自我觀察日常生活中會不會起煩惱，有沒有執著。

所以我剛才才問，心的光明現前之後，可以維持多久？如果一直維持下去，我們叫做徹悟；沒有一直維持下去的話，叫做見性。不過，如果一個人的體驗不符合中觀的空性的話，我們也不承認那是真正的徹悟。

要能真正體驗到無我，還是要從無所得來修的，因為，如果一個人修行愈加精進，他會停止追求自己的開悟，反而專心於幫助他人。當你不再關心自己的覺悟，轉而全心全力地幫助他人解脫煩惱時，那才有可能徹悟。

達賴喇嘛：藏傳及印度佛教都有四禪的八個預備層次，其中，第五個層次是觀察分析，它的目的是檢查修行者是否能控制某些強烈的情緒。比方說，男修行者就要他觀想一個女人在面前，如果此人在這個時候還有色慾，這個人就必須再作訓練。一個已達到初禪境界的人，應已擺脫許多的執著和色慾，但是，有些人雖然體驗到空性，仍不能去除他們的習氣，還是有層次不一的色慾、貪念和種種執著。

聖嚴法師，您方才提到一個人能夠持續不斷地安住在空性的體驗中，這樣的體驗只有在修行到更高的次第才能成辦，因為這需要此人能對禪定及禪定後的證悟得到自在。一個修行者在徹悟之前，於很多層次中，禪定及證悟都是依次生起，並且兩者互相交替。據說，在徹悟時，禪定和證悟才會同時發生。從這個觀點看來，如果能將現證空性的體驗連續不斷的維持於禪定中，那就是徹悟了。

聖嚴法師：徹悟並不是證阿羅漢果，也不是完全

斷欲，徹悟是從此以後心中對佛法沒有疑惑。一個徹悟的人，不是完全斷了煩惱，還是知道有煩惱，但不會讓它現行，不過他會很安心，清楚自己的狀況，而且從此以後不會再迷惑。

禪宗不講究漸修次第，我本人也修持過禪觀；不過，見性和體驗空性更加重要。這好像你從未嚐過水而第一次要去嚐水的味道，那是你必須親自去體驗的。體驗空性也是一樣的道理，你必須親自去體驗它，不然你永遠無法知道，也許你聽說過，但那是不夠的。徹悟跟見性不一樣，見性是開始體驗空性，見性之後仍有煩惱，有時候還會現行；但是徹悟以後，只要心中有煩惱，都很清楚。

還有，以禪宗的角度來看，徹悟並不是維持在禪定裡面。

這是我們第一次對談，這個機會非常難得，但是我們沒有辦法深入詳細地講清楚，這些問題至少要兩三天的工夫才能講清楚。

達賴喇嘛：如佛經所說，對一個現證空性的修行

者而言，空性的真諦是不可思議，超乎語言文字的。沒有這種親身的體驗，空性不過是理智的和概念的了解而已。

我想談談聖嚴法師的人間淨土運動，這個運動是以每個人心的清淨為基礎來建設清淨的社會和環境。這個運動不僅相當接近於我個人的方法，也證實了我的方法，這使我感到非常鼓舞。

我常常告訴人，解脫輪迴和煩惱，在某種角度來看，固然是個人自己的事，但更重要的，從社會的角度來看，是建設一個我所謂的「社會的涅槃境界」（the nirvana of society）。在這樣的社會裡，瞋恨、憤怒、嫉妒等負面情緒以及紛亂不安的心境會減少。所以我想今天我們有一個真正的「心靈交會」。

我非常感謝您提倡的人間淨土運動。

聖嚴法師：和達賴喇嘛交談，一點都不像是兩個來自世界不同角落的人在談話！雖然我們的語言不同，但是我們基本的想法和觀念是一致的。謝謝。

達賴喇嘛：希望將來我們能夠有更多像今天這樣的交談，尤其如果主題是空性的話，我們到中國的五臺山再會。

聖嚴法師：但願大家都能再相會五臺山上，因為傳說文殊師利菩薩在地球上的道場就是在五臺山。

達賴喇嘛：假若我們真能有機會在五臺山上再次見面來談空性，而文殊師利菩薩到時候還是沒有給我們加持的話，我們也許只好認定文殊師利菩薩是空的！

現在我們請在場來賓提出問題。

聖嚴法師：有這麼多的問題？難的統統給他，不要給我。

問：請問聖嚴法師，是禪屬於密，還是密屬於禪？

聖嚴法師：我不了解密，還沒學過密，這問題可能由法王回答比較好。

不過如果說禪就是密，密就是禪，那我們兩家就是「學禪等於學密，學密等於學禪」，我想這是有問題的，這當中有同，一定也有不同。

達賴喇嘛：大體而言，密乘的殊勝之處來自其禪定修持嚴密。因此，我們把密乘歸屬在三藏中的經藏，這是因為我們認為密乘是從禪定修持的嚴密發展而成。

問：修持佛法，要經過聞、思、修的次第。但若修持空性法門，好像有時候只要誠信就能達成智慧的體驗，請問是否真確？

聖嚴法師：悟有世間的悟，有出世間的悟；有解悟，有證悟。解悟的過程是聽聞佛法，之後自己瞭解了法，例如聽到緣起，知緣起就是知法，知法就是見佛，不過這是不是開悟呢？我認為這應該只叫解悟，可以產生信心。至於證悟，就要看是不是跟空慧相應，是不是體驗到空慧了？是不是真正見到了佛性？所謂的佛性，就是空性。

達賴喇嘛：依藏傳佛教，我們大致上用覺悟這個名詞來指聖者的證量。

問：見性開悟和修行有何不同？

聖嚴法師：開悟可能是頓悟，如果是善根很深厚的人，開悟以前就積蓄資糧，是可能突然間

開悟，悟後還是要修行，但是一般人的資糧還不夠，還是要修行，好好地修行，修身口意三業，然後才可能開悟。

問：徹悟後證佛果位就不用修行與持菩薩戒嗎？如此是否與「世世常行菩薩道」這句偈有所違背？

達賴喇嘛：行菩薩道可以分兩方面來講，一方面是行菩薩道以自度，就是要成正覺，成正覺之後，就不必行菩薩道了。另一方面，既已發願利益眾生，就算成正覺之後，還是要行菩薩道。

問：請問聖嚴法師，除了次第以外，有沒有其他求解脫的方法？

聖嚴法師：頓悟法門就是不講次第的，所以學禪最好；但是諸位不要認為可以佔這個便宜，因為如果你已經是在那種頓悟的狀況下，自然不必次第，但是開悟以後，還是要修行。

其實有的人在果位上修，有的人在因位上修。所謂在果位上修，例如成了佛以後的釋迦牟尼，照樣還要每天打坐。我也問過達賴喇嘛，他每天

怎麼修行，照理說，他已經是個大成就者，應該不必修行才對，因為已經成就了。可是他告訴我，他每天大概用三到四個小時打坐、拜佛，中國禪宗的祖師也是一樣。

問：請問聖嚴法師，要了解空性的話，必須要遮除什麼？去除什麼？真如又是什麼？

聖嚴法師：空性的意思是要斷兩個極端，一個是實有，另一個是虛無，但也不能執著中間。這叫做中道，是中觀派的教義。

真如則是唯識和如來藏的教義，了解真如很簡單：你知道有煩惱，煩惱就是真如。不過，愚癡的人，經常情緒化的人，根本不知道自己有煩惱，這個人是不知道有真如的；如果對自己的煩惱、情緒很清楚，就是跟真如相應，因為煩惱全部斷盡，微細的無明全部斷盡了，就是成佛了。

所以我說煩惱就是真如，如果沒有煩惱，真如也不存在，真如只是個假名字。

問：請問聖嚴法師，光靠方便，就能成佛嗎？光靠智慧呢？

聖嚴法師：〔對現場翻譯說〕怎麼老是問我？再找找看，有沒有問題給法王的？〔台下觀眾笑〕

問：請問兩位大師對神通的看法？

達賴喇嘛：我舉我的老師林仁波切為例，我常常問林仁波切一些問題，他的回答有時候非常奇怪。有一天，我開始懷疑他是否有其他特殊能力。所以我問他：「您有沒有神通的經驗？」他說：「我不知道，不過有時候我心裡會很奇怪地知道某些事情。」所以，神通似乎是可能的。

當然，我也遇到過一些人號稱有神通，但我很懷疑。我從小就跟隨林仁波切，所以我信任他。但我遇到一些人自稱有神通及預知能力，不過我很懷疑他們。當我訪問臺灣時，我見到許多西藏的喇嘛，我就警告他們，沒有高深的領悟，就不要假裝，尤其不要假裝有神通及預知能力，因為會被人家拆穿的。

至於預知或神通，我們可以說，理論上心識本來就有了知的能力，就是在日常生活中，我們有時候也會有預感。比方說早上會有一種預感或直

覺，今天會發生什麼事情。我認為，這代表我們每個人都有預知能力的種子。透過禪修的訓練能使我們的心念愈來愈集中，記憶力及覺照力也愈來愈強，一旦記憶經驗的能力變得非常敏銳，預知的潛力就會增加。

根據這個理論，我們至少可以相信預知的可能性。所以，預知或神通似乎以不同的形態發生在不同的人身上。

在第七世達賴喇嘛的時期，有位名僧達普·羅桑登貝堅贊（ Dag-pu-Lobsang-Denbe-Gyalsten，一七一四～一七六二年），他是公認為有神通的。有一次，一位格魯派大師，章嘉乳貝多傑（Jang-gya-Rolbay-Dorjay，一七一七～一七八六年）問他：「這些預知能力是如何在你的心中生起？」達普·羅桑登貝堅贊回答說，每次他必須認真的思考一個問題時，他就把心專注在腦中第一個出現的形像上，通常是一個鈴的形像。在這個鈴上方，就會出現一些形像或圖案，他的預知，就是從這些影像圖案中生起。

誠然，無上瑜伽密確有修行的方法教人如何能得到這種神通，佛經裡面也提到神通，不過通常限於眼通或耳通，而非嗅覺的神通。就是在我們日常生活裡面，我們有時候也可以用視覺或聽覺來辨識一個遠方的東西，但不可能用嗅覺。因此，神通的能力也是有限的。

聖嚴法師：信仰佛教的人一定相信有神通，如果佛教徒不相信有神通，也是很奇怪。但是從釋迦牟尼佛開始，就告誡弟子們不要隨便用神通；中國禪宗的禪師，也特別禁止弟子們表現神通或說神通。

愚癡的人希望求神通來幫助自已，有智慧的人則是用智慧來處理所有的問題，用智慧處理問題是一勞永逸，絕對可以把問題全部解決，但如果用神通處理問題，只是臨時的、暫時的。所以最好求智慧吧！所以我們這次對話的主題是智慧法門，不是神通法門。

達賴喇嘛：我藉這個機會特別感謝聖嚴法師。

聖嚴法師：謝謝！