

## 附錄五

### 如何轉化人識成為佛智

首先，必需作一簡介。此附錄之主題對於三乘之修法皆是根本的。若能深信此理，並加真摯修習，便可能不經任何其他修途而証達圓滿覺悟。

在此文中，「識」之一詞不僅指心理學家所研究之心理因素（例如意志、心靈、情緒、情感及煩惱），並且及於佛之特徵（諸如佛之慈悲、菩提心、功德、神通等）。

此附錄之題目中「智」詞乃指佛之神聖五重智慧：第一，由第八識所轉化之大圓鏡智，反映一切，並配以不動佛及東方空行；第二，由第七識所轉化之平等性智，配合寶生佛及南方空行；第三，由第六識所轉化之妙觀察智，配合阿彌陀佛及西方空行；第四，或所作智，配合不空成就佛及北方空行；第五，法界體性智，配以毗盧遮那佛及中央空行。

雖然在佛經中、論述中及密續中都有許多關於此題之教示，但是整個轉化的體系，依次第好之安排的，則只在此附錄中可尋。若經過對比之研討，可以清晰了知所經歷之階段而直接証達佛智，如果其中之修法有依教遵行的話。在此我提供我的知識、修行以及經驗之結晶。

在轉化人識成為佛智——無上正等正覺——的修行中有七個階段。

#### A. 分辨善惡以行善

在大部分的倫理體系內，似乎並無一定的標準來定義善而惡，因而使得以賽亞說：「把惡稱為善，又把善稱為惡；~~將~~將黑暗視為光明，並將光明認為黑暗；~~將~~將苦作甜，而甜作苦；這樣的人是該遭報應的。」（以賽亞書5:20）。（聖經中文版：禍哉！那些稱惡為善，稱善為惡，以暗為光，以光為暗，以苦為甜，以甜為苦的人。）佛法，却不然，井井有條地將二者區分，並且加以科學的分類，使人能了知善而惡的差異。已經有聞慧及思慧的薰習的佛教徒就能免於在其心識中將善與惡混淆。

雖然此種區分在小乘中（七十五法）及大乘中（百法）皆已教示，但後者之區分較為精密，故更可取。

在上述之百法中，有些不直接涉及善而惡。心法有八，色法十一，心不相應行法二十四，~~無~~無為法六種。只在五十一種心所有法中有善惡之區別。在此五十一  
p.1

法中，通行五法及別境五法不直接涉及善惡。其餘則如下述：

1. 善法十一
- a. 信
- b. 精進
- c. 慚
- d. 愧
- e. 無貪
- f. 無嗔
- g. 無癡
- h. 輕安
- i. 不放逸
- j. 行捨
- k. 不害

所有這些法都應全心全意地修習。在三十七菩提支中，佛陀教示好幾種分類，其中之一是四正勤。他強調說，首先，開始修習尚未修習之善法，然後，已經在修習法要加以增長。(另二者是：不做惡，以及已做之惡當停止。)[註：依通常次第則為：一、已生惡令永斷；二、未生惡令不生；三、已生善令增長；四、未生善令得生。]

## 2. 惡法(煩惱) = 十六

此二十六種法分為兩部分。

首先，六種(根本)煩惱：

- a. 貪
- b. 嗔
- c. 癡
- d. 慢
- e. 疑
- f. 不正見

此六法會因其性質而產生其餘之惡法(隨煩惱)，所以是一切惡法之母。行者應在自心中極力制止之。

~~其次~~其次，二十隨煩惱

a. 忿	k. 無慚
b. 恨	l. 無愧
c. 惱	m. 不信
d. 覆	n. 懈怠
e. 誑	o. 放逸

f. 諂	p. 昏沉
g. 驕	q. 掉舉
h. 害	r. 散亂
i. 嫉	s. 失念
j. 慳	t. 不正知

3. 不定法四<sup>(善惡不一定)</sup>

a. 悔(惡作)。<sup>(嫌惡所作業)</sup>如果後悔所造惡業,則善;但後悔行施(等善業),則惡。

b. 眠。夜間略睡則非惡;但長睡或晝寢則非善。

c. 尋。反省自己的行為是惡的;但思量上師之惡行是惡的。

d. 伺。行者應細檢自身之<sup>善</sup>言行;但不應檢討聖者。  
<sub>意念</sub>

這四種不定法應仔細考慮,而只採取其善之作孝。

#### 4. 五戒十善

此外,佛陀還~~曉諭~~諭令弟子們要遵守五戒,而這些戒律是幾乎<sup>所有</sup>大部分的宗教都強調的(雖然在戒律中有詳盡的解說):不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。他還教示了十善,禁止了與它們相對的十惡。十善是:

- a. 不殺生
- b. 不偷盜
- c. 不邪淫
- d. 不妄語
- e. 不兩舌
- f. 不惡口
- g. 不綺語
- h. 不貪欲
- i. 不嗔恚
- j. 不邪見

(見《佛說十善業道經》)

佛說:

當知菩薩有一法,能斷一切諸惡道苦。何等孝一?謂于晝夜,常念思維觀察善法,令諸善法念念增長,不容毫分不善間雜,是即能令諸惡永斷,善法圓滿,常得親近諸佛菩薩及餘聖眾。

## B. 分別善惡

### 1. 八正道

約翰·摩利 (1838-1923) 說, 「行善是不夠的, 必須以正確的方式行之。」 一個人應當熱愛正道並且嫉惡如仇。佛陀建立了八正道以助我們分別善惡, 而我們應不疑不懈地遵循之, 不止是在言詞上如此, 更要身體力行。此八者為:

- a. 正見
- b. 正思維
- c. 正語
- d. 正業
- e. 正命
- f. 正精進
- g. 正念
- h. 正定

此等八正道乃基於十善及與所有戒律之<sup>一致</sup>認同, 而與之相反之八者乃起於二十六種煩惱法。例如, 不殺生者即不應在每日殺生之餐館中工作。行者應擇一正命 (正當謀生之途), 例如擔任教師、賣書的、醫師, 等之。這樣便遵守了正命。小乘及大乘的許多經典教示我們所有這些法; 我們應當遵循善者而捨棄惡者。思想與行為應當一致。

以上的善之階段可以依經典及戒律來遵循而不需任何種類的專注。然而, 如果行者想要控制自心, 令它能掃清內心的散亂及妄想以養成專注意力, 以致於自己能觀修真理並發掘自己的潛能, 那麼就得經由下列的修止程序來鍛鍊自心。

### C. 分別專注心與散亂心以及訓練第六識

在小乘中分識為六種, 在大乘中則分為八種, 而在金剛乘中則分成九種。這些分類就像氣脈的體系, 雖然有種種不同的氣脈, 但整體是只有一個的。不管將識作多少種區分, 其最重要的作用是心, 而這通常稱為「第六識」。

西方學者們, 以及在東方的, 認為心是很重要的。密爾頓說: 「心自成一處, 而能自行將地獄化為天堂, 並將天堂化為地獄。」 拿破崙說, 「世上只有兩種力量, 劍與心。」 而在長遠之後, 劍終究敗於心。」 柏拉圖說, 「心是宇宙的主宰。」 柏拉圖 (1694-1748) 說, 「人類的了解是自然地正確的, 並且本身包含 P.4

足夠的力量來達到真理的認知並且分辨正誤。」美男德(342-291西元前)說：「人心即神上帝。」

西方與東方的學者都強調說，~~應~~降伏其心。霍瑞士說，「規範自心，彼若非汝僕，即成汝之主子。應將之套牢、綑縛。」帕里流士·賽勒士(約西元前43)說，「智者乃其心之主，而愚人成其心之奴。」馬可斯·奧略流士說，「不為激情所主，使之心即為可靠之堡壘；對一個人來說，在其內尋求庇佑並且永不被捕獲，沒有更不可滲透的碉堡了。」威廉·哈滿理特說(1778-1830)，「人心猶如總是鬆動的鐘，因而需要經常地加以調緊。」<sup>15中之</sup> 然而，西方學者不知如何可調心，也不知如何可去除散亂、昏沉以及世間妄想。<sup>漸趨</sup>

### 1. 止

用一嚼子可控制整隻馬，以一鍊便可限制一瘋獅，但對無形的心，則皆無用。已停的鐘可以再轉緊發條，但是睡著的心無以「轉緊」除非先醒來。調心是宗教而瑜伽的事，而不僅是倫理問題。所有的宗教都有某種程度的調心方法，但佛法之修止則是其中最優的。下列的九次第應修習與到直，證達某種成就。

a. 初住：能將心由追逐外在之邪思收回，~~而~~而安住於內觀。

b. 續住：能令心繼續安住於內觀。

c. 回住：若心念離於內觀，能再回復。

d. 近住：所有向外追逐之內皆已收回到內觀上。

e. 伏住：內觀已調伏所有向外尋求的心念。

f. 寂住：心已調伏，安住於寂靜。

g. 最寂住：昏沉與散亂皆已為寂止之心所調伏。

h. 專住：心恆住於一處；亦即，內觀不稍移轉或短暫鬆懈。

i. 等住：心恆平等安住一切處，而且不假功用，自然如此。

關於內觀，沿著中脈有許多點可供選為內觀之焦點(兩眉之間、鼻尖、兩乳之間、肚臍內、膀胱內，等)。易昏沉者宜選身體上部之點；易散亂者則應選較低點。在修止之期間，不論所選定的是哪一點，都要固定在那兒，而不可將定點改為較上或較下者。通常以臍內之點為佳，並且不僅佛教徒常選用此點，就連道教及印度教的人也如此。<sup>選</sup>

心若雜亂、昏沉或消沉即不可能觀察任何<sup>種類</sup>真理。在所有人類思想中，在哲學、科學或文學中，無人，即使是蘇格拉底、柏拉圖、牛頓或莎士比亞，接近過最究竟的真理，而在他們<sup>心中</sup>這都是因缺乏止之修習。他們的心未曾調過。依佛法看來，那樣的知識只含有愚癡的妄想。

在修止有成之後，便能以清晰且純粹的心觀察種種真理，而這便是真正的觀。雖錫蘭、耆那、印度教有類似觀的東西，但他們不能免於自我中心、自私自利以及隨之而來的種種偏見，而這些就像草中的蛇。他們每一位都扯了一個大謊：耶穌說，「我是以色列之王」；耶和華說，「我是造物主」；婆羅門說，「我是世間唯一的神。」因此他們從未觸及究竟真理。一方面，佛法免於止之障礙，經由止這個工具使我們能清晰且純粹地了悟真理；另一方面，佛陀親自介紹他對真理的洞見而不夾雜我執或任何觀之障礙。

並且

#### D. 如何徹底了知識，並且分別其真性與假性質

首先，應知「識」之完整體系，將之分為九部分（依其各自不同之作用而）。

1. 第九識，此乃密法中所強調者，含藏著所有的佛德與成佛之可能性。當圓滿証覺之際，此識即轉成佛智之整體，而不復有識矣。
2. 第八識，大乘中所強調者，含藏所有善<sup>或</sup>惡之種子，由此而滋生其餘七識。
3. 第七識，此乃將第八識執為自我者，應修空觀將之化解無餘。
4. 第六識即等於科學所謂「心」。在小乘此即識之主而包含了第七及第八識；如此一來，小乘並不認可有其餘的識。
5. 前五識即眼識及耳、鼻、舌、身之個別識。

通常在唯識宗裡有三種識的轉化，但說是「轉化」其實是錯了。就像聽神經與視神經並非由太陽神經叢（腹腔叢）所「轉化」成的。它們都屬於同一神經系統。識並無形體，因此無從轉化。然而，由於它有不同作用，因此在三乘中將它們劃分為六、八或九識，都只是為了（說明上的）方便。

#### 6. 識之虛妄（唯識三性觀）

在唯識宗中說明由識而起之妄念是經由下列的程序：

1. 第八識為心王，餘法則為心所。識為主觀的，而諸法為客觀的。人類通常執取客觀諸法，不論是喜愛或者嫌惡它們，而忘失了主觀。因此產生許多煩惱。