

第十六章

如何確認及調治種種禪修之毛病以及如何認知虛偽的証悟

當聽者與筆錄者接近瑜伽士之客房時，他們正聚精會神地討論著同時身為比丘與菩薩這回事。尊者提出說有很多大乘的經文明確地指出說，除非先成為比丘，否則幾乎不可能有適當的時間與環境來實踐菩薩的生活。筆錄者則認為說，對許多西方人士而言，這兩種理想似乎是彼此抵觸的。尊者回答說，這兒的問題出於傳傳上座部對菩薩理念之輕視^{（忽視）}以及強調過比丘生活以期証到羅漢之果位。筆錄者則補充說，西方的偽禪也要負部份的責任，因為它們往往忽略了禪宗是以嚴格的僧團生活為骨幹的。

思索著這種想要「不勞而獲」的態度，我們抵達陳先生的客房。在我們入內坐下之後，筆錄者注意到在一長板凳上安放了一些~~好幾種~~食品。他就說，「陳先生快點舉行火供了。」瑜伽士說，「是的，明天是聖誕節，而我每年都在這一天舉行一個特別的火供。」尊者評論說，「在英國這樣的食物是進肚子的，而不是放到火裡！」

陳先生說，「我準備了一長章來談『毛病與偽証』，所以我們應當趕快開始！」

A. 簡介

首先要說明的是，我本來沒打算要討論這些問題的，因為我想讀者中很少有深入修習禪修的。我偏重在本書系統化以提供正見的穩固基礎。因此本書較少強調實修方面。然而，你們已向及了密法的四加行，而這顯示你們兩位都喜欢修行，並且也是學者比丘，因此我對於詳述此章大受鼓舞。只要有幾位讀者喜欢修行，那麼我們都應該使此章十分完備而詳盡。因此，在此我收集了三乘中所有可能的毛病與偽証。有些細節是根據我的體驗，而其餘的則是上師們不傳給一般人的寶貴指示。雖然如此，有些讀者們還是可能了解它們，因此把它們包括於此是有利益的。我的上師說過，「我們不應對初修者談及深証的事情。應該只透露少許証德，而在未完全証達前要將其餘的証量保密。」做為對讀者們的引導，我們在此說明（禪修之種種）毛病與偽証，並依照我們整個實修體系，由小乘，經大乘，而到空觀乘，來列出。

B. 毛病與調治

在這頭一個主要部分內，有幾個項目，而其中頭一項便是：

1. 誘惑

這些與我們的五種又見修而五毒有關：

2. 不淨。當我們持守小乘戒律時，會有很多誘惑發生。當修不淨觀時，就可能經驗很多這樣的誘惑。雖然我只是一般的居士，我試著放棄而內子行房。然而，在夢中我被裸體女人所困擾，她們甚至親我。我把這些女子視為敵人，並祈請觀音救我遠離她們，但是現在我想她們並非^{（真正的）} P.1

魔，而是觀音化現來考驗我。當我修習這些小乘禪修時，我也同時候淨土宗修執持彌陀聖號。當這些「妖魔」出現時，我就只得向觀音呼救，而她總會來幫助我。

修不淨觀成就而否是由行者在夢中是否尚能維持不淨觀而定。家母(雖然她是我的護持者)

b. 嗔。修慈悲心以解嗔煩惱。當我在家中閉關修行時，我有時會被激怒，因為她沒有按時送東西，例如食物，來。因此我有嗔煩惱的經驗。當生氣的時候，必需加以抑制，然而若是只知抑制，則易得肺病；何以故？因為嗔氣自然上行，而抑制則往下壓之。因此，當覺察生氣之時，要呼多吸少。

陳先生示範給我們看，他微張口出氣，發出輕微的「嘻」聲。

這樣子，比起由鼻孔出氣，可以較快地將多餘的氣排出。如果氣得不得了，就做些放鬆的體操以助恢復體內諸氣的平衡。近來有新的放鬆方法，而其中有些體操是好的，就應當加以應用。

c. 五大。五大觀之修習可以除慢心。閉關修行時，易生慢心。行者會以為別人都是愚迷凡夫而自認是像佛一般，想說，「我是聖者，閉關的修行人。」一個完全投入修行的人通常會有這類想法所誘惑。即使未閉關但每天都打坐一陣子的人也很容易輕視其餘不修的人。當心中藏有驕慢，就可能夢到有人稱讚說你一定會成佛。他們也會說在過去生中你曾是菩薩。

尊者在此插話說，在《般若波羅密多經》中記載了許多諸如此類的事。陳先生繼續說：這些夢只是因為有魔想要害你，或有菩薩要考驗你是否值得。行者必須一直保持虛心，並且清晰地認清除了五大之外並無有自我可尋(無論如何)。常做禮拜，這是对治此種誘惑的良方。行者在思，「也許是我的慢心導致這樣的夢」，然後他或她應禮拜先進的出家人(猶在家者則應禮拜所有的出家人)，向佛恭敬頂禮，並且對較已^低下者也應謙虛孝懷。這是小乘的对治法，但行者也可依大乘觀點來思考如下：「眾生皆有佛性。願一切眾生比我早成佛！」

「正如」尊者說，「常不輕菩薩對一切眾生的態度；見妙法蓮華經。」

d. 癡。对治癡煩惱，當修因緣觀(緣起共生)。在修此觀時，敏感度提高，因此行者易於堅持善行而对惡行則極為排斥或忿怒。例如行者想要燃香而侍者未及時送來，這就可能輕易地激怒了行者。並且，在犯錯之後，感到極為痛苦。不論善做惡，心皆不平靜。這樣的時候，空觀萬法皆空；不要愛之太深，也不要恨之太切。不要貪著佳夢，也不要怨恨惡夢。

e. 呼吸。修氣以對治疑心而散漫。不但心不易掌握，調息也一樣很難。一般大都會注意到自己的呼吸，而只是對氣息毫不經意地照常舉止。在試行調息之後，方知其中艱難。有時呼吸太^快，在此時則應慢~~而~~緩之數息。有時呼吸太短促；要調節之，則應長吸短呼。數息時，要慢之^快地數，並且只數入息。

稍後當能題，瑜伽士教示說：

當入息比出氣保持在較長，則有益長壽。數息必需緩慢而有規律，並在犯錯時，從頭開始再數。

瑜伽士又補充說：

至於臥姿，總要(如佛之臥姿)右側而臥，因為這也有助延壽。只有在吃得太飽時才左側而臥，以助消化。

這些只是一些例子。但是對每一位讀者個別的種種毒(煩惱)一定有特別的對治方法。最好就這些問題請教自己的上師，因為他會了解你的情況以及該怎辦才好。

由上述可見誘惑不僅來自疾病和妖魔，也可能是我們自己心態的產物。

2. 惡因緣

對禪修很有助益的有四種出離，因此應牢記在心。這是由岡波巴上師所傳的，以對治四種惡因緣，如下所列：

a. 出離故鄉以去除惡因。

「你們二位都成為比丘，並且現在遠離鄉土而居；這可好，」瑜伽士評曰。

b. 出離五毒生起的場合。例如，如果不去市場、淫窟或賭場，就可使種種煩惱不易升起，這樣就避免了隨之而起的種種惡緣。

c. 出離邪友，因而免除惡緣。

d. 出離四種內在的慾望：不健康的情緒、美好、飲食以及性交，因之而免除惡緣之繼續。

這些惡緣及其免除是很重要的。

3. 魔擾之困厄

a. 魔之種類。首先應知魔有那些種類。在經中提及四魔及十魔兩種分類。

i. 四魔：煩惱魔、(五)蘊魔、死魔，以及天魔。

ii 十魔：(五)蘊魔、(五)煩惱魔、業魔、心魔、死魔、天魔、善根魔、三昧魔、善知識魔，以及菩提法智魔。

雖然前九種在小乘中已有，第十種，叫做「眾魔之王」，則只在大乘及金剛乘中提及。它們出自《華嚴經·隨疏演義鈔》。

筆錄者注意到了，「啊！他們又把這份名單弄成十項了！」陳先生莞爾一笑。

另一種分類叫「十軍」或「十種魔軍」。它們是：欲軍、憂愁、饑渴、渴愛、睡眠、怖畏、疑、貪毒、利養(著虛妄名聞)、自高(輕慢出家人)等十軍。由它們的名字很容易知道其軍卒，而行者應當善於分辨此等魔眾。

b. 利魔的場所

「我正處於魔念之中，」陳先生迴笑地如此宣說，「你們馬上就知道，而你們還敢來此！」

「沒關係，」筆錄者說，「你內外有四大天王呢！」

陳先生告訴我們下列的場所：

利魔的場所是：建築太大，太新、太荒廢、太近道路、太近湖邊、太近茂林，群花圍繞，果樹群聚……

由於末二項正合我們的精舍，尊者說，「現在我可知道誰拿走我們的橘子了——原來我還以為是十孩子們！」我們都笑了，而瑜伽士繼續說：

還有，靠近名勝，在病已不合的人身邊，在國境附近，在省界附近，在邊疆地區，以及最後一項，在缺乏好友的場合。

「看來沒有任何地方是可以免於魔患的，」聽者說。「但是如果你遍尋南所有這類地方，」陳先生証保說，「就很難被魔干擾到了。」

c. 時向。沒有甚麼時向是沒有魔的。每一個時辰都有它特別的魔。在中國時向是以兩小時為一單位來量的，而每一時辰都安一獸名。在每一時辰內都可能魔以該獸形出現來擾亂行者。這樣一來，午夜11時至1時是鼠時，如果在此時有魔以此形出現，行者就只要對他喊說：「哪歐，對，你就是鼠魔！」這樣說破，如果他真是該魔，他就會走開了。所有的時辰是如此命名的：

鼠 (子)	夜 11時 — 1時
牛 (丑)	夜 1時 — 3時
虎 (寅)	夜 3時 — 5時
兔 (卯)	晨 5時 — 7時
龍 (辰)	晨 7時 — 9時
蛇 (巳)	晨 9時 — 11時
馬 (午)	中午 11時 — 1時
羊 (未)	下午 1時 — 3時
猴 (申)	下午 3時 — 5時
雞 (酉)	下午 5時 — 7時
狗 (戌)	夜 7時 — 9時
豬 (亥)	夜 9時 — 11時

d. 其他魔障。如果在開始禪修時覺得心不平靜，那麼這就可能是由於異教之魔來作祟。如果禪修從頭到尾都受干擾，則為禪病，而非魔事。如果干擾只在頭尾兩段發生，則為氣脈內之魔障。如為金剛乘之行者，應修深呼吸以調治之。

e. 供品。妖魔可能佔用水、花、灯，等供品。因此在金剛乘內有特別密咒以防止之。然而一般可通用此淨化咒：唵阿吽；妖魔聞之則避遠。

f. 對治。對於上述種種魔障之對治在三乘中各有不同。在小乘裡通常是作三皈依，以令一切妖魔怖畏。大家應注意說，在顯教中只有三皈依，但在密教金剛乘中則多了一項，第四個皈依——上師。在此乘中，上師瑜伽^{諸乘}（上師相應法）指一種將自己的上師又觀於自己頂上，並認定彼與佛無二，之觀修。妖魔都十份懼怕此法（之威力）。我有個故事：

有位朋友黃先生領到妥當的教授（見第十四章）但缺乏必備的前行。沒有前行的基礎，他就閉關去修了。他一入修，就見到一條龍——吃東西就見龍在碗內，打坐則見於面前。這樣一來，他根本無從修起，就打電報給我們的上師諾那仁波切。上師回示，「你應觀我坐你頂上。」若黃先生接到電報讀後，立即遵照修觀。忽然像打雷般有一巨響，然後龍即消逝，並且不再作祟。如果前行具足是不会有這樣的事的。

並且他若先熟習了上師瑜伽，而在小乘裡，除了皈依，行者應念無常。「雖然目前受到魔擾，但他也是無常的，因不能老是來搗蛋。」此外，還要謙虛為懷，並且充滿出離的禪靜神。反者說，自己應由此中出離而進入無我之空性。那麼，又有誰在害怕呢？既然魔與行者都屬無我，又有甚能作亂的呢？

大乘的對治則有兩方面：觀人空以及法空^{又見}。魔自性為空，而且心中因其作用而生起之邪念亦屬空性。行者可進一步應用三輪體空（見第十章，第一部份，D.3.b）而照了行者、魔、及所修之法皆屬空性：則一切魔障化若烏有。

其次，有慈悲觀之修法。（見第十章，第一部份，D.3.a）行者可以如此想，「魔來索命——我即為命；魔來索肢——我即供肢。」並對魔說：「任汝所求，我皆願供。」即使妖魔，也還是有情，可能為行者之大慈大悲所感動而離去。有一次當我在閉關修行時，有位友人問我進境。我告訴他，「我修法求神通以便救渡他人。」他就轉告我的上師，上師就說，「他不應求神通，因為那樣可能招魔。」當我聽到了，我回說，「在我證入的空性中無魔可現，而在我所修的菩提心及大悲中無魔可畏。我只想幫助他們，救渡他們。」我那位朋友總是記得這個回話，並將之告訴他人。

這是依據大乘的一般對治方法；亦即不視他為敵對，像在小乘中那樣。在《維摩詰經》中有云：「此世間出現之諸魔王，實際上非魔王，而是逆緣增上之大菩薩。」我曾作一
所說 偈頌稱讚諸魔如何助益修行者。