

未曾生滅的永恆喜悅

《最後一次相遇，我們只談喜悅》閱後感

李清煒

生命之浪如大江東去，淘盡千古賢聖智愚，染白多少青絲如白雪，吹皺多少盛顏如簾紋，寂寞多少騷人如過客，洗滌繁華塵俗，獨留詩舞行墨傳頌一時之風騷。之於生命，倏忽一逝，如電如霧，又如浮雲蒼狗，思無常之起落，恍悟人間共同追求，惟求得一處喜樂矣。閱畢《最後一次相遇，我們只談喜悅》，心有所感，書記如後。

超越宗教世俗的對話

十四世達賴喇嘛丹增加措，1989年獲頒諾貝爾和平獎，是西藏政治和宗教的領導人物；南非聖公會大主教屠圖，1984年獲頒諾貝爾和平獎，在南非追求正義與種族和解時期成為號召運動重要領袖。兩位深受全球景仰的心靈導師在印度達蘭薩拉相遇，舉行一場名為慶生實則為深刻探討喜悅的智慧饗宴，分享給所有不同宗教、種族、國籍的人們。

達賴喇嘛在2019年於印度新德里斯里拉姆中學發表的公開談話中曾提到：宗教可區分為有神論和無神論兩大類。數論派當中有一部分人屬於有神論，相信上帝或創世主的存在；另一部分人屬於無神論，無神論者主張自我創造了一切，耆那教和佛教都屬於無神論。佛陀很明確的說：「你就是你自己的創造者。」佛陀說你的未來完全掌握在你手上，與佛陀沒有任何關係：「我只能教導你們轉化情緒的方法。我沒辦法移除你們的痛苦，也沒辦法移除你們的罪行或負面情緒。你們對於自己的行為要負擔百分之百的責任。」此處觀點與基督教「唯獨聖經、唯獨信心、唯獨恩典、唯獨基督、唯獨神的榮耀」的一神論信仰存有顯著差異，但兩人的會晤，卻時時展現出超越世俗傳統對宗教見解的情誼：達賴喇嘛為屠圖大主教獻上掛在脖子上仍長度過膝的哈達(Khata)、屠圖大主教為達賴喇嘛舉行聖餐禮(Eucharist)、一同進

行餐前禱告，甚至達賴喇嘛曾對屠圖大主教說道：「按照你的宗教傳統，我們說不定會在上帝見證下在天堂相見。你也許能幫幫我，讓我們在天堂團圓。但根據我們佛教的觀念，一但建立起特別且親密的關係，就會永世的延續」；屠圖大主教則說：「難道當達賴喇嘛上了天堂時，上帝會說：『你真是個好人，只可惜你不是個基督徒，得請你去下層比較溫暖的地獄』？明眼人都看得出來這有多麼荒謬」。

屠圖主教自 1985 年至 1986 年出任約翰尼斯堡主教，之後於 1986 年至 1995 年間出任開普敦大主教，這兩項職務，屠圖都是首位出任的黑人。他自 1980 年代開始致力於反對南非種族隔離政策而遭當時政府視為眼中釘，並在 1995 年種族隔離政策瓦解後開始領導真相與和解委員會，促成南非的轉型正義而聞名於世，同時他也是性別多元的有力支持者，曾說「我不會崇拜仇視同性戀的上帝，我拒絕進入恐同的天堂」；丹增加措 1940 年坐床繼位成為十四世達賴喇嘛，1959 年因中國解放軍入侵西藏被迫流亡，在印度政府支持下現居於達蘭薩拉，1962 年宣布西藏民主憲法《流亡藏人憲章》，2011 年致函給第 14 屆西藏流亡議會全體議員，宣布行政中央的領導人將交由人民民主選舉產生，修正《流亡藏人憲章》，將達賴喇嘛改為「西藏人民的守護者和保護者，象徵西藏人的身分和團結」，結束長期的政教領袖傳統。

兩位一生經歷苦難的心靈導師，縱使目睹人性的醜陋與絕望，仍堅定發心帶領世界走向寬恕喜悅之路，屠圖大主教從未自稱聖徒，達賴喇嘛也僅稱自己是一介僧侶，兩人私下相處的樣子全不像高齡八十，反而淘氣的如同八歲的孩子——常故意用手指逗弄、互相揶揄調侃對方，達賴喇嘛甚至作勢要勒屠圖大主教脖子，逼得他說：「夠了喔，有攝影機在拍我們，快點表現出聖人的樣子」，儘管對於達賴喇嘛來說，也許本就不存在什麼「聖人該有的樣子」。

離苦得樂是全人類的共同追求

常人多認為無欲無求即為聖者應時刻展現出的「常態」，但卻忘了除下袈裟、神職後的他們，其實如同達賴喇嘛常提醒的：他自己也

僅是「全世界七十億人口中的一員」，全世界所有人類共同的追求，就是追求喜樂、遠離苦難，無論聖賢凡愚皆如此。但社會習氣渲染之下，使我們常常忘記這不變的事實基礎，習慣於階級框架生出之分別心，期待聖者就應該表現出「聖人的樣子」。但他們的人生嚮往，其實與你我並無不同。

快樂是一種達成自我追求目標的成就感，經常表現於外的心識活動：小孩獲得想要的玩具、少年得到喜愛少女的青睞、商人賺取高額的報酬、努力工作獲得升職加薪等等，我們可以輕易在一個人獲得他想要的某項物品或事物時觀察得知，容易取得但也容易失去，端看一個人如何界定他的成功或目標大小。快樂可以是自己尋找的，儘管獲得一個快樂的事件後可能很快就會習慣，然後不斷尋找下一個能讓自己感到快樂的目標。

但誠如屠圖大主教所言：「喜悅比快樂大得多。人們常常覺得要靠外在環境才會得到快樂，喜悅不用。喜悅是一種副產品。如果你直接說，我想要快樂，而且很有決心想得到快樂，那反而是錯過快樂最快的方式。」人們常常過度重視自我，背後的動力其實就是想為自己尋找更大的快樂，但到頭來，造成的效果卻恰好相反。因為當一個人過度重視自己時，與他人的關係往往逐漸斷裂、疏遠，成為社會運作下的成就機器。醫學研究發現，大量使用第一人稱代名詞——經常說我、我，或我的、我的——這樣的人心臟病發作的機率將明顯高出許多，「向上比較」(upward comparisons)對人的身心健康特別有害。

不論是佛教徒、基督徒、信仰其他宗教，或是根本沒有宗教信仰，所有人自出生那一刻起，就希望能夠離苦得樂，但這些感受往往倏忽即逝，難以把握。過度重視自我，將深陷我執的無明當中，常招致恐懼和不安，越是想要掌握的越多，離快樂就越遠。屠圖大主教開玩笑說「上帝數學不太好」，依照質量守恆定律，付出某樣東西給別人，就意味著自己的減損，但不可思議的是，為他人付出的人，卻好像反而空出更多空間，收穫更多的回報——分享喜悅的人，自己往往回收的是更多的喜悅。

承認自己僅是七十億人口中的一員，承認所有人有共通的人性，所有人都是我們的手足同胞、每個人同樣有權利也同樣渴望擁有快樂的人生，我們都是社會共同的一分子，同是人類的一員，全體人類的快樂就是自己的快樂，全體人類的和平才能帶來自己的和平。創造一個「共同向上」的幸福世界，遠勝成為擁有全世界財富的孤島島主。

存在(being)問題的永恆追尋

筆者有幸多年前曾拜讀《西藏生死書》，從中獲得許多西藏佛教的深刻教誨，與本次閱讀書目有諸多共通且相符之智慧，願趁此機緣分享筆者所聞，共同探討人類永恆追尋的千古恆問，以及獲得永恆喜悅(究竟解脫)的真實意涵。

西藏佛教的觀念裡，生命(存在)是生、死和過渡期的持續往復，死與生之間的過渡階段稱為「中陰身」(bardo)，依所處當下又可細分為自然中陰、臨終中陰、法性中陰、受生中陰等境界，中陰經驗無時無刻不發生在所有人身上，變成我們心理結構的基本成分。「生」發生在心中，「死」也發生在心中，所有思想和情緒都僅發生在意識(心識)之中，覺察自己宛如天空般清淨的心性(本覺的初始狀態)將它完全顯現出來，就能超越肉體經驗獲得終極解脫，得到最高證悟(般若涅槃，parinirvana)。

心有一個層面，被稱為「凡夫心的基礎地」，是一切輪迴和涅槃的業及「痕跡」的基礎，「業」就存放在裡面，變成印記和習氣，如果長期傾向於某種思考習慣，無論正面或負面，這些習氣很容易就被刺激引發出來，不斷加深累積直至決定我們的生活、死亡和輪迴的方式。一切眾生如有相似的業，他們四周將會有一個共同的世界景象，他們所共有的這套認知就稱為「業的景象」(karmic vision)。即使是在人道裡，每個人也會因為不同的認知習性和過去行為，因緣合和構成各自的別業，如同每個人都在各自的夢中體會到不同的世界。依據不同業的模式形成的認知，對每個人來說，都是如此真實。

人的存在，藏有一個大哉問，人生來有何目的?達賴喇嘛說：「屠

圖主教的本我在哪裡?我們找不到。這是他的身體，不是他的本我。這是他的心靈，但也不是他的本我。」佛法告訴我們，一切事物的本性是開放、空曠，赤裸如天空般，光明的空性，沒有中心，沒有圓周。自發的明光，無始以來就不曾被生過，本覺沒有父母，自發的智慧也非任何人所創造，在六道裡輪迴卻不曾受傷，雖見過佛土卻不曾變得更好，它存在於任何地方的任何人身上卻不曾被認識，但眾人卻總想從別處證得果報，即使它原本就存於每個人的心中。「無我」並非指本有一個我，著力去消除他；而是自我原本就不存在，一切生活經驗都僅發生在意識(心識)之中，心性自始都存在於本覺的本初地中，不生不滅，不增不減。

常住在永恆的喜悅之中

西藏流傳著一個故事，說有一位有幸生長於佛陀時代的少婦，名字叫喬達彌。她的第一個孩子在一歲左右便因病夭折，傷心欲絕的她抱著幼子的屍體在街上遊走，逢人便問：是否有人能夠復活她的兒子?有人不加理會，有人嘲諷，亦有人認為她發瘋了，最後一名智者告訴她，世上只有佛陀能夠為她展示奇蹟。

喬達彌找到佛陀，將兒子的屍體置放在佛陀的面前，請求復活她的孩子。佛陀以無限的慈悲心聆聽，然後溫柔的說：「只有一個方法可以復活你的孩子。你到城裡去，向任何一戶沒有親人死去過的人家，要一粒芥菜子給我。如此我便可以復活你的孩子」。

喬達彌很開心的到了城裡，向遇到的第一戶人家問道：「佛陀希望我能從一戶從沒有死去過親人的人家拿回芥菜子，如此祂便可以復活我可憐夭折的孩子。」那戶人家答：「我可以給你芥菜子，可是我們家已經有很多人過世了。」於是她又走向第二家、第三家、第四家，向全城的人家要芥菜子，得到的回覆卻是每戶人家中都曾有過親人離世的經驗。

喬達彌將兒子的屍體抱往墳場，作最後的道別，然後返回佛陀那裡。

佛陀問：「妳帶回芥菜子了嗎？」

喬達彌答：「不。我了解了悲傷使我盲目，因而以為世界上只有我一個人感受到至親死去的痛苦，我明白了您想示現的道理是什麼。」

佛陀又問：「妳為什麼回來呢？」

喬達彌說：「請您開示死亡和死後的真相，是否有甚麼東西是不死的？」

佛陀說：「如果想了解生死的真義，就必須時常反思：宇宙間只有一個永不改變的法則，就是萬物都在改變，一切皆為無常。令郎的死，幫助妳了解我們所處的輪迴世界就是難以忍受的苦海。脫離無止境生死輪迴的方法只有一個，就是解脫之道。因為痛苦而使妳準備學習，妳的心也已經打開大門迎向真理，我將教妳解脫之道」。

喬達彌頂禮，終其一生追尋佛陀。遽聞，她在臨終前證悟。

接受死亡終將發生的事實，方能明白生命之可貴。絕大多數人均是依循著文明社會為所有人訂好的既有模式活著：出生、接受制式教育、工作、結婚、生子、買車買房、求升官加薪、退休、死亡。現代價值觀量身訂製的枷鎖牢牢套在每個人身上，告訴我們：在人生每一個階段，必有一個必須達成的目標，達成代表你符合了現代人對成功的標準，若存在未達成的目標越多，代表你的人生越失敗。所有人深陷在這個數千年來不斷固化的社會結構中競爭、掙扎、沾沾自喜於自我的成就非凡，或遭受更多的挫折打擊、自我放棄，但卻鮮少有人去質疑過這種制度的合理性，被動接受然後誤信這就是世界的真理。

《莊子·至樂篇》：「人之生也，與憂俱生。壽者惛惛，久憂不死。何苦也！其為形也，亦遠矣！」人之誕生，必定伴隨煩惱而生。越是長壽，煩惱的日子越長，不斷焦慮、逃避不可避免的死亡發生，導致痛苦與日俱增。世人渴求長生不死的幻夢，恐懼失去本不存在的財富榮耀，我執的深厚習氣觀念，卻正是使人難以專注當下，阻礙證得解脫之道的無形囚籠。

了悟萬物皆為無常，生與滅同時存在乃自然法則，明白所有人的本覺是不可分離的光明與空性，它將以無限寬廣的光呈現，超越生死而永恆存在。找回遺忘的本心，將它帶回家，然後安住在那裡，證得

解脫的永恆喜悅之道就在那裡。

總結

隨著量子力學的科學研究日深，光的波粒二象性獨特的特性，正在向我們這個物質為主的社會逐漸展示出一個「唯心所現」的新世界，科學與宗教觀點間的碰撞似乎也將在此得到和解。一切事物皆源於本心之中，生在心中、死也在心中，萬事萬物皆發生在心識之中，因緣合和而將眾生連結成我們所處的娑婆世界，我執使得心識的感受如此真實，天堂地獄便由此而生，但因業力果報的牽引，致使無明難以脫離如同真實不虛的幻覺。認真看待終將到來的肉體毀壞，如同面對剛出生的新生兒，覺察本初心性和實相的本質，了悟死亡從未曾真正發生，終將尋得終極的快樂，常住在永恆的喜悅之中。