



小船與大山

南傳森林傳統
與
藏傳大圓滿的對話

作者：阿姜阿馬羅

譯者：釋虛擬、釋淨厚

說明

小船與大山：南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

阿姜阿馬羅反思了從大圓滿法學習到的教義，與他熟悉的泰國森林傳統的教法及巴利經典相比較。

大圓滿迴向

阿姜阿馬羅 (Ajahn Amaro) 上座部比丘願將此書所得的一切功德，迴向敬愛的母親派翠西亞·霍納 (Patricia Horner)，在善良無私，無盡關懷及奉獻心中，她引領我看到世界之美。

無畏山佛教寺院 (Abhayagiri Monastery)

16201 Tomki Road, Redwood Valley, CA 95470, USA

www.abhayagiri.org

©2003 無畏山寺院基金會

印刷出售時，版權保留。原版不作修改，允許免費印刷結緣。

美國第一版 12345 / 07 06 05 04 03 (英文版)

本書由功德主贊助，免費發行。

封面繪圖：阿姜吉丁迪亞 (Ajahn Jitindriyā)

封面插圖：阿姜阿馬羅 (Ajahn Amaro)

封面和文本設計：瑪格康托 (Margery Cantor)

中文版內文排版：林美臻

國際標準書號 0-9620640-6-8 (英文版)

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

禮敬世尊 阿羅漢 正等正覺者

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

禮敬世尊 阿羅漢 正等正覺者

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

禮敬世尊 阿羅漢 正等正覺者

目 錄

說明.....	3
前言 / 措尼仁波切 (Tsoknyi Rinpoche)	7
序言 / 蓋·阿姆斯壯 (Guy Armstrong) 先生.....	9
鳴謝.....	15
縮寫.....	17
中文版譯者序 / 釋淨厚.....	19
第一篇 心的本質.....	23
一、勝義諦和世俗諦	25
二、無住	35
第二篇 成佛	55
三、森林派的知見	57
四、意的止息.....	76
五、同在和超越.....	92
第三篇 你是誰？.....	113
六、佛不在別處.....	115

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

七、跳脫輪迴.....	135
八、攜帶式禪修.....	159
課誦選集.....	173
附錄.....	183

前言

阿姜阿馬羅（Ajahn Amaro）是正信的佛教徒，繼承了正統上座部的修持傳統。其早年的生活與常人無異，自青年時就對宗教精神問題產生好奇，所以旅行至泰國，企圖尋求精神生活的提升。由於他的善根福德，很快地就跟隨佛教禪師學習，獲得完整的禪修指導，並於泰國禪修多年。他主要學習的是森林派禪法，強調「出世的」教法。

阿姜阿馬羅的修行是直接應用四聖諦：知苦、除苦源、證苦滅、修道。此四聖諦含攝佛陀主要的教法——苦、集、滅和道；觀照十二緣起時，重點擺在除滅苦因。

我與阿姜阿馬羅有宿世的因緣，我在美國許多場合遇見過他，並在心岩禪修中心（Spirit Rock Meditation Center）主持禪修，共同教學。我對他有信心，因為他是一個精通上座部教法的修行者。他曾拜見過幾位藏傳佛教的金剛上師，包括敦珠仁波切（Dudjom Rinpoche），因此我覺得他對金剛教法抱持著開明欣賞的態度。

對我而言，佛陀教導了所謂的三乘佛教。其中，每一乘都包含了整體教法，都是為了使眾生消除煩惱——欲

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

望、仇恨、無明、驕傲和嫉妒——而開出的八萬四千法門。因此，只要能避免懶惰和拖延，以三乘中任何一乘的教法來修行，達到與釋迦牟尼佛相同的證悟，是確切可行的。

此外，三乘一起修也沒有衝突。這是藏傳佛教常見的狀況，單修或合成一乘修。

目前世界各地對佛教修行越來越感興趣，我覺得瞭解三乘教法的重點與特質很重要。超越偏見，以開明的態度，找到最適合自己的法門，不管單修或合修都可以。因此我鼓勵每個人都能學習，瞭解佛教三乘教法的重點。

當前許多佛法教師中，我發現阿姜阿馬羅是一位超越宗派的認同者與實踐者，對此我覺得深深地感動。

——竹旺 措尼（Drubwang Tsoknyi）仁波切

2002年10月普陀山海島

序言

1980年代時，我還是一位佛教出家人，在泰國南方解脫園（Wat Suan Mokkh）森林寺院依止佛使比丘（Ajahn Buddhadasa）修行。佛使比丘是近五十年來，泰國最偉大的禪師與學者之一。我深深讚賞上座部佛教傳統在泰國的流傳，因為上座部忠實於巴利佛典中佛陀原始的教誨。

初次在解脫園露天用早餐時，很詫異地看到一座五英尺高的觀音菩薩半身像，她是大乘佛教中代表慈悲的菩薩。我心想：大乘的菩薩在上座寺院裡做什麼？這兩個流派在北印度已經分家二千多年。當時，我誤以為大小乘兩派像一對沒有孩子的夫婦，兩人大吵一架後就離婚了，從此老死不相往來。

放眼 1980 年的佛教世界，幾乎找不到與此印象相牴觸的證據。現實情況是禪師很少與喇嘛對談；泰緬的上座部僧人極少與外界接觸。解脫園的觀音像很神秘，因為歷史上兩派已經分家幾世紀了。更令人震驚的是寺內一座名為「心劇院」的建築（這個名字讓我想起了 60 年代的搖滾樂隊「荒原狼」），收藏著南傳、禪宗、藏傳的佛教文物，甚至是西方藝術的真品或仿製品。此多元化的收藏，反映

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

了佛使比丘的開明，他重視真理的態度，超過於因歷史發展而形成的宗派意識。

但是那尊觀音半身像呈現了另一個議題。我聽說她是上一世紀在解脫園幾英哩外的猜亞鎮（Chaiya）附近出土的，但她的起源可追溯到西元九世紀。由此推測一千多年前，大乘佛教曾在此地流傳興盛過。事實上，歷史學家說，大乘、上座部、密宗和印度教曾在泰國並肩共存直到十四世紀，因為政治的因素，上座部成為主流直到現在。

因此，在現代泰國森林派中，找到跟大乘及藏傳相通的心法，不必覺得太吃驚。例如大乘佛性論主張我們的本質是不生不滅的覺性，稍後的大圓滿教法中，也開展出教人如何認出並安在此心性的修行方法。阿姜阿馬羅（意指「不滅」）曾說這個教法在泰國傳統森林派中也廣為流傳。

阿姜阿馬羅的傳承來自於泰國禪修大師阿姜查，阿姜查也是著名的西方禪眾阿姜蘇美多（Ajahn Sumedho）和傑克康菲（Jack Kornfield）的老師，他這位大師往往以「知」為指標，契入自知的本智。佛使比丘表示，「空和念是一」。阿姜摩訶布瓦（Ajahn Mahā Boowa），跟阿姜查親近同一個師父阿姜曼（Ajahn Mun），談到無常：「此滅，彼滅，但知滅的不滅……留下的是絕對純淨的覺知。」

不生滅性的覺性思想常被認為是大乘佛教的創新。但是，在泰國森林派中也常見類似的教法，追溯其起源，雖然可在上座部巴利聖典中找到一些線索。但是資料畢竟不多，而且有些含糊不清。本書的重要貢獻是阿姜阿馬羅提供許多經典資料的引用及許多明確可信的解釋。在傳統的緬甸和斯里蘭卡佛教圈子中，這個觀念明顯的是異端，因為覺性（或意識 *viññāṇa*）被認為是無常的。

這個議題在當代是最熱門的。因為，過去十年，許多西方學習內觀的師生，開始跟從大圓滿的上師們學習。內觀者最受用的藏傳教師是已故的烏金仁波切（*Tulku Urgyen Rinpoche*），他的兒子措尼仁波切和已故的紐修仁波切（*Nyoshul Rinpoche*）。受到這甚深知見及法門傳承的啟發，他們以南傳的學習背景去體會並調和大圓滿的教法。阿姜阿馬羅在此書的開示記錄對這兩個傳承的對話貢獻很大。因此，用一段文字來說明此書中開示內容的因緣，也許深具意趣。

1997 秋，心岩禪修中心的教師們開會（阿姜阿馬羅也在其中），討論邀請措尼仁波切在心岩中心帶禪修的事宜。當中心邀請其他傳統的教師來帶禪修時，中心會搭配一位內部的教師，以減少學生們因詞彙不熟悉而產生理解錯誤及迷惑。我們討論該由誰來搭配仁波切時，阿姜阿馬羅的

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

名字出現了。有一位教師表示強烈的支持與贊同，他說：「祖古配比丘！」，毋庸置疑，這個討論就此定案了。

綜觀歷史，不同精神宗派間的對話，總是充滿障礙，同是佛教的各宗派也不例外。佛滅後幾千年，各宗派發展出各自獨特的修行與理論方法。這種現象最典型的例子是1970末，韓國禪師和西藏活佛的會面。那次的會面是由兩人的西方學生安排，目的是希望疏遠的兩個宗派產生互動交流。會面一開始由韓國禪師先出招，他捧出橘子逼問：「這是什麼？」那位西藏大師沉默地坐著，手撥他的念珠。禪師又問：「這是什麼？」此時，仁波切轉向翻譯者，淡淡地問：「他的國家難道沒橘子嗎？」

即使到了今天，各佛教宗派之間的分歧，都還未彌補。我最近聽到一位西方南傳佛教的教師和密宗大圓滿上師，試圖通過一位很棒的翻譯者，對談一些重要的佛教義理。但他們好像遇到外星球來的人，一開始我覺得很迷惑，然後是沮喪，接著就是哭笑不得。因為，儘管三方都有心溝通，但無奈是彼此找不到共同的語言。他們因為語言、文化和法義哲理的隔劾，而無法了解對方的意思。

所以對阿姜阿馬羅和措尼仁波切共同主持的禪期，我們無法預知成功的可能性。兩位教師都具有領袖魅力且深

具教學資格，各自能獨立帶領禪修。但是禪修中心從未嘗試過這樣的搭配。我不知道這是否自是十二世紀北印度那爛陀（Nālandā）大學被回教摧毀以來，第一次上座部比丘和密乘上師同登說法的寶座。

此外，有個現實敏感的座位問題，一般仁波切開示的寶座既高大又華麗，用意是在協助聽眾對所聽到的法生起虔誠恭敬，所聽到的法與說法者兩者是獨立分開的。阿姜阿馬羅會介意坐在西藏彩色絲毯的高座嗎？或上座比丘應當移到普通的木臺上？但第二個方案是行不通的，因為根據戒律，如果居士的坐位高於出家人，那出家人就禁止開示佛法。阿姜阿馬羅解釋說：「在他所屬的森林傳統中，寶座只是說法的工具，無論坐在什麼樣的寶座上，他都會心情愉快地開示。」這回答讓籌辦單位著實鬆了一口氣。

與我們預期的相反，此次禪期空前的成功。身為禪期的學員，我非常感謝兩位老師。仁波切每日的大圓滿教學開示，西方人感覺善巧而有次第，就如他的書《自在的尊嚴》（Carefree Dignity）一樣。阿姜阿馬羅的晚間開示，也是此書的內容，與仁波切的開示，相輔相成，讓習慣內觀法門的學員更容易契入大圓滿的法義。阿姜阿馬羅講解禪修技巧與佛法觀念，引經據典，完全不用筆記，每晚的開示都讓我肅然起敬。他的教法新穎，非常即興，猶如現

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

場表演的藝術呈現。更令人印象深刻的是他個人修行所呈現的整體風範，使得整場氣氛愉悅。我們許多人都察覺到他歷久不衰退的喜悅。措尼仁波切在禪期結束時，最後總結時表達了他對阿姜阿馬羅的感激：「我從未見過任何人像他一樣，他持戒非常嚴謹，而通常持戒嚴謹的出家人，內心就緊繃。但是，他的內心卻很輕鬆，而且時時充滿法喜。」

在阿姜查的傳承中，老師在開示前不需做太多的準備，而是被鼓勵信任當下的直覺，在與聽眾對應的場合中隨機開示。我相信在與措尼仁波切聯合教學時，阿姜阿馬羅依循了上述的原則，我們很幸運有禪期激盪出來殊勝非凡的開示記錄。兩人都深具幽默、博學多聞、學問深廣的特質，都是獨特且精準的佛法傳揚者，一起營造出禪期的殊勝氛圍。願他們在此書中的教法，使讀者直入本具的佛性，體證大圓滿的解脫自在。

——蓋·阿姆斯壯（Guy Armstrong）

2002年7月於心岩禪修中心
（Spirit Rock Meditation Center）

鳴謝

所有的書籍都是許多人的用心和深思熟慮的傑作。首先感謝措尼仁波切給予我學習的機會，與他共同教學，並慷慨惠賜本書的前言。接著要感謝阿姆斯特壯先生，是他建議並鼓勵我撰寫出版此書，也謝謝他慷慨提供的序言。

另外，要感謝認真又耐心地整理開示對話的團隊：蘿拉·孔達納（Laura Kondaña）、喬伊斯·拉德萊特（Joyce Radelet）、托比·紀德（Toby Gidal）和瓊·安德拉什（Joan Andras）。初編主要由羅納·卡巴尼克（Ronna Kabatznick）以超高的技巧和遠見擔任，瑞秋·馬科維茨（Rachel Markowitz）協助；最後的潤稿和形塑由約瑟夫·柯倫（Joseph Curran）負責。瑪麗安·羅賓遜（Marianne Dresser）慈悲發心編索引，而整體設計、佈局及專業的製作，由馬哲·康托爾（Margery Cantor）和丹尼斯·克林（Dennis Crean）負責。迪伊·庫斯伯特·卡布（Dee Cuthbert-Cope）細心的校對。阿姜吉丁迪亞（Jitindriya）的美編是此書的福氣，她提供了兩幅美麗的封面圖畫及協助整體的視覺風格設計。

另外，特別感謝馬杜·卡農（Madhu Cannon）的協助，

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

他是措尼仁波切在加德滿都的秘書，以及埃里克·佩瑪昆桑（Erik Pema Kunsang）兼任藏語翻譯員及顧問的協助。

最後，衷心感謝羅內·道墨（René Daumal）及其未完成的心靈傑作《虛擬大山》（Mount Analogue），啟發本書書名的靈感。該書描述一群心靈冒險家，搭上名為「不可能」的小船，航行到一座隱密的孤島，發現廣袤而飆升的巨聳「虛擬大山」，他們嚮往著內心像山一樣遼闊。我讀了道墨這麼棒的故事之後，本書的書名才取為《小船與大山》。

縮寫

D Digha Nikaya，長部尼柯耶。

M Majjhima Nikaya，中部尼柯耶。

A Anguttara，增支部尼柯耶。

S Samyutta，相應部尼柯耶。

SN Nipata，經集。

UD Udana，自說經。

MV Mahavagga，律藏小品。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

中文版譯者序

小船向大山搖櫓而去，搖櫓者是誰？這是一本非常特別的中譯書，因為此書的作者是一位南傳佛教的長老比丘，現為英國南傳阿姜查森林佛教傳統阿瓦拉馬諦寺的住持，此書的內容是與藏傳佛教大圓滿教法相對應的巴利經典及泰國森林傳統禪法的教法，此書中文版的翻譯則為漢傳佛教的出家人。這些特勝的元素加在一起，不知淬鍊出什麼樣的佛教書籍，實在有待讀者仔細玩味。

因緣際會讓譯者協助審訂《小船與大山》的中文初譯稿。遠因是譯者曾在阿姜阿馬羅的道場參加各三個月的結冬安居和結夏安居。安居結束之後，心中曾經發願要將阿姜阿馬羅的著作翻譯成中文，以報答安居的恩情。

2015 年回台灣時，得知一位有修有證的漢傳佛教禪師，因個人好學不倦的態度及對南傳禪法的興趣，耐心地將此書初步地翻譯成中文。禪師表示他的翻譯是自修用的，只是給自己看，將此初稿交給譯者，使譯者藉由重新編譯此書的因緣，以圓滿譯者安居結束後內心報恩的承諾，對此譯者內心對這位禪師非常感恩。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

在校訂了初譯稿幾頁之後，譯者深感個人的譯法、筆調與原譯者簡要的文字風格差異很大，在原文的解讀上也有不少差距，因此譯者又花了幾個月的時間，把此書的初譯稿重新徹底的翻譯校閱了一遍，如今依願完成了《小船與大山》的譯稿工作，深感法喜充滿。

此書的翻譯完成要感恩的人很多，首先感恩的是第一手翻譯的虛擬法師，他本身已是一位有修有證的禪師，但仍然好學不倦地把此書初步地翻譯成中文，出版時還不願掛名，他這種求法為法的無私奉獻精神與楷模，讓譯者學習受用良多。

翻譯期間有李錦春、黃荷、陳秋華等菩薩們提供四事供養，讓譯者無後顧之憂地完成此書。翻譯完稿之後，感謝台灣的蔡金伶博士協助譯文審定及佛陀教育基金會阮貴良居士協助校稿的工作。

另外，感恩紀瓊雀、賴俊雄及在中國、英國、馬來西亞、愛爾蘭、瑞典等地的居士們多年來的護持，特別是馬來西亞的寶燕菩薩夫婦及全家，及他們已故的愛女靜薇菩薩全心的護持弘法及生活所需淨資；更要感謝譯者的俗家老菩薩邱武昌、張妙珠，俗家眷屬邱聖誌、林淑芳，邱敏

君、吳希達及邱靖緯、林奕均等賢伉儷及邱敏麗居士終生的護持。

最後，要感恩三寶、恩師 聖嚴師父、戒長法師、同期師兄弟及法鼓山僧團僧格教育養成的恩澤、法鼓山及佛教四眾弟子，願將此所有功德全部回向佛教僧團大眾道業精進、法喜充滿，一切眾生共成佛道。

翻譯完稿之後，主要由現居美國的林瀛（Ying Lin）居士、迦葉比丘（Kassapo Bhikkhu）、朱愛華（Amy Zhu）及何志良（Chee Liang Hoe）等居士校稿潤飾，林瀛居士並將附錄重譯、添加巴利文與中文阿含經典的對照資料、修正內常用的中文及巴利文佛學專用名詞、增補巴利及藏文的標準原文、修正譯者原文解讀的謬誤及中文語句的潤飾，另外三位校對者則針對譯文的用詞、文字的流暢通順及譯文的準確度上多做著墨。

此為譯者第一本英文佛書翻譯，文筆不佳，解讀也可能與作者的原意有差距，所有錯誤都是譯者的責任，發現錯誤及待修正改進之處，敬請讀者不吝告知。

三寶弟子 釋淨厚 頂禮

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

第一篇 心的本質



一、勝義諦和世俗諦

不同宗教傳統的靈性交流是劃時代中最利生的事，這包含南傳和大圓滿兩大佛法的傳承。科技創新使得旅行、交流、跨越傳統研究變得非常簡單。世界多數的偉大靈性書籍都可在網路上找到，定期的會議和禪修交流，使修行者、學者和禪師齊聚一堂，公開討論傳承、見地和佛教知識。宗派分歧的破除，現今進行得卓越和空前。這是歷史上第一次，我們可以享受開闊視野一覽不同的宗教精神傳統，看看哪裡可融合，那裡出現衝突。

禪期剛開始的某一天晚上，我就被這奇妙的傳統融合所提醒。下午七點多，我坐在房間裡，安祥平和的氣氛中，外面突然傳來一聲巨響。當時寺院正在大興土木，原本我以為是用來建築的重型設備，我想像著大型的黃色機械設備正往禪修中心開進來。不久，再度傳來令我以為是引擎的「砰！砰！砰！」的聲音，最後停止了，接著又一陣嘈雜的喇叭聲。我心想：也許是大圓滿法會，但不方便邀請比丘參與。後來我才知道我想的那種法會，是在禪修結束時才舉行，不是在禪修開始時舉行。因此我繼續思索：這到底意味著什麼？是什麼的嘈雜騷動？我猜想我會在適當

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

的時候才知道答案。

後來我才想到，可能是猶太新年，根據猶太教的傳統，猶太新年時要敲鼓，吹喇叭。這讓我聯想起藏傳的梵天請佛說法時，也要吹海螺號角，代表請轉法輪。我想，這如果不是猶太傳統，也許是梵天以海螺號角和法輪下來請法。

事實上，聲響是猶太新年儀式之一，是偉斯·尼斯卡（Wes Nisker）在吹羊角號，羊的號角喇叭，事後我才知道刺耳的羊角號象徵的是喚醒不覺的狀態，號角的聲音是在提醒人們生命的真正目的在其更高的呼喚——覺悟和自在。

能夠活著去見證靈性傳統之間，包含佛教界各宗派或不同宗教的信任與情誼真好。這些彼此的連結與交流，不僅鼓勵我們超越精神宗派外在的隔閡，也照亮大家共同的難題。科技文明的發展，我們看到口頭教導、傳統和教理架構，使各宗派的見解和價值觀在地球的時空上傳播。但是，上述的內容架構又可能成為妨礙各宗派試圖傳達的究竟真理。

很慶幸，佛教在西方仍在萌芽期。未來很多人可能會

回憶說：「那是過去美好的時光。」百年之後，我們將有信仰佛教的總統、大護法捐款，佛教也將會制度化。人們可能為了在社會階級中升遷而成為佛教徒，西方佛教現在這種單純光輝的日子將會結束。我們很幸運，能在佛教成為社會主流前開始修行。此時當一名佛教徒必須到社會邊緣去探索，畢竟在常人的眼中，佛教徒並沒什麼特別的社會地位。我認為在亞洲出家最大的缺點之一，是在剃頭搭衣之後，社會就賦予他們尊貴的價值和地位。在亞洲社會中，出家人受到特別待遇，令人另眼看待。在西方社會中，出家人卻被當成怪人，在街上被指指點點。在英國常被稱為：「光頭黨！」「哈裡克裡什納！」或「嗨！異教徒。」

不同宗派之間的交流，包含對宗教形式的理解及對該宗教的忠誠的確很珍貴。在被支持認可的同時，其外在的挑戰是該如何用宗教既有的形式，但又超越它現有的侷限。我們必須單純的使用修行的形式，內在卻要完全自由，沒有邊界；乃至放下一切。外在行為上，必須持戒嚴謹，規律的生活作息。就我個人的經驗而言，要真正欣賞和體會到這種嚴謹生活形式的意義，需要一段時間。

自由的探索

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

跟許多人一樣，我在少年時被自由的問題困擾很久。我生於 1956 年屬於「花之子」年代的晚期，只跟上嬉皮年代末期。年青時，我崇拜自由，也渴望自由的真滋味。雖然沒有成為投擲炸彈的無政府主義者，也成了揮舞花卉，崇尚哲學的無政府主義者。儘管如此，我渴望自由的心很真切。深深覺得自由是可能的，相信我們的內心能完全純淨、脫俗、無染，相信人有徹底解脫的潛力。即使是這麼相信，但是，實際的生活經驗卻是充滿障礙和挫折的。首先是離開父母獨立生活；碰上法律的約束；接著是沒有足夠的錢。原本我以為這些只是暫時遭遇到的困難，如果沒有這些困難，我就自由了。

但我實在想不透，無論我多努力解放自己，好像世俗、物質和種種框框，總是處處障礙我，大多的時間我無視這些東西的存在。所以障礙連連，非常沮喪。我很苦，但不知道苦的原因。我離開了英國，到處旅行希望能在某處尋找到自由。我旅行到了東南亞，追求狂歡的生活，放任吃、喝、享樂；性、毒品、搖滾樂；在海灘月光下跳舞，隻手自由揮舞。但內心直覺地感到這條頹廢的道路無法導向自由，所以，我只好持續地旅行探索。

我飛到泰國東北部，那裡很少西方遊客，我發現自己

一頭栽進去一座森林寺院。那是阿姜查西方比丘住持的分支道場。值得一提的是泰國森林傳統是正統保守派中的保守派，嚴格遵守保守的傳統。顯而易見的是這些人過著奇怪的苦行生活，但他們也是我見過最快樂的人。他們早晨三點鐘起床，一天只吃一餐、一周喝兩次茶，睡在薄薄的草墊上，沒有性生活，嚴格禁欲，不用毒品、酒精，不聽搖滾樂或任何娛樂。然而他們非常自在、友好，是一群心地非常單純的人。我自問：「是什麼使得他們這麼開心的？為什麼生活型態這麼嚴謹，他們卻還那麼快樂？」然後我見到了他們的老師阿姜查，他的徒眾們已經非常滿足了，他卻是更是令人印象深刻，他似乎是世界上最幸福的人。出家住在森林裡，遠離慾望、音樂和酒精已四十年了。一般人以為完全沒有這些娛樂，生活會很無趣。但他的生活卻非常自在。事實上，他徹底地享受生活，而且絕對滿足。

寺院作息極為刻苦，目的在簡化外在生活的瑣事，讓心向內探尋獲得自由，不去注意感官世界或批評、仇恨或恐懼。出家意味著生活簡樸，讓心回到內在層面，從中獲得真自在是出家的要務。這種生活方式令我感到非常驚訝，我不由自主地住下來了。我剛來的時候心裡想：我絕對不會待在這兒超過三天。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

在這裏我很快地發現原來我雖然到處尋找自由，但我在錯誤的地方與方向尋找。我坦誠地自嘲道：「我怎麼會這麼愚蠢？」從未想過自由只能由內而生。在此之前，我只在侷限的區域中尋找自由，錯誤地以為通過反抗世俗，不遵守社會規則，不受個性及身體的限制可以獲得自由。結果外在灑脫，但內心卻是自我信仰的奴隸，自身言語行為的囚犯。往內尋找，才能知道自由早就存在那裡了。外在的種種安排（如禪期的作息和排程、佛教用詞與訊號，打坐種種方法）無非是在幫助我們回到本有的自在，不是邁向解脫，而是發掘自然無礙無縛的本性。

世俗諦和勝義諦

待在寺院的時間越長，我越注意到阿姜查不斷地強調入世和出世、世俗與究竟的關係。世界為心所造，一旦創造了世界，就不斷地迷失或蒙蔽其中，引來困惑、困境和衝突。修行最大挑戰之一是創造修行的規範、使用它們又不被它們障礙迷惑。念佛、拜佛、唱誦、遵守規約，如法的修行，藉此真切不虛假地知道萬物皆空的道理。根本沒有佛教徒！這是阿姜查多年來一再強調的：如果你認為自己確確實實是個佛教徒，那你是徹底的迷失了。他有時會在一群僧侶及居士前開示：「這裡無僧無尼、無居士、無

女無男，這些名稱只是世俗所造的假名而已。」

西方人很難理解這一點，一方面要真誠地投入修行，同時要看透它的空性實相。我們大部份是極端份子，要麼緊緊地抱住觀念認同它，或者認為它都沒有意義而拒絕它，因為反正它不是真實的。中道讓西方人覺得很不自在。中道是俗諦與真諦共存，兩者互不抵觸，也不相互掩蓋。

在歐洲佛教會議中曾發生這樣一個故事。主角是一位藏傳仁波切及一位極為認真的德國學生。仁波切指導觀想及供養度母的修法，課程中這名學生真心誠意的合掌問：「仁波切，仁波切，我有一個疑問，我們整天修供養 21 度母，你知道，我很想修這個法門，我很想如法的修持，但是我有這個疑問在心中：度母到底存不存在？仁波切，她真的在嗎？如果她存在，我就全心投入，如果她不存在，我就不修了。所以請仁波切，直截了當說，她到底存不存在？」喇嘛閉起眼，笑著說：「她知道自己不是真的。」那個學生反應如何和故事的結局是什麼就不知道了。

「眾生」是什麼？

判斷心靈的智慧成熟與否的標準在於對世俗諦了解體

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

會的深淺。我們被假設有「真」的眾生的觀念所制約，將侷限的身體與性格認定為自我，而被認知的觀念綁住。接著，又以為其他眾生也像小口袋般侷限的眾生，漂浮在宇宙中，修行就是在瓦解這種思維觀看模式。以法出發看待自身，而不是把身心當成自己，若用密宗的用語，就是以法身為參考點，身心只是微不足道的集合體，因而與自性產生截然不同的關係。身體和個性只是法性透出的小窗戶。

實相是可以透過身體、性格與心智來體會的，它不是一個微不足道的邊際物。所有佛教傳統都主張真正認識了解生命的實相，這其實是重新審視習以為常的認知模式。

大乘佛教常說(如金剛乘經典)：「眾生無量誓願度。」但要如何救度一切眾生？必須體會無有眾生，如此才能救度眾生。但無有眾生代表眾生不存在嗎？也不能這麼說，唯有超越感官的限制，才能真正體會這個道理。

我們在哪裡？

透過修行可理解如何體驗到種種概念的侷限。放掉身體，單純看著心。你會發現「我人界限沒有了。」身體、身處的方位和三度空間僅適用於物質世界的色蘊。事實

上，「內外」、「此彼」、「空間」和「空間關係」僅適用於色法；不適用於心法。心法不存在空間裡，三維空間僅存於物質世界中。

因此張眼打坐是很好的測試，看起來有個別的軀體，這裏一個，那裡一個。閉上眼睛比較容易產生一體感。物質形象帶來分離感，分離感完全取決於物質界。在心中，空間用不上，心不在任何地方。我們在此，又不在此。個體的限制是世間法，只有相對意義，沒有絕對意義。

透過感官的認知，我們建立了孤立性和個別性的假像。放掉感官世界，特別是與物體形式的關係，就能看清我們是誰，重點不是在人與人如何交會，而在體會我們是眾生的一部分。

中道

禪修猶如一種特殊的舞蹈，全心沉浸於投入解構唯物論的見解，其中的挑戰是要提起，同時也要放下；清楚地知道自己在做什麼，同時又看透超越它。要做到這一點，就得培養對中道行的感覺。中道行是一種平衡，不是兩個極端的中間，也不是對半開。它比較像〔法師垂直拿著鈴

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

槌的一頭作為一個單擺，把低的另一頭擺向左邊〕一邊是常見，〔再把低端擺到右側〕另一邊是斷見。中道是單擺頂上固定的懸掛點，而不是另一頭左右擺動弧線中的最低點。實際上中道是使兩端出生的源頭，這是一種方便的比喻。

有些人可能熟悉藏傳佛教的修行，有些人熟悉南傳內觀的方法，因此以下的問題經常出現：「如何融合兩種方法？做得到嗎？有必要嗎？」如果要把不同的修行融合，結果可能是糾結並令人困惑的，因為這個人說要這樣做，其他人說要那樣做。因此，我鼓勵大家要認識到每一種方法，只是一種讓我們用來修行的方法規範，具有有單一共同的目標就是：超越苦難，獲得解脫。這就是任何一個方法要引導我們達到的目標。

該如何知道我們的修行是有效值得的，就是問：「這樣修行是否會結束痛苦或不會？」如果會，就繼續修。如果不會，我們需要把注意力轉向會讓我們離苦的方法。簡單地問自己：「我苦嗎？有疏離或困難的感覺嗎？」如果有，那意味著我們執著貪取了。這時候就要看看心黏著在那裡，然後鬆開、放下它。有時看不到苦從何處生。因為，我們習慣某種做事模式，以它為標準，執著不變。但禪修

在挑戰現狀，看看那裡「不自在」，是由什麼引起的？向後退一步，回頭往內尋找，就可能找出哪裡產生執著和它的原因。阿姜查說，「腿癢，搔耳朵沒用。」換句話說，不管多細微，請轉向苦處；察覺它，放下它，這就是滅苦之道，也是衡量修得好不好的方法。

我個人對如何認識理解真諦或世俗諦的建議，但這建議是提供參考，不是一定要相信的真理，佛法是提出來讓我們觀照用的主題。你必須自己判斷我所說的是不是合理或真實的。不必擔心方法互相矛盾，也不要花太多力氣想讓每個觀念方法或每件事都能搭配起來，否則容易產生混淆。其實，世間事常常是不搭調的，雖然您無法對齊所有的枝節，但你可以尋找探索他們的出處。

二、無住

阿姜查最喜歡的開示主題之一是強調無住的原則，我跟他是在泰國寺院座下學習短短的兩年中，他曾多次談到無住的觀念。他試圖傳達的是：無住是道的本質，和平的基礎及解脫的入門。

妄心的局限

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

1981 夏天，阿姜查傳給阿姜蘇美多一個重要的關於無住的自在性的開示。收到阿姜查自泰國的來信時，阿姜蘇美多已在英國住了幾年。雖然阿姜查能讀能寫，但他幾乎從來不寫，實際上他從來不寫信。信的開頭是一位西方僧人寫的：「嗯，阿姜蘇美多，你不會相信，但師父決定寫信給你，他念，讓我寫。」阿姜查的信很短，只說：「不管什麼人、事，讓你有愛或有瞋，它們都是你修波羅密的助緣。往前進找不到佛法，往後退找不到佛法，停駐不動也找不到佛法。蘇美多，此即無住之處。」

這件事至今想到我仍會起雞皮疙瘩。

幾星期後，阿姜查中風了，無法說話、走路、或移動，他說法的生涯也從此結束。此信包含了 he 最後的教誨。阿姜查曾多次親身參與蓋廟建僧的工作，知道建寺工作的艱難。有人會認為如果請示他，他大概會回答：「要這樣，不要那樣，和永遠記住……。」但這些都不是阿姜查的方式，他只簡單地回答「佛法不在前進，後退，停駐中。」

在寺院裡，每天從早上十點到晚上，阿姜查會坐在屋下的長椅會見訪客，有時甚至到清晨兩三點。

阿姜查有許多教導佛法的方式，有時他會考、捉弄訪客，出些難題、迷題讓人不知所措，以打破局限的有為心。他會問諸如此類的問題：「此棍長或短？」、「你從哪來？要去哪裡？」或是「不能前進，不能後退，不能不動，那時你要去哪裡？」，問這些問題時，他的臉部表情就像眼鏡蛇一樣。

有些比較勇敢的試著以推理來答：「去旁邊」。「不，旁邊也不行」。「上或下呢？」。

如果來者自以為是，他則會繼續逼問，越有創意，越是聰明的，就越逼問他們，結果都是：「不對！不對！不是這樣。」

阿姜查想借逼問破除有為心的局限，以期打開空間，讓這無住的曙光穿透。無住的原則常令思維 / 概念心沮喪，因為心中已建立堅固的「我」和「你」，「這裡」和「那裡」，「過去」和「未來」，「這」和「那」的二元觀念。

只要把自我和時間當成實體，有此來彼去的「我」，就體會不到「前進、後退、停駐」都是仰賴於和真理相對

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

的自我、方位，和時間。物理現象有來去，但有一個超越的實相沒有來去。想想看，真能去哪裡？真的去了嗎？無論到那裡，總是在當下，不是嗎？真要解決「你去哪裡？」的問題，必須放下自我、時間、方位。放下之後，什麼問題都解決了。

古人的無住教法

古代南傳佛教也有無住的教法，這並非是阿姜查個人的見地，或是百年前在泰北山區流浪的寧瑪派喇嘛的遺教。在巴利大藏經的自說經（Udāna，佛有感而發的話語選集）中，佛直接指出：此界無地、水、火、風；無空無邊，識無邊，無所有處，非想非非想；無此世、彼世，非月非日；無來無去，非不動，無生無死；無所依、無落腳處。無進退：它是煩惱的止息。（自說經 8.1）

明覺（Rigpa 藏文），無能所的覺知，就是直接體驗無住，也是心本然無住的本質。

同選集也提到有一名叫婆醯迦（Bāhiya）的流浪者，在舍衛城（Sāvattthī）攔住佛陀，說道：「尊者，沙門喬達摩，你的法聞名於世，請教導我。」

佛陀回答：「我們在托鉢，婆醯迦。現在不是恰當的時間。」答：「生命無常，尊者，我們不知道何時會死；請教導我。」如此重複了三次。

最後，佛說：「當如來被詢問三次時，就得回答。請仔細聽，以契入我所說的法義，婆醯迦。」

佛說：

在所見中，只有所見。在所聞中，只有所聞。

在所感中，只有所感。在所知中，只有所知。

如此會看到，的確無物在此¹；

婆醯迦，該如此修習。

婆醯迦，你應該依此：

在所見中，只有所見。在所聞中，只有所聞。

在所感中，只有所感。在所知中，只有所知。

如此你會看到，的確無物在這裡；

如此，的確無物。

什麼都沒有時，您將看到，你不在此處，

不在彼處，也不在兩者之間。

此即苦的止息²。（自說經 1.10）

1.北傳雜阿含 312 經原文「見以見為量，聞以聞為量，覺以覺為量，識以識為量」。

2.北傳雜阿含 312 經原文：「若汝非於彼，彼亦復非此，亦非兩中間，

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

婆醯迦言下大悟。不久他就被驚牛撞死。他講得很對：生命無常。後來婆醯迦被稱為「見法最快的弟子。」

「哪裡」都用不上

「無一物」是什麼？是說明物質界的實相；要明白「看只是看」，如此而已。雖然物質世界有形體、外觀、顏色等，但裡頭無一物。無實體，不牢固，也無實存的自我。有的只是經驗本身，不多也不少。只有看、聽、受、覺、知。心去安立名字，也只是另一個經驗：如：「道場」、「阿姜阿馬羅的聲音」、「念頭」、「我了解這個嗎？」、「我不理解嗎？」這些都只是一個一個的念頭。

雖然有所看、所聽、所嘗等經驗，但裡頭無一物、不堅實、也沒有所經驗的獨立實體。隨洞見的成熟，不只「外無一物、內無實體」，也沒有恆常獨立、具有實體的體驗者，這是說明主體界的真實存在狀態。

無住是空掉主客，真正看到主客皆空。看到主客是空，沒真正內或外，此時去哪裡找所謂的自我感及我所有感？

是則為苦邊」。

正如佛陀告訴婆伽迦「你無法在此主體界或客體界，或兩者之一找到自我。」

中國禪宗常用的《楞嚴經》中佛與阿難有類似的對話，但更長一點。佛陀不斷地問阿難，心在那裡。但是阿難就是找不到，最後他只好投降說：「我在哪裏都找不到我的心！」佛說：「你是有心的啊，不是嗎？」阿難也只能回答，心跟「哪裡」無關。

啊！這就是「無住法」所要教導我們的「在哪裡」、架構及我等等的概念，看起來好像是時空點的某實體，但實際上都只是假定如此的而已。唯有打破此慣性知見，才能放開執取。拔掉這些知見、道具，才能撼動以物為依的執取。此即阿姜查逼問人：「不准前進，不准後退，不准停駐，你能去哪兒？」所指向的無住之處：永恆、無處可依的無我。

有趣的是現代科學對物質本質的研究，也得到與上述相當的結論。量子力學裡，科學家用「生命井」或「能量海」的名詞，指出粒子和能量結晶後又瓦解的物體最原始

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

狀態。測不準法則（Uncertainty Principle）³意味著「物質在那裡」這件事無法被定義，單一事件可似乎同時廣泛影響它處，粒子被認為是徧滿時空。

「一個地方」和「不同的地方」，從某層次說只是世俗的幻相；從究竟層次及量子泡沫海的立場來看，「方位」沒有真正的意義。物質分析小到亞原子時，方位的概念就不再適用，根本沒有「那裡」在那裡。不管無住法或無位法也好，兩者都很有趣，也適用於物質界和精神界。對知識份子和理性主義者而言，佛法義理與科學研究結論不違悖很令人欣慰。

初修此法是在寺院中的長期獨自的修行中，我突然體

3.Uncertainty principle 又譯為：不確定性原理。在量子力學裏，不確定性原理表明，粒子的位置與動量不可同時被確定，位置的不確定性。維爾納·海森堡於1927年發表論文給出這原理的原本啟發式論述，因此這原理又稱為「海森堡不確定性原理」。根據海森堡的表述，測量這動作不可避免的攪擾了被測量粒子的運動狀態，因此產生不確定性。同年稍後，厄爾·肯納德（Earl Kennard）給出另一種表述。按照肯納德的表述，位置的不確定性與動量的不確定性是粒子的秉性，它們共同遵守某極限關係式，與測量動作無關。這樣，對於不確定性原理，有兩種完全不同的表述。[追根究底，這兩種表述等價，可以從其中任意一種表述推導出另一種表述。類似的不確定性關係式也存在於能量和時間、角動量和角度等物理量之間。

會到即使能放下自我感——這個、那個等等感受——不管什麼經驗，都是發生在「這裏」，還是有一個「這裡」。觀照幾週的「當下在哪裡？」之後，不再自問自答，只是觀照，放下當下的執取。認出這樣的制約已經是修行的一半功夫，認出此一相對性，有「這」，就有「那」。同樣的區分了有「內」，「外」馬上跳出來。認清這一種微細的執取很重要；這種執取的產生很快，層次和面向也很多。

簡單地了解上述這些執取的經驗，這樣的觀照就如智光照耀執取的心，好像把煩惱攤在聚光燈下，煩惱就緊張、不舒服而無法作怪。如果我們一不注意觀照，執著就起來作怪。當執著是覺知的焦點時，它就無法作怪了。簡單地說，智慧若充滿，執取即無所遁形。

靜止的流水

有幾個月的時間，阿姜查用「您去哪裡？」考問人，等大家習慣了，又出新招。在他的教學生涯中，他所出的招數很多。在健康惡化前的最後一招是：「你看過靜止的水（泰語 *nahm lai ning*）嗎？」

雖然恭敬地回答：「當然看過」，但其實心裡則嘀咕：

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

「怎麼問這種怪問題」。因為阿姜查是泰國大禪師之一，所以外表還是得裝得很尊敬。

他繼續問：「好吧，那見過流動的水嗎？」又是怪問題。他們又回答：「是的，看過。」

「那見過不動的流水嗎？」「不，從沒見過。」他就是要你腦筋轉不過來，搞不清楚。

接著，阿姜查會解釋心性本不動，但它是流動的，流動但是也是不動的。「心」是認知心，覺知心。心的本身完全靜止；不曾動過。非生滅現象，性本空寂。心的對象（法）——色、聲、香、味、觸、念頭、和情緒——皆從本覺心流出。明澈的心跟它的對象糾纏在一起時，所有的問題就來了。未調伏的心追逐順境、逃避逆境，結果落入衝突、疏離和苦難之中。藉由觀照我們的經驗，可以區隔「能知的心」及「所知的現象」，而不跟任何感官印象糾纏，心即能安住於空寂的自性裡，這種不涉入的策略，接受一切又不受一切困擾。

這種區分心與心的對象本能（大圓滿叫心性），在巴利用語裡表達得很明確，其中有兩個動詞表達了「在」的

意思，一個動詞「hoti」「是」指由因緣而生的，隨時間流轉的一方面。這裡面包括了每天經常發生的活動，以及各種感官印象的標籤，且大部分是不自覺的。例如，大家都同意水「是」濕的、身體「是」重的、一周「是」七天，我「是」人，等等。

另一個動詞「atthi」指「如」的超越特質。「如」，本身不在世間、時間或身份中，它是非依賴因緣，不生滅的心性。例如，自說經（Udāna）中講未生的段落就是用這個動詞「在生的領域中……如非來非往，也非不動的境界」，指向出世間的無前無後。語言本身包含了心和心的對象之間的區別的事實，反映了實相及對這一基本事實的提醒。

無住之處「誰」及「什麼」均不適用

想要無住，就得懂得放下有為法架構的世界。我們要了知如何錯認身體、個性、身份為我，將之做為我存在的憑證，了知我們將這些現象，認為是不容爭辯的真相：「我是張三；我生在此地；我幾歲；我依此過活；這就是我。」在某程度上我們認為這些都是合理的。但是如果我們執著認定同這些概念，內心就不得自在，也與覺醒無緣。唯有

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

認清了我們是如何絕對、認真地認同這些身份概念，才能開啟自由之路。自我感的認同，何其堅固，何其實在。認清它，才知道「這只是個感受」。自我感和我所感（巴利文叫 *ahaṃkara* 和 *mamaṃkara*）在明顯的只是一種感受。

心安定時，我喜歡自問：「看的是誰？」或「知的是誰？」或「知此的是誰？」再問：「知是什麼？」「感知是什麼？」「非修之修是什麼？」重點不在找答案。事實上，所有口頭上的答案都是錯的。問「誰」或「什麼」目的在於戳破自以為是的假設。心空靈時，「誰」和「什麼」的概念開始變得荒謬，並沒有真正的「誰」和「什麼」。有的只是「覺知」。心越細，自我感越透明；當自我感的堅固性退失，心也打開，愈來愈趨向安定。

內觀和大圓滿的教法不斷地為我們清楚地勾勒出人們如何把不真實的幻象當成真實的，層層地撥開執取所創的自我感、時間感、方位感和身份感。人們以此建構成世界，不自覺地將世界具象凝固化。

像「你是誰？」的問題，多數人不假思索地把它當真。以自己的名字回答，這是世俗界中合理的答案。但如果盲目地讓世俗法混入真實諦就是個大問題。我們把名字當成

真實的，認為「我真的是一個人；我叫阿馬羅。」同樣的當我們問到「今天幾號？」這問題暗示自認時間為真。如果稍不注意，又跑到世俗的認知——在銀河中央的某處，地球繞著太陽轉——創建一個絕對的、普世的真理。

在知見與習慣的領域裡，為了預防我們失去所有現實世界存在感，不斷造作概念的堅實性，使之成為理所當然的存在。修行是要停止對這些因自我而產生的概念的執取，這樣我們就不用去創造假象或求得佛法，來取代那些我們逐漸流失的熟悉的自我感。只要我們停止製造無明，法自然現前。

只要發現哪裡有執著，不管細或粗，就要提醒自己：「就是它；有抓取，有我執的緊縮。」那裡放掉，那裡空明。心的自在來自於認清如何慣性地創造虛妄的事物，並把它當成真的。當能覺知地清楚觀照，緊抓不放的執取就無法繼續存留，法即現前。

「此時」不適用

時間也是微細的執著之處。安於覺知時，可能經驗到空明，也篤定地感覺它發生在當前。稍不注意，又把當下

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

當成實體。

放下是一層一層地放，剝掉一層就很興奮，覺得：「哦！真棒！自由了！這個空靈的境界很棒！」進一步，會體會到「好像有什麼不對勁，裡頭還是有粘著。」開始覺知到時間的堅固性，且被「當下」這個概念限制住。

我很喜歡引用禪宗六祖敘述時間的詩偈：

剎那（當下）無有生相。

剎那無有滅相。

剎那，亦無生滅可滅。

是則寂滅現前。

當現前時，無現前之量，乃謂常樂。

生死取決於時間。現象從過去生，存於現在，滅於未來。放掉時間，又放掉事物，即看到無真正的「事物」可生起或滅去，只有當下的「如是」。有了這樣的知見，就無生死可滅。

如此現前，絕對寂靜；超越時間（akālika）。

「這個時刻」這個詞不是很精準，會讓人誤以為這個

時刻是時間中的一小片段。但其實即使是當下的這一刻，也是無限的。放掉過去和未來的結構，體驗到現前是無限的海洋，即能沐浴在無時空的永恆之中。我們不必造作並想像「現在」是對比於過去及未來——它本就處於寬廣的狀態。

放掉極微細的執著，需要綿密地用功。跟著妄念跑時，以內觀法門，以無常、無我，和苦，數息這些一、二、三的老方法來看穿它。善知無我時，以「不是我，不是我所」戳破妄執。但要記住執著是異常的刁鑽，在慶幸成功之時，馬上就又被另一場捉迷藏的持久戰。前面一個倒地，才知又被另一妄念偷襲。看起來是夥伴，卻是來扁我們的，剛放下時間感，意見的執取馬上又衝過來。剛剛放下那個，又被「這個」接管。再來是身體……執取的伎倆無所不用，無所不現，得小心觀照。

油和水

阿姜查在還未遇到阿姜曼之前，從未真正了解心跟心的對象其實是兩樣東西，因此將兩者纏繞、混在一起，內心找不到平靜。在與阿姜曼學習的短短三天之中，就從他身上很清楚的學到，一個是覺知心（泰語 poo roo），具覺

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

知功能，一是被覺知對象。兩者的關係如鏡子跟鏡中的影像。不管影像美醜，鏡子總是不受其美化，不被腐化，也不厭煩。即使鏡裡無物，它照樣普照、平等、寧靜。這是阿姜查最關鍵的知見，從此成為他修行與教學的主軸。

他常用裝在同一瓶中的水和油來比喻心跟物的關係。覺知心像油，覺知對象像水。因心和生活很忙碌混亂，故油水攪在一起。所以，心跟物看起來是一個實體。如果讓兩者沉澱，油和水就分開；兩者本來就不相溶。

有覺知心、佛心和念頭、感官世界，和各式各樣的意識。兩者本自分開；不需費力做什麼事使他們分開。兩者本來就不會混在一起。因此不必傷神，他們自然就會各自會分開。

此時，就真正看到一個是心，一個是心的對象。看到心的真正本質、心性和它所覺知的經驗，一生的經驗從中體驗；由此可見在這超越的特質裡沒有自我、空間、時間和活動。世間的萬物——人、事、務、心念——就在裡頭生生滅滅。

呼吸和走路

用心練習區別心和心的對象的不同是修行的要點。正念覺照呼吸是達成此目的很好的法門。只要注意呼吸的感覺，呼吸進出，但知道呼吸的「那個」覺知卻是不動的。

或許初次在呼氣跟吸氣的盡頭，透過空檔即可摸到這個方法的訣竅，發覺到停頓當中有空檔。若擴張觀照的視野，就會察覺到空寂其實始終在的。呼吸進進出出，空寂的心永遠不被呼吸進出干擾。

再將這個方法延伸到經行之中，站著不動時，不管眼睛開閉，皆可體會此心覺知身體的感覺，雙腳踏地的感覺，身體的站立感及體驗空氣等等感覺，都是心的運作與覺知。這個練習可能需要幾分鐘才能抓到重點，如果用心體會，很快就能建立起心的覺知感。

接著，單純地讓身體行走。

通常走路時，目的是走到某處，心就變複雜了。其實，去某地與沒地方可去，本質上沒差別。這樣的行禪很有用，將事情單純化許多。知道行禪的目的，根本不是去什麼地方。這方法是這樣刻意設計地，對去某處的目的而言，毫無意義。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

借修動禪機緣，體驗去而不去。以安祥步伐行走，身體雖動，心知身動，但心不動。知是不動的。身動，心看到動，但心本身不動。靜止又流動，身流動，念流動，卻又寂靜。一旦心開始抓取，認為正往某地，那麼油和水就混合了。有一個「我」到「某處」。看穿時——「噢，原來沉靜的心根本不被身動所動」——明白了流水不動的本質。有一種對自由的讚賞，動者非我。動，歸屬於流動和變化。心則安住在空寂和開放的知，但無所糾纏。

我發現睜眼打坐對理解這個法義很有助益，睜眼禪修要達到行禪所達到的水準，也更具挑戰。眼睛打開，看著屋內的空間，看到在微風裡的形影搖曳、午後光影的變化，讓所有的這些變化在空靈的知中來來去去，心清楚地體驗著俗諦與真諦。真諦中無人、無時空、無盡的空明。世俗諦中有你我，這裡那裡，坐和走，來來去去，兩者完全融合，互不妨礙。直觀無住不是深奧哲理，它是既能品嚐又能衡量的真理法則。

掌握到竅門時，心當下體會到，「身體、萬象來來去去，實際上那裡也沒去」，生和死當下就停止。不用坐著不動或慢步經行來開啟這樣的智慧，跑步、打球等活動都可以有同樣的體驗。不管身體靜止，快速移動，甚至在高

速上開車，它都在。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

第二篇 成佛



三、森林派的知見⁴

在聽聞大圓滿教法時，常有一種奇怪感覺，那種感覺就像聽到或看到我的老師阿姜查和阿姜蘇美多的回音及影像，不僅其教學的內容我很熟悉，連所舉的例子和用的詞都非常雷同。初次潛入深層的記憶時，才發現原來自 1987 後的一半出家生涯，我就開始修持類似大圓滿的方法。如果我有眉毛，我會揚眉一下⁵。

對於這樣的巧合讀者其實不必感到驚訝，因為畢竟南傳及藏傳佛教兩者畢竟是同門師兄弟：法來自佛，根源自共通的本性。法門雖說有八萬四千種，但根本上只有一法。

經過一陣子的薰習與接觸，發現一些藏傳佛法對我很受用，特別是它對明覺的細微剖析。我所屬的泰國森林派主要的訓練，常是依靠言語，特別是老師當機點撥。這個教法的優點是非常活潑、新鮮，但它易流於鬆散，而在表

4. 這個章節是從 1997 年 9 月由措尼仁波切在康州菲爾德智慧之屋中主持禪期中，我開示的講稿所編輯成的。曾發表於「廣大的知見，無限的心 (Broad View, Boundless Heart)」一書中，篇名為「阿姜查對觀點的觀點」。

5. 泰國傳統的出家人落髮時，也將眉毛剃除(譯註)。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

達上自相矛盾。所以我從大圓滿教學中學習到深具條理，又嚴謹的教法。

阿姜查教導層面很廣，談到究竟實相時，特別開放、熟練、靈活。他認為如此才能讓僧俗皆懂。他對於實相的教法，「能覺知的心」——他對觀點的觀點——很類似大圓滿，所以，在此分享阿姜查的教法及他的西方大弟子阿姜蘇美多的開示，應該會有所幫助，我也會從上座部的角度，提供有關這一主題的觀念和修法。

趕得緊，到得慢

修行人一不小心就會讓修行生活變得非常忙碌，甚至充滿野心及佔有欲。最初出家的十年中，我顯得有點狂熱。這聽起來與出家生活型態有點矛盾，但其實不是不可能的。因為我使盡力氣，百分之一百二十分地用功，起得非常早，勤修各種苦行，有法會就參加，無論是什麼修行樣樣都嚐試。我甚至不躺下來睡覺，練習不倒單三年。最後發覺要修的方法，要做的事情太多了，整天的生活中，心並不清明。

修行修昏了頭，修行生活完全堵塞。我常常覺得焦慮、

煩躁不堪，甚至吃不下飯，沒事就走來走去。最後，我不得不反問自己：「為什麼這樣？修行生活應該是祥和、自在，怎麼現在修得一團糟。」

不知道誰教導我的，但是，我打坐時常常只坐在地板上，因為我認為蒲團是一種軟弱的象徵。還好，有一位女眾法師看到我每次一上座就睡著，她於心不忍，就問我：「阿姜，給你一個蒲團，好嗎？」

「感謝！但我不需要。」她回答說：「我認為你需要。」到最後我去見阿姜蘇美多，我對他說：「我不想再苦修了。我要隨眾作息，過完全正常的僧侶生活。」他的反應是「你終於想通了！」這是我第一次看到他這麼興奮，我以為他會說：「哦，如果你認為這樣做對你比較好，那就做吧。」他其實是在等我自行體會，修行不在於做了多少事，打坐多久，念多少咒，持戒多嚴謹。而是要親身體會無求、無作的精神，明白無所求的重要性。其實，阿姜蘇美多強調這一點很多年，但是我從來沒聽進去過。

阿姜蘇美多常教人看穿所謂「造作癮」的把戲。巴利文「bhava」，中文翻譯為「有」，藏傳也有同樣的用法，意思是「想要成為什麼的欲望」，做這個、得那個、忙忙

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

忙、做做做，為了求好境界，緊抓方法、修行、戒律等等種種慣性，但是，這種習氣卻是人生許多麻煩事的起因。

種子成長，需要土壤、肥料、水和陽光。種子袋若還放在盆栽棚，沒種進土中，修行中缺少了關鍵的種子，忙著又施肥、又澆水，以為做了很多事。覺得「我真的很努力在修啊！」，老師卻站在種子袋邊提醒我們〔手指著角落裡種子袋〕。

阿姜蘇美多一再談「開悟」而不是「得到開悟」。當下醒悟，開悟在於當下。不是現在修行，未來開悟，把持這種想法修行被自我與時間綁住，不會有結果。大圓滿的教法也一樣，不是找一個叫明覺的東西，或現在修行，未來得明覺；當下就是明覺。一旦覺得自己有所作為，且說「嘿，看，我得到了！」或「如何保持這不退失？」心有所抓取，明覺就遠了，要親證念頭只是明覺的空間中幻化變現的暫有的現象。

阿姜蘇美多非常清楚這點，他常講自己執著成為一位「禪修者的故事」。阿姜查雖然強調長時間的正規禪坐。同時他也很關心下座後持續的禪修練習。他重視禪修的連續性，不管行住坐臥、吃、拉、工作都一樣，重點在於持

續的覺知。他常說「若只會在蒲團上安心，下座後安心就丟了。」

有一次阿姜查家鄉的一位施主，捐了一塊在山頂上的森林地。他說：「假如你能把路開到山頂，我就在哪裡蓋一所寺院給你。」很有冒險精神的阿姜查花一兩週的時間，在山中找出了一條上山的小路最後還把整個寺院搬到那裡，並開出了一條寬廣的道路。

當時阿姜蘇美多還是個很新的僧眾，到那裡才一兩年的時間，禪修很認真。他捨不得離開巴蓬寺安定的生活，但還是加入了開路的行列，跟著大眾在太陽下擊石、推車，賣力地工作。兩三天後，他覺得天氣越來越熱、汗流不停，心裡煩躁極了。白天工作 12 小時之後，晚上還要誦經打坐，阿姜蘇美多認為「這些有什麼用！浪費時間！打坐功夫全沒了！這個對修行生活一點幫助都沒有。」他仔細地向阿姜查解釋他的關切：「我發現工作損害禪坐，不參加比較好，我需要的是更正式的修行，更多打坐和經行的時間，這樣對我的修行最好，這樣才有用。」阿姜查說：「好，蘇美多，就如你所願。但我最好告知僧眾，讓大家知道發生什麼事。」他有時就是如此「邪惡」，在集會時他跟大眾說：「現在跟大家宣佈，舖路、擊石、搬石，這些工作

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

很重要，我們得做。但禪坐也很重要，蘇美多問我，我們造路時，讓他打坐。我說好，沒問題。我不希望你們任何人去批評他。對我而言，這一點都沒關係。讓他獨自打坐，我們繼續造路。」

阿姜查從早到晚都在外面工作，不鋪路時，就接待訪客跟大眾開示，忙得不亦樂乎。而阿姜蘇美多則獨自一人在木屋打坐。第一天他覺得很糟，第二天更糟，第三天他再也受不了，內心受到很大的折磨。索性出關回去打石、搬石，投入工作。

阿姜查笑著看這熱情年輕僧人，問：「蘇美多，享受工作嗎？」「是，師父。」

「現在又熱又髒，內心卻比獨自打坐快樂，不是很奇怪嗎？」「是，師父。」

阿姜蘇美多又上了一課，自己區分何者是禪修，何者不是，事實上，兩者根本沒差別。若全心投入，不管做什麼、經驗什麼、周圍發生什麼，心中沒事，也沒有特別的偏好，在明覺的清明、覺知的空靈下，所有事物經驗完全相同無差別。

佛即覺知

阿姜查的教法跟大圓滿的佛性思想非常相應。契入時，知不是物，是心性的特質。阿姜查提到覺，心的感知，這個特質就是佛：「這才是真佛，能知的就是它。」阿姜查和其他森林派大師習慣稱「知」為「佛」全然的知，內心覺知的本質，即是佛。

他會說：「2500年前入涅槃的佛並非真的皈依處」。有時他喜歡引入驚醒人法義。他這樣說時，可能會被認為是邪教，「此佛怎麼會是皈依處呢？他已走了，沒了！哪來的皈依處。皈依處是究竟安全的地方，活在2500年前已經往生的佛，怎麼能夠給人安全？這樣的依靠想起來雖然舒服，但卻不牢靠；能鼓舞人心，但卻容易被干擾。」

安於覺知，就無物可以動亂心。安於知才是皈依佛。知性不可壞、不可侵犯。至於身體、情緒和念頭的狀態如何則是次要的，因為覺知超越現象界，才是真的皈依處。不管是苦樂、成敗、毀譽，能知的心性完全寂靜、不受干擾、不可壞。像鏡子般不被影像染污，能知的覺知也不被任何認知、心念、情緒、心情、感覺所動，而處在超越狀態。大圓滿的教法也說：「心性的知裡，沒摻雜一絲一毫

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

的東西」。因此說「知」是皈依處；「知」是本性的核心。

誰見吾眼？

大圓滿教法和阿姜查有一個共同的告誡：勿以攀緣心來尋找無為或明覺。中國禪宗三祖說：「以分別心找心，大錯特錯。」阿姜查說：那是徒勞、荒謬如騎馬找馬，也就是說像騎著馬，然後問人「有人看到我的馬嗎？」這樣就會被人當成瘋子，一村又一村，問著同樣的問題：「有人見到我的馬嗎？」

阿姜蘇美多的例子也很類似，但他不用找馬當例子而用找眼睛作比喻。眼睛是用來觀看的，但有人卻往外找：「我看不到我的眼睛。有人看到我的眼睛嗎？它們應該在附近，但我怎麼找不到。」

眼不見眼，但能見物，這代表知非物，但有能知的功能。阿姜查和森林派大師都是這麼說的：「只是覺知」，覺知類似本覺。在該狀態下，心知心性，法知法性，如此而已。只要把外境當成對象，二元對立就產生了，成為主體觀看客體。唯有放下二元性，放棄「尋找」時，才有出路，心只是安住於覺知。但是這時候很容易習性又出現：

「我不夠努力找，我還沒找到，我眼睛一定在某處。我還能看，所以要更努力地找。」

在小參有這樣的經驗嗎？當你在描述禪修狀況時，老師看著你說：「要更用功？」但是你心中想：「但是我已夠努力了！」沒錯，功要用，但要用方法。要培養的功夫是清楚多些，忙碌少些。放鬆是關鍵，這觀念不只是用在大圓滿法，南傳出家的修行也一樣。

有趣的是這個放鬆是奠定在繁複的前行中，藏傳四加行要修十萬禮拜、十萬次觀想，十萬遍持咒、學經教好幾年、持一切戒等等。上座部的修行同樣的要持戒：出家在家的修福，依戒律精勤的改進，誦許多的經典、服勞役，加上大量的禪觀技巧訓練，如念呼吸、念身等等，然後還有住在寺院中的種種日常修行。（僧伽中有一位長老曾說：寺院的訓練就是修十萬次挫折法，沒有十萬次就不具做長老的資格），修了這些大量的前行功課，放鬆的練習才有效果。

我稱放鬆為加速檔，屬於第五檔，速度相同，但所用的動力較少。在我告訴阿姜蘇美多放棄我的苦行前，我是用第四檔在加速，衝衝衝，身心繃得緊緊的，前進到高一

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

檔，不再事事求完美；輕鬆一下，事情照樣完成，只是放下壓力，不再全力衝刺。但是出乎預料的，我仍然可以99.9%的修行，但是沒有壓力，輕輕鬆鬆不用關機，照樣享受修行的成果。所想這是我們所說的，放下有所得、有所造作的心，學會安住當下。若過於緊張，很渴望到另一端，肯定會從鋼索上掉下來。

證滅

另一個重要的觀點是跟苦滅相應，證明覺又名苦滅（*dukkha-nirodha*）。

聽起來很不錯哦？修行時，本來還有事可做，一旦苦滅、心空靈了，卻又覺得有點失落，不知如何是好：「哦！——那麼空曠明朗，我要做什麼？」攀緣心就說：「該做點事，像這樣你就不在道上用功了。」不懂如何安於覺知，任運空靈。

空靈出現時，我們可能會困惑或忽略它。如闖空門的賊，向內看一看，以為此屋無一物，又找別間去。」錯過了，放下即證苦滅，忽略寂照境界，反而一直尋找，找下一個，一個接一個。打個比喻，這就像不去「品嚐明覺的

瓊漿」，而直接穿過果汁櫃檯，因為覺得好像裡頭沒東西，有點無聊：沒有欲望、恐懼等可對治。我們抱著沒事找事的態度：「這樣沒盡責；應專心；至少觀個無常；我沒把問題處理好。趕快！找個有挑戰性的工作。」雖然存著最好的發心，我們卻不知如何品嚐眼前的瓊漿玉液。

其實，當停止執著時，究竟真理就會現前，就是如此簡單。

阿難曾跟一個僧人辯論不滅的境界，最後兩人決定去問佛「不滅性是什麼？」兩人抱著一大串的問題問佛，但佛只是短簡的回答：「執取的止息即不滅。」就這樣。大圓滿和上座部此點見解相同，執取停止即本覺的顯現，即不滅，也是苦的止息。

佛最初講四聖諦。每一諦都有對應方法。第一聖諦——苦，不滿足——「要體會」要知道「這是苦，非明覺，是不覺（無明），故不滿足。」

第二聖諦，苦因是自我中心的欲望、渴求。要「放下、拋開、捨棄。」

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

第四聖諦，八正道「要修，要培養。」

在這前後關係中，特別有趣的是第三聖諦苦滅，「要證」。意即苦滅時，察覺它。要注意：「哦！此時什麼都很好。」使用加速檔——安住，不造作。

「啊哈！」——嚐嚐明覺的花蜜——「唉，沒問題。」

證苦滅、證空靈是南傳正修的關鍵，證滅是四聖諦最重要的一環。但它看起來似乎無關緊要，也是四諦教法中最不易捉摸的，其實它是寶石、是覺悟的種子。

苦滅經驗雖非一個東西，但不代表裡頭無物，或無質地。其實它是究竟真理的體驗，不用東找西找，用心於苦滅，就見到純淨、光明、寂靜。全心品嚐此刻，就是所謂的平常經驗開花了，美得如金色的蘭花，越來越亮、越清明。

無作

佛教各派都有三法印——無常、苦、無我。這是佛教的「第一章的第一頁」。巴利文也談更深的三法印：空

（suññatā）、如是（tathatā）和無相、無作（atammayatā）。Suññata 是空。空——對現象界說「不！我不相信，這不是真實的。」Tathatā 是如是，與空性相似，是對宇宙說：「是」，無物，又有物。如是像究竟實相的質地，空和如是，都是佛教開示的方式。

無相、無作（atammayatā），較少人知道。在上座部，無相、無作即為究竟實相，意思是「非由此組成」。它有幾種意義，也有不同的翻譯。菩提比丘（Bikkhu Bodhi）及尼那摩利比丘（Bhikkhu Ñanamoli）在他們對巴利尼柯耶中部的翻譯中翻為「無標識」——從「主體」的層面切入。有人翻為「非造作（nonfashioning）」或「非和合（unconcoctability）」，從「客體」這邊切入。不管怎樣，主要指超越或無二元主客的覺知。

造作與相（tammayatā）一詞來自古印度，用手抓物的比喻解釋知覺的理論：手的形狀依抓取的物品而定。又如，視覺過程是，眼發出一種光，反射回所見的影像。思維的過程也很類似：心觸到對象（如念頭），反回主體。這個概念呈現在「相與作（tam-mayatā）」，「由此組成」的詞句中。體驗心（主體）被體驗的物（客體）所佔據。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

相反的，無作無相（*atammayatā*）指心不會跑「出去」接觸客體，也不佔據客體。它非客體的「事」，也非主體的「知者」。故非分別（*nonidentification*）指的是主體面，非造作（*nonfabrication*）指客體面。

大圓滿的空性教法解釋的非常清楚，空性是究竟真實（實相）的特徵。但在其他「空」或「如是」的用法中，仍有個施動者（主體），有個「此」在看一個「彼」。「空」或「如是」是對於「彼」的描述。無作是體悟到實相，除實相外無物、無彼。放下、完全捨棄彼，整個相對主客的世界，無論層次多細，全都瓦解、溶掉。沒有以下這些妄念想法：「那是什麼在那裡？」有那一抹的東西在那邊可能有點比這裡更有趣。

我特別喜歡「無作」所傳達的訊息。在它眾多的特質中，這種觀念真切地凸顯了深植的疑惑感：「那是什麼啊？」暗示著彼比此更有趣。甚至最微細的心存著坐此望彼、不滿意此、想要變成彼，這些心態都是錯誤的。無作是心知「無彼，只有此。」最後，此亦無意義。無作無相用來打破最微細的攀緣心、破除二元主客的運作。放捨帶來體悟：只有一法，完全空靈和具足。很明顯的此彼、主客的二元性，根本毫無意義。

這個觀念如何實修？可以採用的方法之一，是阿姜蘇美多經常建議的，以為心在身中，所以說，「我的心〔指著頭〕」或「我的心」〔指著胸部〕。」是嗎？「全在心中」。但其實，我們都搞錯了。實際上是身在心中，而非心在身中，對不對？

怎麼知道有身？看到、聽到、嗅到、摸到。「看到」是發生在哪裡？心裡。在哪裡觸摸？心裡。何處嗅到？在何處發生？都在心裡。

我們所知身體的任何一處，不管現在過去，都是通過心而覺知到的。沒有心根本不知道有身體。從小到大，所知的身體和世界發生的事情，都是發生在心中的。所以，身在哪裡？

這並非說沒有物理世界，但可以說是心體驗身體與世界，它不在別處。全在此發生。在此當下，世界在外與分離感都消失了。「止息」（*nirodha*）一詞也可用在此處，常見的解釋，叫「觀止息」，意即分別心停止了。知道全世界掌握在心中，得以重新檢視此跟彼，好好看清真實的本質。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

知見的轉化是禪修有趣的小工具，隨時可用，如同之前的行禪方法，兩者都很管用，能引入真相。只要用它，世界就會因此翻轉，確實看到身體只是一堆認知組成的。接著照樣生活，但一切都改觀。「一切不離明覺，覺知在心中發生。」觀念導正後，突然間，身心世界進入奇妙圓滿境界，全在此發生。這個方法聽起來有點深奧，但深妙才能讓心產生劇烈的變化。

反問

反問是阿姜查常用的另一個方法，以幾近自我對話的模式進行，用它來保持正見，就是刻意用念頭來探究教理、執著、恐懼、希望、特別是我執的感受。

在禪修中念頭常被視為大壞蛋：「噢，心中……如果沒有念頭，該多棒。」實際上，如果懂得運用念頭，它變成最棒的助手，特別是探究自我感。不懂運用念頭，則大失良機。體驗時、見時、做事時，反問一下：「能知道感覺的那個是什麼？擁有當下的是誰？明覺知道的是什麼？」

刻意反問能揭開一堆不自覺的假設、習氣及衝動。這

方法很有用，能生起大洞察力。建立穩定、開放的正念，然後問：「知這個的是什麼？能知當下的是什麼？知苦的是誰？有幻想的是誰？想知道晚餐菜色的是誰？」在這一時刻，妄想的間隔開啟了。密勒日巴曾說過類似「妄想流止，解脫門開」的法語。

同樣的，反問時像尖錐鑽入打結的自我認同，鬆開線頭，打破妄想習性。問「誰」、「什麼」時，妄心自然就絆腳、不知所措。在答案或身份出來前的空檔，即是無限的自在、解脫。從空寂中本然的心性自然顯現了。只有遏阻慣性判斷，才能勘破不自覺地以假為真，強迫鬆開執著，放下顛倒心。

恐懼自由

佛說放下「自我」最幸福（如自說經的 2.1 和 4.1 頌）。長久以來我們太喜歡這個角色，不是嗎？阿姜查常說「像畢生的好友分不開。但是佛說：一定要分手。」多傷心，自我沒了，感覺是天大的損失，令人絕望了。

自我感靠取相，行解則強調知，不取相：無邊、無色、無限、無所不在。若將名相拿掉，對自我而言就像宣告自

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

己的死亡。自我的死亡是最糟糕的事，自我馬上狗急跳牆，無所不用其極地試圖挽救：「快，想出點問題，禪修練習的方法（合情理）或來點回憶、希望、未完成的使命，苦惱或內疚事，想什麼都可以！」

我曾許多次經歷這種情形。在空寂的當下，自我就像門外的餓狗拼命地想進來：「拜託，讓我進來。」餓狗想知道：「那傢伙何時會注意到我？他坐了幾個小時就像個泥菩薩。不知道我餓了嗎？不知道外面又冷又濕嗎？他不在乎我嗎？」

「諸行無常，諸法無我，一切皆空。沒有其他……」
〔發出淒涼的餓狗聲〕。

這些經驗具有很大的啟發性。自我帶著狂熱的渴望，什麼都好，有就好：失敗、成功、救世主、大災難，大屠殺。什麼都行，「讓我做神啊、佛啊、人啊都行。」

佛很智慧地回答：「不行！」

內在力量要夠，才說得出「不」。自我的乞求既強烈又深層。身體搖晃，雙腿抽動地直想跑走。「讓我走！」

或許因為太渴望了，雙腳甚至已經往門口移動。

修行到了此時正是智光閃爍於二元分別的根源之時。分別的根很堅固，要花很多功夫才能深入根部，將它砍掉，因此需要經歷大挫折和大困境才除得掉根。

過程中，強烈的焦慮感會升起，不要被它嚇倒，學習不理會衝動的念頭；悲痛和煎熬的感受升起是正常的。因為自我虛假的小生命即將死去，就會有失落感。覺知它，讓它自行消失。「若不順著衝動，就會失去某種東西」，這是欲望製造出來騙人的把戲。無論是微細的不安或盛大的宣言——「不跟著做，就會心碎而死！」——這些全是欲望造作出來的一派胡言。

魯米（Rumi）有一段非常好的詩句：「死亡何曾令生命消失過？」讓自我的大浪自生自滅。再瞧瞧，覺知心並未減少，反而更加空明、喜悅。這種空明、滿足、無限自在，這種境界不是靠執著或生活中種種分別而產生的。

不管問題、責任、激情、經驗看起來有多真實，全部不要認定為我，不需要認同，什麼都不執取。

四、意的止息

專有名詞的翻譯很有趣，尤其是處於邊界的字詞。幾年前曾翻查過吠陀語彙編，發現有時候梵文只是一個字，英文卻需要一長段的解釋。在精神這一層面，英語的詞彙就顯得非常貧乏。英語對情緒的描述很多，對每個情緒都有許多形容詞。但在探索微細的內心狀態時，卻找不到精準又相應的用詞，以致使人不解容易產生混淆。

心向不死

上座部的一個解脫法門與大圓滿心法很類似，此心法的翻譯法很多種，但最精準的是「心向不死」。巴利文的最後一字是「amatadhātu」。據我所知，兩派都強調，放下一切，才能悟道。不論多美妙的境界都不能緊抱不放。

巴利經典裡（增支部 3.128）提到佛的兩個大弟子之間的對話。舍利弗是佛的大弟子，智慧第一。雖沒有神通，卻是大禪師。另一位是長老阿那律，有大神通的能力，善長「天眼通」，能看到遠近他方的種種世界。

這兩人是絕配，舍利弗不行的，阿那律最行。不管怎

樣，阿那律開悟前來見舍利弗，他說「用淨天眼，我可看到十萬個宇宙。我的禪定完全成就，正念穩如磐石，精進不懈，身輕鬆又平靜。但為何我不能超越諸漏與迷惑。我的修行到底哪裡出了問題？」

舍利弗說：「道友，能見十萬世界是因為自大。您精進、敏銳正念、一心平靜、身安定，但卻跟自我的煩躁不安有關。事實上，你未得無漏解脫是因為跟無明焦慮綁在一起。道友，最好不要管這些，把心關注在不死的層面上。（順便一提，大藏經類似的幽默很多，跟英式幽默很像，但常被錯過）。所以，阿那律說：「非常感謝」，離開不久後就開悟了。這個故事很詼諧平常，但兩人的討論重點卻相當關鍵，只要有「我的問題好麻煩」或「我很有定力」等等的想法，你就還在生死輪迴裡。舍利弗從明覺的立場上告訴同參，「如果忙這忙那，看那個效果好，身心就解脫不了。因為修行方向搞錯了。你的心向外，注意禪相及十萬世界。要把心轉回到經驗的本身，把知見轉向不死的本質。」

阿那律只要微微地轉移焦點，「修行的重點並不是那些迷人的境界或崇高的成就，那全是因緣生滅的生死法，依此修行本然的法就被錯過了。往內看，看深廣一些，邁

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

向不死之路。」

巴利經典中有幾個地方（如中部 64.9 和增支部 9.36 經）都談到定境跟修定的狀態。從初禪、二禪、三禪，一直到無色定，這些禪定境界全都依因緣而生。佛陀說真智慧是：以正念看清境界中的因緣法，不管境界還在，轉頭邁向不生不滅。當心定明淨時，看穿所有的境界都是因緣所生法、相互依存，外來、空寂的。從心內看到實相：一切皆是因緣所生，所以粗糙，是苦，但裡頭有不生不滅。

邁向不生不滅，心就自在了。就像觀看一張圖片一樣，通常都將聚焦放在人物上，而非背景中，或如房裡有人坐在椅子上，多數人大概不會注意此人之外的空間，或他身旁的景物。注意力會放在椅子上的人，對吧？同樣的，如果一幅畫或牆面中有小瑕疵，請問觀看時，眼睛自然會跑到瑕疵處，是吧？一定對準著缺陷的。同樣的，知覺系統常擺在人物，而不是地面或背景上。即使物體看起來像地面——如無量光——我們仍舊要知道如何將注意力從該物體轉移開來。

因此，禪修大德常勸人勿入深定。一心不亂之時，很難開發內觀，心沒有那麼專注時，反而比較容易。定境如

解脫的高級仿製品，雖然很像真金，但還是一個複製的贗品。我們以為：「就是這裡了，為何那麼麻煩，還要再向前？這裡真的很棒。」但是，卻被境界騙了，結果就錯過邁向不生不滅的良機。

三界裡，最佳的解脫處是人間。因為人間有苦有樂，有幸，有不幸。如果在天界就很難解脫，因為就如身處狂歡的舞會，而且不需要收拾善後。如果耽溺在三十三天的阿難陀園，有天人送甜美的葡萄到嘴裡，四周都是令人心儀的俊男美女，舞台上總是你當主角明星，而且沒有激烈的競爭。如果轉生到了梵天那情況就更糟了，有誰還會想下來這髒亂的地球，還要報稅，申請建築許可證？

外在世界是內心的投射，梵天等同於無色界天。阿姜泰特（Ajahn Tate），一位泰國的大禪師，擅長禪定，一坐就進入無色定（巴利文 *arūpa jhāna*）。修了十二年後，見到阿姜曼尊者，阿姜曼要求他不要這樣繼續修下去，只要保持可內觀的定力就夠了。無色定的境界非常好，但僅此而已。但是我們不免要問：「如理思維或反觀經驗的本質有什麼意義？這些禪定境界這麼棒，為何要放棄呢？」因為這些境界不可靠，也不屬於我們。雖然沒有多少人的修行能夠陷在無色定裡，但儘管如此，透過討論與學習來瞭

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

解這個原則還是很有幫助的。

邁向不死是核心，它一點都不複雜。只要將心從外境中拉回來，轉向不生不滅的本質。這不是推倒來過，不需做一大堆事，這個方法既簡單又自然。只要放鬆，注意本來就在的東西，像注意屋裡的空間一樣，因為它平淡沒吸引力，所以不令人興奮，就如涅槃無形、無色、無味、無相，所以我們體會不到它的存在。感官系統和心取相，是心的習慣中最優先的選擇。因此我們常錯過本然存在的東西。實際上，由於它沒有鮮活的特性，虛空變成是最壞又是最好的例子，但適時地用它是最合宜的。

無住心

在上座部的教法中，佛陀也談到「無住心」。意即認知，有覺知，但不住，也不執著於任何一處。「邁向不生不滅」和「無住心」雷同，兩者有如從不同角度來描述同一棵樹。

佛開示無住心「只要有所欲、有所為、有所住，即成心所依的基礎。心有所住，即迷惑、執著、有和再生等等的起因。

「若無事可欲、可做、可潛伏，心則無所住。無所住，心則自在。知心無所為，即解脫。由於心堅定安住，心則滿足。滿足則不動。不動，則體證自心圓滿、究竟涅槃。（相應部 12.38 和 22.53 經）

佛在不同的地方善巧地用星象圖和物像等做比喻，對不同人解說佛法。在另一個經典中，佛問弟子「有房牆朝東，牆中有窗戶，太陽升起時，陽光落在何處？」答：「落在西牆。」

佛又問：「若西面沒牆，陽光又落何處？」「落在地上。」

佛再問：「若也無地面，則落何處？」。「水上」。

佛再問：「若水也沒有，落在何處？」答：「若沒水，就無處去。」

佛最後說：「沒錯。當心從四食、食物、觸（色、聲、香、味、觸）、欲和識的執取解脫，心則無處可落。此即無悲傷、痛苦、煩惱的境界」（相應部 12.64 經）

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

識：無形、光明、無限

在許多地方，大圓滿用詞與上座部極為類似。大圓滿講明覺，超能所的覺知即「空性、自知、無邊」。這三種特質又譯為「空、覺、明或淨」。巴利經文中（長部 11.85 經和中部 49.25 經），佛說阿羅漢（巴利文 arahant）的心是「心識是無形、無相、無限和光明普照十方。」巴利文叫 viññanam（識）；aniddassanam（無相、隱藏）；anantam（無限、自在）；sabbato pabham（光明普照十方）。

此經的結尾是弟子問：「地、水、火、風等，消滅到點滴不剩時，心在哪裡？」佛答：不能這樣問，應問：「地、水、火、風找不到立足點時，心在哪裡？」佛接著自答：四大「若長短、若粗細、若淨染」，在這「無形、無限、遍一切處的識」中，找不到立足點。此即是名色（身心、主客）的止息。名色止息，識止息，一切跟著止息。

無住和無住心並不是個抽象概念，而是佛開悟的基礎。正如佛在菩提樹下，群魔前來攻擊，對佛謾罵，但什麼都入侵不了菩提樹的周圍，矛等武器化為光線；箭成鮮花，灑落在佛陀的四週。傷人之物進不來，無處可住，色、聲、香、味、觸、長短、粗細、淨穢等均是身心的分別，

均是現象面的呈現，無法找到住著處。佛住於無住界，有物來即消融，無物黏著；沒有什麼能危害佛。這個比喻說明對深入體會無住心很有幫助。上文引用的法語非常有用，尤其是佛說的，「識的止息，一切跟著止息。」

止息的解析

上座部的教法中常見到止息的概念。雖與涅槃同義，也代表許多人追求的境界，以為所有的經驗全不見了，也沒事了。「神從天降，帶走一切，令人狂喜。」我不想執著於文字，但因這樣的誤解，容易造成理解的困惑，而吃了很多苦頭。一講止息心識的概念，就有人以為「讓我們都失去意識？」不對吧，是這樣嗎？佛不在頌揚無意識的美德，否則服氯丙嗪或巴比妥藥物就好了：「麻醉藥給我，就向涅槃去。」顯然不是這樣的，因此瞭解止息的意涵是關鍵。

我知道有些人，特別是修南傳法門的人，以為修行的目標是達到止息處，什麼都感覺不到，也看不到；除了覺知之外，什麼都不見了。沒色、聲、香、味、觸、身體——全部消失。老師說，「非常棒，這就是我們追求的目標」，要全力以赴。有一個學生進入此境界，老師就很興奮地問：

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

「有什麼感覺？」，她說，「像喝冰水，但沒水，也沒有玻璃杯。」有時則說「像關在冰箱裡。」

這非理解止息的方法。「Nirodha」的字根是 *rudh*，意即「不生、結束、看住、或持有」——像用韁繩拴住馬。所以 *nirodha* 也有持有一切、擁抱所有範圍的涵義。「識的止息」是指看住，並非消失，而是內在地圖的重繪。

佛陀時代的一個故事有助於理解這個法義。某夜佛禪坐時，有位名為羅西塔夏（*Rohitassa*）的美天女來告訴佛，「我生為人時，是個修行神通的空行者，即使用花了一百年的時間，以大決心和大毅力企圖走到世界盡頭，還是走不到。還未走到世界的盡頭，就死在半路上了。請您告訴我，「能走到世界的盡頭嗎？」

佛回答說：「徒步不可能走到世界盡頭；但是，除非到達世界盡頭，否則苦不會終結。」羅西塔夏覺的有點疑惑，「尊者，請再多解釋一點。」佛答：「這六尺身軀，即是世界，世界的起源，世界的止息，和令世界止息的方法。」（增支部 4.45 經，相應部 2.26 經）

佛在四諦教說裡有相同的解釋，在這裡世界（巴利文

loka) 的意思是指我們所經歷的世界。因此佛常用「世界」來指我們所體驗的身心世界，包括色、聲、香、味、觸、念頭、情緒、感受，世界就是如此而已。你我的「世界」就是如此。不是指抽象的、地理的星球、宇宙型的世界，而是對地球、人和宇宙的直接經驗，此即世界的起源，世界的止息，及令世界止息的道路。

只要有「我和我的經驗」或「我在此，世界在外」就被困在主客界中，就有苦。令二元停止的方法即令苦止息的道路。從宇宙的角度而言，是不可能走到世界的盡頭。只有達到世界的止息，即不再分彼此及其物性，便可達到苦及不如意的止息。當我們不再誤認感官對象為究竟實相，不錯把心念和感受當實體，才是真正的止息。

看到世界在心中，是運用這個觀念的一個方法。當我們體驗到世界中所有的一切全發生在心中，我們就擁抱了整個宇宙。認清一切不離自心，世界就止息了。此、彼、實在感等妄想全都停止。

如此說、如此想，雖然只是一種角度，但是我認為更能接近真理，從這個角度來說真理可被檢驗、被覺知，但又具空性，知其非堅固，不誤為實體，因它不具實體。只

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

是直觀世界，徹底看清認識它。

當世界停止時會發生什麼事？有一次阿姜蘇美多針對這個主題開示。他說：「現在我要讓世界消失，讓世界達到盡頭。」他坐在那裏說：「好，準備好了嗎？……世界剛才結束了……要再變回來嗎？好……歡迎回來。」

很明顯，沒有一件事物是來自心外。一切全在內心之中。當我們停止創造世界，即停止創造彼此，即停止因分別而建構的實體感，但是此時我們的感官並沒關閉。其實，去除迷惑、輿論、判斷、業力等迷障，即能看清事物的真相，當下苦就停止。我們稱之為明覺體驗，覺知、自由自在、無憂悲惱苦。

聲音干擾嗎？

從上述的層面而言，令我訝異的是大圓滿用詞又再次跟泰國森林大師相應。這全是該傳統慣常的思考及教法，特別是我的老師阿姜查。

如果有人只想打坐，想把外在世界關閉在外，就有大苦頭吃。把心靈的窗口釘上木板，試圖隔絕外境的僧尼，

肯定要吃苦頭。曾經有位這類的僧人，阿姜查就安排此僧當他的侍者，從不准他靜靜地坐著，只要一看到那個僧人閉眼要「入定」，馬上派差事給他。阿姜查知道切斷外境並非真的找到內心究竟平靜之路。他自己多年試著關閉世界，孤立自己，但慘遭失敗。最後終於看穿此非究竟之道。

年前，他還是個雲遊僧時，住在一個村莊的半山腰上，日夜精進地禪修。因泰國的天氣夜涼日熱，泰國人特別喜愛在戶外通宵看電影。只要有喜慶宴會，就通宵達旦。大約 50 年前，擴音設備剛在泰國啟用，只要有一些值得慶賀的事就會開慶祝會。喇叭震天，整夜響。有一次，阿姜查一個人靜靜地在山上打坐，山下村莊正進行歡樂派對。整座山充斥著民歌與流行歌的聲音，熱鬧哄哄的。阿姜查心裏很火，心想：「這些人不知道干擾修行人打坐所造的惡業有多少嗎？他們明明知道我在這裡修行，我又是他們的老師。他們到底學到什麼了嗎？五戒跑到哪裡去了？我敢打賭他們一定在酗酒、發酒瘋。」諸如此類的想法等等，在他的腦海中浮現。

阿姜查是個有經驗的修行人，正當他聽著自己的抱怨時，他很快地意識到：「好，人家在下面很開心，我卻在上面自己生悶氣。無論多難過，生氣只引來更多的紛擾不

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

安。」然後明白了：「哦！聲音只是聲音。是我去招惹它。如果我不管它，它怎麼會來干擾我。它做它該做的事，聲音的本質如此，出聲是其工作。如果我的心不跑出去招惹它，聲音也不會打擾我。哈！」

這個洞見影響深遠，從此成為他的座右銘。若有禪眾有想擺脫人、刺激、世事和責任的想法，他馬上就請他去負責拌水泥，或帶他去行事曆上所有灑淨祝福儀式，以確保僧眾投入事務，學習放下以為禪修必須完全隔離外緣的偏見，以讓他體會到智慧是從善巧地處理世間的紛爭中產生的。

阿姜查所要傳遞的重要見解是：想泯除感官世界而達到平靜的想法，一無是處。只有看清世界真相，不再誤認為其為真實的，真正的平靜才會出現。

觸摸地球

有人覺得當我用佛在菩提樹下修行成佛的例子，是在否定感官世界，因為他充滿優越感而看輕感官世界。聽到有人客觀冷靜地對待世界，我們會覺得害怕，因為與我們貪戀生活的習慣相違背。

無作的平衡，有時候我們可以親身體驗到，它並非來自否定，而來自不再造作彼此，讓自己放鬆，進入清淨的覺知。在不再製造世界、我們及我們的故事時，神閒氣定，很奇妙，生活更祥和。如果忙東忙西「我啊！你啊！」、「我的生活」、「我的過去」、「我的未來」，世界上就有一堆問題，那肯定無法達到這樣的境界。實際上，此捨棄的結果非麻木或疏遠，而是對世間令人吃驚的把握。

佛典的故事和佛教宇宙觀中存有許多歷史、神話和心理的元素。談到佛在菩提樹下，我們可能會想：「是那棵樹嗎？佛真的是坐在菩提迦耶的尼羅河邊嗎？誰能保證那是真的？」或許佛或尼泊爾某王子坐在樹下，在印度幾千年某處，某事發生（或停止發生）。換句話說，故事裡有歷史面和神話面。但故事的關鍵在於反觀自心。這個象徵對應了我們生活中什麼樣的經驗？

故事是這樣的，雖然佛陀看穿緣起法則，他的心已徹底解脫，但魔軍並未徹退，還不斷製造恐怖干擾，不僅派出嬌美的女兒們，並利用他的父母來施加壓力：「嗯，兒啊，你可以做的很好；你是天生的領袖，你會成為好國王。現在只剩下你同父異母的弟弟難陀，他沒什麼出息，不會打仗。你如果堅持過出家生活，國家就毀了，變成廢墟。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

但這也很好，沒事！儘管做你想做的事。但要知道你毀了我生活；但是別擔心，沒關係，沒事的！」

誘惑、恐懼和責任的拉扯力量都在，然而佛不是閉著眼，逃到禪定中。當魔軍朝他襲擊時，他無懼的直視他們說「我知道你是誰，魔羅。我知道你在耍什麼把戲。」佛沒跟魔羅吵架，沒對他發怒。對所面對的境界，沒有迷惑，保持不動心。無論魔軍做什麼，都侵入不了菩提樹的範圍。所有武器化為鮮花、香和光，照耀著金剛座。

即使佛的心已經完全解脫，魔羅仍然沒有撤退的意思。他說：「你憑什麼坐在這金剛寶座上。我才是世界之王，統管這裡，我才應該坐在皇位上，不是嗎？」他轉身面向七十多萬魔軍，他們都說，「沒錯，陛下！」「看！」魔羅說「大家都這麼說。皇位屬於我，不屬於你，我才是最尊貴的。」

魔羅傳人作證，佛召喚大地母神，內瑪兒圖爾尼(Maer Toranee)作證。佛伸手往地上摸，召請地球母親，她現身說：「他是我的兒子，他修了一切必要的福德，足以宣稱這圓滿覺悟的主權，有權繼承不動處金剛座。魔羅，你不屬那裡。」母神從頭髮化出洪水，沖走魔軍。最後他們帶

著歉意回來，供養禮物、鮮花，請求寬恕：「真抱歉，媽媽，我沒有惡意。」

有趣的是，佛經故事中，如果沒有母神及父神幫助，佛徹悟後不會說法。宇宙執行長、造物神，大梵天薩汗帕帝（Brahmā Sahampati），請佛說法。沒有這兩尊神，佛不會離開不動座，也不會開始教化。這個故事帶著神話色彩，曲折離奇。

佛妙手觸地是個偉大的隱喻，代表著內心雖然覺悟、自在，但還是得跟外在世界打交道。否則不究竟。因此張眼打坐，在這方面很有用。修養內在世界，必得連接外在現象界。單有內在主觀的悟境，仍然會被限制住，魔軍不會放過你，處處製造麻煩——報稅、建築許可證、嫉妒心。雖知空性，但事情照樣從四面八方蜂湧過來干擾阻擾你。

佛伸手觸地，體會超然、無依的境界，但謙虛不能光靠無依和超然，佛認知到：「此是因緣法，此是感官界，此是構成身、息和食物的地球。」

再看從超越層面走出，觸地的手勢：「全心投入感官界怎能損壞自在的本心呢？此自在不受萬象干擾、破壞、

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

迷惑。為何不讓它共存？公開昭示此限制，需要大地之母的見證，即能展現其無限的潛力。若猶豫，想對付因緣法，代表對不可壞的無住本性缺乏信心。」

另一個詞傳達了相同的道理「cittaṃ pabhassaraṃ, akandukehi kilesehi」，意思是「心性本然光明；煩惱只是過客。」（增支部 1.61 經），經文指出心本自清淨圓滿，能污染的只是來往的訪客，心性從未被破壞。

五、同在和超越

如果要達到修行的效果，修行真不動的自在，修行者需密切關注，掌握修行時發心的動機。

修心容易不自覺的過度用功，而產生自戀的態度。藏文「trekcho」意即「斬斷」——斷執著是開智慧的關鍵。莊嚴的文殊像，以慧劍斬斷無明，作為宗教的象徵，非常重要。以清明心，喀嚓一聲，斷無明絲，除障礙。但切割煩惱的姿態容易變成只是一種慣性，滲入修行，連修無住法時也不例外。如此修時，我們的行為運作可能會變得殘酷、不平衡。以上所描述的是自己的親身經驗，我常有這種傾向。

初接觸佛法時，雖然我是個挺友善，容易相處的人，也堪稱慈祥的人，但我的態度是：「馬上給我佛法精髓，趕快切斷所有的煩惱。慈悲是幼稚園的玩意，給我最究竟的！」多數人想要最好、最高、最究竟、最純、秘笈的佛法，想要「最純真、根本精髓的法」，只要真品、極品，不要粗淺劣貨品。聞法或看書時，「是的！哇！好！究竟的空性，我要！趕快！」沒錯，這些是精髓，但無疑的，我們禪修課誦時，包含了回向及所有的教法。大圓滿修法，本質上是精進地體證最高智慧，但作為整體大乘佛教，還有一種不斷觀想利益眾生的法門。

我喜愛的課誦包含「四梵住」、「慈經」、「觀法界幸福」與「功德迴向」，這些「軟性」的觀想是佛法莊嚴、溫柔、慈愛的表現。這些課誦很重要，但在西方修內觀的，不習慣在禪期中課誦，在這個圈子中，虔誠供養及法會儀軌並不盛行。因此我鼓勵大家不要認為課誦只是陶冶心情的點綴品，像佛龕的花用來裝飾的，應將之視為重要的修行。唱誦不只照亮身心環境，藉由它共同發願承諾成就佛道。畢竟，法是佛所傳的，聲音是發自修行者。再一次懺悔自己多年來對早晚課誦都極端地藐視，口念身做，但心中卻想著：「我要真貨，讓我們斬斷吧！趕快結束這些鬼東西，慈愛、虔誠、騙小孩的！」

釐清慈悲的動機

初次啟發是將近二十年前，當時年輕又熱心，但心整天忙碌動蕩，在僧團中修行三四年，發現禪修不難，境界也不錯。早期僧團在英國，阿姜蘇美多一天開示兩三次，智慧源源不斷，那是一段深具啟發性的時光。總覺得離開悟不遠了，實相就在眼前，顯而易見，好像最後幾個煩惱斷掉就行了！一切全在這兒。

一月跟二月的冬安居已成慣例。安居的前三週，我非常專心、一心一意地用功，不跟人說話，也不亂看。每月的陰曆滿月有通宵靜坐，我全力衝刺，深信「應該是今夜了」。在英國的冬天一個月明星燦的夜晚，月光皎潔，我的精進心真的很強。晚上打坐、課誦、開示後，可以經行或打坐。每個人可以自由選擇，我選擇打坐，心很明朗，有一個念頭一直跑出來「就在這一分，這一秒。」禪修的人都知道：「左一點，右一點，好，再鬆一些，打直一些，嗯，很好，保持穩定，什麼都不做，好、好。」這個步驟禪修的人都熟悉這種調心的過程。

持續禪修了幾小時，心中能量漸滿，清明再清明，左斬煩惱，右斷障礙，越來越有消息「大事就要發生了！」

大約凌晨兩點，有個聲音滲進覺知中，呼、呼、隆隆、隆隆、門開了又關，走廊傳來重重的腳步聲。「走廊有鞋聲？誰穿鞋走在廊上？」呼、呼。「外面發生了什麼事啊？」哇！開悟計畫被打斷了，決定不管它「只是噪音〔哼〕，只是我和月亮哼著歌往涅槃路。」雖決定不管，但好像有什麼東西在眼前，睜開眼睛看見一個僧人彎腰對我說「嗯，可到外面一下嗎？」我第一個念頭是「什麼意思？到外面？這是偉大的時刻，我很忙。」但還是克制衝動，起身跟著他離開房間，出來後就發現警員在大廳裡，「警員？出了什麼事？」

原來有位年輕的行者叫羅伯特，惹了麻煩。冬安居期間，對從未深入禪修的人，可能會造成身心失衡的結果。羅伯特不只越界，還跑到幾英哩外。離開前，還拿走現金箱裡全部的捐款，他跑到當地的酒吧，請在場的每個人喝酒，對所有的人佈道。他雖然行為有點瘋狂，但心卻處於超然清晰的狀態，他發現自己能讀他人的心念，因此在酒館裡，到處盯著人說「你在做這個，你在想那個；我知道你想幹什麼」，大家被嚇壞了。請記住那是英格蘭，我想英國的鄉村還沒有準備好，讓全身白衣光頭的人在正經的酒吧撒野，無故買單、揭露人心的秘密。即使在恰當的場合，英國人都不喜歡他人揭露私密，因此有人這麼怪異地

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

公然揭露他人的心思，顯然不被接受，只好訴諸法律管道。警方知道他精神狀態不對，以英國的一般常識和慈悲心，將他帶回寺院。那時他還神智不清，胡說狂叫地說想自殺。

那僧人說：「羅伯特心神混亂，行為怪異，想投湖自盡。你能勸勸他嗎？你是唯一能做這件事的人。」他說的也是事實，因為當時我還是僧團中戒臘較小的，跟這位行者比較有互動，所以真的是僧團中少數可幫上忙的。

當時，羅伯特住在森林小木屋。僧眾多數住在大眾寮房或是尼眾寮房，他的小木屋大約半小時的路程。我心裡嘀咕著「但是，但是，今晚是大悟之夜。」所以我第一個反應是「不要今晚」，但我心中清楚「別愚蠢了，走，你別無選擇。」所以他們拿給我裝滿熱巧克力的保溫瓶、糖果等等道場里允許的吃的東西，讓我朝著樹林出發。長話短說，我花了三小時跟他喝茶，熱巧克力，勸他冷靜下來。我讓他講、講、講、講了又講。到黎明，他終於累了，想睡了。知道他沒事，不會胡鬧了，我就離開他的小木屋回我的寮房。

下山時，我走得飛快，想趕快回到寮房，回到我的大事上，但心中突然想到，「急什麼？為什麼而急？」我慢

下來，慢再慢，最後停住了，抬頭一看，湖邊掛著滿月。接著，回憶起上半夜內心種種的對話：「就在任何一刻。這是重要的一夜，我會得道。」昨晚的故事在心中整個播映一次，之後，突然閃出一念，我念念為己，無一念為人，全是我！我！我！我的開悟計劃案！我開悟！我想要的解脫，其中沒一絲一毫是關心別人的。我覺得自己是這麼的渺小〔抓住手指和拇指間的幾寸〕，我怎麼會這麼愚蠢呢？！

面對苦難的眾生，但一專注在禪修上，就完全拒人於千里之外。最初的用心良好，只想開智慧、得解脫，那的確是生命中最偉大的事，但結果為了開悟，世界及內心就開始縮！縮！縮！縮到只在意自己贏得大獎。很明顯，我的修行動機太膚淺了。我自問：「我這麼用功，到底為什麼？」

然後深深覺得利他行有多重要。若只顧自己，不管別人，即使修得很好很熟練，但忽略他人，這就損壞了修行真正的目的，眾生不只是參考用的。僧團課誦每天唱「功德迴向」，不是沒有原因的。此事件之後，我才體會到「哦！人真的很苦。哦！沒錯，人……哦！」

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

那一天晚上，在禪修敏銳集中的心境下，我與羅伯特自然更貼近，利生的法門入心。從那時起，我特別注意修學種種利他行，主動關懷人。這不只是個觀念，而是真正內化的修行。

從此，漸漸了解大乘佛法，發現自己的狹隘，講究個人開悟，只在乎個人的修行。從追求「自身開悟」的角度出發，心自然沉淪，忽視了大環境。

修慧的釐清

僧團在英國創立的初期，有一種「從此光明向上」的氛圍，好像在說「佛法終究來到西方了！」阿姜蘇美多是個偉大的精神領袖，在他的引領下，僧團中到處都是黃金、肥沃、成長、活力和熱情，佛法充斥於空氣中。

首座寺院在西薩克斯郡（West Sussex），有片大森林，但因建築物的限制，不適合大僧團居住或集體禪修。接著僧團迅速擴展，所以又在哈特福郡（Hertfordshire），買了一間舊學校，成為阿瑪拉瓦蒂（Amaravatī）寺院，許多的僧眾搬過去共住，目前大約有 30 到 35 位僧眾和 20 幾位居士。

1986年起「從此光明向上」的氛圍已盛行很久，那年的冬安居此風達到頂峰。秉持著「不當囚犯，沒有榮耀就是死路一條」的信念。許多僧眾從凌晨三點到晚十一點不間斷地修行；中間也不休息。有人三點鐘就起床，為了使頭腦清醒，早坐的效果更好，破冰跳入魚池內提神。（當時僧團大多數是年輕的男眾，所以，我們有過多的雄性激素在空氣中震盪，所以這活動很受歡迎）。眾僧樂在其中，但是阿姜蘇美多不予置評，隔年，大家討論冬安居作息的時候，反思了僧團發生的事情與運作「嗯！不是很滿意去年安居的成果，雖然看到熱情高漲，但對修行人沒有什麼實質的幫助。」因此他結論道：「這種精神不是很妥當，往錯誤的方向偏了。」

因此 1987 年，冬安居的前兩三週，阿姜蘇美多一直告訴弟子不要打坐「只要覺醒」。他不厭其煩地說：「停，停止打坐！」他一再強調這一點，一天兩三次開示，主題都是圍繞在不要打坐，要張開眼睛，不要集中精神。有人哀怨的問：「那我們要做什麼？」就得到晴天霹靂的答案「做什麼？！什麼都不用做，你早就是了，什麼都不用做。」這跟大圓滿的「非亂非定法」相同。

他想指出有所為、精進的局限，「有所為的心容易接

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

管禪修，滲透整個修行。被有所為的習性接管，用禪修或「我要開悟」的名義，把有所為心合法化。不知者修行就失去重心，變成修自我中心，結果陷入迷惑中。如果你能看清這一點，你這個禪期就很有收穫了。兩三週後，抓到重點，知道什麼是安住於現在：「當下努力不是為了未來開悟。現在就覺醒。」

現在佛

阿姜蘇美多也談了很多「現在佛」。我很感激此法，當時我的修行，從利他行來說已經很平衡了，但是仍然全速衝刺，以為有什麼境界要達成。這是初次開竅，「有境界要證」不見得好。

前陣子聽到大圓滿教法時，常想到「現在佛」的本質。在「非亂非定」禪法下，如何平衡心念——既清明、專注——又無所作？我很喜歡用的短語「努力，又不費力。」用功、承諾、統一、廉正的目標，但不費勁，不急、不緊、不求，讓心念專注又自在的運作。猶如道家所說的「靜止不動，又在心浪裡前進。」

慈悲和智慧：同在與超越

「成佛」是悲智一體，悲智雙運。

文殊（Mañjushri）揮舞火焰的劍，象徵智慧，深具陽剛性，代表光及能量的穿透力、斬斷力。觀音（Avalokitesvāra）是中文，藏語叫 Chenrezig，代表慈悲、包容，以女性溫柔作象徵。字意為「聽世間聲音的人」。文殊陽剛、外放、果斷力、知見力，觀音則是傾聽、包容和容忍的形象。

有趣的是觀音菩薩的形象，從印度、中國、西藏的經典記載，最初都是男性，幾世紀後，在中國變成女性，現在最常見的也是女性造型，他變成了她。其實，他以女性出現很適當又易理解，因為這個形象充滿了柔性及接納的特質。

修行如果缺乏慈悲與智慧，文殊和觀音——太注重一邊，容易嚴重失衡。問題總是在二元對立的拿捏上，最挑戰的是空掉一切，又感恩一切。

我常以另一種方式思考這個法義，佛自稱「如來」（Tathāgata）。這個詞由兩個部分組成。第一、「tathā」，意思是「這樣」或「如此」；第二、「agata」，是「來」。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

而「gata」是「去」的意思。因此長久以來許多學者辯論著這個詞到底是「如去」或是「如來」的意思？佛是全在或全不在？完全於當下同在或完全超越了當下？學者爭辯了百千年。

佛很會使用文字技巧，使用反語，也用了許多雙關語，因此我覺得他是故意用雙關的字眼。佛代表「全不在」和「全在」。「去」是超然的智慧：走了、空、無物、全然超越。「如來」，這樣來，「如此來」，代表全在、全同在、全適應、全周遍及化身萬物。慈悲面代表「如來」，意即全都是我。從智慧面而言，則全都非我。

佛在經集中說：「智者不執一物為我所有，也不執一物為非我所有。」（經集 858 經）這個解釋很棒，兩邊都照顧到。

明智的慈愛：愛不是喜歡

如何從上述的角度來解行仁慈和慈悲？切勿把慈悲獨立出來，自成一門。許多修南傳佛教的西方人只重正念或智慧，但我不將觀想慈愛獨立於修行之外。我發現以慈作為基礎更善巧，把每個法門都注入慈愛，無時不修，使法

法皆具慈愛。要說明的是了解愛不是喜歡很重要，愛一切並不意味著我們喜歡一切。

有人誤以為修行慈愛就是要讓自己喜歡每一件事。例如，說服自己要喜歡痛苦、悲傷、單戀、銀行透支、感官的衰老或不斷騷擾的前男（女）友。這是誤解修行慈愛的法門。

慈即「不停留在瞋心上」，無所厭惡，甚至敵人。有人引述達賴喇嘛最近的一本書稱中國為「我的敵人朋友」，因此慈愛是對苦難、醜陋、殘害等事不起瞋恨心。這要從心裡體會，一切不如意事、包括各種的邪惡境界，在心性上都有其作用，慈愛即包容其為整體之一。但這不是讚同一切或認為酷刑、欺騙、惡意是好的，而在於接受其存在，全然承認其為世間的一部分，它們就在這裡。只是以慈忍為基礎，無論內外什麼境界，都跟和睦與慈悲相應。對我而言，這個態度是根本，不管修止、內觀或大圓滿無二法門——都需要完全放下主客二元。認清沒所謂的敵人，只有法，法中沒有他們、那個或它，全部歸屬於法，法包含著全體。事實上，就是法住法位。

英語版唱誦的四梵住，佛經中稱為「鋸喻經」，其中

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

有一段經文：「若被匪綁，以鋸截身體，一點一點地鋸成碎片，若生瞋心，非修佛法。」（中部 21.20 經）

有人覺得這個教法很可怕，不切實際。其實這個觀念很有用，很善巧。仇恨跟佛法不相應，永遠無法將仇恨合理化。

佛用極端且近幾荒謬的例子，對那些把你的身體一點一點鋸開，似乎有充分的理由對施暴者感到厭惡與瞋恨。有人則認為生點氣很正常。但佛沒這樣說，對不對？他說：「即使是絲毫的瞋恨都不恰當。」一旦心生起「不，不合理，這樣不對。你真邪惡。為何是我？」那麼法就被遮蔽，不見了。這是事實。有人可能不以為然，但內心知道這是真的。」只要瞋心一起，代表「法不見了。」

一旦嚴厲批判內心或周圍的人、仇恨政府、瞋恨妄念、討厭古怪的情緒或受損的生活，一旦增長這種言之有理的瞋恨，就看不見實相；這種心態與真理不相應，實相就被情緒蓋住了。因此仇恨、瞋恨是偏離正道的跡象。

有人認為佛形容的修行標準似乎不切實際，但其實是可行的。認清這點很有用，因為自認為自己能做的事，常

常跟實際的能力非常不同。我們會想：「我永遠做不到，那是不可能的。」但告訴大家，是可能的，潛力人人都有，只要能完全接受，絕對無瞋，只要有慈悲仁慈心，就有無限的自在和解脫，最後達到真正的無分別。如果發現狀況不對，如天氣太熱了、「不合適」的人上任或生病不舒服，修行就打退堂鼓，那我們修的是什麼智慧？

面對極端苦難，要修真慈愛最具挑戰，需一些空間才做得到。此時心最易迷失並受到衝擊。但我們可以提起心力說「是的，這是本性之一。本來如此。」剎那之間，心擴大了。空明充塞，全體通透明亮。不管所執取的「我和我的」有多密多真，在空明裡，不只看到空，光明也照進來。

最壞的事情發生時

這是關於宣化上人的師父，虛雲老和尚的故事。宣化上人是美國加州萬佛城的開山方丈。我們的寺院最初一部分的地就是他捐的，他與蘇美多是很好的同參道友。宣化上人的師父虛雲老和尚，是近代中國佛教禪宗、三論宗、密宗、律宗和淨土宗五宗的宗長，很受尊敬。雖然歷史上各派互相排擠並非秘密，但他德行高超，大家都想請他當

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

宗長。中國共產黨接管中國時，為消滅宗教勢力，找他開刀。在他 110 歲那年，紅衛兵攻擊他的寺院，想讓他死，就用木棒把他打到流血倒地才離開。老和尚雖渾身碎骨，器官打壞，但是他奇蹟似地復原了。他活著的新聞傳開後，紅衛兵又回來，再用鐵條打他，直到他不醒人事，老和尚傷勢雖重，但卻沒有死。

弟子細心照顧他，幫助他療癒傷口，個個都很驚訝老和尚居然還能活著。他的定力出奇深厚，弟子以為他是為弟子們而想活下去，以為老和尚怕大眾悲傷而捨不得走，於是他們懇求老和尚：「請您不要管我們。大家都很感動，但您不需為我們再三的忍受痛苦。真是時候到了，大家願你平靜離去，不用強忍。」他說，「沒錯，我活下來了，但不是為你們，我是為了那些打我的紅衛兵。因為如果我因此而死，他們的果報將會很慘重，所以我實在不忍。」之後，紅衛兵放過他，他才倖存下來，甚至再度弘揚禪法。《禪和禪修方法》這本書由陸寬昱（Charles Luk）翻譯，就是在這件事情發生四年後的禪七開示。他圓寂時已經是 120 歲高齡，圓滿了他發出家一百年為僧的願。由此可見凡事不起嗔心是可能的。

另一則相關的故事是發生在一位戒臘較淺的僧眾身

上，他是我們的僧眾，他與一位居士去印度朝聖六個月，步行千里，主要靠托鉢維持生命。印度鄉村在很多層面來說是很危險的，每到一處，就有人講「小心點，暴徒很多；會被搶。」警告歸警告，他們還是上路，心想「哦，不，不會的，我們在聖地朝聖，不會碰上危險的。」他們做防護祝禱的唱誦，離開前又有幾位大師加持。在幾處危險區，也沒碰到大麻煩，於是開始覺得有點自負地想「嘿！我們做得很好。」

這僧人去印度之前，宣化上人剛好拜訪阿瑪拉瓦諦（Amaravati）寺院。在一次開示中，這個僧人問了一個問題，雖然上人並不知道他要去印度，但他回答說：「到聖地修行，不管如何，都不跟人衝突。」所以他去印度時，就把這句話當咒語念，並將之內化到心意識中。

僧俗兩人穿過那爛陀及王舍城之間的（Nālandā and Rajgir）一座森林，不幸遇到一群面目凶惡的男子手拿著斧頭、木棒在森林盜伐樹木，那是個地處偏遠、人煙稀少的地方，兩人很快就被圍住，他們企圖搶奪兩人的東西，同行的居士為保護他們，就跟他們打了起來，結果就被打跑了，幾個匪徒在後面追趕他，這個僧人懂得一點印地語，所以聽懂他們說的話，留下來的四個匪徒擺明著要殺這位

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

僧人，強盜頭舉起斧頭，眼看著就要落在他的頭上，情況真的很危急。

突然一個念頭閃過這個僧人的腦海，他記起宣化上人臨行前的法語：「到聖地修行，不管如何，不跟人衝突。」他心想「如果因緣應該如此，我也逃脫不了。我絕不與這些人對抗，拼也沒用，他們會贏。」因此就豁出去了，將自己交給他們。雙手合十，低頭開始誦經「南無塔薩……」，他安祥地站在那裏等待斧頭砍下來。但什麼都沒發生，他抬頭一望，看到搶匪手上拿著斧頭，但就是砍不下來。這個僧人有點調皮，在頸上像這樣比一下〔用手指在頭上方畫一條線下來〕。但強盜還是下不了手傷他。

此時，躲起來的居士想到「嘿！我是來保護僧人的，怎麼沒盡到責任。」所以又跑回再打一次。但還是不敵眾人，只好又躲回灌木叢中。最後，還是強盜搶走了一切，只剩下僧袍和涼鞋。

事後僧人全身無恙，居士卻被打得遍體鱗傷，全身多處還遭到荊棘和碎石割傷。兩人回顧檢討發生的事件，僧人體會到「當下如果死了，我的心會安住在三寶上。」居士體會到「如果我死了，心的狀態是動物被狩獵驚慌的心。」

這故事分享了他們寶貴的經驗，在最恐懼或最厭惡的狀況下，要沉著面對它。有人持斧威脅時，身體轉向他說「請便，我準備好了。」當內心碰到內在的斧頭，如強烈波動的貪婪心、恐懼心、焦慮心、懷舊心、渴望心，此時如能坦然面對接受，心就自在，這也是個轉捩點。真智慧，不能離開慈悲，它取決於好壞皆不分別，全然的接受。不再逃避苦難，完全改為接受和放下時，會有神奇的轉變。困境完全改觀，轉危為安。

迎面碰上憤怒者，只是面對它，不做任何反應時，自己變成一面鏡子，對嗎？發飆時，對方只是輕輕地說「哦，你今天過得不好？」透過這樣的反照，我們馬上察覺到「哦！對！很抱歉。」當下緊繃的氣氛化為祥和。面對感情生活，以開明接受的心境轉化情緒，不需壓抑，情緒就乾枯了；負面能量化為正面活力，照亮心靈，躁熱變為光明。

雙向道路

佛法的四梵行又名四無量心（慈、悲、喜、捨），是很具體的修行法門，七菩提分（七覺支）也是。整體地瞭解法義，對修行很重要，只要下功夫，均能修得。當徹悟、

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

解脫、見到明覺，無二的覺知時，心自然處於慈、悲、喜和捨。心完全解脫時，這些品質自然散發出來，這些品質並不是從「我所做的事」而來的，而是清淨心本來就具有的狀態。七菩提分也是相同的本質（念、擇法、精進、喜、樂、定和捨），這些皆是解脫心、覺悟心和自在心，自然發起，超越現實的內在顯現。

再從五戒來看，徹底解脫時，不可能故意傷害眾生，也不可能貪得無厭。不可能以淫欲佔他人便宜或放縱感官享受，這些行為都根本不可能發生。不會撒謊或講傷人或欺騙人的話，因為清淨心不會允許，無物能扭曲真相。

如果講說「我要修慈心」，我要「持五戒」，雖然未離本性，但其實還是二元對待的觀念所產生的。修行需要有為與無為相通，同步共鳴，從有為的修行來產生空寂和諧，而通往無為的證悟。以七覺支或四無量心為因緣，將心轉到通往無為的入口。「外在」有為調向「內在」無為。直到兩者相呼應。修慈心法，心自動跟實相相應，感覺良好。證實相時，心自然與慈或四無量心之一相應。有為、無為如雙向溝通的高速道路。

本性出現時，修行就如同調整樂器上的琴絃，調整「外

部」行為與態度，使之跟本具的「內在」品質對齊。善感應善，因態度跟實相相應。說謊和傷害令人不舒服，因它們與實相不相應，就這麼簡單。佛說四無量心不是無為法，而是淨妙的有為法。以此法門，創建內在品質與外在行為對齊、匹配。對準了，缺口看見了，也接近了。一旦缺口打開，砰！內外對齊了，當下，心就自由了。

前面提到的僧俗兩人被劫的故事結尾是如此，大約三天後他們的裝備不僅全部補齊，甚至比出發之前更齊全，裝備的品質更好。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

第三篇 你是誰？



六、佛不在別處

一般在修內觀的方法時，通常將心放在所緣境及其經驗的對象上。無論對象是身體的感覺或念頭、感受、聲音或情緒，重點在細心地注意其本質，密切觀察其來、去和變化。此外，認清它們無常、無我、無法令人滿足的特質，其重點在細心注意客體對象與客體世界。

泰國森林派和阿姜查的內觀法，不太注重或聯結上述的具體技巧。禪修時心雖然安在對象，但同時知道心的覺知。觀察感受、念頭、想法等的來去，但這些經驗是在覺知的領域下被觀察。雖然這些差別只是泛泛而談，但我仍然要指出我們修行的方法比常見的內觀對象稍微寬廣。

成為覺知

從客體拉到主體及覺知同樣重要。在泰國阿姜查、佛使比丘(Buddhadāsa)和阿姜梵網牟尼(Ajahn Brahmamuni)及其他名師常講放下一切客體，只是覺知。泰語有個說法，「與覺知合一」(yoo gap roo)。

明覺的修法看起來很類似，不管客體對象，刻意不注

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

意它，將注意力放在主體的本質上。從感官拉開，聚焦於主體，但又不執取。

跟泰國森林派一樣，明覺絕對要放掉主觀界和客觀界。修行目標是沒主客分別的覺知，心安住在明覺、空明的覺知特質，認清心的本質：空、明、覺和光明。泰人愛用頭韻法，佛使比丘和阿姜查常用的短語「sawang sa-aht sangoup」來說明這種品質。Sawang 指「發光」或「亮光」。Sa-aht 是「清淨」。Sangoup 指「寧靜」。Sawang sa aht sangoup：光明，清淨和安寧。

當我們用「內觀」（vipassanā）這一詞時，應該要知道它含攝了眾多法門，包含這個安於覺知的方法；它並非專指某一系統的法門。門門朝向解脫、體證心性。法法用來放空和放下，不執取念頭、感受、身體、心念和周遭世界，每個法門都能幫助體證自性本覺。

聽大圓滿教法時，我常想起禪宗三祖的法語「虛明自照，不勞心力。」這個教法已經存在好多年了，不是嗎？它看起來正是藏傳所教的，特別是「不勞心力」——其中沒有人在做事，指的就是心本自清淨自在。一般修行，讓心安定、光明，或覺醒，但還要把有為法與早已存在的覺

知本性對應。心性本自寂靜、動用無窮、完全清醒，這是本性。

佛法僧

反思一般皈依和根本皈依的意義（見附錄「課誦集」）很有趣，兩者層次不同。

如何從空、覺、明的層次來看待佛法僧？

明即覺和空的共存或組合，其次則為慈悲或本俱的慈悲行的共同展現。

佛即覺、知，皈依佛即皈依覺心。佛源自法，佛是一種特質，覺知這究竟實相的一種特質。法是究竟客體，法爾如是，其特性是空。佛即覺，覺悟的究竟主體。所以當究竟主體知道究竟客體，當覺知心覺知萬物之道，即是僧伽，慈悲行。僧伽從本覺的品質中流出，覺知萬物之道，慈悲方便法門自然地生起流出。皈依三寶，三者相互交織。

認清性同質異，非常有用。如水有濕性，無法離濕性談水，它還有流動性和溫度，此特質不能分離；可以區別，

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

但分不開。探究本覺、心性的不同特質時，認清它們如何交織，如何相混，很有用。名稱特性雖然不同，但實際上分不開；是同一物。

阿姜查常講：「內是法，外是法，全是法。」不管有形無形，皆是法，就像大海：「裡是水，外是水，全是水。」心是法，覺知是法，一切物質世界是法，每個人，一切眾生，全是自然的一部分。「自然」就是法的另一個翻譯。

法知法性

心安住明覺時，叫法知法性。雖然這種講法可能聽起來太自負了一些，但是修觀想法時，觀自己的身口意為佛的身口意，即在創造一種用功的理想。依此修，依此法喚起本覺。

觀想佛以慈悲智慧，加持我們及身體，被加持之後，全身充滿光明，祥光籠罩。「小我」被逐出，只有佛在身體中。這是一種觀想方法，並用來觸發直覺及體認。也許眾生智慧心本來就跟佛沒兩樣，只是被遮蓋了，而佛的智慧則貫穿於佛心及佛的生活之中。我們可能私下會質疑：「我是在騙自己嗎？他告訴我是某某的化身嗎？」這些想

法全要擺在一邊，以此法照亮自我設限，放下種種思維，以此方法來喚醒覺悟。

對自己說「全是法知法性」，就是信心的反映。你何時不是法？何者非本性的一部分？說得出嗎？問題？迷戀？往內長的指甲？心？心性？想法？一切及個體，這些都是法性的一部分。我們及周遭，身或心無一不屬法性。即使說「這是法知法性」，那覺知的心也是法的一個面向。

以法知法性為知見，可用來滲透自我中心的觀念和思維習慣。有如以智光爆破——普照，壟罩自我中心思維的觀念與習慣，身上的某種東西開始覺悟這個悟境，「哦，也許我……」「我嗎？一隻天鵝嗎？」「〔唱歌〕。」的確是一隻非常優雅的天鵝！往湖中看，往湖中看。」去看看，我們就是這樣。

第一世措尼仁波切有句妙詩：「佛不在別處。看看自己的臉（佛不在他處觀本面）」（請參閱附錄第 75 頁），「看看自己的臉」不是看皺紋或丘疹、美眼。要看本來面目，是超越皺紋、美醜。到湖畔時，要看什麼是本來面目？

禪期要一直觀想金剛薩埵佛、清淨智慧化身。但問題

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

來了（跟青年人問度母存在與否一樣）：「金剛薩埵存在嗎？」很多不熟悉此教法的人對觀想修法及其指導會覺得無所適從，連我自己都感到有點詫異，初次被指示：「觀想金剛薩埵與明妃在面前，滿身寶物，手持金剛杵與月盤，浮在蓮花上，口念百字真言，觀想真言旋繞四周。」這裡的假定是，起觀後，大家真的可用梵文持咒！接著觀想甘露滴在金剛薩埵及配偶上，流入身上。我甚至可以感覺到附近有金光，但我的梵文水準還不夠。

當然，有人一開始使用這個修法就很清晰、幸福和自在。多數西方唯物者對此方法容易產生懷疑心：「要相信嗎？還是我修的不夠好，無法相信？呆坐在此，清楚的忍受自己的情緒反應就好？」或者「全心觀想，時候到自然明白？」我們可能被一堆迷惑困住。

「有、無」皆非

佛法大量地探討關於「有、無」此類的問題，最著名的是龍樹菩薩的中論，其中有些教法與巴利經典雷同。龍樹是位大哲學家，他的許多論述是大乘佛法的核心，其實其中有許多論述源自巴利經典。如《中論》本身即與相應部 12-15 經有關：以正確之慧如實見世間集者，對世間沒

有虛無的觀念；以正確之慧如實見世間滅者，對世間沒有實有的觀念。「有」是一邊，「無」是一邊。如來不執兩邊，講中道：無明為緣，行生起……。」佛接著講十二緣起的教法。（譯者註：北傳雜阿含 301 經：世間集，如實正知見，若世間無者不有；世間滅，如實正知見，若世間有者無有，是名離於二邊，說於中道）

有意思是明覺(rigpa)譯自巴利語的「vijja」(明)。這一段所講的就是緣起法的開始。「無明為緣，行生起……」無明生起時，明不見了，十二因緣由此開始。佛不執有，不執無。他指出「有是真的」、「我是」是屬於常見，執著「無是真的」或「我不是」是屬於斷滅見。

這讓與他同期的哲學家無法認同，覺得佛沒直接回答問題，但每一次佛會指出，如來講中道，一切的二元，此存不存在，有無皆因無明，因看不清楚而升起。無明生起時，心迷失，就有行，有二元對立：這/那、主/客、這裡/那裡、自/他、我在此，世界在外等等想法應運而生，二元判斷就產生了。

若人問佛有或無的問題，答案：「有」不適用；「無」不適用；「又有又無」不適用；「非有非無」不適用，如

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

來的教理，無明為緣，行……以責難心切入有時毫無意義。「喂，直接給答案吧：直截了當，到底有沒有我？」從體驗下手更有幫助，自己就可找到答案。

淨化的力量

我們必須問自己「這些法是在說什麼？」，探討「金剛薩埵為諸佛化身」的深層涵意。從務實面與真實面來看，重要的問題是：那是什麼樣的品質？無論內或外，徹底淨業、種種過失、惡行、障礙都能清除的力量是什麼？什麼有這樣淨化的力量？

如此追問，能洞察到的只有空性，無執取，徹底放下時才有如此的力量。看清無物是我或我的，無論物質、身或心。無論發生什麼事，都非我，非我的，非真實存在。真正的洞察，不是想像，真的去看，不管什麼魔衝過來，事情多激烈、強烈、不合理，全部邀請他們，「請進，全都歡迎。請加入聚會」沒問題，因為有對空性根本的認知。

第一世措尼仁波切的謁頌告訴我們：「魔羅即取捨執著心，看清幻相本質，擺脫二元執取。明瞭心無造作，本自清淨。佛不在別處。看看自己的本來面目。」

金剛薩埵祈禱法及觀想法，目的就在喚醒內心的究竟智慧。藉由外在對象，是因較易將外在對象理想化。比理想化自己更容易。藉由敬仰的對象，從而喚醒和開發人人本具的洞察力。最終引入這自在的空性，即是「看自己的本來面目。」

佛不在別處

這個主要的教法，讓我想起阿姜蘇美多故事，當時他還很年輕，住在泰國阿姜查的寺院中。一開始，非常狂熱噪動，最初幾個月，他認為阿姜查是世界上最偉大，最開明的大師，那寺院是世界最棒的，南傳佛教能解決所有問題。他真的很熱誠。當然，一段時間後，燃油自然耗盡。

一段時間之後，阿姜蘇美多看到阿姜查處事的錯誤，個人習慣的問題，如他能嚼檳榔，但其他人不能，並非阿姜蘇美多想嚼檳榔，但寺中許多僧人想嚼。雖阿姜查禁止，他卻自己想做就做，他也禁止僧眾抽菸，這是泰僧普遍的行為，但他是泰國第一家禁菸的寺院，雖是禁菸，自己偶爾又抽菸。阿姜蘇美多有次回程路上碰到他嘴裡叼著香菸，大師被抓到違規，但阿姜查只是看著阿姜蘇美多，並對他裂嘴一笑，繼續深吸一口菸。因此，阿姜蘇美多心中

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

的挫折感一點一點的累積。

又過了一段時間，道地西方理性主義者的阿姜蘇美多再也忍無可忍。阿姜查很受泰人敬重，包括僧俗二眾及廣大的僧團，沒人敢批評他，尼眾更不敢講一句話。粗魯敢言的僧眾，也崇拜阿姜查，也不會說什麼。阿姜蘇美多認真考慮後決定：「沒錯，雖然我出家沒多久，但我要盡應盡的責任，該做的就得做。」

他一一列出阿姜查的過失，備妥應有的證據，帶著清單，選定時間，就問阿姜查：「什麼時間方便談？我有一些事要商量。」

阿姜查的生活相當開放和單純，事實上他並沒有私人的生活。每晚在小木屋中睡大約四小時，這就是他私人的時間，其餘的時間全部開放給大眾。阿姜查同意和他談談。阿姜蘇美多不想在大眾面前為難老師，選擇人較少的場合，他有多體貼啊！可以想像刀斧已在頭上，準備砍下。阿姜蘇美多鼓足勇氣，走近阿姜查，很認真地回憶大師的種種罪狀。他先提起：「你越來越胖了，你根本就超重了。你花那麼多的時間跟人交談，卻很少跟我們打坐，有時候你所說的並不是什麼高明的佛法。只是閒聊、廢話，什麼

今年芒果收成怎樣、雞養得如何、水牛怎麼照顧。談這些泰北的生活幹什麼？你應該要樹立僧人的榜樣，但對檳榔和香煙卻持著雙重標準。」

講完這些大大小小罪狀，他等待著冷淡地拒絕或回擊，因以常態而言，如此預期很合理。但是阿姜查則看著他輕輕說：「嗯，我很感激你，蘇美多，為我點出這些問題。我會認真思考你的話，看看那些可修正的。但你也要牢記，我的不完美也許是件好事。否則，你可能會在你的心外找佛。」接著一陣五味雜陳的沉默，年輕的蘇美多聽懂了，既振奮鼓舞，又受了教訓的離開。

附註一下，我可能把故事戲劇化、詩意化了，阿姜蘇美多講了很多次這個故事，所以這故事不是一個秘密。

進入 101 室

阿姜查跟阿姜曼學習的主要心得為原來有心和心的對象的區分，這兩者是有差別的。南傳這樣用：大寫的「心」（Mind）跟心的對象。大圓滿的解釋也類似：小寫「心」（mind）及心性。這裡的「心」是指有為心、二元心，「心性」是指無為心。有為的，及無為的兩種心。兩法相通，

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

字相同，用法不同。

阿姜曼的開悟詩「五蘊解脫歌」，也在突顯止息：「法住法，蘊住蘊（khandha）。」如此而已。

梵文的蘊（skandha）是：色、受、想、行、識。故法是法，蘊是蘊。有為、無為。有心、有心性。就這樣而已，只需要知道這些就夠了。

阿姜查深受阿姜曼的影響，他常以自己的故事為例。泰國有很多鬼的文化。我們小時也很怕鬼，但在泰國關於鬼的話題和故事常常出現。我們小時的鬼故事很嚇人，但泰國告訴小孩的鬼故事更血腥骯髒，鮮血和內臟橫流，邪惡毒辣俱全。人人如此長大，故文化上特別怕鬼。

對鬼的恐懼一直困擾著阿姜查。出家很久之後，他知道自己還是在逃避對鬼的恐懼，但事情還沒解決。他年紀小的時候，很勇敢很獨立。長大後，還是硬漢一個。他的僧團生活很順利，但仍怕鬼、怕屍體，只要獨住在森林中，就誦念保護經文，跟食屍鬼和幽靈保持距離。

既然是硬漢，他就決定面對恐懼，該學就得學。因為

逃避鬼已經夠久了，應該面對，從此一勞永逸。

有一天阿姜查決定在村外火化處，搭起蚊帳和帳篷獨住面對心中的恐懼，這樣的情境很難想像，有點像《一九八四》的小說情節，主角進入 101 室裡，遇到難以形容、最原始、最深層恐懼，他窮盡畢生之力，用堅強的意志力一步一步往前走。

夜幕低垂時，他的內心波濤洶湧：「別傻了；別這麼做；這樣對三摩地（禪定）不利；理智點，以後再說，明年修好一點再來。」但他意志堅強地留下來，搭起蚊帳開始打坐。

當天有一位小孩火化，葬禮時還好，還有人在周圍，等大家離開就剩阿姜查一個人。在阿姜查的傳記中，詳細地記載了當天晚上的狀況，他滿腦子充滿了恐怖的畫面，阿姜查怕到不敢動，靠著意志力熬到隔天。天亮時，他說「啊，好棒！過關了。通過火葬場這一關，我可以走了！」你知道那種反應：「這個點已經做到了！合格了！苦受完了！不用這樣做了！現在可以走了吧！」

但阿姜查意識到「不，不，不。還沒超越恐懼，只是

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

默默忍受，還沒過關呢！我照樣害怕，不用這樣做只是藉口，恐怖還在，我一定要通過這一關。」

他對自己決定留下來很滿意，以探測自己並克服難關，他想「至少不會馬上再有人火化。」但隔天又有成年人來火化，阿姜查再次觀看火化過程，大家離開後，又剩下修行和蚊帳保護自己。

你可能想不到蚊帳能產生這麼大的保護作用，不管在喜馬拉雅山及荒郊野外，只要有野生危險動物處紮營，有張薄薄的小網或塑膠片就令人產生安全感。「灰熊？哈！沒問題。灰熊，簡單。」

對此我也有同感，去年在無畏山寺的森林露營，那裏有熊和美洲獅。我在樹林小溪旁紮營，一英里半裡看不到人，禁食了幾天，靠溪水過活。最初幾天，葉子和樹枝從樹上掉下來的聲音和感覺，就像至少有三隻熊和一隻美洲獅來了。每一次都是如此。夜幕降臨時，感覺上來的動物增加三倍。幾天後，就習慣了，但相信我，在蚊帳裡有根蠟燭就如在諾克斯堡⁶一樣。沒問題。吹熄蠟燭，會覺得有

6.美國肯塔基州的一個美軍碉堡，建於1936年，被指定為國家金庫，

點不安。將蚊帳翻開……你會有幾乎是全方位的視野。

阿姜查說「我的蚊帳像一座七層牆圍起來的堡壘，連鉢的存在也令人感到欣慰。」他下定決心禪坐，跟內心的感受在一起，知道這是克服恐懼最好的辦法。前天晚上，他坐著不動，如往常一樣，聽到動物聲、蟋蟀聲、樹葉和樹枝從樹上落下的聲音。沒什麼特別的事，只有熟悉的聲音。第二晚，事情有變化。午夜時，他好像聽到腳步聲。住在森林裡能知道什麼動物發出什麼聲，鹿和熊的聲音有區別，蜥蜴和蛇聲都有獨特的聲音。

阿姜查坐在那心想：「我聽到腳步聲，不是四腳動物，是兩足動物，那個人從火堆那邊走過來」，他自言自語地說：「別傻了，也許是村民來看我有沒有事。也許拿東西來，若是這樣，他們會來和我打招呼。」儘管如此，他決心坐著，閉起眼睛。然後，又聽到腳步聲，呼！呼！呼！聲音越來越近，他的身心開始緊繃，汗水直流，他告訴自己：「哦！不要慌！只是村民沉重的腳步聲！」

在他的心眼中，出現焦屍殘骸，吊著腸子，懸著燒焦

儲存了國家大量的黃金（譯註）。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

的肉，皮和眼掉到臉頰上，及半燒爛的嘴。有一團骨肉模糊的東西朝他走來，他告訴自己：「不要相信妄想，這只是自己的想像。停止，安靜，專心，放下恐懼。」此時，腳步聲越來越近，在四周繞來繞去。呼！呼！呼！繞了一圈又一圈。此時，說不出的恐懼，連焦慮都忘了，身體僵住，汗如雨下，完全僵住。

最後那個東西停在面前，阿姜查決定閉眼不看。此時，他完全被恐懼擊倒。當恐懼達到最高點時，他突然想到：多年來一直念「色無常、受無常、想無常。色非我、受非我、想非我、行非我、識非我。」記起法義時，內心就不再感到怕了，心集中又警覺。一個洞見閃入心中「即使這可怕殘忍的怪物開始攻擊，它可攻擊的並非我，傷的了是色、受、想、行和識，這是唯一可損壞的，非我，這個能知的是傷不了的。」

像關燈一樣，那一瞬間那個恐怖感就蒸發了，恐懼感完全消失了，進入一種難以置信的喜悅。從極度的苦難與恐懼，轉成無比的喜樂。此時，心非常警覺，又聽到腳步——呼！呼！呼！越來越遠，最後消失。他從未找到那些腳步聲的來源。

阿姜查坐著不動，直到天亮。當夜傾盆大雨，欣喜的淚與雨水交雜在臉上，世上再也沒有什麼事物能干擾他。比起前半夜的恐怖和隨後因覺照而轉的光明自在，他體會到佛是真正的皈依處。佛心是皈依處，安穩處，正如第一世措尼仁波切所說：「莫他處尋，安在本處。」他體驗到：「就是它，不管什麼情況，碰到什麼，重點就是如此修，記住這一點。」

恐懼失敗

這故事很戲劇化，有人會想「火葬場！什麼鬼東西！與我何關？」也許我可以將這個教法說明的本土化一些，我很喜歡引用一個我覺得非常有意義的一個小小的事實。多年前有個對數千人做的實驗調查，記得是哈佛大學心理系做的，實驗的目的是在找出讓人感到害怕的原因，前十名中，恐懼死於癌症排名第四，第三是什麼我忘了，排名第二的是核戰，多數人的頭號恐懼是公開演講。

基本上，這個調查顯示大多數人寧願經歷地球毀滅，也不願在公眾面前丟臉（在某些領域中也稱為自我的死亡）。這個結果是不是很有趣？其他排前十名的都是失去所有財產或身受攻擊，這些都不好玩，但值得注意的是頭

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

號恐懼卻是公開演講，可見（自我）死在講台上比身體的死亡更可怕。

為什麼這樣？因為在美國社會，肉體死亡變得很抽象，也不被允許公開展示。甚至躺在棺材裡，都要看起來像是要去舞會一樣。穿禮服，帶禮花，全身化妝，準備好走了。

老化也被排除，病人的去世，代表醫生的失敗。沒有認識到死亡的原因是出生這個事實。文化上全力否認肉體死亡，銀幕看不到死亡，死亡變成抽象概念。多數人生活中接觸不到肉體的死亡。除非在臨終病房或醫院工作，很多人活到成年也不曾看過屍體。我母親說我父親八十歲去世時，是她一生所見的第一具屍體。

也許這種否認牽涉到恐懼失敗。回想多少次自己或他人曾說「好吧，我不介意死亡，只是不想受苦。我不是很怕死。」如果問他：「那失敗怎麼樣？在大眾前當白痴如何？開始一些計劃，但失敗了又如何？被愛人拒絕如何？被告知你所做一無是處，甚至無聊，覺得如何？」知道那種感覺是怎麼樣？只需試試某些場景就知道。每人都有最喜愛的，如：「我不再有魅力了，以前很好看，現在全不

見了」可知，我們對外表、個性和自我比對身體的壽命更執取。對多數人而言，就是如此。

因此，選擇在自我受到挑戰的情況下修行，可能更善巧和適當，而不是在身體面對危險或從事刺激冒險運動的狀況下。至於我自己，一輩子怕失敗。我在很多方面是很能幹的，但我也發現自己只選擇會成功的事情做。不擅長的，我就不參加。出家之後，發現在表面功夫上投入了很多時間。法師或說法的人都知道，最容易暴露缺點的時間就是開示佛法的時候。初次開示時，既使自覺講得不錯，也想要他人的認可，覺得靠直覺不夠。通常，尤其是在寺院，聽眾們都沒反應。燈光暗暗的，在法座上，看不清楚僧尼是否在打盹，坐的時候打瞌睡看起來超平衡的，但其實根本就失去意識。開示完後，我會到阿瑪瓦帝前廳門邊，僧眾離開必經之處，帶著恐懼和焦慮問：「噢，天哪，講得如何？大家喜歡嗎？大家覺得我如何？還可以吧？」

直到有人說「講得真好！」喔！我就樂死了。有時直到第二天，見人還追問：「有搞砸嗎？有人認為我白痴嗎？」若有人說：「你知道，你昨晚是開示我聽過最有用的法，真是珍貴的法寶。」喔，我又樂壞了，心想「多麼有智慧和眼光的女眾法師，她真懂佛法。」

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

我真正意思是「感謝你呵護我的自我。」，我注意到了「嘿，這是毛病，要注意。」

每天早餐聚會時，阿姜蘇美多會開示，大眾協調出坡工作。阿姜蘇美多在中間，僧眾圍繞著大廳，我會在他旁邊，只要有插嘴或講俏皮話的機會，我一定跳進去講。講到大家都笑時，則得意洋洋，像剛吃到奶油的貓「哦，感覺真好。」我終於發覺這很糟糕，沉迷於回憶中「阿馬羅不錯吧？又拿下一分。」萬一自以為了不起，別人卻覺得沒什麼，心情就跌到谷底「噢，真糟糕，太可怕了，這是一個災難。」，甚至一種語言無法形容的感受，一種被徹底擊敗打垮的感覺。我開始意識到「哦，一種感覺我強烈追求，另一種我卻要逃離，有意思。」

因此我有意識地決定故意體驗失敗，展開這個計畫就要做很多嘗試。當然，沒有阿姜查火化場那麼戲劇性，但對我來說也差不多。先跳入很不善巧的場合，讓自私現行，藉學習跟心煩意亂同在，讓自我裂開（例如，得不到想要的或沒有得到讚賞）。其實光與躁動不安相處，五到十分鐘，就花很長時間適應。最後我終於了解「這只是一種感覺。」之後，針對感受，讓自己更冒險，才看到許多精力花在迴避上，因為恐懼和恐怖暗流的力量非常強。

其實面對感覺，接受其存在，與迴避的念頭共處，像阿姜查在火化場的作法修行就成功一半了。一段時間之後，看到這真是見證自我崩潰的黃金機會。令我吃驚的是幾年後，非常神奇的是我開始品嚐被誤會或曲解，不被別人喜歡或被批評的滋味，我這麼說不是因為成就感。最令我咋舌的是，其實，心樂在見萬物的本然，而非自我的膨脹。

在學習信任這覺知，發現本覺的過程，最難的地方是自我的阻礙。處處是「我」做選擇，「我的」成功、「我的」失敗，只要跟「我」和「我的」有關都有興趣追尋。若標為成功，就覺得很棒。柔軟、溫馨、光彩的感覺真好。若標為失敗和崩離，則以失敗為自己「我失敗了。」這些都無法自處於洞察力之外。一有自我感出現，即帶入覺知，以免妨礙本俱的空明。不管自我感多濃厚，它其實還是可以看透的。找到這個真相，難道不是大安慰嗎？

七、跳脫輪迴

南傳佛教中的慈經很有名，備受歡迎，常被引用唱誦。我很早就知道巴利版本，僧團初次將之翻成英文，僧團開始定期課誦，這經的教法讓我很訝異，原來只有九成在講

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

慈悲眾生。

第一品描述發出清淨的愛。例如：祝願：在平安與喜樂中，願一切眾生自在。無論眾生是強是弱；無一遺漏，偉大或強勢、中等或矮小、有形、無形，那些生活近及遠、已生的或將投生，願一切眾生自在！

但是此經的最後四行，傳達了非常不同的訊息：不執諸見，保持清淨心，擁有清明的知見，完全從欲望中解脫，不再投生於此世界。

在最後四行之前，佛陀以清淨不絕的心念，深深地鼓舞人心，追求更上一層的崇高和光明，剎那間一句妙語：「不再生此世界。」很戲劇性的變化，讓人嚇一跳。慈愛眾生結果如何？有別的東西開始發揮作用，但那是什麼？

最後幾行提醒許多人想遺忘的概念：不再生的概念。這概念還未在西方的文化理念中扎根。相反的，舒適的退休計劃和健全的醫療保險更受歡迎，這些並沒有什麼不對，但他們不是我們生命的宗旨。

特別是西方佛教世界，我們很少以生死的觀點來思

考。我們也許模糊地知道死後可能發生一些什麼事情，但不是很確定，大多數人也好像也太不在乎。我們把重點放在修行上，這雖然重要，但不是修行最焦點的層面。因此退一步很有用，思考我們的文化制約及這個制約如何影響我們對「不再生」概念的認識與了解。

生命的肯定和否定

西方社會有一個肯定生命的文化。我們期待生活和世界，我們尊重所有的生命，培養愛心，想與大自然融為一體。我們希望有同情和善心，珍愛身體和保持健康快樂。有「一個完整生命」是指做很多事，享受自己，感覺滿足。當然，這只是概略地描述。但卻也反映了我們的文化現況。所以，聽到圓滿之道是不再生時就會說「哦，那我寧願再回來。現在，我什麼都有了，也習慣人間生活，為何要放棄？」這樣的思維模式背後，大概有失望和反感，覺得佛法與生活是美好的概念是完全違背的。有些人抗議：「生態運動需要我參與，又要照顧愛地球，珍惜大自然，為何要永離這一切？」

這種反應有其合理之處。南傳佛教有些翻譯，特別是在論典中，給人的印象是整個物質世界是一個失敗的實

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

驗。把所有的東西打包，遠走高飛，一點也不回頭。「再見，加油哦。我走了。祝福大家！」這樣描述雖然有失粗糙，但的確有人是持有這一態度。有人懷疑，「嗯，好奇怪！為什麼？」這時代，許多人學習上座部教法，很愛禪法和許多修行教法的原則，但談到「不再生」的觀念就想不通，而進入懷疑的模式。覺得這教法太消極了：「嗯，我不太肯定。也許佛的脾氣不好，所以，想離開是非地，不想被大家干擾。」

批評佛教為斷滅見，對生命和世界看法很負面，不是這時代才有的。對這些批評，他解釋回答說這是對佛法的誤解，「那些說我教的是斷滅，誤會我了。他們教的不是我所教的，他們說的也不是我所說的。」（中部 22.37 經）。

佛的蛇和繩的比喻很貼切，假設在草地走，突然發現路上有東西。以為是蛇，嚇住了。仔細一看，不是蛇，是繩子。馬上通體輕鬆，不再恐懼。完全沒事。講了這個比喻之後，佛就問，「認清是繩子時，蛇怎麼了？」答案是：蛇沒有怎麼樣，因為根本沒有蛇。」

因此，同樣地，當我們問，「身體死後，我會如何？」答案基本上是一樣的。一切自我概念來自誤解，因此這個

問題不適用。我們對「自我」的認識是根本的謬誤，需要導正。修行在學會看清楚，喚醒真實的知見。

南傳佛教中有個名人叫婆蹉種（Vacchagotta）。先學某個外道教派，是個流浪瑜伽士，他常參與佛陀說法的法會。有次他問佛：「覺者身體死後，會發生什麼事？」

婆蹉種推敲他以為對的答案「他們於別處再生？」佛說：「再生不對。」

婆蹉種再問「嗯，他們不在別處再生？」佛說：「不再生也不對。」

婆蹉種不死心，又問：「再生，又不再生？」佛說：「既再生，又不再生，仍然不對。」

婆蹉種又再問：「難道既不再生，又非不再生？」佛說：「非再生，又非不再生，也不適用。」這次巴卡車格塔投降了：「想不通。怎麼可能？四個總有一個適用。」

「並非如此，婆蹉種」，佛說：「舉個例來說，假設這裡有一堆用草樹枝堆點著的火。我說：「這裡有火嗎？」

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

你會說：是的，有火。「若火滅了，再問，火哪兒去？去北、去南、去東或去西？」婆蹉種說：「嗯，這樣問不對。它沒去那裡，只是滅了。」佛說：「正是這樣，婆蹉種。你問問題的方式，假設了根本不存在的現實，因此，你的問題沒有答案。「再生」不適用；「不再生」也不適用。（中部 72.16-20 經）」

這點佛徹底了悟，不管被問多少次，在什麼情況，他絕不做描述。有人會問：「那麼，依此修，年復一年，行禪、坐禪、持戒。最後，脫離輪迴，然後，然後……，」佛就答：「不斷言，無聲明⁷」（例如，中部第 63，相應部 44 和增支部 10.95 經）佛鼓勵弟子們實修，沒有得到答案真令人沮喪，也讓心開始探索。

未揭露的

我在泰國時初次遇到禪法，以為那是千年秘傳的，心想也許阿姜查得到秘傳，保密不公開，只有真用功有體驗者才傳。也許，待久一點我會得到獨家真傳。由此可知，我對佛陀的教法有自己的誤解。

7.北傳雜阿含譯作「無記」。

由於佛不回答某些問題，很多人以為他不懂。佛法的教導似乎含有虛無主義色彩，自我的消失，不再來生，連暗示永恆的吉祥都沒有。自然會覺得跳脫輪迴有點令人退卻。這一點南傳大師都一提再提。人們喜歡上天界，但是怕禪修太多，生在梵天裡，會想念他們的家庭、配偶和孩子。誰知道進入涅槃是怎麼一回事？結果真的離開了。至少天界有親朋好友，一起快樂個幾千劫。至於涅槃，太沉重了。有如鐘聲一響，就跟一切說再見了。

即使在亞洲的文化也重複出現，許多人很害怕涅槃。有些師徒之間爆笑的對話：「你認為佛會滿你的願或教你去做壞事？」他們說：「哦，不，不，當然，他不會。」「那你想涅槃嗎？」回應是：「不。我們想先去天堂，謝謝你。」這就像想趕快到退休俱樂部，可以打高爾夫球，在湖裡游游泳，欣賞美景，被美麗的人和事物圍繞，實在厭倦了，再考慮涅槃。

最近我編輯了一本 1906 年出版的佛教小說。因為當時，基督教批評佛教，認為佛法消極、虛無，認為涅槃是一種光榮的滅絕，作者對此誤解作了很好的回應與導正。

這本小說裡的英雄卡瑪尼塔（Kāmanīta），不知道自

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

已遇到了佛。遇到佛之前，卡瑪尼塔自詡為佛的弟子，他認為佛是最偉大的，死後佛會加持祝福，賜予永恆的生命，卡瑪尼塔決心尋找佛。流浪了幾年後，有一天在朝聖者的庇護所過夜。佛陀恰好遊行到此，剛好也住在同一間庇護所。

兩人開始一段對話，佛問：「你是誰，從哪裡來？」他說：「我名叫卡瑪尼塔。我是喬達摩佛的弟子。」

「哦！」佛說：「見過他嗎？」「不」，卡瑪尼塔說：「很不幸，我從來沒有見過佛。」「如果見到他，你認得他嗎？」「不認得。」「那麼你為什麼是佛的弟子？」

「他所說的法，初吉祥，中吉祥，後也吉祥。經過一生的精進修行，生前吉祥，死後永生。」

「哦，真的嗎？」佛很幽默，並沒表明身份。他讓卡瑪尼塔多說了一會。最後，佛說「很好，如果你喜歡，我可以為你講述佛陀的教法。」「真的嗎？太棒了。」熱誠的卡瑪尼塔說。（故事出自中部 140 經）

佛陀先講四聖諦，再說三法印：無常、苦、無我。最

後，講緣起。此時，卡瑪尼塔越聽越不安，心想：「哦，怎麼是這樣，我不喜歡。」他一直逼問佛：「那死了之後呢？人生也許不如意，但死後呢？」佛陀很乾脆的回答「老師沒講到這一點。」「嗯，不可能的。」卡瑪尼塔說「他一定說了些什麼。若無恆樂可求，那怎麼走下去？」

佛舉例說明：若房子失火，僕人衝去叫醒主人，趕快離開，如果主人這麼問就很可笑，「外面是暴風雨呢，還是滿月？」這意味著，如果是前者，他就選擇不離開。可見主人不知道情況的嚴重性。否則他不會這麼蠢地忽略現實。佛告訴卡瑪尼塔：「你的行為應該該像頭快被燒了，房子著火了才對。那火代表什麼？代表此世界！被什麼火焚燒？被貪慾火、瞋恨火、愚痴火焚燒。」

佛強調若如來講「永恆喜樂的生命」，弟子肯定樂得想執取這個想法，反而障礙真正的安祥自在，因而纏繞在渴求存在的大網裡。執著彼岸的境界時，畢生的用功，不是在經營當下，只在追求想像中的彼岸？

卡瑪尼塔無法認同，仍舊認為佛陀教人邁向無上喜悅的永恆生命。這故事很長，主旨在說明，很多人跟卡瑪尼塔一樣。遇上與自己本來的認知相抵觸的教法，且不願放

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

棄恆樂的想法。過了很久，卡瑪尼塔才知道曾經跟佛同居一室，親身聽到佛的開示。

這樣的對話和教法困擾了我很多年。為何佛不說？各宗教都有描述其修道的目標。然而，從上座部佛法來看，佛教的終點在於了解再生的意涵，停止再生。

不可思議

其實，在許多場合中有人問佛類似的問題，如：覺者死後的境界。佛給了一些提示，他說「此人身體敗壞後，進入人天無法想像的境界。」（長部 1.3.73 經）。這給了我們一點暗示。又有一位青年人帕希瓦（Upasiva）問：「所作已作者，是否不再存在？或已得到不朽的圓滿解脫？」

佛答：「那些所作已作者，無物可量、無物可講，不能說他們「不存在。各類型的眾生，一切現象，都被移除，可表達的方式也全消失。（經集 1076）」

此即般涅槃，語言及思考全都消失，不可思議的境界。屬於明覺的範圍。所有的語言均屬於二元概念。故佛堅定地說「能表達的方式全消失了。」在此之外，公車不跑。

這是終點，邊界線。語言概念最多能運用到這裡，無法繼續下去。

多年觀照這個原則，體會越來越深。現在，對佛完全沉默，深表敬意。真正體驗實相，才能那麼堅定：「沒有，沒有什麼可說的。任何圖像、形式、描述完全不相干。不能代表實相。」

另一個例子，有人問佛弟子：「你老師怎麼談覺者死後的境界？」答：「如來什麼都沒講。」問者說：「你一定剛出家，不然就是糊塗的長老」，然後離開了。弟子回去問佛，佛一再反問他。

他問「阿奴羅度（Anurādha），此時此刻如來在你面前，你能說如來是五蘊嗎（色、受、想、行、識）？」「不，不能這樣說。」「能說如來在五蘊裡嗎？」「不，不能這樣說。」「能說如來在五蘊之外？」「沒有，不能這樣說。」「能說他擁有五蘊？」「不，不能這樣說。」「能說他沒有五蘊？他不具備五蘊？」「不，也不能這樣說。」

佛接著說「如來當下坐你面前，已在不思議的實相裡，

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

身體敗壞後有何可說的呢？（相應部 22.86 經⁸）」

佛陀試圖勸阻用想法、信念或形式來填補空間的習慣。相反地，他鼓勵直接體證超然實相，讓我們親身體驗什麼是超然的品質（實相）。佛鼓勵我們重建覺知的能力，而不是胡思亂想，計劃得到什麼，要不斷地朝此方向努力，不斷地覺醒悟，。覺悟本身無法形容。雖然有許多比喻，比如覺知、空、明、清覺等等，徹悟本心時，無法用言語表達。即「般涅槃成效」，不思議境界。

覺悟時，人蒸發掉了？或凝成一團？不，事實上，比以往更鮮活，生命整體品質的顯發。完全無法敘述。在那一刻，非男非女，非老非少，不在任何地方，沒有時間。無主、無時空。體驗時，棒不棒？真的很棒，太棒了，是不再生的結果。

再生的過程

所謂再生，即執著入侵，心就被抓走。慈經末段教人放下執著，不要再生。就像嚐到清淨的愛及明覺。不再執

8.類似經文亦見於北傳雜阿含 106 經。

取內、外、心、色、心念、感受、情緒、佛境界等等。一落入此模式，具像，就有生。何為四種執著？

執著欲樂（kāmuṇāḍāna）；執著看法和意見（dīṭṭhupāḍāna）；執著習俗、上師、禪定、倫理、宗教儀式（silabhatupāḍāna）；執著自我的概念（attavādupāḍāna）（北傳雜阿含經：「欲取、見取、戒取、我取」）。

慈經末四行是執著的結束：若不執取邪見（見取），這清淨心（戒取，執取美德、倫理、規則、形式），具正知見（我取，執著自我），即從諸欲解脫（欲取），不再生此世界（執著停止，故不再生）。

明覺圓滿無失。無明（avijjā）不生，即無無明。無明一生，就引發再生。沒有無明和執著，再生不能生起。佛發現解脫之道。以悟境觀照力，明示緣起法。覺悟後七天中，於菩提樹下，全心觀察苦的生起。最初，有無明，行（sankhārā）就生起。行緣識。識緣名色（nāma rūpa）：身和心，名和色，主體和客體。名色緣六入。

有身心，則有六根。有六根，則有觸：色、聲、香、味和觸。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

因觸，則生苦受、樂受、不苦不樂受。「受」搭配無明，引發渴愛：「好，不錯，我想要更多」或「我不喜歡那樣，他怎敢如此？」苦受緣瞋。

愛（*taṇhā*）緣取（*upādāna*）。取緣有。感官經驗是這樣：「哦，這是什麼？嗯，好棒。不知是誰的？能拿嗎？」被吸引後即樂在其中。「哦，很棒。太棒了，一定要多一點。不知冰箱裡是否還有？我自己拿吧。」這就是「有」。

觸、受、愛、取、有。有引發生。生了，就無法挽回了，小孩回不了子宮了。等到「有」時，已來不及打破此循環。有了生，一個生命週期就被鎖定了，這期間會有惱、憂、苦、悲、絕望、老、病、死、苦。當中肯定也有一丁點的快樂。

只要有生，則緊抓緣，窮追不捨，心被綁住，大呼過癮。產生「有」的那一刻是滿足的最高點，是我們得到想要的，嚐到誘餌的甜頭。整個消費文化靠「有」啟動。就在「好」的一瞬間：「我喜歡，我得到了，它是我的。」一切朝向快感、激情，此過程進駐，信用卡得付帳：「哎呦，怎麼數量這麼大？誰玩弄這個？誰拿走我的信用卡？」

佛證悟後的七天觀察再生啟動的全部過程。另七天觀如何不啟動再生的程序。若心安於覺知，就沒有無明。沒有無明，則無行，無行，則無名色等等，重生的過程不再重來。

第二週觀心如何跳脫出這個循環模式。若無無明，則無煩惱。不再被心念、感受、現象拉著跑，產生異化、分離，迷惑。第三週觀苦的生起和苦的終止，觀照十二緣起中苦的「生」和「滅」。經典的語言用「順著紋理」（巴利文 *anuloma*）和「逆著紋理」（巴利文 *patiloma*）來描述這兩個過程。

他用三週來觀察這個過程。四聖諦核心在說明，苦如何產生，如何熄滅，修行在讓苦停止。佛法稱為種子、心種、核心、精髓。

具體講，究竟的實相不是問題，它持續存在。問題是渴求使心離開實相。佛悟後第一個開示的對象是一位在路上遇到的流浪者。佛高大莊嚴，具有勇士王子的高貴氣質，散發悟境獨有容光，舉止投足非常耀眼，屋帕卡（Upaka）攔住他說：「對不起，你光芒四射，面目清澈。你肯定體證了奇妙的境界。請問你是怎麼修的？為何能如此？你是

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

誰？老師是誰？」

佛回答：「我沒有老師，完全自悟。事實上，我是世界唯一的自覺者，找不到老師或長輩，單一徹底的自證自悟。」

屋帕卡說「祝福你！朋友！」搖搖頭，迅速離開了。
(律藏大品 1.6)

佛發現這樣回答不恰當，有人問「你看來很快樂；你是怎麼修的？」告訴他：「我是徹悟者」顯然不是最佳的溝通方法，用來表達你的洞見。因此佛陀改變策略，他了解「也許直接引入究竟真理不管用。或許，換換方法……從故事的另一端開始，從無明下手，從實際的生活經驗開始。」我們不是整天都快樂，不是嗎？知道有究竟實相、清淨、圓滿、快樂，為何無法持續經驗它的存在？是什麼障礙了它？因此佛先講苦。若知自性清淨圓滿，自然會想知道為什麼自性清淨心無法時時存在？原因是無明與渴求。

我們如醫生診斷病情一樣分析苦因，問題在於「有苦」；苦來自於自我中心的執著；推斷「苦治得好，苦會

結束」，藥方是八正道。

輪迴的出口

很多人關注，緣起法是否實用。其實，不需要觀察太遠，就能發現生活到處都是緣起，無時無刻，日復一日，不曾停過。我們執著於順逆境、種種意見、人我喜惡、希望、恐懼而不斷輪迴。還好，緣起鏈中有幾個可以突破之處，可由此出離輪迴，得到究竟解脫。

即使是舉行一個月的緣起研討會，也無法窮究它的義理。在此只能探討幾個關鍵點，比方說，碰上最糟糕事，感覺很苦，四面楚歌，跟人爭吵、偷拿他人的東西、自私、貪婪、被人欺侮。我們是怎樣把自己弄得這麼一團糟？生活就是如此，我們就是在經驗生命的苦。但我們不必覺得自己是受害者或要討公道「為何是我？」而大發脾氣。

佛法最棒的是指出苦的體驗有兩個發展的方向：一、苦能加重我們的苦難和迷惑。二、苦能催熟生命的探索。

當事情不順利，我們是有選擇的，是沉迷呢？還是「為何如此？我做了什麼而使這個問題產生？」開始探索，尋

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

找執著點，發現我們在錯誤的地方尋找幸福。（增支部 6.63 經）

即使在生、老、病、死、憂、苦、惱，絕望中，仍可用苦來令自己覺悟。其實，佛指出：苦的體驗是信心生起之處。（相應部 12.23 經）痛苦好像在說：「真的很苦。但這並非究竟真實。」我們知道：「該怎麼做；決定在我」知道有路可以走，信心就出現，有信心就往超越之道邁進。

另外一個可以突破緣起鏈之處，在於觀察受（vedanā）和愛（taṇha）之間的聯結。愛即「渴望」，也常翻譯為「欲求」，欲分為善欲和不善欲。因此渴望一詞是比較恰當的翻譯。這個詞含有內在的波動和狂亂，「我，我，我」的元素。受是中性的，可以是幸福、興奮的樂受，可以是強烈苦受，也可以是模糊的中性受，包含身體上及心理上的。受本身是中性的，沒有正負的本質。如果心夠清明，身心的樂受、苦受、中性受，一出現即以無所執著的本覺認知它。一旦無明介入，心則開始渴望：如果是美好的，就「想要占有它」，如果是醜的，就「太臭了，丟掉它。」在這兩極之間，我們會產生許多的意見。禪觀修行時，由此切入，截斷緣起鏈，停止再生，安住在整體法性上。色、香、味、觸照樣有，情緒也有，但只是單純清淨的感受而

已。

我常鼓勵人做觀察執著的練習，從中直接體驗。刻意渴望或執著，直到熟悉它的覺受，只要它一出現，馬上以法察覺，看清其特質。例如選定一對象，執取它〔拿起鈴鎚，緊抓著。〕知道這是執著。清楚覺知拿的時候有執著，執取就會慢慢停止〔手放鬆〕。不用扔掉、也不用打破。鬆開緊抓的手就好。透過小小動作，直到看到感受變成「我要」、「我一定要」，或者是「他們不應該」，或「多」、「少」或是「讓我離開這裡」、「哎喲」等等，認清這些想法都是渴望和執著，不管境界多微細，都能夠看到「有執著。」

大圓滿的解析很精彩，描述各種微細的執著，解析配合親身體驗很有用，就像仔細地標示出構成身體的器官組織。認知執著的本質，即可看清放下，沒有問題，法法如是，輪迴的枷鎖鏈由此打破。

阿姜蘇美多的故事，讓我至今記憶猶新。當年他還年輕，住在阿姜查極為嚴格的一家寺院，生活很清苦，甚至淒涼，沒有什麼驚險刺激的事，對感官而言，一切都很平淡。更糟糕的是，那個寺院有世界上最難吃的食物，每當

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

廚師想煮的美味一些，阿姜查就去罵人。寺院中每週有一兩次喝茶時間，有時，是熱果汁或本地釀造波如波特（泰語 borupet）飲料。波如波特是有苦味的藤，味道很難形容，就像老樹皮的汁，味道又臭又澀，聽說對身體有益，但喝起來卻很可怕。

每週一天有徹夜禪修的練習，沙彌會帶來冒著熱氣的大水壺。有次阿姜查問新來的阿姜蘇美多，他有一只大杯子，「想要一些嗎？」阿姜蘇美多不知內情，說「倒滿！」，沙彌就倒了一大杯波如波特給他，他嚐了一口，大叫「哇！」，阿姜查笑著說：「喝光吧。」沒錯，執取欲望是苦。

我喜歡，但我不想要

以下這是阿姜蘇美多的另一故事。有時，阿姜查會邀蘇美多和他一起接待訪客。有一天，一群年輕迷人的女性來拜訪寺院。記得沒錯的話，應該是烏汶護理學院的大學生。他們幾十個人坐著，身穿美麗綠白制服，個個畢恭畢敬。阿姜查先開示，接著和教授、師生們閒聊。阿姜蘇美多在旁坐了幾個小時。這麼近距離坐在幾十位年輕美貌的女學生附近，對年輕的蘇美多比丘，是很少發生的。

阿姜查常愛測試人心，學生走後，阿姜查問「蘇美多，感覺如何？心在想什麼？」備註一下，在東南亞談論異性比在西方更為簡單直接。阿姜蘇美多以泰語回答說：「我喜歡，但我不想要（泰語 Chorp, daer my ao）。」阿姜查對此回答很滿意。事實上，對此他印象深刻，接著的一兩周開示中經常提到，「這是修行的基本功夫。承認它迷人、美麗，但也有選擇的餘地：我真的想要嗎？一定要擁有嗎？要追求它嗎？不，不需要。也沒有恐懼、壓抑、厭惡，只有背向遠離。」

如果阿姜蘇美多激動地說「觀其為死屍。」阿姜查可能會想「很好。但這是厭惡心、害怕性或性的吸引。他已盡了僧責，抑制激情，但還不懂甚深妙法。」或者他說「我只能克制自己。」阿姜查就會想「好，他是貪婪型的人；未來的日子裡要謹慎而行！」阿姜查看見阿姜蘇美多找到中道。「它就是這樣，很迷人，秀色可餐，但我不想擁有它，不用推開，不必擁有，本來如是。」

開端

最後要探討的其實是故事的起點，緣起法的開端。無明緣行（Avijjā paccayā sankhārā），我曾參加阿姜蘇美多

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

在三週禪期中，每天兩三次來解釋「無明緣行」這個概念。他重複地總結，「無明將事情複雜化。」這是什麼意思？

行（Sankhāra）是一個廣義詞，主要的意思是「造作的集合體」，有多種譯法：業行、混合、建構、行蘊、主客二元性，這個詞含有眾多的意義。

「無明將事情複雜化」是在說明：無明一產生就失去覺性，二元種子立即現成，發芽，分化為觀者和物；這和那、此處彼處、我及世界，即使在最微細的胚種階段也是如此。一有無明，行即生，就形成為旋渦；從最小的識動，成長茁壯，螺旋出行緣識：識緣身心。身心緣六入，六入緣受、愛等等。順著六入，即有此身處於此世界，認此世界為不變的實體。

如果緣起的過程才開始，如何在一開始就擒住它是關鍵，退一步觀察主客體是在何處分化。如人說，「行像烏龜伸出頭」，伸進本明覺中，此時如果保持八成的覺知心，仍可將心的注意力抓回來，安住在開放的覺知中。

我們所談的是內心細微的動處，正念一動搖、心念模糊、覺知扭曲，二元對立即闖入，這是整個緣起的種子。

如果看清楚了，不跟著它跑，則習氣的種子不再增長，就停止了。如果看不清，則渦流越來越大，直到有「我在此，世界在外。」然後：「我想要，我受不了，我一定要。那裡多美好，多奧妙，我要去那些地方」-接著就是無盡的憂、悲、苦、惱和絕望。

無止盡的渴求

探究真理的過程中，苦果未成熟，又有苦難糾結，緣起鏈的最末端會發生什麼事？我們會覺得不圓滿。有個「我」感到不快樂、苦、不安全、匱乏、疏遠。一有念頭、感受、情緒、對象，可能令人感到圓滿，我們就跳進去，「嗯，很有趣。這個把戲大概有效。」

苦難引來渴求、貧困、嚮往感。若失察覺，會以為欠缺某樣東西，新工作、新車、新伴侶，或不夠健康、缺了像樣的禪修；覺得不應跟喇嘛學，應參與上座部的無畏山寺，應該改信基督、應搬到夏威夷……就這樣沒完沒了，跟著外境或內心的想法東奔西跑，以尋找匱乏的一塊。

緣起的輪迴是共同的經驗，相信人人都經歷過，儘管我們的用意良善，照樣陷入困境。我們順著欲望追求——

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

工作、伴侶、禪修技巧、老師、車子來滿足我們，得到手之後，我們相信「嗯，太棒了。」但是這是真的嗎？

前一陣子，寺院有了兩部新車，一輛是小貨車，有木架的福特 F250。才一天，後面的車牌就弄了一個大凹痕，車才來一天，執著就已經出現了，我很不高興，想知道「誰幹的？誰撞的？」這就是苦。

人很容易陷在幻想裡，以為新的福特小貨車會帶來快樂，讓事情更順利。從某個程度而言，的確如此。我們會高興一陣子，這種感覺肯定存在，也很真實。當我們的心沉浸在那一刻時，「是啊！」絕對是高興的。整個宇宙縮成一小點：「我好樂，得到好東西！」事實上，宇宙沒那麼小，抓得住的只是快感。享受美食、打了一個深具啟發性的禪七、看一場美妙的電影、享受新車的滋味，這些感受終歸不見，這些物品不再令人滿足。失落感又再重現，苦又回來了。如果看不清楚這個輪迴，不斷地找東西填補空隙，再生鎖鏈就一圈又一圈的繞下去，每天發生數千次。

把自己的經歷過程標示出來，做些筆記，你會看到過程發生的很快。阿姜查常說，隨順緣起法就像從樹上摔下來的過程中，還試著計算經過樹枝有多少，這麼短的時間，

整個過程可能只有一秒半。啪。還不清楚發生什麼事，砰！就已經著地感到痛了。我們可以看到衝動的執取時時都有。當我們看清楚、對整個過程夠熟悉，即可停止流轉，放下生死輪迴。

強化熟悉度和放下得靠體驗和認識緣起輪迴的過患。很重要它是令人受苦，就如快感的覺受一樣，苦也是如此。沒有痛苦的快感不存在。只有快感當然很好，不是嗎？苦來時，我們知道要看清它的空性。快感來時，我們感覺那麼真實；所以抽腿要夠快。肯定很多人在試，快感來時，認為「真、真、樂、樂、樂。」愉悅感削弱時，看清痛苦和失望是「空、空、空。」就如加州人說「繼續做夢！」但是，真實的生活不是這樣的。

八、攜帶式禪修

禪修期的尾端是個特殊的時刻，我們以持守戒律，尊重私人空間，營造了十天安全如天堂的避風港，以便精進修行及自見本性。但就如所有的世間事一樣，有始就有終，我們相處的寶貴時光很快就會結束。結束前，難免心又開始散了，有人繼續衝刺，有人已等不及要奪門而出。不管你的心怎麼樣，任它自然，盡量放鬆，享受最後相處的時

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

光。

不同於傳統大圓滿的複雜儀軌，上座部的儀式很簡單，沒有酒、美食、擊鼓、舞蹈，不過，儀式雖然簡單，但還是很棒、很隆重，用祝福和告別儀式結束禪修，讓人從禪修生活過渡到工作生活、家庭、髒盤子、搭車等等，這是另一個層次的經驗分享。一個是參與性，具有豐富的內涵。唱誦皈依和戒律儀式幫助過程的圓滿；來時唱誦，去時也唱誦，現在大家可能都知道，沒有所謂的開始或結束，永遠都是圓滿的，完整性及整體性一直都在。

一個儀式的解析

這個儀式含攝了根本的教法和象徵。象徵物包括佛像、純白棉長線、一碗水、幾滴香油、蜂蠟燭。佛代表根本佛法的精神原則，線是代表清淨，根本佛法的精神原則展現於世間物中。儀式開始先用線繞佛像三圈，再繞水三圈。再由僧眾手中開始環繞整個房間，在每人手上來回交織，用此象徵著性淨的白線連結大眾，既把作為人類的我們團結在一起，又將我們的心與佛法的原則結合在一起，提醒大家，我們的心性即是佛法。

儀式聚焦在於清淨的水，我們身體所結合的四大——地、水、火、風，其中水代表凝聚與慈悲，象徵萬物和合。神聖香油內含檀香等珍物，灑入水中。

唱誦開始時，在碗上方點燃蠟燭。蠟滴入水裡，當燄蠟碰到水，四大匯集。地大現於蠟上，火大是火焰，風大在火燃時進入，穿過下落的蠟，最後是水大。四大充斥於佛陀的教法中，也融於唱誦中，加上最後的識大，存在於整體的注意中。

從象徵意義來看，用線連接參與者，身體四大被注入佛法的意涵。

唱誦的一開始是祈願，召請梵天、天神、地神、龍（天龍），盡虛空一切心懷善意的眾生。祈求降臨為大眾祝福，加持修行的事業。

儀式的這一點可以用幾個方式來看。有時有人無法接受無形眾生的觀念，如天使、梵天、諸佛、菩薩。若然，則觀想召請來自本心的明淨慈力。故願有三層次：一、光明，慈願的無形眾生施加的外力；二、內在「眾生」無比尊貴光明的心力；三、法性自身加持的法力，以無造作心，

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

體證內在佛性。

但請記住內外皆為描寫世間幻相的方便，非究竟真理；無論加持力從內而外，從外而內，本在顯發心內本具的光明特性。

唱誦在朗唱佛法、讚佛、念誦佛所說的保護、治病和驅魔等詩偈，我用巴利語吟誦，大眾靜靜聆聽。很多字可能不認識，但與其忙著搞懂涵義，不如放鬆，唱誦的重點在藉由聲音和儀軌的力量，讓人得到祝福，使祝福體現並開花結果。

在這個儀式上，唱者及被祝福者的心態正確至關重要。真的想要得到祝福，必需善巧的種下善法的種子，幫助它在心法花園中成長。無量慈願眾生或無量功德要靠沃土般開放的心才能「收獲」祝福。

如果能調整到這樣的心態，真加持才會降臨，依身而入，從心而現。故靜靜坐著，把心打開，什麼都不用做（當然），讓聲音在覺知中自由來去。

唱誦結束後，將線卷起來，接著將線截斷，與藏傳佛

教的做法一樣，人人各取一段，綁在手腕當作「法的加持」作為這個禪七的紀念，並且提醒我們與佛法與生俱來的聯繫，和對修行佛法的承諾。

我曾在加州尤凱亞（Ukiah）附近的萬佛城，一間中國佛教的大寺院，以此儀式作為對新婚夫婦的祝福，有一位僧眾前往觀禮，因他從未見過北傳或南傳佛教的新婚祝福。

儀式最後，他說「我以為上座部沒有這種儀式！你明白這是純密宗的儀式？！」

外四大（碗內），內四大（身內）的共鳴，融化在一起成為共同的能量，加上正確的心態，則儀式就成就圓滿了。

皈依和戒律

禪期結束前常被問到的問題是：「禪期之後，又回到充滿暴力、貪婪、飢餓的孩童、差勁的醫療、停車位不夠的世界，怎樣繼續修行？」這是個很棒的問題，它讓我們關照如何實現將修行溶入日常生活中的渴望。想要發展精神修行生活，並不需要變成有「禪七癮」的人，勉強應付

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

家庭和工作，以擠出時間和資源來打七。比這個方式更有用的，是確立一套行為規範，作為日常生活的基礎。有鑑於此，五戒不是綁手綁腳戒條，而是生活的準則。是實用生活的策略，讓生命更和諧。

回去後有很多方法可以保持禪修的精神，包括每天打坐、在家中劃出莊嚴的空間、營造修行的氣氛。但最重要的建議是：以內心三皈依（如第六章所提及的），深深地守護五戒。依此精進虔誠地修持正念、禪定、修正行為。這些種種的法門都含攝在這簡單的法則裡；持戒是發心跟戒相應，盡量以慈悲迴向自己及周遭環境的人與物。

訪客到南傳寺院，慣常受三皈五戒，作為提醒。在西方我們在禪期前後、一日禪、甚至僧眾會議前受戒。受戒並非一錘子的買賣，好像受後就從此脫胎換骨，不是如此的。戒律是需要不斷憶念，培育和探索的原則。慧的開發，須在真理和無我之下，不斷地重新定位，一修再修。

兩種類型的人

南傳經典提到兩種類型的人：普格拉⁹（puggalas）和馬努撒（manussas）。普格拉意思是有人的人體，但未必有人的性情，內心比較像是動物或餓鬼。馬努撒（manussa），才是真人，佛教將眾生界分為天（天神）、嫉妒神（阿修羅 asura）、動物、餓鬼（petas）、地獄（niraya）及人類。生在六道中的人類，才算馬努撒。

當人至少要守五戒，也就是說，真人是以美德及善行作為標準。

這是很管用的反思和自我測試：當我們的行為醜陋、自私、殘忍、貪婪時，那是一種什麼感覺？此時，我們不像人，與生命不和諧、感覺很差、系統失衡、心混亂、打不開。

再看看，行為親切和善巧時又如何？是什麼感覺？感覺良好，與萬物一體、開放、接受人生大起大落，雖還有無明、種種苦難，但有基本敏感度和高尚的行為就可稱為真人。

9.北傳經典譯作「補特伽羅」。

自然法則

五戒不是佛陀隨便編造的，它是自然法則的一部分，不是佛教強加的理念，也非佛教獨有，世界各國都有法律，讓人自由運作及產生和諧。法律涵蓋尊重人命、財產、恰當的性行為、誠信。佛說此是投胎為人的條件。若殺、盜、淫、騙人、語言傷人，則痛苦注定隨之而來。法句經的開頭說「以惡心說話、做事，痛苦如輪隨車轉。（若以意惡行，惡語惡身行，則苦必隨彼，如輪隨獸足。）」¹⁰佛說戒律為天然或真功德。戒律不像世俗道德一樣是風俗和宗教的產品，或是某種專業特有規則。

我常以新車駕駛手冊與五戒相比：「恭喜你！現在你是生命的榮耀之主。讓我跟你介紹你的車。」好吧，也許不像駕駛手冊，比較像路標，如危險彎路或禁止進入、錯誤或慢行等的標誌。試著用這種角度來了解戒律，它是身為人的生命路標，幫我們看清「生命真的是往這邊，不是往那邊。」

標誌能使我們避開危險，警告哪裡有障礙，幫助心開

10.心為法本，心尊心使，中心念惡，即言即行，罪苦自追，車轍于轍。
(譯註)

在車道上，也許你已經察覺如果不遵循交通標誌，則迷路、緊張、沮喪等問題，接踵而來。依法律和路標來走，則有足夠的時間和空間，敏銳的選擇最佳的路線，順利到達目的地。戒律與交通號誌一樣。以此作指標，通過最易迷失的人生道路，特別是最考驗人的十字路口：生死問題、財產和所有權、性行為、誠實與欺騙、言語和溝通。

第五戒

佛講戒律時，經常省略第五條戒。佛很少提及使用麻醉品是違反根本道德的，當我這樣說時，有些人精神就來了，很感興趣！要知道，神志不清比起專注、平衡、沒用麻醉品時，更易闖入前四個危險區（譯註：指前四條戒律）。繼續用開車來做比喻：看看飲酒和麻醉品，引起意外的數字，飲酒可能不會像故意說謊一樣，引發迴避不了的惡報，但不用麻醉品包含在五戒裡，因為它是關係到其他所有的四戒，當軋轆沒有固定好，車輪就開始搖晃。

我喜歡如此理解第五戒，「持此戒以避免因飲酒和麻醉藥物而引起的粗心大意的言行」，這類物品全部不用，並非僅僅是避免被麻醉。這是最常有的想法，是不是？想說：「偶而喝瓶啤酒，或者晚餐來一杯葡萄酒，沒犯戒啊！

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

是嗎？」說實話，是犯戒了。

通過您自身的規範，制訂節制禁酒的標準，是對他人與自己都慈悲的偉大良善的行為。我不是要求人們變剛硬或狂熱，為自己做出明確的承諾，是非常有幫助的。好比說：「正念既珍貴又脆弱，為何要危害或削弱它？」因此我鼓勵修行者嚴格守戒，包括不用麻醉品，這是出於愛己、愛人，除此之外無其它理由。你會發現如此持戒，最有利於其他種種佛教的修行法門。

戒，幸福的同義詞

五戒不只是與道德相關，也是長養正念的好工具。當我們從覺明漂流到無明，從清明到散亂沒有警示信號，有嗎？生活中不是無明或迷惑出現時，心中的儀表盤就出現小警示燈，也不像打電腦文件，印出檔名、路徑和日期等，「這是貪婪，三度，在 02 年 1 月 6 日，下午 15：41 時產生。」「這是自我為主的迷惑……」，心中沒有這樣的標記。

心若有戒，尊重戒，有事發生時，戒就會發出警告。心如果不自覺漂流到不明、妄念、瞋念時，系統會發出喲

喻的警告聲。心在離開清淨本性、負面狀態加劇、陷入麻煩之前，戒會搖醒心來。我們再回到駕車的比喻，戒像高速路肩讓車輪震動的鋸齒條：「哎呀！打瞌睡了。怎麼回事？趕快清醒，不然就麻煩了，絕對到不了。」

誦完戒，戒師再念：「戒是快樂源泉，戒是真正的財富之源，戒是安心之因，因此，讓戒得以清淨。」

因此這是打開幸福之門的鑰匙。我們以心的善良美德引導自己，與法的撫育同在。此即是攜帶式禪修。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話



課誦選集

西藏讚頌詞由托尼·達夫（Tony Duff）和艾瑞克·貝瑪昆桑（Erik Pema Kunsang）翻譯

皈依——上座部

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Homage to the Blessed, Noble and Perfectly Enlightened One

禮敬世尊，尊貴完美的覺者（三次）

Buddhaṃ saraṇaṃgacchāmi

To the Buddha I go for refuge 皈依佛

Dhammaṃ saraṇaṃgacchāmi

To the Dhamma I go for refuge 皈依法

Saṅghaṃ saraṇaṃgacchāmi

To the Saṅgha I go for refuge 皈依僧（三次）

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

普遍的皈依&發菩提心¹¹——藏傳

諸佛正法聖僧眾，直至菩提我皈依
以我布施等功德，為利眾生願成佛（三次）

殊勝皈依——藏傳

頂禮

體性空性為法身，自性昭明受用身
大悲燦然化身前，直至菩提我皈依（三次）

龍樹之功德迴向——藏傳

願以此功德，成就正遍知，擊敗惡行之敵人，
願一切眾生，從生老病死的苦海波濤中解脫。

祝福迴向——上座部

願以此修行功德，迴向精神導師和大德、父母親人、日月、
有德行的國家領導者；
願梵天和魔羅、天神、地居、守護神和死神；

11. 皈依發心文來源：措尼仁波切官網

http://www.pundarika.tw/?tw&teaching_41=82

願友善的、不相識的、有敵意的人；
願將我一生的功德與一切眾生分享，
願眾生速證三種樂和體證涅槃。
願以此修行及功德迴向，願一切貪欲、執著及一切不善心快速斷除，直到證入涅槃。
願在六趣之中，皆有正念和智慧，少欲精進的正直心。
願無明力不滋長，不削弱我的決心。

佛陀是最上的皈依，無上的正法是我的護持，唯佛是我世尊，僧伽是我無上的支柱，以此殊勝力，祈願驅散黑暗無明。

Vajrasatva 百字明咒——藏傳

OM | VAJRASATVA SAMAYAM | ANUPALAYA
VAJRASATVA TVENOPATIṢ HṬHA DRḌHO ME
BHAVA SUTOṢHYO ME BHAVA SUPOṢHYO ME
BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVASIDDHI MEM
PRAYACCHA SARVA KARMASU CA ME CITTAṢ
SHREYAM KURU HUṢ | HA HA HA HA HOḤ |
BHAGAVAN SARVATATHĀGATA VAJRA MĀ ME
MUÑCA VAJRĪ BHAVA MAHĀSAMAYASATVA ĀḤ

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

喻 邊札薩埵薩瑪雅 瑪奴巴拉雅 邊札薩埵爹奴巴 底
他底多美巴哇 蘇埵卡啣美巴哇 蘇波卡啣美巴哇 阿奴
啦埵美巴哇 薩哇悉底美札雅札 薩哇嘎瑪蘇札美 茲當
悉里養 咕嚕吽 哈哈哈哈火 巴嘎萬 薩哇打他嘎他
邊札瑪美門札 班至巴哇瑪哈薩瑪雅 薩埵阿

佛說慈經——上座部

一個知善行，深諳安樂之道者應做到：願能正直能幹，言語正直柔軟，謙遜，而不自負，少欲知足。少俗務及節儉，和平冷靜，睿智和幹練，不驕傲、不苛求，決不做絲毫智者會數落的事。

祈願：在平安，喜樂下，願一切眾生自在。無論眾生是強是弱，無一遺漏，強大或威猛，中，短或小，有形無形，生活的近或遠，已出生或將投生，願一切眾生自在！

願不欺騙他人，決不鄙視任何地方的任何眾生。無憎恨邪心，存心傷人。如母親舍命保護她的孩子，唯一的孩子，以無量心，愛護眾生；慈悲普照世界：上盡虛空，下及深處；向外無限，從憎恨惡心中解脫，無論行住坐臥，從昏沉解脫，安住於此正念中。此即是最高的安住。不執諸見，保持這清淨心，擁有清明的知見，從諸欲中解脫，不再投生於此世界。

金剛歌¹² 第一世措尼仁波切——藏傳

莫散莫散豎正念偵哨，散亂道上有魔之盜匪。
貪嗔執著之心即魔故，二執盡離觀幻化本質。
了悟自心本淨無造作，佛陀不在他處觀本面。
他處尋覓無有住本地，無修任運之故達佛地。

徧滿梵天——上座部

我以慈心徧滿一方，再徧滿第二方，第三方，第四方，上方
下方，周遍一切，給予一切眾生及自己。

我以充足、崇高、無量的慈心，徧滿整個世界，沒有憂恨，
沒有敵意。

我以悲心徧滿一方，再徧滿第二方，第三方，第四方，上方
下方，周遍一切，給予一切眾生及自己。

我以我以充足、崇高、無量悲心，徧滿虛空世界。

我以喜心徧滿一方，再徧滿第二方，第三方，第四方，上方

12.來源：措尼仁波切官網

http://www.pundarika.tw/?tw&teaching_41=81

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

下方，周遍一切，給予一切眾生及自己。

我以我以充足、崇高、無量喜心，徧滿虛空世界。

我以捨心徧滿一方，再徧滿第二方，第三方，第四方，上方
下方，周遍一切，給予一切眾生及自己。

我以我以充足、崇高、無量捨心，徧滿虛空世界。

發菩提心¹³——藏傳

勝菩提心實，未生令生起。

生已毋退轉，願輾轉增長。

勝義菩提心——藏傳

喝喔（Ho）：為了廣度虛空界中一切眾生成佛，我願以大
圓滿義理實證本覺法身。

迴向普門安樂——上座部

願我安樂，從苦惱解脫，從敵意解脫，從惡意解脫，從焦慮

13.措尼仁波切官網：菩提心祈願文

http://www.pundarika.tw/?tw&teaching_41=173

解脫，願我時時安樂。願眾生安樂，從煩惱解脫，從敵意解脫，從惡意解脫，從焦慮解脫，願眾生時時安樂。

願一切眾生從苦難解脫，願所修福德不退失。一切眾生是業報的主人，繼承業果，從如是業力投生未來，因業相聯，果報為家。所有業行，若善若惡，如是業行，皆為自己承擔。

緣生緣滅——上座部

無明為緣，有行生；行為緣，有識生；識為緣，有名色生；名色為緣，有六入生；六入為緣，有觸生；觸為緣，有受生；受為緣，有愛生；愛為緣，有取生；取為緣，有有生；有為緣，有生生；生為緣，有老、死、憂、悲、苦、惱和絕望生，如是即一切苦難的因。

隨著無明滅，一切跟著枯萎，滅，不生，無明滅，不再生，則行不生；行滅，不再生，則識不生；識滅，不再生，則名色不生；名色滅，不再生，則六入不生；六入滅，不再生，則觸不生；觸滅，不再生，則受不生；受滅，不再生，則愛不生；愛滅，不再生，則娶不生；取滅，不再生，則有不生；有滅，不再生，則生不生；生滅，不再生，則老、死、憂、悲、苦、惱和絕望不生，寂滅，如是即一切苦難不生，寂滅。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

五戒——上座部

1. Pāṇātipātā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

I undertake the precept to refrain from taking the life of any living creature.

我持守不殺生戒，不取任何眾生的性命。

2. Adinnādāna veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.

I undertake the precept to refrain from taking that which is not given.

我持守不偷盜戒，不拿取他人未給予的物品。

3. Kamesu micchācārā veramani sikkhāpadam samādiyāmi.

I undertake the precept to refrain from sexual misconduct.

我持守不邪淫戒，不從事不正當的性行為。

4. Musāvādā veramani sikkhāpadam samādiyāmi.

I undertake the precept to refrain from false and harmful speech.

我持守不妄語戒，不說騙人或傷害人的話。

5.Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramanī
sikkhāpadam samādiyāmi.

I undertake the precept to refrain from consuming
intoxicating drink and drugs, which lead to carelessness.

我持守不飲酒及不使用麻醉品戒，以防止酒醉品導致粗心
大意有害的行為。

Leader : Imāni pañca sikkhāpadāni

Silena sugatim yanti Silena bhogasampadā Sīlena nibbutiṃ
yanti Tasmā sīlam visodhaye

戒師：這些是五戒。

戒是幸福源泉，戒是真財富之源，戒是吉祥之因，因此，讓
戒清淨。

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

附錄

一般講，上座部教義用巴利文，大乘和金剛乘教義用梵文，西方常用梵文（如，佛法）屬例外。

Ahaṃkara 自我感；直譯為「由我而建構」

Akālika 永恆；無時限；不受時間季節影響

Amatadhātu 不滅的元素；是涅槃的同義詞

Amrita（梵文）不朽的花蜜

Anāgāmi 直譯為「不還者」；一個已經証得第三果的聖者

Anattā 直譯「為非我」；所有的現象的三個特徵之一

Anicca 無常，瞬間的，不確定性；所有的現象三個特徵之一

Anantaṃ 無限的，無限

Anidassanaṃ 看不見的，無形

Anuloma 直譯為「順着紋理」，指的是緣起週期中「生」的

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

階段

Arahant (阿羅漢) 完全覺悟者

Arūpa-jhāna 無色界禪定；最精緻的禪定階段

Āsava 漏，無明漏；直譯「流出」；心的不善習慣

Asurā 阿修羅；嫉妒神，佛教宇宙學的六道之一，象徵義憤，權利和暴力的結合

Atammayatā 無作；直譯為「非造作」

Attavādupādāna 我取，我執；對自我概念和感受的執著

Atthi 「如」；作為動詞，意味著超越的狀態

Avalokiteshvāra (梵文) 直譯為「聽世界聲音的人」慈悲的菩薩；也被稱為觀音菩薩，Chenrezig (藏語) 和觀音 (漢語)。

Avijjā 無明，虛假的知識；受蒙蔽的覺知，緣起法鏈中的環節之一；藏語「marigpa」

Bhava 有，成為；緣起法鏈中的環節之一

Bhikkhu 比丘，佛教出家僧人；直譯為「看到了輪迴之危險

者」或乞士

Bodhi tree 菩提樹，佛陀在他覺悟之夜坐的樹下

Borupet 苦藤藥材，原產於泰國

Brahmā 梵天，佛教中最高的天界

Brahma-vihāras (四梵住) 四種崇高的心態，表現在其最精緻和有益健康的情感世界；metta (慈心)，karuna 卡魯納 (悲心)，mudita (喜心，快樂別人的好運氣)，upekkha (舍心，泰然處之)；也被稱為「愉快的住處」的住處沒有超越解脫

Buddha-Dharma 佛法 (梵文) /Dhamma 法 (巴利) 佛陀的教導

Ch'an 禪 (漢語) 直譯為「專心的沉思」jhana (巴利)，zen (日語)

Chenrezig (藏語) 見 Avalokiteshvāra (觀世音菩薩)

Citta 心或心識

Cittaṃ pabhassaraṃ akandukehi kilesehi 「心識是自然明亮照耀的，煩惱只是訪客」

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

Deva/devatā 欲界天的眾生

Dharma (梵文) / Dhamma (巴利) 事情的真相；由佛陀所揭示的，可直接體驗的真理

Dharmakāya (梵文) 法身，直譯為「佛法的身體」；佛陀三体之一未顯現的元素，據北傳教導

Dharmasālā (梵文) 朝聖者休息的房子

Diṭṭhupādāna 執著於觀點和看法，見取

Dukkha 苦：受煎熬，不圓滿，存在之苦的本質。不穩定和不完美的東西；一切現象三個特徵之一

Dukkha-nirodha 苦滅，苦受的停止；第三聖諦

Dzogchen 佐欽(藏語)。直譯為「天然大圓滿」梵文為 maha-ati

Hoti 動詞「是」，意味著世間的，由因緣而生的狀態

Jhāna 禪，禪那；靜慮。高度專注于某種禪修主題的禪定狀態

Kāmupādāna 慾取；對感官體驗的執取

Khandha 蘊 (巴利) / skandha (梵文) 組，聚集体，為色，

愛，想，行，識等的積聚，直接體現到的身心現象。外形（尤指身體），感受，知覺，心理結構（行）和意識。常被誤解為個人或自我

Kuanyin 觀音（漢語）見 Avalokiteshvara 觀世音菩薩

Kuṭī 茅蓬，出家人的住處

Loka 世界，法界，或宇宙

Luang Por 龍波（泰語）對老比丘尊敬與親切的稱呼，意思是尊貴的父親（師父）

Mahāyāna 大乘，或北傳佛教

Mamaṅkara 我所感；直譯為「製成的'我'」或「造我所」

Mañjushri（梵文）文殊菩薩，智慧的菩薩

Marigpa（藏語）無明，見 avijja

Mettā 慈，四梵住之一

Mind-essence 心性，思維本質的超越，心靈的無條件屬性

Nahm lai ning（泰語）靜止的流水

Nāma-rūpa 名法和色法；名稱和形式；主題和對象；在緣起

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

鏈中的環節之一

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa 「禮敬世尊，尊貴完美的覺者」；這句經典的用於開始多數儀式，教導的朗誦，和用巴利文祝福

Nandana Grove 南達樹叢中：慾界三十三天中的樂園

Ngondro（藏語）加行，前行，藏傳修正行前的準備

Niraya 地獄道；佛教宇宙觀六道之一，象徵於憤怒，極端的苦難，激情

Nirodha（苦）滅；涅槃的同義詞

Nirvāna（梵文），nibbāna（巴利），涅槃（漢語）：寧靜，佛教修行的目標；直譯為「清涼感」

Nyingmapa（藏語）寧瑪派——直譯為「古」；是藏傳佛教中宗派歷史最久，守護與傳達大圓滿的開示

Paccaya 緣；引起或造成

Pārami（巴利）/ pāramitā（梵文）波羅蜜：圓滿，究竟，超勝之德

Parinibbāna (巴利) / parinirvāna (梵文) 圓滿或最終涅槃；
通常指逝去的覺悟者

Paṭiloma 直譯為「逆著紋理」；指緣起週期中「滅」的階段

Peta (巴利) / preta (梵文)：餓鬼，佛教宇宙的六道中之一，
代表貪得無厭成癮的狀態

Poo roo (泰語) 「觀者」；覺知心

Pūjā 布薩，念誦經典，拜佛儀式，包括早晚課

Rigpa (藏語) 非二元性覺知，明覺，也被稱為「本覺」，
巴利謂「vijjā」或梵文謂「vidyā.」

Rinpoche (藏語) —— 仁波切 (漢語)：直譯為「人中之寶」，
尊稱通常指前世已修行波羅蜜的喇嘛

Rūpa-khandha 色蘊：指身體，物質，或與物質有關的東西；
是五蘊之一（見上文）

Sabbato pabhaṃ 光芒四射，普照十方

Samaṇa Gotama 佛陀，直譯為「喬達摩族的流浪者」

Samsāra 生死輪迴：直譯為「無盡的徘徊」；眾生由其未盡

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

之業。故于六道中受無窮流轉之苦

Sankhārā 行蘊；五蘊之一

Sīla (巴利) 古譯「屍羅」；戒律，美德

Sīlabbatupādāna 戒取，對規則，習俗，儀式的執著

Skandha (梵文) / 蘊 (巴利)：(見上文)

Suññatā 空

Sutta (巴利) / sutra (梵文)：直譯為「修多羅」；佛陀的開示

Tan (泰語) 尊稱意為「可敬的朋友」，泰國用於年輕比丘與沙彌

Taṇhā 直譯為「渴」；渴求，愛，緣起鏈中的環節之一

Tārā (梵文) 漢譯「度母」；從菩薩觀世音菩薩淚珠化現的菩薩；代表不空成就如來佛智慧的一面

Tathatā 如是

Tathāgata：佛陀對自己的稱號；直譯為「如來」

Theravāda 直譯為「長老行」；上座部佛教，又稱南傳佛教
Trekcho（藏語）直譯為「立斷」；藏傳佛教禪修的一個法門

Udāna 自說經；佛陀有感而發的偈語；巴利文經典之一

Upādāna 取；執取，抓取；緣起鏈中的一環

Upadesha（梵文）優婆提舍；議論，指點，指導，顯示

Vajra（梵文）金剛；直譯為「鑽石」，「堅不可摧」；通常是指事物超越或終極的方面

Vajrasattva（梵文）金剛薩埵；直譯為「堅不可摧者」；藏傳諸護法神之一，體現諸佛的智慧，是大圓滿法門中重要名相

Vajrayāna（梵文）金剛乘；北傳佛教中又稱密宗

Vedanā 受；五蘊之一；緣起鏈中的一環

Vijjā 明；真實知見。見 rigpa

Viññāṇa 識；起辨別作用的意識；五蘊之一；緣起鏈中的一環

小船與大山

南傳森林傳統與藏傳大圓滿的對話

Vipassanā 內觀；洞見；觀禪

Zafu (日語) 蒲團，坐墊