

中正之道



禪修與菩薩戒法

瑞博•安德生 (Reb Anderson) 著

靈機聞教譯

英文原著書評

“戒法無非只是修行實踐本身的外在體現而已：即禪者的身心在與外緣接觸時所呈現出來的模樣。在這本清晰、明澈、充滿鼓勵的書中，瑞博·安德生將每一條戒法逐一展開來探討，讓我們可以看到它們的本來面目——並不是規則規定、也不是概念指導，而是生命覺醒之後的花香四溢，就這樣一代代地傳承了下來，直至你我。”

—— 簡·赫斯費爾德 (Jane Hirshfield)

《九重門：進入詩歌的內心》

和 *Women in Praise of the Sacred*:

43 Centuries of Spiritual Poetry by Women 的作者

“我真的很喜歡這本書！它對靈性修行者，不管是佛教徒抑或是非佛教徒，都會非常有用。瑞博·安德生將他那得之不易的精妙智慧以極其簡單、清楚、毫無行業術語之造作的語言方式表達了出來——這是一項了不起的成就。”

—— Ty Koontz, 前《笑面人》雜誌編輯

“《中正之道》是一部關於戒法的規模宏大、悲憫仁愛、全面徹底、清晰明了的著作，戒法是禪宗一個重要的方面，卻有時被人忽略。謝謝你，瑞博，將它們呈現出來。”

——娜姐莉·戈德堡 (Natalie Goldberg)

Thunder and Lightning 和 *Living Color* 的作者

“《中正之道》是一本我們非常需要的書，它為中正之道的修持提供了一個可靠的基礎。它的文字本身就是中正之道。”

——大衛·斯坦德爾-拉

斯特 (David Steindl-Rast, O.S.B.)

A Listening Heart: The

Spirituality of Sensuousness 的作者

“這本書，由鈴木禪師首批西方弟子中的一員所寫，他對於禪宗里面持戒與冥想之間的關係進行了深刻敏銳的探討。瑞博·安德生對於在西方禪宗過去的二十年里他所經歷的一些動蕩事件的描述尤其具有深刻的洞察和見解。”

—— 麗塔姆·格勞斯博士 (Rita M. Gross)

著有 *Buddhism after Patriarchy*:

A Feminist History, Analysis, and Reconstruction of Buddhism

和 *Soaring and Settling*:

Buddhist Perspectives on Contemporary Social and Religious Issues

“《中正之道》對菩薩戒法作了極為縝密的參破，書中那些師祖間“問答“的故事，或稱“法戰”令人深受啟發。作者並沒有流於大眾說辭與抽象概念，儘管這樣會比較安全，作者選擇了坦率勇敢地指出在他自己的修行中存在的錯誤和弱點——這是一種成熟巧妙的教導方式。這本傑作出自於鈴木・俊隆禪師的一流弟子之一，令他和他的授道熠熠生輝。”

—— 彼得・馬修

斯 [Peter Matthiessen (Muryo Roshi)]

著有 *The Snow Leopard*

和 *The Nine-Headed Dragon River: Zen Journals, 1969-1982*

中正之道

Being Upright: Zen Meditation and the Bodhisattva Precepts

Copyright © 2001 by Reb Anderson

All rights reserved.

瑞博・安德生(Reb Anderson)的作品：

Warm Smiles from Cold Mountains: Dhamar Talks on Zen Meditation
(Rodmell Press, 1999)

- 中文譯本：

《來自冷山的溫暖微笑：坐禪開示》，譯者：陳明堯。角色出版，中華民國九十年八月
(此譯本中 Reb Anderson 的中文名譯作雷・安德生)

Being Upright: Zen Meditation and the Bodhisattva Precepts
(Rodmell Press, 2001)

- 中文譯本

《中正之道》，譯者：靈機聞教，二零一九年，以電子圖書發表于 rebanderson.org 網站。

THE THIRD TURNING OF THE WHEEL: Wisdom of the Samdhinirmocana Sutra
(Rodmell Press, 2012)

- 尚無中譯本

致持守中正之道的祖師大德們：

頂禮偉大的鼻祖釋迦牟尼佛，是他創建了菩薩戒法。

頂禮勇敢的救贖者菩提達摩，是他將菩薩戒法從印度傳承至中國。

頂禮無比高尚、永遠平和的道元禪師，是他在《教授戒文》中闡述了戒法之真諦。

頂禮道元禪師的偉大弟子，詮慧禪師與經豪禪師，是他們編寫了《禪戒鈔》，將道元禪師的深深教義于浩瀚無邊的因陀羅寶網中呈現出來

頂禮仁慈的學術僧人万仞道坦，是他重新發現了《禪戒鈔》并將這戒法之光再次出版以供後人學習。

頂禮本宗的所有佛祖先師們，他們曾經爲了世人之福祉而受戒、持戒、傳戒。

頂禮慈愛眾生的祥岳俊隆大和尚，他是將佛法傳至美國的奠基人，也是他首先將菩薩戒法傳授於我。

目錄

譯者序	ix
前言	ixi
序言	xiv
第一章 受戒：菩薩受戒儀式	1
第二章 步入佛道：因緣共生	5
第三章 禮佛：菩提心愿	9
第四章 出離心：放下執著	14
第五章 懺悔：我昔所造諸惡業	18
第六章 菩薩十六戒法：真俗二諦之教義	21
第七章 三皈依：佛心之身	26
第八章 三聚淨戒：佛心之身	31
第九章 佛法之窟宅與根源：攝律儀戒	35
第十章 行所行之道：攝善法戒	45
第十一章 度自度他：攝眾生戒	50
第十二章 十重戒：佛心之外顯	54
第十三章 佛種增長：不殺生戒	57
第十四章 心境如如：不偷盜戒	65
第十五章 無欲無求：不淫慾戒	71
第十六章 法論本轉無剩無缺：不妄語戒	78
第十七章 諸事莫侵：不酤酒戒	86
第十八章 同道同法：不說過戒	92
第十九章 地無寸土：不自讚毀他戒	99
第二十章 萬象百草：不慳法財戒	105
第二十一章 莊嚴雲海：不瞋恚戒	110
第二十二章 德歸薩婆若海：不謗三寶戒	116

第二十三章 血脈傳承：面授	122
注釋	128
關於作者	141

譯者序

關於此書

智慧是一門生命科學，對這門科學的探索之路是一條通往解脫，充滿喜悅的旅途，因為探索開啟的是一扇久違了的生命之門—寶藏之門。生命的寶藏至始至終都在靜靜地等候，只待探索者的腳步不斷靠近，然後帶給他們意想不到的驚喜和幸福！

通往生命寶藏的路有無數條，不管有多少不同的道路，真正的探索之路都是自由的，開放的，充滿了對未知的好奇與喜悅。禪是許多探索之路中的一條，與其它的道路一樣，禪也是開放的，自由的，她歡迎任何自由的意志來了解、來排斥、來相信、來反對、來辯論、來實證……正因如此，禪的路上草木生機勃勃，鮮花四季不衰，本書為讀者呈現的正是這樣的一條探索之路。

禪是一枝花，在中國的土地上一花開五葉：臨濟、雲門、沩仰、法眼、曹洞，于唐宋時期花蕾滿枝，姹紫嫣紅；日本的道元禪師有幸于花期鼎盛之時來到中國，採擷了其中的一葉“曹洞”之花，將其帶至日本，“曹洞”之花在異國他鄉的日本開枝散葉，落英繽紛；到了俊隆・鈴木禪師時代，他攜“曹洞”之花漂洋過海來到美國，於是“曹洞”之花又在美國花落生根，瑞博・安德生與其他美國道友一起精心培育，再待花開，花香早已飄至對岸的歐洲大陸，從此“曹洞”之花在地球的各個角落花期不斷，連年盛開。雖然出生在中國，但禪屬於整個地球，禪的生命自由活潑，不拘一格。“曹洞”之意深邃內斂，直指人心，瑞博・安德生在《中正之道》一書中完美地詮釋了禪的自由與“曹洞”之深意，愿以此中譯本《中正之道》與所有禪修弟子以及一切有情眾生共勉。^a

關於作者瑞博・安德生

異域之土無前塵之累，花香純正；異域之水無久垢之糟，花開一新。初讀原著，這純正與清新令我久不能罷。初聽瑞博・安德生的講座更令我驚歎不已：一位西方人竟能如此完美地同時呈現出禪之玄妙與禪之務實！他的教導讓禪宗的玄妙變得不再高深莫測，讓禪宗的實修變得不再呆板凝重。瑞博・安德生的教導和文字如一幅幅靈動秀美的山水畫卷，水墨渲染間，山不點自現，水不繪自流，于觀者則如親臨生命的藝術殿堂，之前未曾發現的生命禮物在這裡被一一照亮，再親手一一打開，親歷幸福美

^a 《中正之道》的作者瑞博・安德生為美國禪師，他的教導足跡遍佈美國與歐洲，他師從日本禪師祥岳・俊雄，祥岳・俊雄禪師傳承自日本道元禪師宗脈，道元禪師于宋朝來到中國師事曹洞宗傳人如淨禪師，得曹洞宗旨后回國創立日本曹洞宗。

妙的探索之路。對於瑞博·安德生這令人讚歎的教授風格和文字之美，且以下面幾行拙句略表一二：

美好如皓月生輝
自由如行雲流水

化玄為畫
轉妙為趣
詩意如水墨青染
廣意如天空無涯

天真無塵
全機無痕

瑞博·安德生深諳“授人以魚不如授人以漁”，他以嫺熟的接引方式將許多人領進禪修之門，令其受益終身。

關於本書中十六菩薩戒法的說明

該書的副標題為“禪修和菩薩戒法”。“戒法”的英文來自“Precepts”，“Precepts”在詞典中所對應的中文為“戒律”。而“戒律”給中國讀者的感覺如“禁令”一般，讓人不許做這個，不許做那個，聽上去讓人聯想為道德層面的行為準則或規範。而本書中所說的“戒”從字面意義上來說，它既包含了一些“不該做的事”，如不殺生，不偷盜等等，還包含了一些“該做的事”，如三皈依（皈依佛、皈依法、皈依僧）、如三聚淨戒（攝律儀戒、攝善法戒、攝眾生戒），所以本書中的“戒”既有“不該”也有“該”，事實上它超越了“該”或“不該”，它所闡述的是“法”本身；更為重要的是，這本書中所說的“戒”並不是在要求人們不該做什麼，而更多的是在呈現佛性本身的自然呈現。所以我以“戒法”二字來翻譯英文的 Precepts，避免“戒律”一詞可能造成的片面理解。把“戒”歸為“法”的範疇也更好地表達了本書作者的用意，即“不將戒法視作令人煩惱的規則，而將戒法視作實現般若與慈悲的開悟之道。”

本書中所介紹的菩薩十六戒法是日本曹洞宗創始人道元禪師對戒法的總結，這十六戒法包括三組戒法：第一組為三皈依，即皈依佛、皈依法、皈依僧；第二組為三聚淨戒，即攝律儀戒、攝善法戒、攝眾生戒；第三組為十重戒，即不殺生、不偷盜、不淫慾、不妄語、不酤酒、不說過、不自讚毀他、不慳法財、不嗔恚、不謗三寶。這跟

中國的菩薩戒有所不同，首先關於三皈依，在中國並沒有將這歸為戒法範疇，而是一種進入佛門進行修行的標誌和開始，接受其它的戒法則是入了佛門之後的事；其次關於三聚淨戒，在中國這是總括大乘菩薩一切戒法的三個分類；最後關於十重戒，在中國，一般三皈依后可以根據自己的情況來受五戒^a、八關齋戒^b，再往上就要分出家和在家，出家：梵網經菩薩戒（十重四十八輕戒），在家：優婆塞菩薩戒（六重二十八輕戒）。在日本，寺廟是由家庭來掌管并一代代傳承下去的，禪師和僧人過著與大眾無二的生活，可以成家，所以並沒有明顯的出家和在家的區別，因此道元創建的十六戒法包含了從皈依佛門直至修持戒法的完整過程，既適合生活在寺院的僧眾，也適合生活在世間的大眾。

^a 中國大乘佛教中的五戒是：一不殺生，二不偷盜，三不邪淫，四不妄語，五不飲酒。五戒，是佛門四眾弟子（出家男女二眾和在家男女二眾）的基本戒，不論出家在家皆須接受。

^b 偉大的佛陀為了在家弟子眾修行制定的、暫時的出家修行人的戒法與齋法。它包含五戒，卻又兼修定慧，內容為：不殺生，不偷盜，不非梵行，不妄語，不飲酒，不非時食，不著香花鬘不歌舞倡伎，不坐臥高廣大床。

前言

我並非獨自完成本書的創作，它是許多人以他們的大度、熱情、周密及專注的努力而共同釀造的果實。本書的內容形成于十年間與我的禪修弟子們、我的家人、編輯及出版社之間所進行的對話交流。

首先，我要感謝 **Rodmell Press** 出版社的 **Donald Moyer** 和 **Linda Cogozzo**，他們在整個創作過程中的每一步都賦予了全心全意的投入。若沒有我的編輯朋友 **Donald Moyer**，則無法完成此書的寫作。他以本人的幫助和專業的精神支持并鼓勵著這本書的創作。他不斷地審閱整本稿頁，思考著如何能將整本書編成一個連貫、清晰的統一整體。他幫助我將一些深奧的禪修術語轉換成能被更廣大的讀者群接受的語言，使它們變得更親切更具活力。我要感謝 **Linda Cogozzo**，是她主張將整本書以菩薩受戒儀式這條脈絡來貫穿全文的。

感謝棚橋一晃先生重要的支持和友好的幫助，多年來他和我一起翻譯了《禪戒鈔》，正是《禪戒鈔》一書啟發了本書的創作。逐字逐句地精心推敲原文文本的過程令我深受鼓舞。向片桐大忍老師表示我的謝意，是他首先將《禪戒鈔》這本書介紹給了我；致謝 **Carl Bielefeldt** 教授，他提供了我日文版的《禪戒鈔》；致謝 **Gil Fronsdaal** 翻譯了萬仞道坦的註釋文。

我和很多禪師一道閱讀棚橋一晃先生和我一起翻譯的《禪戒鈔》手稿，這樣持續了大概一年左右的時間。和他們的討論極大地幫助了文本的修訂。這些禪師們包括 **Eijun Linda Ruth Cutts, Fuyu Nancy Schroeder, Setsuan Gaelyn Godwin, Meiya Wender, Shoji Pat Leonetti, Taiyo Lipscomb, Taigen Leighton, Shosan Victoria Austin, Naiko Jordan Thorn**，以及 **Myo Lahey**。

當《禪戒鈔》的譯本完成時，棚橋一晃先生建議我進一步寫篇評論，或者以這古老的戒法教義為題做些開示講座，以便讓它活在當代世界。我於是接受了他的建議，在塔撒哈拉禪修寺院（**Tassajara Zen Mountain Center**）的一個為期九十天的禪修活動期間作了一系列的講座。這些講座大受歡迎，當時的許多禪修者熱切地支持將這些講座內容予以出版。有幾個人表達了願將講座內容筆錄下來，最終是 **Shosan Victoria Austin** 承擔了幾乎所有的工作。她對於戒法的修持本身以及對這一特定的項目均付出了巨大的努力和重大的奉獻，我對她表示深深的謝意。繼塔撒哈拉的講座之後，我又做了其它一些關於戒法的講座，比如懺悔與出離心，**Martha Wax** 慷慨而嫺熟地將其中一些講座記錄了下來。

接下來要做的是對講座的筆錄稿進行編輯、修改，將之整理成適合出版的書籍。在

這一期間，**Setsuan Gaelyn Godwin** 和我一起對稿件進行審閱——一字一句地——討論、更正、修改，直至我們彼此雙方都滿意為止。從那之後，**Gaelyn** 繼續在許多方面提供著幫助和鼓勵，一直到此書完成。她的友好幫助、嫺熟技巧與無私奉獻，令我對她充滿無限感激。

Eijun Linda Ruth Cutts, Teah Strozer, Christina Lehnherr, Stuart Kutchins, Alan Senauke, Charlie Pokorny，以及 **John Berlow** 在我寫作的不同階段分別給予了有益的評價與建議。

然後稿件交到了 **Laurie Schley Senauke** 的手上，她進行了仔細而精確的實質性編輯。通過她的剪輯與調整，她以卓越的技巧保存了我講座的原汁原味。對於她的高超標準、高度熱情、以及她對這本書所付出的時間、努力與愛，我在此表示深深的謝意。

在 **Holly Hammond** 的協助下，最終的編輯工作由 **Donald Moyer** 完成。**Katherine L. Kaiser** 進行了審稿，索引由 **Ty Koontz** 完成。**Gopa** 和 **Ted2** 則作了書稿的設計。我對你們表示感謝。

對此書作出貢獻的各方人士，我的助理 **Diana Gerard** 在其中梳理推動著錯綜複雜的溝通工作，並且對書的腳註進行了考證，並打理著那些無數的不可避免的日常細節工作。除此之外，她還照料著我的工作及生活的其他方面。她對我工作的支持，以及對我的家人和狗的照顧，讓我對她感激不盡。

還要感謝我的妻子 **Rusa Chiu** 給予了我溫暖的支持，在我最需要的時候，她給了我鼓勵，讓我可以完成本書。在與我女兒 **Thea** 的關係中，我常常發現戒法的意義其實不在於抓住我所認為是對的東西，而是在於表達自己的同時，也聆聽她的心聲。

愿一切眾生都能從他們的努力中獲益，正如我已從這一次的努力中受益一般。

序言

八十年代晚期，在我任住持期間，西藏老師多羅活佛(Tara Tulku)來到舊金山的禪修中心授課，他問了我一些關於禪修的問題，他說：“你們的禪修目的是什麼？”我有點尷尬地說：“沒有任何目的，我們進行的是無目的的修行。”然後他說：“在我們的金剛乘(Vajrayana)中也有無目的的修行，不過那是最高層次的修行。通常修行者需要很多年的修行才能達到無目的的修行境界。”

他又問我：“你們的修行有哪些階段？”我說：“從某種意義上來說，我們反倒是很注意不讓自己與某種階段對號入座。這是我們禪宗的傳統之一。”我向他提到青原行思與六祖慧能的故事，昔者七祖青原行思問六祖曰：“當何所務，即不落階級？”祖曰：“汝曾作甚麼來？”思曰：“聖諦亦不為。”[也就是說，我連修行的第一步都還沒有開始]”祖曰：“落何階級？”思曰：“聖諦尚不為，何階級之有！”¹

然後多羅活佛說道：“哦，注意不讓自己滑入或執著于修行的不同階段，這已是非常高階的修行了。”我則想禪是多麼的微妙與純粹啊。他接著說道：“我曾與你的幾位學生作了交談，有一些關於大乘佛教的基本事情他們似乎還不知道。”當多羅活佛在禪修中心教授期間，他強調了菩薩道的一些基本修行，例如禮佛、供養、懺悔、持戒。同時，好幾個人都來問我：“我們為何不供養佛陀與菩薩？我們為何不禮拜佛陀與菩薩？”我說：“這些我們其實都做了，是在每次飯前的念誦儀式里完成的。”然後他們說：“哦！”這些事情已如此深入地融入了我們的日常生活，以致人們對此司空見慣，甚或視而不見了。

無獨有偶，南傳佛教老師阿姜•查也曾經說到佛法有三個方面的修行：**dana**（布施），**sila**（持戒），**bhavana**（修行，或冥想）。但到了西方人這裡，他們對佈施或持戒並不是很感興趣，他們只想要修行。

在禪修傳至美國的早期，我們中的大多數都只對打坐感興趣，並認為這是禪宗修行的根本。關於作為一名菩薩首先要進行的兩項修行，即佈施與持戒，我們並沒有得到明確而有意識的教導。由於沒有充分接受到禪修的這些基本教育，我感到我們對於“只管打坐”的根本目的的理解並不夠完整。

事實上，許多禪宗教義似乎都只鼓勵打坐（即坐禪），而將持戒排除在外。臨濟禪師說：“我們不需要誦經、進香、懺悔等等，只需要打坐即可。”² 道元禪師則說，在佛法真義中，打坐為直接通往正宗佛法之門。打坐即佛陀教育的全部。打坐已包含了所有的戒法。

道元禪師提到，禪修之美，其中之一在於它著重強調了純淨、真如及終極之義諦。

然而還有一種非終極的或稱為世間法的義諦。只有當人們對於世間法義諦深諳其道，才能真正理解那終極的真如之道。

我的禪修歷程

我首次接觸到禪是在五十年代。在我十幾歲時，《生活》（Live）雜誌出版了一系列關於世界宗教的文章。我記得有一張坐禪的照片展示了優美的打坐姿勢。我被落於榻榻米墊子上那深色的人體三角形所構成的簡單造型所吸引。那張圖片的標題為“沉思中”。對我來說，它意味著我們的身體就應該呈現出思想之美麗與深邃。

後來，當我在大學念書時，讀到有關禪修和尚的故事以及他們非同尋常的慈悲情懷，我就想：“我要像他們一樣。”在這些故事中，我見到了人們行善事，以善待人的活生生事例。不知為何，感到他們很親切。而基督教里那些慈悲的事例對我來說常常顯得很遙遠而無法仿效，例如讓某人起死回生或是在水上行走。那樣的行善跟我所生活的世界似乎無關。然而通過以善待人，或放下執著，或以自身的靈活變通來幫助人這種種的方式來行善則跟我的生活是息息相關的。

我越是學習並練習坐禪，就越是感激我遇到了坐禪這門法寶：如此簡單易行、如此筋疲力盡、如此包羅萬象、如此行之有效。然而獨自打坐很困難且無法持之以恆。我試圖讓我的朋友和我一起打坐，但他們沒有堅持下來。最終我意識到有必要得到同修者的支持以及一位富有經驗的老師的指點。我聽說在舊金山市有一群人在跟著一位名叫鈴木的禪修老師修習，於是於一九六七年在二十四歲的時候，我離開了研究生院，前往舊金山市加入了這群人。

鈴木老師是怎樣的人呢？我會說他很安靜、慈善、細心且對一切都感興趣，但這些形容都無法充分描述他。他常常令人捉摸不透。在我所聽到的他的最初幾次座談中，有一次他告訴我們他並沒有開悟。我想，糟了！我放棄了在學院的學術生涯以及所有的朋友而來到這裡向這位禪師學習，而現在他告訴我說他並不是一位已經開悟了的老師。不過我又想，他仍然是我見到的最好的老師，所以我就留了下來。接下來的一周他又作了另一次談話，這次他說：“我是佛”，我想這就對了。

我並不真的在意他是否已開悟：我只想跟他修習禪道。至今仍是。我一邊進行著禪修，一邊很快就決定讓自己一有空就和他在一起，如果有什麼他想教我的，我就接受教導。我愿把自己變成就像他生活起居中的一個傢具一般，這樣他就不得不管我了。

禪修中心的禪堂一開始在二樓，需要走過一段長長的帶欄杆的樓梯才能到達。在樓梯底端有一個圓頂墩柱。每次鈴木老師上下樓梯時，他總會用手扶著那個墩柱的圓頂。我就想讓自己成為那個墩柱。如果他想告訴我什麼，我就在那兒聆聽。如果他需要我幫助他，我就給他提供幫助。我沒想過要做什麼來讓他喜歡我或討好他，而只是把自己的

時間完全用來和他在一起，不管需要我扮演何種角色。我並不希望他成為朋友，但我想把他當成我的老師。

這樣與他相處的方式很順利，因為他會叫我來引領念誦儀式或在儀軌中進香。禪宗在日本的傳統是，學習中百分之八十來自觀察，百分之二十來自教導。有時他會在沒有教我之前就讓我做這做那，因為我一直都有機會來觀察他是如何做的。緊跟著他修習了兩三年之後，我問他是否願意為我行禪師授名儀式。他說他自己也一直在考慮這件事，幾個月之後他就為我行了剃度禮，我成了一名禪師。

我想成為禪師的主要動機就是想要像他一樣。至剃度儀式中有一個接受十六戒法的項目對我來說并不是很重要。接受戒法只是要成為像老師那樣的人必經的程序而已。我只是想按照他的方式來修行。我希望能夠以他的方式來以善待人。我想要親近他的禪修精髓。

在禪師授名儀式前一個月，我被任命為舊金山市禪修中心的寺主，鈴木老師就住在那兒。我還是維納（*ino*），即掌管禪堂及正規禪修活動之人。由於我身兼兩職，我就必須與鈴木老師親密地工作。最初跟著他修行期間，我腦中會有很多問題產生，於是我就把它們記在本子上，這樣無論我何時見到他就可以隨時問他問題了。

而他總是有求必應。他從未說過“你問得太多了”這樣的話。但我有時覺得自己因為問問題而佔用了他太多的時間，所以就會克制自己。當我擔任了管理寺院的職位之後，我有更多地問題要問他，都是關於打理寺院及禪堂之事宜。不過這時我覺得那些問題不僅僅是爲了我自己的，所以我就沒必要再克制自己問問題了。

由於我負責整幢樓的房間安排，所以我就把自己的房間安排在了他的隔壁。每次他進出房間，都必須經過我的房門。有時我將房門開著，這樣他就可以把頭探進來看我在做什麼並表達他的想法。我成了他的非正式維修員，好些事情他會找我幫忙，例如換燈泡、修電視等。我會查看天線是否插上了或電視機的電源線是否插進去了，通常無論出現什麼問題我都能修好。這使他似乎覺得我是位電器專家。

一九七一年三月，他讓我在他于俄勒岡州波特蘭市主持的一個攝心（冥想靜修）活動中當他的助理。在一次坐禪中，他突然往前倒下，將頭靠在地板上。我問他怎麼了，他說他的腹部劇痛無比。然後他叫我代為主持接下來的禪修活動。一直到整個禪修結束時，他仍然疼痛難忍並且連膽汁都吐出來了。在回舊金山的飛機上，坐在承受著痛苦的老師身旁，令我如坐針氈。

當我們下飛機的時候，他的妻子和助理已經等候在那兒並推給他一個輪椅，但是他說：“我不需要輪椅，我是一名禪修老師。”當時我在想他這麼說是什麼意思。當我們回到禪修中心步入他的房間時，他作了一件前所未有的事。他將僧袍脫下后扔在了地上。我想他無法象往常一樣將僧袍仔細疊起來一定是因為他的劇烈疼痛所致。之後聯繫了醫

生，然後救護車開來將他送到了醫院，這次給他提供的不再是輪椅，而是擔架了。不過這一次他沒再說，我是一名禪修老師：他接受了擔架。

在醫院他的膽囊被切除了，儘管他當時沒有告訴我們，後來我們知道裏面有個惡性腫瘤。等他手術痊愈后，他看上去越來越不錯；從某個方面來看，他似乎比以前更健康了。但我記得有一次在他談話中，他轉過來直視著我並以強調的口吻說道：“事物在走向死亡時對人最有教育意義。”我暗自思忖，為何他如此強調這一點？我無法理解他在隱喻著關於他自己的什麼。

大約那時，他正準備著去塔撒哈拉，一個我們位於深山中的禪修寺院，打算在那兒度過夏季。沒想到那是他最後一次去塔撒哈拉了。我聽跟他在一起的學生們說，他幾乎是在傾吐著他所有的智慧教導。雖然我沒有親自聆聽那些開示，但後來我讀到了筆錄稿。那些開示著重強調了菩薩的持戒修行。在他感到死亡的腳步一步步逼近時，他越來越多地談到禪修戒法。

夏季結束了，當他從塔撒哈拉返回時，他顯得很疲憊，膚色呈黃色。我們都認為他得了肝炎，有一陣子大家都小心謹慎以防傳染上。之後我們得知那不是肝炎，而是肝癌。一九七一年九月，他把幾個親近的學生叫到跟前把這個消息告訴了大家。

由於我住的房間緊挨著他，所以有機會在他最後的病重期間照顧他。他不再做正規開示或獨參^a（修行面談），但有一段時間他仍能去禪堂跟我們一起打坐。漸漸地，上下樓梯對他來說都已經變得很吃力了，我們幾個人則一起用手搭成一張椅子抬著他上上下下地出入禪堂或齋堂。

他接受著一位住在禪寺里的日本禪師為他提供的指壓按摩與艾灸治療，我就問他當他接受治療時我是否可以坐在他屋內，我說：“我會很安靜，不會問任何問題的。”他答應了。於是我看著他如何接受按摩，看著他在背部接受著草藥的燃燒時的反應。當按摩師生病的時候，鈴木老師就叫我代而替之。由於我一直在旁邊仔細觀察過，所以有可能臨時替補一下。

儘管跟從鈴木老師進行傳統意義上的正式禪修使我受益匪淺，然而在他生命的最後幾個月與他的非正式相處卻讓我刻骨銘心。我很幸運能與他如此頻繁地近距離接觸。他病情的惡化速度比任何人想像的都要快。通常病人可以活兩到三年，而他在告知我們得了肝癌消息后只活了三個月。他沒有吃任何止痛藥，他承受著巨大的疼痛。有一次他說他感覺自己被折磨不堪。雖然他的身體功能似乎在退化，他對禪修學生們的慈心與關心卻毫無退減。他的教導一直持續到最後時刻。

許多禪修老師常于打坐姿勢甚或站立姿勢中圓寂。鈴木老師則是于臥姿中圓寂的。

^a 獨參是修行弟子與老師之間一對一的談話，在任何時候，尤其是在冥想靜修期間，由修行弟子提出請求，來向禪師請教探討任何修行中碰到的問題。

在一次以慶祝釋迦牟尼佛成道為目的的臘八靜修期間，鈴木老師于第一坐中圓寂了。當時禪修中心樓下的禪堂里有一百三十二名正襟坐禪的修行者，而鈴木老師則于樓上圓寂了。他的生命就這樣流入了他弟子們的修行之河中去了。

禪戒鈔

一九八三年，在進行了十六年的正式禪修之後，在一個既漫長又複雜的曹洞宗禪修儀式中，我接受了佛法傳承以及菩薩戒法，這種儀式稱作嗣法，它持續了七天的時間。在這種傳承儀式中，你會被授予一件僧袍、一個飯鉢以及其它的法具，並且接受佛法教義，為開悟之修行指明方向。通過傳承儀式，你將成為佛法傳統之繼承者。你將體現佛陀之身。在受戒儀式中，你不僅會被授予修持戒法之戒命，而且會被委以傳承菩薩戒之重任。藉此受戒儀式，你將成為佛陀之血脈。

在學習儀式的過程中，我對菩薩戒之深意有了初步的認識。後來我讀到一篇題為“血脈圖”(Kechimyaku)的文章，上面說：“明全(Myozen)法師非常肯定地表達過：菩薩的戒法傳承血脈是步入禪門的唯一重要條件。”³ 原來接受菩薩戒法是步入禪門唯一的、獨特的因緣與條件！我很震驚：這在我十六年的禪修生涯中還從未被強調過。

許多年來，儘管我幾乎每一天都在念誦著前三個菩薩戒——皈依佛、皈依法、皈依僧——但我從未完全而有意識地實踐它們。現在我從道元老師的嘴里直接聽到：“從開始，到中間，到結束，到你的生命走向死亡，到死亡之中，到死亡之後，到你再度回到生命，無論何時，無論生死，要始終皈依佛、皈依法、皈依僧。”⁴ 這一基本修行，是所有佛教徒的修行根本，卻並不為許多西方禪修弟子們所重視。我懷疑我們是否真的是根據道元老師所教導的根本意旨在進行著中正之道的坐禪修行。

於是我開始尋找其他禪師們關於戒法的寫作與論述。我記得早在十年前片桐大忍老師就已推薦了一部日語版的文字，名為《禪戒鈔》⁵。這是由十八世紀的一位禪僧兼學者萬仞道坦彙編而成的。當時片桐大忍老師提醒我，這本書中所闡述的對於戒法的詮釋是如此地非同尋常，以至於看上去根本不像是關於戒法的文字。

《禪戒鈔》是將四個部份的文字彙編或匯織而成的合集，這四個部份就好像是四個同心圓，每一個部份都包含并擴充了前一部份的內容。同心圓的中心則是菩薩十六戒法的主要內容。第二個同心圓是十三世紀道元和尚對戒法所作的簡要評述。這個部份，也被稱作《教授戒文》，是曹洞宗非常重要的文獻。它是舊金山禪修中心晨間懺悔儀式念誦詞之一。

第三個同心圓部份是對道元和尚的評述所作的解釋和擴充，來自道元和尚的法嗣詮慧(Sen'e)和尚的教授，并經由經豪(Kyogo)和尚于一三零九年記錄出版。而在四百五十年之後，萬仞道坦(Banjin Dotan)發現了這些文字，他被深深地打動了并將它重新出版，

其中加入了他自己的前言、訓詞以及大量的腳註。這第四個同心圓包含了前三個同心圓，被稱作《禪戒鈔》

卡爾•比勒菲爾特(Carl Bielefeldt)先生，一位佛子兼學者，也是我的朋友，是他幫我找到了萬仞道坦的這本書，然後我開始和藝術家、翻譯家以及和平主義活動家棚橋一晃先生一起開始了翻譯工作。這本書中對於戒法所表達出來的徹底并充滿仁愛的詮釋讓我驚訝并為之感動。《禪戒鈔》主要是從戒法的終極或解脫意義（即超越了為與不為）的層面上來呈現菩薩戒法，而較少地論及戒法的俗諦或字面含義（即該做什麼與不該做什麼）。這兩者間的區別對於本書來說至關重要，它們將在本書的第六章“菩薩十六戒：教授二諦中道”中予以進一步闡述。

最初，我考慮過出版我們的翻譯稿，但後來在讀了書中前言結尾部份的訓詞后，我決定不出版了。在前言中，萬仞道坦清楚地提醒道，這些文字不允許在書店中出售，不應讓它輕易地落入門外漢之手，也不應給予那些尚未受戒之人。他的意思很明確：若不植根于戒法的俗諦意義而直接接受戒法的終極意義是不恰當的而且很可能是有害的。

然而這些文字中的解脫層面深深地啓發了我，所以我想讓更廣的讀者能夠瞭解它。棚橋一晃先生以及其他一些人都鼓勵我以當今的視角來予以闡述，即基於廣義上的俗諦意義來展示戒法的終極意義，這樣就會更好地被人們接受并實施。聽了這些建議與要求，我用了四年的時間來進行講座與授課；這是這本書的基礎。我的用意是不將戒法視作令人煩惱的規則，而將戒法視作實現佛陀之般若與慈悲的開悟之道。

在研究《禪戒鈔》的過程中，我開始瞭解到坐禪與行為法則之間互為依存的關係，而且這不僅與禪修弟子有關，也與任何一位社會工作者并獻身于慈悲事業的人有關。

如果你是一名致身于為他人造福的社會工作者——護士、老師、或社會活動家——坐禪修行可以防止你過度疲憊，并給你提供一個新的視角來深刻理解倫理工作的問題。當你的工作被賦予了一個深刻的思想底蘊時，即使身處混亂與迷惑，也能使你堅守信念並且同時保持開放靈活的心態。當你為人父母或子女，身為朋友或愛侶，如能以公正開闊的心來傾聽對方並且毫無保留地表達自己，這已是修持戒法之道，它為各種人際關係帶來智慧之光。

對於禪修弟子來說，菩薩戒法並不是一個次要課題：而是覺醒過程中的核心內容。正如鈴木老師所說的：“受戒是一種幫助我們理解什麼是只管打坐的方法。”當你修持戒法時，坐禪才有了活力。無論你是在禪堂的坐墊上，還是在工作場所，或是在人與人的關係中，戒法修持與坐禪修行的緊密結合就是我所談的“中正之道”。

第一章 受戒：菩薩受戒儀式

如若敬重我即我的教導，

而同時卻違背戒法，何益之有？

一 釋迦牟尼佛

菩薩十六戒法是步入真正意義上的禪修之門。它們將靜坐中的靜止與無聲帶進日常生活的動態與喧鬧之中，使得慈悲之情被注入到生活諸相之中。它們是中正坐禪的生命之脈。這些戒法被授予致身于解脫眾生之事業的人們。

釋迦牟尼佛及他的傳承法嗣們都一致認為，這些戒法並不僅僅是別人附加在我們頭上要我們遵守的道德或倫理方面的要求或命令，相反地，它們是佛陀世界的藍圖，藉由此圖我們可以實現成佛之道。

菩薩十六戒法可劃分為三組類別或三個部分：三皈依、三聚淨戒和十條重戒。三皈依是我們皈依三寶的誓言：佛、法、僧。三聚淨戒是我們發誓要護持儀軌，護持一切善行，護持一切眾生。

十條重戒教導我們避免殺生、偷盜、邪淫、妄語、酤酒、說四眾過、自贊毀他、慳法財、瞋恚、謗三寶。從正面來說，十條重戒鼓勵我們要保護培養生命、以慷慨之心尊重他人財物、正確運用性能量、說真話、保持清醒的頭腦、讚頌他人的美德并強調人與人之間互為依存的本質、在物質與精神方面均慷慨待之、修行仁愛及非暴力之情操、尊重保護三寶。

在許多曹洞宗的禪修儀軌中，菩薩十六戒法都成為念誦詞的一部分。兩月一次的懺悔儀式是最古老的佛事之一，在這個儀式中，修行者們在滿月和新月之時共聚一堂，鄭重地懺悔他們的過往行為，向佛陀和菩薩表示敬意，並且念誦戒法。在葬禮及紀念儀式中，法師將戒法授予已故之人。在婚禮儀式上，當新人立誓一起生活時，他們也念誦戒法。主持婚禮的法師不會直接詢問新人是否願意接受并護持戒法，但新人在婚禮儀式上念誦戒法就已隱含了他們的承諾。

授予與接受戒法主要發生在菩薩受戒儀式上。在這個儀式中主持法師，也被稱作導師，將三皈依授予菩薩的新成員們，并對新菩薩們進行三次提問：“從今往後乃至成佛之後，你願意一直堅持皈依三寶這真實不虛的修行嗎？”每次新菩薩們都會答道：“是的，我願意。”接下來，導師問他們：“遵守三聚淨戒乃至成佛之後，你願意一直堅持嗎？”之後他們又被問

道：“遵守十重戒乃至成佛之後，你願意一直堅持嗎？”每次他們都答道：“是的，我願意。”與懺悔或婚禮儀式中相比，菩薩入門者以更為堅定明確的方式立下了他們的承諾。

誰可受戒？

大多數參加受戒儀式的人都是至少三年以上持續而有規律地進行了禪修訓練的人，儘管也有一些人在進行了六個月的密集禪修後也準備好了接受受戒儀式。在被允許立誓之前，通常有六個月的時間來進行準備和練習。這些準備包括縫製絡子(rakusu)（袈裟的最小形式）^a，學習儀式和戒法，以及進行其它的一些特殊練習，如禮佛。有時在受戒儀式前會有持續一周的靜修，提供關於戒法的講座和討論，並有個人自學的時間。

在我看來，只要理解皈依佛、法、僧的基本修行，任何人都可以參加這種儀式來接受戒法。皈依意味著將生活調整到以佛陀為榜樣的方向上，逐漸走向覺悟之路；讓自己跟隨覺悟者的教導，那些關於無私無我的教導，關於菩薩戒法的教導；同時也讓自己與同修們緊密合作；而且發願修持正確的行為並幫助一切眾生；自身積極地修行不殺生、不偷盜、等等。

然而可以進行受戒的最主要標誌是修行者想要接受戒法的願望強到足夠有勇氣來主動要求受戒。對於受戒提出請求是一項古老的傳統。在受戒的請求之中蘊含著一種了知，即我們並非獨自走在修行之路上：我們需要整個宇宙的協助以便完全徹底地進行修行。

尋求幫助

有些人真心地想受戒但卻覺得不容易提出這個請求。有些人來到我這裡說：“我想從針線活開始。”出於某種原因，提出想要做針線活的要求比提出想要受戒的請求要容易一些。我猜因為針線活並不是什麼重大的精神上的承諾。然後我問道：“你想要縫製什麼呢？”他們答道：“法衣（即絡子）。”我問：“你為誰縫製法衣？”他們說：“為我自己。”我說：“你是要自己穿戴法衣嗎？通常你接受法衣的時刻也是接受戒法的時刻。”然後他們說：“其實我就是想要受戒。”

然後我說：“如果你想受戒，那麼我建議你提出受戒的請求。”通常人們不太容易提出這樣的請求：我可以接受戒法嗎？或可否請你將戒法傳承給我？當人們最終提出請求時，則常常是淚流滿面。當你在詢問“我可以受戒嗎”之時，你是在觸摸心底的最深處。要表達出心底深處對戒法的願望往往比較困難，接受戒法是需要幫助的。事實上你是在請求整個佛法傳承來幫助你進行這美妙的戒法修行。這是一個脆弱、柔軟^b和甜蜜的時刻。

勇於面對當下所為之事對許多人來說很困難。他們是在跨出生命中的一大步。他們是在面

^a 絡子：日本佛教傳統中袈裟的最小形式，它象征著佛陀打著補丁的長袍，由佛弟子在受戒儀式的準備過程中將 16 或更多布塊縫製成磚狀圖案，形狀如圍兜，戴于受過戒的和尚、尼姑或居士的頸上。絡子于受戒儀式中授予佛弟子。

^b 這是一個面對我們的脆弱和柔軟敞開心扉的時刻。和強大一樣，脆弱也是組成我們生命的一部分，所以這是一個向我們的完整生命和完整存在敞開心胸的時刻。“脆弱”，意味著當我們請求“我可以……嗎？”的時候有可能會受到傷害，此時我們將自己暴露在脆弱的面前，因

對生命中非常重要的事情，這個過程觸到了他們的敏感處。他們將自己傾情托出并言道：我要做個好人。我想象菩薩一般地修行。你願意幫助我嗎？

受戒儀式也是讓你的朋友和家人見證你承諾的時刻。儀式之後他們有時會問：“你真的要修行戒法嗎？”有時我會對大家說：“作為見證者，請幫助新菩薩們去履行，你們所聽到的，他們今天所擁護的生命意義。請支持他們。期待他們在戒法修行的道路上一直走下去吧。”這是受戒儀式的另一層意義。

何為佛者

有時我問那些已經受戒的人是否他們自己認為自己已是位佛者。大多數人都說不是。如果我問，你認為自己是禪宗弟子嗎？他們就很可能說是的。如果我問，你是否承諾進行戒法修持？然後他們幾乎都說是。

受戒儀式是步入佛道的一種正式途徑。然而有一些人，尤其是在美國的修行者，不太喜歡被貼上“者”的標籤：共產主義者、資本主義者、或佛者。他們覺得這樣說會更舒服些：“是的，我在步入佛道，但我不認為自己是位佛者。”

其他一些人則不想讓自己被某個團體所牽絆。於是我對這些人說：“你可以接受戒法，但不必對禪修中心有任何義務。你的義務就只是戒法修行。”每位參加受戒儀式的人都有自己不同的理解。

菩薩受戒儀式

為了向讀者闡述菩薩十六戒的深層意義，本書將遵循菩薩受戒儀式的步驟，在世界上大多數的曹洞宗禪修中心所遵循的正是這個步驟。這種儀式有兩個部份：準備階段和接受戒法。在準備階段，導師以祈禱開始，向戒法傳承中的佛陀、菩薩以及先祖們致以敬意。在進行了正式的放棄我執的宣告后，菩薩入門者則會接受一個新的名字和一件傳統意義上的法衣。最後將會進行正式的懺悔，導師將象徵著身心淨化的水灑向新菩薩及聚眾們的身上。此刻新菩薩就可以接受菩薩十六戒法了。

受戒之後，新菩薩將得到一份稱作血脈圖（Kehimyaku）的文件，這是一個名字列表，

為答案有可能是“不可以”，然而我們卻因此而承認了自己的脆弱，而不是去否定或忽視它。當我們否定或忽視脆弱時，我們看上去很強大卻不是真正的強大，因為我們只活出了半個自己（強大的那一半），而另一半的自己（脆弱的那一半）卻未甦醒。另一方面，如果我們說“我想要……”而不是“我可以……嗎？”，我們看上去是在保護自己，因為我們無需去面對那個可能是“不可以”的答案。看上去我們掌控著一切，然而這樣的掌控只是通過將脆弱隱藏起來而實現的。在這個意義上，通過詢問“我可以受戒嗎？”，我們將自己暴露在脆弱的面前，所以這是個脆弱的時刻。此外，只有通過一種儀式的方式將這個請求說出來，人們才能感受到戒法的重要性、深刻性、以及其神聖的一面，從而令人心生敬畏。戒法是遼闊無垠的，它遠遠超越了自身。受戒儀式令戒法的這一無限性得以證悟與知曉。

列舉了戒法傳承中的所有人名，從釋迦牟尼佛直至受戒導師本再到剛入門的新菩薩。

當我們接受戒法時，我們也立誓將堅守戒法。我們立誓要堅持皈依三寶，實修三聚淨戒，遵守十條重戒。戒法需要我們堅持不斷地持守，是因為我們生活的狀況不斷地在變化，戒法的含義也因不同的情形而有所不同。戒法并無固定的定義。在如此變化莫測的世界里，我們在受戒之後如何才能持守呢？只有以中正之道置身於一切紛擾之中，我們才能領悟到每一個時刻戒法的聲音在向我們召喚者什麼。

第二章 步入佛道：因緣共生

祈願先祖們及其慈悲與我們同在

堅信我們本具佛性

從此我們步入佛道

——菩薩受戒儀式

在菩薩受戒儀式中，一開始我們祈求所有偉大的先覺者們與我們同在。在我們步入佛道之時，我們懇請他們給我們幫助和支持。我們以開放的身心接納他們的智慧和慈悲。這樣的祈願我們也可以在日常生活中以正式的或非正式的方式來實施，來召喚所有的佛陀們和菩薩們幫助我們執行每天的修行或日常活動。

什麼是佛陀之道的核心教導？釋迦牟尼佛自己又是怎樣來進行他的教導的呢？釋迦牟尼于公元前五世紀出生在喜馬拉雅山脈山麓丘陵地帶一個顯赫的家庭。他的父親是釋迦族的統治君王，“釋迦牟尼”這個名字的意思是“釋迦族的聖人”。他的母親在他的童年就去逝了，他是由一位充滿愛心的姑母帶大的。他的父親為他提供了一個備受呵護的成長環境，他從未接觸到生命過程中的自然現象，他從未見過那些病、老、垂死以及死亡的人們。

然而當釋迦牟尼長成青年人時，有一天他逃脫了家庭的庇護，平生第一次看到了疾病、垂老和死亡。他受到了深深的震撼，因為他意識到他自己日後也將經歷這些：由此他對自身的痛苦產生了覺醒。他不得不承認自己憎惡衰老的過程，他為自身的這種苦惱而感到不安。他不理解為什麼自己會感到不安。

在他父親的豪宅里，他一直過著非常舒適的生活。現在他意識到生命的前方將有苦難在等著他，而面對這些苦難他卻毫無準備。面對生活中的尋常現象，如一位年邁者身上的傷痛或病房裡的氣味，他所表現出來的敏感脆弱令自己很不喜歡。他想以更為高貴的姿態來面對生與死，他想從自身的恐懼和不安中得到解脫。

因此釋迦牟尼離開了他的家人和舒適的家庭，去尋求解脫之道來面對生命的種種境況。他師從了幾位精神導師，並熟練掌握了幾種修行方法來讓人從生活的煩惱中解脫出來，但是那些方法都未能讓他滿足，他仍然感到憂慮不安。

釋迦牟尼所進行的修行方法中，有一種是苦行主義和禁欲主義的方法：即否定捨棄身體的

存在。他極少進食，也不清洗身體，不讓身體有任何享受的機會，以此來獲得解脫。很長一段時間他都過著極端苦行僧般的日子，根據傳說，他每天只吃一粒芝麻，然而他還是未能比修行開始之時獲得更多的領悟。他已經臨近餓死的邊緣，這時一位擠牛奶的少女給了他一些牛奶和一點米飯，他喝了之後，生命重又回歸了活力。

很快，釋迦摩尼走向河邊去取水。當他把碗放入水中之時，碗卻逆流而上，朝著水流相反的方向漂去。他意識到是該到了將生死之問題有個了斷的時候了。他決定坐在一棵樹下靜止不動，直到他對於令他煩惱的事情有所了悟為止。

於是臘月的第八天，釋迦摩尼坐在了一棵菩提樹下。他是位高級的瑜伽修行者，所以可以長時間地坐在疼痛中。但在他靜坐的過程中，有好幾個邪惡的力量前來挑戰他，誘使他挪動身體。

其中有一個魔鬼說：“你以為你是誰？竟想通過自己的力量來悟道？”這個問題讓他有些疑惑，他想，或許我太高傲了，我要和大地一起來檢查一下是否此舉是以我個人的力量做到的，還是和大地一起完成的。因此他就用右手的指尖觸摸著大地，並問道：“你見證並支持我的靜坐嗎？”於是大地六方都在震動，一個來自於大地的如千人共吼的巨大聲音說道，是的，年輕人，就在這個地方靜坐，你不必動彈。

感受到了整個大地都在支持他的悟道之法後，釋迦牟尼得以在靜坐中一直保持著身心中正。在夜間他獲得了好幾種超自然的能力：天眼（能見所不能見）；天耳（能聞所不能聞）；能知過去生；能讀他人之心。最後，在半夜時分，他了悟了痛苦的本質，也就是後來被稱作“四聖諦”的教義：

示相此是苦

示相此是集，苦之根源

示相此是滅，苦之寂滅

示相此是道，滅苦之道

就在釋迦牟尼深思苦之本質時，他的智慧眼逐漸打開了。他看到宇宙間的一切事物都深深地連接在一起，彼此間共生共存，所以沒有什麼固有的獨立的存在。後來他把這叫做 **Pratityasamutpada**（因緣共生），一切事物都是在其他事物的全然支持下而生生滅滅。我們被一切眾生所擁護，所支持，我們也擁護和支持著一切眾生。

這位後來成為佛陀的人紋絲不動地坐了一整夜，深沉地觀想著這一相互依存關係。他意識到痛苦是因為不瞭解自身的真正本質，不瞭解自身其實是不具有獨立存在性的。他一遍又一遍地審視並驗證這一革命性的洞見，直到他超越了我執。最後，當看到破曉的晨星時，他徹底地覺悟了，從所有的痛苦及苦難中得以完全解脫。此時此刻他說：“我，與大地和一切眾生

一起，同時證道了。”

由於一切事物之間的相互依存性且無有自性，萬事萬物及它們的因緣條件均不可獲得、神秘莫測，且不可思量。因此剛剛成道的釋迦牟尼欣喜地歡呼道：“妙哉，妙哉，世間一切眾生皆具佛性。”只有通過中正之道，人們才能看到這奇妙的、無法抗拒的因緣共生之美麗世界。就像詩人里爾克(Rilke)^a所寫的那樣：

美麗無非
是我們剛好尚能承受的驚恐之初
它從容不屑地將我們徹底征服，
令我們不由自主地心生敬畏¹

人類根本的錯覺就是相信我們分離於宇宙的其它部分而單獨存在。人類認為有一個宇宙整體，除此之外還有什麼——那個什麼就是我。一旦我們如此誤解自身，就會不可避免地將主要的關注點放在這個與世隔絕的、寶貴的自己身上。我們將一心一意地致力於保護和提升我們與世隔離的，個體的幸福。忽視我們與一切眾生之間的緊密聯結，不管是有生命的還是無生命的。我們的行為將基於貪婪、瞋恨和錯覺而變得自私。

當我們覺得自己是獨立于或分離于他人之外的，我們將會感到焦慮，擔心著別人是否真的在乎自己。我們擔心他人可能不贊同自己或不支持自己，然後我們可能不自覺地會謊稱我們的所想所感以便博得他人的贊許和支持。感覺與他人分離，得不到他人讚同時而感覺到威脅，這些都可能使我們否認真實的自己。

有時在某種關係中我們感到一種不健康的渴望或欲求，因為對方看上去如此地遙不可及，以致我們害怕徹底地失去對方。在這種情況下，我們可能會很想做出淫亂之事，或是通過上癮麻醉的方式來避免焦慮。我們或許會企圖操縱局勢以便從對方獲取所需，而對方的他或她並不是真的願意給予，這其實是一種偷盜行為。無論何時當我們否認了自身與其他眾生的基本聯結，菩薩戒法就會被觸犯。

因緣共生解釋了痛苦是如何產生的，並且指明了如何從痛苦中實現自由的解脫之道。這是佛陀教誨的概要。透過理解萬事萬物是如何共生的，你將從過去的觀念，即認為是自己在發揮作用并實現了一切事物，轉移到一個全新的視野：是萬事萬物來到面前并實現了你。你將會從過去只站在自身利益的思考角度轉移到為一切眾生的利益而思考的角度。你會看到，並非是你在通過自身來實現世界，而是世界在通過你來實現你自己，這與世界通過你來實現世

^a 賴內·馬利亞·里爾克，奧地利詩人(1875年12月4日-1926年12月29日)，出生于布拉格。

界本身是一回事。

當你開始理解了萬事萬物間的相互依存關係的時候，你將會對生活中發生的一切都心存感恩，因為所有來到你生命中的事物都是佛陀的佛法，或佛陀的教誨。你將轉身直面那讓你感到痛苦和焦慮的情境，試著以更深的層面來理解那個情境，你將使自己的生命沐浴在當下的參悟之中。

如果你對於萬事萬物間的相互依存關係確信無疑，你將會很樂意地與一切眾生在痛苦之中共同生活。你將不再害怕痛苦。你將不再從令眾人迷惑的世間逃離。

如果你不相信萬事萬物間的相互依存關係，那麼你通常會努力地逃離那個充滿幻相的世界。你試圖以你個人的努力來改善狀況。然而由於你相信自己是獨立存在而試圖逃離那個令你痛苦的世界，這樣的逃離恰恰讓那樣的世界痛苦依舊。而對那些領悟了相互依存關係的人來說，無論生活的處境如何，他們都會幸福地活在其中且不去試圖以他們個人的力量來改變處境。他們知道任何認為自己獨立存在的認知都只是幻相而已，但是只要我們人類被賦予了感知能力，那樣的認知便會一直存在。

理解了相互依存關係，你無需遠離生命的任何一種呈現形式。無論有多痛苦，無論有多迷惑，你都不會感覺與之分離，因此你不會企圖逃離生命。你也不會追取生命。面對任何出現的情境，你都不會試圖操縱它，與它爭辯或投機取巧。

對佛陀所教導之因緣共生的真正理解就是以中正之道投入到生命的一切情境之中。在中正之道里，你的自私就只是自私，你的痛苦就只是痛苦。你不會想要改變自己或他人。你也不會想要改善自己或他人。你既不遠離痛苦也不倒向痛苦。你甚至不覺得幸福好於痛苦。如此你將發現，對痛苦的世界不加干預就是從痛苦的世界里獲得解脫了。

正如道元禪師所說：“學佛道者學自己也，學自己者忘自己也，忘自己者萬法所證也。”²

第三章 禮佛：菩提心愿

南無十方佛

南無十方法

南無十方僧

南無本師釋迦牟尼佛

南無歷代祖師菩薩

南無永平道元大師

南無祥岳俊隆大師

同垂感降共作證明

——菩薩受戒儀式

作為對菩薩受戒儀式祈求幫助的一部份，我們頂禮十方世界，也就是來自整個宇宙的每一個角落里的佛陀、佛法及僧伽的顯現。接著我們禮敬我們戒法傳承下的所有大師及眾生，自釋迦牟尼佛起，即歷史上的佛陀，到道元，日本曹洞宗的開創者，再經過幾個時代到俊隆老師，我的第一位禪修老師以及舊金山禪修中心的創建者，他的正式佛號為祥岳俊隆。

向菩薩及先祖們頂禮時，我們不僅是在崇敬他們並請求他們的支持，我們也是在通過身體語言立下誓願要追隨他們所走過的道路。我們將自己的步伐調整到與他們的覺悟及慈悲一致

的方向上。借此我們立誓也要成為菩薩。

菩薩是一位爲了其他眾生的開悟而無私奉獻自己的人。這就是道元誓願的本質：

或醒或臥
身居茅屋
我只祈愿
他人先我
度至彼岸¹

在菩薩受戒儀式中，我們並沒有將菩薩誓願原原本本地說出來，然而這一宏願卻是我們接受偉大的菩薩十六戒的前提和背景。但在每月的懺悔儀式中，並且常常在開示與授課結束時，我們會一起念誦四大菩薩戒法：

眾生無邊誓願度
妄念無盡誓願斷
法門無量誓願進
佛道無上誓願成

這四大菩薩戒法的第一項“眾生無邊誓願度”是菩薩戒的根本：即解救眾生的意願及承諾。當你的誓願轉向他人的幸福時，你就是在肯定一切生命的存在，並且是在表達要全然投入生命的每一個當下的意願，不管當下會面臨什麼。

後面的三個誓言則是爲了完成第一個誓言而所需要做到的。換句話說，爲了解救眾生，你發願要徹底成道。在徹底成道前你也可以在很大程度上幫助別人，但如果你想最大限度地幫助每一個人，那麼你就需要實現其它的三個誓願。

在舊金山禪修中心，第二個誓願被翻譯成“妄念無盡誓願斷”，但中文原文為“煩惱無邊”。“煩惱”一詞可能會讓人誤解，因為它隱喻著負面的經驗。現實中，我們也有可能因正面的經驗而遠離所立下的誓願。通過發誓要斷除所有的妄念，我們就表示不要讓任何的經驗——不管是正面的還是負面的——來使我們偏離為眾生福祉而生的意願。

第三個誓願是“法門無量誓願進”，我們譯成“進”，而中文的原意為“誓願學”。我們瞭解到每一件來到我們面前的事情都是一扇通往真相的法門，我們立誓將每一次與每一個眾生及事物的接觸都視為實現真相的機緣。

這四大菩薩戒法的最後一個是“佛道無上誓願成”，也就是說，沒有比佛陀的開悟更高的成就了。我們說“誓願成”，但也可以被譯作“誓願成就”、“誓願呈現”、或“誓願達到”。

因此爲了能夠解救眾生，我們需要先將自己從各種各樣的妄念與煩惱中解脫出來。我

們需要運用每一個機緣、每一個經歷來作為通向真相的大門，我們需要達到完全的、真正的覺悟。這就是菩薩的四大宏願。

並不是每一位來到佛堂修行的人都想立此菩薩誓願的。或許你來的主要目的是想幫助自己或者其他幾個人而已。開始時你不可能誠實地說你想將所有眾生從痛苦中解脫出來。也許你覺得這樣一項宏大的事業簡直是超出了你的能力所及，甚至是異想天開。對自己誠實自然是好的，然而你想不想學習如何立此誓願呢？

如果對於第一個誓願你無法接受，那麼就看看其它的三個誓願吧。那個令你對解救眾生的誓願望而卻步的煩惱究竟是什麼？也許你覺得你沒有時間或能力來發此誓言。確實，你的時間和精力都是有限的，但你不必為這個事實而煩惱。因為你不必先要具備無限的力量才能成為一名菩薩。你的有限並不妨礙對他人的幫助。事實上，正是通過那些有限之處你才能真正學會如何來幫助別人。

幫助別人意味著要學習你自己是如何被幫助的。為了治愈別人，你必須學會如何治愈自己。學習如何為自己付出是學習如何為他人付出的功課之一。如果你對自己吝嗇，你對別人也會吝嗇。當你瞭解了你是如何獲得每樣東西的，你也將知道如何將每樣東西給予別人。

這與第三個誓願有關：每件來到你面前的事情都是瞭解真相的機緣。所有那些你認為是限制了或干擾了你去關愛他人的事物事實上都是讓你和其他眾生一道去證悟真相的機會。有趣的是，你希望在幫助自己之前先幫助別人，但事實上這並不意味著別人先于你而得到了幫助。作為菩薩，或許你的願望是先幫助別人再幫助自己，但實際上一旦別人得到了幫助，你也同時得到了幫助。你和他人是同時證道的。

最后，第四個誓願則是第三個誓願的自然延展。當你發願要成為佛道中人，你就是發誓要以佛陀看待事物的方式來看待一切事物。不僅來到你面前的每件事物都是你發現真相的機緣，而且每件事物本身就是真相。每件事物都是佛陀的教導。當你看到受苦的眾生時你將了解他們在心底深處其實是多麼地美好，為他們的福祉付出努力，你將從不氣餒。也許很難，但是你感到必須要為他們提供幫助，因為你想讓他們自己也能看到他們那無與倫比的美麗。你希望他們能夠覺悟。

在中日語言中有一句對於佛心的美好表達：“慈悲喜舍無量心”。“慈”即“慈愛眾生如如所示，超越任何想要改變他們的念頭”。“悲”是“悲憫眾生所受之苦”。“喜”是“隨喜眾生之快樂”。“捨”是“願意為眾生施捨一切”。“無量”意味著“所有這一切都無量無界，無邊寬廣”。“心”指“內心”或“心智”。這是一顆充滿慈愛、悲憫、喜樂和慷慨的無量心。

菩薩誓願是想與一切事物親密相處的願望與承諾——不只是人類和動物，也包括植物及無生命的事物。就像一位雕塑家一般，你需要跟所有事物保持親密關係。當你看到一塊大理石或是一塊鋼鐵時，它們就像是步入佛法的門檻。美國雕刻家及動態雕塑的發明者亞歷山大·考爾德(Alexander Calder)則跟鋼鐵成為了親密的夥伴。從毫無生氣的難以對付的材料中他創造出了閃亮、喜悅、活動豐富的作品。他跨越了認為有些材料令人無能為力的想法和苦

惱。

與此相類似，我們對人們作出的判斷成了我們于他人親近的障礙。我們會想，這個人是吸毒者，那個人瘋了，另一個人是我的敵人。與這些人親近是很難的。這些想法本身並沒有什麼，只要它們不演變成痛苦，只要它們不妨礙你將這些人視為通向真理的大門。僅僅一位世人都很難親近，那你又從何開始呢？

親近某人意味著與那個人或那個生命相遇時心中不存任何既定概念。這意味著你將進入一種你並不知道究竟會發生什麼事的關係之中，在此關係中你並不單方面地決定該發生什麼。如果你的觀點是唯一令你關注的事情，那麼就失去親密了。

我所喜歡的柏拉圖對話錄中有一篇叫《呂西斯篇》，其中蘇格拉底與呂西斯以及一位年輕人進行了一番何為友誼的討論。他們就不同的人對友誼的不同定義討論了很久，每一次的結論都是那不是友誼。最後，蘇格拉底說：“如何有人無意中聽到了我們的談話，他會認為我們很愚蠢，因為我們關於友誼一直討論了這麼久，卻比剛開始時更不懂什麼是友誼了。”² 當我讀完時也有同感。

然而整個過程中我感到蘇格拉底真的很愛他的學生們。他向他們提出問題並且仔細聆聽他們的回答。他沒有說，嘿，這種討論是在浪費時間，我們還不如討論之前對友誼瞭解得多，讓我們停止吧，我們已脫離實際。他們之間變得越來越親密，越來越不肯定他們自己的觀點是否就是對的。蘇格拉底越來越將自己完全奉獻于幫助他們作更深刻的思考，而不是讓他們掌握某樣事情。

當你發願要將眾生從痛苦中解脫出來，你並不是發願要去瞭解在他們身上發生了什麼然後提供一個快捷方案。在你和某人談話時，而談話內容往你不喜歡的方向展開，你發願要將此方向視作通往法門之路。你發願要將自己對此方向的不喜歡視作通往法門之路。你看到自己想讓談話重回正軌的衝動，以此來控制談話。你看到自己是如何地被自己的觀念所折磨。你想要解救眾生，而你卻認為如果他們走錯了方向你就無法解救他們。即便是這樣的錯覺也可成為一扇法門！

將此誓言傾注于生活里而不脫離生活的意願來自于跟佛陀的交流。而跟佛陀的交流來自于中正之道。你不可能自己一個人完成，也沒有任何別人可以代勞。當你修習中正之道時，你就開始放下你的一些戒備，然後這項誓願就會與你相遇。

有一天晚上，釋迦牟尼佛一個人在外面行走。當夜幕降臨時，他走到一位製陶工人門前問道：“我可以在你的店裡留宿嗎？”製陶工人說道：“已經有個人住在這裡了，你得問問他是否同意。”於是佛陀就問那個人：“我可以跟你一起住這裡嗎？”這個人也是一位瑜伽師兼修行者，他說道：“可以，這裡還有位置，你也可以住在這裡。”於是整個晚上他們倆便一起靜坐。

到早上，釋迦牟尼想，這個人是個不錯的修行者，或許他想聽一些教導。於是他問道：“請問你進入修行之路師從何人？”那位瑜伽師答道：“我師從釋迦牟尼佛，他是我的老師。”佛陀說：“你見過釋迦牟尼佛嗎？”瑜伽師說：“我從未見過他，并不知道他長什麼樣子。”然後佛

陀問：“你想聽一些教導嗎？”瑜伽師說：“當然，老兄，說來我且聽聽。”他對佛陀說話的口吻很隨意，但並非不尊重。

於是釋迦牟尼為其作了六界分別之開示，這位修行者聽得很入神。他並不知道開示者就是佛陀，但他的心對於任何人的教導都是開放的，而且這次教導對他來說非常殊勝。開示進行了三分之二的時候，這位修行者就開悟了，然後他意識到了是誰在給他開示。當佛陀說完時，修行者說道：“我一直期待著遇見我的老師，現在我已經遇到他了。很抱歉一開始我沒有認出你，還跟你以隨意的口吻說話。”³

菩薩更願意做個極其普通的佛者，他可以走著走著就敲敲門問然後詢問“我可以住這兒嗎？”當他們看到有人願意傾聽佛法時則給以開示。他們瞭解助人之道，他們在這項助人覺醒的奇妙工作上做得非常成功。

當然，在這個故事中那位修行者對於教導有著一顆開放的心。而有時人們並不是開放的，有時甚至都不讓菩薩進門。所以作為菩薩你有可能必須呆在外面。即使人們讓你進門，也未必是提供教導的正確時機。你或許需要等待因緣具足時機的到來。

還有些時候菩薩會在人們甚至尚未察覺的時候則默默地給予了教導。有一次俊隆老師在舊金山禪修中心和幾位禪師一道主持了一個受戒儀式，在這個儀式中我們接受了新的法衣。這次在形式上與以往有些不同，儀式結束後我們問俊隆老師：“如何將這法衣穿戴上身？”他站起來走開了。然後我們就問另一位片桐大忍老師：“您是如何穿戴法衣的？”片桐大忍老師想要解釋，但他的英文不是很清楚，我們沒聽懂他所介紹的步驟。然後有人指向俊隆老師，他正在一個角落里穿戴著法衣。有時我們並未注意到，其實有人正在向我們展示著問題的答案。在以上這個例子中，我們過了好一陣子，才最終注意到了。

幫助別人時你並不需要特別地說些什麼或做些什麼。當你能夠象祈願別人幸福那樣也祈願自身的幸福，並以愛心走進自身經驗時，你就是菩薩了。當你對於本真的自我給予足夠的愛與慈悲的關注時，你其實已經在向別人呈現解脫之道了。你所呈現的正是如何才能安住於苦痛之中。你立足於世間，與芸芸眾生無異。你瞭解什麼是恐懼和焦慮，但你並不逃離。這就是你如何與眾生攜手，共同出入生死之路。

菩薩的慈悲誓願從誕生伊始就備受諸菩薩與先師們的讚賞，被尊為珍貴、強大、吉祥，無與倫比的寶藏。同時，它又極其地柔軟脆弱以致很容易被丟失或忘卻。因此歷史上的菩薩教導我們說，在尚未付諸行動前心底那份想要幫助眾生的深深願望是需要好好保護的最重要的東西。菩薩會象人們保護他們鍾愛的孩子那般地保護這份心願。這一誓願非常容易破碎：她的生命常常懸於一線。你可能在前一秒中還清晰地看到若對人慈悲則能化解個人問題，而後一秒中當有人粗魯地對你時，你就將對人慈悲完全置於腦後了。從某個意義上來講，這整本書就是在闡述如何通過中正之道來保護慈悲情懷並使她成長至完全成熟的狀態，即受戒、持戒、並傳承偉大的菩薩戒法。

第四章 出離心：放下執著

頂禮十方諸佛

解脫道必在出離法，諸佛道同之儀式……令身心與道一如，無越於出離法。塵勞若出，即是自在，即刻成佛。

——菩薩受戒儀式

如何生起出離心？在出離過程中的第一步是去發現我們有東西需要放下，並且我們所需要放下的東西事實上是我們的幻相。幻相自然而然地成為我們生活中的一部分，因為在我們正常的感知世界里，我們習慣性地認為事物“存在於我之外”，它們獨自存在著。我們看見人們于我之外存在著，我們看見牆于我之外存在著，甚至我們的感受也似乎于我之外存在著，象是某種與我們分離的東西。無論我們感知到什麼，我們都習慣性地將之外化，視之為有別於我們自身的另一種存在。

一旦你將事物外化并感覺與事物之間是分離開來的，你將會感到孤立和威脅，所以你本能地試圖去抓牢事物。這種抓牢就會產生焦慮和痛苦。因此在出離過程中的下一個階段就是要看到人們的焦慮和苦痛。大部分的人都是焦慮的，但是他們認為他們並非如此，所以他們假裝成並不焦慮的樣子。他們轉來轉去地思忖著，我很好，然而通過一些微小的事情可以看出他們並非很好。如果你刮傷了他們的車，他們將大發雷霆。或者當你告訴他們他們被解雇了，他們將淚流滿面，不堪一擊。這些事情表明他們並不是那麼地無懼。

釋迦牟尼佛說，人類感到焦慮是很正常的，因為通常情況下人類並不瞭解自身。當你不瞭解自己時，你會覺得不自在，並且感到恐懼。當你意識到你很焦慮時，佛陀的教導是以耐心與焦慮共處。

練習與焦慮耐心共處將會帶領你從幻相和焦慮中解脫出來。當你練習耐心時，你就給自己送了一份禮物。因為你希望自己可以快樂，你想要瞭解痛苦的根源是什麼然後從中解脫。你也將開始培養慈悲心。修煉耐心會帶領你到下一步：及出離的心智——尚非完全出離，但已有了一種想放下執著和幻相的願望。

有一個日文的禪語叫 *nyushin*。*Nyu* 的意思是“柔軟”、“溫柔”、“柔順”或者“溫順”，*shin* 的意思是“腦”或“心”。有一次道元禪師問他的老師（慈誨和尚）：“菩薩的心是怎樣的？”他的老師說：“是一顆柔軟靈活的心。”道元又問：“作麼生是得心柔軟？”和尚示：“辦肯佛

佛祖祖身心脫落、乃柔軟心也。”¹

如何才能培養柔軟心呢？將身心端坐在受苦眾生的世界正中，而這恰恰是你此時此刻所處的位置，因為每一個人本身都是受苦的中心。就這樣你坐在你的位置，與你的苦難同在，與你的痛楚同在，並且你能感受到周圍其他一切生命的痛苦。所有的佛陀都是坐在那個位置上的。他們不會坐在痛苦的邊緣或痛苦的“郊外”。他們就坐在痛苦的“鬧市區”。我們每一個人已經處在這個位置上了，但如果你想成為佛陀，你就應該端坐于那個位置所帶來的覺受中央。

如果你能夠耐心地坐在自己痛苦的中心位置——耐心意味著充滿愛——能夠接受此刻痛苦的呈現方式，同時希望自己和他人從痛苦中得以解脫，柔軟心將由此刻升起。你的心和思想都會變得溫柔起來，讓身心脫落的意願也隨之產生。當你能夠耐心端坐時，你將越來越清楚地看到你的痛苦其實來自于你執著于某個不值得執取的事物。你的身心不值得執著。事實上，執著導致痛苦，令人產生恐懼。當你不恐懼時，你不執著于身心：你只是讓身心自行其事。

當你能夠看到執著是痛苦的根源，你就想要放下它。想要放下還不同於真正放下，但這為你能夠放下做好了準備。所以基本上你是坐在你的感受當中，練習著耐心，接著一種意願升起，一種放下一切的意願。當你一直以這樣的方式對待著周遭的事物，既有耐心也有愛心，那麼假以時日終有一天會“放下”。是什麼被“放下”了呢？是你誤認為你與世界是分離的因而必須執著于自我的幻相。漸漸地你會看到你自己與世界並不是分離的，然後你就會放下。或者是你先放下，然後看到你與世界之間並無分隔。

這就是出離心的升起過程，一個正常的人類生命軌跡——幻相、焦慮、痛苦——然後耐心和愛心令放下和出離之心升起，然後真的有了放下的行動，出離得以實現。出離並非是什麼你需要做的事情，它只是需要你來證悟。一般來說，在佛道修行中，那些鼓勵你去證悟的真相早已如此，只是你尚未理解而已。你早已自由，早已解脫，只是自己不了解而已，出離心就是要幫助你了解這一點。

有一個著名的禪宗故事講的是如何通過開弓射箭的練習來升起出離心。我早期讀到的禪宗書籍之一是德國作家奧根·赫立格爾（Eugen Herrigel）² 寫的《箭術與禪心》一書。他的弓道老師向他解釋說，拿起弓，將弓弦往後拉，然後就只要那樣拉著。這就像是平日里的生活一樣，你握著某樣東西而這東西是緊繃的。他的老師告訴他就這樣一直拉著弓弦直到弦自己鬆下來為止，而不要去刻意放鬆弓弦。

於是赫裡格爾拉著弓持續了好多個小時的練習，這樣一直拉著弓讓他實在是太累了——這就像我們一直執著于自己的身心而非常疲憊一樣。然後他有一個想法，一個可以不用故意放鬆弓弦而讓弓弦自己鬆下來的辦法，就是讓拉著弓的手放鬆一半。於是他將手放鬆了一半，再放鬆一半，就這樣一直不停地放鬆一半，最終他並沒有放手而弓弦自己鬆了下來。他找到了一種一邊手拉著弓弦而一邊弓弦可以自己脫離的方法。

他的老師看穿了他的聰明把戲，把他趕出了學校。赫裡格爾央求了好多年要重返學校，

最後老師同意了。他又回到了訓練當中，打開了弓弦之後就一直拉著不動。再也沒有耍任何花招。他只是耐心地體驗著人類執取于事物的痛苦。有一天弓弦鬆了，就像是從手指間直接滑過一般，正如他的老師所描述的那樣。他並沒有放鬆弓弦，是弓弦自己鬆了。

其實弓弦早已鬆了，但我們通常都沒能意識到。所以必須把弓弦拉開，以此象徵著我們的幻覺，直到我們意識到弦早已鬆懈。你必須端坐于生活之中，感受你是如何執著于生活的，然後願意等待放鬆的時刻。放鬆會自然而然地發生，因為一切早已被放下。

對於出離，有兩種障礙。一種是緊抓不放，因為害怕而想控制一切。另一種是出離過了頭：放下得太多了。如果你付出得太多，有可能傷害到自己或別人。例如，你可能決定放棄你所有的財產。但你有可能因尚未準備好放棄那麼多而導致後悔。或者有可能你所放棄的財產中有些同時也屬於你的家人，這就會產生矛盾。或者相對於你的修行進程而言，你付出了過多的精力和時間，這對你未必真的是好事。這是對適合你的出離程度的一種抗拒。所以常常會出現這樣的問題：如何能放下執著的同時又不放棄責任？

我的一個朋友有兩個小兒子。一個生得正常而健康；另一個則有天生缺陷。自然他很希望第二個兒子健康快樂。他希望這個兒子能夠免於痛苦，適應生活，但他知道這個小傢伙將會困難重重，因為他與大多數孩子都不一樣。他對這個兒子有著最美好的祝願，但他同時也接受他會碰到問題。

他的妻子則不希望他接受他們的兒子有問題。她認為如果他接受了問題，就代表他不在乎，而如果他不在乎，就可能不會為兒子的幸福而努力。她希望丈夫象她一樣地焦慮和擔心，因為她需要支持，這一點是可以理解的。

因此我的朋友遇到的難題是不僅要關心兒子并接受兒子的狀況，而且要接受他的妻子不喜歡他對待問題的方式。但他不能僅僅為了支持妻子而也變得擔心和生氣：這不是他希望的方式，我同意他的觀點。我認為當他不氣惱不害怕時將能更好地幫助他的兒子，當他接受現狀時則能更好地給予幫助。如果你不能接受你子女的現狀，那麼每分每秒你都在耗費精力，要不了多久你就垮了，因為這樣的愛實際上不會使你更有活力，相反是在削弱你。你是在看不起別人的存在方式，同時也看不起自己的經歷。你其實對自己不友好也沒耐心，出離心不是在這樣的心態下產生的。

如何才能面對這樣的狀況呢？我有問題，我兒子有問題，我妻子有問題，我妻子和我之間也有問題。這個處境很難。我希望自己變好些，但我不會試圖成為另一個人。我讓身心徑直處於所有困難的漩渦之中，然後我希望放下所有的執著。我坦然地接受我妻子不喜歡我的態度這一事實，我祝願她能夠從這種情緒中獲得解脫。我坦然地接受她有她要走的路，並對她報以最美好的祝願。我坦然地接受我自己有自己要走的路，並對自己報以最美好的祝願。我坦然地接受我兒子有他自己要走的路，並對他報以最美好的祝願。我並不離開我的妻子。我與她緊密在一起，不懼怕靠近她的痛苦和她的反對，而是做回我自己。做回自己意味著放

下自己。只要對自己尚有執著，就無法真正全然地成為自己。

一旦你從執著和焦慮中解脫出來，你將能更好地照顧好自己和那些你所愛的人，因為你將有足夠的勇氣和力量來幫助別人。你會充滿能量，因為你沒有把能量耗費在對現實的抵觸上，並且你沒有恐懼，對於該做的事所向披靡。你更能清楚地辨析出什麼是該做的事，因為你一直都在訓練自己觀察痛苦及它的根源。你瞭解痛苦是如何造成的，然後想將痛苦的根源放下。通過對耐心的訓練，你一直在培育對自己的溫和與仁善，並讓自己充滿愛與慈悲，所以你更加能夠把事情處理好。

有些人認為我們不可能得到幸福，不可能真正地慈悲，但以最好的方式關心別人就是一種幸福。當你關心他人，對他人報以最好的祝願，而同時能夠不貪著于結果時，這將使你自己免於焦慮。出離心就是放下你的控制慾望，這樣你才能心懷敬意地將愛與幸福帶給受苦眾生。

放下並不代表你有意地著手去改變或操縱你的意識狀態：放下是放下想要控制執取的心。當你感到焦慮時，你可以嘗試著希望自己從焦慮、恐懼、惱怒中解脫出來。有時當你這麼做的時候，你會感到輕鬆下來一些，焦慮也輕一些。但有些時候也可能會強化你的焦慮情緒從而使你更加接近並看到焦慮的根源。

如果你感到焦慮時希望自己變好，那麼這將會自然而然地帶領你接觸到焦慮的根源。而如果你想要除掉焦慮，你就從本來可以直視焦慮的大路上轉道而行，步入迷途。你不是給予關愛，你是在逃避。學習中正之道是為培育愛心，而不是要培育某種意識狀態。意識狀態是來來去去的，幸福也是來來去去的，但愛心則可以得到培養並一直保持。

愛心是我們學習出離心的前提。愛心為我們的深層次修行創造了一個穩定的環境。意識狀態不是恒久不變的，而富有愛心的態度則可以持久存在。將意識中如何才能關愛別人的問題放下，我們可以培養出一顆持續不斷的對他人的友愛之心。當我們能夠關愛他人而不執取時，我們將對他人不離不棄。這就是對菩薩而言仁愛善良的意義所在。

第五章 懺悔：我昔所造諸惡業

我昔所造諸惡業

皆由無始貪瞋癡

從身口意之所生

一切我盡皆懺悔

——菩薩受戒儀式

寂天菩薩說過：“有一法可以概括整個大乘佛教之教義：護持眾生是通過檢視自身過錯而實現的。”¹ 徹底的懺悔能夠淨化身心。獨自一人或與他人一起懺悔將重新喚醒慈悲心以及對他人美德的賞識能力。懺悔為能夠完全接受菩薩戒法而清理了所有障礙。因此懺悔通常是在受戒儀式的開頭當戒法被授予時進行的。

對我來說，“懺悔”一詞意味著“對於我們的所作所為予以承認”。這是對於我們通過身口意所作的有意行為或業力直截了當地以正式的方式予以承認。這層含義與曹洞宗里所說的正式懺悔是一致的。（另一種形式的懺悔，稱作非正式或終極懺悔，將在本章的後面講到。）

正式懺悔

正式懺悔可以在自己的心裡獨自進行，這無疑是極大的功德。然而，為了能夠完全實現正式懺悔所帶來的不可思議的改變，則必須當著別人的面進行懺悔。當劣行從黑暗的角落里被呈現在眼前時，你更加能夠完全看清楚並且對它進行懺悔。這種當著別人面的懺悔可以是在一尊佛陀或菩薩的雕像面前，或在一位老師面前，或是在一宗教儀式中當著一群人的面而進行。正式懺悔可以有無數種方式。最重要的部份是誠實地、真摯地、徹底地承認自己的有害行為。

要想達到正式懺悔所帶來的完全的、自由的境界，必須具備後悔與內疚兩種情愫。“後悔”是指感到自己犯了個錯誤，幻想著自己要是沒有做就好了，並且真誠地希望自己今後不再做同樣的事。這樣的後悔以及希望不善的行為今後不再重犯的堅定願望是以內疚為基礎的。從字面上來講，“內疚”指的是“再體會一次。”² 懺悔所賦予的完全淨化的力量源自於再一次體會

不善行為所帶來的痛苦滋味。爲了幫助起見，在此有必要對於內疚與厭惡這兩種情緒做一區別。“厭惡”是“對所做之事的一種排斥或憎恨”，這可能會削弱對自己行為負責的鑒定的責任感，而內疚則更多的是重新體驗不善行為時所帶來的感受，從而加深自己的責任感。

在菩薩受戒儀式中我們會誦唱三遍以下謁詞：

我今所造諸惡業
皆由無始貪瞋癡
從身口意之所生
一切我今皆懺悔³

在我們每個月的菩薩懺悔儀式，有時也叫滿月儀式中，我們也會頌唱以上謁詞。

菩薩一直都在懺悔他們的不善行為。因為幻相每分每秒都在出現，所以懺悔也必須每分每秒地不斷進行。菩薩不斷地看到並且承認他們自己的幻覺和不善行為。越是未覺醒的人其懺悔也越少。最不覺醒和最危險的人是那些認為自己從未做過不善行為的人。人類思維的最黑暗部份是相信自己從未做過錯誤的、有害的或愚蠢的行為。相反地，對不善行為持續不斷的懺悔則將打開通往光明的大門。對錯誤行為的懺悔實則為覺醒之舉。

然而覺醒之心並非只是每時每刻地看到和承認自己的不善行為：這是不善之舉，不善之舉，對不起，我懺悔，這是粘著，這是粘著，這是執取，這是執取。這些只是菩薩心中的部分活動，並非全部。與這所有的精神層面的活動同時存在的還有無所不在的慈愛與悲憫。懺悔是悲憫之心的外在表達。你越是抗拒承認自己的錯誤，對自己和他人就越沒有悲憫心和賞識心。

我們人類被那些我們所認為的真實想法所驅動著：如有意識或無意識的對錯觀、好壞觀、以及存在與非存在的觀念。在正式懺悔中我們承認我們是被這樣的想法所牽引，同時我們對此感到憐憫。我們承認我們只是平凡的人，但同時對於我們的覺醒願望不氣餒、不放棄。當我承認了我現在的樣子，也就接納了自己的現狀，並且意識到佛陀也接納了我現在的樣子。佛陀接納所有事物的現狀，接受他們所有的特殊性和有限性。佛陀的慈悲擁抱著此時此刻原本的我，擁抱的背後是一顆完全純粹的寬仁之心。

當你接納自己時，你便得到了淨化。此刻的淨化可以將你帶回覺醒的家園。你在懺悔中的誠實令你即刻受益：現在你可以回歸圓滿的智慧家園了。在這之前你只是忘卻了你一直是被名利和空洞的念頭而驅使著，這樣的忘卻令你一度離開了這個家園。你離開平凡越遠，就越難接納你自己。你越不能接納自己，就越不能寬容自己并越深地陷在這樣的自己當中，而且你會覺得離佛陀的慈悲情懷越來越遠。

有一天一位修行者來到我面前懺悔說她很困惑和氣餒，對事物有許多既定的觀點和看法。在這種幻覺的漩渦中她迷失了方向。我問她在那樣的情況下她是如何修行的，她回答說：“愛這一切”。我問道：“甚至包括愛你的困惑、氣餒和既定觀點嗎？”她回答道：“我並不逃離它們。”愛你的困惑和氣餒並不意味著你喜歡它們，認為它們是好的，或者沉溺在裏面，而更像

是你靜坐其中——不動用任何力量，不管是自己的還是他人的。你只是跟它們共處就好。

在進行正式懺悔時，我們能完全意識到我們是如何地被自己的想法所驅使的。同時我們又能為此而感到憐憫。徹底地懺悔人類的虛榮，我們將能夠寬恕自己，並且可以體驗到自己被寬恕。

非正式懺悔

進行非正式的或是終極的懺悔是基於正式懺悔之上的，但卻超越于正式懺悔。在正式懺悔中我們完全地看到并承認我們的業力所為。在非正式懺悔中，根據道元禪師的說法，我們“須靜心參究此因緣”⁴ 從而更深地理解我們的業力背後的運作真相。

正式懺悔為坐禪做好了準備，非正式懺悔就是坐禪的過程本身，它是中正之道。正式懺悔就像是在這無始劫的諸惡業之中找到你的位置然後坐下來，非正式懺悔，依據《蓮華經》，即“端正而坐，思考一切事物的真實特性。”⁵ 一切事物的真實特性就是它們都是由各種因緣和合而成的。當我們思索這一真相時，所有從無始劫以來所累積的業力都將消融，就像是在溫暖的朝陽中融化的霜凍。

非正式懺悔並非是由你或某個其他人來實現，也並非是由你或其他人的力量來實現的。它的實現是通過你對自己的真正本性的真實信仰。通過對佛、法、僧的真實信仰，你變成了懺悔本身。當你就是懺悔時，你就超越了自我與一切眾生的分離之苦。

第六章 菩薩十六戒法：真俗二諦之教義

若不依俗諦

不得第一義

不得第一義

則不得涅槃

—— 龍樹菩薩《中論》^a

爲了能夠領悟菩薩戒法的究竟意義，有必要瞭解中觀派（梵語 *Madhyamika*）中所說的真俗二諦。在佛典中此二諦被稱為 *samvrti satya*（世俗諦或俗諦）和 *paramartha satya*（勝義諦或真諦）。

世俗諦是指我們在日常生活中基於基本常識而對事物存在的普通認知。在此前提下，戒法的主要指向則是做什麼與不做什麼，以及什麼是好的與什麼是壞的。而勝義諦則不受限於人類的種種不可靠的想法和評判，所以戒法的終極意義超越了世俗認知，超越了做或者不做。

理解俗諦意義上的菩薩戒法是非常必要的，但這並不足以實現菩薩的終極目標。就像龍樹菩薩所說的：

若不依俗諦
不得第一義
不得第一義
則不得涅槃¹

當我們對偉大的菩薩戒法的俗諦意義有了一個徹底的理解并以此為出發點之后，我們

^a 『經文資訊』大正藏第 30 冊 No. 1564 中論觀（龍樹菩薩造梵志青目釋，姚秦三藏鳩摩羅譯）第四卷四諦品第二十四。

必須往前跨越，進入戒法的真諦意義之王國。

偉大的藥山惟儼禪師

偉大的藥山惟儼禪師的故事向我們詮釋了在修行中我們是如何從戒法的俗諦意義向戒法的真諦意義過度的。十六歲時，藥山惟儼出家為僧。他認真仔細地研讀經典及論述並且一絲不苟地守持戒法。多年的修行之後，有一天，他傷心地痛哭道：“大丈夫當離戒法而自己清靜，怎能為衣裳布襟之類瑣事煩心呢？”^a

於是他立即起身去拜訪偉大的石頭禪師^b。他說：“對於佛教的經典著述我已略知一二，但我聽說在禪宗里可以直指人心，見性成佛。我真的不懂這一點，懇請和尚慈悲開示。”

石頭禪師說：“僅僅這樣不行，不這樣也不行，這樣或不這樣都不行，你意下如何？”藥山一片茫然。石頭禪師說：“你的因緣不在這裡，我推薦你到馬祖道一大師那裡去。”

於是藥山秉承師命前去拜謁馬祖，並請教了同樣的問題。馬祖說道：“我有時會要求你揚眉瞬目，有時則會禁止你揚眉瞬目，有時揚眉瞬目是對的，有時揚眉瞬目是不對的。你意下如何？”聽聞此，藥山當下契悟。²

當我們開始受持戒法時，我們就像藥山一樣，關心著我們自身的言行舉止。我們處處小心謹慎，做到不妄語、不偷盜、不害人。對於我們行為所及的周遭一切作周詳考量，諮詢他人的意見，小心作出道德評判。通過這些刻意行為，我們盡個人的最大努力來實現戒法的字面意義。我們生活在對與錯、好與壞的世界：俗諦世界。

從這個意義上來持戒，我們會直接得到“業力”之法的印證。我們會經驗到由善業而帶來的善果以及由惡業而帶來的惡果。我們會對世間因果法則培養出一種深厚持久的信仰。善因導致善果，惡因導致惡果。

現在我們進入到了佛陀四真諦的前兩個。我們了知了痛苦的真相，並且了知了產生痛苦之因的真相，因為我們看到自私和無知可以產生如此之多的痛苦和憂慮。直面事情的真相，我們希望為自己也為他人來戰勝痛苦，治愈疾病。這標誌著慈悲的誕生，是為眾生最大利益謀福祉的菩提心之基石。沒有慈悲，我們無法走向四真諦后兩項所呈現的究竟真相，即痛苦可以得到解脫以及痛苦的解脫之道。

然而即便有了這樣的信心與明了，我們仍然會覺得能力有限以及憂心忡忡。由於清楚地知道我們行為的後果，我們擔心會犯哪怕是極小的錯誤。我們對於超出我們所見與所知之外的東西感到不安：那隱藏著的無邊無際的大海的力量，“命運跌宕中的重重險境”³ 我們感到一切都不安定都不可預知，就像在茫茫水域上努力航行卻既不知道身處何地，也不知駛向何方。

然而只有全心全意地依照戒法的字面意義來修行，我們才能徹底地體會到俗諦層面的

^a 《五燈會元》「(宋)釋普濟/輯錄，蘇澤恩/釋著，山東美術出版社，2008.10」第五卷，青原派一，青原下二世，藥山惟儼禪師，第176頁。

^b 希遷禪師，世稱石頭和尚，著有《參同契》，《草庵歌》。

局限性和挫敗感。俗諦的起點本身就已是錯誤，因為它是基於人類的幻相而存在的，此幻相認為我們的存在與周遭的一切，包括地球上的山脈、河流、樹木、小草，是隔離的。戒法的字面意義是永遠無法經由個人努力來實現的。事實上，試圖通過個人來修持菩薩戒是與菩薩戒的解脫意義相違背的。最終我們會意識到，只以俗諦中的分別心來修行只是許多錯誤之後的另一個錯誤而已。

如果我們不能徹底地修持戒法，我們則會將自己隱藏於自身的缺點背後。我們會認為只要我們不斷努力或更加認真地修行，我們就能夠從焦慮中獲得解脫。然而如果我們能真正地完美無瑕地修持戒法，我們就會意識到我們的基本理解其實是有限而不完全的。就像道元所說的，“當佛法尚未充滿身心時，你會認為所知已經足夠了；而當佛法充滿身心時，你會了悟所知尚有不足。”⁴

藥山惟儼曾經虔誠地獻身于菩薩戒法的修行，但他將戒法看作是固定不動的事物。於是他在字面意義上以分別心的方式來修持戒法，從而無法從不斷出現的煩惱中解脫出來。

當他第一次遇到偉大的祖師石頭和尚，藥山懺悔了他的缺失感。“佛法的教導我已經學習了很長時間，但我仍然無法理解佛陀是誰，我又是誰。我不理解佛陀和我之間是什麼關係。我聽說佛陀是快樂和自由的，但這些修行並沒有帶給我堅如磐石的自由或一顆知足的心。”⁵

石頭和尚的回答表達了戒法之光的不可得，直指人類心靈的自然本性。“以你的方式修行不行，以相反的方式修行也不行，將兩者結合更不行。其實你根本沒有立足之處：靠你個人力量根本不行。你覺得呢？”藥山無法對石頭和尚的問題作出回應。他仍想尋找一塊立足之地，仍想抓取那不可得之物，“就像一隻叮在鐵牛身上的蚊子一樣。”⁶然而戒法的究竟意義存在於你無法執取的境界。

拜見馬祖時，藥山又有了一次機會。馬祖描述了他的情形，“儘管不可執取，我仍可以揚眉或者不揚眉。有時某個眨眼的瞬間了悟了不可得之空性，有時則不會。不用企圖抓取某物以求幫助，你的生活就只是純粹地活在戒法之光中。此時此刻，你覺得怎樣？”禪宗的修行一直圍繞著這個中心問題“你覺得怎樣？”

這一次，藥山既沒有試圖要抓取戒法之光，也沒有逃離它。他只是保持身心中正，因而他受到了啟發。他覺悟到了另一個世界的風光，在這裡我們之所以能做成某些事情，是因為我們獲得了所有眾生的支持同時我們也給予所有眾生以支持。領悟到這一點之後，戒法不再是強加在他身上的某個外在事物，而成了發自於內心的對生活的自然詮釋。不用刻意考慮，他已知道該做什麼。然而只有在經過了許多年試圖通過個人的努力而想領悟戒法卻無功而返之後，才能達到這般的證悟。

我們並不是透過二元分別的意識來走近戒法的究竟意義的。我們是以中正之法，以覺知我們與眾生之間的互相依存性而證悟戒法的究竟意義。這種覺知就是佛心，所有的戒法都

將從這兒自然升起。

正如萬松老人所寫道的，“依經解義。三世佛冤。離經一字。返同魔說^a”⁷ 這般充滿活力而又精準無誤的平衡張力正是菩薩之道的根本。

我聽到有些老師說禪不是模仿，另一些老師又說禪就是模仿。雖然複製我們的祖師是不合適的，然而我們的修行之道卻是與我們的祖師完全一樣的。我們現在對世事的反應必須跟所有的祖師大德在方法上保持一致，同時又必須是對我們所處的當下環境作出最靈活最適合的反應。如果我們既不植根于傳統教導，又對傳統教導一字不差地照搬，那麼我們如何進行修行呢？這個問題直指心的本性——自由的源泉。它也直指我們的慈悲心——戒法的根本。

當我在寫著這些文字時，我意識到自己所寫下的只是基於自己此時對菩薩戒法的屬於個人渺小範疇的有限理解。藉由此，我將個人的努力作為禮物獻給戒法教導那終極的、非個人的意義中。就在此時此刻，我感覺到在超越于——且遠遠地超越于——我個人覺知的領域，有一種對我這渺小但用心的努力而作出的回應。我相信菩薩戒法那無可名狀的偉大意涵正在與我相遇并成就著我。當我們碰到個體修行的局限性之時，我們就為下一步從那超越于二元思維之外的慈悲世界中獲得幫助而做好了準備。

修慈悲心

通過修慈悲心，我們得以實現真俗二諦間的親密聯接。是慈悲心讓我們徹底扎根于俗諦，從而為接受真諦的教誨而做好準備。慈悲對這兩個視角都給予了極大的溫暖與關愛。它幫助我們在詮釋真相時變得更加靈活自如，並且教導我們在修持戒法時給予並接受必要的幫助。

道元教導我們，僵硬地守持俗諦意義上的戒法其實是一種犯戒。慈悲情懷則是對俗諦的尊重，這種尊重里沒有執著，又從不遠離戒法的終極目標。事實上，菩薩有時有必要打破俗諦意義上的戒法以實現他或她生命的慈悲訴求。

為了能夠最大限度地利益眾生，菩薩誓願走進那身心束縛且常常痛苦不堪的煩勞塵世，全心全意地與勞苦為伴直到最後，並且透過了悟塵世束縛的終極意義而超越它們。菩薩進一步立下誓願，即在眾生實現了超越與解脫之後，他們將放棄終極世界而再度返回到凡俗世間，與所有眾生手牽手，與他們共同出入生死。就像傳統中所說的，“他們一直向上直至覺悟，然後又下來廣度眾生。”他們的誓願就是一再地繼續這種循環直至宇宙間的一切有情及無情眾生都回歸到幸福的寧靜與和諧之中。

對於一名菩薩來說，那根明亮的慈悲誓願之紅線^b 始終貫穿于真俗二諦：誓願引領并保護著他們，無論他們處於哪一種修持當中，或是處於從一種到另一種之間的過渡時期。誓

^a 若從經典上以求理解，這在任何時候都是佛陀的敵人；對經典的理解有一字之偏頗則不易於邪惡之語。

^b 在菩薩受戒儀式中，他們會收到一張血脈圖，血脈圖上以一條紅線貫穿著所有戒法傳承者的名字，從釋迦牟尼佛直至受戒的菩薩本人。

願的力量將置於孤峰獨頂之上的菩薩們遣回到雜草叢生之處。如果他們在雜草叢生之中跌倒，那麼誓願又會將他們扶起直至送達孤峰之上。

真俗二諦被分開來闡述，為的是便於我們理解，然而在實修中，沒有哪一方面比另一方面更為重要。當完全證悟時，其實每一方都已完全包含了另一方。那些已經證悟真諦意涵的人仍然完全致身于戒法的俗諦意義。如果你不能再次回到開始的地方與大家一起共修，那麼證悟終極真理反而是無用的，甚至是危險的。最終，通過修持慈悲，真俗二諦在菩薩的心里完全被融為了一體。

第七章 三皈依：佛心之身

皈依佛

皈依法

皈依僧

——菩薩受戒儀式

皈依佛，皈依法，皈依僧：這是前三個菩薩戒法。它們對於佛弟子來說是如此地簡單、普遍、尋常，對於修行之道來說卻又是如此地基本。

依據道元禪師，真正佛法傳承的本質就是皈依三寶。¹ 道元禪師是一位精力充沛極具創意的人，他傑出非凡、極富天賦且異常虔誠。他孜孜不倦地靜坐于深邃的寂靜中。他以無可挑剔的嚴謹與細緻研習了浩瀚無邊的佛典教文。出於對當代以及後世弟子們的無盡關懷，他寫下了無與倫比的《正法眼藏》（*Shobogenzo*），現在已被翻譯成許多種文字，全世界各地的人們都在深入地學習這本著作。在佛道史跡上，他是最具創造力、最深邃、最富影響力的思想家之一。

當道元禪師臨近圓寂之時，他是如何選擇最後的修行的呢？他是否步入了最終的寂靜與熠熠生輝的冥想之中？也或許他體現出終極的超越一切的佛法真義？以下就是他所做的：在一張長長的白紙上，他寫下了這三個大大的黑色的字：佛、法、僧。他將這張紙掛在他病房的一根柱子上。在他病重期間，他會站起來繞著那根柱子行走，他邊走邊唱誦道：“皈依佛，皈依法，皈依僧。”他用盡了生命中的所有能量來圍繞著這三顆寶石行走。他將畢生的精力奉獻給了佛、法、僧，也意味著他將整個生命奉獻給了一切眾生。

“皈依”一詞譯自原巴利語 *sarana-gamana*。*Sarana* 是指“庇護所、保護所或避難所，一個和平與安全的地方。”*Gamana* 指的是“回歸”。英文單詞 *refuge* 看上去很合適，因為它包含了“地方”以及“回歸”兩重意思，是“庇護所”和“保護所”的同義詞，是任何一個你可以尋求幫助或解脫的地方。拉丁詞源 *refugere* 的意思是“逃離”或“飛回”。² 當我們皈依三寶時，我們則飛回了我們真正的家園。

佛、法、僧各自都有三層不同的含義。“佛”既是“卓越、正確，和徹底覺醒”本身，也是“一位已經證悟覺醒之人”，或是“度化眾生”；“法”是“超越了認為自己異於佛陀的分別心之上的自由之心”，也是“佛陀所證悟的真相”，並且是“這一真相在多種經典及教導

中的文字體現”；“僧”是“和諧一致”，也是“那些共同實修佛陀所證悟真相的一群人”，或是“從執著受苦于生死世界的眾生中獲得的解脫”。

俊隆老師說我們如不頂禮三寶就不可能進行修行，而且皈依就是頂禮之舉：頂禮覺醒，頂禮步入覺醒的教導，頂禮同修的團體，頂禮一切眾生。在所有的佛教傳統中，對三寶的崇敬都是戒法實修和慈悲誓願的基礎。

皈依佛

皈依佛意味著皈依真正的我。真我早已實現，從來如此，每時每刻如此。真我就是佛陀。我們不需要找出真我是什麼。真我的一部分是你所認為的那部分，但你所認為的那個自己並不是真我的全部。它只是真我的一個方面而已。成為佛陀意味著不執著于自己所認為的那個自己。如果你認為自己是好人或者不是好人而並不執著于這些想法，那麼你就是佛。然而事實上做一個具有如此思維的人恰恰是成佛的必要條件。

你自己的另一部分則是那個一直在逃離真我，一直在試圖成為其他人的那一部分。當你認為自己是好人時，其實你是想要執著于是好人的那個感覺。當你認為自己不好時，你就會想要改變或以某種方式來糾正自己。換句話說，你可能由於自己對自己的這些想法而受到干擾，動搖自心。從這個意義上來說，你逃離了自己的本來面目。當然，你永遠無法真正地逃離自身：那只是個幻相。對付這種幻相的辦法則是意識到它只是個幻相，你並沒有逃離。回歸佛陀是治愈逃離自我的一劑妙方。轉身回歸，做回你自己，包括你所有的幻相，就是皈依佛。

當你皈依時，並非是變成別的樣子。如果你是一個想要得到什麼的人，那麼在你皈依時，並不是要努力成為一個不想要得到什麼的那個人。如果你是一個不想要得到什麼的人，那麼你也不用去成為一個想要得到什麼的人。你只是與你自己共處。皈依佛意味著相信你自身即佛。

相信自身即佛並不意味著給自己貼上佛的標籤。你之所以成為佛並非因為你有什麼特殊性，而僅僅是因為你做你自己。這也並不是說你是一位品德高尚的人，並不是因為你如此賢德以至於你成了佛，而是說當你做自己時這本身就是高尚的品德。也許相較而言你有一點點美德或者你有很多美德，但那並不重要。關鍵是做你自己才是你根本的美德。儘管相對來說美德高低人人不同，但每個人都完全擁有佛性這一美德。

當我皈依佛時，我並非是皈依于我的優點或者我嫻熟的行事技巧，當然也不是皈依于我的缺點。我皈依的是我就是我自己。那是我堅不可摧的美德，從未失去，除非是我自己把它忘了或沒有正視它。皈依意味著不再離開自己的家園，意味著承認與佛性保持一致的生活責任。

當你皈依佛時，當你回歸到完全做你自己時，你會開始瞭解到你是如何地與每個人之

間相互聯接著的，你是如何地依賴於每個人，而每個人又是如何地依賴於你。換句話說，第一個皈依其實包含了其它的兩個。當你皈依佛時，你將開始了解佛法中的因緣和合，即皈依法，並且你會尊重與其他眾生間的聯接，亦即皈依僧。

事實上，皈依佛本身開啟了你對其他戒法的眼睛。不殺生、不偷盜、正行為，以及利益其他眾生：這一切的前提都來自於你做你自己。你做你自己的狀態是寧靜的源泉，也是愛的源泉。

本質上來講，皈依就是放棄一切其他的選擇，而只是成為佛、成為自己。當你瞭解並且接受你並無其他選擇時，你將自然地、自發地在佛道上往前行進了。當你願意將自身徹底地投入到日常生活中，每時每刻都這樣，那麼你就是在皈依佛、法、僧。

祈求與回應

全心全意地皈依三寶讓我們活出了生命的所有功課：努力、勇氣、能量以及勇於面對生命的脆弱，在這當中還有祈求、請求和詢問。

如果皈依是回歸我們真實自性的旅程，那麼祈求的對象既不存在於我們之外也不存在於我們之內，它是超越於外在與內在的廣闊空間，它無所不包，無所不容。

如果我們希望自己的生命活出佛陀的智慧與慈悲，就必須與佛陀交流。關於這種交流，《寶鏡三昧歌》寫到：

意不在言，
來机亦赴。³

當我們說“皈依佛”時，其意義並不在於這幾個字，而在於當我們說出這些字時的那份虔誠所感召到的回應。當我們嘴上在說著“皈依佛”時，心裡也一邊想著“皈依佛”，那麼作為對這虔誠努力的回應，全然開悟將如生命的禮物一般不期而至。

如果我們的虔誠完全而徹底，如果我們為了覺悟而傾出生命之所有，那麼我們將收到完全徹底的回應：即證得覺悟。如果我們將整個生命都奉獻給佛法，那麼我們將活出佛法之內涵。如果我們將我們的整個存在都奉獻給僧團、一切眾生之共同體，那麼這一共同體將會在世上呈現。這就是《寶鏡三昧歌》的意思。它清晰地反映了我們的忠誠程度，即我們的努力是有所保留的還是完整徹底的。在這個方面，我們的所得恰恰是我們的付出。當我們對於覺悟之路有所保留時，似乎可以看到覺悟也會對我們有所保留。甚至這樣的保留也體現在精神的交流層面上。《寶鏡三昧歌》也寫到了“敲唱雙擊。”⁴ 在這親密無間的交流中，我們並不是先祈求然後之後才得到回應。過去和將來不復存在，也就是說它們完全變成了當下這個時

刻。

片桐大忍老師有一次站在禪堂的佛壇前說，“將焚香爐對準佛陀的鼻子，即佛像之中心。如果你將她們置於一條直線上，那麼你的心也將變得如直線般坦率。”將它們對直的同時，你的身心便會回應著一種能量，使你與佛的聯繫立刻現前。一旦你做出了這種努力，你的思想與心靈便即刻與佛陀相應。並不是說你先要將它們對直，然後出於這種努力的結果，你的心才與佛相應。而是就在對直的那個同一瞬間，你的心就已經變得坦率。

這份坦率的心便是菩薩的心。這坦率之心，並不因為她做到了坦率而期待任何回報，坦率本身便是她的回報，便是她從痛苦中獲得解脫的證悟。如果做事情能有如孩子般的那份虔誠，比如小心虔誠地擺放佛壇上的物件，那麼那樣的虔誠瞬間便成了大徹大悟之舉，而這種大徹大悟是超越了人類的感知範疇的。將焚香爐對準佛像鼻翼，這一個全心全意的努力本身，是令十方三世諸佛都會感到的無邊無垠的極大喜樂。然而，我們人類的頭腦仍然很可能懷疑這份簡單就是解脫本身。

俊隆老師曾經說過關於一個年輕和尚的故事，他的父親是一位禪師。當這位男孩即將進入永平寺（即永遠平安之寺）參禪之時，他的父親給了他這樣的建議：“當你到了永平寺，你將會看到那兒有一口大鐘。你或許會有機會在清晨敲擊它。你將會敲那口鐘，每敲一次你將會鞠一次躬。當你敲鐘的時候就只管敲鐘，然而當你敲的時候要記住，每一次鐘聲響起，偉大的法輪就會轉動一度。”

這位男孩去了永平寺之後，他果然獲得了敲鐘的機會。敲鐘時他充滿喜悅，全心全意，就像他父親教導的那樣。當方丈聽到他敲鐘時，他被深深地打動了。於是他很想知道敲鐘的人是誰，並要求會見這位和尚。這位男孩後來成了一位了不起的老師。

付出者自然會收穫喜悅，而收穫者又會將喜悅給予別人。只管以你的整個身心來敲鐘，只管讓身心遨遊在偉大的未知領域。若能如此敲鐘，你的生命將進入於與佛相應的軌道，佛陀會與你相遇。在這相遇中，佛陀有了生命，佛法有了生命，僧團也有了生命。

當你皈依並獻身於佛陀之道時，一定會得到回應。所有的佛陀與先祖都在說：歡迎回家，很高興見到你，我們一直都在等你，現在家人團聚了，這是一場音樂會，不再是個人獨奏了。

儘管在心底深處你想要回到真正的家園，但你仍然會有疑問：既然佛性無所不在，且完全體現於日常生活中，那麼還要通過特別的行為來實現她不是顯得自相矛盾了嗎？為什麼還需要音樂會般的集體努力，如冥想靜坐和皈依三寶呢？這兩方面的努力為的是讓我們有機會跟這種自相矛盾本身建立起親密的關係。我們必須找到一種方法來體驗這種自相矛盾，否則我們就無法真正地成為自己。我們似乎必須經歷某種特殊才能回歸平常，似乎有必要讓自己全身心地投入到某種特殊的訓練之中，我們才能看到其實我們根本不需要做任何特殊的訓練。這種自相矛盾，如果不去與她親密接觸，就不會成為自我實現的機會，而是絆腳石。

皈依佛、法、僧，讓我們回歸真實自性。既然已經回家，我們就準備好可以接受三聚

淨戒了：即我們真正的自性其原本被造物主設計出來的模樣。

第八章 三聚淨戒：佛心之身

攝律儀戒

攝善法戒

攝眾生戒

——菩薩受戒儀式

三聚淨戒描述的是開悟之心的結構與基本模樣。所有的佛陀先祖們都發過誓願來不斷地修持它們。對於那些將生命致力於眾生利益的人們來說，這三聚淨戒為他們能夠實現誓願指明了一條簡單明瞭、暢通無阻的道路。

根據曹洞宗的傳承，三聚淨戒是從三世諸佛都曾經傳授的教義中發展而來的，縱觀佛教所有的傳承這是最為著名並且最受尊崇的教義之一：

諸惡莫作
諸善奉行
自淨其意
是諸佛教¹

關於這一偈語的最早記錄見於《法句經》第一百八十五節，最早的南傳佛教經典之一，以巴利語寫於公元五世紀。《法句經》是偈頌（四句詩體）的合集，源自釋迦牟尼佛本人。

諸惡莫作

“諸惡莫作”是指“擯棄一切不恰當的身、語、意之行為。”對於菩薩來說，他們的誓願是要讓一切眾生先於自己而獲得解脫，當有與此誓願不一致的行為，也就是說，當某個行會破壞或不利於實現菩薩的誓願時，此種行為就是不恰當的。

在我們從事任何事情之前，我們都努力以菩薩誓願為參照來考量我們的動機。如果這不夠實際，我們可以視具體情況來了解我們的行事動機。我們可以問自己，在這種情況下，怎麼做是對別人最有利的？我的這種行為是否將別人的福祉置於自己之上了？如果我們發現我們的動機是自私的或具欺騙性，那麼我們或許能夠立刻放下那個衝動。

有些時候，儘管我們知道某些行為是不好的，但是我們卻無法立即停止。在這種情況下，如果我們繼續對這些行為的危害性保持覺知，懺悔我們的錯誤行為，學習它們出現的條

件與產生的結果，我們最終將能夠看到這些行為是怎樣讓痛苦產生的。當我們徹底地了解這些行為真的是多麼地枉費無用、徒勞無功時，想去做它們的衝動將會自然消失。

還有些時候，不自覺的衝動來的如此地迅猛以致於我們根本無法覺知到它們或認知到它們的危害性。當我們感到自己被淹沒在自私的衝動中時，也許我們必須暫時停止自己的任何行動，以便不造成傷害。此時或許我們需要的是“暫停”一下。

諸惡莫作的告誡意味著惡其實最終是不存在的。如果惡最終是事實，那麼就不可能剋制它或從中解脫。這並不意味著我們可以否認或忽視世上所出現的惡的現象。我們必須不僅要擯棄惡的行為，而且要意識到它的威力。

惡的表像是我們需要了解的，它們無所不在而且充滿危險。從惡中得以解脫的道路上需要我們對於它的威力給予重視，就像我們重視一個不治之症的威力一樣。正如我們研究疾病的成因與條件從而找出治癒方法一樣，我們也需要研究惡行的成因與條件從而發現剋制它的方法。

所有惡行的根源都來自於有意忽視自我與他人之間相互依存的關係，由此而產生的對自我及他人本質的一種誤解。惡行背離了這個被宇宙所創造出來的豐富生動的世界，在這樣的世界里自我永遠不可能與其他眾生分離。惡行否認了感覺經驗其實一直處於不斷變化中這一現象。惡行與生活本身是背道而馳的。能完全做到諸惡莫作，來自於對緣起教義的覺悟。

諸善奉行

“諸善奉行”是指“從自我獨立存在的幻相中解脫出來，以此為基礎而全心全意地活出我們的生命。”充分地覺知自我是由各種緣起而產生的，然後將這樣的自我表現出來。

“善”這個字的巴利語原文是 **kusala** 一詞，這個詞也具有“有益的”、“有道德的”和“嫺熟的”這些意思。**Kusala** 這個詞來源於 **kusa**，**kusa** 是一種很高的小草^a，釋迦牟尼佛層建議用來做成打坐的坐墊。早期的和尚們會收集這種草葉，將它們堆起來，然後將打坐的布墊放在上面，這樣就成了一個很好的打坐坐墊。畫眉草保護著和尚不受爬蟲的侵害，也保護著爬蟲不受和尚的傷害。

這些畫眉草的邊緣很鋒利，在收集它們的過程中如不小心仔細則很容易會割傷手指。因此能夠嫺熟地收集畫眉草就被稱作了 **kusala**。這個詞後來就成了通常意義上的嫺熟之含義。

自淨其意

“自淨其意”是指“以正確的態度來修持前面這兩條戒法。”這是一個充滿善意與溫柔的鼓勵，讓我們在修持諸惡莫作與諸善奉行時放下二元分別心和自私自利的動機。在這個教

^a 即印度畫眉草

義中，我所聽到的是佛陀在鼓勵我們中的那些認為自己擁有著一個獨立自我從而能夠以自身的力量來實施諸惡莫作與諸善奉行的人要勇於超越自己意識中這一分別心的業力。

三聚淨戒

一切佛陀的教義往往與南傳佛教有關，南傳佛教也被稱作上座部佛教，它起源於印度次大陸，之後逐漸傳到南亞一帶。曹洞宗則是屬於偉大的大乘佛教派系中的一枝。大乘（即萬能之承載工具）佛教，後來出現於印度，最終通過中亞一帶傳至中國、韓國和日本，也傳到了西藏和南亞，直至婆羅洲。

大乘佛教的標誌是菩薩心願的出現。它本著普度一切眾生的濟世宏願，重新詮釋了早期的佛陀教導，例如諸佛之教義。幾百年之後，這些菩薩戒法被禪宗祖師們概括為三聚淨戒：

攝律儀戒

攝善法戒

攝眾生戒

三聚淨戒以寺院的生活與修行為背景尊崇了大乘佛教中的菩薩心願，體現了禪宗之淵源。

攝律儀戒

“攝律儀戒”本質上與釋迦牟尼佛早期關於諸惡莫作的教義是一樣的。這一菩薩戒法的措辭以正面的角度重述了以前較為負面的表達。通過全心全意地來護持禪宗儀軌，你將捨棄以自我為中心的生活方式，而以自我為中心正是萬惡之源。

在修持這些儀軌時，修行者以自我為中心的一面最終都會以某種抗拒的形式展現出來。例如修行者可能反對所設定的規矩，也有可能對規矩過於溫順、過於服從。換句話說，在修持儀軌時，抗拒的表現形式可能是過於鬆散或過於緊張。在這種情況下，護持禪宗儀軌可以暴露我們的我執，將我執的面目揭開，於是我執被徹底放下。

攝善法戒

“護持善法”是釋迦牟尼佛對於眾善奉行這一告誡的進一步說明。“護持”是用來翻譯“攝”這個字的，“攝”出現在三聚淨戒的中日版本中每一句戒法之首。這個字的意思十分廣泛，既有主動層面的意義也有被動層面的意義，既有引導的意思，也有已被聯結被納入的意思。

這個字的象形元素正表達了主動與被動間的動態關係。左邊象徵着一只手，意味著主

動地伸出手。右邊象徵着三隻耳朵，意味著被動地、以接納的心態來聆聽。該詞既有護持的意思，也有被護持的意思：即護持一切善行並且被一切善行所護持。我們可以這樣來理解“攝”這個字：它鼓勵我們做個四分之三的被動觀察和四分之一的主動幫助。首先我們應該接受并理解當前狀況，然後適當地伸出手予以幫助。

攝眾生戒

在三聚淨戒的第三戒中，佛陀關於自淨其意的教導被轉化成菩薩的誓願“攝眾生戒”。對一位菩薩來說，心靈是在為他人謀福利的過程中得以淨化的。諸惡莫作與諸善奉行的目的並不是淨化或提升自我。這種以自我為中心的目的將會成為修行的絆腳石，阻礙我們來實現那首先是為了眾生，之後才為自己來證得開悟的菩薩誓願。

三聚淨戒被稱作“淨”是因為它們已從二元對立的分別心中得以淨化。它們是如此簡單，以致一個三歲的小孩都能理解它們；然而甚至是一位八十歲的老人也未必能真正修持它們。修持這三聚淨戒猶如踏上了綿延萬里的鐵軌征程，然而所有的菩薩都立誓走向這條漫長而喜悅之路。

第九章 佛法之窟宅與根源：攝律儀戒

諸佛法律所窟宅也

諸佛法律所根源也

——道元《教授戒文》

萬物真實而自由的本性無形無跡、其美妙至極，乃人類思維之無法企及。她無法被執取，但卻可以通過日常儀軌得以實現。通過放棄我們習慣多年的個人行為舉止，而將我們的身、口、意置入傳統的儀軌當中，我們就將自己融進了成佛的事業里。我們放棄被習慣充斥的身體，以法身取而代之來呈現自己的生命。這便是擯棄世俗之事，步入佛陀之道。

佛陀之道無處不在，毫無界限。然而如果沒有承載之物好讓我們循之修煉，佛陀之道則無法實現。當我們能夠正確理解並進行恰當的修行活動時，傳統的禪修規則與儀軌則為我們提供了一個很好的環境，在這裡學生和老師可以一起來實現無我境界，一起來進行全心全意、有益身心、並且與眾生和諧共處的修行活動。

修習這些儀軌的正確態度是身心中正且柔軟。身心中正意味著與儀軌親密相處，與儀軌間的親密關係既不是緊張僵硬又不是鬆散無度。親密是一種對傳統既不屈就也不蔑視的平衡狀態。以此狀態來接受戒法，則修行者與儀軌之間毫無分離：人與戒合為一體。如此般親密地護持儀軌，對身心的執著將瞬間脫落，你將證悟無我。

一般來說，戒法就是在告誡我們要在時間和空間方面盡善盡美，包括準時參加修行活動，食用所賜之食，不濫用或浪費社會資源或自然環境資源，合理使用物資並將物品歸還至所屬之地，遵照所規定的身體姿勢和言語禮儀。

對日常生活中的具體細節給予特別關注將使我們有機會進入真正的禪修傳統。同時，對細節的關注有助於將個人與集體的修行活動在經年累月的禪修訓練中一直延續，經久不衰。最終，修行會帶領弟子和老師進入微妙而甚深的參究討論，以言明佛法之理。

準時

禪，簡而言之，就是準時。不早也不遲就是禪。當你太早時，並不存在那個太早的人，有的只是“太早”本身。當你太遲時，也並不存在那個太遲的人，有的只是“太遲”本身。當你準時的時候，也不存在那個準時的人，有的只是“準時”。這種是“時”的無我修行與偉大

的開悟之間是密不可分。

有一次我問俊隆老師：“怎樣才是正確的修行方法？”他說道：“當你的鬧鐘響時毫不猶豫地翻身起床。”後來有一次，在一個為期一週的靜修期間，有一天起床的鈴聲在凌晨三點半就響了，而通常應該是凌晨四點半才響。大家跑出房間告訴那個搖鈴的人鈴聲早了一小時，之後搖鈴人就停止了鈴聲，並且在寺院里跑上跑下地告訴大家可以回到床上繼續睡覺。我的房間就在老師的隔壁。當我走出房門時，看到他已經穿好了僧袍向禪堂走去。我聽到了搖鈴人的通知后就又回到了床上，等到第二遍鈴聲響起時再次起床。

當我們大家都來到禪堂后，俊隆老師說：“今天早上鈴聲響起時，我聽到了然後來到這裡打坐。然而當我到這裡時，你們沒有人在這裡。我坐了一會兒之後還是沒人來。”之後他大吼道：“你們認為我們在這兒是來幹什麼的？！”然後這位年邁的禪師從他的座位上起來，走到了離他最近的我的位子旁，用他的老師曾用的教具以傳統的方式使勁全身力氣來拍打了我的肩膀。他一邊咕噥著一邊拍打著，接著他繼續拍打著每一個學生，我們共有一百多位。等到拍打結束時，他看上去非常疲憊。他在後面的拍打變輕了，也不再一邊咕噥了。我想我們大家都能感受到他對我們的愛有多深。他使出自己的渾身力氣就是想告訴我們：作為一名禪修學生，沒有什麼比戒法本身更高的教導了：聽到鈴聲，就應穿上僧衣去禪堂，不應有絲毫猶豫。

我們不僅要學習與時間共進退，而且要學習與地點共進退。作為錘鍊身心的機會，你可能會自願讓自己來遵照每日的禪修作息時間，不管是自己一人還是跟大家一起。一旦你意識到你願意遵循這樣的禪修規則，並且無論發生什麼都決心讓自己持續進行，那麼你終將會對自己有所了解。

在我二十幾歲時，俊隆老師給了我一個任務來監管禪堂的每日作息時間。我記錄著所有來打坐的學生名單，並且與我的老師及其他一些學生一起來共同負責寺院的紀律。有一天晚上就在打坐開始之前，俊隆老師，作為寺院的掌管者，跑來向我請求允許他不參加那天晚上的打坐。他說有一些學生希望他和他們一起去看電影。我記得他說：“請原諒我。”我說：“當然，祝你愉快。”我受寵若驚，他居然如此尊重我的職責，竟然來跟我彙報他自己的計劃。更讓我吃驚的是，我的老師，一位比我年長將近四十歲的和尚，一位通常情況下都堅守禪堂作息的人，甚至來向我請求他的一次破例行為。現在我意識到他當時有必要這麼做，為的是告訴我以及其他人在美國樹立佛陀之道的過程中，遵守禪修的紀律是多麼地重要。

在我四十出頭的時候，我在明尼蘇達州南部一個小村莊的寺院里修禪。在那兒我跟著一位優秀的老師學習，他是檜崎一光禪師。儘管我很年輕很強壯，走得比他要快得多，但是我注意到他幾乎總是第一個到達禪堂。當我仔細觀察后，我發現儘管他比我走得慢得多，儘管我住的地方並不比他遠，他還是總能首先到禪堂。當我更加仔細地觀察之後，了解到主要原因是他出門比我早。事實上，只要鈴聲一開始響他就出發了。然後我觀察自己為何不能在鈴聲一響的時候就離開。我注意到通常情況下我都是陷在某樣事情中而不能立刻放下。我發

現了我的貪婪是如何地讓我落後於這位年弱體邁的和尚的。一旦我能夠在聽到鈴聲后放下手中的事，我就自然會比那位禪師早到禪堂，這才是事情本來的次序。

幾年之後，當我成了塔撒哈拉禪修寺院的住持后，檜崎一光禪師從日本來這裡拜訪。他到達后，他的一位隨從告訴我說檜崎一光禪師旅途非常勞累，所以最好能讓他晚上早點休息，也就是說不參加晚間的打坐。那位隨從說，儘管很疲憊，這位年邁的老師仍然要遵守作息規則，除非我，作為寺院的住持，請他早點休息。就在那時，這位老師恰巧經過，於是我就說道：“檜崎一光老師，今晚的打坐請不必參加了。我希望您在長途跋涉之後多做休息。”他看上去非常高興，因為他確實需要休息並且得到了可以休息的應允，於是他用日文說道：“非常感謝。”那天晚上他就休息去了。我被他的紀律性和謙卑品質深深打動，他詮釋了如何修持三聚淨戒的第一戒法。

食用所賜之食

對於修持佛道的人來說，另一個很重要但很困難的規定是節制飲食，擯棄世俗中要給予身體種種滿足的慾望。這條規定常常也被表述為“只吃當下所賜之食。”

俊隆禪師的第一位老師是玉潤祖溫禪師。他是一個身體很強壯的人。他練習過傳統弓道；他們說沒有人能有力氣拉得動他的那根弓弦。他也是一位非常嚴格的禪修老師。當俊隆禪師還是一位年輕的和尚時，他與其他六位年輕的小和尚們一起跟隨著祖溫老師習禪。有一天祖溫老師為大家提供的食物是剩下來的腌製蘿蔔，其中有一些已經開始變質了。有幾位小和尚決定不吃，且悄悄地將腌蘿蔔埋在了寺院後面的淺地里。令他們驚訝和恐慌的是，他們的老師走到寺院後面將埋起來的腌蘿蔔又給挖了出來，他將它們洗乾淨后，重新燒了一下，然後又將那些蘿蔔提供給大家吃。這一次，大家都吃下去了。

當俊隆老師在講這個故事的時候他說，通過最後將那些回收來的腌蘿蔔吃下去，他更加深刻地理解了食物的意義。所有其他的小和尚們最終都離開了這位老師。他說他本來也該離開的，但他卻不懂得他可以離開。成為佛陀的一個重要方面是不知道如何離開老師或離開戒法。我很高興俊隆老師他沒有離開。這種孩童般的天真以及不要聰明是證悟戒法的必要品質，也是中正之道的根本素質。

俊隆禪師，就像大多數日本的現代禪僧一樣，是吃白米飯長大的。當他和他的學生們于一九六七年成立塔撒哈拉禪修寺院時，負責膳食的人偏向于用糙米。當時盛行講究禪宗飲食法，糙米被認為比白米要健康得多，前提是糙米必須得到充分的咀嚼。俊隆老師喜歡糙米，而且還作了一次講座，講的是我們如何通過充分咀嚼糙米的過程來證悟精神層面上的修行。然而禪堂里正式就餐的儀式中，由於時間有限，他無法吃完足夠的糙米，在最初的幾個月裡，他的體重減了百分之十以上。

俊隆老師是一位個子不高的人，對他來講失去那麼多體重是很危險的。他的妻子以及

他的一些學生都建議他在自己住的地方吃些白米飯和其它食物。但他拒絕了，而是繼續跟大家一起在禪堂就餐。對他來說，在寺院建立起一個清晰嚴格的紀律比他自身的健康更為重要。他感到有必要以身作則，來為我們這些年輕的尚無概念的人來樹立一個修行的榜樣。為了能在塔撒哈拉禪修寺院建立并發展寺院儀軌，或許他有可能因此而損失了幾年的生命。有人可能會說他這樣危及健康的做法是錯誤的。事實上，他就在四年后過世了。然而對他而言，我們修行的健康發展高於他身體的健康和壽命。

就餐儀軌

禪宗里，據說吃飯是在開悟前和開悟后進行的，因此就餐中的修行對於如何走近并呈現證悟是至關重要的。在我們的正式就餐中有很多規定和儀式。它們是關於如何向佛陀及先祖們貢獻食物，以及如何將我們的功德迴向給一切眾生的詳細步驟。就餐過程中有不同的方式讓那些接受食物的人來向彼此之間，以及向呈上食物的人表達尊重，讓那些呈上食物的人來向被服務的對象表示尊重。並且有機會來修習正念，對於所獲食物表達感恩之情，且意識到正是我們與一切眾生間的互相依存關係才讓我們得到了食物。這些儀式中例如，呈上食物者走到接受食物者前面時，不管是盛飯前還是盛飯后，他們總會向彼此鞠躬。

在美國禪修中心有一個我們非常喜歡的佐料叫芝麻鹽（gomashio，烘炒過的鹽味芝麻），美味極了！在舊金山禪院，我們有一種特別的方式如何將小勺置放於盛有鹽味芝麻的小碗中以表達禮貌與尊重之意。當將小碗遞給對方時，最具禮貌與周到的做法是不要將勺柄指向對方。就餐結束後，當接受方將小碗還給服務方時，要轉動碗的方向使得勺柄朝向不會對著服務者，以示尊重。遵循這樣的練習通常能給人以親密、友好以及互相照顧的感受。如果有人由於心不在焉、未經告知、甚或對人不尊重而沒有這麼做，則有可能會讓人產生冒犯的感覺。

有一次我在美國的另一個寺院里參加了正式的就餐儀式，在那兒將勺柄對著領受者被認為是對對方的尊重。在一個寺院裡被認為是尊重的方式在另一個地方卻被認為是粗魯的。回家后，當我將這告訴大家時，很多人都覺得鬆了一口氣，因為禮貌和尊重並沒有什麼固定的方式。這些規矩並不是絕對的。它們只是我們人類用來表達我們對彼此間最大的熱愛的一些嘗試做法，是我們通過肢體語言來表達我們對一切生命皆相互依存的深層理解。

不濫用不浪費社會自然環境資源

我聽過一個關於兩個和尚令人鼓舞的故事，欽山和雪峰，當時兩位遊歷眾山，結伴參訪。有一天在途中，欽山停下來在一河邊洗腳時看見了一片菜葉在水中流走。他高興地說道：“山中必有修行人，讓我們順著河流去尋找這個人吧。”雪峰說道：“你的智慧之眼被烏雲遮蔽，日後如何識人？他對物資都如此粗心，他呆在這山裡還能幹什麼？”¹

不一會兒，他們看見一位和尚從上游急急忙忙趕來，跑著去撿那片菜葉。看到了這樣

一位愛惜自然及人類資源的典範，兩人最終決定去拜訪這位令人尊重的山中人。

對道元來說，“而今之山水，故佛道之現成也。”² 我們關心自然界以及人類世界中的一切事物，向其致以最高的敬意與忠誠。道元深深地尊重並且堅決地護衛著永平寺周圍山上的那些大大小小的樹木，他反對任何不必要的砍伐。在沒有需要的情況下，當有人想要砍下優質樹木時，他會堅定地拒絕。道元救度一切眾生的誓願延伸至所有的樹木、小草、卵石、岩石。在他去世很久之後，人們想在永平寺里為他建造一個紀念堂。他們計劃著要造得大一些，於是想砍下一顆巨大的杉樹。然而他們的鋸子卻無法嵌入樹木。寺院里的和尚們覺得，道元想要保護解救一切眾生那如如不動的宏願已深入樹木之骨髓。

釋迦牟尼佛陀曾經建議他的學僧們在他們的一生當中要種植並負責照看好五棵樹。縱觀整個佛弟子的修行傳統，植樹造林、重建植被一直都伴隨著許許多多的寺宇廟院。俊隆老師告訴我，他給我所起的法名“天真”的部分靈感來自於他家鄉一座寺廟的一位方丈，寺廟的名字叫“林叟院”，這位方丈將他一生中的大量精力都用來種植樹木，那些樹木已經成了圍繞林叟院的一片森林。“林叟院”的意思是“古木寺”，或者在我看來，它意味著“昭顯佛祖們求法之路的林中之寺。”

二十多年以來，許多人來到這座位於舊金山市北部的蒼龍寺，他們在田地裡、山坡上種下了一顆顆樹木。我們共同種植了數以千計的道格拉斯冷杉、當地樹種橡木，輻射松、以及海岸紅杉。儘管我們自己並沒有砍伐樹木為己所用，但是我們卻使用了來自世界上其它地區被砍伐下來的木材來作為房屋的建築材料，因此我們需要補充那些缺失了的自然環境資源。

證道即儀軌

中文字“儀軌”中的“儀”和“意義”中的“義”是緊密相關的。這兩個字在中文里的發音都是“i”，在日文里的發音都是“Gi”。象形文字“儀”，正如本書的封面上所寫的這個字，含有兩個部首，分別代表“意義”和“人”。由此可見，儀軌給人帶來意義，而人又將意義具體化。儀軌則是人與意義之間所表演的一場音樂會或一支舞曲。

“儀”字右邊部首的意義為“正確行為”、“忠誠”、“忠實”、“有公德心”、或“講情義”。儀軌是一種為了能將所有這些優秀的品質與我們的人格想結合而提供的修行方式。

道元說儀軌就是教義的本質。證道即儀軌。曹洞宗里，人們每天互相見面打招呼的方式時時提醒著我們在一起共同修行的最終目的，就是為了一切眾生的福祉。互相見面打招呼就像是上香和鞠躬一樣，引領我們通往偉大的覺醒。步入房間與老師單獨會面是對終極真理的深度冥想。“早安”與“晚安”的問候語則是我們對他人深厚關懷的最大祈願。由於這些問候對我們的修行來說極為重要，十分必要，所以才以儀軌的形式流傳下來，代代實行，也就

是說，承載它們的是既定的傳統方式。

鞠躬

在曹洞傳統中，從禪師中接受法嗣的儀式之一就是接受老師傳授的鞠躬方式。當我以雙手合十的姿勢向一切有生命的或者無生命的眾生致以敬意時，我感覺到老師的手掌和我的合二為一了。在我合在一起的手掌之中，我能感覺到老師們的存在，也能感覺到老師們的老師的存在，以及一直可以追溯到釋迦牟尼佛的所有祖師們的存在。

道元說過，這世上若還有人鞠躬，佛陀之道就會盛行；如果沒人鞠躬了，佛陀之道就會泯滅。

鈴木大師的第二位老師是岸澤惟安(Kishizawa Ian)，他對道元大多數的理解都來自於這位老師。岸澤惟安師從一位偉大的老師叫西有穆山(Nishiari Bokusan)。有一天穆山對惟安說：“你不是我的弟子。”惟安問道：“老師，這是為何？”穆山說：“當我正式打坐時你會向我鞠躬，而當我從洗手間出來時你卻不向我鞠躬了，因此你不是我的弟子。”惟安終於理解了穆山的用意，後來通過鞠躬這一修行繼承了穆山的法嗣。

許多西方的禪修弟子都對鞠躬，尤其是大禮拜存有抵觸心理。這種抵觸意味著不願鞠躬或者是過於熱衷於鞠躬。這樣的抵觸是件好事：通過與之相處你將找到那平衡而中正的態度，體認到鞠躬其實是佛陀的修行。在爭強好鬥與奴顏媚骨之間找到平衡點呈現了覺悟者的無私之道，鞠躬即鞠躬，無非其它。

修持鞠躬提供了一個斬斷二元分別心的機會，沒有了自我與他人之分，眾生與佛陀之別。在我們的傳統中，有一篇正式的念詞是我們在鞠躬叩頭時唱誦的：

拜者，被拜者
本性皆無
吾身，他身，無二
躍入無邊宏願
置身一切祥和

正如鈴木老師所說：“當你鞠躬時，無佛無你，只是一個完整的鞠躬，僅此而已。此即涅槃。”

坐禪與手結印

佛陀之坐禪，身心中正，並非拘泥於坐姿或躺姿，而是通往平和與歡喜之法門。它是徹徹底底的解脫與覺悟的登峰造極之巔。種種儀軌與形式的羅網與圈套並不能夠捕獲它，然

而身心中正的正式坐禪儀式卻能支持并實現中正之道的本質。

傳統的坐禪形式為盤腿而坐，或以蓮花式(Padmasana)，半蓮花式(Ardha Padmasana)，身體端正挺直，既不前傾也不後仰，既不偏右也不偏左。兩耳與肩膀平行，鼻子與肚臍對齊。眼睛微睜，眼臉輕輕下垂。嘴巴關閉，舌頂上顎，舌尖輕觸上齒背面。鼻間的呼吸輕柔而平靜。入坐后可以輕搖身體，以將身體安置於一個紋絲不動的坐姿。

坐禪時的手勢被稱為宇宙手印。**Mudra** 是梵文，意思是“圈”、“環”，或“印”。雙手掌心朝上，一隻手在另一隻手的上面，雙手的拇指指尖輕輕對觸，形成一個美麗的橢圓形狀。雙手靠近身體。小手指位於下腹部，距肚臍眼兩到三英寸的地方，正好是這個姿勢的重力中心。位於下方那隻手的手背則置於盤腿中位於上方那隻腳的腳跟之上。兩臂與身體間保持一定距離，就像是在腋窩下能放一個雞蛋。

鈴木老師說，以心靈的全部來形成手印意味著將你的心遍及全身。他還說，在開始的時候你有可能會感到這個手印在坐禪中是一種束縛。當你不再被這種束縛而困擾時，你就會找到那顆泰然自若、無為而治之心。

你如何安置手勢的方式取決於你如何安置你的整個身體。它包含了你如何安置腰部、前臂、手肘、上臂、肩膀、頭頸、上背、下背、身體兩側、自然也包括腹部與雙腿。整個身體都參與到手勢中來，整個身體的參與形成了手結印，而手結印又形成了整個身體。專注于手結印也就是在專注于整個身體。因此將雙手安置於這樣的儀式中，你將體悟到身體所有部位之間的互相依存關係。

透過觀想身體各部位之間的相互依存關係，另一個更為寬廣層面上的相互依存關係的畫面之門將被打開，即你的身體與宇宙間所有那些有生命或無生命的存在之間的相互依存關係。正像是身體形成了手結印，而手結印又形成了整個身體一樣，你的身體形成了整個宇宙，而整個宇宙又形成了你的身體。當你以此手結印端正而坐時，整個世界都在你的手中。所以這個手結印被稱作宇宙手印。

儀軌的終極意義

佛陀與先祖們並非要我們用這些儀軌來作為控制我們或他人的方式。相反地，儀軌的作用是支持我們，就像是支撐植物生長的籬架一樣，眾多深厚而富饒的佛教形式可以在其之上開花結果。傳統祖先們將儀軌慷慨地賜予了我們，它們為我們的修行提供了清晰而溫和的指引與支持，而並非是束縛我們的枷鎖。

護持儀軌的本質是無執之心。如能在遵守儀軌與放下儀軌之間找到完美的平衡，你將體悟到這第一淨戒帶給人的解脫潛能。儘管這些儀軌為真正的覺醒之道提供了最好的機會，它們的正確使用往往取決於它們所處的環境。因為它們與周遭環境是相互依存的關係，它們並不具備獨立的自性。

當運用得當時，這些儀軌就是對一切事物間的相互依存關係的美好詮釋。它們的真實

本性就是它們沒有固定不變的本性。因此，雖然我們在修持這些儀軌時對要求精準、付諸努力且對細節一絲不苟，但是如果對儀軌的真實本性有所覺知，那麼在實施儀軌時所擁有的將是一顆柔軟靈活之心。

正如鈴木老師說的那樣：“我們所做之事如此重要，因而我們不應太過嚴肅。”對於這珍貴的修行，我們永遠都不應該過度嚴肅而使我們失去幽默感。釋迦牟尼佛警告弟子們要小心心的諸多錯誤觀念之一，就是對於儀軌的原則執著于俗諦層面上的僵硬理解。並不是說俗諦層面上的理解就是錯的，而是說我們不該僵硬地執著于它。儘管對於證悟佛陀教義的真正內涵來說，關注我們的行為細節并使我們的行為合乎戒法是很有必要的，但是若要證悟終極意義，這還不夠。

在日本的德川時代（1603-1868），有一位叫作“Tetsugyu”（意思是“鐵牛”）的和尚，為一位仙台的將軍沏茶，這時他的佛門弟兄“Cho-on”，或稱“潮音”也來到了茶室。仙台將軍邀請了潮音一起來喝茶。鐵牛選了一個既特別又珍貴的古董茶碗，是仙台將軍贈送給他的，他將茶碗放在榻榻米墊上準備沏茶。就在大家欣賞這個極為美麗的茶碗之時，潮音突然起身，用他手中的禮儀木棍將茶碗擊碎了，“現在看看這隻茶碗出生前的真實面目吧”潮音說道。

鐵牛臉色蒼白，幾乎暈倒，然而仙台將軍倒顯得鎮定。他對鐵牛說：“以前我把這個茶碗贈予你，而現在我想讓你把它歸還給我。在你還給我之前，請把它粘好并裝在一個盒子裡。在盒蓋上請寫上茶碗的名字，我給它起名叫茶碗之生前本色。我要恭恭敬敬地將這隻碗傳於子孫後代。”³ 鐵牛堅守於一個正統古老的物相，而潮音卻將這一物相打碎了。這是對傳統的兩種極端態度：執相與破相。儘管潮音展示了只有超越形相才能獲得證悟的生命力，但是他卻不懂得如何珍惜形相并在現實中使其生效。最終，仙台將軍將一切重又整合起來，甚至超越了打破形相。超越形式是通過形式本身才得以傳承的，這正是禪宗里祖祖輩輩所特別傳承下來的機要。

雖然規範對於人類證悟無我的過程來說是必不可少的，然而對於一位菩薩來說，當遵守某項規範從某種意義上來說對眾生反而是有害之時，她就必須隨時準備放棄規範。況且，這也與戒法的慈悲精神是一致的，即為了給眾生帶來更大的利益而樂意改變任何形式和儀軌。

在傳統的禪宗儀軌中，佛子們以奇妙的方式將他們的身、語、意與他們無形無相的本性相應相隨。無形無相的本性通過這些有形的儀軌傳承下來：授予、打破、重審或更新、迴歸、直至再次傳承。

我們不僅必須要超越禪修的儀軌，還必須要超越老師對於禪修的理解。禪修的原則是，為了使傳統保持下去，“弟子必須站在老師的肩膀之上。”超越師之道的前提是必須掌握并致力於師之道。只有那些對傳統完全忠誠并致身於其中的人才實現了傳統，成為傳統的承載者，才有權利來改變傳統。這正是菩提達摩的教外別傳之精髓。如果我們真的熱愛並且致身於某個傳統以及代表著那個傳統的人們，那麼最終我們必將有異於那個傳統以及那些代表傳統的

人們。與傳統和代表傳統的人們保持一致包含著互相之間的抗拒與不同意見的紛爭。在抵達最終徹底的一致性之前，經歷不同意見的矛盾是很有必要的一個過程。有一次我對鈴木老師說：“我跟你一直很融洽。我們怎麼從來都沒有異議呢？”他說道：“我們最終會的。”事實是，在我們出現異議之前他就圓寂了。

這種通過求同存異而達到的真愛是很難的，這種艱難在莎士比亞的李爾王與其女兒考狄利婭之間的故事中體現無遺。⁴ 劇中的悲劇是，李爾王沒能及時意識到他與女兒間的異議有可能是女兒之愛的一部分，也是正常王位繼承的一部分。這樣的傳承過程未能實現。考狄利婭，這位唯一真正愛他的女兒，也是唯一一位具有勇氣和信心來誠實面對他的女兒。為了真實面對他並且尊重他們之間的父女關係，她不得不冒著不討喜的風險。因為她愛父親，所以她必須放棄藉由順從與討好而換取的安定與簡單的道路。而她的姐妹們並不真的關愛她們的父親，卻出於自私表達著她們與父親一致的意見，以此來換取父親的歡心。

李爾王的悲劇之一在於他的盲目自大，致使他看不見誰是他真正的女兒。他不理解他的王權是否能得到真正的傳承，取決於他是否有能力來接受忠誠之士，即便忠誠以非阿諛奉承的意見分歧的方式表現出來。到了故事的結尾李爾王終於意識到考狄利婭一直都是他真正的、忠實的、充滿愛心的女兒，然而那時一切都晚了。或許每一段師生之間的重要關係最終都會走到一個艱難且具有潛在的悲劇色彩的衝突局面。禪宗歷史上有許多故事講的都是這種衝突時刻。這些故事表明，在那些充滿生機的、實事求是的佛法傳承中，若老師和弟子真的在深層次上志同道合的話，他們最終就必須放棄互相苟同的舒服安定的關係，而步入到意見相左的危險關係中。如果完全精確地跟從那些開悟了的悲智雙運的祖先大德們的腳印，這是類似植物一般的消極被動，我們必須超越這被動的安全地帶，進入到如動物一般具冒險精神的關係當中：嗷（如老虎般地吼叫出來）！

寺院外的修行

佛祖們的儀軌只不過是他們的日常生活而已，常與吃飯喝茶相提並論。然而如果你在寺院之外的環境中從事著生活、工作、娛樂等事情，你可能想知道如何才能進行護持儀軌的戒法修行。在一個傳統儀軌並不現實的環境中如何修持它們呢？如何才能建立起對於你們的日常活動切合實際的儀軌呢？

有一次我為一個團體教授第一淨戒，這一團體的人都是家庭主婦，她們平時在市區的一個禪修中心打坐修行。其中一位女士在她的日常生活中修習著這一戒法，無論她做什麼都全心全意地去做，並保持充分的覺知。我告訴她這樣做很好：這就像是在她的日常生活中以中正之道來修習這第一淨戒。“但我有一個問題要問你，”我對她說：“當你說如論做什麼都在全心全意地做並且保持著充分的覺知，你如何知道這是否只是你的個人想象呢？”

誰可以來和你一起建立日常生活的標準呢？祖師們告誡我們不要自己給自己建立標準。

沒有外在的幫助，你如何能知道你的修行並不只是在依著自己的性情，跟隨著自己的偏見呢？為了修行戒法，我們在生活中都需要某位在修行上對我們負責的人，某位我們請求可以對我們的修行給予反饋的人，某位可以引導我們在喜惡之間找到平衡的人。

不管你是住在寺院內還是寺院外，在修行上你都需要這樣的支持。你需要皈依僧團：與僧團朋友們一起共同走在志同道合的路上，互相幫助，通過日常生活中的各種“儀軌”修習中正與親善之道。如果你們已經建立了善行的標準，那麼確保你與道友之間為彼此負責，以便你們可以互相扶持，以這些儀軌來共同證悟平衡與親善之道。如果你們能夠建立并維持這樣的修行標準以及道友間的友誼，那麼你們就能夠修習第一淨戒並且證悟無我，就像在寺院里面一樣。

第十章 行所行之道：攝善法戒

三藐三菩提法，能行所行之道也

——道元《教授戒文》

通過誠心誠意地修持第一淨戒，護持傳統的儀軌，我們將擺脫自私與邪惡的行為，進而體會到解脫的歡喜。放下私念之後油然而生的那份欣喜則是攝善法戒的源泉。

第二淨戒的終極意義是與眾生一道實現善法。換句話說，修行此戒的意義是化整個世界為善法之身。一切真正的善法源自脫離邪念的自由歡喜之心，自身、口、意自然而發，全無絲毫造作。如此般立於中正之道的歡喜之心所展示的正是世間的偉大善法。

對於這一戒法在進行常規修持的過程當中，我們與所有的覺知對象之間，會逐漸地培養出具有技巧與溫暖的行為品質。關於“對象”我指的是包括一切其他眾生，同時也包括我們自身的身、口、意之造業。將我們的身、口、意作為“對象”來修習，將我們周遭環境中那些有生命和無生命的事物也作為修習的對象，這將為終極的攝持善法直至普度一切眾生而打下了基石。與一切對象相處的基本品質是友好、溫柔、慈悲、準確、仔細、尊重、忠實以及對事物細節的關注。隨著這些品質的培養，我們將走向並最終擁抱攝善法戒的生命整體。

曹洞傳統中，我們有這樣的勉勵之詞，例如“世上無處可唾棄”，意味著世上沒有什麼地方不神聖。世界上沒有地方不適合證悟佛法。對待一切事物我們修習不粗心、不大聲、不多此一舉。所有事物都給予最高的敬意。我們拿起分量輕不貴重的東西時要像拿起分量重而貴重的東西一樣。門要輕輕地開輕輕地關。我們的行為在其他眾生的眼裡都應該是賞心悅目、備受啟發的，無論是有情眾生還是無情眾生：輕輕地善心悅目地走向房門，友好地小心地靠近禪坐蒲墊。每一個身體姿勢和面部表情都是鼓勵並創造愛與慈悲的絕好機會。

鈴木老師曾經在舊金山的餐廳里教我們如何練習擺放帶靠背的木椅。原先在坐落於舊金山的日本區寺院里，我們總是坐在禪堂的地面上一同進餐，但當我們搬到位於頁街（Page Street）三百號的新寺院後，我們有了一個新的地方來修習共同就餐：一個我們可以共同取食的餐廳。餐廳位於禪堂的樓上，地板鋪的是瓷磚。

當我們開始使用這個餐廳就餐時，有一些人將椅子在地板上很隨意地滑來滑去，製造出不少噪音。尤其從樓下的禪堂里聽起來的噪音則更響。看到這點，我們的老師善意地要求大家要小心翼翼地將椅子拿起，再輕輕地放下，而不要再地板上拖來拖去。他說：“這些椅子已經為我們提供了方便，讓我們坐在上面很舒服。我們不必得寸進尺，還要把它挪來挪去地只為自己方便。我們有的是時間來好好照顧這些椅子，就像它們好好地照顧著我們一樣。我

們可以做到拿起每張椅子，讓它騰空后再把它放到我們想要的位置，然後再輕輕地坐下來。當我們不用椅子的時候，我們可以小心地拿起再放下。我們可以這樣來練習。”

如此簡單的修行為在這個世界上聚集善提供了很多機會。它表達了對椅子、地板、禪堂，以及任何坐在禪堂里的人的尊重與感恩。它表達了對鈴木老師的善教和菩提之道的感恩。身體以此來修善行，你將證悟椅子、地板和禪堂是如何幫助你關心你的，以及你又是如何來幫助關心椅子、地板和禪堂的。對身體所行之事給以關注，你將一步步地從椅子、地板、禪堂以及一切眾生中親自證悟因緣共生的真相。開悟之路就是去實證當下現于眼前的任何事物與其他事物間的相互依存性。只要你給予足夠的尊重，世上的任何事情都可以呈現佛法。尤其是那些被你放棄或拒絕的東西——那些你認為不值得給以多大尊重的事。

許多佛祖們的禪修文章里都含有日常生活中可以吟誦的偈語。這些方法都是用來歌頌偉大的以慈悲為懷的菩提誓願，以及升起并保持對他人重大福祉的關注。雖然菩薩們以關心他人為先，為了能做到這一點，他們也必須要適當地關注自己的身體修行。

例如，所有的佛陀、菩薩、以及有情眾生都真的會喜歡一位能照顧好自己的嘴唇、牙齒和牙齦的人。洗牙師尤其喜歡保護牙齒的良好行為。他們的工作本身是一直有保障的，因為我們的牙齒和牙齦遲早都會退化，因此當他們看到我們善待口腔時會真心地感到高興。這表示我們就像他們一樣地尊重牙齒，願意做他們所做的工作，這也表達了對牙醫本身的尊重與感恩。如果你對牙齒給予很好的呵護，友好地向這位終身致力於照顧你身體利益的牙醫呈現一副乾淨整潔、悉心照料過的牙齒時，這就表達了你對他工作的感激之情，這會激勵鼓舞他以後的工作，使他盡最大可能地去治癒其他的人。看到這樣一副牙齒他可能會說：“你對你的牙齒做得太棒了。這叫我非常高興！看到有這麼乾淨的牙齒，我可以再接再厲了。”

每天當你刷牙時都可以帶著這樣的心願：祝一切眾生安康，尤其是你的洗牙師和牙醫。菩薩的心願是向一切眾生展現乾淨、清新、明亮的微笑。我們這樣做懷著的心願是：希望一切眾生因為我們乾淨的牙齒和友好的微笑而備受鼓舞。藉此，我們通過關注自己身心的同時也關注了他人的健康。

在刷牙之前，可以先合掌并將牙刷置於掌中，然後誦唸：

愿以手中牙刷
誓與有情眾生
一起證悟佛法正道
一起抵達純淨之地

而在一邊刷牙時，你可以一邊這樣默想：

我發誓要與一切眾生

一起走向清淨無染之法門
一同完全徹底地走向開悟

刷牙結束時，你可以誦唸：

每日使用牙刷
誓與有情眾生
一同擁有足夠強健的牙齒
以便能將所有幻相一一啃穿

當你洗臉時，可以在心裡思維：

當我以水洗面
就讓一切有情
步入清淨法門
永遠潔淨無染

你可以創造出很多其它的誦詞，讓它們伴隨你的日常生活。這樣的修持有助於升起并保持大慈大悲的溫暖心境。

修持這第二淨戒的另一種方法是語言。出於一顆溫暖友好的心，一位菩薩決心以誠實、柔和與坦率的方式與人溝通。正如道元所說的，“以對待嬰兒般的友善來對有情眾生說話，即為善語。”¹

如果你不進行善言善語的修習，你的視野將會比較有限。即便當別人在修習善言善語時，你都有可能感覺不到，也欣賞不了別人所做的努力。而一旦你自己開始修習時，你將處處皆聞善語。通過修習善語，你的世界將面目一新。通過這簡單的善法修持，你得以與所有佛陀的世界相遇，得以見證一切眾生的佛性。因此一位菩薩會欣喜地立愿，誓要通過語言來修持善法，從不放棄，生生世世。那些聽到你善語的人，就像那些看到你明亮友好的微笑的人一樣，會被深深地感動。他們永遠都不會忘記。

日常生活中的所有活動都是修持善法的良好機會，都值得不遺餘力地進行練習。遇到非常複雜的情況時，在行動前你可能需要諮詢一下別人，以確保你已經深入地審視過你的內在動機，保證與善法相應。

鈴木老師的妻子，美津，我們稱她為“太太”（意思是“夫人”，是對家庭女主人謙卑而尊重的稱呼），她曾經說：當我們看到可以行善的事情時就要及時去做而不應延遲。有一次我和美津太太在她的廚房里喝著茶吃著腌菜，她給我講了一個故事，是一個需要深思熟慮之

後才能採取行動的情況。她受邀參加一個嘉獎宴會，嘉獎舊金山日本社團里的一些領袖們。一個男子因為他的傑出貢獻而被授予榮譽，美津太太認為他的家人也應該被認可并授予榮譽。她說在日本，當一個人取得了偉大的成就，人人都知道若沒有別人，尤其是家人的支持，一切都不可能。

然而在她向宴會儀式的主持提出建議之前，她諮詢了坐在身邊的兩位朋友。幸運的是，有不同類型的人都給了她意見。據她描述，有一位相當現代的女士，她代表著對於傳統觀念更為自由與靈活的那一類人。美津太太詢問了這位女士，這位女士也覺得應該嘉獎其他的家庭成員。接著美津太太又詢問了一位年長的女士，她代表著通常來說嚴格遵守傳統觀念的那類人。這位女士也認為提及家庭成員的支持會比較合適。所以在宴會上，美津太太勇敢地站起來，愉快地表達了她對那個家庭所有成員的感謝與欣賞。觀眾報以雷鳴般的掌聲，因此這看來確實是一件值得做的善舉。美津太太看到了行善的可能性，接著她進行了認真的思考并諮詢了他人以確保此舉的合理性，之後她就立即執行了。

有時別人對我們說我們幫助了他們，但那並不表示我們就真的幫了他們。另一些時候，人們對我們說我們沒有幫忙，那也不表示我們就真的沒有幫忙。然而，當我們想要學習如何行善時，別人的看法是很必要的。我們無法自己來決定我們的行為是否是好的。只有考慮過一切眾生之後才能確定是否為善舉。

攝善法戒的終極意義

站在俗諦的角度，即自我有別於他人的二元世界里，即使你仍相信自我與他人是分開的個體，你仍然可以修習善法。從這兒開始是很正常的。根據俗諦來修習此法，將為證悟這一淨戒的終極意義打下基礎。

攝善法戒的終極意義超越了一切行為。護持一切善法的意思是根本什麼也不用做：即意味著超越于做與不做之外。那只是身為有情眾生的一員無我地，全身心投入地成為有情眾生而已。此時此刻一切有情眾生就只是有情眾生而已，但很少有人能接受和證悟這一點。

作為一名有情眾生，修持終極善法意味著靜止不動。如何才能實現靜止不動呢？通過全然安住於你的生命經驗的方方面面：包括你的感覺和觀念。靜止不動是指與你自己保持完全一致。你深入生命經驗的底部，正如所有佛祖們所做的那樣，進入到傳說中的蒼龍穴中。帶著優雅與溫柔，你鼓勵自己將身、口、意完全安住下來。或許你需要命令自己來順從自己，以便走完所有的路程而來到這裡安坐下來。

自己向自己的完全臣服就是自我的善法與美德。儘管沒人發出邀請，而且客人即主人，你還是可以把自己邀請到自己面前，既成為自己的主人也成為自己的客人。一旦客人到了，你將繼續以友好、溫柔與關懷的態度來關注每一個細節，好讓客人感受到特別的歡迎，以便

安頓于如如不動的靜坐中。只做自己而如如不動的存在就是我們所說的無上、圓滿與完美的開悟。

第十一章 度自度他：攝眾生戒

超凡越聖度自度他也

——道元《教授戒文》

第一淨戒的修持使人證悟無我的境界，第二淨戒的修持又令人沐浴在喜悅與熱情中而倍受鼓舞，此時你的身心會變得柔和開放——為謀一切眾生之福祉可以應景而變、應勢而行。這份應景而生的靈活變通就是對菩薩第三淨戒的證悟。將全部身心投入于無我的解脫之道與美好將會自然而然地利益一切眾生，幫助他們走向成熟。證悟三聚淨戒將使你充滿力量，你將欣然地去做所有不僅有益於人類而且有益於一切有情的事情。

在塔克薩斯州的一個動物園裡曾經誕生了一隻美洲鶴，她的名字叫泰克斯。美洲鶴是一種瀕臨滅絕的動物，因此泰克斯被給予特殊的照顧與關注。象所有的群居動物一樣，美洲豹經過了一個成為銘記的學習過程，在這個過程中它們會與一位榜樣，通常是父母中的一方，建立起一種很強的紐帶關係。然而泰克斯與父母是分開的，於是她就將這一紐帶關係投射到照顧她的男性飼養員身上了。當她長大了，可以交配并繁衍後代的時候，她被安排與一只雄性美洲鶴在一起，但是她卻對自己的異性同類沒有興趣。由於塔克薩斯動物管理員沒法使她交配成功，她被送到威斯康星洲的一個特殊中心予以保護并實施美洲鶴的繁殖。在那兒由另一位男性管理員來照顧她。

美洲鶴的生殖過程里有一個儀式，就是一只公鶴翩翩起舞，將母鶴喚起。當母鶴被舞蹈吸引后就會站起來，將她的卵蛋產下，落在安排好的地方以便進行孵化。由於她是和人類建立起的紐帶關係，所以她的飼養員意識到，或許有必要讓人來上演交配舞。於是他學習了美洲鶴的交配舞蹈，為自己做了一身雄鶴的服裝道具，為泰克斯表演了交配舞。他的舞蹈很成功：泰克斯被吸引并起身和他一起跳舞。通過這種人工受孕的方式她產下了卵蛋，然而由於蛋殼太薄，胚胎沒能存活。美洲鶴一年只交配一次，所以她的飼養員必須要等上一年之後才能再次嘗試。

接下來的兩年都像第一次一樣都以失敗告終。最後，她的飼養員決定在她的懷孕期間給予徹底的關心。他給她造了一間小屋，地面上鋪著鬆軟的稻草，在她的卵蛋受精之後，他搬進小屋跟她一起住。他給她做了一個窩，自己就緊挨著她睡。在不遠處擺著他的桌子，打字機，還有他的工作資料，這樣他就可以一邊工作而同時又離她很近。甚至當她去覓食的時候他也陪著她。他形影不離的陪伴似乎讓她變得更為平靜、放鬆，並且更能集中注意力。這一次，卵蛋的外殼很強壯，胚胎也更有生命力。小美洲鶴成功孵化了，最終長成了成熟的大

鶴。這就是一位無私的菩薩為了保護和關愛有情眾生的利益而表現出來的那種無邊無界、一絲不苟與愛的奉獻。

一日僧問雲門：“如何是一代時教？”雲門云：“對一說。”¹ 釋迦牟尼的一生所關心的都是如何面對眼前的有情眾生——不管是誰——找到合適的方式來給以啟發，助其解脫。

象雲門這樣的佛陀與偉大的菩薩們都是“其實無他，只要與爾解粘去縛，抽釘拔楔。a”² 為的是解救一切眾生。他們能夠做到在所有場合下，在一切生界中都慈悲為懷，利樂他人。他們與一切眾生手牽手，肩並肩地出入生死。這就是他們的唯一願望。

由於菩薩們已經不再挑三揀四，只是沿著佛陀之道徑直向前，所以每一種情境都是引領和利益眾生的機會。終其一生，甚至到了死亡的邊緣或者到了即將出生的時刻，他們都斷絕了旁門岔道，只顧努力向前，堅持不懈地護持一切眾生。

如果你也希望加入到佛陀與菩薩的這項偉大事業和人生舞台中來，那麼你所要做的就是所有情境之下都以中正之心面對，對己對人都以慈悲為懷，直至我們都了悟自己是誰。

有一次我開車走在被群山包圍的塔撒哈拉禪寺的路上，從廣播里我聽到了一個很好的故事。一位猶太教堂唱詩班的領唱叫邁克爾·懷瑟(Michael Weisser)和他的妻子茱麗葉(Julie)隨家人一起從芝加哥搬到了內布拉斯加州的林肯市。(在猶太傳統中，領唱者是“歌唱或吟誦禮拜音樂并引領信眾進行祈禱”的人³)他們覺得他們的孩子在那兒會生活在一個反猶太主義不那麼嚴重的環境里，不像他們在大城市里所經歷的那樣。結果卻是，內布拉斯加州三 K 黨白色騎士的大龍頭萊利·特拉普就住在那裡。當他發現懷瑟一家住在林肯市之後，就通過惡意郵件和威脅電話將鬥爭的矛頭對準了他們。

自然懷瑟一家在遭遇如此強烈的偏見時感到了驚慌，開始時也非常生氣。然而過了一段時間之後，這位領唱者的心有了改變，因為他感到他的信仰是在教他去愛他的敵人——因此他想將這信仰付諸實踐。茱麗葉同意了，於是他們以友好的善意給大龍頭打了電話。

懷瑟一家發現萊利·特拉普是一位糖尿病患者，只能坐在輪椅上，眼睛也在漸漸失明，因此他們在電話里提出可以幫他進行食品採購。他的第一反應是一句非常生氣的“不”，但停頓了一下之後，他的情緒變了，他向他們的幫助表示了感謝。就這樣懷瑟一家以不斷的努力來擁抱他們的敵人。最后，邁克爾提議由他們準備一次晚餐並將晚餐帶到萊利·特拉普的家中一起就餐。他勉強同意了這個提議。

當這位領唱者的一位朋友聽說了他們的這個計劃時，他責備邁克爾做得太過頭了。儘管如此，懷瑟一家還是去了萊利特拉普的家。那是一個黑暗與憂傷的地方，牆上懸掛著希特勒的照片，然而晚餐進行地相當不錯。漸漸地，萊利·特拉普柔軟了下來，他的敵意也消退了。他告訴懷瑟一家他的父親是如何教他去仇恨所有那些與他信仰基督教的白色人種家庭不

^a並無他求，只希望能夠為你消融膠著，鬆開捆綁，拔除我執的鐵釘，撬開所執的木栓。

一樣的人。

後來，當談起那頓晚餐，萊利·特拉普解釋說，他再也無法抗拒懷瑟一家人了。在這之前他的生命中還從未經歷過這樣的愛。萊利·特拉普完全放下了仇恨，他超越了自我。他辭退了三K黨，向代表美國黑人、印第安人和猶太人的群體寫了正式的致歉信。當被診斷病情已近晚期時，他甚至搬進了懷瑟家裡，還在臨終前改信仰為猶太教。⁴

為了能夠全面地修持攝善法戒，我們必須要意識到並且最終包括所有那些我們原本放棄或排斥的東西。童話故事《睡美人》教育我們：排斥的行為是如何使得被排斥的事物變得更為強大的，以及對一件事物閉上眼睛會如何令我們對所有事物都視而不見的。⁵

在《睡美人》中，一位美麗的女兒誕生了，於是幸福的國王安排了一個盛大的宴會來慶祝她的出生。雖然他很想邀請國家所有重要的和有勢力的人到場，但餐桌上沒有那麼多的位置來容納所有人。王國內有十三位仙女，他只邀請了十二位。當她們向公主致以祝詞后，那個沒被邀請的仙女突然出現了。她給整個王國下了一個咒語，說當女孩長到十五歲時，她會因手指被戳入一根旋轉的針頭而身亡。

其他十二位仙女走向前來，雖然她們無法完全消除咒語，卻將咒語修改成：當女孩的手指被戳到時，她和所有在城堡里的人都將沉睡一百年。國王努力地想阻止它的發生但他無法做到。城堡里所有人都陷入了沉睡，周圍到處都荊棘叢生。消息在全國上下傳開，說在城堡里沉睡著一位美麗的公主。

許多年間，很多年輕王子都試圖想進入城堡喚醒她，但是他們都無法穿越荊棘的障礙，很多躍躍欲試的人都悲哀地死去了。但在過了一百年之後，又一位年輕的王子來到了城堡面前，由於他來對了時間，荊棘這道屏障就自然打開了，讓他得以進入了城堡。當他發現了睡美人時，他吻了她，她就醒了，城堡里所有的人也一起醒過來了。從此他們都過著幸福的生活。

當你允許那些曾經被拋棄或排斥的東西重新進入到你的生命中時，這很有可能把你喚醒，讓你把眼睛睜開。你如何才更能意識到那些被你遺棄或排斥的東西呢？只要在任何情況下都保持平衡中正之心，那麼所有那些東西都會從隱藏的地方跑出來，向那顆坐看雲起的中正之心展示出自己的本來面目。就像弗蘭茲·卡夫卡所寫的那樣，“你不需要離開房間，只需坐在桌旁聆聽，甚至不用聆聽，只需等待。甚至不用等待，只需一個人全然寂靜下來。此時世界將在你面前一一呈現，毫無遮掩；世界必將在你面前欣然舞動。”⁶

一旦這些有形的與非有形的存在揭開了它們的面紗之後，重要是我們要以沒有偏見的公正態度來對待它們。關注那些曾經被排斥的事物，你將會看到一個一切眾生都在相互護持的世界，這時就可證悟因緣和合的正見了。

為了培養這種正見，需要我們真誠地做一件事，就是正視他人的眼睛，尤其是那些讓我們覺得疏遠的人：敵人、前配偶、久未聯繫的父母、其他種族與階層的人類以及非人類的生

命。儘管實際上你不可能看透他人的眼睛，但這麼做的努力會為你打開智慧之眼。

以中正之道來面對而非逃避，最終回報你的將是與每一位相遇的有情眾生都親密相處，毫無隔閡。一旦你證悟了與一切眾生間的親密關係，對於你所遇見的有情生命，你將不再執取或將他們分門別類。這不只是個人的證悟：當我們中有一人獲此證悟，將會幫助所有的人。

以這樣的方式與一切眾生相遇，你將面對面地正視自己身上，以及與他人的關係裡面，那些曾經難以面對或無法自省的方方面面。忘卻自我，你將能夠擁抱支持那些以最具挑戰的方式呈現在你面前的芸芸眾生。護持一切眾生，你最終將會完全與自己相遇。

現在我們就為接受十重戒——佛心的思想內容——做好了準備。

第十二章 十重戒：佛心之外顯

佛子不殺生

佛子不偷盜

佛子不淫欲

佛子不妄語

佛子不酤酒

佛子不說過

佛子不自贊毀他

佛子不慳法財

佛子不瞋恚

佛子不謗三寶

——菩薩戒受戒儀軌

十重戒法帶給我們的是健康有益的生活方式，它們是基於我們的佛性而自然呈現出來的。它們是佛陀的智慧在行動上的體現，是慈心的自然表達。修習證悟每一條戒法都是在遵循諸佛的古老教導，即諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意。

儘管它們看上去像是禁令，十重戒並不是要阻止我們不好的行為，而是要讓我們從幻相中清醒過來。當我們的行為源自幻相時，違背這些戒法只不過是一個自然的結果而已。因此它們的目的不是來控制或限制生命，而是鼓勵生命之花的全然綻放。

在解釋其中的某一條戒法時，或許最有幫助也是最現成的註解就是另外的九條戒法。例如，當我們在思考兩性關係時如果你不確定是否有淫慾之嫌，此時你可以想想該兩性關係是否存在欺騙他人的企圖（妄語）。問一問自己是否存在縱慾的衝動，以致想得到不該得到的（偷盜），想佔有，或是想表達憤怒。在違背了其中一條戒法時，所有其它的戒法就都違背了，

哪怕不明顯。當其中一條戒法被完全做到時，其它的戒法也都被做到了。

同樣地，當你對某條戒法的意思過度確定——到了自以為是的地步——則應思維是否其它九條戒法也可照此解釋，這將有助於我們開拓更為廣闊的視角。透過其它戒法的鏡頭來審視其中的一條戒法可以讓你對該戒法的慈悲觀更為寬廣。查照其它的戒法可以防止對戒法的狹隘理解，有助於實現戒法的完整意義。最後，思索十重戒之間的相互依存和相互支撐關係也顯示了沒有那一條戒法具有獨立固定的意義。

十重戒和僧團

任何承諾要持戒的人都很有可能陷入自以為是或極端拘謹的狀況之中。如果你是初學者，就更可能對戒法過於熱衷，因為你擔心如果你不格外嚴謹的話，就會忽視承諾。如果你正處在自以為是的開始階段，很重要的一點是要記住：皈依僧之後你是團體中的一員，並非一個人在修行。

作為僧團的一員，你的過度熱衷會在更為成熟的修行者面前暴露，由於他們自己已經經歷過自以為是的階段，就可以幫助你看到戒法的其它層面。他們可以讓你看到：儘管你的理解從戒法本身的某個方面來看是正確的，但是還有別的可能性，包括那些與你持不同想法的人的觀點。聽取其他修行人的經驗，不管是比你年長的還是比你年幼的，都將自然而然地弱化你的個人棱角，幫助你鬆懈僵硬的理解。

另一個極端則是，你有可能掉進懈怠與自滿的泥潭，由於擔心引起焦慮而不願意來檢視生命。通常你不會跳出這種懈怠的狀態，除非出現了危難時刻。如果你是懈怠的人，那麼必須要有事情將你驚醒，不管是內在的還是外在的。

大多數情況下，只有某種苦難的經歷才能打破你的抗拒習慣；也有可能某一位友好慷慨之人讓你睜開了眼睛看到了生活，並且幫助你看到了你的問題所在。然後你意識到你不想再懈怠，因為生命真的很美好。這位慷慨之人令你感到：生命不只是過客，我想活得更有意義一些。我也要成為慷慨的人；還有可能你看到了某種美麗，那種美麗讓你看到了你生命中的美好與痛苦。

在一個僧團裡面，懈怠的人一定得撞上拘謹的人，而拘謹的人一定得碰到懈怠的人。每一方都可以從另一方學習。拘謹的那方需要學會放鬆一些，懈怠的那方則需要了解另一方自以為背後的那份焦慮。僧團裡更為成熟與平衡的人則可以為那些倒向任何一邊的極端分子提供幫助。

如果你決心要修持戒法，那麼你需要與其他的修行者進行交流，這樣才能真誠地對待你的修行。否則，你有可能固步於自己所認定的戒法意義。戒法從來都不是你所認為的那樣，也不是我所認為的那樣，而是我們大家共同實現的模樣。

例如，當你給了我某樣東西，我可能認為你是想讓我擁有它的——就是說你給了我一

份禮物。但我如果向你求證的話，你可能會對我說：怎麼說呢，其實我是被迫送給你的。如果我不問你，我可能自以為是地認為那是一份禮物，永遠也不會發現其實在你的眼中我已經違反了不偷盜的戒法。如果我問了你，然後你向我肯定說那是一份禮物，那麼我會更加有信心，並不是因為我的個人想法，而是因為你的確認。當你開始考慮到其他人的想法時，你就不再以自我為中心的角度來理解戒法，而會更多地以對他人關愛的角度來理解戒法的意義。

十重禁戒和坐禪

坐禪的精神應該始終與戒法一致。當你以正式的打坐姿勢靜坐時，表面上你可能不會去殺害什麼，但在更為細微的層面上你可能會想要消滅某些思想狀態或某種感受，或者你可能對禪堂里坐在旁邊的人感到生氣，希望他或她受損。如果你內心存有對某人的惡念，那麼你就偏離了坐禪的姿勢。而如果你能夠放下這些念頭，那麼你就又能回到中正的姿勢上來。

正如你向僧團里的其他成員諮詢一樣，你也可以將十重戒一條一條地帶到坐禪的鋪墊上，然後檢查一下看看你的坐禪是否與其中的任何一條相應。例如，你可以在坐禪中應用不取不給之物這條戒法，來看看你是否試圖想獲得某樣你的生命中尚未賜予的東西。你是否願意與你現有的一切共處，不管是身體的還是精神的狀態，或是你對所擁有的希望多點什麼、少點什麼？如果你坐禪中的態度是要獲得沒被賜予的東西，你就離開了中正的姿態，從某種意義上來講，你就脫離了不偷盜戒法的軌道。

同樣地，如果你不感恩于生活中發生的一切，那麼你就是在看輕你的經歷，就好像在說：這個經歷不夠好到讓我來考慮它，我想要某種更為平靜和喜悅的狀態。通過檢視你的坐禪是否與戒法相應，你可以有意識地將戒法用來指導坐禪。如果出現了不相應，那麼戒法本身會幫助你找到或坐或立或行的正確姿勢。

當你中正而坐，對於到來的一切都敞開心胸，聚精會神，那麼你將遵從所有的戒法。就像偉大的美國神秘主義作家亨利·大衛·梭羅所寫的，“你只需要在森林中某個迷人的地方靜坐得夠久，所有住在森林裡的一切都將在你面前一一展現出來。”¹

當你不試圖要得到什麼，以這樣的態度來坐禪時，你就不會消滅所有正在發生的事情。你不期望獲得什麼別的東西；不會用你的性能量來左右你的狀態；不會妄語；不會沉溺于當下出現的任何狀況；不會詆毀當下發生的一切；不會把當下的一切歸功於自己。當出現好事情時，你也不會將當下的一切佔為己有；你不會惱怒于當下的一切；你不會貶低三寶，因為你正在依照佛法修行。與當下的一切真相共處，你將加入正如此般修行的僧團隊伍。如果你能保持以這樣無慾無求的態度來坐禪，那麼你將證悟所有戒法。

第十三章 佛種增長：不殺生戒

生命不殺

佛種增長

可續佛慧命

莫殺生命也

——道元《教授戒文》

“不殺生”戒法的字面意思是“縱橫宇宙，無論境況，毫無例外，皆不掠取性命。”無論何種形式上的有意殺害，不管是直接的還是間接的，都不允許。這俗諦層面上的見解簡單明瞭，非常不錯。它很容易被理解，因而使得這條戒法對大眾來說很容易執行。這是一扇通往菩薩那神奇旅程的大門，這也是佛陀之慧命的種子。

儘管俗諦層面上的意思清晰而簡單，但是這條戒法執行起來卻不太容易。有些情況下，例如當你覺得並無殺害的念頭時，修習這條戒法看上去毫不費工夫。你會覺得當下的情景完全符合不殺生戒，你自身的利益也因為不殺生而得到了護持和提升。

而在另一些情況下，當你被同為人類的其他人員惡意中傷和侮辱時，你會感到深深的痛苦，但是通過努力修習耐心，你變得不生氣了，於是想要殺害他們的念頭並沒有升起。同樣的，在這種情況下，這一戒法在俗諦意義上的修習並不困難。而在另一種情況下，當你受到了傷害，你有可能失去所有的耐心而其實想要殺害另一個人。在這種時候，在思想活動的層面上你就違背了戒法：即思想的業力。

大多數情況下，由這樣的想法而產生的行動並不會提升你自身的福祉或你所愛之人的福祉，因此做到不殺生並不是件很困難的事。然而，當你充滿了正義的鬥志，看上去似乎是正當的殺害衝動，而且似乎這樣做會保護你或有利於個人利益，如果不這麼做則會受到傷害，例如保護你的家庭和家人，這種情況下不殺戮就變得相當困難。在這種情況之下，你的誓願需要非常地強大。在簡單的情況下，我們有時會修習這條戒法，有時則不會；在困難的情況下，有時我們仍堅持修習這條戒法，有時則又不會。

在一些更為微妙的情況下，當我們含蓄地或間接地支持別人的殺害行為，比如允許我們政府的軍事行動或者死刑懲處，這又如何呢？這是否與這一菩薩戒法的俗諦意義相應呢？不，這不相應。一位為眾生謀福祉的人不應在任何情況下願意去支持殺害或成為殺害的助緣。

《梵網經》上說“如若一位佛子付諸行動進行殺害，令他命斷；若教他殺，慫恿讚歎；若

圖快意，起心殺害；乃至咒殺，這些皆為殺戮的成因、助緣、手段以及行動。因此，凡有命者不得故殺。”¹ 這條戒法提醒菩薩們時刻記著他們的慈悲宏願，即以慈悲為懷，盡一切所能救護一切眾生。

殺害是無明的最為極端的表現方式。它是對於生死真義的徹底背離。殺害是對所有生命奇蹟的不尊重。我們從一切眾生那裡所接受到的仁愛，在殺害者的眼裡被冷酷地視而不見。我們與一切生命之間在深處是同喜同樂，息息相關的，而殺害卻在這連接深處劃了一道傷口。面對宇宙賜予我們的最珍貴的禮物，殺害者的心卻忘恩負義。殺害者不僅不欣賞他人的寶貴生命，而且也不感恩自身的寶貴生命。殺害荒廢了慧命的佛種，它的負面影響罄竹難書。

在俗諦意義上，生命與美麗是有可能被殺害的。“然而，生者，全機現也；死者，全機現也。”^a並非生好於死，只是“生命本無殺害”。

生命如何會被殺害？那是因為缺乏對生命的理解和支持。這種不理解和對生命的殺害，是無德的集中體現。一旦殺害了生命，你就關上了三寶所帶來的祥和之門，卻打開了通往百般折磨、強烈恐懼和無盡絕望的大門。生命的衰弱與死亡屬於自然過程，與幸福圓滿的人生共生共存，然而對生命的殺害卻將這一過程變成了恐怖的怪物。

如果我們在內心深處能夠接受對戒法在嚴格意義上的這種詮釋的話，我們就有可能會為發生在世界各地的殺害行為產生一種責無旁貸的責任感。儘管我們對於殺害行為感到悲痛與反感，然而我們心裡明白，事實上我們自己也無法置身事外。

發願要行菩薩道的人必須學會為世界上所有的悲傷而承擔起全部的責任。當我們對世界上所發生的殺害行為否認自己的責任時，我們就違背了其它的戒法：我們讚美自己的無殺害行為而責備別人的殺害行為，我們談論別人的過錯，我們妄語，等等。為了培養出真正的超越人類思維的慈悲之心，菩薩們發願要接受所有的責難而不做絲毫詭辯。

不殺生的慈悲含義

慈悲是如何幫助菩薩來修持這條戒法的？這條戒法又是如何幫助菩薩培養慈悲的呢？他人是如何幫助我們來修持這條戒法的，我們又是如何幫助他人的呢？

如果誠懇而深入地對這條戒法進行修持與冥想，並仔細地檢視你在日常生活中的行為的話，那麼你有可能會看到你不斷地失敗於無法與佛陀的這一教義相應。你的自責感可能變得很沉重，你可能對於缺乏美德與修持這條戒法的技巧而感到絕望。然而，這種絕望卻可以成為實現完全證悟的養分：儘管沒有人能替你來修持這條戒法，但是你也不可能獨自來修持這條戒法。

在這絕望之時，如要繼續對你的行為負責，那麼你可能會需要尋求三寶的援助。你可以祈請宇宙間的大慈大悲降臨身邊，她無所不在，包括你自己的心裡。如果你一心一意地呼

^a 見《正法眼藏》二十二“全機”，道元著，何燕生譯注（北京：宗教文化出版社，2003）

喚這種慈悲，你將會意識到你甘願步入這個充滿殺害的痛苦世界，你將從心灰意冷中振作起來。你將充滿熱情地重拾起你的菩薩誓願，堅定不移地繼續你對不殺生戒的修持。

不食肉

《梵網經》里進一步告誡菩薩們不要食肉。經文說一位菩薩如果有意食肉則破壞了大慈大悲的佛種。因此，菩薩們必須做到不去有意食用任何生命之肉。

石頭禪師甚至在成為僧人之前就已經真實地展現了這一精神。在他所住的村莊周圍，獵人們因為害怕魔鬼與神靈，因此要用祭品來安撫它們。他們的慣例是宰殺公牛並將牛肉與葡萄酒奉獻給魔鬼與神靈。當小小年紀的石頭看到這一切時，他拆毀了神龕放跑了公牛。他不斷地毀掉祭祀的神龕；甚至村裡的長輩們都無法阻止他。

在蒼龍寺里，我們有專門的儀式來承認我們在耕作與園藝活動中有意或無意的殺害行為。作為儀式中的一部份，我們特別提到並將儀式的功德迴向給“那些死於我們草莓保護網上的小麻雀，鵲鴉，知更鳥，家朱雀。飛進我們的甜豌豆藤架而折斷脖子的小庫柏鷹。那些死於我們的剪刀下，灌溉水管里，車輪下以及腳底下的無數個橙色肚皮的蝶螈。那些我們常年撲捉，將你們用來餵養鴨子，以及壓碎你們，砸死你們，除掉你們，將你們扔出我們的籬笆的鼻涕蟲與蝸牛。被我們捕獲并嘲笑的地鼠與鼯鼠，當我們注視你們時，你們那份心無旁騖的專注如此惹人喜愛并令人心生敬畏。

“蜘蛛、吐蟲、蜈蚣、跳甲、綿蚜、玫瑰病蟲、毛蟲、千足蟲、以及其它的我們將其引誘并截堵的昆蟲。陷在排水系統中，葬身於割草機下的蛇與飛蛾。死於灌溉水管中，活塞筒的電流中，將巢筑於溫室裡卻被其它食肉動物撲捉的那些小老鼠家族。被鐵鍬鏟斷的肥蟲與蚯蚓，堆肥系統中被太陽燒傷的數不清的各種微生物。我們在花園裡不斷追趕的野貓與浣熊。被我們毒死、撲捉、淹死的耗子。被我們在拂曉時追逐，被狗、農夫、圍牆以及數不清的柵欄擊垮的小鹿。”

“還有植物：彩色萵苣、花椰菜小苗、張熟的草莓、甜蘋果，所有這些將動物們引到它們身邊的植物，還有所有那些我們需要避開的植物：毒芹、豬草、田旋花、蕁麻、矛葉薊。我們將除掉的植物收集起來，將你們分開切斷，并決定你們不再在這兒繼續生長。”²

你或許會問，吃肉與吃種植的蔬菜之間有什麼不同？是否只是因為動物的哀嚎聲你比較容易聽見而蔬菜的則不然呢？難道菩薩不是要聆聽整個世界的哭喊聲嗎？

接受這條戒法后，不管我們是否食肉，我們的心都會感受到這份痛苦的矛盾，但為了支撐我們的生命我們別無選擇。儘管我畫了一條界線告訴自己我只食用某些東西，然而這條戒法所要教導我們的是不要對所有那些為了餵養我們的身體而給其它生命所造成的痛苦和傷害視而不見，不管是哪一種，不分界線。給自己規定了這樣的原則之後，在我修持戒法時還有可能會陷入生搬硬套或自以為是的陷阱中。心胸開放的菩薩們發誓對於戒法的理解不生搬

硬套，並且時時警惕自以為是的傾向。

當鈴木老師和他的學生成立了塔撒哈拉，一個坐落於加利福尼亞卡梅爾山谷里的禪修寺院之後，他們決定在那裡不供應肉食，好讓那些素食者們在那裡修行時感到自在。但有一次當鈴木老師和他一位年輕的學生一起行駛在去塔撒哈拉的路上時，他說他餓了，要求找一個餐館停下來。那位年輕人是一位嚴格的素食者，他要求一直行駛直到找到素食餐廳再停下來。不久鈴木老師說他確實已經很餓了，請求就在下一個餐館就停下來。他們走了進去，那位年輕人點了一份烤奶酪三明治，鈴木老師點了一份漢堡包。在咬了一口漢堡包之後，他說，“我不喜歡這個。我們能不能換一下？”於是他們交換了食物。鈴木老師吃烤奶酪三明治，而那位素食者則吃漢堡包。

作為禪宗弟子，當我們以正式的儀式吃飯時，我們會頌唱：“無數勞作始得餐，我當知曉食何來，我今接受供養齋，當思德行堪受否。”接受這條戒法意味著要深刻地思維所有辛勤勞動而將食物帶到我們面前的那些眾生，以及我們在世上所行的善是否對得起這些食物。只要我們還在繼續以食用生命來維持生命，如此的反思就永遠不能停止。

墮胎

關於如何將不殺生這條戒法應用在墮胎的問題上，我們需要打開心靈，認真考慮怎樣才是對一切的人和事是最有利的做法：胎兒、母親、父親、以及其他一切眾生。這是戒法在更為廣闊層面上的意義。

好幾次，未婚先孕的女子來詢問我她們是否應該將嬰兒生下來。在這些例子中，嬰兒並無什麼病症或遺傳異樣，並且母親並不缺乏對嬰兒的愛。主要的問題幾乎都是不安全感，擔心得不到足夠的幫助，不能為嬰兒提供一個好的家庭。聽了她們的故事，並對於讓嬰兒有一個好生活的可能性感到樂觀的前提下，我都鼓勵她們把孩子生下來。合適情況下，我也提出為她們在懷孕期間以及生育之後提供幫助。如果在進行了這樣的鼓勵之後，她們仍然對於是否能得到別人的幫助或是她們自身能否勝任母親的角色缺乏信心，我則建議她們考慮將孩子送給別人撫養。我告訴她們我知道有很多人都很願意收養她們的小孩。

在我們生活的這個時代，許多人都強烈地認為應該有阻止婦女墮胎的法律。儘管我也不認為鼓勵墮胎是恰當的，但是我可以想像在某些情況之下我是支持的。雖然我從未勸過任何人進行墮胎，但我也不認為應該設立法律來禁止安全的墮胎。如果有法律禁止墮胎，造成婦女有可能違背她的意願或是違背更好的選擇而被迫生下小孩，那麼就應該同時設立另一條法律來保障母親和小孩能擁有一個像樣的家。

安樂死

安樂死業務與不殺生戒之間有何關聯呢？安樂死是假定出於仁慈的原因而將一個生命

引向無痛苦死亡的一項業務。當生命正在承受巨大的痛苦時，採取安樂死的行為是否與這條菩薩戒法的慈悲精神相符呢？

菩薩是以其他生命的最高福祉為準則的。雖然他們可能樂意以某種有益的方式來幫助他人減少痛苦，他們主要關心的是從痛苦中完全解脫出來。“仁慈地結束生命”可以暫時地減少一個生命的痛苦程度，但卻有可能妨礙了他或她的精神進化到開悟的階段。這樣的行為並不是真正的慈悲，而是一種我把它稱為感情用事的慈悲。即使有一個人請求我們來幫助她的自殺行為，除非這樣做有助於她的精神進化，否則幫助她是不恰當的。而且我們當中有誰又能了解這樣的幫助在實際上是否確實有益於一個人的最高福祉呢？這種幫助是出於真正的慈悲還是出於我們自己在眼看著一位摯愛的人臨死前的所受之苦而感到的那份焦躁與不安呢？

有一次一位朋友發現了折斷了一條後腿的一隻小鹿正在跑著想衝破蒼龍禪寺的農場里圍繞著花園的防護圍欄。他對我說他想“結束她的痛苦”，並請求我作為一名佛教禪師在他幫助小鹿死亡的時候能夠在現場。我同意了，於是我們走向小鹿，她安靜地躺在圍欄旁邊。我看到儘管她的後腿是哆開骨折，小鹿卻很平靜很安詳，即便我們靠她很近。我看不到任何慌張或痛苦的表情。我頌唱了一段祈求大慈大悲的經文，當我結束時，我的朋友拿了一把斧頭，在空中舉起，然後落在那個可憐的小鹿脖子上。我想當然地認為一斧頭就足夠了，但事實並不是。結果小鹿開始慌張了起來。我的朋友一次又一次地舉起斧頭砍下去。這個人想要幫助小鹿卻根本沒幫上忙，看到這種情況真讓人心驚膽戰！最終他殺死了小鹿。我不覺得我們的行為是來自真正意義上的慈悲。

我的另一個朋友有一個六歲大的侄子叫羅伯特·湯姆斯，簡稱 R.T.，他得了唐氏綜合症。跟許多其他類似的孩子一樣，他很快樂很可愛：他似乎天生不具備仇恨或者殘忍的能力。R.T.的腦部還有一個惡性腫瘤。他接受了放射性感化療，腫瘤得到了緩解，但是小傢伙在治療的過程中卻失去了頭髮。有一天當我的朋友去看他時，他正盤腿坐在廚房臺面上，看上去就像一位小佛陀，他光著頭，臉圓圓的，充滿幸福。後來 R.T.的腫瘤再次襲擊，他的病情開始發作，這自然對任何人都是非常痛苦的。

在這樣的艱難時期，我的朋友考慮著她是否應該建議她的姐姐開始準備放棄 R.T.的生命。她甚至進一步幻想著醫生有可能可以加快死亡的進程從而縮短 R.T.，和他的媽媽以及整個家庭的痛苦時間。有一天下午，我的朋友在腦中一邊沉浸在這樣的思緒中，一邊行走在山丘上眺望著太平洋，此刻一首歌跳入她的腦海：《紅河谷》。她很吃驚為何這首歌在那一刻浮現。不一會兒她去醫院看望 R.T.。坐在他的病床邊，她輕輕地抱著他，一隻手放在他的腹部，

另一隻手輕撫著他的後背。突然間，那首歌的歌詞出現在她的腦海里，她終於明白了一切：

人们说你就要离开村庄
我们将怀念你的微笑
你的眼睛比太阳更明亮
照耀在我们的心上
走过来坐在我的身旁
请别离得这样匆忙
要记住红河谷你的故乡
还有那热爱你的家人^{a3}

不殺生的究竟意義

在修持不殺生戒時，我們面對一切眾生時必須做到善良無暇，顧慮周全。然而這種努力本身永遠不會使我們以及眾生獲得徹底的自由。僅僅是基於道德上的意願和評判來認真地修習和作為，我們是無法讓自己真正做到不殺生或者進入到佛陀那超越想象的自由世界的。同樣地，如果我們忽視或對它們不予重視也不行。

佛祖們將這第一條重戒傳承下來是要引導和鼓勵我們對生和死做深層次的思考。正如道元所說的，“生命不殺，可續佛慧命。”這是如何將禪修融入日常生活，以及如何將不殺生戒融入正式禪修的一種教誨。

例如，在打掃房間時我經常會碰到蜘蛛網，上面還有活的蜘蛛。這就是一個關注不殺生戒的機會，在我的勞動中停下來思考一下什麼才是真正最重要的。我是否應該將那個編制網的傢伙連同網一起都掃掉呢？我發現是可以做到將蜘蛛網去除掉的同時而不傷害蜘蛛的。它們在躲避我的拖把時顯得非常靈敏，非常小心。

一位蜘蛛專家告訴我說，那個佈滿灰塵的、顯而易見的蜘蛛網對於蜘蛛來說反正都已經是沒有用的了。然而我必須承認，我不僅希望蜘蛛網被清除掉，而且也希望將蜘蛛也清除掉。我必須深深地思考我對於這條戒法的承諾，才能一邊打掃一邊又能保護蜘蛛的生命不被我自私的衝動而毀掉。以中正之勢坐在這想要殺害的念頭中央，便可以能讓這念頭終止。這樣的覺知將打掃房間變成了禪修，可以滋養佛的慧命種子。

這條戒法又是如何在正式冥想中應用的呢？有人將冥想看作類似於清理房屋。我們想像著要來清除藏於身心的蜘蛛網，好讓真相暢通無阻地顯現出來。事實上，千百年來佛子們的修行中，許多人對於冥想都是這般理解的。然而，除非在冥想中實實在在地來覺察身心的塵埃與障礙，我們將無法看到終極真相：世上其實本無塵埃可除。如果你想消滅無知，那麼

^a 這一句的原中文版歌詞為“還有那熱愛你的姑娘”，此處將“姑娘”改成了“家人”，因為更符合這裡的故事人物。

你將消滅你身心的真正生命。如果你以中正之心柔和地、尊重地正視你的痛苦和無知，那麼真相將自然顯現。這樣不殺生戒就在正式冥想中被賦予了生命。

你身心的任何外在呈現都是生命。當你能以中正之心、柔和之心面對任何當下出現的事情，那麼這令人解脫的見地將毫無保留地在你面前展示。第一條重戒是關於保護生命的，所以最終，這條戒法的實現不是通過抑制殺害的衝動，而是通過將這一衝動從你的身後勇敢地放置身前，將它暴露于陽光之下。安安靜靜地坐著，用心觀照你想要傷害或殺害有情生命的那些衝動，你將證悟你的自由之心，在這顆心面前，那些衝動從一開始就無處可依，蹤跡全無。

這條不殺生的戒法並不是要剋制什麼，而是要將我們的行動從幻相中解脫出來。它所關注的是覺醒的心智，這種心智根本就不需要剋制：它所需要的只是在世間更為全面更能還原其本來面目的表達方式。這條戒法是在呼籲我們要釋放出作為有情生物的所有潛能的一聲吶喊。

我們人類產生幻相的能力是無限的，例如我們認為我們可以獨立於其他眾生而獨自行事。“不殺生”的行為來自覺醒之心，它超越了一切以自我為中心的行為，證悟了與所有生命共同演奏的行動樂章。不殺生是一切生命之間的交響樂，它是在慶祝感恩所有生命之間共同合作，並與整體宇宙一道而共同奏響的和諧音符。

這條戒法是佛心在對生死作冥想時的心智活動。生與死親密地互相碰觸，它們之間從不互相阻礙。沒有死就沒有生。沒有生就沒有死。生不是死，然而生與死卻密不可分，它們互相依存。

生命並不會變成死亡。死亡也不會變成生命。生就是生，死就是死。生與死無所謂誰先誰後。現實中，死亡以生動的、和平的方式與生命的全面呈現共同存在著。佛祖們已經證悟：生命的原則是不可能被破壞的。換句話說，在生命的圓滿中，殺害不可能成立。當我們對其他一切眾生給予支持與欣賞，並且了悟所有的生命都在支持並欣賞著我們時，我們就證悟了生命的圓滿。

為了指代整個十方世界的全部運作規律，古代先賢創造了 **zenki** 這個詞，即“全機”。**Zenki** 的意思是“一切事物”，它也意味著“一切事物都是整體宇宙的運作結果，整體宇宙又是通過一切事物來運作的。”生命就是這些體現著整體宇宙運作規律的現象之一，死亡則是另一個。古代禪師圓悟說，“生也全機現，死也全機現。閉塞太虛空，赤心常片片。”⁴

所有生命以及每一個生命都是整體宇宙的體現，都是整體宇宙的運作結果。無論在何地，生命都不可能受到遏制。如果你不理解這一點，就可能在覺得受到其他生命的威脅時，出現傷害或殺害的衝動。而就在那一剎那，意識到並證悟正是宇宙間那些威脅你的點點滴滴而成就了你真正的自由之身，這就是第一重戒的核心妙義。

不殺生戒的終極目的是去實現佛陀的無限生命與無限智慧。這一終極目的是通過修習這條戒法得以實現的，即對宇宙間的所有生命都毫無保留地奉獻自己。生命即不殺，不殺即

生命，不殺生即為佛命。

第十四章 心境如如：不偷盜戒

心境如如

解脫門也

——道元《教授戒文》

不偷盜戒，或者就像我們在菩薩受戒儀式中所表達的那樣，不取非予之物，這條戒法緊跟在不殺生戒的後面，同時也延展了不殺生戒的意義。偷盜對於我們的利益來說是極端的傷害，但如果我們被幻相所惑，就會不自覺地，不可避免地去偷盜。只要我們被幻相欺騙，偷盜行為就無法停止；當我們醒悟之時，就沒有什麼會迫使我們去偷盜了。不偷盜是我們的佛性顯現在外的自然而然的生活方式。

人類的根本執迷是相信心與外境是分開的，並且認為自己和他人互不相干，各自獨立存在著。有了這樣的信仰，就為偷盜建立了基本的心態環境，偷盜將會不可避免地出現。若從俗諦意義上來理解這條戒法，我們會竭盡全力做到不去偷任何東西。我們在對待所有事物中都格外小心，不去拿取任何不是正正當當給予我們的東西，並且我們不鼓勵，不支持，也不允許別人這麼做。我們必須完全吞下這一枚字面意義上帶來的苦藥，以便為接受終極意義上帶來的甜蜜果實而做好準備。

在禪宗傳統中有很多故事都強調了偷盜的嚴肅性，哪怕是極為細小的偷竊行為。根據《佛說普曜經》（釋迦牟尼佛傳記），“如果你犯下了五大極端罪行（殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、或者破和合僧），……你仍然可以被拯救。然而，如果你偷盜僧眾財物，你就無救了。”¹《大佛頂首楞嚴經》上說，“如果偷盜之心不除，則五蘊世界的塵埃未泯。儘管一個人可以展現出很多智慧與定力，但如果尚未擯棄偷盜，那麼必將墮入罪惡的命運。”²

偷竊的最初動機可能源於貪婪，起初並非有傷害別人的想法。在我還是個小孩時，我想要得到整個軍隊的玩具士兵——這超出了我的購買能力。因此我就從一個廉價商店里把它們偷來。當我把它們排列在家裡時，我的父母很吃驚並詢問我哪來的錢買的這些玩具士兵。我謊稱說並沒有把他們平時給我的錢存進銀行，而是用那些錢買了那些玩具士兵。他們查了我的銀行賬戶，最後我承認是偷來的。當我們小的時候，我們對事物的慾望很強烈。當我們長大後，我們尋找各種方式來掩蓋、轉移，或是否定這些衝動。

儘管在通常情況下偷竊跟貪婪有關，但也有可能是出於生氣或憤怒。例如，你可能感到僱主或老闆待你不公而想要報復。當著他們的面直接表達你的不滿可能是件危險的事。你有可能害怕將你的感覺告訴他們。偷竊則為你的強烈情緒提供了一個發洩的機會而又不用冒

著危險將情緒暴露出來。被你的氣憤所掩蓋，你可能甚至都沒意識到你在行竊，而是覺得你只是在以他們應得的方式來對待他們而已。事實上，這種偷竊甚至比那種出於貪婪的偷竊更糟，因為背後驅使它的是傷害別人的動機。這種偷竊成了幾種惡行的聚集：惡意、欺騙、自贊毀他。

我們在行為上的疑惑或者粗心也有可能造成偷竊。例如，假設一位和尚代表著他的寺院進行對外交流的工作，如果他在同一張桌子上既寫私人郵件又處理寺院業務，那麼他需要小心地將寺院的章用於寺院信件而將私人的章用於私人信件。有的時候他有可能想暫時借用一下寺院公章作私人用途，之後再換回來，然而他有可能忘了，就像那個忘了將引火柴還回去的和尚一樣。正如《宗鏡錄》上所記載的，“隨州僧道明。借常住柴一束洋湯洗足。忘直不返而死。足燃一年。同房僧玄緒。或時見化寺道明語玄。人天寶鑑云”³

這是一個人人都有可能碰到的問題。困難在於懶于或者不情願做出努力來注意每時每刻的細節以便正確行事。這些情況需要仔仔細細地予以審視。如果我們忽視這些出現在我們面前的點點滴滴和真切的日常細節，我們就不可能修習坐禪的中正之道。有些時候，這麼做並不是一件愉快的事情，但是如果我們能以完全純粹的中正之道來修習不取非予之物這條戒法，它將會結出美妙的果實。

有時候我們有機會因為店主的失誤而佔便宜。有一次我妻子在一家商店里看到了一條很漂亮的項鍊，牌子上的標價是 21 美元。她對價格感到吃驚，因為那條項鍊看上去要值錢得多。她問收銀員對價格是否確定。收銀員確定了，她就很高興地花了 21 美元買下了項鍊。她還讓收銀員再跟經理確認一下，確保價格是正確地並且他同意以此價格出售。後來我妻子接到了店主來的電話，他說，“你是對的：我們犯了一個錯誤。價格應該是 210 美元。”我妻子說，“啊，我原來也覺得它是值這麼多的。現在我就不要它了。”當她把項鍊還回去時，他們對她表示了感謝，並給了她終身 10% 的折扣優惠。

當你以這般的嚴謹來修習這條不取非予之物的戒法時，你會看到它不僅與物品有關，而且還與你周圍所有的關係有關。如果在工作中你接受了本該屬於別人的功勞，如果你不感謝別人給你的幫助，這些就是索取了非予之物。如果你與某人達成一項協議而對方不清楚或不確定協議會帶來的後果，這也可能是一種偷竊形式。如果你接受了一項協議而你並無意願要去執行，這也是一種偷竊形式。事實上，我們許多人與人之間的矛盾都與獲取了非予之物這一問題有關。每一方都覺得另一方不公平地利用了自己而佔了便宜。

在討論這條戒法時，學子們通常很難找到自己身上的偷竊行為，然而同樣是這些人，他們又都承認他們常常拿取了別人並不是真心誠意給予的東西。當你從這樣稍稍不同的角度來看待這條戒法時，你會看到偷竊之心是如何地滲透在我們的生活以及我們與他人的關係之中的，然後你將開始意識到謹慎地對待你周遭的所有事物有多麼重要。認識到了這一點之後，禪宗里那些曾經顯得過度嚴厲的古老故事此時在你的深刻理解下變得熠熠生輝。例如，《摩訶般若波羅蜜經釋論》（亦稱《智度論》）中告訴我們，“伽梵婆提摘了一粒稻米想看看它是否熟

了。這粒米無法再回到它原來的地方（稻稈）上去了。由於他犯了這件事，後來投胎為一頭牛一直持續了五百代人。之後他成了阿羅漢，但仍然需要反芻食物（像牛一樣）。”⁴ 當你能完全意識到你的偷竊之念時，你將明了整體宇宙都在圍繞著一粒稻米而旋轉運作著。

另一則我很喜歡的關於不取非予之物的故事出自《西湖廣記》：“當大覺懷璉禪師為阿育王寺住持時，有兩個和尚對於施捨物品在不停地爭吵著。寺院的知事無法讓它們停下來，於是大覺就把他們叫到他跟前，以下面這些話將他們斥責了一番：

“當包公任開封府判官時，一位平民自己主動彙報說，有一個人死了，生前曾將一百兩白金托付給他保管，而當他想把這些錢交給那個人的家人時，那家人的兒子卻不肯接受。所以他請判官來傳喚那個兒子，以便將錢歸還。

“包公認為這事非同尋常，令人敬佩，於是就把那個兒子請來談話。那個兒子拒絕接受那些錢，他說，“我父親活著的時候，他並沒有將白金私托給另一人家。”

“由於事件的雙方，那位受託之人和那位兒子，都一直很堅定地拒絕拿那筆錢，包公沒有辦法，他只好將錢捐給了城裡的寺院，作為安慰死者的無形祝福。

“此事我曾親眼所見。就像這個故事所展示的那樣，甚至連普通老百姓尚且能不為錢財所困而只追求正義，而你們是佛子，卻如此不知廉恥”

“最後根據禪院規定，大覺將兩人逐出了寺院。”^{5 a}

慈悲情懷

小說《悲慘世界》講的是冉·阿讓的故事，他因偷麵包而入獄。⁶ 在監獄裡他受到了殘忍的對待。他因偷竊之心而受到了懲罰，然而這並沒有讓他看到不偷竊之心，他的心變得越來越堅硬。他逃離了監獄，開始再次行竊。

偶然中他遇到了一位主教，一位耶穌的信徒，他給冉阿讓食物和住的地方，並建立友情，但冉·阿讓繼續孤獨地活在他的自我世界裡，活在他那顆偷竊之心里面，不願意走出來。他縮回到了那個疑心重重的世界。一天晚上，當主教睡著了之後，他從飯廳里偷了一些銀盤。他被警察抓住了，警察將他帶回到主教面前並指控他是一名小偷。主教堅持說冉阿讓不是小偷，是他把銀盤贈予他的。警察疑惑不解地走開了。

警察離開之後，冉·阿讓承認他偷了銀盤，他想知道主教為什麼說他沒有偷。主教慈祥地看著他，以保證的口吻對他說他並沒有偷銀盤，銀盤是送給他的。為了證明這一點，他

^a 此處白話文為譯者譯，《大藏經》82 卷 2584 部永平禪師清規卷下地三三八頁“永平寺知事清規”原文如下：大覺禪師懷璉和尚。住育王山廣利禪寺。因二僧爭施利不已。主事莫能斷。大覺禪師呼至。責之曰。昔包公判開封。民有自陳。以白金百兩寄我者亡矣。今還其家。其子不受。望公召其子還之。公嘆異即召其子語之。其子辭曰先父存日。無白金私寄他室。二人固讓久。公不得已。責附在城寺觀修冥福以薦亡者。予目睹其事。且塵勞中人。尚能疏財慕義如此。尔為佛弟子。不識廉恥若是。遂依叢林法擯之（西湖廣記。今載禪門寶訓）今案。

還又送了他一對銀質燭臺。最後，冉・阿讓的眼睛終於看到了不偷盜這一戒法。他失聲痛哭，那具隔離他與眾生的信念之殼被撬開了。他看到了面前的心與境如是呈現，他醒悟了。佛陀的願望此刻便得以實現。這就是所有佛陀們所願意看到的：他們希望我們都睜開眼睛看到不偷竊這一智慧。

然後主教告訴冉・阿讓，他已經用這些禮物買下了他的靈魂，他將再也不能夠做壞事了。從此他的靈魂將屬於上帝。靈魂便是心與境、己與他之間相互依存的本性。故事接下來展示了這樣的靈魂是如何地無法忘記不偷竊之戒。冉・阿讓終其一生都在向人們一遍又一遍地展示什麼叫作不偷竊。儘管有些時候他仍然會受到引誘，但是在對佛心這深深一瞥之後，他再也沒有被完全矇蔽了。

這位小偷起初被幻相所矇蔽，他後來表現了不偷之心，覺醒于如如心境，最終步入了堅定的中正之道。現在輪到他來在這個世上與他人分享那樣的覺醒與不偷竊的教誨了。那位主教，他來自中正之道，呈現了不偷竊的教義，令小偷覺悟。他們同時成就了彼此。這樣的彼此成就與彼此親密正是不偷盜之戒法。

禪師歸省和他的弟子法遠之間的師生關係講述的則是一位菩薩為了利益他人而在表面上違背了戒法的例子。“葉縣歸省和尚。嚴冷枯淡。衲子敬畏之。舒州^a浮山法遠禪師。越州天衣山義懷禪師。在眾時。特往參扣。正值雪寒。省訶罵驅逐。以至將水潑旦過。衣服皆濕。其他僧皆怒而去。唯遠、懷并疊敷具整衣。復作于旦過中。省到呵曰。你更不去。我打你。遠近前云。某二人。數千里。特來參和尚禪。豈以一杓水潑之便去。若打殺也不去。省笑云。你兩個要參禪。卻去掛搭。續請遠充典座。眾苦其枯淡。省偶出莊。遠竊鑰匙取油麵。作五味粥熟。省忽歸赴堂。粥罷坐堂外。令請典座。遠至。省云。實取油麵煮粥。情願乞和尚責罰。省令算所直估衣鉢還訖。打三十拄杖。出院。遠舍于市中。托道友解免。省不允。又曰。若不容歸。祇乞隨眾入室。省亦不允。省一日出街次。見遠獨于旅邸前立。乃云。此是遠門房廊。你在此住許多時。曾租錢否。令記所缺追取。遠無難色。持鉢于市。化錢送之。省有一日出街見之持鉢。歸為眾曰。遠真有意于參禪。遂呼其歸。”^b 7

^a 今安徽廬江

^b 「白話文翻譯」“葉縣歸省和尚是一位受到弟子們尊敬的既嚴厲又枯冷的老禪師。一群弟子來到了他的寺院修行，包括來自舒州浮山的法遠禪師和來自越州天衣山的義懷禪師。

“那一天下著雪，天氣寒冷。初次見面，歸省和尚大聲叫喊著把他們都要趕出去。不僅如此，他還向會客廳里到處潑水，致使每個人的衣服都被澆濕了。所有的弟子都跑了，只剩下了法遠和義懷。他們倆整理了一下僧袍，繼續坐在會客廳里。歸省和尚過來用責備的口吻說，“如果你們兩個不走的話，我會打你們的。”

“法遠對歸省說道，‘我們兩個不遠千里來到這裡跟您學禪，一瓢水怎麼就能將我們趕跑呢？即使被打死，我們也不會離開。’

“歸省笑著說道，“你們需要修禪。到寮房去吧，將你們的行李包裹掛好。”

“後來歸省讓法遠當寺院的典座。當時大家都苦於歸省的冷淡和難吃的食物。有一天歸省出門到附近的村子，他走後，法遠未經允許拿了庫房的鑰匙，取了一些麵條和油，然後為大家做了一頓可口的早餐。歸省比原計劃提早回來了，他沒說什麼，在寮房里也跟大家一

老師和弟子兩者都必須超越俗諦意義上的不偷竊和慈悲，才能最終在徹底證悟這條戒法的地方相遇。弟子的偷竊在表面上觸犯了戒法。顯然他的動機是為了他人的利益而行竊。既然是這樣，他的行為與菩薩誓願是吻合的。然而，老師的做法卻將他的行為繼續探究下去，進入到他對戒法理解的更深層次。在字面意義上，弟子違反了戒法，而他的態度則展示了他的慈悲精神。弟子從未喪失信心，也從未對老師的嚴厲有何抱怨。另一方面，老師對弟子嚴以待之，以便確定他的弟子對其他和尚的友善並不是感情用事或者漫不經心的。最後，歸省和法遠的正直和慈悲都非常令人敬佩。

心境如如

這一偉大的菩薩戒法——不偷竊——承繼并延展了第一重戒——不殺生——的修行。第一重戒的終極意義是對一切生命歸一的領悟以及對生死之間互為因果的冥想。第二重戒的終極意義則是通過對心境如如的清晰觀照而得以證悟。

什麼是心境如如呢？它是心與境之間的互為依存關係。境是整個感知世界里的任何事物——不僅僅是物質性的事物，也包括思想、感受、記憶。在這個前提下，心是意識，它隨境的產生而產生。所以心與境都沒有獨自存在的自性：它們只以相互依存和相互合作的方式而存在。

如果我們繼續保持中正之心，即便是在痛苦和焦慮的境況下，那麼最終自與他之間、心與境之間的那道隔閡將變得無實無據，無可執取。當我們對這如如心境作深刻思考時，我們所有的執迷都將銷聲匿跡。我們將從我執的慣性中解脫出來。之後，就像道元所說的，“解脫之門頓開”。心非開悟，境非開悟，心境如如便是開悟。自我非開悟，他人非開悟，自他如如才是開悟。

菩提達摩對心境如如的冥想之法是讓心如牆壁一般立於中正之勢：“外止諸緣。”⁸ 只需直面依存於他物而生的諸相種種。如若焦慮升起，則說明內心有喘了。修行要領是觀想物境而不執取任何答案；只需了然分明地觀照物境，正如它們來時那般。這樣的洞見並不意味著將物境剖析至細，而是面對物境的表像而知曉那不過是各種因緣聚集而呈現出的一種關係和

起吃了早飯。早餐結束後，他坐在寮房外面，他把法遠叫來問道，“是你從庫房里拿的麵條和油嗎？”

“法遠說，‘對，是我拿的。請懲罰我吧。’”

“歸省叫他估算一下麵條和油的價錢，通過賣掉他的僧袍和飯鉢來賠償寺院的損失。然後歸省打了他三十下并把他趕出了寺院。法遠呆在附近的一個城裡，他請他的佛門兄長替他祈求歸省的原諒，但是歸省不肯原諒他。法遠還請求說，‘即使我不准許再入佛門，我請求允許我來拜訪寺院并在寺院里參與修行。’然而歸省並未批准。

“有一天歸省到城裡去時看到了法遠站在一個給路人提供方便的亭子前面。歸省告訴他：‘這個亭子屬於寺院。你在這兒住多久了？你付費了嗎？’他讓法遠計算一下費用以便支付。法遠並沒覺得麻煩。他拿著他的飯鉢在城裡收集食物，然後將食物賣掉來將費用支付給寺院。後來歸省再次來到城裡，他看到法遠正在乞討。他返回寺院后告訴大家說法遠是真心想學禪，隨後將他召回了寺院。”

結果而已。

菩提達摩繼續教導我們，“內心無喘。”⁹ 也就是說，我們不抗拒，不執取，或以任何方式來干預外境。如牆壁一般的心毫無干預之行，獲取之念。若我們如此這般地修行，不管境為何物，它們都將摘下面具而顯露真性，並說道，我就是你：你就是我。

以此中正之道，將心安於如如不動之境，接受所賜之物，不取不予之物。於此中正之境界，你將看到一切皆你。如果有某個跟你有關的東西讓你感到迷惑，或是讓你感到跟你有別，那麼你將感到整體中有個缺陷，那個小小的缺陷將必然使你想要去填補。當你試圖去填補時，就好像是你在拿取一樣未經允許的東西——你似乎是在偷竊。你將不會明白你用來填補的東西其實是（本屬於你的）一份禮物。

這條戒法生命活力來自於這樣的了悟：是宇宙間一切有情與無情生命的仁慈才誕生了並維持著你自己的生命，而你的生命又護持著一切生命。藉助於這樣的覺悟，你將看到在你和他人之間的那條不斷給予與不斷接受自由流淌之河。你將明白你所看到的聽到的一切都是你自己，因此你會忘掉那個侷限而孤立的自我。同時，你自身也獲得了圓滿與極樂。

當你的生命證得如此圓滿之時，你將不再渴求身外之物，而不偷竊這一戒法也圓滿實現。對所有那些想修習並證悟不偷竊這一偉大的菩薩戒法的人來說，禪宗的佛祖們為你們提供了一條真實不虛、無與倫比的道路：就是于坐、立、行、甚至臥之時，於芸芸眾生之間，始終都保持一顆友善剔透、中正端莊之心。

良寬禪師，一位優秀的詩人，住在山上的一座面朝日本海的小茅棚里。他沒有什麼財產。在一個滿月的晚上，小偷來光顧他的茅廬。此時良寬不在家，所以小偷就進了家，但他發現沒有一樣東西值得一偷。良寬從外面回來，碰見了這位小偷，他說道，“很抱歉你大老遠地過來卻空手而回。請把我身上的衣服當做禮物拿去吧。”於是他把自己的衣服給了小偷。小偷很驚訝，但他拿了衣服就溜走了，跌跌撞撞地消失在月色皎潔的夜晚。小偷走了之後，良寬光著身子站在月光下，心裡叫道，“可憐的傢伙，他沒得到什麼！我真希望能將這輪盈月也送給他！”¹⁰

我是在很久以前讀到這則故事的，它使我對佛陀的戒法眼前一亮，從此被禪宗吸引。在此之前我曾經是一名小偷，是良寬讓我明白了什麼是不偷盜之戒法。他讓我心胸頓開，使我得以一瞥良寬心中那無以名狀之美，以及安頓於如如不動之身心境界。當時我被良寬深深地吸引著，我思忖著如何才能讓自己的心也能像他的心一樣。現在我相信中正之道就是通往良寬之心的法門。

第十五章 無欲無求：不淫慾戒

三輪清淨無所希望

諸佛同道者也

——道元《教授戒文》

不淫慾戒意味著不去傷害，它也意味著為眾生帶來福祉：不只是一點點福祉，而是最偉大最崇高的福祉。淫慾來自於貪婪，這是除了獲得基本需求或應得之物之外，還想獲得更多而升起的具掠奪性的慾望。“掠奪”這個詞與“猛禽”有關，意思是“過度攝取或貪求”或“以捕獵為生。”¹類似的，淫慾是以活的獵物來滿足某種邪惡的念頭：就像吸血鬼一樣。這對我們寶貴的生命是一種嚴重的傷害。菩薩真誠地發誓將護佑眾生，令眾生從這樣的貪婪中解脫出來。

淫慾是如何產生的呢？是將自己與他人視為分離的個體。我們將現實投射在自他分離的錯覺之上，基於這樣的錯覺而形成的觀念，使得本來自他如一的清淨之心變得模糊不清。這種觀念傷害了我們的意識，並且令我們產生焦慮和痛苦，於是一股強有力的衝動油然而生，想要縫合心中那道分裂的傷口。如果他人真的只是他人，那麼我們就可以不需要與他人結合而活得好好的，但就是因為他人其實不只是他人^a，所以我們的渴望才如此強烈^b。淫慾充滿了力量，因為它的最深處是與人分離的深深痛楚。當我們覺得抓住某個人會幫助我們消除痛苦、治癒傷口時，我們幾乎無所不做。我們必須意識到當我們處於受傷狀態時，我們不僅對自己而且對他人都是危險的。

宣洩性慾實際上是一種偷竊行為，即性偷竊。不淫慾戒所要做的是逆轉這種傷害的過程。它為我們指明了一條從性偷竊到性療癒的道路。

我們將自己與他人分離，之後又對他人垂涎，這樣的過程同時也體現在我們與自己身體的關係上或與性行為的關係上。在性經驗中，我們或許會將身體的某個部位排除在外，或是將性只等同於身體某個部位的行為。對於那些我們有意識或無意識所排斥的部分，我們很難做到身心中正，了了分明的覺知。因此，將這過程逆轉的第一步是要面對我們的傷口和貪慾，不論其程度如何。下一步則是必須逐漸地與我們的傷口和貪慾親密相處。這是很苦的工作，但卻是很有必要的，因為除非我們能夠與貪慾親密相處，否則我們的身心內外都將深受

^a 譯者注：他人其實是自我折射的一部分。

^b 譯者注：因為我們都渴望與完整的自我結合。

其害。我們越是能夠面對傷口和貪慾，我們就越能夠看清楚它們是如何彼此同時出現的，也就越能夠保護眾生免受性慾之害。

我們的一生都是具有性慾的生物。為了證悟佛陀的開悟之道，我們必須跟具有性慾的身體親密相處。每時每刻，無論立、坐、行、或臥，我們都立誓要與這一巨大的火球體保持親密，堅守中道。如果背離我們的性激情，我們將倍感寒冷，生命受損。如果我們抓取它，我們又會被燒傷，生命亦受損。但是如果我們只是靠近它，行于近旁，始終明了我們是具有性慾的生物這一事實，對待我們的性慾既將自己等同於它，也不棄它而去，那麼漸漸地我們將能與它親密相處。從這份親密關係中，恰當的性行為將會自然發生。我們將了悟那無限的溫暖與熱愛之情就在心底，然而除非時機恰當，我們將不會輕易展現。我們誓願要立於中道，與激情為伴。不斷地與之相處，與之共舞，它時時存在，我們也時時當下。境況不同，它可能時強時弱，而我們一直都在與它共處。

全世界的寺院裡面，性行為是被隔絕的。一些和尚和尼姑誤解了這種隔絕的含義，他們以為這意味著他們應該掩蓋或否認他們的性感覺。然而隔絕性行為的意義正相反，其實是好讓僧侶們更清楚地意識到他們的性感覺：能夠徹底地來研究它，並把它當作一個徹底悟道的機會。

在日本的寺院裡面男女通常是不在一起的，但有一個寺院裡面住著二十位和尚和一位尼姑。她是艾修（Eshun）師太，其他人暫為匿名以護其愧疚之舉。他們都跟隨一位著名的禪師在一起學習並練習坐禪。正如《禪肉禪骨》中所詳細敘述的那樣，“艾修（Eshun）非常漂亮，哪怕她剃了光頭，衣著樸素。有幾位和尚偷偷地愛上了她。其中有一位給她寫了一封情書，並堅持要私下里見面。

“艾修（Eshun）沒有答復。第二天禪師給大家做了一個開示，結束時，艾修（Eshun）站了起來。她對那個給她寫信的和尚說：‘如果你真的這麼愛我，那麼現在就過來和我擁抱吧。’”

2

這條菩薩戒法並不是在說性慾是壞事，也不是說性慾是好事。如果我們仔細想一下，我們會看到性生活至少是有一些好處的，因為它是讓小佛子，小菩薩們出生的前提條件。性能量還有個好處就是它是證悟無上般若的一個機會。在性能量活躍的情況下，需要一顆極為清醒與慈悲的心，才能立於無欲無求的中正之道。

這條戒法也不是在規定獨身主義的修行。儘管它並不是在講獨身主義，它確實指出了獨身的人可以如何健康地生活。不管我們是否獨身，中正之道就是將性感受和其它感受融為一體。我們不需要去四處尋找性感受然後再來整合它們。如果我們只是靜靜地坐著，只要時間足夠久，性感受就都會來登門造訪。當它們來時，我們便研究它們。當我們研究它們時，我們便不去干涉它們，既不試圖去利用它們，也不允許自己被它們利用。如果我們能夠面對如此熾熱的情感而能中正于懷，坐於其中，那麼漸漸地，整合將會自然完成。

將事情置於明處比藏於暗處要好得多。有一些人對於性感覺在哪，是什麼樣子的，都

不怎麼能感覺到。或許因為他們小心翼翼地不去傷害別人，尤其是不傷害自己，或者因為他們曾經是個充滿性慾的人而備受懲罰，以致於他們幾乎否定了跟性慾有關的一切事物。如果你近期以來一直沒有性感覺的征兆，那麼這樣的你就是一顆行走著的定時炸彈。因為你為所有的墮落，不管是性行為方面的還是其它方面的，都創造了一個理想的溫床。將你一度否認的事物重新整合進你的生命，這自然是一件非常困難的事情，因此如果你有強烈的、有意識的性感受，那麼你很幸運。如果你的性感覺異常活躍、蠢蠢欲動，令你不得不來面對這樣一項挑戰之時，其實你已經踏了解決宏圖大業，證悟終極自由這條高貴之路上了。

不淫慾戒之慈悲觀

有一則非常著名的禪宗故事，講的是一位和尚正好碰到了這樣一個面對性慾的機會。
“中國古代有一位老婦二十多年來一直供養著一位和尚。她為他造了一間小屋，並在他坐禪時為他提供食物。最後，她很想知道一直以來他的修行有何進展。

“為了弄清事實，她得到了一位姑娘的幫助，這是一位充滿慾望的姑娘。‘去擁抱他，’老婦告訴這位姑娘，‘然後突然問他：‘現在如何？’

“於是這位姑娘去看那位和尚，她毫不耽擱，立即開始撫摸他，並詢問他，他將如何對待。

“‘寒冬冷岩生古木，’和尚富有詩意地答道：‘何溫之有。’

“姑娘回來之後將他說的話敘述了一遍。

“‘想想我供養了這個傢伙二十年！’老婦生氣地大聲說道。‘他居然沒有考慮到你的需要，不願意向你指明你的狀況。他可以對激情無動於衷，但至少他應該表現出一些慈悲。’

“於是她立刻來到了和尚的小屋，用一把火將其燒毀。”³

儘管那位和尚表面上看起來沒有違背淫慾之戒，但是他並沒有表現出應有的慈悲情懷，來與其性能量親密相處。我們可以猜測他或許已經自己對自己能夠征服性慾而感到震驚，他的冷酷回應其實是一種遮掩，好維持作為一位和尚其清心寡慾的美名。雖然他的回應看上去像是保護了那位姑娘和他自己不至于縱容性慾之貪，然而他的冷若冰霜卻同時也傷害了彼此。不管怎麼說，他的資助人並不開心，因為沒有從他對這件事情的處理方式中看到希望，那位姑娘也沒有。

即便你為了保護眾生而試著克制你的性慾，如若你與你的克制之間不能以中正之道相處，你可能還是會傷害他們。對他人的人性表示出的冷漠與輕蔑從根本上來說是對自己人性的冷漠與輕蔑。

有時與對方劃清一條界線是有益的。前面故事里的那位和尚就畫了一條界限，然而即使他的原意是想要幫助對方，對方並不清楚他的行為是否出自一顆溫暖的心。界限可以劃，但可以在性慾的激情之下，清晰地、仁慈地、甚至以幽默之情將界限劃清楚，儘管這樣可能

非常困難。

在日本鬧饑荒的時代，農民家的女兒有時將自己賣到妓院裡面去以便拯救全家。這被認為是一種自我犧牲和充滿孝心的行為。在這種情況下，這些女子並不一定就失去了自尊；有時她們被稱作污泥中的蓮花。以下這個故事就發生在德川時代。

“當木道禪師（Zen master Mokudo）經過首都江戶時，一位妓女從二樓的窗口向他打招呼。他問她是如何知道他的名字的，她回答道：‘你還是個農場里的小男孩時我們曾是鄰居；在你出家做和尚之後莊稼收成很差，所以我就在這兒了。’於是他上樓去和她說話，她請他晚上留下。

“他支付了給妓院的錢，還額外多給了她一些。他們談著家事，一直談到很晚，然後她將床鋪好準備睡覺。他則開始打坐。她拉了拉他的衣袖說道：‘你對我這麼好，我想對你表示感謝。沒有人會知道的。’

“他對她說道：‘你的工作是睡覺，我的工作打坐。現在你可以開始你的睡覺，而我也開始我的打坐了。’於是他整個晚上都紋絲不動。”⁴ 他很清晰地、仁慈而幽默地劃了一條界線。

不淫慾戒並不是冷冰冰的。這條戒法是為了彰顯所有佛陀與菩薩們那高貴而柔和的溫暖。本著一顆無處不在、無邊無涯、超越思維的仁愛之心，開悟的覺者們會對性慾作出恰到好處的回應。他們所傳達的是想利益眾生的強烈心願。

精神導師還必須要面臨的一個問題是：如何以及何時向學生們表達心中對他們的溫暖和喜愛才算恰當。我來到禪修中心其中的主要原因之一是跟隨鈴木老師學習。他並不是我想象中的禪師，但他是我見過的最好的老師。我尋找著一切機會來跟他學習。我知道他注意到了我，但他對我卻不著聲色。一位年長的師兄告訴我說，儘管他修行非常積極，跟鈴木老師靠得也很近，但是鈴木老師對他還是冷冷的。聽到這個消息，我卻倍受鼓舞。

在跟著他修習了大約十八個月之後，我告訴鈴木老師說我想去禪修中心的塔撒哈拉禪修寺院。他告訴我說，他想讓我向立發老師（Tatsugami Roshi）學習吟誦經文，他是來自日本的指導老師。然後鈴木老師抓住我的手，這在以前從來都沒有過。當他與我握手時，來自一切佛陀們與一切師祖們的溫暖之意都通過他那不大的手而傳遞出來，於是我懂得了他那些年來的不著聲色都是為了我好。如果在我的修行之心尚未沉澱下來之前他就過早地表示了對我的喜愛，那麼很有可能會迷惑我。我可能因此而分心，會試圖要得到他更多的喜愛。然而他卻沒有干預我的修行，這樣我就可以確定自己來禪修中心是為了修習佛法的，而不只是為了得到他的關注。或許他通過我的行動能夠看出，我在那兒的主要原因並不是為了得到他的讚許，而是跟著他一起修行，進入他的修行之路以及所有佛祖們的修行之路。他的溫暖對我來說意味著很多，但即使沒有，我也會一直跟著他修行下去。這個時候他才暗示我他對我的喜愛，並顯示了他的仁愛之心。我永遠都不會忘記那一刻。

開悟是沒有色相的：它從我們對色相世界的幻相中清醒過來。儘管開悟超越于所有的

色相與經驗，然而當它第一次出現在我們的概念中時，有可能以性形象與性能量的方式表現出來。有一位學生就看到了一束清晰、溫暖的光纖照進了一個黑黑的洞穴裡面。在下面這首詩里，道元則運用了感性畫面來表達他那深邃的洞見：

無風無浪
夜半水上
摒棄之舟
浸滿月光⁵

在對待性形象與性能量時，老師和學生都必須非常小心。老師的職責是要將學生的最高利益放在最前面。老師必須很清楚，不能令學生感到模糊不清或者允許學生將性形象與性能和實際上的性行為混為一談。這就是為什麼老師不應與學生發生性行為的一個原因：為了保護學生的禪修。一些精神導師沒能清晰地設限，所以我們看到了學生個人以及整體僧團的災難性後果。

當鈴木老師剛開始一個人先來到美國時，他的妻子還沒過來，有幾位學生誤解了他極大的熱情。有一次一位學生藏身于寺院，在夜裡來到了他的住處。他友好地送她出來。很遺憾，針對這樣的誤解，他不得不將他的熱情收斂一些，這對他來說深為痛苦。正如有一次他的妻子告訴我的那樣，如果他沒有劃清界限，那麼禪修中心將不復存在。當她來到他身邊之後，有助於將狀況明朗化，這時他就能更為安全地來表達他對學生的熱愛之情了。

不淫慾戒之終極意義

與你的性慾親密相處是對不淫慾菩薩戒的終極履行。跟性慾親密相處，意味著深諳自他無二之道。這是以性慾來淨化性慾。證悟這種親密猶如在拼圖遊戲中拼上那最後一幅圖；一如你對一首美麗的詩歌終於心領神會的那一刻。

我有一位朋友是一名足球運動員，有一次他說：“你知道的，我喜歡性，但有時一次漂亮的阻截反而更棒。”當人與人真正相遇時，一切便已恰如其分：那已是一種親密關係，性慾已得安撫。當我們對待性慾既不逃離也不觸碰時，這樣的親密關係不只是令人滿足：它更能使我們安住於性慾本質的真相中，在真相中療愈，並在完美和諧之中與性激情翩翩起舞。

最終，機緣巧合下，會有一個人出現在你面前，一位美好而光彩照人的男神或女神，就像一面鏡子般映照出你的圓滿。在這樣的映照下，你看到的是你的生命整體抵達完美時的耀眼景象：極度喜悅、其樂融融，幸福無比，完整無缺。面對這樣一個近在咫尺，幾乎唾手可得的實現潛在自我的時刻，你可能覺得無法忍耐只是中正而立而什麼都不做。當對方折射出你心中的神聖殿堂時，你心底的深層渴望可能使你無可奈何地被某種極端行為所驅使。當如此地靠近自己渴望之事，心中的那份期待與興奮有可能使你貪婪地執取非予之物。或者你

也有可能由於緊張不安而顧慮重重，錯過那本可以最終遇見并證悟圓滿自我的機會。不管是哪一種情況，之後你都會感到深深的遺憾：你將自我誤作了他人，自己所做之事都是基於這樣的錯誤。

但是如果你在面對光芒四射的圓滿自我時能夠處於當下，你將會看到那男神或女神的形象並不是他人，而且你自己所渴望之事其實已經實現了。你只需平靜友好地向這位男神或女神合掌致敬——他或她只是你自身的圓滿在當下的折射而已，了悟至始至終表面上的他人一直都在說：醒一醒，我就是你。這些男神們和女神們在說：不要執著于我或離我而去，只要以中正之道溫柔以待，那麼你將會證悟我是誰了。

當偉大的南嶽禪師第一次見他的老師六祖慧能時，祖曰，什麼物恁麼來。曰說似一物即不中。祖曰，還可修證否。曰修證即不無，污染即不得。祖曰，只此不污染諸佛之所護念。汝既如是吾亦如是。^{a 6} 來到面前的究竟是什麼？就在那些性吸引最強烈耀眼的時刻，我們的心能否與這個問題同在，甚至連“正是這樣”都不說？說出“正是這樣”會在我們的性感受中造成一道傷口。不去打擾便是中正之道，將身心端坐其中，這將縫合傷口，療愈性慾。如此這般，性貪婪隨之消失，性渴望亦不復存在。

一次一位僧人對我說：“我在某些情況之下，感到做任何別的事情都是多餘。”我說：“這很好：中正之道便是這樣。”修習中正之道就是在面對當下情境之時擯棄還想要做些其它事情的選擇。希望什麼與當下情境不一樣的事情發生，這會困擾我們。它會引起我們的不滿和抱怨。這種令人困擾的抱怨是與性貪婪很相近的一種貪婪。通過放棄選擇，我們將自然而然地抬頭向前，踏上自由之路。

當馬龍·白蘭度在表演學校上學時，有一次老師讓全班學生想象自己是只雞正棲息在雞舍里，這時一顆原子彈在附近爆炸了。老師要求學生對於這個爆炸做出他們想象中的雞的反應。除了白蘭度，所有的學生都做出瘋狂而歇斯底里的反應。然而白蘭度只是繼續坐在他的雞舍里。他所想的是想象不到自己還能做些什麼，他做到了無念之念。

當我們被性激情淹沒時——完全沉浸于熱切的渴望中幾乎無法呼吸——中正之道則是意識到當下發生的即一切，再無其他所求。不要說：接下來我該怎麼做？我們該去哪裡？此時我們該做些什麼？而是僅僅與激情相視而對，做到以境制境。

當我們真的遇到我們夢想中的男神或女神，就在我們面對那個人的時刻，我們會放棄敏捷的思維，我們變得不夠聰明而無法想到別的任何事情，我們只是享受那樣的相遇，僅此而已。我們不會思考，接下來怎樣？我們該不該去一個酒吧？是否該走走？我們僅僅面對著自己。如果有一點點走神，一點點動搖，那麼我們就有可能做出非常傷害的舉動：我們可能會因為想要佔有而失去對方，或者可能會想要逃離而失去對方。一旦我們失去了對方，不管

^a 「白話文翻譯」慧能問：“是什麼東西如此而來？”南嶽說：“說像一個東西是不對的。”慧能又問：“還需什麼修持證驗嗎？”南嶽說：“我沒有說不需要修持證驗，我只是說這身心無法污染。”然後慧能說道：“無污無染，純淨清白，這正是一切佛祖之道。我是如此，現在你也是如此。”

是由於佔有還是由於逃離，我們都會對我們的舉動永遠感到遺憾，並且會一直渴望它，一遍又一遍地說，下一次，我會僅僅處於當下，我不會佔有，只要能讓我再次見到她，只要能讓我再次靠近他，這就是我想要的一切。所幸的是，最終我們又有了一次機會：還不算太晚。那樣的渴望，儘管沒什麼不好，卻是貪婪的開始，它有可能變成自私的慾望。因此我們必須擁有純潔無暇的關係。

不淫慾戒是通往真正的中正之道之門。在傳統的禪宗修行中，我們借用不同的身體姿勢，或者手印儀式，來象征佛道。世界上的許多宗教在都以同樣的合掌儀式來進行祈禱或者來表示敬畏與尊重。將我們的雙手合在一起提供了一個實現不淫慾戒的機會。當我們將自己完完全全地交於掌心相合之間，在這個時刻就只有相合的手掌，我們不會想別的事情，整個十方世界就只是那合在一起的手掌，如此我們體現了作為一名佛子的安心定志。雖然這並不是什麼了不起的性愛，但卻是跟我們的性感受以及整個生命的所有其它元素之間的非凡親密。在這樣的時刻，我們平靜安詳，心滿意足，不淫慾戒得以證悟。

禪修中的手印，即中正而坐的手結印，也是同樣的道理。在中正而坐的時刻就只有中正而坐，別無其他。你將身體與身體相遇而不想其他的身外之事。在這一時刻，整個天空都醒悟了，整個表象世界都化作這手印。性的經驗也是中正而坐。以同樣的純粹熱情與全然投入來做任何事情，一切就都是中正而坐。創造一件藝術品、烹製一頓菜餚、或是打掃房間：身、口、意的任何行為，若能以這般的全然投入來進行而不去想別的事情，在你和任務之間沒有一絲一毫的隔離時，結果都是一樣的。這就是完美無瑕的性。

第十六章 法論本轉無剩無缺：不妄語戒

法論本轉無剩無缺

甘露一潤得真得寶也

——道元《教授戒文》

俗諦意義上的“妄語”是“以欺騙為目的的話語”以及“誤傳、藏匿或掩蓋部分真相的行為。”從慈悲的角度出發，在某些情況下為了防止傷害他人在表面上違背這一戒法是情有可原的。例如二戰時期在被納粹統治的歐洲，為了保護猶太人以及其他人民，反抗運動的成員們冒著自己生命的危險來說謊，為的是幫助人們隱藏起來而不被抓到監獄或集中營裡去。

我們履行菩薩戒法的終極關懷是為了一切眾生的福祉。因此我們將“不妄語”的意義延伸至包括“不以錯誤的或傷害人的方式說話，或者當別人以錯誤的或傷害人的方式說話時不袖手旁觀。”所有基於自私自利的話語都是錯誤的或是對人有傷害的，而說出事實真相必然來自無私的自我。當我們一味地進行自我保護并自抬身價時，我們是不可能說真話的。所以最終，說真話是從自私自利的束縛中解脫出來的唯一途徑。

自私以及由此而產生的焦慮不安是人類天性的一部分，因此我並不是說我們不應該自私，而是說如果我們承認并意識到自己的自私，那麼我們就會自然而然地變得無私，變得敢說真話。使我們擺脫自私的方法並不是假裝我們不自私，而是徹底地了解我們的自私。練習不妄語有助於我們將自私看得更加清晰，就在那樣的清晰明朗中，我們將自己從自私的牢籠中解放出來。

當我們陷入自我利益的糾纏中時，不僅說真話很難，而且說謊時也會因為羞恥以及害怕謊話被戳穿而產生焦慮。由於說謊時如果我們意識到自己在說謊就會感到焦慮不安，因此如果我們沒有意識到自己在說謊就會讓說謊變得很容易。因而粗心大意和自我欺騙使得欺騙行為可以長驅直入，毫無阻礙，並且如果我們只是在欺騙自己，那麼這種欺騙行為就變得更加理所當然了。這種對欺騙行為的否認將成為欺騙的幫兇，它讓我們甚至在說謊時都有可能覺得信心滿滿，自以為是。承諾講真話是對自我的尊重，由此帶來健康有益的生活，缺乏這樣的自我尊重，就很容易說謊。

釋迦牟尼佛以八正道來教導我們走向自由。他將第三正道叫做正語。在原始的巴利語中，**samma** 並不是與“錯”相對的那個“對”的概念，那個“對”的意思是“全面”或者“完整”。佛陀的正語在十重戒中有四處體現：不妄語戒、不說過戒、不自讚毀他戒、不謗三寶戒。

從反面的禁止做什麼的角度來看，佛陀教導我們正語就是如何克制自己不要撒謊，不

要說別人的過錯，不要說刺耳的話，不要無所事事地喋喋不休。從正面的鼓勵的角度來看，正語的內涵更為寬廣：它包含了一切有益無害的言語。根據我的經驗，許多人並不難做到不殺生、不偷盜、不淫慾，或者不使用麻醉物品，但他們幾乎都覺得正語很難做到。對於很多人來說，戒法的修行主要就是如何理解並做到正語。

不妄語戒與其他所有的菩薩戒法是緊密相連的。這一戒法的佛法之輪轉動了無所不包的一切，要求我們來質疑反思生活的方方面面。對於我們許多人來說，有意識與無意識的謊言，有意的欺騙以及知而不言，造成了我們日常生活的人際關係中很多的誤會和不安。將這條戒法置於不淫慾戒和不酗酒戒之間是特別合適的，因為一旦有不正當的性行為或濫用麻醉物品的行為時，必然會有謊言與欺騙。因為舞弊與上癮的行為其標誌之一就是：必須要瞞著。

說真話

儘管在多數情況下誠實是最好的態度，然而說真話卻有可能引起衝突或者甚至會使關係受到威脅以致破裂。如果在某種情況之下你感到無力對抗或者不安全，你也許會假裝一切都很好以便維持表面上的平靜與和諧。你或許會隱藏一些事情，並不是為了幫助別人，而是因為害怕自己要面臨的後果：即你可能失去那個人或者令他或她生氣。例如，如果父親是酒鬼，家裡人可能假裝他不是，因為如果他們一旦提及，父親有可能用武力虐待他們。母親不想讓小孩看到她受傷，所以她不會談及此事。小孩也不會提起，因為他們不想讓母親或他們自己受到傷害。

然而就算是在這樣的情況之下，你還是應該為了講真話而冒一點打草驚蛇的風險。在父親喝醉了而母親又無任何援助的情況下你不必冒險行事，因為那樣會使每個人都受到傷害。你要等到時機合適才做，但你的最終打算是要說出事實真相。

不說真話對你自己最大的傷害是過了一陣子之後你就會忘了你在說謊，你的心被騙了，變得混亂不清。說真話確實很難：它需要勇氣和專心。並且你不可能獨自一人來實踐說真話：你必須和他人一起來實現。

說真話也有時機不對的時候。佛陀說，當你必須要說的是錯誤的和有害的、是錯誤的但無害的，是真實的卻有害的，此時你就不應該說。如果你要說的是真實的且無害的，即便這樣你也應該等到時機適宜的時候再說。有技巧地將你要說的表達出來的正確時機是，當你和對方兩者都是心處中正的狀態之下。你應選擇一個合適的時間，此時你感到堅實有力、心思敏捷，你並不害怕跟對方產生距離，而且你覺得你要說的事情即使讓對方聽了會很難受，但對方也已能夠接受。

佛陀說，如果會有傷害，你就不該說出真相，但我們需要區分什麼是“傷害”，什麼是“傷感情”。有時當別人告訴你真相時很傷感情，但卻非常有益。例如，可能有人對你說，我想和你談談你對待那個人的方式，你想不想聽？然後你說，如果你認為對我有幫助的話，我

就願意聽。

當她告訴你，你是如何地使那個人受到了傷害或者喪失了信心的，你的感覺很糟。聽到關於你自己的這類事情真的會讓你感到難過。但至少這會鼓勵你誠實的麵對自己并對此引起注意。如果你能夠聆聽關於你自己的這種令人難過的事情，那麼你就會開始對你自己的行為負起責任來。你了解自己的影響力有多大，你如何地有可能傷害到別人。就在這難過的感受中讓身心中正，與之同在，你的心將會敞開，感受自己與他人之間相互支持相互影響的生命碰撞與生命火花。

正語與僧團

如果僧團裡面的成員修習正語，則會在僧團內形成信任與和諧的氛圍，這將有力地支持他人走向解脫。與此相反，如果僧團裡面的成員言語不實，或者其行為方式滋長他人說謊，這將會削弱僧團里人與人之間的信任，並且損害通往解脫之道的修行。致力於為他人謀福利的修行人對其所說的話以及如何去說都應格外謹慎。

當僧團里的成員聽到了或看到了關於自己的朋友或同事的不當行為，怎麼做才合適呢？怎樣才能誠實地向對方將問題提出來而又不破壞或者背叛友誼呢？早在八十年代，我自己所在的這個僧團就面臨了一場重大的劇變，部分原因就是很難修持不妄語戒。

早在一九七一年，當我們的住持鈴木老師意識到他將不久於人世時，他感到需要指定他的接班人并開始著手交接。作了許多考量之後，他決定任命一位資深的學生理查德·貝克，他曾在日本的一座禪寺里修習過幾年。得知鈴木大師關於下一任住持的選擇時，禪院中心的理事成員接受了他的推薦。

這個決定之後不久，鈴木老師把我叫到他的廚房喝茶並且告訴我說，他希望讓我來當下一任住持的侍者。他說：“我要求你這麼做。”我說我會照他說的去做。我很詫異他為什麼用了“要求”這個字眼，這是他之前從來沒有過的，他一向總是委婉地提出請求。後來，當鈴木老師的身體變得越來越虛弱時，他把我叫進他的臥室，問我是否理解他為什麼要求我來當下一任住持的侍者。“不理解，”我說道。然後他說：“你將會發現他跟我很不一樣，但我不希望你因此而離開禪修中心，我希望你能留下來幫助禪修中心，所以我希望你能和他親密合作。”

在他生命中的最後五年，鈴木老師向他的十六位美國弟子授予了法師稱號。由於舊金山禪修中心忙於這些法師的授予儀式，另一方面由於塔撒哈拉禪修寺院已對外開放，所以在他最後的幾年裡面，舊金山禪修中心變成多以法師的培訓為主，比較正規、生活更趨向寺院化。而在這期間理查德·貝克去了日本，因而不在于舊金山禪修中心。在他缺席的這段時間里我們所形成的關於修行的儀軌，鈴木老師就讓我來向他說明。從理論上來講，作為他的侍者

來履行這一顧問的角色是最理想的安排了。

新上任的住持似乎過度地關注于寺院的機構發展，所以他更多地忙於行政工作，而在禪堂里和弟子們見面的時間越來越少。我試著告訴他我們並不需要擴張寺院：沒有禪修中心的擴大我們照樣可以一起進行禪修活動。但是他漸漸地說服了我，他說在我們的社會里禪修中心如此稀罕，如此美好，如此重要，因而他犧牲掉一些正式的禪修活動是值得的。

在接下來的十二年里，我的職位和我所負責的事務讓我和貝克住持一直保持著密切的關係。對於我和許多其他人來說，他是一位具有魅力、聰明機智、令人喜愛的領導。他將許多具有才華，專心做事的人才聚集在一起并成就了很多了不起的事情，他讓人們覺得禪修中心是城中最好的地方。禪修中心變成了類似於宮殿般的夢幻之地，漸漸地，對於僧團里的成員們來說，能夠融入到這個充滿靈性的夢幻之中變得非常重要。我們中的許多人由於擔心自己會被這個魔幻之地排除在外而變得害怕說出或者作出某些事情。

如今回過頭來看，我覺得在這個禪修中心的燦爛美景中，滋長出一種等級劃分的秘密形式。有一種不成文的規定，某些事情被視為是機密的，只能在高職位的人們之間才能談論。這種內部信息可以用來提高權利，拓展領地以謀求個人所得。與其他人談論這些事情是不安全的。如果你有改變的想法或者覺得現行狀況有些問題，在你與同事、下屬，甚至伴侶談論之前，你應該先與上級討論。新來的人很快就懂得了不跟其他人交流有關個人禪修的問題，而只跟他們的老師交流。

大家意識到，越是積極地工作，你的位置就越穩。為了能夠提升自己在那個被創造出來的權力中心裡面所能獲得的認可程度，很多人長時間地在禪修中心從事著行政工作，甚至到了犧牲正式禪修和忽視家庭責任的地步。我一位道友的妻子抱怨他在禪修中心所花的時間太多了，而他卻說：“難道你沒看到我們正在創造禪修中心的文化嗎？”他的妻子因為自己對如此偉大的工作缺乏了解而感到慚愧，於是她停止了抱怨。那些懷疑現狀的人都會在僧團中遭遇到顏面盡失、微妙的或巨大的身份降低、或者被邊緣化。

儘管我很欣賞貝克禪師的很多方面，但是他的一些行為讓我感到擔心。他從禪修中心基金中所支取的作為住持活動的經費之大令我擔憂。那個時候禪修中心處於發展時期，財務資源迅速擴大，巨大的金額進進出出。其中很大一部分用于住持的活動事項以及他所感興趣的昂貴的項目上。許多年來，包括禪修中心的院長以及財務主管在內的很多人都質疑并反對這些開支，但是每一位單個個體卻很難對住持表達反對的聲音。公開地表達反對意見有可能被認為不懂得為住持所做的一切好事而感恩，還有可能被認為是危險分子：傷害他的權威性，對僧團的健康發展不利。往往是到最後執事們跑來跟我說，因為我擔任著聖僧的職務。今天回過頭來看，在當時那種情況下，有些時候我缺乏修持正語的勇氣。我傾向於和住持保持和諧的關係，卻以對他的坦誠作為代價。當時我給執事們的建議是，或許我們最好是將開支誠實地記錄下來，讓歷史來評判什麼才是對的。

有些時候在開支方面我們也會很堅定地反對。貝克禪師有一次向執事們提出一個請求

要購買一輛寶馬型號中那個最大最貴的車來供他個人使用。經過長時間的討論之後，執事們以及首座們拒絕了這筆款項的支出。第二天，貝克禪師徑直買了那輛車，大家還是為此支出了款項。儘管有一些牢騷，但是禪修中心的監院們（當家們）並沒有要求他將車退回。

在我們的僧團內有關於性關係方面的規定，是貝克禪師自己提出的。基本原則是，性關係中不應有撒謊和欺騙；性關係不應有傷害；弟子和老師之間不應有性關係。至今我仍然覺得這些原則是很好的。在我們的僧團內，貝克禪師嚴格地處罰那些違背了前兩個原則的人，並且無論何時當他聽到關於另一個僧團內弟子與老師之間發生性關係時，他都會給以嚴厲的批評並建議說，那位弟子應該“停止餵養老師。”具有諷刺意味的是，這些原則為我們後來針對他自己的行為提供了依據。

有一次我知道了主持的婚外性行為之後感到很擔心。當時據我所知，涉及的人不是他的弟子，而只是跟禪修中心略有關聯而已。當我向他問起這件事時，他告訴我說他跟他的妻子說了，他妻子覺得沒問題。站在我的角度，我並不適合來追究他們的婚姻協議。根據他所說的，似乎他並沒有違背他為我們的僧團所提倡的性關係原則。

在接下來的幾年里，禪修中心的成員們越來越頻繁地來向我表達他們對這件事的擔憂、疑惑和苦惱。聽了他們的怨言之後，我通常是建議他們直接向貝克禪師表達他們的不滿。當他們直接向他表達時有時他的反應令人鼓舞；而有時則令人失望。那個時候由於他不易接近，也由於我缺乏技巧，許多我本該引起他注意的抱怨都沒有說出來，於是憤恨的情緒在不斷地累積。

漸漸地住持不再聽取僧團提出的疑問和不同意見，這樣的氣候越來越明顯。我記得提醒過他，告訴他甚至他的助理有時都害怕向他表達負面看法。儘管我與貝克禪師討論了一些我的疑問與批評，但是很多問題我還是憋在了心裡，我甚至連我的妻子都沒說。

我的妻子並不是貝克禪師的弟子。當她私下里質疑或者批評他的行為時，她感到我有時對她的話聽不進去，她說的卻是事實。關於這些問題我已經聽得夠多的了，所以不想再聽到。然而在一次禪修中心的執事們所召開的會議上，當她直接當面向主持表達她的看法時，我為她的勇敢而感到驚訝和自豪。之前沒有人這樣做過。她為其他人能夠公開地反對住持開啟了一扇大門。

很長一段時間里我都不知道，幾乎是從他剛當上住持后的不久，貝克禪師就已經秘密地與他的一位弟子發生了性關係。最終，直到在我從貝克禪師接受了衣鉢傳承而正式成為他的繼任人之前不久，一位資深的弟子向我吐露，她與住持有過很長的性關係，現在不再跟他有性關係了，然而他仍然在性方面所進行的含沙射影令她非常痛苦：她感到這甚至導致了她的健康出現了問題。我難過得不知道該怎麼做。我感到極度氣憤，現在回頭來看，我當時非常自視清高。我想到如果我帶著滿腔憤怒直接奔向他的話，有可能會激怒他而使他進入自我防禦的模式。我能想象得到，這個強大的人會如何調動他的個人能量以及機構賦予他的權力來找到一種將大事化小或為自己辯解的途徑，並且會指責我在杞人憂天。根據經驗我知道他

有能力可以爭取到巨大的支持，防衛任何他不同意或對他形成威脅的事情。另一方面，我擔心如果我先去跟其他人講，將他所涉嫌的不當行為告訴他們的話，我的行為有可能被認為是某種旨在扳倒住持的權力遊戲。

我一直忍受著這種痛苦的兩難境地，直到大約一年之後，我的一位禪友告訴我說，住持開始了與另一位弟子之間的性關係，那位弟子的丈夫難過到想要自殺。由於這件事是通過另一位資深的成員讓我知道的，而不是直接通過那位早已心煩意亂的弟子本人，我覺得我可以參與到這件事情的討論當中而不至於被認為是在僧團內製造分裂。我們一起通知了執事會。當我們與貝克禪師當面對質時，他向大家承認了他確實與已婚弟子有性關係，執事們表達了深深的惋惜與失望。

經過了深思熟慮之後，執事會下定決心要求住持離任一段時間，建議他利用這段時間來進行靜修與冥想。作為離他最近的人，我被要求來向他轉達這個決定。在我向他轉達時，他驚呆了，但還是同意了這個建議。執事會成員將此事通知了其他的一些資深人員，並以書面形式告知大家，后又邀請了整體僧團召開了一系列的會議。

在這個時候出現了一個問題，就是是否要將此事告知更廣泛的社會群體，如果要的話，又該如何宣佈。此時另一個兩難處境也擺在了眼前：一方面，我們強烈地想要保護我們僧團良好的名聲和信譽；而另一方面，我們又希望能夠通過誠實而公開地宣告整個事實來表明我們僧團的誠信度。好幾位執事領袖覺得我們應該在我們廣為發行的雜誌《風鈴》上面刊登一則簡短的文章。作為住持與執事之間的聯絡人，我跟貝克禪師說了我們可能會將此事告知更廣泛的社會群體。他告訴我說，他非常不想看到這樣的報道出現在《風鈴》上。他認為這樣的報道會使解決眼下形勢變得更為困難。他說如果我允許發表這樣的報道，那麼我們之間友好親密的關係將就此結束。他視我對報道的應允為對他的背叛。

在接下來的執事會議中，我告訴了他們貝克的感受，出於我對他的忠誠以及對他願望的考量，我建議他們考慮不要發表這篇報道。執事們的反應大致是：如果你真的這麼要求，那麼我們就不發表。我意識到我的反對簡直就等於是在要求一些執事們來違背他們自己的誠信原則而行事。經過了幾天內心的痛苦掙扎之後，最后我的結論是：阻止報道的發表既不會保護貝克禪師也不會保護禪修中心的聲譽，而且還有可能引起更多的懷疑、困惑、以及痛苦。最終，我不再反對報道的發表。

在會議上以及在《風鈴》雜誌上所披露的事情真相幾乎引起了軒然大波，有正面的情緒，也有負面的情緒，席捲了整個禪修中心。有些人感到氣憤、沮喪、失望，以及背叛。然而另一些人卻感到極為鼓舞；在這種開誠布公的氛圍下，他們終於能夠說出很多幾年來他們一直隱藏著的其它事情。有一些人他們之前從未能在大家面前清晰連貫地表達自己，而在這個新的氛圍中他們變得口才流利起來。

隨著時間的推移，其它的跟住持發生過性關係的事情也一一暴露，又一再地在群體中掀起陣陣波瀾。十多年以來我們一直不敢質疑住持以及其他的領袖們，總體上來講我們在僧

團里關於問題的溝通一直都很笨拙，因此面對這樣的危機時刻，我們並無準備。整個過程充滿爆炸性，令人動蕩不安。僧團中有一些人的心中產生了暴力的、甚至是殺人的念頭。在這之前，我們作為禪修學生，原以為大家在一起修行得不錯的——但那是在風平浪靜的狀況之下。我們本以為無論出現怎樣的負面情緒都能嫺熟地處理，然而一旦我們開始談論時，我們常常是笨拙有餘。我們還不懂得如何以一種不傷害他人或者有利於他人的方式來討論我們的負面情緒。

在與貝克禪師日常會議上，人們會對一位本來極為尊重與敬仰的人說出諸如“你是個笨蛋，”或“你是納粹”之類的話。從毫無疑問的信任到謾罵譴責之間如鐘擺式地大幅搖晃。有些人的擺動如此之大，之前將住持看作佛，現在卻將他視為不值得尊重的魔。那些年我們對他說話的方式和談論他的方式掩蓋了他的真實為人。

在這期間，在一次與鈴木老師妻子的談話中，她告訴我，“每個人都只是在指責他一個人。他們需要更多地看看他們自己。”她還說，“鈴木老師的方式不是仇恨。”我並不覺得她是在說我們不應該談論，而是在說我們在談論時應該同時自我反省並富有同情心，而不是評判與憎恨。我很想與僧團成員分享她說的話，但是這一次我又擔心起來：我害怕別人會認為我在企圖保護住持因而反對對於痛苦、失望和氣憤的正當合理的表達。更重要的是，我擔心僧團成員會認為我在要求他們否認他們所感受到的東西，而不說出真相。無法完全擺脫我自身的自我譴責，我還做不到將鈴木老師的簡單教誨帶給大家。

今天回過頭來看，似乎很奇怪當初我無法將鈴木老師的教導向僧團傳達出來，但當時的我其實是處於一種備受震驚的狀態之中的。在一場拳擊比賽中，當你看到其中的一位拳擊手在台上步履蹣跚時，你不明白為什麼另一位拳擊手為何不馬上上前將對手擊倒。看上去如此容易，但是根據自身的經驗我知道，那個表面上看上去安然無恙的拳擊手其實幾乎看不清對手或根本無法舉起他的手臂。當時的我感覺好像是活在希臘悲劇當中。我漸漸地懂得，並不是所有的關於如何在這動蕩中前行的智慧都必須由我來傳遞。它來自整體僧團：沒有哪一個特別的人是最高統帥。

我希望如果僧團能夠繼續誠實地表達這些令人痛苦的問題，並且討論大家對問題的產生負有共同的責任的話，那麼我們將能夠療愈僧團的創傷，從而為一個全新的、更為誠信的、更為勇敢的生活方式而開啟一扇大門。然而，當貝克禪師仍在離任期間時，他遞交了一份辭職報告，執事會成員以及大多數的僧團成員接受了他的辭呈。不久之後，他搬出了禪修中心。

我們中的許多人都感到很失望，因為他在我們的創傷尚未愈合之前就離開了。儘管許多禪修中心的人們以及外界人士都認為他不適合再繼續擔任住持，但我們中的大多數人還是希望能有一種方式能讓他留在僧團里和我們一起修行。我們修習正語的這一番努力從總體的效果來說，就是在僧團里讓大家明白，我們每一個人說出自己的真相並且鼓勵支持他人也這麼做是多麼地至關重要。這一痛苦的事件告訴了我們不修習正語的災難性後果。

雖然我們的僧團在一開始談論這些嚴重的問題時顯得非常笨拙，但是我聽到來自其他

的像我們一樣碰到過跟領袖有關的類似事件的禪修團體的人說，我們處理危機的方式令他們備受啟發、鼓舞并有指導意義。

我希望在敘述這個故事的過程中，我遵循了不妄語戒的教導，我的表達方式傳達了對各方的尊重。關於我自身而言，我承認了自己在處理這些痛苦事件的不足之處，希望這樣做可以有助於我們的僧團成員之間的關係作更深層次的療愈。

“不妄語”的終極意義

當你泛舟于水上，你所能看見的只是環繞在你周圍的一圈水域，卻無法看到整個海洋。如果你認為這一圈水域就是海洋，那麼你就錯了。同樣地，如果你全心全意地想要訴說真相，卻不了解你自身視角的局限性，那麼你的話則體現了你的無知。意識到自身視角的局限性是通往說真話的一個步驟，但同時你又會有點擔心你所講的是否是真相的全部。有了這種擔心，你有可能會更加緊緊地抱著你那有限的視角而誤以為真，並且試圖證明那是真的，以此來減輕你的擔憂程度。相反地，如果你將說真話的努力建立在對自身局限性的認知之上，那麼真相將會得到呈現，你也會從擔憂中擺脫出來。

真相並不是通過我說出的那個我所認為的真相而得以實現的，真相的實現是我說出了我的真相，但並不將我的真相凌駕於別人的真相之上。真相的整體是一切眾生的思想聯姻。就像在某些婚禮儀式上所說的那樣，“我將誓約交付給你。”換句話說就是我們將真相託付于你。真相既不在我這裡也不在你那裡。我把真相託付給他人，因為我相信這樣就可以從自我的小真相裡面解脫出來，從而實現大海般無擴無垠的真相。我永遠都不可能看到超出我視線之外的水域，然而，意識到我的可視水域就只是一圈小水域而不是海洋時，我將從那一小圈水域中解放出來。

終極意義在於，你的真相在當下僅此而已，對它添油加醋或是缺斤少兩都不是中正之道。修習不妄語戒可以指引你步入中正之道，中正之道又指引你步入不妄語戒，但是對於戒法或中正之道你永遠都不會有一個最終的理解，因為中正之道如汪洋般浩瀚無邊，沒有人能夠丈量得出它的廣度與深度。將心立於中正之道，你會對一切充滿好奇，在一顆無我而好奇的心靈面前，一切事物都將不斷地呈現出贊新的面貌。

第十七章 諸事莫侵：不酤酒戒

未將來莫教侵

正是大明也

——道元《教授戒文》

不麻醉自我及他人的身心這條戒法¹是為了幫助所有難以在痛苦之中立於中正之道的人。它鼓勵我們對待心神不定、焦慮不安以及各種疼痛的最好辦法是要信任中正之道，而不是使用麻醉品。在生命莫測的湍流中，亦苦亦樂的風浪里，很難做到平靜安寧，心如止水。然而道元說，“就在此地，其道自現。”²對所發生的一切不作任何篡改或操縱，那麼自由之道將從痛苦之中呈現出來。

“麻醉”這個字的意思是“毒害”。³在最廣的意義上來講，如果缺乏對生命的尊重，任何我們的身體系統所嚥下的，吸入的、或是注射的東西都成了麻醉劑。無論是使用麻醉品或是濫用其它物質，根本的問題是我們對當前的處境不滿意。我們可能對當前情況覺得不喜歡或枯燥無味，希望用某種東西來改變或結束它。我們有可能對當前情況相當滿意，但想使用某樣東西來做一點修改。或者我們很喜歡當下的事情而想用某個東西來延長或加強它，因為我們知道它不會永遠存在。所有的這些都有一個共同點：缺乏對生命的欣賞。

在所有那些我們用來改變狀態的物質中，有一些比另一些更具傷害性。偉大的瑜伽師尼姆·卡洛里·巴巴（**Neem Karoli Baba**）說食物是最好的麻醉品。儘管相較於對酒精或尼古丁的上癮程度來說，食物被認為是較輕的，然而我們仍然可能對食物上癮甚至到達威脅生命的地步。我們通過眼睛所看到的、耳朵所聽到的、鼻子所聞到的、舌頭所嘗到的，皮膚所接觸到的，或是心所感受到的，不管是哪一種，一旦我們上癮，都可能成為一種麻醉品。

有一年的秋天我回到我的家鄉明尼阿波利斯。我已經有二十五年都沒有看過明尼蘇達的秋天了。清冷的明尼蘇達天氣給樹葉帶來了鮮亮的顏色，這種顏色是在溫和的氣候地帶所沒有的。然而那種最生動的顏色只能持續很短的一段時間，所以如果碰上下雨或是刮大風的話，你就可能會錯過。那個秋天當葉子變色時，陽光非常明媚，空氣非常清冷。樹葉的顏色格外鮮艷，空中靜謐無風。我在那兒的那一周，每一天都是陽光燦爛：蔚藍的天空、潔白的雲朵、青青的草地、湛藍的湖水，還有耀眼奪目的紅、橙、黃、褐以及綠色的樹葉。我不僅看到了色彩，還喚起了童年和青年時期步行穿過樹葉、耙掃樹葉、燃燒樹葉的無數記憶：如此美麗的景色與味道！我度過了極其快樂的一周，充滿了懷舊與美麗；它值得這二十五年的等

待。能夠再次看到這樣一個秋天，我感到很滿足很幸福。

然後天開始下雨了，所有的色彩都更加含蓄安靜一些，但依然很美。我正在鄉間開著車，我注意到腦中出現一個念頭：這兒這麼美，然而要是陽光明媚就更美了。面對美麗，我們或許很難立於中正之道而不傾向於希望對顏色作些許的改變。希望能有一點陽光，這本身並不是一件什麼可怕的事。但是這條戒法為我們輕柔地指出了一條通往中正之道的路徑，這條路上如此地平靜，以致你沒有任何想要添加什麼的衝動。你不需要期待什麼別的東西：你對灰色的天空很滿足。如果你想證悟菩薩的戒法，那麼你就不應該輕率地藐視自然而任由自己懶散地隨著人類的習性試圖去操縱局面。乍一看這習性似乎是天真無邪的，但其實不是。天真無邪是根本就不去觸碰事情本來的樣貌，甚至連改換另一種顏色的念頭都沒有。

在俗諦層面，對不酗酒戒的理解是，不使用令人上癮的物品，不讓這樣的物品來操控我們的精神狀態，而是通過其它方式來控制我們的行為。具有諷刺意味的是，運用個人的努力來試圖控制我們的行為，這本身就違背了這條戒法的終極意義，因為這等於是在操控我們的經歷。

這聽上去似乎很嚴格，但事實上我們中的許多人都試圖以這樣的態度來指導生活。或許我們需要認真地運用這種態度，以便能夠直接而徹底地體驗它的無效性。我們需要在運用個人約束的道路上去行走一番，好讓我們意識到這種方式的錯誤所在。

如果沒有要使用什麼東西來改變你身心狀況的念頭的話，那麼就不需要約束，不需要個人努力，也不需要控制。而另一方面，如果你有了逃避的念頭，想要修改你原本神聖的存在方式，那麼克制或者約束都沒用了，因為念頭已經出現。那個想要操縱生命和濫用物質的魔鬼雖然還沒有完全得逞，但在這一天已經漂亮地完成了它的工作。即便今天你尚未採取下一步的實際行動，但那魔鬼有可能在明天再一次喚醒同樣的念頭，那時你就上鉤了。這就是為什麼那些處在戒毒療程中的人們在會上會說，“你們好，我的名字叫誰誰誰，我是一名酒鬼。”不喝酒並不一定表示沒有喝酒的念頭。你可以因為你仍然有喝酒的念頭而承認說你是一名酒鬼。承認自己的念頭跟想要控制你自己是兩碼事。說“我是一名酒鬼”真正的意思是“我現在沒有，將來也不打算控制自己。”這非常有覺悟。通過這種承認，你了解到擺脫濫用麻醉品並不是通過個人的努力來實現的。

使用毒品的念頭必須從某個更深層的地方被優雅地連根拔起。你需要了解你想要修改自身狀態的那個念頭是如何升起的。道元這樣來形容生命本身的存在，“熠熠生輝”，那想要修改和操縱的念頭卻虐待了你的寶貴生命，它背離了“熠熠生輝”的生命。在這熠熠生輝的光芒中，任何改變都無法介入。以中正之道與這偉大的光芒相處，你將無意對其做任何改變。

我們為何會逃避生命？因為孤立的自我被那生命那偉大的光芒給嚇住了，那兒沒有任何東西可以抓取。我們總想把某樣東西固定下來，將它製作成什麼，或在它上面加些東西進去。看到這樣的傾向我們可以說，“我是一名酒鬼，”“我是吃貨”或者“我是一名煙鬼”。我們應該承認它，而這就足夠了。任何進一步想要控制的企圖都不合適，儘管我們可能需要去

嘗試一下，以便發現那是沒用的。如果我們不去試一下，那麼我們可能仍然在想象中認為控制是有用的。如果我們還不太確定的話，那麼就不妨去嘗試一下。

早些年在舊金山禪修中心裡，我有一位可愛的朋友——他高大、強壯、敏感、詩意、有才——對海洛因上了癮。很多年裡，他一次又一次地拖著因吸毒而虛弱的身體來到禪修中心請我幫助他遠離毒品，一次又一次地開始禪修。當他回到禪修，離開毒品，恢復到一定程度后，感覺就好多了。但是當他遇到痛苦或挫折時，他就又開始使用海洛因然後離開——就這樣循環往復。有一次他說，“知道嗎，瑞博（Reb），我們早上起來，洗完臉，去打坐。然後我們出來看到日出，感覺真好，我們感到清新、充滿活力、我們是快樂的禪修弟子。然而就在這樣幸福的時刻我總是在想，要是身上有海洛因就更好了。”現在我的這位朋友因為七次強姦和一次綁架被送進了監獄。當他坦蕩率真、身心中正之時，他是如此的清澈與美麗。

直面我們生命那熠熠生輝的圓滿，那裡沒有多餘的東西進來，也不需要多餘的東西，這就是中正之道。在這樣的光明中將身心中正入坐，研究戒法；戒法會將它的秘密，它那美麗而簡單的秘密告訴我們，那是人人都能理解的秘密。

《聖母悼歌》（**Stabat Mater**）是一首莊嚴的樂章，由意大利作曲家佩爾戈萊西所寫，他于二十六歲因年早逝。拉丁文 **stabat mater** 的意思是“母親站著”。這裡的母親是指聖母瑪利亞，即耶穌的母親。她站著！這就是她唯一所做的。如果可能的話，她本該做點別的什麼，但是她沒有。她的兒子被折磨致死，我想象著她站在耶穌十字架旁的山上所承受的憂慮和痛苦，她站著，他哭著。進入人生的這一幕，他們母子倆都經歷了一個非常艱難的時刻。甚至是她的兒子，那個被釘在十字架上的人，也有過懷疑的時刻。整個世界真的想要這樣嗎？最終，他意識到被吊死就是他的使命，於是安心地步入他的痛苦，他的母親也一樣。事實上，她告訴了他如何去做。在這篇美麗的音樂中，我們聽到了那位站著的聖母，也聽到了另一位婦女為他以及一切眾生的大聲呼喊。

在這樣極大的痛苦與憂傷的時刻，我們所能做的就是與痛苦和憂傷一起呼吸。我們聆聽它：我們不去打擾它。這並不容易：但這很有必要。在某種程度上，我們都已經這麼做了，但是我們還必須做得徹頭徹尾。為了與這一時刻同在，我們必須拿出我們的整個生命，包括我們的性慾，我們的食慾，我們的憤怒。我們必須毫無保留地拿出一切，然後只是與所發生的一切完完全全地同在，沉著冷靜、鎮定從容、將自己徹底地交給眼前的一切。若能做到這樣，我們就實現了生命那偉大的光芒，在這光芒中任何別的事物都無法侵入，一切都神聖而不可侵犯。

基於這個概念，如果我們對待事物的方式不對，很多東西都有可能成為麻醉品：咖啡、茶、口香糖、甜點、性、睡覺、權利、聲望、甚至食物。如果我們不依照生活在當下所展示的本來面目來全心全意地體驗生活，那麼我們就會被慾望所佔有。在有慾望的狀態下，我們可能想要通過某樣東西來讓自己繃緊或讓自己放鬆，讓自己興奮或讓自己安靜，使頭腦和身體變得或敏銳或遲鈍，抑或給自己帶來愉悅或把痛苦趕走。我們不相信當下境遇即佛，我們對

寶貴的生命在當下所呈現出來的樣式缺乏尊重。無論是使用某種藥物還是讓自己處於某種狀態，只要是基於慾望，它都成了一種麻醉品。如果是在不耐煩和充滿慾望的狀態之下，即便使用的是良好藥物，它也成了毒害精神的東西。

有一次一位和尚跑來告訴我他自己的故事。好幾個星期以來他一直處在備受折磨的狀態，他不知道該怎麼辦。他的禪修不起作用，他想不出能做什麼來改變他的狀態，除了痛苦之外他一無所有。他想不出有什麼方法可以來調整自己或者把自己從折磨中擺脫出來。他能面對的就只有他的痛苦。然後，有一天在齋堂用晚餐的時候，情況出現了轉機。當行堂師傅拿著飯鍋走進來時，他覺得那些行堂師傅就是他自己，鍋和飯菜是他自己，所有其他進食的和尚是他自己，齋堂也是他自己，他的痛苦也是他自己。他不記得他是誰了，他也不記得他在受苦了。

在整個進餐過程中，這位和尚品嚐到了佛法的味道：解脫的滋味、忘我的滋味、從痛苦中釋放出來的滋味。當初這位可憐的和尚，他曾一度想不出任何辦法來改變他的狀態，此刻終於來到了諸法如如之地。由於無法控制他所經歷的事情，無法從經歷中逃脫，他就只能以中正之勢端坐於他所經歷的折磨之中。因此一切眾生將滿載的祝福送到了這位簡單純淨的和尚面前，讓他證悟了不酗酒戒這條菩薩戒法的終極意義，他步入了諸事莫侵的淨土之國。

然而就在這證悟的喜悅之中，他忘記了他的一無所有和他的笨拙。在極大的幸福下，他開始覺得自己很聰明，想象著現在他或許終於可以控制經歷了。他想著採取怎樣的措施才能延續並控制住他的這份證悟的喜悅。因此他就將前面的經歷當作一個目標，努力地使自己達到這個目標。真令人遺憾，這多此一舉的自私念頭，讓他從與這條菩薩戒法相應的地方跌落了下來，幾乎立刻又回到了他原來的痛苦境地。

經過了這一切，他問我，“瞧，怎麼回事？我是不是又回到了地獄？”我說，“是的，但我希望你能在地獄里保持中正之道。”中正之道並不是一個你可以用來操縱現狀的手段，好讓你從地獄中出來。中正之道就是中正之道，為的是一切眾生的利益。中正之道並不是為了提升你自己或你的狀態。事實上，中正之道是要忘了你對自我的牽掛。中正之道和忘記自我令佛法能夠流入任何一種可能出現的狀況之中。佛法之花早已在宇宙間處處開花。如果我們能以中正之心來迎接並修習這條不麻醉自我及他人身心的高貴的戒法，那麼佛法之花可以在任何經歷、任何時間、任何地點如如綻放。

這條戒法為的是讓所有其他的眾生先於自己而遠離毒癮，令生命提升。有一次一位和尚告訴我說，他此生的最終願望是完全接受事物本來的面目。過了不久，他又告訴我說他想停止總是考慮自己的願望，停止總是關注他想要什麼。他的第二個願望恰恰與他的最終願望自相矛盾。去阻止對於所想要的事情的執著是在執著另一件想要的事情。他想通過這種方式來提升自我，這只是另一種自私的願望而已。想通過努力來提升自我並不是這條戒法的目的。想要提升別人也不是這條戒法的目的。這條戒法的目的是讓自我和他人都從自我關注的禁錮中解脫出來。它恰恰講的就是不要使用任何方法來提升任何人，不要使用任何東西來幫助任

何人。這條戒法講的是放下一切的自我關注并欣賞一切眾生他們本來的樣子。當這位關注自身的和尚能夠接受他自己並且允許他自己就是這個樣子的，那麼他的所有能量都將轉向為他人的福祉而努力。僅僅做自己而沒有慾望要提升自己或改善自己的境況，這將向其他人展示如何超越自我束縛的解脫之道。當這位自私的和尚就做一名自私的和尚，他將解救一切受苦眾生。

我有一位朋友，他在監獄里開始了禪修，他是因為販賣毒品而坐牢的。當時有人給了他一本鈴木老師的書《禪者的初心：在非正式場合關於禪坐與修行的談話》；他看了這本書之後便決定開始禪修。出獄後，他來到舊金山禪修中心，在那兒一心一意地修行。他是一名不錯的僧人。他真誠地接受了菩薩戒并最終成了一名禪師。可之後他又開始使用可卡因，甚至成了可卡因販賣者。

當我聽說了他使用可卡因的事情之後，我們彼此同意他的禪師身份應該予以取消。這種情況下我們都不愉快，但是他無法承諾停止使用可卡因。過了一些時日，他再一次找我談話，這一次他在毒品的世界里陷得更深。他感到很難過，不知道這樣下去最終會怎樣，但是他仍然不想停止。他問為什麼我沒有讓他停止，我說，“你從未叫我這麼做。”如果當初他想停止，那麼我會努力幫助他的。我會提醒他，你自己其實是想停止的。現實情況是，我找不到辦法來幫助他，我不知道我的做法是否合適。結局是他有一次由於過量使用海洛因而意外喪身。我越是想到他，就越想念他，就越希望要是他還活著的話，我就可以再一次努力地幫助他了解：面對寶貴的生命時，他到底該怎麼做。

在這一切發生之前，有一次我和他在一個公園里跑步，路上我們撿到了兩張一美元的鈔票。他問我，我們該如何使用那鈔票。我不記得我的回答了，但他在問我如何正確使用我們所撿到的錢時的那種可愛與天真我仍然記得。

《因父之名》是一部關於一位青年和他父親被誣陷而關進監獄的影片。⁴ 在監獄的那些年，由於他們同住一間牢房，因此他們開始逐漸了解彼此。有一幕我深受感動，在兒子與其他犯人一起服用了 LSD 致幻劑之後，他們各自躺在自己的床上，父親背對著兒子。兒子問是否有什麼不對，父親說他很擔心兒子，怕他毀了自己。兒子出於關心父親的健康與感受，說在父親的有生之年再也不會服用毒品了。父親說他希望兒子即便在他去世之後也決不再服用任何毒品。兒子同意了，并問父親他現在是否感到高興。父親說是的。

看到這個故事，我首先與那位父親有同感。我感到如果我的兒子和別的什麼人也做出那樣的承諾，不僅直到我離世，而且在我離世之後也一直兌現的話，我也會感到高興的。當菩薩受戒時，他們祈求一切眾生都來和他一起受戒。我不想只是自己一人修行：我希望大家一起修行，甚至到我去世之後。我也很理解那位作出承諾的兒子。受戒與持戒意味著既要聽到別人的承諾也要做出自己的承諾。聆聽與做出承諾並不是由你自身的力量來完成的，也不是由任何他人代你完成。這是一個神秘的過程，它在與他人的交流與互動中進行：這個過程

生來如此。

與萬事萬物平靜和諧共存的方法是與它們親密相處，從萬事萬物的束縛中獲得自由的方法也是與它們親密相處，這兩句話既適用於所謂的現實事物，也適用於精神領域。無論是什麼，逃避和執取都不是親密相處。任何你主動逃避或忽視的事物都會在你身上施展出它的影響力。你越是積極主動地忽略它，你就給了被無視的事物越大的威力。事物本身並沒有威力，它的威力來自於你對它的漠視。執取意味著“沉溺其中或過度捲入”。當你遇到一件特別珍貴或危險的事情時，你可能會發現要做到親密相處尤其困難，就像古代的洞山禪師所說的那樣：

背觸俱非，
如大火聚。⁵

看到危險的物品和精神的毒害，我們自然而然地會離開它們、拒絕它們。你甚至可能遠離拒絕那些沉醉于它們的人，這最終違背了菩薩的誓願。面對吸毒之人和吸毒的問題，如果你拒絕靠近，拒絕給予愛的關注，那麼你就使自己對“拒絕”也上了癮。

我們需要看到，在吸毒者個人所承受的毒品傷害之外，還同時存在著另一種災害，它使整個世界都蒙受危險。我希望這條戒法成為群眾語言，走進這個世界和這個國家的大街小巷里。我希望不吸毒成為一樁很酷的時尚。我希望證悟佛心之圓滿乃至不再需要他物的填補也成為酷酷的時尚。我希望一切眾生都證悟他們本來的樣子，從而可以安心做自己而非別人。

將我們愿幫助一切眾生的誓言宣告於眾，即是在兌現這條戒法，我們需要找到一種巧妙的方法，就像大眾服務業那樣，來將這戒法介紹給大家，好讓人類的大多數都受到鼓舞進而真正地來修習它。我們不能忘記毒品給人造成的那些幾乎難以想象的暴力、殘忍、恐怖，以及無限的痛苦，我們更不能忘記使用毒品的念頭源自於對當下生活的不滿而想要改變，所以當我們與他人愉快地分享對這條戒法的修習與實踐時，可以讓人們記得這一切。通過這樣做，希望我們能夠意識到並且避免我們自身的自命清高。我們必須記住所有的人都有這種一觸即發的念頭，每個人都會希望讓太陽再明亮一些。

所有的戒法都歸於一件事情：它們都是佛心。它們展示了我們一再偏離佛心的種種方式。每一種偏離佛心的方式也恰恰是與佛心相遇的方式。這些戒法顯示了我們是怎樣地遠離了佛性，而它們又恰好就是我們的回家之路。

第十八章 同道同法：不說過戒

於佛法中

同道同法同證同行也

莫教說過

莫令亂道

——道元《教授戒文》

釋迦牟尼佛主要是通過語言來授道的。龍樹曾讚賞釋迦牟尼佛說，他作為因緣共生的教導者，是所有導師中語言最傑出的一位。這條不說過的戒法是關於如何言語的語言，它是關於如何說話的文字。通過接受與傳承這條戒法，菩薩所關注的是如何對待這極具活力的語言工具，因為它既可能是非常有益的，又可能是非常有害的：就看如何將人類頭腦的評判、識別功能與語言的神秘力量相結合了。

討論他人的過錯有可能造成很大的傷害，它甚至有可能導致將不同國家的人們送上戰場互相殘殺的結果。另一方面，在禪宗的一些公案（具有教導意義的故事）裡面，當眾指出某個人的過錯反而成了證悟偉大覺醒與完全解脫的重要時刻。

那麼到底什麼是說他人的過錯呢？首先，它是在談起別人時，有意識或無意識的，具有以下意圖：造成人與人之間的不尊重或不和諧。這種現象可以被稱作是詆毀。詆毀是指“有意地說一些中傷另一個人的話從而損害這個人的名譽。”這並不是直接地、面對面地和這個人說出過錯，而是和別人談論這個人的過錯，不管是當著這個人的面談論還是背地裡談論。惡意並未時時得逞：詆毀者有可能反倒成為聆聽者不尊重的那個人。

當我十幾歲的時候，有一位朋友（我以為他是我的朋友），每次當我對某個女孩感興趣時，他就會對她評論一番，指出她有某個小小的特性，這個特性會令我覺得我不應該喜歡她。當時我沒有意識到他有可能是一直試圖在完全獨佔我。有一次，在他還沒來得及評頭論足之前，我遇見了一位女孩，我終於有了一位女朋友。當他得知時已經太晚了。當時我已經意識到她並不是女神並且已經接受了她。一個稍微負面的評論都有可能在另一個人的心中投下困惑和缺乏信心的陰影。

對我來說，最令人傷心和痛苦的悲劇故事之一就是莎士比亞的《奧賽羅》。¹ 奧賽羅，一位具有高貴氣質、沉靜有力的人，聽信了他賴以信任的僕人伊阿古的話，他聰明而詭詐地

暗示，奧賽羅的妻子黛絲狄蒙娜有不忠行為。由於伊阿古的誹謗令奧賽羅產生了動搖，由於他沒能讓自己立於中正之道，所以他沒能夠質疑伊阿古並查出他的所作所為。他完全相信了他那奸詐的僕人，而對他忠實的妻子卻失去了信心。他最終也失去了理智，因為他讓有害的誹謗侵蝕了頭腦而沒有親自去驗證事情的真偽。

伊阿古背信棄義的根源是什麼呢？那些比我對這個戲劇更為熟知的人們告訴我說，伊阿古的性格令人無法明白。然而我的感覺是，我們的卑微、邪惡、不折手段的一面，通過伊阿古表現了出來，它源自於對人性自私的一面，伺機敗壞以及壓制世上那些偉大、高貴、有良知的他人。以他錯綜複雜的性格，伊阿古展現了這種對那些最值得我們稱讚與感謝的人們卻要進行貶損與傷害的傾向。背信棄義、懷恨嫉妒的伊阿古想盡一切辦法來毀滅高貴的奧賽羅，他破壞了奧賽羅對所有那些忠於他的人的看法。觀看或閱讀這個戲劇令人如此痛苦，眼睜睜地看著伊阿古那些狡猾而以自我為中心的言語所帶來的可怕後果是那麼地令人絕望。深思這本戲劇，或許我們每個人都可以問一問自己，是否我們的言語也曾經跟伊阿古一樣發自同樣的原由。

非常重要的一點是，我們在沒有對事情親自進行直接全面的調查之前，不將關於別人惡行的道聽途說之詞信以為真，更為重要的是我們對這樣的道聽途說不去傳話。我們必須要以嚴謹質疑的積極態度來檢視所聽到的關於他人的過錯，否則批評之詞將會毒害我們對他人的看法。造成這種毒害的不僅僅是負面的流言蜚語本身，還包括我們對流言蜚語的被動聆聽。

許多年來由於我生活在一個修行的團體里並且從事了好幾個不同的領導職位，經常有學生來找我想談論別人的過錯。當我發現一位學生想要批評另一位學生時，我可能會中途就打斷並且問他是否跟對方當面直接談過這個問題。如果他沒有，那麼我會建議他在跟我或其他人談之前要先跟那個人當面直接談。如果他不願意直接跟那個人直接談的話，那麼他就不應該跟別人談。如果他害怕跟那個人談的話，我願意在談話過程中提供幫助。在跟那個人直接談過之後，如果他感到對方聽不進去，希望得到進一步的援助以便將他的觀點講清楚，那麼我很樂意來為此而做些安排。

有益的批評

我們仁慈的禪宗祖師道元極其鮮明地致力於護持正確的佛法。他強烈地批評任何他認為是歪曲佛法的事情。許多西方的弟子很難理解如此強烈的批評怎麼會是智慧與慈悲的表達。閱讀著幾個世紀以前的他，現代的我們很難完全了解他文字背後的所有想法。但不妨讓我們來讀一下他的批評文字本身，看一看對我們進行的各種方式的修行是否有幫助，這些方式包括對教義的質疑與批評，前提是目的清晰明確：即為了達到一切眾生之間的寧靜、和諧、以及相互的尊重。

當我們看到或聽到某些佛教老師似乎在濫用職權，對佛法的教義與實修進行損害或歪曲

時，該如何正確應對呢？我們如何能夠既提出我們的擔憂，又不在團體中製造隔閡呢？我們必須看一看心底深處的擔心是否真的來自於對佛法教義的單純熱愛，而毫無想要貶低別人對佛教老師尊重的任何不淨企圖。我們能否在質疑批評一位老師或一種教導時卻並不鄙視他或他的教導呢？我們能否本著對一切眾生的最高尊重來批評一位老師呢？

在公開抗議不公平現象時，肯定有需要指出錯誤的時候，這也恰恰是難點所在：你能否在說的時候本著不製造人與人之間的分歧為目的，而以團結人們為目的？一位菩薩應該以一顆無私的心靈來抗議這世上的不公，即便看上去好像是他或她在違背這條戒法的俗諦意義。

當我第一次看到這條戒法時，我在想是不是它意味著如果這條戒法成了占主導地位的社會政策時就不再有評論家了：不再有電影評論家或文學評論家、芭蕾舞評論家或音樂評論家？由於我愛評論家，比其他人更愛一些，所有我不希望這樣。評論家的作品往往是藝術。當我要讀雜誌時，會直接去看書評；我常常沒有時間閱讀書籍本身。有一些評論家將我直接帶入內容的核心：我可以甘飲他們智慧的瓊漿玉液。由於他們熱心而有益的服務使得那些創作出偉大藝術的天才們容易被人了解。

一位評論家可能說到作家、創作者、導演、演員、或是舞蹈者的缺陷，但有時她評論的方式很美並且對我、對藝術家們都是有益的。如果她的評論是想使我對某個人少一些尊重，那就有問題，此時作為一名修行菩薩，我發誓要跟她談一談她的動機是什麼。在這個因緣共生的世界里，在這個與一切眾生對話的世界里，在這個龐大而溫暖的世界里，沒有人被排斥在外。評論家也不例外。我們並不想要一個頭腦呆滯的社會。只要是為了一切眾生的利益，人類頭腦中那美麗的評論才華可以發揮到極致。

嚴厲之語

另一種不同形式但卻有關聯的非常規話語是嚴厲之語：它是出於憤怒，有意識或無意識地以嚴厲而不友好的口氣說話。這種情況下，說話直接針對個人或團體，而非背後說或是對別人說。如果嚴厲之語出自一位擁有權利、信任或權威的人之口，其傷害性可能極為嚴重。正如一位父母或老師必須小心翼翼地說出他的肯定、給出他的溫暖，他也必須小心謹慎地說出他的否定、表現他的嚴厲。

鈴木老師曾說在禪宗里，“不”字常常是一種以更強調的方式在說“是”。禪宗大師們以諷刺的方式將“不”字當作一種修辭技巧。這種“不”實際上是一種超越了“是”和“不”的“是”。禪宗里當我們說：“離開”，它意味著：“以一個全新的更真實的自我回來”。這通常用在程度較高的弟子身上。它很冷酷，非常具有挑戰性，它是在鼓勵弟子超越他們長久以來已經不錯的修行，這是一個打破禁錮的驚覺之詞，將他們從死氣沉沉中釋放出來。

根據禪宗記載，馬祖大師對百丈懷海大聲吼叫以致于他耳聾了三天。臨濟大師通過口喝、打耳光、棒打促使許多和尚醒悟。經過了許多年的大聲訓斥而令許多人開悟之後，“臨際

將示滅，囑三聖，吾遷化後，不得滅卻吾正法眼藏。聖云，怎敢滅卻和尚正法眼藏。際云，忽有人問汝，作麼生對。聖便喝。際云，誰知吾正法眼藏向這瞎驢邊滅卻。”^{a 2}

這是臨濟以正話反說的方式肯定了他大弟子的證悟。在這場儀式中他們向彼此傳承了佛法。他們的嚴厲之詞並不是說給某個“他人”，而是在表達他們對禪宗的無盡之愛。這些禪宗大師們展示了具有生命力的佛法在不斷地超越自身；正法眼藏一直在不斷地毀滅不斷地再生。

有一位偉大的禪宗大師名叫白隱，他是臨濟宗傳人。他是一位冷酷的菩薩。現在日本所有的臨濟宗禪師都傳承自這一位祖師所創的宗派。在他面前，其他的宗派都相形見绌、銷聲匿跡了。他令數不清的弟子覺醒。他於五十八歲時退隱，因為他再也無法對弟子說“不”字了。仁慈充滿了他的身體，從腹部上升至胸部、脖子、嘴巴，一直到他的眼睛，他所能做的一切就是向他的弟子輕柔地吟唱愛之歌。在他退隱之前，來自日本全國的弟子們都來向他學習。

在白隱的有生之年有一位和尚叫草島，他在空無的境界方面有所證悟。他對他的師傅說他想通過拜訪白隱大師來驗證他的證悟。他的師傅說：“我不這麼認為。還未到時候。這只是你覺悟的剛剛開始，在我這兒在多呆一段時間。”但草島不接受勸告。他師傅說：“如果你堅持要去，那麼至少帶上一封我的介紹信。”就這樣草島來到了龍澤寺，一座可以看得到富士山美景的寺院。當他抵達時，白隱正在洗澡。草島便立刻衝進了浴室向他展示他的證悟。白隱坐在浴盆里說：“如果事情真的像你說的那樣，那麼你就沒有白來。但是你走了很遠的路，所以你歇一會兒，我們過會兒再談。”

白隱不緊不慢地洗完了澡之後，出來正式接見草島。於是草島將介紹信拿了出來。白隱打開信看了，信上寫著：“這個小夥子並不是沒有洞見，但是他潛質一般，才能偏低。請酌情待他。”白隱立即眼冒金花地大聲呵斥他道：“你的能耐很小，潛質低下。你認為你所成就的就已經是完成了我們的偉業了，這對你有什麼好處？”

可憐的草島，他所在乎的一切都被拿走了，於是瞬間精神失常，從此再也沒能恢復過來。他回到了家鄉，給自己造了一座寺院。他會走遍村莊召集小孩和小貓，然後強迫他們和他一起打坐。如果小貓逃跑，他就會追趕它們並且因為它們不遵守紀律而打它們。白隱在生命的最終時刻說：“我教過很多弟子；我希望我做了些好事。但是我曾犯過兩個錯誤——草島和另一個人。”³

白隱在錯誤的時間選擇了嚴厲之語，造成了草島出現了精神失常。而且，白隱似乎還犯了一個錯誤，就是不經親自驗證而輕信了別人對草島的看法。對於這兩方面的教訓，老師

^a 臨濟即將圓寂。他對大弟子三聖說：“吾滅後不得滅卻吾正法眼藏。”三聖說：“怎敢滅卻和尚正法眼藏！”臨濟說：“如果有人問你，向他道什麼？”三聖便喝。臨濟說：“誰知吾正法眼藏，向這瞎驢邊滅卻！”

們都必須極為小心。

善語

說他人之過和嚴厲之語都直接違背了菩薩的善語修為。就像道元所說的：“面與面對而聞愛語者，則令面悅，使心樂。不面與面對而聞愛語者，則銘于肝，銘于魂。當學愛語能有回天之力。”^{a 4}

有一種對治我們愛說他人過錯的有效良藥，就是學習對他人的美德給予讚賞并感到歡欣。當我們看到他人的美德時，我們應該在最早最恰當的時機以熱情真誠的方式說出來。為他人的優點而感到歡喜，這本身就是一件極為有益的事情。如果我們在別人身上看不到美德，那麼可以將關注轉向自己來審視一下自己的缺點，這會給我們一個截然不同的角度，能夠幫助我們更容易地看到別人的優點。我最近吃到的一個幸運餅乾，那張簽語條上是孔子的話：“見賢思齊焉，見不賢而內自省也。”

一位小提琴家說了一則他為偉大的大提琴手帕布羅·卡薩爾斯(Pablo Casals)獨奏的故事。他為大師進行了演奏，但他演奏得不好，感到相當窘迫，部分原因是他在卡薩爾斯面前感到很緊張。演奏過後，卡薩爾斯給了他熱情洋溢、極盡奢華的讚美，并興奮地指出小提琴家演奏出色的地方。而其實那位小提琴家很生氣，他認為卡薩爾斯是在對他的平庸演出進行挖苦與諷刺。過了一些年之後，他再一次為卡薩爾斯表演。這一次他在大師面前成熟得多了，也不再那麼地緊張，所以他真的演奏得很好。卡薩爾斯再一次熱情洋溢地稱讚了他的表演。這時那位小提琴家說道：“先生，我有一件事想跟你說。幾年前我為你表演，但演得很糟糕，然而你大大地表揚了我。當時我并不理解你的做法。”卡薩爾斯說：“難道當年你在這些地方不是演奏得很好嗎？你在這些地方的技巧不是很嫻熟嗎？”“是的，”小提琴家回答道。“我讚揚了你的技巧，”卡薩爾斯答道：“至於你犯的錯誤以及那些你做的不好的地方，我將它們留給傻子去批評。我的工作就是讚美。”

友好對話

人類的根本幻相是相信自己所看到的，認為自己和他人是單獨存在的，而這條戒法的終極意義則讓我們回到了這個幻相上來。由於你相信的是一個單獨存在的自我，所以你不信任他人。不信任他人，你就隨時準備著看他們的缺陷，然後很想談論他們的缺點，藉此希望來保護你自己。而與此相反，如果你能看到那個與他人唇齒相依，依賴於眾生而存在並且受到眾生支持的自我時，你就會自然而然地信任他人。你會高興地注意到其他人對你是多麼地

^a 「根據英文原文所譯白話文」“愛語不僅是以正面有益的方式、令人愉悅的聲音來讚賞他人，愛語能給接受者帶來好處，並且令所有聽到愛語的人都感到鼓舞與快樂。愛語能夠改變民族。”

友好、多麼地願意幫助你；你將會出於真誠的感恩之心而來稱道他們的優點和美德。從這一點來說，你會理解，即便是那些反對你批評你的人也事實上是在幫助你完成一個完整的自我呈現。如果你不了解這一點，那麼你可能覺得那些反對你不同意你的人是在抑制你的自我實現。你可能有衝動想談論他們的缺陷，破壞他們的形象，以便可以削弱他們反對你的力量。然而，只有通過他人的反對，你才能完全實現自己那完整的、與他人相互依存的存在本質——即你的佛性。

這條戒法的教導不僅僅是不說他人的過錯，它的終極目的是將引發說人過錯背後的癖好和念頭優雅從容地、完全徹底地連根拔起，然後充分地培育人類話語那慈悲與解脫的潛能。

當你小心地、友好地、徹底地安住在你那個充滿苦惱的身軀裡面，願意接受你那一堆混亂不堪、有害無益的說話習慣，保持中正之道，所有這些習慣都將顯露出它們依賴於他物而存在的特性。這種顯露是一份自然的禮物，而不是人為分析的結果。你不可能將一種習慣強迫性地撬開或踢走。相反地，這種顯露來自於你跟那個習慣之間友好的對話。你需要練習愛語，甚至是對待你的任性：早上好，你好嗎？啊，你今天有想要搞垮某人的衝動，對不對？為什麼要那樣呢？通過觀照想說他人過錯的念頭，你最終會看見佛法：在那個習慣中蘊藏著的佛法，在那個想無理取鬧的念頭中蘊藏著的佛法。這種友好對話的結果是，有害的說話習慣將煙消雲散。你將證悟它們的因緣和合之本質——它們的空性——從而從它們的束縛中解脫出來。

一切事物的閃光點都是通過與它們的友好對話而自然顯現出來的。因此菩薩對一切事物都保持著對話，無論是有生命的還是無生命的，抑或是存在於他們自己的內心和頭腦之內或是之外的事物。對待每一個機會，他們都運用談話來發現並證實所有事物的相互依存性。

菩薩可以屬於任何宗教或職業。曾經有一位菩薩名字叫彌爾頓·艾瑞克森，一位住在亞利桑那州的心理學家。他到州立精神病院去看一位被診斷為精神分裂症的患者。這位患者稱自己是耶穌。這個人不會跟那些不認可他是耶穌的人說話，因此沒有人跟他進行任何對話。當這位亞利桑那州的菩薩到來後，他做了自我介紹，然後說道：“我知道，先生，你是一位木匠。”那個人說：“沒錯。”然後這位菩薩說：“能否請你為我做一些書架？”那個人回答：“好的，我可以做。”他做了書架之後，繼續著與這位菩薩的對話，不久之後就從他的幻覺中獲得了解脫，被醫解釋放了出來。

在精神分裂症的案例中，就像格列葛利·貝特森^a所說的，“每一個病患是由兩個人造成的。”就是說，至少是有兩個生活在不同世界里的人無法相互溝通而造就了一位精神分裂症患者。

^a 格列葛利·貝特森 Gregory Bateson (1904 年 5 月 9 日—1980 年 7 月 4 日)，來自英國的人類學家，被公認為一名傑出的溝通大師，是 20 世紀最重要的社會科學家之一，是許多傳播學研究議題的發現者和開創者，他對 20 世紀最重要的三個基础性理論控制論、信息論和系統論的豐富和完善作出了重要貢獻，他開了元傳播、多重束縛、關係傳播和學習的傳播機制等研究的先河，培養了一批卓越的傳播學研究者。

如果一個人說，我是耶穌，而另一人說，不，你不是，那麼就不可能有對話。我們說他人缺陷時有一個前提：即我是一位醫生而他是一位精神病患者。一位菩薩則會與他人走在同一條路上，做著同樣的事情。一位菩薩不會談論別人的缺點。他或她會與有缺陷的人親密地交流。因而具療愈效果的對話才有可能發生，而且雙方都可以從他們各自單獨的世界里面解脫出來。

在《妙法蓮華經》中，釋迦牟尼佛說：“如果一個人修持一切美德，能做到柔和、友好、中正、誠實，那麼就會了解我現在的教導了。”⁵ 道元說：“修持一切美德意味著將自己弄臟以便可以擁抱那些深陷泥潭的生命。”⁶ 修持一切美德意味著弄濕自己，以解救那些溺于海水中的所有生命。把自己弄臟或弄濕意味著為了他人的福祉而承認我們自己的癖好，平靜地接受我們自己的沉迷。讓身心于中正坐禪中安頓，讓我們于沉迷的泥沼中遇見佛性。如此我們便能夠以非常快樂和有益的方式來與一切對話：與一切有情眾生，也與戒法本身。我們將會看到，在佛法中所有的弟子，如道元所說的那樣：“都同道、同法、同證、同行。”⁷

第十九章 地無寸土：不自讚毀他戒

乃佛乃祖

證盡空證大地

或現大身

空無內外

或現法身

地無寸土

——道元《教授戒文》

我執的一個主要表現方式是：我們不停地想方設法從對自己有利的方面來展現自己。我們擔心我們自己是否夠好而值得世界的支持，不確定這世上是否有足夠的愛和足夠的資源讓我們擁有。我們誇大自己的優勢或公然撒謊，為的是向自己或別人證明我們是值得稱讚的。我們常常通過將自己與別人從有利於自己的方面去做比較，從而表達對自我的讚揚，這樣做不管是有意還是無意的都是在貶低他人。

即使我們不公然地表達對自我的讚美，在我們的心中我們也總是在監督著、評價著我們的行為好來決定是否應該表揚還是應該責備。想著我們的優點並尋找一些巧妙的辦法來讓別人知道，這是人類心理的基本功能。在俗諦層面上，這條戒法是在告訴我們應該克制不要讓我們這最自然最基本的人類傾向之一表露出來。它鼓勵我們來研究了解我們心中那種以貶低別人的方式來抬高自我的想法。

如果不先拔除我們那自戀的立場而想要停止自我稱讚的念頭，那將是自欺欺人。如果我們想要阻止它，他很可能只會躲藏起來。這樣，由於它的運作少了意識的監督，念頭將會變得更具影響力和殺傷力。只要我們還執著于自我，想要停止自我稱讚的念頭只不過是自私的另一種愚蠢行為而已。

為了徹底證悟這條戒法的解脫意義，我們需要意識到我們那些自私自利的念頭是如何地交織在並潛入到我們的話語中去的。我們必須徹底地了解我們是怎樣使用語言的。語言給意識帶來了區分的概念；而具有區分概念的意識也正是通過語言的方式讓意識成了自己的奴

隸。觀察語言是如何奴役意識的，這將從具有區分概念的意識中獲得解脫。

這條戒法包含著“自我”和“他人”兩個詞。詞語因人類生存的需求而存在。通過詞語，自我和他人相互依存，並且都被賦予了某種身份，然而他們都只不過是詞語而已。如果你來研究一下自我，能清晰地看到自我除了是一個詞語之外別無其它的話，你就會了解到自我並沒有一個獨立於他物而存在的自性。有了這樣的洞見，所有自私自利的動機都會顯露無疑而自然脫落。

在佛法世界里，無視自我的緣起緣落就相當於原罪：它是人類災難的根本所在。如果看不到一切眾生是如何地支持著維繫著我們的美德和善良的，我們就有可能在談到我們的美德時將它們視作是與他人不相干的事情。以這樣的無知，你可能在說著你的美德時就好像它的出現與他人無關一樣。你忘記了你之所以能夠取得任何一種優勢，都真的只是由於那些不計其數的他人所提供的幫助而已。

此外，討厭自我也不會停止自我稱讚的念頭，因為自我討厭與自我稱讚來自于同樣的自私念頭。自我討厭和自我稱讚都是服務于自私自利的工具。

自私往往表現于把自己看的太重。滑稽的是，把自己看得太重是一種不尊重自己的方式：對自己過於想當然了。把自己看得太重意味著你把自己對自己的看法當作是真的，這說明你誇大了你的自我重要性而低估了你原有的自我價值。從詞源上來說，“尊重”的意思是“再次審視”。通常你用一種習慣的方法來看待自己；尊重自我的意思就是要“重新看待”。換一種看法：或許你尚未看清你是誰，過去你或許高估了或是低估了你自己。

只要我執的基本毛病尚未治愈，自我稱許和自我責備就會佔據主導地位。實際上，接受并修習這條戒法是一種很好的辦法，它讓我們能夠清晰而痛苦地意識到：當我們對那個孤立的自我作出稱讚時，背後所隱藏的我執。耐心地以中正之道來對待這種以自我為中心的痛苦，將為升起出離我執的深層渴望做好了準備。

通往解脫的對話

我們的對話形式有兩種：內在對話以及外在對話。這是學習自我的兩種互補的方式。內在對話是你跟你自己的對話，是跟你的內心世界進行對話：你的看法、你的痛苦、你的快樂。通過這樣的對話，你將完全安住下來，靜靜地體驗自我與他人間的種種關係。在禪修中，我們把這稱作只管打坐，在靜止與沉默中中正而坐，你將自己“談”進一個完全做自己的世界里。

自始至終在我們的日常生活中，甚至是在禪修的靜坐中，你可能習慣性地認為你的自我與你的身體是分開的。即使你覺得身體是屬於自我的，你也可能仍然覺得似乎你是在身體之外而單獨存在的。你可能認為你獨立於屬於你的東西之外。但是當你作更深層次的思考時，你可能會意識到你是不可能獨立於屬於你的東西之外的。別人是獨立於你的身體之外的，如

果你也獨立於你的身體之外，那麼為何你的身體更加屬於你而不屬於別人呢？在自我和身體之間仔細地進行這樣的對話，最終你將會了解沒有離開身體的自我，也沒有離開自我的身體。通過這種方式，你將說服自己你的自我和身體是合二為一的，之前相信自我獨立於身體之外的想法將不攻自破。

禪修弟子們經常問：“那個覺知的主體是誰？”我們似乎相信在對身體及精神對象覺知的背後藏著某個自我。但是如果你轉過身來尋找這個躲在覺知背後的“某個自我”時，你又找不到一個獨立於覺知之外的自我。在自我、覺知和它的對象之間，我們通過在心底進行全面徹底、仔細深刻的心靈對話，你將意識到除了覺知和覺知的對象之外，並沒有自我。覺知和它的對象即是一切。這並不是說不存在自我，而只是說沒有一個獨立於他物之外而存在的自我。自我只是依賴於覺知和覺知的對象才存在。當你清楚地觀察到自我、覺知，以及對象的因緣共生時，認為有一個獨立於覺知和對象之外的自我的信念將自行脫落。

從這狹隘的觀念中走出來，我們將高興而感激地看到，那些通過我們的生命而體現出來的值得稱頌的品質其實完全歸功於他人的友好支持。有了這樣的認知，我們就不可能在稱讚自己的時候不提及他人的美德。從有一個獨立於他人之外而存在的自我這樣的概念中解脫出來，我們首先會注意到他人的美德，然後會稱讚他人的美德。還有比這更加幸福的事嗎？

外在對話是指那些我們與其他的人、動物、植物、山脈、河流、大地、以及星辰之間進行的對話。傳統意義上來說，當談到學習自我過程中的這一方面時，我們會說“面師參法”。菩薩的修行要想不斷成熟，最終都需要與他人之間進行參禪對話。這種對話任何時候都有幫助，但在兩種情況之下卻是必不可少的。

第一種情況是當一個人感到深深的沮喪並思考著要放棄自我修行的時候。當人們開始禪修時，常常感興趣的是做到平靜從容。他們可能不了解要想做到安若泰山般的鎮定是需要勇敢地面對他們的煩惱和痛苦的。我的一些弟子們開始經歷這種內心的波動時，他們會絕望地來到我面前，擔心著他們的修行變得越來越糟。然而正相反，此時此刻他們才開始了真正意義上的佛法修行。因為正是由於他們通過打坐而更能沉澱下來了，所以才能夠走近更深層次的不安。他們將絕望帶到我面前，我就有機會確認他們離引起他們煩惱的根源靠得更近了，也離了解自我靠得更近了。

第二種迫切需要跟他人進行對話的情況是當修行人覺得他們已經徹底了悟了自性的因緣和合，並且已經完全從我執中解脫了出來。在這種情況下，在他人面前來表達他們的理解顯得至關重要。

達到這樣的智慧程度，禪修弟子可能會感到似乎可以攀至高空，飛越雲端，下面有眾生的扶持。在這種時刻，我們強烈建議她回到地面，與某位老師面見參法。她的內心或許交織著謙卑和驕傲，看一看自己是否可以放下雲端的清高而加入老師和同修們的日常實修之中。如果她驕傲自滿地停留在自己的開悟境界里而不進一步與他人相遇相習，這就是禪宗里所說的得了禪病。所以許多著名的禪宗故事講的都是當禪修弟子開悟之後去拜謁某位大師，為的

就是檢視自身的領悟並且確認自己是否真的從我執中解脫了出來。

如果我們想了解自我與他人間的因緣共生關係，我們就必須立於中正之道，柔和地進入與一切眾生的對話與互動之中。這樣的對話是通往解脫的契機：由我執轉向忘我的契機。這極其喜悅，卻也極其不易，需要的是全然的當下和專注。

解脫的故事

解脫的歷史由故事組成：故事中修行之人與一切眾生進入到以上這樣的對話中，他們在對話過程中努力做到當下，有時掙扎困惑，有時一切順利。在對話中全然關注他人，彼此共同創造世界，對菩薩來說還有什麼比這更美好的工作嗎？

下面這一則禪宗故事很好地展現了如何證悟不自讚毀他這一戒法，這是關於禪宗大師法眼和修山的故事。法眼和修山同參于地藏院，為同門弟子，他們的一生都在互相對話。在對這則故事的介紹中，萬松對於他們的忠心和忠誠作了詩一般的高度頌揚：“一雙孤雁搏地高飛。一對鴛鴦池邊獨立。箭鋒相拄則且致。鋸解秤錘時如何”¹ 鋸解秤錘時如何？當朋友間意見相左時如何？法眼問修山：“毫釐有差天地懸隔，汝作麼生會？”^a 修^b云：“毫厘有差天地懸隔。”眼^c云：“恁麼又爭得。”^d ²（換句話說，重複同樣的話你是無法完全表達相同之處的，你必須要做說點別的來表達箭鋒相拄。）”修云：“某甲只如此。和尚又如何。”眼云：“毫厘有差天地懸隔。”修便禮拜。^e ³

由於他們互相之間的深度欣賞，這些古代的大師們可以在表達不同意見時而不貶低對方。以這樣尊重的方式來挑戰彼此，他們實踐了不自讚毀他這條戒法。他們之間對話的真正意義在於他們都表現了對對方以及對真相的關注。

就讓我們靜靜地使自己與他們一道，與他們對話中那精妙機智、唇齒相依的精神融為一體。對他人的全身心投入需要的正是進入這般美妙的對話。以對他人全身心投入的精神進入到對話中，自我將不存在，這樣的無我將虔誠合掌，自然而然地、輕鬆自在地、無所畏懼地與一切眾生一起共同行進，生生世世，永無休止。我們與大家一道來呈現菩薩戒法的偉大法身；我們與大家一道來證悟天空的遼闊和大地的廣袤。天空中沒有自我也沒有他人，大地上也沒有另外一寸不同的土壤。沒有他人的善意與支持則不存在自我讚譽。相反地，我們稱讚無我，我們稱讚忘我，忘我即一切。我們讚揚一切，表達對一切的欣賞之情。

禪宗的開悟史上還有另一則故事也說明了這一點。偉大的麻谷寶徹禪師是馬祖大師的

^a 對此你是如何理解的？

^b 修山

^c 法眼

^d 這樣領會，又怎麼能行呢？

^e 修山說：“我無法做別的回答，你的解釋如何呢？”法眼說：“毫釐有差，天地懸隔。”修山便禮拜。

一名弟子。在成功地完成了跟隨老師的修行之後，麻谷開始周遊各地去參訪當時聞名的其他禪宗大師以便測試和驗證他對菩薩戒法的理解。他拜訪了悲智雙運的章敬。“麻谷持錫到章敬。”⁴ 當他來到章敬的寺院時，麻谷並沒有遵循通常拜見大師的禮數。見到大師時他沒有象其他和尚那樣鞠躬，而是“遶禪床三匝振錫一下。卓然而立。^a”⁴ 這就是他開始對話的方式。敬云，是是。^b

得到確認之後，“谷又到南泉。遶禪床三匝振錫一下。卓然而立。泉云，是不是。谷云，章敬道是，和尚為什麼道不是。泉云，章敬即是，是汝不是，此是風力所轉，終成敗壞。”^c ⁴ 為了表達我對這些大師們的敬意，我寫了下面這幾句：

對，對。錯，錯。

菩薩不會褒一而毀他。

他們總是安坐道之本源而觀照對與錯共同升起的時刻

如此他們所行之道一直在創新，一直在拆解。

無人能將落葉重返樹枝。

作為禪門弟子，我們穿越深山峽谷，走在世間之城的霓虹大街與陰暗小巷上，於我們的衣袖上，胸口間珍藏著祖先們的對話，以及那些同行菩薩教義共證菩薩之道的故事，還有那些鼓舞著我們繼續致力於為一切眾生謀福利的故事。

當我為我的客人準備食物提供早餐時，“我”只是一個詞，“客人”只是一個詞。如此，我就開始了對話，可以稱為早餐的對話。問題是，這是否是有深度的早餐呢？你如何來實現它的深度？當我們，與一切眾生一道，彼此依存，共同創造了早餐的時空之城，進入到對話中去，清晰地關注一切正在進行中的事物時，我們就走進了它的深度。每一件事物都由因緣和合而產生，也都以傳統的詞語方式而存在：“我”和“你”，“杯子”和“碗”。這就是對話。在如此平凡的日常活動中，便可以證悟菩薩之道。如果我們對於正在發生的人生劇情處於當下，我們就可以步入宇宙內在運行的深處。萬事都已俱備。我們擁有語言，問題是，我們是如何使用它們的？我們能否在川流不息的文字之河中、奔騰不止的世事名相之流里留意到修道之機會呢？

與山河草木對話，與人彼此對話，與痛苦與擔憂對話——這樣我們便可互相一起證悟

^a 「由英文原文翻譯的白話文」大膽地直接走進並圍著大師繞了三圈，且不行鞠躬之禮。然後他直接面對著章敬，站在他的面前，並振動著他的錫杖以示他的到來。

^b 「由英文原文翻譯的白話文」章敬說道：“是，是。”

^c 「由英文原文翻譯的白話文」麻谷又來到他的師兄，偉大的南泉禪師那裡。他又一次徑直走進去，繞著南泉走了三圈，振動著他的錫杖，然後站立在那兒。南泉說道：“不是，不是。”麻谷回答道：“章敬說‘是’，你為何說‘不是’？”南泉說：“因為章敬是對的。不對的人是你。這只是風力所轉，最終還是要敗壞的。”

真相。你是站在如此激動人心的對話之中嗎？抑或是坐在生命劇情的邊緣閉目不見充耳不聞呢？大戲正在上演，平凡的人們正在扮演著他們的角色。自我和他人、佛子、菩薩——一切的一切——正在演著他們的戲份，晝夜星辰，從不停歇。你在聆聽嗎？你在參與嗎？抑或你只是一名孤單寂寞的自我，感受不到你與一切眾生間令人激動的對話，在對話中你與他們同起同落的人生戲劇呢？

我想向每一個人都發出一份炙熱的邀請，以全心全意為他人謀福祉的心來面對面地與每一位他人相遇。我希望很快會有人過來，搖動著那作響的錫杖，然後中正而立地站在我的面前。這個人無所保留。在我們的內心深處，我們都想遇見這樣一個人，都想成為這樣一個人。我們都想與某個人一起打開心門，最終看到真相。我很願意跟某個人相遇，來共同創造宇宙間的人生。我很願意敞開心胸，與某個人一起洞悉一切。你呢？

第二十章 萬象百草：不慳法財戒

一句一偈

萬象百草也。

一法一證

諸佛諸祖也。

從來未曾慳也。

——道元《教授戒文》

過去的幾十年中，在舊金山禪寺里我們一直傳承吟誦著第八大重戒“佛子不慳惜任何事物”，或“佛子不慳惜任何事物，甚至是佛法。”我們可以說：“佛子不慳惜任何事物，尤其是佛法，”因為佛法是我們所能給出的最好的珍寶。

在鈴木老師的時代，我們吟誦著這樣一條戒法“佛子不貪戀于給人教誨或贈人物品”。“貪戀”的意思是“過度喜愛集攬財富”。即使你不貪戀世上的普通物品，這樣的美德也比不上不貪戀佛法寶藏的美德。鈴木老師所用的語言同時還指出了出於自私目的那種付出所具有的危險性：即付出的主要目的是為了得到某種回報。一個人很有可能會為了提升她^a自己作為一名慷慨大度、品德高尚的菩薩修持者的名聲而做出某種付出行為，并希望人們會因為考慮到她的慷慨大度而覺得她值得擁有更多的餽贈，而之後她又可將餽贈之物再分出去。作為菩薩，我們的付出之舉與聚斂財富的慾望之間是毫無關係的。

這條戒法既指出了一個毛病，也道出了一個奇跡：毛病就是吝嗇；奇跡就是施捨。吝嗇是心的固封和緊縮，它源自于對萬事萬物間互相依存性的無知：即尚未證悟我們的生命是如何地在一一切眾生的仁愛之下受到擁護和支持的。吝嗇是由於將人與人之間的關係誤認為是相互隔離的而不是相互關聯的，而當我們隔離他人時我們也隔離了自己。由於小氣，我們不給予別人，我們給予自己的也是少得可憐。我們不讓自己做自己。我們不知道無論身份地位如何都應該感謝我們出生為人類這一件多麼幸運的事情，吝嗇並非中正之道。

查爾斯·狄更斯的《聖誕頌歌》就是對這一道理的生動詮釋。故事中的老吝嗇鬼斯克羅吉在聖誕之夜有幾個鬼魂依次造訪。這讓他在心靈上重現了那些他當初沒能夠全心全意體

^a 作者瑞博·安德生指代菩薩時有時用“她”，有時用“他”，因為菩薩是超越性別的。

驗的過去經歷。第一個鬼魂是他的過去之魂雅各布・馬利。馬利非常難過，他是一個不開心的鬼魂。他是來幫助斯克羅吉的，來提醒他生活中的每時每刻若不活出完整生命將有多麼糟糕，應將自己致身于跟一切眾生之間那給予和獲得的互動中去。馬利哭喊著，搖動著身上的鏈子。“啊！這俘虜，這束縛，這雙重的鐵鎖……不懂得再怎麼遺憾都不可能彌補那錯過的生命機會。然而我就這樣一個人！唉！這就是我！”

“但你一直都是一位精明的生意人啊，雅各布”斯克羅吉顫聲說道，他開始擔憂起自己的命運。

“生意！”鬼魂哭叫著，再一次搓著雙手。“人類才是我的生意。共同福利才是我的生意；慈善、憐憫、寬容、仁愛，這些都是我的生意。這些生意如大海般包羅萬象，而我做的商業貿易只不過是其中的一滴水而已。”¹

那個晚上，還有另外三個恐怖的鬼魂也造訪了斯克羅吉。這些鬼魂強烈的仁慈之心，讓斯克羅吉意識到了他的吝嗇之可怕。到了聖誕節那天的早上，他一覺醒來發現自己還活著，於是他感到一陣狂喜並充滿感恩。他就這樣讓自己做回自己，將他對“慈善、憐憫、寬容、仁愛”的無窮潛力釋放了出來。

從根本上來說，不慳法財戒並不是在說如何克制吝嗇，而是在說如何充滿生氣地活出生命：說的是如何施捨。在塔撒哈拉禪修寺院或藏龍禪寺，每次的靜修結束時，參加靜修的學生常常問道：“我們如何才能將這次靜修的精神帶進城市裡的日常生活中去呢？”走出大門，翻越大山，走進城市，慷慨施捨，這就是菩薩的精神：高高興興地放棄你在靜修中的寧靜與喜悅，重新步入平凡世界，與一切眾生挽手同行。重要的不是在深山的靜修中你能達到多麼深沉的平靜與歡喜，而是面對要重新踏入的那熙熙攘攘的受苦眾生的世界，你有多麼地慷慨和仁慈。

就像鈴木老師所說的，“坐在禪堂里開悟相對來說比較容易，但我們修行的重點是將我們在坐禪時的那份能量和鎮定延伸到尋常生活中去。”從靜修中返回，衷心地安住在你的覺知體驗中，當下于你的身體姿勢與呼吸，你將歡欣鼓舞，不吝施捨。面對汽車司機你給以誠心誠意的面容，面對售貨員你留心舉止給以尊重。你可以一直這樣不斷地給下去，直到一切眾生都能看到無處不在的施捨機會，都充滿歡喜地慷慨給予。

甚至在你獨處時也能施捨。如果你只是想著施捨，即便是一葉小草、一片紙張、或任何其它對他人有益的事物，如果你真的想給予，並且在這給予的想法背後充滿了喜悅和溫暖的話，這就是在施捨。

即使你現實中並沒有什麼物質上的東西可以給予，你照樣可以施捨。通過想象著將那些甚至並不屬於你的東西給予別人，你也可以歡喜而真誠地施捨。例如，一位貧窮的僧人可以想象著一些人將他過多的財富通過有益的方式轉移給那些有需要的人。如果在這些想象中感到極度喜悅將會打開心門，這樣如果你真的擁有財富時，就準備好了將財富在適當的時機

高高興興地施捨給別人。

通常我們談到施捨禮物時有三大類：物質禮物、無畏的精神、以及佛法。近來有一位朋友在這個清單上又加上了第四類：愛。從某種意義上來說，與其說是加長了這個清單，我倒認為是簡化了它，因為如果給予時是真心誠意的，那麼所有給出的禮物就都是愛。

讓施捨的想法與自己越來越親密，可以越來越大方地給予物質方面的禮物：你所擁有的東西、你的優勢，最後甚至是你的身體。當你給出這些物質上的東西時，如果這是來自心底深處的願望，沒有任何的捨不得，同時能感到真誠施捨的諸多益處以及不能施捨的諸多不幸，那麼你施捨的意義就超越了施捨的行為本身。

施捨無為的精神作為禮物有幾種方式。第一種方式是讓眾生從身體上的囚禁、束縛、以及折磨中解脫出來。這種方式的付出可以表現為將人從監牢中釋放出來或者從溺水中解救出來。也可能是釋放那些陷入困境或危險的小鳥、蒼蠅，或其它的野生動物。保護幼蟲不受凍、不受熱，或者解救昆蟲和其它小動物不被燒傷、不被淹死也是將無畏精神作為禮物的一種施捨方式。

在《伯德夫特的祖父》中，詩人約瑟夫·布魯謝克描寫了關於無畏付出的故事：

這位老人
不斷地讓車停下來走出車外
肯定已經不下幾十次了
他將那被車燈晃了眼
而跳躍著的小小蟾蜍
捧在手心
正像那跳動的雨滴

雨一直下著
模糊可見他的白髮
我不停地說
你不可能挽救所有的蟾蜍
接受事實吧，回到車里
我們還要趕路呢

然而，只見那雙
粗糙的生命之手
捧滿了濕濕的褐色生命
以及那跪在夏日路旁

草叢深處的雙膝
他只是笑著說道
它們也同樣要趕路。²

無畏精神的另一種禮物是暗自或坦言地視他人為佛，對他人表示尊重與欣賞，以此來鼓勵培育他人的自我尊重與自信。最後，給他人以啟發和鼓勵所表現出來的無畏精神本身就是一種無畏。什麼是無畏精神的表現呢？就是中正之道，就是願意做你自己，徹徹底底地、全心全意地、歡歡喜喜地、滿腔熱情地、衷心友好地、充滿慈悲地做你自己，這樣別人看到了、感覺到了，受到了啟發與鼓舞之後，他們也願意徹徹底底地做他們自己。你將自己交還給自己，同時你也將他人交還給他人。

第三種禮物，也是最珍貴的禮物，則是佛法。這條戒法鼓勵菩薩想辦法來超越自我與他人間的隔閡、來擺脫這與那之間的分別。最終，這條戒法講的是如何來施捨這偉大的寶藏，即佛法，而這寶藏中並無老師、弟子與佛法間的分別。這條戒法的教義打破了內心與客體之間的界限，實現了它們之間的相互依存性。若一位老師在施捨佛法或解釋佛法時想著：這是佛法之寶，那麼這樣的想法只是一種幻相。這能被看作是在施捨佛法？不能。菩薩真心地想將佛法之寶以恰當的方式施捨給眾生，然而，它們不會陷入這樣的想法，即認為這是佛法之寶。真正的佛法不可能被限定在“這”或“那”的字眼里。

此外，在佛法的世界里，並不存在一個教授佛法的我和另一位接受它的人。並不是我把佛法給了你。對一位菩薩來說，這樣將佛法認為是被給予的二元對立觀點無異於是對佛法的吝嗇。就像一位慈悲的先祖所說的那樣，這是“魔鬼與野獸的佛法。”佛法的施捨是通過一切眾生的共同參與而實現的，它並不受到老師與弟子、施者與受者、主體與客體，或這兒與那兒這些概念的限制。

那麼菩薩是如何在師與生這遊戲幻相里扮演著角色的同時，又不受制于這二元對立的角色之別的呢？在我剛開始來修禪時，我想成為一名弟子，想跟著一位真正的禪修大師來學習。我認為中正而坐，心處當下，寂靜如如，排著隊來等候拜見大師，討論禪修之事是件美麗的事情。坐著、等著，聽到大師敲響鈴聲，學生也敲響鈴聲以作回答；然後學生站起來輕輕地走到大師的房間裡去，這一切都如此地令人愉快。我希望大師和弟子就以這樣的方式各自扮演各自的角色。我並未感到有什麼責任需要超越這些角色的二元性。

然而，現在身為一名老師，已經接受了這條菩薩戒法，我就感到有責任並願意以超越一切二元對立的角度來修持付出和接受。如何才能不受到這些角色的羈絆呢？想要避開這樣的陷阱，可以通過深刻學習並證悟學生、老師、佛法、給予和接受之間的因緣和合性。

對於那些他們不認為自己是佛法老師的人來說，這條不慳法財戒有如何適用呢？什麼是他們可以與之相提並論的事物呢？任何對眾生有利或者使他們解脫的東西都是佛寶。不管你知不知道那是什麼，總有某種有益的東西是你給予的。別人或許不會問你要，但是佛

法之寶始終在那兒，等待著被施捨。

我的弟子們希望我給予他們佛法這個禮物，但是我的女兒又希望我給她什麼呢？她並不想聆聽佛法，但是她的確希望她的父親將佛法之寶以生活的方式餽贈于她。

許多年來，我女兒都感到她和我的關係令人沮喪。有時她會很生氣，並以她能想到的最難聽的名稱來叫我。她想看看她是否能探到我的底線，是否能攪亂我，很長時間以來她都做不到。我通常只是笑一笑。在她還是個嬰兒時，她朝著我的臉嘔吐，而我並不在意。我如此堅信她對我的愛，以致于她沒有任何事情說了之後會動搖我。然而她的無計可施卻令她感到挫敗：她必須要看到她是能夠驚擾我的，以此來證實我倆間的互相依存關係。最終有一天，她終於能夠清晰而準確地向我顯露了我的某個弱點，而我也承認了。由此我們證明了彼此間的相互依存關係。在我們共同的生命中，那是一個了不起的時刻，我們將佛法之禮物給予了彼此。

如果你能施捨這樣的寶藏，那麼你將實現生命的終極意義。你將會對每一位你所遇到的眾生提供最合適的幫助。這是一份可以令你的人際關係盛開如花的秘密的禮物，而吝嗇在這裡的意思則是害怕找到這份秘密的禮物。僅僅付出物質的東西和無畏的精神還不夠：你必須還要給予這一樣東西，即內心中對一切眾生的熱愛之情。你如何才能找到它？又如何才能將它施捨呢？在你所有的人際關係中，在每一個當下都問自己這樣的問題：現在我能做些什麼？此時我能給予的最珍貴的東西是什麼？這樣的當下便是佛法之寶。

第二十一章 莊嚴雲海：不瞋恚戒

非退非進，

非實非虛。

有光明雲海；

有莊嚴雲海。

——道元《教授戒文》

在菩薩受戒儀式中，第九重戒通常被翻譯成“佛子不存惡意”。這樣來表述這條戒法當然有很大的好處，並且我充滿熱忱地來接受并修持不存惡意。對於將這條戒法用這樣的文字來表達，我的理解是：如果你不應生氣的時候生氣了，那麼你應做到不將氣憤留在你的心裡。

然而，當我在參與翻譯古文版的《禪戒鈔》時，很顯然將這條戒法翻譯成“佛弟子不起瞋心”更為準確。當你意識到不該發火時放下氣憤并為之道歉，這是一回事；然而保證讓自己根本就不生氣，那完全是另一回事。

我發現很多人覺得承諾自己不存惡意相當輕鬆，但他們卻對於要戒除一切不合理的生氣這令人畏懼的事情而退避三分。這是一種更為高尚的願望，然而它也是菩薩樂意發誓要來修持和證悟的。有許多誠懇、誠實的人都質疑人類是否真的有可能完全不生氣從而完全不傷害別人，這可以理解，然而這就像是在質疑是否有可能證悟菩薩的覺醒。

有這樣一類人，為了達到個人解脫的最高境界，他們發誓從不表達氣憤或慾望。例如，依照此法的修行人從不讓身體接觸異性，即便那樣的接觸是出於無私之愛的表達。那些人的鎮定從容令人嚮往，確實是精神高尚的人群。對於這些令人尊重之人我們懷著最高的敬意將他們稱為“阿羅漢”（arhats）。菩薩們向這些人的美妙覺悟賦予榮譽并致以敬意。“阿羅漢”的根本含義是“斷絕了一切嗜好情欲，解脫了煩惱之人”。然而，阿羅漢們所追求的個人覺醒並不一定會使他們窮盡一切努力來洞察所有表相的如如真性。由於他們的主要目的是自身的提升，因此他們碾碎了佛性的種子。阿羅漢的坐禪超越了瞋恚和欲求，但卻缺乏偉大的慈悲。

另一方面，菩薩卻發願要行一切事來利益一切眾生的偉大福祉。對於菩薩來說，熱情來自於福田的耕種，而于這福田間行于中道則是覺悟之路。這條菩薩戒法意味著不該生氣的時候不生氣，該生氣的時候則要生氣。生氣毫無疑問是人類生活的一部分；問題是如何與生

氣相處才會有益而不致傷害。

我們怎樣才能了解該生氣與不該生氣之間的區別呢？首先是學習并接受諸佛教義。當我們說諸佛教義時，這裡的諸佛並不是指有別于印度教、猶太教、基督教，或者伊斯蘭教的佛教里的佛陀們。這裡所說的是，只有當世間的所有宗教都超越了自身時，諸佛教義才能得以實現。諸佛教義指的是宇宙的教導。那麼宇宙的教導是什麼呢？就是諸惡不做，眾善奉行，利益眾生。我們能否理解并接受這一點：整個宇宙都在要求我們并教導我們，要為一切眾生謀福利而活著。

如若沒有諸惡不做，諸善奉行的承諾，我們就會深感困惑而無法明智地區分該做與不該做的事情。如若不接受這整體宇宙的教導，當有人尋求我們的幫助或是請求我們行善，而所求之事對我們來說很困難或很麻煩時，我們有可能就不會答應對方的請求。我們甚至有可能感到煩躁不安、強人所難，並且對那位要求我們做善事的人感到生氣。在這種情況下，我們就在不該生氣的時候生氣了，這就是不該生的氣。另一方面，如果有人讓我們做某種不道德卻很容易方便辦到的事情并付以報酬，我們或許不一定會覺得煩；我們有可能會很心安理得地去做此事。在這種事實上我們本該生氣的情況下，我們或許並不感到生氣。

聽到這條戒法，人們常常會問：但如果是面對不公呢？難道我們不應該對不公平感到憤怒嗎？對於不公感到憤怒並不違背不瞋恨的戒法。為什麼呢？對照這些菩薩戒法來徹徹底底地研究自我，我們將看到這些戒法的光芒。看到了光芒，我們將解脫自在，毫無刻意地行一切正確之事。戒法之光照亮了我們的道路，而瞋恨與恐懼卻會模糊光亮。當以寂靜、柔和、仁愛、無畏之心對待瞋恨時，我們就能與瞋恨親密共處，此時光芒將再度出現。

如果我們在碰到或目睹世上的不公時能與它們親密相處，那麼我們就會看到戒法的光芒。在這光芒之下如果憤怒由心中升起，這樣的憤怒就不屬於個人的憤怒，它來自一切眾生的能量和行動，這是合適之舉，有益之為。心中不忘戒法之光，就會為所有的人，比如那些遭遇不公和受壓迫的人們，都找到解脫之路。

釋迦牟尼佛最重要的教導之一就被稱作獅吼，由於他的聲音如此強烈有力以致于十方世界的眾生都轉而聆聽。佛陀的吼叫並不是在表達憤怒，而是以他的方式在宣告，一切眾生均有佛性的智慧與美德。

不恰當的憤怒

大乘佛教的教義、禪的教義，都是關於愛而不是關於恨的教導。我的老師並沒有教導人們去恨彼此，他教導人們的是去愛彼此。不恰當的憤怒完全與菩薩之路背道而馳，它可以成為違背其它戒法的元兇。當我們憤怒時，我們甚至有可能想要殺死那些對我們來說很珍貴的人。當我們憤怒時，我們有可能想要偷取某樣我們並不需要的東西為的只是要傷害某個人。我們也有可能說謊，即便說謊對我們自己並無好處。當我們憤怒時，我們可能對於友善本身都會

感到憤怒。

在《大寶積經》優波離會第二十四中記載，“優波離問佛陀：‘世尊，若有菩薩貪心相應而犯于戒，或有菩薩瞋心相應而犯于戒，或有菩薩癡心相應而犯于戒。世尊，如是菩薩于三犯中何者為重？’

“世尊告優波離言：‘若諸菩薩修行大乘如恒沙劫，貪心相應而犯戒者，其罪尚輕；若一瞋心而犯于戒，其罪甚重！何以故？因貪犯戒攝受眾生，因瞋犯戒棄舍眾生。’

“優波離，如佛所說，貪慾難捨為過微細，瞋恚易捨為過粗重，癡難捨離過複粗重。

“于煩惱中，若難捨離小犯之罪，是諸菩薩應當堪忍；若易捨離大犯之最，如是煩惱，乃至夢中不應忍受。以是義故，大乘之人因貪犯戒，我說是人不名為犯；因瞋犯戒為大犯戒，名大過患，名大墮落，于佛法中是大留難。’”¹

（請注意，釋迦牟尼佛說慾望很難捨棄但不是太嚴重；瞋恨很容易捨棄卻是非常嚴重的；癡則很難捨棄也是非常嚴重的。）

優波離會第二十四接下來：“優波離，若諸菩薩于毗尼中無善方便，貪相應犯便生怖畏，瞋相應犯不生怖畏；若諸菩薩于毗尼中有善方便，貪相應犯不生怖畏，瞋相應犯生大怖畏。”

2

據我觀察，這一大乘佛教的教義並沒有在西方世界里得到很好的理解與實踐。許多西方的禪修之人似乎比較不太在意他們心中升起的憤怒之情。在許多禪修中心的準則里，我還沒有看到過關於不要縱容自己生氣的告誡。似乎更多更明顯的是關於不要縱容包括性慾以及其它各種慾望的告誡，常常看到的是關於如何處理性慾的明確細緻的規定。然而我看到禪修弟子互相之間大吼大叫，之後卻似乎很少或者沒有自責。他們甚至會花更多的精力來努力辯解他們為何要將生氣表達出來，而不是對任何有可能造成的傷害立即道歉。他們似乎并不理解他們不僅損害了別人的生命和福祉，而且在更大程度上也損害了他們自身的修行。

這種相同的模式似乎也呈現在當今一些電視節目的討論之中：一些人對於讓大人和孩子接觸到露骨的性愛場景而感到生氣，卻不那麼介意殘酷和暴力的畫面。

恰當的憤怒

溫暖是生命的品質，有情眾生始終都在接受著熱量并傳達著熱量。傳達熱量時會活躍一個人的身體和聲音，有時會讓人覺得具有進攻性。進攻是人性的一部分，它可以讓人變得具有耐心、充滿慈悲、對人有益，它也可能讓人變成不耐煩、不尊重，以及殘忍、排斥和傷害有情眾生。對菩薩而言，關鍵問題是如何與進攻性和諧共存，相處得當，以便發現它有益的一面。當那股具有進攻性的能量朝著健康有益的方向運作時，是一件非常了不起和非常美好的事情。

生命的進攻特質既是很大的危險也是很大的機會，它有可能造成傷害和打擊，也有可

能將生命帶入慈悲之道。如果低估了它的威力則很有可能會讓它發揮殘忍和毀滅性的那一面。向後退縮以及不敢正視它也會導致同樣的後果。

有一天我兩歲的女兒和我正走在一條繁忙大街的人行道上。她走在我的前面，突然間她轉身開始快速地小跑著沖向馬路中間，她離我的距離超過了我手臂的能及範圍，馬上就要來到車輛的前面。我立刻拼勁全力地大喊道：“不要！”我的聲音很兇很激烈，就像是一輛快速行駛的卡車。她在半途中停了下來並轉身回到了人行道上。我並沒有對我的女兒感到生氣，但我的聲音卻是尖銳刺耳的。我對自己那股喊叫的力量感到驚訝，然後我觀察她的反應，她似乎感到平靜而快樂，所以我覺得也許我衝著她那般刺耳地大聲喊叫應該是沒事的。那樣的一次就足夠了：之後我從不需要再次告訴她不要不牽著我的手而自己走到馬路中間去。

有一次有個人對我很生氣並且將這種怒氣以尖銳和激烈的能量表達了出來。這是應該的，因為它令我清醒過來，意識到我對自己的行為不夠在意。我對這種對我有益的怒氣作了反省，感到了我自身的缺陷所在，這樣才讓我意識到了自己的錯誤。當我看到那張生氣的臉龐時，我意識到她的臉不僅僅是一個人的臉：它代表了所有那些信任我并希望我成為完全正直的人們的臉龐。我了解到：當我們能夠理解憤怒背後的深層含義並由此覺醒，在那樣的時刻憤怒可以對人如此有益。

日本武道有兩派，他們的名字直接表明了如何以中正之道來克制具有進攻性的能量。第一門派稱作“柔道”，或“柔術”。第二門派是“合氣道”，可以被翻譯成“愛護之氣”，或者“以愛護之道對待（具進攻性的）外力”。

柔道的創始人嘉納・治五郎有一次在印度洋上的一艘輪船上旅行，此時一位高大好鬥的人走到甲板上來對乘客進行威脅和身體攻擊。他來到了矮小的嘉納身邊，他推了嘉納一下，身體卻被輕而易舉地倒著彈到了空中，然後又腳朝地回到了地面，筆直地站在甲板上，毫髮未損。此人驚呆了，之後完全安靜下了。柔道的主要原則就是接觸、改變、制服進攻者那不和諧的進攻能量，並將其整體狀況帶回到安靜的和諧之中。以靜制動，與進攻之氣共舞，讓世界重歸和諧與安寧。

即便是在最具有進攻性的情況下我們仍能行仁義之道，一位菩薩即使身處戰爭也誓願擯棄殘忍。滑鐵盧一戰將近尾聲，法軍正在撤退，一位法國騎兵隊的軍官停了下來，他冒著自己生命的危險下馬幫助一位掉落的同志。看到這，一位英國士兵朝這位法國軍官瞄準了槍桿，然而他的指揮官卻命令他不要開槍，他說：“不要朝他開槍。他是一個好人，因為他冒著生命危險來幫助他受傷的同志。”即使在極度激烈的戰場上，這位英國軍官仍然找到了仁義之道。英國的勝利並沒有成為軍官或士兵殘忍的理由。在這個例子中，對一位敵方的軍官表示仁義，與他們作為戰士的責任之間並不存在衝突。

修持耐心

耐心是怒氣的解藥，也是開悟的首要條件。通過耐心你的視覺會變得清晰，你會看到痛苦、沮喪和怒氣的緣起緣滅。修持耐心並不意味著咬緊牙關和忽視痛苦，而是要培養和提高經歷痛苦的能力，讓心靈充分打開，直到可以在感知痛苦的同時既不逃避也不陷落于其中。當你修持耐心時，就不再會有令人受傷的怒氣了。你可以面對痛苦，輕鬆應對，與之共呼吸。

雲門禪師說：“諸佛均在水深火熱之中轉動著法輪。”^a 每位佛在坐禪之中都有疼痛。疼痛本身形成了一個火圈，在這個火圈之外還有另一層火圈，由氣惱、嗔恨、狂怒、攻擊、反感、厭惡、排斥、討厭、憎惡、暴力構成。這外層的火圈是由於我們缺乏耐心而想要逃離或者控制疼痛這內層火圈而形成的。這條戒法的核心是讓我們接受并尊重我們面對痛苦時所作出的反應背後那股強大驚人的力量。

菩薩的修行就是面對普世的痛苦而端坐其中，取道中正。他們以悲憫之心傾聽著世間的疾苦：他們感受著痛苦，他們與世人共患難。我們生來就與世人共患難，我們天生就能感受到世人所受到的傷害。佛祖們的中正之道、坐禪之法從未忘記或摒棄有情眾生，他們端坐于各式各樣的痛苦之中，為的是解救一切眾生。如此般修行，我們便擁有了與釋迦牟尼佛、菩提達摩、導元以及所有他們的偉大弟子們同樣的心。

勇敢地端坐其中，面對痛苦我們不掙扎也不倒下，不超前也不滯後，不右傾也不左斜。我們尊敬并承認一切痛苦的存在，我們聆聽一切痛苦。菩薩們會走近痛苦但卻不干涉或干預痛苦，這就是禪修之道。取中正之勢，修坐禪之道，清晰地觀照一切受苦眾生，這將匯集如大海般無量的福祉。

在《反對、反抗與死亡》^b 中，阿爾貝·加繆對於佛門的瑜伽修行者端坐于人類生存的火焰之中給出了很好的建議。他寫道，“就像我自己一樣，人們可能渴望一片溫柔的火焰，一個緩和的片段，一刻暫時的寧靜來作冥想。然而或許對於藝術家來說，除了在那鬥爭的熾熱當中，平靜別無他處可尋。‘每一堵牆都是一扇門，’愛默生說得很對。讓我們不要去找尋門在哪，出路在哪，不要往別處尋找，就安住于我們所面對的這堵牆面前。我們要做的是就在原來的地方尋求安寧——就在那戰火最激烈的中央。在我看來，寧靜就在那中央…… 那裡飛快地閃爍著令人不安卻永恆的真相：每個人正是以自身的種種痛苦與快樂為基石來建造著所有人的生命。”³

有些人覺得跟世上其他人所承受的大量痛苦相比：如無家可歸、寒冷、飢餓、疾病、戰爭之苦、精神疾病等等，把時間花在面對自身的痛苦上是在放縱自己，這樣做顯得毫無意義。世間他人的痛苦確實是巨大的，但是我們必須小心不要以別人的這些無邊無際的痛苦作為藉口來逃避對自身痛苦的覺察。事實上，如果我們拒絕傾聽我們自身的痛苦，我們也不可

^a 此句雲門語錄未見中文出處，由譯者譯自瑞博·安德生在“Being Upright”一書中的英文。

^b 英文書名: *Resistance, Rebellion, and Death*, 中文書名由譯者譯。

能會真正地傾聽別人的痛苦。承認并願意感受我們自己的痛苦能夠幫助我們更加充分地聆聽別人的痛苦。

我們必須修持耐心。我們必須勇敢地、小心地、堅定地走進我們痛苦的中心，端坐其中，中正不移，聆聽整個世界的哭聲。如果我們不能耐心地面對我們的痛苦并了解它們，那麼我們以及其他眾生都將處於危險境地。如果我們對此不理解，那麼我們所有充滿活力的能量都將助燃顛倒妄想的行為。另一方面，如果我們耐心地觀照痛苦和怒氣是如何升起的，他們的原因何在，那麼那些活力四射的能量將會幫助耐心、慈悲和智慧的成長。

僧人兼詩人雪竇寫到：

二十年來曾辛苦，為君幾下蒼龍窟。

屈，堪述，明眼衲僧莫輕忽！^a 4

菩薩們發願要面對、要走近、要擁抱蒼龍窟之痛苦、氣惱和沮喪并與之共舞。在這與龍共舞的熾熱、友愛和熱情之中，大風吹起，大雨將至，形成如大海般壯麗明亮的雲彩。這些雲彩向一切眾生灑下純淨的佛法甘露。

^a 另見純一法師總編，「宋」圓悟編著，許文恭譯述，《碧巖錄》第三則，華夏出版社，2009年7月北京第一版

第二十二章 德歸薩婆若海：不謗三寶戒

現身演法，

世間津梁。

德歸薩破若海，

不可稱量。

頂戴奉勤也。

——道元《教授戒文》

現在到了這十六菩薩重戒的最後一條，又將我們帶回到前面的三條：皈依佛、皈依法、皈依僧。在漫長旅程的終點，我們回憶起點。此刻甚好，它幫我們想起我們之所以接受并修持這些戒法是出自對三寶的喜愛。三皈依是持戒修法和所有菩薩誓願的基礎。菩薩是為了他人的福祉而活的，不謗三寶則是菩薩修行的靈魂所在。

被譯成“謗”的這個中國字原意也可以被翻譯成“誹謗”、“侮辱”、“謾罵”、或“責備”。人類的思維是以自我為中心的，所以不可避免地會去責備、篡改、扭曲和貶低現實的真相。以自我為中心的觀念限制并縮小了那廣闊深遠、互相連接、錯綜複雜的真相體系。我們應尊重這無邊無量、奇妙壯觀的三寶，任何使其受到局限、阻礙或縮小的言語或行為都與這條戒法的精神相悖。

當鈴木老師第一次來到舊金山教授禪修時，他需要為自己購置一些食品和日用品。當他走到蔬菜市場時，他仔細地盯著蔬菜看，當他看到有一些破損的或殘缺的蔬菜時，他會故意挑選它們。他對它們有懷有惻隱之心，想給它們提供一個很好的去處，即他的胃。他不希望市場上的任何東西不受尊重或被拋棄。他能看到那些被損壞的或沒被損壞的產品都流淌著佛性。他在所有遇見的人們身上也能夠看到這同樣奇妙的佛性。當然他也欣賞美麗健康的蔬菜，欣賞美麗健康的人，但是當他看到受損或有缺陷的事物或人類時，比如我，他也會給予完全的關注，並且以佛法之道，給他們提供一個美好的歸宿。所以我才可能成為他的弟子。

這是鈴木老師修持不謗三寶的一個方面。

護持三寶

鈴木老師經常說，作為一名禪師，他的主要工作就是鼓勵人們以中正之道來修習坐禪。這是他護持三寶的主要工作。對他來說，護持佛寶最純粹最直接的方式就是在每一個當下都徹底做自己。他護持佛法之寶的方法就是以無所得之心來一心一意地修行，他護持僧團之寶的方法是他稱為集體禪修的方式——同起同坐，一道習禪——他甚至在身體狀況很差的時候還一直都在堅持。

一九八三年一月，我參加了由貝克禪師發起組織的傳戒（Denkai^a）儀式，這是曹洞宗對禪師進行訓練以及授戒的一種儀式。戒法的傳承是嗣法（Dembo）的一個前提條件，也是嗣法不可分割的一部分。在這個儀式上，三寶以及其它菩薩戒法被傳承于我，被受託于我。我發誓將護持這些戒法，使它們在綿綿無盡的未來時空里不致消亡。因此我發誓將鼓勵他人來修持戒法，並成為修行的榜樣。

在一九八三年十二月的一天，天氣美麗而晴朗，就在貝克禪師辭去禪寺中心方丈一職后不久，我正在金門公園里跑步。我走進樹叢里歇息時發現了一具老人的屍體，他的頭倚靠在一根木棍上。我再仔細一看，發現在他頭部的右側有中彈的傷口；在他的手邊有一隻左輪手槍和一個空的鞋盒。我覺得他是有意來到這個公園里來結束自己生命的。開始我想到了要給警察打電話，然而他看上去如此安詳以致于我不願打攪他。我感到他的精神仍然存在著。一些佛教徒的做法是對已過世之人不予打擾，于屍體旁持續三天或更長時間地安靜打坐。所以我就在他旁邊靜靜地坐了一會兒。我打算還要回來再次在他旁邊打坐，最後再給警察打電話。

我把這個打算跟禪修中心里的三位禪師說了，他們同意了我的決定。在我第三次去那兒后，就在我回家的途中，我碰巧在公園里遇到了一位警察，於是我就把屍體的事告訴了他。他說他已經下班了，叫我給警察局打電話，但是他的回答讓我覺得並不需要急著打這個電話。在我第四次回到那裡時，我把槍拿著帶回了家裡。我把剩下的子彈取出，然後把槍放在車庫的車尾行李箱里，此舉我沒有告訴任何人。我不知道當時為什麼要拿那把槍，但是我承認拿槍並將其保留是違背戒法的。我下一次來到公園里時，屍體已經不見了，這之後，那幾位知道這件事的禪師中的一位給我看了一篇報紙上關於這起自殺事件的報道。

我保留手槍的這個決定在四年之後帶來了意想不到的後果。在我成為舊金山禪修中心方丈的十五個月之後，在光天化日之下，而且就在市中心的馬路上，我被人以刀挾持遭到了

^a Denkai: 為這一儀式的日文名稱，譯者未找到與之相對應的中文名稱。

搶劫。搶劫犯不慌不忙地逃走了，我因為被他就這樣制服了而感到羞辱和氣憤。他威脅了我，所以我覺得有權利也來威脅他一下。我想起了那個沒有子彈的手槍，於是從車庫里拿了出來。我坐進車里，開車追趕著他。我並不抱希望能找到他，但是令我吃驚的是，我看到他進了一個政府為低收入者所建的住宅區。我停好車，手裡拿著槍跟隨著他，槍頭指向地面。進到住宅區裡面，我四處張望卻沒有看到他。我看到的是一位警察正用槍指著我。我的怒氣的爆發，以及認為有權威脅別人的想法，這一切的後果很快就在我面前兌現了。我被捕了，被逮到了警察局，罪名是展示了手中的武器。在牢房裡被關了幾個小時之後，當天晚上我被釋放了。罪名被取消，我被要求必須為社區服務三十個小時。

在我被捕之後的第二天早上，我與禪修中心的董事會成員召開了會議，將整個事件告訴了他們，並表達了我的悔恨感和羞恥感。隨之我將此懺悔擴大到面對禪修中心的整個群體。我發現那些聽到我當面懺悔的人當中，大多數都很寬容，但是那些通過間接方式聽到此事的人則更加不安一些。有些人因為我沒有當面告訴他們而感到傷心。然而在他們從別人那裡聽到之前，我還來不及去當面告訴每一個人。在接下來的幾周裡面，我們召開了好幾個擁擠不堪的團體會議，這樣我才能解釋整個事件的情形並對提出的問題做出回答。

在這期間，來自人們那巨大的憤怒和失望向我湧來，但是我也感受到來自僧團的仁慈和寬容。這幾周對我來說很艱難很痛苦。當我意識到我有多讓大家失望時，這是一種無法忍受的痛苦。有好幾次我聽到一個內心的聲音在說，我堅持不下去了，然而修行之路告訴我要接受這一切，不要退縮。

在事件的開始階段，禪修中心董事會的一些成員說這件事從長遠來看有可能讓我成為一位更好的老師。然而當事情上了報紙，到了全國皆知的時候，來自外界的壓力迫使禪修中心需要對此事表明一個清晰的立場。最後，董事會要求我離崗六個月以作反省。在我恢復職務後，我建議設立第二位方丈和我一起共同行使禪修事務的權利和責任，董事會接受了這個建議。

從個人層面以及職業層面來說，我至今仍然在處理這件事情的後果。有一些人覺得我辜負了他們的信任，這是無可挽回的，所以他們對於我本人以及我的教導都打了永遠的折扣。另一些人更加寬容一些，但是他們對於我這個人的信任以及對於我的正直品德方面的信任卻被永遠地動搖了。即便是新弟子，當他們來到了禪修中心，得知了這件事情之後，有時會對於我能否能成為他們的老師這一點感到困惑和疑問。這些事情都是非常有益的提醒——既是對我也是對別人——我有自大和自我膨脹的弱點。我看到，我被授予來護持三寶的權利因為

個人的權慾而得到了膨脹，並因此減損貶低了三寶。我昔所造諸惡業，一切我今皆懺悔。

不謗三寶的終極意義

關於這條戒法，道元說：“現身演法”。在道元的教法里，佛身必須成為你自己的身體；戒法的血脈必須成為你自己的血脈。你的身體必須證悟佛身；你的血液必須證悟菩薩戒法之血液。換句話說，就是你必須要像佛對待生命那樣地來對待生命。唯有如此，你才能在身體上擺脫你內心存在著的我執。當你身體的存在以及行動直接地證悟了前面的九大重戒，當佛法之花在你的身體內部綻放之時，這第十條也是最後一條重戒則自然而然得以證悟了。

在最終的佛法世界里，沒有對與錯的對立，沒有任何事物被排斥，沒有任何一種生命形態被摒棄，在這裡，如同鈴木老師以及其他諸佛一樣，我們將能夠看到一切事物的終極本性。最終，當我們充分欣賞並完全支持一切生命的本然呈現時，便是在證悟這條戒法。我們帶著敬意和忠心而皈依，張開全身心來擁抱完整無缺的三寶。這意味著我們將能看到，日常生活中的一切皆是佛、法、僧的外在呈現。

不謗佛

臨濟禪師說過的最有名的一句話是“逢佛殺佛，逢祖殺祖。”這是臨濟對那些將佛理解為是一個外在於自己的對象而因此貶低了三寶的人的慈悲戒告。通過這句話，臨濟保護了一代又一代的禪宗弟子，不讓他們跌入我們將佛外化這一根深蒂固的習性中去。臨濟所說的是：如果我們發現自己向外求佛，我們就必須果敢地放棄這樣的念頭。我要加上的是：如果我們發現自己把自我看作是佛，也就是說，把我們的主觀經驗當作是佛，我們也應該“殺掉”那個主觀化了的佛。將佛當作這或當作那的習性必須摒棄。佛超越于主體和客體之上，所有品質和屬性之外。關上那視佛為主體和客體的眼睛，則開啟了視佛為超越主體和客體之上的智慧之眼。

我們可能認為釋迦牟尼佛很久以前來到了這個世界，目睹了世上的苦痛，離開了家，進到深山里，證得開悟，教導了數不清的眾生，最終在他八十多歲的時候，證悟圓滿的、不可思議的、極樂的祥和世界，之後他便從這個世上消失了。如果這樣認為，我們就貶低了佛命的永恆性。在《妙法蓮華經》中，釋迦牟尼佛說，儘管他以某種方式出現在世上，事實上他的生命長度是無盡的，他一直都在。我們如何才能看到這永存的佛陀呢？如果我們修持所有美德，立於中正之道，誠實、溫和、友好，那麼我們將于平常生活中的各個時刻都能面對

面地遇見釋迦牟尼佛以及一切佛祖。

不謗法

全面徹底地學習并完整地理解佛法就是不謗法的終極意義。如果認為沒有前世和來生，道德上的因果報應並不是真的起作用，世上並沒有人經歷了修道后證得涅槃等等諸如此類的想法，那麼就是在輕視佛法。在這本書裡我詳細敘述了關於因果報應的故事。要是我們拒絕深思這些故事的真實性，就不可能理解戒法的終極解脫意義，這也是在貶低佛法。

在禪宗的傳統故事中，我們看到這條戒法通過弟子與老師之間、老師與老師之間、以及弟子與弟子之間在面對面相遇時彼此呈現出的全然自性中得以證悟。這些相遇的故事是日常生活中所有相遇的典範。在你的所有相遇中，都必須讓自己安住於自己，然後與他人相遇，這樣才能完全證悟佛法。這說起來容易，但在實踐中實現它卻很難。像這樣地在另一個人面前完全地安住於你自己并完全地呈現你自己，而另一人也完全地呈現他或她自己，這需要做到佛子修行應有的所有美德：寬容、覺知、耐心、熱情、中正之心、智慧、以及慈悲。這世上像這樣的相遇的確是罕見而美好的。

《蓮華經》上說，只有當佛與另一位佛一道，才能洞見一切事物的如如真相。¹ 許多人聽到這句話時表示了反對，他們說：“當佛陀坐在菩提樹下時，他只是一個人；並沒有另一位佛跟他在一起。” 儘管佛陀坐在偉大的覺醒之樹下達到了至深的開悟，見證了啟明星，這偉大的開悟並不是對佛法之如如真相的徹底了悟。只有當佛陀向另一個人面對面地成功地傳授了佛法時，一切佛法其真實的如如真相才得以徹底證悟。那個時刻，佛陀便與另一位佛陀面對面相遇了。那個時刻，一位佛便與另一位佛在一起了，佛法便在那樣的相遇中得以徹底實現。只有當一位佛在教授并傳承佛法時，佛性才完全被證悟。

成千上萬的禪宗故事都證明了這樣的面對面相遇是證悟佛法的機會，也有很多故事講的是這樣的相遇有時卻很難證悟佛法。但是大多數記錄下來的故事所關注和研究的是幾個世紀以來那些成功的故事——即開悟的故事。

雪峰來到洞山處參學。據說雪峰曾九次登上洞山。這意味著雪峰與洞山有過九次相遇。他們之間的關係就像所記載的這九次相遇那樣，說明了要與另一個人在面對面時做到充分呈現自己是多麼地困難。

這些故事當中，許多都是雪峰在洞山禪師處作飯頭時發生的。“雪峰作飯頭。淘米次。師問，淘沙去米，淘米去沙。雪峰云，沙米一時去。師云，大眾喫箇甚麼。雪峰遂覆卻米盆。師云，據子因緣，合在德山。”^{a 2}

在洞山處久不能悟，雪峰確實去了德山那裡。當他們見面時，雪峰已四十歲，德山則

^a 「白話文譯文」有一天雪峰正在淘米，洞山走進廚房問道：“淘沙去米？淘米去沙？”雪峰說：“沙米一時去。”洞山問：“大眾吃個什麼？”

八十多歲。一見到德山，雪峰就問：“從上宗乘事，學人還有分也無？”德山打之，云：“道什麼？”雪峰與言下頓成旨要。

之後，雪峰與師兄岩頭同行至湖南鰲山時，雨雪不能前行。嚴厲而認真的雪峰整夜都在坐禪，而岩頭卻在睡覺。半夜里岩頭醒來，問雪峰在做什麼。雪峰說：“當德山打我時，如桶底脫落。”岩頭喝道：“你沒有聽說過嗎？從門入者不是家珍。一切言行，必須都要從自己胸中流出，要能頂天立地而行。這樣你才能有些許證悟。”雪峰突然言下有省，連聲叫：“今日始是鰲山成道。”

儘管雪峰在德山處參學好幾年，被認為是德山的法脈傳承，而實際上他的開悟卻是通過與他的師兄岩頭之間面對面的自性相遇而實現的。

不謗僧

狹義上的“僧”是指“和尚與尼姑的僧團”。這個定義可以拓展為包括所有那些修習佛法的人，甚至于所有熱愛三寶的人，即便他們未必在修習佛法的教義。此外，從更為重要的意義上來講，“僧”可以被理解為我們的“庇護之處”：是在我們的求法之路上，所有那些給我們支持、鼓勵與教導的眾生，這甚至包括那些對我們蓄意作惡之人，只要我們能夠意識到他們也是我們的偉大老師。在廣義上，“僧”包括一切眾生，是指“一切眾生間互相依存的和諧關係”。

觀想一切生命之間的相互依存性，能使我們從一切眾生處都接收到佛法。在俗諦意義上，說僧團的壞話或即便說一些不尊重僧團的話，無論是哪一種，都違背了這條戒法。在真諦意義上，如果我們無視或者將任何令我們覺醒的眾生拒之門外，那麼我們也貶低了僧團。只有當我們每時每刻都毫無保留地讓一切眾生成為我們成長的老師，我們才與這條戒法相應。

中正之道

當中正之道得以證悟，你將直接體驗到戒法即身心。若你體驗到戒法即身心，你就不會毀謗三寶。如尚未在身心上證悟中正之道，那麼三寶就尚未被充分地領悟或實現，你的言行將會不可避免地毀謗三寶，儘管你並非有意如此。

在道元禪師的教導里，三寶是高深莫測的，他鼓勵我們懷著最高的熱愛與尊敬來接受它們。尊重三寶意味著對一切生命都懷有最高的尊重與熱愛。當一個人真正接受了這些菩薩宏願時，會深懷感激，因為有機會可以遇見、接收、學習并修持這莊嚴聖神的教義。衷心修持這些戒法的人必然視它們為最有價值的珍寶，來幫助他們從事為眾生謀福祉的美好事業。

雪峰竟把整個米盆翻覆。雖然他十分欣賞雪峰的回答，但洞山卻說：“據子因緣，合在德山。”

第二十三章 血脈傳承：面授

夫諸佛大戒諸佛之所護持也。有佛佛相授。有祖祖相傳。受戒超越於三際。證契聯綿於古今。

——道元《教授戒文》

在舊金山禪修中心舉辦的菩薩受戒儀式結束時，當新成員接受了菩薩十六重戒后，他們會拿到一份稱作“血脈圖”(Kechimyaku)的文件。這份文件顯示了我們與一切佛祖之間是如何通過傳承并修持菩薩戒法而聯繫在一起的。它也證明了我們是禪宗家族的最新一代成員，擔當者延續禪宗生命的責任。

從譜系圖上，我們可以看到我們是釋迦牟尼佛的弟子，我們是祖師們的孩子。同時，我們自己又是佛子，禪宗的延續來自於我們對戒法的修持。譜系圖上釋迦牟尼佛位於最上端。自他的名字引出一條紅線，連接著九十位佛祖——兩千五百年——直至該儀式中新加入的成員。這條紅色的血脈線傳自印度佛祖，經由中國禪宗，分臨濟曹洞兩宗，再由道元禪師以及日本的曹洞宗禪師傳至鈴木大師，直至傳到美國的我們。在經過了最後一位傳承者的名字之後，這條紅線又再次回到了釋迦牟尼佛的名字上，以完成一個圈。

在戒法傳承圖的下方有一段題詞，說明受戒是進入禪門的一個重要條件，戒法由佛陀親自傳承，乃至嫡嫡相授到眼前的這位禪師，“如此相互授受，代代流傳”。

戒法的血脈傳承圖並不只是朝著一個方向在流動。一位禪師將戒法傳承給他或她的弟子，但弟子們也將戒法傳回給他們的禪師以及他們的禪師的老師，一直到釋迦牟尼佛。

佛祖們的深層願望是讓後代們接受并修持這些戒法。當我們這麼做時，就賦予了佛祖的根本願望以新的生命，這樣我們的修行就又傳承給他們了。當我們修持戒法時，佛祖大師們就在我們的生命中延續著他們的生命。正如我們的修行之命取決於他們一樣，他們修行的意義也取決於我們。

正如道元禪師對於這相互之間面對面傳授的描述一般，“一如傾水入海，四處流淌，無邊無盡；或如傳送明燈，任其熠熠生輝，永恆不息。于成千上萬的傳承中，樹幹與樹枝本為一體，蛋殼之破，系內外同啄也。”¹

啐與啄

鏡清禪師以“啐與啄”來向他的弟子形容菩薩是如何幫助培育眾生并令其解脫的：“大

凡行腳之人，須具啐啄同時眼，有啐啄同時用，方稱衲僧。如母欲啄，而子不得不啐；子欲啐，而母不得不啄。”^{2a}

這是來自於兩個不同的世界卻在互相溝通的情景：蛋殼內小雞的世界與蛋殼外母雞的世界。當小雞啐殼時，母雞則啄殼以示回應。她的回應視小雞的能力而定。小雞要從蛋殼中解脫出來的過程中，母雞不會超前行動。如果在小雞尚未準備好，母雞的力度大於小雞的力度並將蛋殼擊破的話，小雞有可能會死。所以母雞靜靜等待著，仔細聆聽著小雞的啐殼聲。儘管母雞隨時都可以輕易地將蛋殼敲破，然而她只是耐心地聆聽，小心地配合著小雞的努力。

我想象著母雞只是處在當下，立於中正之道，安靜仔細地聆聽。當小雞啐殼時，她聽著並給以合適的回應。如果小雞輕輕地敲，那麼她也輕輕地回敲。如果小雞重重地敲擊，那麼她也會重重地回敲。這是一個互相之間協調努力的過程。事實上，當小雞說，我在這兒，母雞就說，對，你在那兒。小雞說，我在這兒！母雞說，你在那兒！小雞說，我真的在這兒！母雞則說，你真的在那兒！

這就像是禪寺劇場里的師徒關係一樣，也像是我們與我們的佛性之間的交流一般。雖然禪師給予教導的時機非常重要，但解脫並非來自於二元分別的意識世界。相反，它從超越二元分別的智慧領域里開花結果。正確的回應並非來自禪師或弟子，它緣起一切事物的出現而出現，它在超越人類的思維的無我境界中自然而然地發生。

關於這奇妙的玄機，古代香嚴禪師有偈曰：

子啐母啄。

子覺無殼。

子母俱忘。

應緣不錯。

同道唱和。

妙玄獨腳。^{3 b}

最終小雞說，我在這兒，我已不在！然後母雞說，你在那兒，你已不在！你已不在，我也不在了。換句話說，她的孵化工作已經結束了。弟子從幻相之殼中解脫出來：弟子與禪師兩相忘矣。

^a 另見《碧巖錄》第十六則，“鏡清啐啄”，「宋」圓悟編著，許文恭譯述，純一法師總編。華夏出版社，2009年7月北京第1版。

^b 另見《碧巖錄》第一〇七頁至一〇八頁，第十六則，“鏡清啐啄”。（「宋」圓悟編著，許文恭譯述，純一法師總編。華夏出版社，2009年7月北京第1版。）

黃檗噇糟

不殺生，不偷盜，不淫慾，不酤酒，不說過，不自讚毀他，不慳法財，不嗔恚，不謗三寶：這就是通往寂滅的道路。怎樣才是三寶那生機勃勃、變幻莫測、不可思議的生命呢？當今世界，什麼又是諸惡莫作，諸善奉行，解救眾生呢？

一日黃檗禪師上堂，大眾雲集。乃曰：“汝等諸人欲何所求？”以拄杖趁之，大眾不散。

a

他說：“汝等諸人，盡是噇酒糟漢，恁麼行腳，何處有今日？還知大唐國里無禪師麼？”時有僧出云：“只如諸方匡徒領眾，又作麼生？”

檗云：“不道無禪，只是無師。”^{4 b}

在你第一次聽到任何關於禪的事情之前，你並沒有固有的想法，對禪一無所知。當你第一次開始禪修時，你的心是開放不羈，純淨無瑕的。修行似乎是精彩美妙、清新流淌之水，充滿了嶄新的希望。你揣摩著什麼是“只管打坐”，什麼是皈依三寶，遵從三淨戒，等等。在參學了禪修與菩薩戒法一陣子之後，對於你所了解的禪修和戒法，你有可能漸漸地形成了某種我執。逐漸地，禪修可能失去了那清新的流淌而變成了某種陳腐。也就是說，有一些沉渣可能開始形成，你有可能就變成黃檗所說的那種名為噇糟的弟子。就像黃檗的弟子們一樣，當禪師揮動他的拄杖時，你有可能執著于禪堂里的某個位置而無法順應情況而作出相應的移動。鈴木禪師說他最喜歡美國禪修弟子們的一點就是他們對禪一無所知。在接受教導時，他們的心是空的，是開放的。

在對以上故事的評說中有一則關於一個造車工的故事。（巴利文“*dukkha*”的詞源與一個不圓的車輪有關，佛語用“苦”來表達。）這名造車工叫輪扁，他在中國春秋時期的一位國君齊桓公下做事。“齊桓公讀書於堂上。輪扁斲輪於堂下。釋椎鑿。上問。敢問公之所讀何言耶。公曰。聖人之典。曰聖人在乎。公曰已死矣。曰然則君之所讀古人糟粕矣。”⁵

在中國的那個時代，一位僕人說這樣不尊重的話，國君是可以將他治罪的。“公曰。寡人讀書。輪人安得議乎。有說則可無說則死。扁曰。臣也以臣事觀之。臣斲輪徐則甘而不固。疾則苦而不入。不徐不疾。得之於手。而應於心。口不能言。有數存於其間。臣不能喻臣

^a 見《五燈會元》第四卷，“南嶽派二”，“百丈海禪師法嗣”，第147頁。「〔宋〕釋普濟輯錄，蘇澤恩編譯，山東美術出版社，2010年10月第2版」

^b 此處中文與《從容錄》原文稍有不同，而于英文原文相應。高楠順次郎編《從容錄》原文如下：黃檗示眾云，汝等諸人盡是噇酒糟漢，與麼行腳何處有今日。還知大唐國裡無禪師麼。時有僧出云，只如諸方匡徒領眾，又作麼生。檗云，不道無禪，只是無師。原文另見《碧巖錄》第十一則“黃檗噇糟”，「舉」，第0七三頁。以下為譯文「見《碧巖錄》第十一則“黃檗噇糟”，“二、公案舉例”，第0七七頁」：黃檗希運禪師向僧眾開示說：“你們這些人統統都是迷迷糊糊，像吃了酒糟的醉漢一樣！你們那樣到處行腳參訪，要到什麼時候才能像今天真正地修行，你們知道大唐國里沒有禪師嗎？”當時有一僧走出來說：“許多地方都有人在訓練弟子，領導徒眾修行，這又該怎麼講呢？”黃檗說：“我並不是說沒有禪，只是缺乏師徒相契的師父。”〔宋〕圓悟編著，許文恭譯述，純一法師總編。華夏出版社，2009年7月北京第1版。）

之子。子亦不能受於臣。是以行年七十。而老斲輪。古之人與其不可傳者死矣。然則君之所讀者。古人之糟粕矣。”^{6 a}

如果我們執著于戒法是否存在或不存在的概念，或者戒法嗣脈傳至某一個人而非另一個人的想法，那麼戒法嗣脈將死於我們手上。當戒法嗣脈生機勃勃地流動時，戒法已經無影無蹤，因為那鮮活的戒法將從我們所有的思想框框中破繭而出，活在一件事情當中。在佛陀的教導中，戒法被稱作無戒。“無戒”意味著眾戒歸一，“眾戒歸一”是指佛陀的所有戒法都體現在一切事物之中。

釋迦牟尼佛是一位革命家。他坐禪于中正之道，變革了他的國家文化中的修行傳統。他本意並非如此，然而在現實中卻帶來了這樣的改變。據說他開創了一種新的宗教，但在這之前他先是舊傳統里的導師，然後他忍不住將舊傳統的法輪在無我的火焰之中轉動。他對舊傳統的精通與忠誠要求他也使得他作出了驚人而重要的貢獻，這就是青出於藍而勝於藍。然而如若我們不是全心全意、真真切切、如癡如狂地熱愛傳統的話，我們便無法超越我們的老師，我們也無法超越我們的傳統。

任何人一旦完完全全地做自己就都是革命家，因為在這之前你還不是你自己。這會令你煥然一新，脫胎換骨，令法輪轉動，而這一切都發生在包圍著你的熊熊火焰之中——你摒棄不是你的東西而堅持做自己。在這無我與出離心的火焰周圍有個聲音會對你說：不，你不可能成為你自己。如果你尚不具有出離心，也就是說你尚未摒棄我執，那麼這樣的聲音就可能影響你並主宰你。那麼你就做不到那既簡單又困難的事情：即坐于寂滅，做回自己。

拿撒勒人耶穌（Jesus of Nazareth）變革了他的傳統。他是一位革命家，但據我所知，他也是一名虔誠的猶太教徒。他端坐著，對周遭的一切順然接受，那樣才使得他成為了他自己。默罕默德是一位極端虔誠的人、一位博學者，也是一位革命家。充滿生命活力的傳統之下的每一代人都是一樣的，要不是有人說出了傳統以來從未說過的話，那麼傳統也將滅亡。在所說出來的新事物中，一些成了真實不虛，一些成了邪惡之語。真實不虛的標準是無私無我、忠心奉獻于中正之道。

我想象著這樣一幅畫面，我們都是造車工，我們將佛法之輪握在手中，輪子的中心是

^a 白話譯文：齊桓公在堂上讀書，輪扁在堂下砍削（木材）制作車輪，（輪扁）放下椎鑿的工具走上堂來，問齊桓公說：“請問，公所讀的是什麼書呀？”桓公說：“是（記載）聖人之言（的書）。”又問：“聖人還在嗎？”桓公說：“已經死去了。”輪扁說：“那麼您所讀的書不過是聖人留下的糟粕罷了。”桓公說：“我讀書，做輪子的匠人怎麼能議論？說出道理就可以放過你，沒有道理可說就要處死。”輪扁說：“我是從我做的事情看出來的。砍削（木材）制作輪子，（樨頭）做得過於寬緩，就會鬆動而不牢固，做得太緊了，又會滯澀而難以進入。（我做）不寬不緊，得心應手，口里說不出來，但其中自有度數分寸在。我不能明白地告訴我的兒子，我兒子也不能從我這裡得到（做輪子的經驗和方法），所以我已七十歲了，還在（獨自）做車輪。古代人和他們所不能言傳的東西都（一起）死去了，那麼您讀的書不過就是古人留下的糟粕罷了！”見百度百科，搜索詞條“輪扁”，網頁：

http://baike.baidu.com/link?url=dIXBPz_J_tCKa0iR0t44WGh6QPvNxxGVMvPpQ0kkF0Jowm7JhXtiptG4Rb2rjP_X8iXF_TTjRc1YSjValEsTo93pYpL55oYEkjKmJf9kSui

眾戒歸一，十六條戒法作為輪輻圍繞一周。我們必須找到自己的方式來小心運作這佛法之輪，戒法之輪。要走得不快也不慢，以中正之道前進，道將會在我們手中呈現。途中要一直小心對待這十六條戒法，對於自己的理解不要太強求、太自以為是，對於自己的修行也不要太輕率或太不以為然，我們要不停地詢問自己：在世事瞬息萬變的川流中，我該如何在每一個當下接受并修持這些戒法？你有可能想抓住戒法，但這樣的話你所獲得的只是糟粕而已。一旦你這麼做了，只需承認你有執取的念頭，然後回歸你真正的修行，即面對事情時不執取，而是讓其按原來面目存在。

我們自己受戒並且也幫助他人受戒，這樣我們就可以逐漸地聯合一切眾生。和尚與在家居士可以接受同樣的菩薩戒法。即使不是所有人都能夠像真正的和尚那樣，為了眾生福祉而將整個生命完全奉獻于只管打坐以及持修菩薩戒法，但和尚與居士如能關於這些戒法進行真誠的對話，那麼整個宇宙都會一起進入這樣的對話。

眾戒歸一

雖然坐禪和戒法看上去是兩件事，我們必須知道它們實則為一。十六菩薩重戒——三皈依、三淨戒、以及十重戒——事實上只是一條戒法：即學習自己。通過學習自己直至學習的盡頭乃至超越盡頭，我們與自己之間變得親密無間。與自己親密無間時，我們便忘記了自己。忘記了自己，所有身與心所執著的對象得以脫落。脫離了我執，一切阻撓菩薩誓願的障礙也跟著減少，我們終於可以在面對瞬息萬變的日常事務時作出正確的回應了。

這條路上沒有別的岔路可走，無可替代，沒有選擇。或許最難的事情就是只做自己，然而這也是最簡單的事，因為簡單，所以我們必須放棄選擇而僅僅成為那個已經被選擇好的自己。只要我們還在尋找可以替代自己的東西而不是自己，我們就會焦慮不安、滿腹抱怨、委屈訴苦。當我們能夠做現前境況下的自己而放棄任何替代自己的東西，我們將自然而然地走上覺醒之路，沒有絲毫的遲疑或造作。

我們的祖先教導里說對於我們每一個人的行為，整個宇宙都會有共鳴與迴響。一切事物都深深地聯繫在一起，在每一個精確的當下當你只做自己時，整個宇宙也將只是它自己。當你證悟了你自己時，一切事物都得以證悟。證悟之後，你將從痛苦中獲得解脫。當你解脫之時，小草與樹木、山川與河流，以及一切眾生都將獲得解脫。當一切眾生獲得解脫時，你也將獲得解脫。

這十六條戒法是進入眾法歸一的大門，它們完全徹底，無所不包，它們告訴我們諸佛所證歸一，它們是眾法歸一的身體、形狀和功用。接受眾法歸一，我們將進入真正的禪修花園。它無論是在我們修行的開始，修行的中間，還是修行的結尾，都始終有益。在我們生命的最後時刻，作為接受并修持眾法歸一的禪修弟子，我們發願將永世永生，持續不停地，全

心全意地接受并護持這些教導。

晴空萬里，白雲一朵，歡心一片。讓我們化作那朵白雲，好在天空中載歌載舞，盡情歡樂。湛藍的天空自然令人心生喜悅，然而那白雲卻給了我們欣賞藍天的機會。禪修就像那廣闊無邊的蔚藍天空，每一條戒法都是天空中一朵美麗潔白的雲彩。在這廣闊無邊、開闊無垠的禪修世界里有戒法相伴，讓我們看到修行是如此地美妙。禪修與一切眾生唇齒相依，與一切現象相互依賴，是戒法讓我們為之歡呼，為之雀躍。

注釋

序言

1. 原英文出處: Keizan Jokin, "Denko Roku (Transmission of Light)," case 33, in Taisho Shinshu Daizokyo, ed. Takakusu Junjiro (Tokyo: Shuppan Kai, 1922-1933), vol. 82, no. 2585. Author's translation. / 中文出處: 瑩山紹瑾《傳光錄》，33 則，選自高楠順次郎編《大正新脩大藏經》（東京：大正一切經刊行會，1922-1933），第八十二卷，第 2585。
- 2 同上，50 則，第八十二卷，第 2585。
3. 血脈圖是在菩薩受戒儀式的最後給予入門弟子的一份文件。
4. 英文原文出處: Eihei Dogen, "Doshin (Mind oft he Way)," in *Shobogenzo* (Tokyo: Iwana mi Shoten, 1940-1967), vol. 3, 243-46. Author's translation. 譯者注：永平道元的“道心”，見《正法眼藏》（東京：株式會社岩波書店，1940-1967）第三卷，243-46。此處中文為譯者譯，因在《正法眼藏》「（日）道元著，何燕生譯註，2003 宗教文化出版社」一書的附卷“道心”（第 717 頁）中未找到中文原文。
5. 英文原文出處: Takakusu Junjiro, ed., "Zenkaisho (Essence of Zen Precepts)," in Taisho Shinshu Daizokyo, vol. 82, no. 2601. Translated by Kazuaki Tanahashi and the author. 譯者注：高楠順次郎編，“禪戒鈔”，見《大正新脩大藏經》82 卷 2601。

第二章：步入佛道

1. 英文原文出處: Rainer Maria Rilke, "The First Elegy", in *The Selected Poetry of Rainer Maria Rilke*, ed. And trans. Stephen Mitchell (New York: Random House, 1982), 151. 譯者注：詩人賴內·馬利亞·里爾克，"The First Elegy"，選自 Stephen Mitchell 編輯并翻譯的 *The Selected Poetry of Rainer Maria Rilke* (New York: Random House, 1982), 151。此處中文由譯者譯。
2. 英文原文出處: Eihei Dogen, "Actualizing the Fundamental Point (Genjo Koan)," in *Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dogen*, ed. Kazuaki Tanahashi (San Francisco: North Point Press, 1985), 70. 譯者注：Genjo Koan: 現成公案；Eihei Dogen: 永平道元；Kazuaki Tanahashi: 鵬橋一晃。Moon in a Dewdrop: Writings fo Zen Master Dogen, 此書尚無中文譯本，此處中文出自《正法眼藏》道元

著，何燕生譯，第一“現成公案”（北京：宗教文化出版社，2003）。

第三章：禮佛

1. 英文原文出處：永平道元（Eihei Dogen），“Waka Poems,” in *Moon in a Dewdrop*, 213. 譯者注：此書尚無中文譯本，此處中文為譯者譯。
2. 英文原文出處：For a literal translation of “Lysis,” see *The Collected Dialogues of Plato*, ed. Edith Hamilton and Huntington Cairns (Princeton, J.J.: Princeton University Press, 1961), 145-68. 此處中文由譯者譯。
3. 英文原文出處：For a literal translation of “The Exposition of the Elements (Dhatuvibhanga Sutta),” see *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikaya*, trans. Bhikkhu Nanamoli, ed. Bhikkhu Bodhi (Boston: Wisdom Publications, 1995), 1087-96. 譯者注：Dhatuvibhanga Sutta: 《多界經》；The Middle Length Discourses of the Buddha / Majjhima Nikaya: 《中阿含經》；Bhikkhu Nanamoli (1905 年 6 月 25 日-1960 年 3 月 8 日): 原名 Osbert John S Moore, 出生於英國劍橋，英國南傳佛教和尚，巴利文字翻譯者。Bhikkhu Bodhi (1944 年 12 月 10 日-)：原名 Jeffrey Block, 是一位美國南傳佛教和尚，于斯里蘭卡受印，現在紐約和新澤西從事佛教教育。此處中文為譯者譯。

第四章：出離心

1. 英文原文出處：Eihei Dogen, *Dogen's Formative Years in China: An Historical Study and Annotated Translation of the Hokyo-ki*, trans. Takashi James Koderia (Boulder, Colo.: Prajna Press, 1980), 250. Author's translation of the Chinese text. 譯者注：此處中文出自電子圖書：Dogen's Hokyoki – Complete Chinese Text, Digitization by Hyatt Carter, Section 36。電子網頁：<http://terebess.hu/zen/dogen/Hokyoki.pdf>
2. 英文原文出處：Eugen Herrigel, *Zen in the Art of Archery* (New York: Random House, 1999). 譯者注：中文譯本：《箭術與禪心》奧根·赫立格爾著，魯宓譯，廣西師

範大學出版社，2007.8。 ISBN 978-7-5633-6627-9。

第五章：懺悔

1. 英文原文出處：Shantideva, quoted in C. W. Huntington Jr. And Geshe Namgyal Wangchen, *The Emptiness of Emptiness: An Introduction to Early Indian Madhyamika* (Honolulu: University of Hawaii Press, 1989), 70. 譯者注：Shantideva – 寂天菩薩；Madhyamika – 中觀派；此處中文為譯者譯。
2. 英文原文出處： *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 10th ed., s.v. “remorse.” 譯者注：此處中文由譯者譯。
3. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., “Kyojukaimon (Essay on Teaching and Conferring the Precepts),” in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 82, no. 2601. Translated by Kazuaki Tanahashi and the author. 譯者注：高楠順次郎編撰的《教授戒文》，見《大正新脩大藏經》82 卷，第 2601。英文由棚橋一晃與瑞博.安德生合譯。此處中文語出《大方廣佛華嚴經卷第四十》“入不思議解脫境界普賢行願品”。
4. 英文原文出處：Eihei Dogen, *Eihei Koso Hotsuganmon* (High Priest Eihei's Verses on Arousing the Vow), trans. Dainin Katagiri Roshi and Reb Anderson (San Francisco, n.d.), unpublished. 譯者注：永平道元，“永平高祖發願文”，英文由片桐大忍與瑞博.安德生共譯（舊金山），未出版。此處中文見《正法眼藏》（道元著，何燕生譯註。北京宗教文化出版社，2003）第二十五卷“溪聲山色”，第 234 頁。
5. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., “Zenkaisho (Essence of Zen Precepts),” in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 82, no. 2601. Translated by Kazuaki Tanahashi and the author. 譯者注：高楠順次郎編，“禪戒鈔”，見《大正新脩大藏經》82 卷 2601。英文由棚橋一晃及瑞博.安德生合譯。“禪戒鈔”為日文，此處中文由譯者譯。

第六章：十六戒法

1. 英文原文出處：Nagarjuna, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nagarjuna's Mulamadhyamikakarika*, trans. Jay L. Garfield (New York: Oxford University Press, 1995), 68. 譯者注：中文見大正藏第 30 冊 No. 1564 中論觀（龍樹菩薩造梵志青目釋，姚秦三藏鳩摩羅譯）第四卷四諦品第二十四。
2. 英文原文出處：Keizan Jokin, “Denko Roshu (Transmission of Light),” case 37, in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol.82, no.2585. Author's translation. 譯者注：

瑩山紹瑾《傳光錄》，30 則，選自《大正新脩大藏經》，82 卷第 2585。《傳光錄》為日文，此處中文由譯者譯。

3. 英文原文出處：William Shakespeare, *The Tragedy of Hamlet, Prince of Denmark*, ed. Tucker Brooke and Jack Randall Crawford (1601-1602); reprint, New Haven: Yale University Press, 1947), III:1:58。譯者注：此處中文由譯者譯。
4. 英文原文出處：Eihei Dogen, "Actualizing the Fundamental Point (Genjo Koan)," in *Moon in a Dewdrop*, 71。譯者注：《Moon in a Dewdrop》尚無中文版，此處中文由譯者譯。
5. 英文原文出處：Keizan Jokin, "Denko Roshu (Transmission of Light)," case 37, in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol.82, no.2585. Author's translation. 譯者注：瑩山紹瑾《傳光錄》，30 則，選自《大正新脩大藏經》，82 卷第 2585。⁵ 《傳光錄》為日文，此處中文由譯者譯。
6. 同上。
7. 英文原文出處："The Diamond Scripture's 'Revilement,'" in *Book of Serenity*, trans. Thomas Cleary (New York: Lindisfarne Press, 1990), 244。譯者注：此處中文出自《大正新脩大藏經》，48 卷，2004，第二六三頁，萬松老人評唱天童覺和尚頌古從容庵錄卷第四，第五十八則。

第七章：三皈依

1. 英文原文出處：For complete text of "Taking Refuge in the Three Treasures (Kie Bupposo-ho)," see Yuho Yokoi, *Zen Master Dogen: An Introduction with Selected Writings* (New York: Weatherhill, 1976), 128。譯者注：此處中文由譯者譯。
2. 英文原文出處：Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 10th ed., s.v. "refuge." 譯者注：此處中文由譯者譯。
3. 英文原文出處：Dongshan Liangjie, "Baojing Sanmeike (Song of the Jewel Mirror Awareness)," in *Sotosbunikkakyodaizen (Complete Soto School Regular Scriptures)* (Tokyo: Soto School Headquarters, n.d.), 179-86. Author's translation. 譯者注：洞山良價《寶鏡三昧歌》。收於《大正新脩大藏經》第 47 冊，

No.1986A 筠州洞山悟本禪師語錄（1 卷）

4. 同上。

第八章：三聚淨戒

1. 英文原文出處：For the Pali text of verse 185, see *The Dhammapada*, ed. John Ross Carter and Mahinda Palihawadana (New York: Oxford University Press, 1987), 244. Author's translation. 譯者注：出自《法句經》（The Dhammapada），見《大正新修大藏經》第4冊 No.0210《法句經》第2卷。

第九章：佛法之窟宅與根源

1. 英文原文出處：Thomas Cleary and J.C.Cleary, trans., *The Blue Cliff Record: Volume One* (Boston: Shambhala, 1977), 233-34. 譯者注：此英文譯本的233-34頁為《碧巖錄》第三十八則“風穴鐵牛”，查高楠順次郎編《大正新修大藏經》48卷2003《碧巖錄》所標註第三十八則里並沒有找到雪峰和欽山的這段對話。此處中文由譯者譯。
2. 英文原文出處：Eihei Dogen, "Sansuikyo (Mountains and Rivers Sutra)," in *Shobogenzo*, vol. 1, 217. Author's translation. 譯者注：中文見《正法眼藏》（道元著，何燕生譯註。北京宗教文化出版社，2003）第二十九卷“山水經”第263頁。
3. 英文原文出處：Kishizawa Ian, *Busso Shoden Zenkai Shokowa (Lectures on the Buddha Ancestors' Correctly Transmitted Zen Precepts)* (Tokyo: Soto School Headquarters, 1974), vol. 2, 7. Author's translation. 譯者注：Kishizawa Ian: 岸澤惟安; Busso Shoden Zekkai Shokowa: 《仏祖正伝禅戒鈔講話》，見網頁 <http://www.worldcat.org/title/busso-shoden-zenkai-shokowa/oclc/37186300>，此書尚無中文譯本，此處中文為譯者譯。
4. 英文注釋：William Shakespeare, King Lear, in William Shakespeare: The Complete Works, ed. Alfred Harbage (1606; reprint, New York: Viking, 1969), 1060-106. 譯者注：此處無引自莎士比亞《李爾王》的原文。

第十章：行所行之道

1. 英文原文出處： Eihei Dogen, "Bodhisattva's Four Methods of Guidance

(BodaisattaShisho-ho)," in *Moon in a Dewdrop*, 46. 譯者注：此書尚無中譯本，此處中文為譯者譯

第十一章：度自度他

1. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., "Biyan Lu (Blue Cliff Record)," case 14, in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 48, no. 2003. Author's translation. 譯者注：高楠順次郎編《碧巖錄》14 則，見《大正新修大藏經》48 卷，2003，第一五四頁。
2. 同上。中文見查高楠順次郎編《碧巖錄》14 則，見《大正新修大藏經》48 卷，2003。第一五五頁。
3. 英文原文出處：*Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, 10th ed., s.v. "cantor." 譯者注：此處中文由譯者譯。
4. 英文注釋：To read a full account of this story, see Kathryn Watterson, *Not by the Sword: How the Love of a Cantor and His Family Transformed a Klansman* (New York: Simon & Schuster, 1995). 譯者注：如要閱讀整篇故事的英文版，見 Kathryn Watterson, *Not by the Sword: How the Love of a Cantor and His Family Transformed a Klansman* (New York: Simon & Schuster, 1995)。
5. 英文注釋：Jacob Grimm and Wilhelm Grimm, *The Sleeping Beauty: A Story by the Brothers Grimm* (1812; reprint, New York: Harcourt Brace, 1960). 譯者注：該書的中文譯本：《奇想國大師名著：睡美人》精裝，格林兄弟（作者），雨果・封塔納（插圖作者），王干卿（譯者）。
6. 英文注釋：Franz Kafka, *The Blue Octavo Notebooks*, ed. Max Brod, trans Ernst Kaiser and Eithne Wilkins (Cambridge, Mass.: Exact Change, 1991), 54. 譯者注：弗蘭茲・卡夫卡的 *The Blue Octavo Notebooks* 尚未找到中文譯本。

第十二章：十重戒

1. 英文原文出處：Henry David Thoreau, *Walden* (1854; reprint, New York: NAL

Penguin, 1960), 155. 譯者注：亨利·戴維·梭羅《瓦爾登湖》，此處中文由譯者譯。

第十三章：佛種增長

1. 英文原文出處：“Brahmajala Sutra 1,” in *Buddha-Dharma* (Berkeley, Calif.: Numata Center for Buddhist Translation and Research, 1984), 5:2:2. 1, 358. 譯者注：譯者參照中文版《大梵網經菩薩戒本》而譯成，《大梵網經菩薩戒本》“十條重戒”原文：一，佛子，菩薩慈悲為懷，方便救護一切眾生，凡有命者不得故殺。若圖快意，起心殺害，準備用具，付諸行動，令他命斷；若教他殺，怙惡贊嘆，提供方便，見做隨喜，乃至咒殺；此等心行，結獲重罪。《大梵網經菩薩戒本》出處：ishare.iask.com 網站下載 Word 文檔。
2. 在瑞博·安德生所在的蒼龍寺里，（對植物的）祭文屬於樹木授職禮的一部分。祭文由 Wendy Johanson, Stephanie Kaza 和瑞博·安德生共同創作。
3. 英文原文出處：“Red River Valley” (Bethlehem, Penn.: Sing Out Corporation, 1988), 56. This American folk tune is based on a song written by James Kerrigan in 1896. 譯者注：中文為《紅河谷》的中文版歌詞。
4. 英文原文出處：Zen Master Yuanwu, quoted by Eihei Dogen in “Body-and-Mind Study of the Way (Shinjin Gakudo),” in *Shobogenzo*, vol.2, 128. Author’s translation. 譯者注：圓悟禪師，希玄道元于《正法眼藏》第二卷 128“身心學道”中引述。此處中文見《正法眼藏》（日）道元著，何燕生譯註，宗教文化出版社，2003，七十五卷，第四“身心學道”，第 56 頁。

第十四章：心境如如

1. 英文原文出處：“Lalitavistara,” quoted in “Zenkaisho (Essence of Zen Precepts),” in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 82, no. 2601. Translated by Kazuaki Tanahashi and the author（英文譯自棚橋一晃及作者）。譯者注：《普曜經》，引自《禪戒鈔》，《大正新修大藏經》82 卷 2601。《禪戒鈔》為日文，英文原文由棚橋一晃及瑞博·安德生合譯，此處中文由譯者譯。
- 2 英文原文出處：“Surangama Sutra,” quoted in “Zenkaisho (Essence of Zen Precepts),” in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 82, no. 2601. Translated by Kazuaki Tanahashi and the author. 譯者注：《大佛頂首楞嚴經》，引自《禪戒鈔》，《大正新修大藏經》82 卷 2601。《禪

戒鈔》為日文，英文原文由棚橋一晃及瑞博・安德生合譯，此處中文由譯者譯。

3. 英文原文出處：“Zongjing Lu (The Source Mirror Collection),” quoted in “Zenkaisho (Essence of Zen Precepts),” in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 82, no. 2601. Translated by Kazuaki Tanahashi and the author。譯者注：《宗鏡錄》，引自《禪戒鈔》，《大正新修大藏經》82 卷 2601。《宗鏡錄》為日文，英文原文由棚橋一晃及瑞博・安德生合譯，此處中文出自《佛祖正傳禪戒鈔》“第二不偷盜戒”，見網頁“菩提樹下”，原文鏈接：<http://www.ftsx.net/423204.html>
4. 英文原文出處：“Dazhidu Lun (The Commentary on the Perfection of Wisdom),” quoted in “Zenkaisho (Essence of Zen Precepts),” in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 82, no. 2601. Translated by Kazuaki Tanahashi and the author. 譯者注：《大智度論》（亦稱《摩訶般若波羅蜜經釋論》），引自《禪戒鈔》，《大正新修大藏經》82 卷 2601。《禪戒鈔》為日文，英文原文由棚橋一晃及瑞博・安德生合譯，此處中文由譯者譯。
5. 英文原文出處：Thomas Cleary, trans. *Zen Lessons* (Boston: Shambhala, 1989) 2-3. 譯者注：中文選自《永平清規》，《大藏經》82 卷 No.2584 部永平元禪師清規卷下第三三八頁，“永平寺知事清規”。
6. 英文原文出處：Victor Hugo, *Les Miserables*, trans. Charles E. Wilbour (1862; reprint, New York: Fawcett Premier, 1961). 譯者注：維克多雨果，《悲慘世界》，英文版譯自 Charles E. Wilbour (1862; 再版，紐約：Fawcett Premier, 1961)。
7. 英文原文出處：Eihei Dogen, “Guidelines for the Officers of Eihei Monastery (Eihei Chiji Shingi),” in *Enlightenment Unfolds: The Essential Teachings of Zen Master Dogen*, ed. Kazuaki Tanahashi (Boston: Shambhala, 1999), 220-21. 譯者注：永平道元，“永平知事清規(Eihei Chiji Shingi)”，出自“Enlightenment Unfold: The Essential Teaching of Zen Master Dogen” 棚橋一晃編撰（波士頓：香巴拉，1999），220-21。此處中文見大正藏第 82 卷 No. 2584 部，永平元禪師清規卷下，“永平知事清規”第三三四頁。
8. 英文原文出處：Keizan Jokin, “Denko Rohu (Transmission of Light),” case 30, in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 82, no. 2585. Author’s translation. 譯者注：瑩山紹瑾《傳光錄》，第 30 則，選自《大正新脩大藏經》，82 卷第 2585。《傳光錄》為日文，此處中文見金法藏著《正法眼藏通錄》第八章“東土六祖”。
9. 同上。
10. 英文原文：Author’s version of the story of Zen monk Ryokan. For another version, see Paul Repts, ed., *Zen Flesh, Zen Boes: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings* (Rutland, Bt.: Charles E. Tuttle Co., 1989), 12. 譯者注：系作者自己關於良寬禪師故事的敘述。其它版本見 Paul Repts 編的《禪肉禪骨：禪及先禪文集》（拉特蘭，佛蒙特州：查爾斯.E.塔

特爾公司，1989），12。中文由譯者譯。

第十五章：無所欲求

1. 英文原文出處：Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 10th ed., s.v. "rapacious." 譯者注：《韋氏詞典》第 10 版，s.v. "rapacious" 詞條。此處中文由譯者譯。
2. 英文原文出處：Paul Reps, ed., *Zen Flesh, Zen Bones*, 24. 譯者注：Paul Reps 編，《禪門之皮肉骨髓》，24。此處中文為譯者譯。
3. 同上
4. 英文原文出處：Trevor Leggett, *The Tiger's Cave: Translations of Japanese Zen Texts* (London: Routledge & Kegan Paul, 1977), 165. 譯者注：特雷弗·萊格特：《虎穴：日本禪宗文本的翻譯》（倫敦：勞特利奇與開根·保羅出版社，1977），165 此處中文為譯者譯。
5. 英文原文出處：Eihei Dogen, "Shobogenzo (On the Treasury of the True Dharma Eye)," in *Dogen Zenji Zenshu*, ed. Doshu Okubo (Tokyo: Chikuma Shobo, 1969-1970). Author's translation. 譯者注：永平道元，"Shobogenzo（正法眼藏）"，見"Dogen Zenji Zenshu"，Doshu Okubo 編（東京：筑摩書房，1969-1970）。此處中文為譯者譯。
6. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., "Jingdechuandung Lu (The Jinde Record of the Transmission of the Lamp)," in Taisho Shinshu Daizokyo, vol. 51, no. 2076. Author's translation. 譯者注：高楠順次郎編，"Jingdechuandung Lu (景德傳燈錄)"，見《大正新脩大藏經》51 卷 2076。英文原文由瑞博·安德生譯。此處中文見《大正新脩大藏經》51 卷 2076，"景德傳燈錄卷第五" 第二四〇頁。

第十七章：諸事莫侵

1. 在道元禪師關於第五重戒的陳述里，他把它稱作“不酤酒”，這與《梵網經》里所說的第五重戒“不酤酒戒”是一樣的。在《梵網經》裡面，對於自身不喝麻醉劑的告誡排在四十八輕戒的第二位。雖然你自己酗酒被認為是不健康的行為，但把酒賣給別人以謀求利益則被視為是一樁更為有害的事情，尤其是對於發誓要將他人福祉置於心中之首的菩薩來說更是這樣。菩薩要利益他人的誓願表明了清晰明了的智慧；因此，任何行為如果有可能導致眾生心中產生疑惑的話，都是與菩薩的根本意願相抵觸的。第五重戒之所以得此名稱，是針對這更為基本的和重大的錯誤而言的。

為了適應當今時代，我將此戒命名為“不用麻醉品”，而不是“不酤酒”。今天麻醉劑的範

圍如此之廣，幾乎沒有哪個特定的清單能夠涵蓋一切。並且，我指的是讓人麻醉的物質，而非精神上的陶醉，包括激動、高興等等。

2. 英文原文出處：Eihei Dogen, “Actualizing the Fundamental Point (Genjo Koan),” in *Moon in a Dewdrop*, 72. 譯者注：永平道元《現成公案》，摘自 *Moon in a Dewdrop*, 72. *Moon in a Dewdrop* 無中文版，此處中文由譯者譯。
3. 英文原文出處：Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary, 10th ed., s.v. “intoxicate.” 譯者注：《韋氏大詞典》，第十版，s.v. “intoxicate” 詞條。中文由譯者譯。
4. 英文原文出處：In the Name of the Father, 35mm., 127min., Hell’s Kitchen Ltd./Universal, Ireland/United States, 1993. 譯者注：電影《因父之名》35 毫米，127 分鐘，Hell’s Kitchen 公司/愛爾蘭環球影業/美國，1993.
5. 英文原文出處：Dongshan Liangjie, “Baojing Sanmeike (Song of the Jewel Mirror Awareness),” Sotohunikkakyodaizen (Complete Soto School Regular Scriptures), 179-86. Translation by the Soto Zen Liturgy Translation Project. 譯者注：洞山良介《寶鏡三昧歌》，摘自《曹洞宗經文全集》179-86。譯自曹洞宗儀軌英文翻譯項目組。此處中文見洞山良介《寶鏡三昧歌》中文原版。

第十八章：同道同法

1. 英文原文出處：William Shakespeare, *Othello*, in *William Shakespeare: The Complete Works*, (1604), 1018-57. 譯者注：威廉·莎士比亞《奧賽羅》，摘自《威廉·莎士比亞全集》（1604），1018-57。
2. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., “Zongrong Lu (Book of Serenity),” case 13, in Taisho Shinshu Daizokyo, vol. 48, no. 2004. Author’s translation. 譯者注：高楠順次郎編《從容錄》，13 則，《大正新修大藏經》48 卷 2004。英文原文由作者譯。此處中文見高楠順次郎編《從容錄》，13 則，《大正新修大藏經》48 卷 2004，第二三五頁。
3. 英文原文出處：For a literal translation, see *Zen Antics: A Hundred Stories of Enlightenment*, trans. And ed. Thomas Cleary (Boston: Shambhala, 1993), 56-57. Author’s interpretation. 譯者注：原英譯文見 *Zen Antics: A Hundred Stories of Enlightenment*, 翻譯 Thomas Cleary (Boston: Shambhala, 1993), 56-57。瑞博·安德生闡釋。此處中文為譯者譯。
4. 英文原文出處：Eihei Dogen, “Bodaisatta Shishoho (Bodhisattva’s Four Methods of Guidance)” in *Shobogenzo*, vol. 2 185. Author’s interpretation. 譯者注：永平道元“菩薩四

攝法”見《正法眼藏》第二卷，185。瑞博·安德生釋義。此處中文見《正法眼藏》（「日」道元著，何燕生譯註，北京：宗教文化出版社，2003）附卷，“菩提薩埵四攝法”，第699頁。

5. 英文原文出處：For the complete text, see Bunno Kato, Yoshiro Tamura, and Kojiro Miyasaka, trans., *The Threefold Lotus Sutra: Innumerable Meanings, The Lotus Flower of the Wonderful Law, and Meditation on the Bodhisattva Universal Virtue* (Tokyo: Kosei Publishing Co., 1987), 254. 譯者注：（東京：佼成出版社，1987），254。未找到《妙法蓮華經》原文，此處中文由譯者譯。
6. 英文原文出處：For complete text of “Seeing Buddha (Kenbutsu),” see Gudo Nishijima and Chodo Cross trans., *Master Dogen’s Shobogenzo: Book 3* (London: Windbell Publications, 1977), 200-201. 譯者注：此處中文由譯者譯。
7. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., “Kyojukaimon (Essay on Teaching and Conferring the Precepts)” in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 82, no. 2601. Translated by Kazuaki Tanahashi and the author. 譯者注：高楠順次郎編撰“教授戒文”，見《大正新脩大藏經》82卷，第2601。「此處英文注釋有誤，《大正新修大藏經》82卷第2601不是“教授戒文”，而是“禪戒鈔”」英文由棚橋一晃與瑞博·安德生合譯。“禪戒鈔”為日文，此處正文由譯者譯。

第十九章：地無寸土

1. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., „Zongrong Lu (Book of Serenity),“ case 17, in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 48, no. 2004. Author’s translation. 譯者注：高楠順次郎編《從容錄》，第十七則，見《大正新修大藏經》48卷2004，英文原文有瑞博·安德生譯。此處中文見《大正新修大藏經》48卷2004，《從容錄》第二三七頁。
2. 英文原文出處：“Fayan’s Hairsbreadth,” case 17, in *Book of Serenity*, trans. Thomas Cleary (Hudson, N.Y.: Lindisfarne Press; San Francisco: Wheelwright Press, 1990), 72. 譯者注：“法眼之毫釐有差”，《從容錄》第十七則，英文原文見 Thomas Cleary 譯 (Hudson, N.Y.: Lindisfarne Press; San Francisco: Wheelwright Press, 1990), 72. 此處中文見《大正新修大藏經》48卷2004，《從容錄》第二三七頁。
3. 同上
4. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., “Zongrong Lu (Book of Serenity),“ case 16, in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 48, no. 2004. Author’s translation. 譯者注：高楠順次郎編《從容錄》，第十六則，見《大正新修大藏經》48卷2004。英文原文由瑞博·安德生譯。此

處中文高楠順次郎編《從容錄》，第十六則，《大正新修大藏經》48 卷 2004，第二三六頁。

第二十章：萬象百草

1. 英文原文出處：Charles Dickens, *A Christmas Carol* (1843; reprint, New York: Viking Penguin, 1984), 28-29. 譯者注：查爾斯·狄更斯，《聖誕頌歌》（1843；再版，紐約：Viking Penguin, 1984），28-29. 此處中文由譯者譯。
2. 英文原文出處：Joseph Bruchac, “Birdfoot’s Grandpa,” *Entering Onondaga* (Austin, Tex.: Cold Mountain Press, 1978), 47. 譯者注：此處中文由譯者譯。

第二十一章：莊嚴雲海

1. 英文原文出處：“The Definitive Vinaya,” Sutra 24 of the “Maharatnakuta Sutra,” in *A Treasury of Mahayana Sutras: Selections from the Maharatnakuta Sutra*, ed. Garma C.C. Chang (University Park, Penn.: The Pennsylvania State University Press, 1983), 270. 譯者注：《大寶積經》優波離會第 24，見 Garma C.C. Chang 所編 *A Treasury of Mahayana Sutras: Selections from the Maharatnakuta Sutra* (賓州州立大學：賓夕法尼亞州立大學出版社，1983), 270. 此處中文見《大寶積經》卷第九十，優波離會第二十四。
《大寶積經》中文版下載自佛陀正法網：<http://www.fotuzhengfa.com/archives/8758>
2. 同上。
3. 英文原文出處：Albert Camus, *Resistance, Rebellion and Death*, trans. Justin O’Brien (New York: The Modern Library, 1960), 208-209. 譯者注：阿爾貝·加繆，*Resistance, Rebellion and Death*, Justin O’Brien 譯（紐約：The Modern Library, 1960），208-209. 此處中文由譯者譯。
4. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., “Biyan Lu (Blue Cliff Record),” case 3, in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 48, no. 2003. Author’s translation. 譯者注：高楠順次郎編，《碧巖錄》第三則，見《大正新修大藏經》48 卷第 2003。原英文由瑞博·安德生譯。此處中文見《大正新修大藏經》48 卷第 2003，第一四三頁。

第二十二章：德歸薩婆若海

1. 英文原文出處：For the complete text, see Bunno Kato, Yoshiro Tamura, and Kojiro Miyasaka trans., *The Threefold Lotus Sutra*, 52. 譯者注：全文見 Bunno Kato, Yoshiro Tamura 和 Kojiro Miyasaka 翻譯的《法華三部經》第 52 章。
2. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., “dongshan-Lu (The Record of Dongshan),” in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 47, no. 1986B, 501. Author’s translation. 譯者注：高楠順次郎編《洞山錄》，見《大正新修大藏經》第 47 卷，1896B，501。原英文由瑞博·安德生譯，此處中文見《大正新修大藏經》第 47 卷，1896B，501，第五二一頁。

第二十三章：血脈傳承

1. 英文原文出處：Eihei Dogen, “Face-to-Face Transmission (Menju),” in *Moon in a Dewdrop*, 177. 譯者注：永平道元，“面授”，見 *Moon in a Dewdrop*, 177。此處中文為譯者譯。
2. 英文原文出處：“Takakusu Junjiro, ed., “Biyan Lu (Blue Cliff Record),” case 16, in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 48, no. 2003. Author’s translation. 譯者注：高楠順次郎編，《碧巖錄》第十六則，見《大正新修大藏經》48 卷第 2003。原英文由瑞博·安德生譯。此處中文《大正新修大藏經》48 卷第 2003，第一五六至一五七頁。
3. 同上。
4. 英文原文出處：Takakusu Junjiro, ed., “Zongrong Lu (Book of Serenity),” case 53, in *Taisho Shinshu Daizokyo*, vol. 48, no. 2004, 260. Author’s translation. 譯者注：高楠順次郎編《從容錄》，第五十三則，見《大正新修大藏經》48 卷 2004。原英文由瑞博·安德生譯。此處中文見高楠順次郎編《從容錄》，第五十三則，《大正新修大藏經》48 卷 2004，第二六 0 頁。
5. 英文原文出處：“Huangbo’s ‘Dreg Slurpers,’” case 53, in *Book of Serenity*, trans. Thomas Cleary, 223-24. 譯者注：“黃檗噎糟”，Thomas Cleary 譯《從容錄》，223-24。此處中文見高楠順次郎編《大正新修大藏經》48 卷 2004《從容錄》，第五十三則，第二六 0 頁。
6. 同上。

關於作者

瑞博・安德生老師 (Reb Anderson Roshi) 于一九六七年從明尼蘇達(Minnesota)遷至舊金山，跟隨鈴木・俊隆老師(Shunryu Suzuki Roshi)參禪修行，鈴木老師于一九七零年授予他禪師稱號。從那以後，他便一直在舊金山禪修中心(San Francisco Zen Center)下的不同禪寺修持禪法，包括位於舊金山市中心的初心寺(Beginner's Mind Temple)，位於加利福尼亞州繆爾海灘附近 (near Muir Beach, California) 綠谷農莊(Green Gulch Farm) 裡的蒼龍寺(Green Dragon Temple)，以及位於加利福尼亞州卡梅爾山谷(Carmel Valley, California)裡塔撒哈拉禪院里的禪心寺(Zen Mind Temple at T 按時撒嬌安然 Zen Mountain Center)。安德生老師曾于一九八六年至一九九五年期間擔任方丈一職，現為一名資深佛法老師。他特別對佛教瑜伽和心理學感興趣。他很關心如何讓佛教的智慧與慈悲來服務于當今的社會問題與生態危機。

安德生老師是以下這本書的作者：*Warm Smiles from Cold Mountains: Dharma Talks on Zen Meditation* (Rodmell Press, 1999)。此外，他的文章還發表在以下雜誌上：*Wind Bell: Essays and Lectures from the San Francisco Zen Center, 1968-1998* (Mercury House, 1998)，以及很多其它佛教期刊上，包括 *Inquiring Mind*, *Tricycle*, *Turning Wheel*, *Vajradbatu Sun* (現為 *Shambhala Sun*)，和 *Wind Bell*。

他同家人和朋友住在加利佛尼亞北部靠近繆爾海灘的綠谷農莊，他在那裡教佛法、做開示、主持禪修。作者的通信地址為：Reb Anderson, Green Gulch Farm, 1601 Shoreline Hwy., Sausalito, CA 94965。