

極為簡單

鑿河者導引水流
鑄箭者製造箭矢
雕刻者雕琢木頭
智者調御自己
法句經第八十首

「布懷 (Bung Wai) 國際叢林寺院」的住持表示，要到我們歐洲各分院參訪，並到本寺來禪修幾天。除了要找到職務代理人，在他出訪期間處理寺務外，一切都安排妥當了。在英國住了十二年以後，我也想要回亞洲，所以一九九三年，當我有機會回到泰國，我早年出家的常住寺院時，那真是一件樂事。在薄暮時分，我再次進到那廟門，從老朋友的迎接以及自己新生的激動情感，感受到緊張、感恩及驚訝之情。從我住到這裡以來，心內心外有很多事發生著。這個地方很熟悉卻又陌生。暮色包圍著寂靜的森林，野花的香味混和著焚香的味，將我再次帶回到二十四歲那年，對神秘經驗充滿期待，卻又沒有具體期待內容的那一年。此時電器聲從燈火通明的布懷村穿越稻田飄進寺裡來；現在的布懷村不僅是村長家，每家每戶都擁有自己的電視及音響。

過了一兩天之後，我發現寺裡並沒有太多的改變。儘管到烏汶 (Ubon) 城裡的泥土路已經鋪上了柏油，稻田裡耕耘機取代了原有的水牛；寺裡的用水仍然是從井裡汲上來的，落葉仍然得天天掃，染袈裟的染料仍然是工人從波羅蜜樹提煉而來的。典型上座部森林僧的主旨：「保持簡樸」，仍迴盪著；就像寺裡一只聲音可以傳千里的鑼，鑼聲甚至可以蓋過新時代的噪音。

寺裡的日常作息比我預期的還要有彈性，因此我有時間和其他的常住眾接觸。也可以和村民們聊一聊。令人訝異的是，村民們似乎記得我們——這群在一九七四年間，寺院成立之初，住在這裡的人。老居士們並沒有改掉他們一輩子嚼檳榔的習慣，也沒有失去他們燦爛的無「牙」笑容。我們交換世界上其他分院的消息，然而，大部分的人，對有些國家的名字表示根本沒聽說過。

住在這裡的期間，我很幸運的有機會到東北拜訪一些著名的禪師，包括我的第一位老師，從十八年前離開他以後就沒再和他見過面。帖老師 (Ajahn Tate, 尊者阿姜帖) 是很受尊敬的禪師，他在一九三〇年代當過曼老師 (Ajahn Mun, 尊者阿姜曼) 的學生，比查老師 (Ajahn Chah, 尊者阿姜查) 資深。從十四歲出家以來，一生都誠摯的奉行著佛法。和查老師並列為泰國佛教的翹楚之一，帖老師最後建立行馬朋寺 (Hin Mark Peng) 並居住在那兒。我到泰國參訪期間，他正住在附近的土卡寺 (Tum Karm)，那是已故放老師 (Ajahn Fun, 尊者阿姜放) 建在山洞裡的寺院。我覺得自己相當幸運，能在追隨查老師之前，有機會在剛出家的前幾個月跟隨帖老師學習。

我剛親近帖老師時，帖老師已經七十四歲，而且剛被檢驗出罹患血癌。然而，十八年過去了，他還是奇蹟似的教導著前來尋求教導的人們。帶著滿心的喜悅和期待，我加入前去參訪的行列，和大家北上，到離這裡幾小時車程的地方，向法師致敬。「我該供養什麼？他還記得我嗎？」諸如此類激動的想法、早年那段艱苦的記憶以及童稚般期待的喜悅充斥著我的心。

和他共住期間，他已經有一種祖父般的慈祥之美。而現今九十三歲的他，體力已大不如前，但是依然目光炯炯、平靜而高八度的聲音仍然清晰，皮膚閃耀著光芒。當我以尊敬及感激之情向他頂禮時，淚水哽咽著我。儘管平時可以流利的說泰語，那天，我仍然需要另一位比丘來為我傳達再次見面的極喜之情。當我再次坐在他的腳邊之時，他並沒有認出我來，然而那一點也沒關係。「太奇妙了！」我暗自想著，「幾年以前，我為森林僧的新生活掙扎萬分，忍受著內在的憤怒之火；可是現在，我卻感到無比的喜悅！太奇妙了！」

帖老師曾經是我在曼谷博沃尼文斯寺（Bovornives）的依止師索馬底尼亞內撒馬瓦拉（Somdet Nyanasamvara）的禪修老師；我看過介紹他教法的譯本。當我有機會碰到帖老師在曼谷的幾位徒弟時，他們的品行以及流露出來的風範讓我印象深刻，因此，在依止師的鼓勵之下，我搬到鄉下，到行馬朋寺度過我的第一個雨安居（*vassa*）。我和另一個也是在曼谷碰到的西方比丘一起去。巧合的是我和他在澳洲開始禪修的時間差不多，而現在卻又有著相同的興趣要向這位偉大的禪師學習。行馬朋寺是一座偏僻的寺院，位於湄公河岸旁的樹林裡，距寮國首都萬象（Vientiane）的上游約三十哩。我到的時候，剛好是共產黨入侵寮國的時候。我的茅蓬（*kuti*）掛在峭壁上，下方就是湄公河。剛開始的每一個清晨我們都會到河裡洗澡，一直到泰國和寮國的關係越來越壞，蘇聯軍開始派船在湄公河上巡邏掃射，才停止。

住在戰區確實讓我很緊張。我既不能說當地的語言，還得設法適應食物和氣候的不適。在我的家鄉紐西蘭，住在森林裡是一大享受——沒有蛇、蠍甚至是螞蟻來干擾。然而在亞洲的熱帶林裡，晚上上床以前都得小心，看看是不是有蛇先爬到床上睡了。有幾次我會在身上爬滿咬人螞蟻的夜半中醒來；當它們密密麻麻的爬滿整個茅蓬時，連牆壁都會明顯的晃動著。

心以及心的活動（心所法）

在同伴和我的第一次小參中，帖老師很仔細地聆聽我們修行的情況。那時我們正準備住到他的寺裡，至少會住一個雨安居，所以他把我們叫到他的茅蓬裡，想要知道我們對修行的瞭解。

問了幾個問題以後，他花了些時間對我們開示，在他的開示中，有些話我已經體會到了，有些話至今仍然和當時一樣對我意義深遠。透過翻譯，他說：「你修行上的重心，就是去瞭解心和心的活動有什麼區別。就這麼簡單。」現在回想起來，我依稀還可以聽到他說這段話的聲音，那麼溫和卻強而有力，顯然擁有豐富的經驗

及堅定的瞭解。我實在沒料到他說得這麼簡明。我想我比較期待他說一些比較複雜難懂的東西，然而當我聽完他的一席話，我還是回答說：「是的，我知道了，我可以瞭解。」

觀照內心，導引注意力，以便我們能熟悉地瞭解自己的心以及心的活動，而這一直是我修行及探究的基礎。帖老師所使用的字是 *jit* 以及 *argarn kongt jit*。泰文的 '*jit*' 其實就是巴利文 '*Citta*' 的縮寫，兩個字都是指「心」或「心識」；而 *Argarn kongt jit* 即是「心的活動」。

我已經聽過很多修禪那 (*jhanas*) ——專注的層次，以及如何達到種種了知與觀智 (*insight*) 的開示；可是帖老師卻指出，重要的是不要被修行理念或支配著我們的各種經驗、感受或內心印記給分散了注意力。我們應該將它們全都簡單地視為心的活動。他們全都是心的內容。如果將心或心識——*Citta*——比喻成海洋，那心或心識的活動就像海面上的波浪。我們的修行就是如實地見波浪如實地知波浪，消失在海面上。

我們大部分的人都被心的活動給抓住了。我也仍然在那剎那的心識活動中忘失如實知見 (*perspective*) 而被波浪給抓住了。修行的定義就是記起如實知見，以及培養區別覺知本身以及覺知對象的覺知能力 (*awareness*，譯註 1)。我們可以覺知身上的感覺、我們可以覺知情感、身體的活動、心理的活動、想法、印記、概念、記憶以及幻想。要覺知它們全都是心的活動。如果我們不覺知這些心的活動，會怎麼樣呢？我們就會成為心的活動，而且被心的活動給抓住了。有一個生動的日本佛教偈頌說：「笑，但別在笑中迷失；哭，但別在哭中迷失。」我們也可以這麼說：「思索，但別在思索中迷失；享受，但別在享受中迷失。」

譯註 1：覺知能力是用來覺知「1.心」和「2.心的活動」的。在還沒有達到一心的狀態之前所要培養的心念，當它覺知 2 又不成為 2 以後，就會漸漸和 2 一樣，還原為一心的狀態。

有些學佛法或禪修的人會以為，平靜就是擺脫所有心的內容，讓心空下來。在禪修中，確實有些時候會出現心很開闊，沒有什麼心識活動發生。然而，這並不是代表我們已經成功了，或我們開悟了。在那開闊、清明以及寬廣的狀態之下，我們或許會經驗到喜樂以及活力，然而如果我們沒有正確的教導及準備好，我們會錯以為「就是這樣！這種美好的感受就是修行的精髓。」帖老師就說，即便是這種美好的感受，也只不過是心的活動罷了。修行的要點是覺知這個心識活動，這就關係到這個正在發生心識活動的地方。何謂這個正在發生心識活動的地方？何謂覺知？我們應該要培養覺知到心識以及覺知到心識對象（心識活動）的覺知能力。

努力記起來

以上就是我從帖老師那兒獲得的第一份禮物，一份珍貴的禮物，這份禮物為我的修行奠定基礎，我奉行至今。當時我是一個熱情激進的初學者，在禪修當中有一些喜

樂的經驗。我作了修行得達到進展的決心，而且投入很多精力。在清早起床、出外托鉢、日中一食及休息過後，我其他的時間就是行禪和坐禪。那裡只有幾本英文書籍，但我仍很認真地思索書本上的內容。我只能跟我語言不通的人說說話。另一位西方比丘正在修「念死觀」，一種被佛陀及森林僧推崇的禪修目標；他似乎對我不太有興趣。一直到過了幾個月之後，我看起來越來越像個死人，我想他才開始覺得我是一個有意思的禪修目標。當時我還沒有辦法吃糯米飯、醃魚以及辣椒，所以掉了好幾公斤。可是我還是決定要過完三個月的雨安居，而這個決定讓我更加緊張。在我投入精進禪修的那段期間，我確實獲得很大的利益。大概是雨安居的中期，我經歷了一個清明的經驗，我記得很清楚——就在我二十四歲生日的前一天或兩天。那純然是自然發生，我並沒有做任何特別精進的修行。晚課的時候，我坐在那裡，周圍有其他的比丘圍繞著。晚課是在一個很簡陋無牆的木製建築物裡舉行，水泥地上鋪著很普通的草席。我們一如往常地唱頌著，伴隨著蚊子咬，而我的膝蓋也像往常一樣疼痛。突然間，在沒有任何預兆下，我發現自己正經歷著最美妙的清明體驗——跟我以前所有的經驗都不一樣。我經驗到極自然，身心極為自在（well-being）的狀態。好像這種對事物如實知見的能力，將會從現在開始一直持續到永遠，因為，事實上，事物本來就是如此，只是我沒注意到。當晚課結束後，我感到前所未有的欣喜，所以就將發生的事情告訴其中的一位比丘，他告訴我說：「走吧！讓我們告訴帖老師這件事。」

寺裡有一個傳統，每晚晚課後都要有八到十位比丘去見帖老師並幫他按摩，所有的人同時為老師按摩。泰式按摩是很折磨人的（痛）。你得使勁把整個手肘都深深地按壓到身體裡去。那些泰國比丘得真的在帖老師身上使勁。有些人按摩腳，有些人按摩腿，有些人按摩手臂，全部都使勁按壓不停。帖老師每天晚上都得按摩。在這個特別的夜晚，當我們訴說著在我身上發生的事時，他讓按摩停了下來，坐起身來說：「我要知道更多。」因此我解釋了我的經驗。那個夜晚我想他教我修行中第二個最有助益的教導。

他說：「這些清明的時刻，你所經驗到的念覺知（mindfulness）及如實知見（presence）都很好的。從現在開始，在你的修行當中，你所要做的只是更迅速地記起來。」我們的對談是透過翻譯，那並不容易弄懂。如果我們可以直接對談，或許他會說：「繼續在剎那中培養念覺知，並學習迅速地回到如實知見（this clear way of seeing）。就這麼簡單——要努力記起來」漸漸地，隨著正確的努力，隨著持續的修行，我確信您們很多人都已經瞭解，我們可以作出區別。

過了七年以後，我在英國冬安居，成天裹著毛毯修行時，才更能深刻體會到帖老師那個晚上所說的話。在那次開示以後，我就掉到地獄裡去了。在那個傍晚，經歷了深邃美妙的經驗之後，很快地，我就陷入了糟透了的不愉悅心識狀態，自我懷疑的狀態嚴重到根本無法形容。這就是為什麼我會常常強調，將自己完全準備好再來修行的重要性。跟帖老師學習的幾個月之前，我才剛脫離嘻皮的行列，獨自一人搭便車旅行，穿越澳洲的沙漠。之後，單人穿越印尼，停在帝汶（Timor）浮潛了一小段時間，在爪哇（Java）玩蠟染（batik-painting，巴蒂克印花法），然後再北上，經過馬來西亞數個海灘名勝及餐館再到泰國。接著我就剃了頭，穿上袈裟精進修行。我顯然並沒有完全準備好。

謝謝帖老師的慈悲以及始終如一的愛心關照，在那段非常不愉快的階段之後，我才得以倖免於難。而且，一直到過了七年以後，我才比較能瞭解他當時對我開示的涵義。現在我鼓勵大家努力記起來。有時，當我們忘記了我們所學，我們就會認為我們的經驗、我們的努力、產生的觀智不重要。查老師對此有一個譬喻，他說：「這些剎那間的念覺知及瞭解就像水龍頭流出來的水滴。它剛開始是『滴一滴一滴』，兩滴中間有很大的間隙。」如果我們在兩個念覺知的間隙當中不留意小心，如果我們在兩個念覺知的間隙當中被思想（譯註：念頭）抓住，被心識的內容以及經驗到的感覺抓住，我們就不會以為在間隙當中失去念覺知是錯誤的，反而還會以為我們剎那間的念覺知是沒有用的。老師接著說：「一點一點地，經由持續不斷的努力，這些剎那的念覺知就會變成『滴、滴、滴』，然後『滴滴滴』，最後變成水柱。」經由持續不斷的努力，你就會變成一條念覺知之流。念覺知剎那剎那相續不間斷。

我們會忘記，不過好消息是，我們可以記起來。我們端坐禪修，將心和心識收攝集中，並安住於寂靜之中。我們有了如實知見，我們記得。心跑掉了。我們想：「如果我沒那樣做的話，」或者「為什麼他們要那樣說？」我們的心跑到未來，想著：「我拿到明天的車票了嗎？我放在哪兒？」我們被心識活動抓住、我們迷失了，但是之後，我們記得如實知見，因為我們的心決定要記起來。如果我們很容易記起來，那很好，但是，如果我們開始有那麼點批評的意味說：「我實在不應該忘記。我的修行沒有希望了。」那麼，我們就又再一次不記得了。記起來才是重點，我們不需要老是停留在我們忘記了之中。

要小心

帖老師的開示：「你所要做的即是更迅速地記起來。」接下來的兩安居期間，我還是保持精進地修行，儘管那時我正處於絕望的階段、有時恐懼、憂悲、苦惱，只差沒自殺而已。兩安居結束後我徹底的病了。他們覺得，我一定要到曼谷接受健康檢查並休養。最後我還是到醫院去了。在我離開以前我見到帖老師，他告訴我第三個意義深遠的有用教誨。他深知修行道路的本質。他以超越關懷的慈悲和智慧告訴我。他說：「要小心。」我仍清楚的記得。他說：「你的內在目前是很脆弱的——要小心。」

在拉塔納給日寺（Ratanagiri）傍晚的靜坐時分，我總是以「小心地留意…」引導大家進入內在的清明。我想，在很多的情況當中，我們可以用「小心」來替代「念覺知」。在我狀況不好的時候，我碰到帖老師，而他的話也剛好就是我所需要的。那時，我是如此的不快樂，以致於會容易就對自己不仁慈，或不小心。就好像當你受到一點挫折時，你就會開始指責，開始想：「喔！有人做錯了事。」感到不快樂時，很難不覺得有人（很可能包含了自己）做錯了事。

如果我們感到不快樂，那時所需要的是一種意願，簡單地與不快樂共處的意願。如果我們不小心，我們就會說「有什麼事錯了」，儘管那麼說根本一點作用也

沒有。不管是在內心裡嘀咕，或是向外對人抱怨，我們就是在說「有什麼事情錯了」。這種指責的過程，其實是因為我們沒有正確的覺知不快樂、悲傷或痛苦，內心才會誤認為「有什麼事情錯了」。我們不恰如其分的接受它（譯註 1）。我們不承認它，感覺它或允許它發生；我們沒有使用「了知（knowingness，也就是念覺知）」來觀察它，知道它是覺知中正在發生的心識活動。因為我們沒有如實知見，所以我們得為我們的苦作些努力，用很多的方法來對付苦。透過說「有什麼事錯了」、「是誰的過失」來處理不愉快經驗，是一種不留心（譯註 2）的方法。這種一成不變的指責習慣，是一種被我稱為強迫批判心（the compulsive judging mind）的症狀。帖老師給我的臨別贈禮：「小心。」就是提醒我這個，直觀而非概念。

譯註 1：這個「它」是指不快樂的感受。這一段的「它」都是指不快樂。

譯註 2：不留心，不小心（heedless），也可以說是沒有覺知的心。

一心（心一境性）

我從帖老師那裡學到最後一個教導，是在一九九三年，和布懷的團體一起去拜訪他的時候。幾個月之後，他就去世了，那一年他九十四歲。我們跟他坐得很近，這樣他才不必大聲說話。我覺得很不忍心讓他說太多話，因為他看起來又疲倦又虛弱；只要靠近他就夠了。然而，他懷著懇切的興致和極大的慈悲，回答了所有的問題。當別的訪客離開以後，只剩下我們這個小團體。我記得，有一位年輕的比丘請帖老師為佛法的核心下定義。他問：「佛教，你要佛教的定義？」接著他說，「佛教就是一心。」（泰語：ekaggata jit）闡述佛教的論述和書籍繁多，而如此偉大的教師對修行之道只下了一個這麼簡單又明瞭的闡述，真是一份珍貴的禮物。

對還沒有建立修行基礎的人，不明白帖老師對佛教所下的定義，是可以理解的；即使是那些已經在修行的人，也可能都還不知道如何清楚、覺知而且記住那個處在一心的狀態。如果我們有達到一心的經驗，即使只是一下下，我們都會明白，一顆散亂不集中的心，就是一顆混亂不堪的心，它就會無法正確地覺知事情的真相。在這種情況之下，那種在一心狀態，自然可以感受到的身心自在，就會被散亂心阻斷了。

我們有很多人在年輕的時候受到長期的阻礙。我們總是想要挑出正確的哲學、正確的政治理論、正確的生活形態、正確的親戚關係、正確的社會形式，以便我們對生活感到滿意。我一直到第一次禪修，才學著將注意力放在呼吸上，約束自己追隨那些不明顯或是明顯散亂的習性；當心收攝起來（concentrated）時，自然就會身心自在。在這之前我總以為，得依靠做一些事或是吸食一些東西才覺得舒服。當我們記起，或是重新連結上自然舒服的心——寂靜、沈靜、平靜而且清明，然後，隨著看清世界的真相，我們跟世界的關係就改變了。這世界還是一如往昔，仍然有喜有悲，既深邃又平凡；仍有不公平以及掙扎、失望、高興、歡欣以及快樂。然而，當我們以清明來看著它們來來去去，當我們以覺知來看所有的經驗生起滅去，我們將不再受限於偏好，而去尋求特殊的經驗；我們反而會致力於瞭解經驗的本質。

這就是我從帖老師那兒獲得的第四個教導：真正有價值的並不是精通於佛教理論，也不是擁有多次的禪修經驗或觀智，而是如何更自由地、更頻繁地居處於一心的經驗。當我們知道了這個一心的狀態，就要正確的專注於正道（Way），我們才會在修行的道路上，名列前茅獲得進展。

我永遠感激帖老師，給予這四個簡單卻完美的重要教導，而我也很樂意將這些教導與你們分享。

謝謝你們注意聆聽。