

祈禱與頂禮

儘管情緒的海洋颳起暴風，困難重重難以橫越，
依循正道的人們，仍然突破險境，到達彼岸。
法句經第八十六首

問題：祈禱在南傳佛教中扮演什麼樣的地位或是角色？

牟尼度老師：我很高興這個問題被提出來討論。雖然祈禱是屬於精神修行的形式，跟精神修行完全不同，但是我個人以為，祈禱是一個重要的修行功課，去除祈禱是不智的行為。我自己本身出家這麼多年，我每一天都會獻上自己的祈禱。儘管我可能沒有每天端坐禪修，但是我從不忘記自己的祈禱。換句話說，我視祈禱為生活中的要點。我無法想像，出家的生涯少掉了有覺知的祈禱會怎樣。

該人是怎麼樣談論自己極私密的事呢？要說明祈禱的定義，或是如何學會祈禱，就是這麼難。以我新教徒的成長背景，我們通常會假設人人都知道如何祈禱。作禮拜的時候，我們唱讚美詩、聆聽聖經的朗讀和禱告，但是沒有提到如何跟「神的旨意（divine principle）」交談。我們被告知：「只要請求，你們就會得到（Ask and ye shall be given）。」但是到底要如何請求呢？沒有人教我們。

最近我跟一位來訪的基督教神父談天。他隱居在北部，蘇格蘭邊界。我們從出家生活的悲欣，聊到拜訪他的人們。我問：「你教導信徒怎麼祈禱？」他的回答很高明，他說：「喔，不。祈禱不用教導——祈禱是感染。祈禱好像傳染病，你從有的人那裡感染到。」

我在泰國南傳佛教僧團生活了五、六年，所以我馬上瞭解他的意思。僧團裡是有些具有祈禱態度的修行方式，我真的覺得祈禱就是我在僧團裡「感染到」的。

我住在泰國時，並沒有完全意會到祈禱的重要性，一直到幾年之後，我在英國閉關（solitary retreat）碰到困難，才發現我的內在有一個聲音想要發出來。當時我讓自己閉關兩個月。除了每半月誦戒以外，兩個月之內我不接見任何人。我把自己關在持楚斯特寺（Chithurst House）頂樓的一個小房間，窗戶貼著描圖紙，讓自己可以感受到陽光卻看不到外在的世界。這一切全是為了增進修行，我以為自己一定可以掌握。我有一些東西要學，其中之一就是祈禱的價值。在佛教的修行中，早晚課誦的經典內容是唯一可以和祈禱比擬的。當我開始發聲，唱誦幾年以來日日唱誦的經典內容，我發現自己滿懷情感地唱誦著。由於自己的內在復甦與振奮，所以我能一邊讀誦一邊表達讀誦內容的意思：「願我身心自在，免除煩惱。」「願我沒有痛苦。願所有生命沒有痛苦。」帶著覺知的心意誦出這些字句是非常歡喜的。我記得它啟發我更深入地觀察，深入觀察之後，我開始用自己的字

眼祈禱。修行道上的一個重要步驟是指向有覺知的祈禱，我怎麼到了這個時候才瞭解這件事，而在此之前的僧侶生涯，我竟然一直把這麼重要的事情從修行中給漏掉了。

祈禱的動力

當我們發現怎麼樣為自己的心負起責任時，找到自己的話來表達內心深處的期許是非常重要的。祈禱開啟一條通道，透過它我們連結到心底的最深處；換句話說，就是把生命的所有面向全集中在一起，心意集中。祈禱也是一種結合精神的力量和外在行為的方法。當我焚香時，我靜靜地獻上這個祈禱，內容或有些許不同：「願此真理的香味遍滿我的生命，遍滿身行、遍滿語行，以及遍滿心行。」以感情和真心祈禱時，因為身體、言語和心全部投入，祈禱就會有力量。在焚香之時，某些事情也就是完成了。我沒辦法精確地說明「某些事情」是指什麼，但是這個「某些事情」是跟修行有關聯的。有覺知地連接我們期望的事情，有覺知地連接比小小的擔心還要深的領域，我們的生命就會因此而得到方向。依智慧思惟而獻上的祈禱，是一種流露我們最寶貴的心意的方法，也是一種讓寶貴心意帶領生命的方法。

當我住在泰國的時候，我注意到佛教僧侶和基督傳教士，共同使用某些專有名詞。泰國佛教徒常常提到「*adhitthan*（譯註：決定）」的重要性，「*adhitthan*」是泰文版的巴利字「*adhitthana*」。在南傳佛教「*adhitthana*」是指有覺知的決定意志，決定要以努力和奉獻來修行。泰國的基督徒在談到祈禱時，同樣也使用這個字眼——「*adhitthan*」。

談到我的祈禱生涯，在年輕時，我對祈禱的瞭解是這樣：有一個外在的全能的神，基於不可知的原因，祂是所有事情的主，如果你有票，你就可以從祂那裡得到特權，祂會滿足你的要求——只要你好好地請求。泰國佛教完全沒有那種想法。那不是佛教的觀念。出家幾年以後，我對祈禱的瞭解變成這樣：不必相信我正在跟一位我得服從和取悅的全能之神說話，這時，我就能誠摯地以聲音表達心願。

心渴望表達，也渴望被聆聽。你們當中可能有人通曉《聖經》，在《聖經·詩篇》第一百三十：「我從深處向祢求告。主啊，求祢聽我的聲音，願祢側耳聆聽我懇求的聲音。」我相信祈禱是最能夠滿足心渴望被聆聽的需求。我們這群人，在有神論背景下成長學會祈禱，之後覺得沒有得到滿足，退出了那個宗教的傳達方式，現在要我們再次開始祈禱，可能會感到不自在和不可能。「拾起祈禱的生涯」跟「過去在教會的祈禱經歷」兩相對照，可能會帶來嚴重的異議，甚至帶來恐懼。我記得我曾經提到，我很害怕自己最後會失去當佛教徒的信心，而又變回有神論者。結果那次的恐懼經驗，反而是找到自己再次進入祈禱生涯的過程之一。

藉由念覺知的修行，我們可以允許恐懼存在而不必相信恐懼。只是因為我們害怕有什麼事會發生，並不代表那件事就會發生。僅僅因為你為某事感到內疚，不一定表示你就做錯了什麼事；僅僅因為你想要某個東西，並不代表你得到它以後就會高興。我們都知道煩惱顯現時是多麼地煩惱呀！當我開始以覺知獻上自己的祈禱時，我也接納我的恐懼，除此

之外，在我能夠用聲音表達深處的渴望之時，我同時也覺察到一種新的感激之情。最後擔心和懷疑在我祈禱的時候消退，我發現一種自然的清明和自在。

有一個傍晚，我在持楚斯特寺帶領僧團時，某一個傍晚，有一個當地教堂的祈禱團到寺裡拜訪。在我說法之後，我問他們是不是有什麼疑問。團體當中有一個人舉手發問：「你有為誰做過什麼好事？你連祈禱都沒有。」我告訴他我天天祈禱。她回答：「哦，你沒有神怎麼祈禱？」我是這樣回答：「不管有沒有對象，陽光一樣燦爛。」陽光只負責發光，那是它的天性，同樣地，心的天性是發言和表達自己的思想。相信有一個外在的「祂」在接納我們是不必要的。

透過佛教如實知見的修行，她的問題幫助我對祈禱建立更清楚地瞭解。我發現我的修行是把注意力朝向內在，而那個發問的人則是把注意力集中在她祈禱的對象，也就是一個全能的神。我並不想從中介入那位小姐的信仰。可是當我祈禱時，我是為了心本身。如果心想要變得自由，心就會按照它的需要祈禱。我們的心一直都在發言，我們可曾聆聽？我們都有深處的不安，我們都有深處的渴望；藉由純熟的注意力訓練，我們可以與渴望和不安對話，我們會因此而變得更自由。不可思議的心正在招手歡迎我們；我們跟這顆真正的心是密不可分；我們不需要害怕。

內觀智的禪修

內觀智的禪修（vipassana，毗婆舍那）必須探究所有現象的特性：無常、苦及無我，目的是要放下我們執取這些現象的習性。如果那就是我們修行的全部，為什麼我們在試圖放下一切時，還會覺得內心有個冰冷黑暗的緊縮，而那個緊縮不願放下。

讓自己具備了念覺知，不帶批判的、當下的覺知能力，就有可能以自己的表達方式與有神論者所謂的「神的旨意（the divine principle）」進行親密的對話。對我而言，三寶（Triple Gem）——佛（Buddha）、法（Dhamma）和僧（Sangha）就象徵神的旨意。我在頂禮的時候，會尊稱三寶為尊貴的佛（Lord Buddha）、尊貴的法（Lord Dhamma）和尊貴的僧（Lord Sangha），因為我覺得「尊貴的（Lord，基督教的主）」它的意義深遠。對我而言，「尊貴的」具有統理的正面意義：勝過統治的原意。

在原始佛教國家，從來沒有人說：「佛陀如是如是說。」這樣就是把備受尊崇的佛陀降到平凡的地位。人們總是說尊貴的佛陀，或是泰語「Pbra Buddha Jao」。「Pbra Jao」的意思是主或上帝。同樣地，在泰國提到法跟僧時，也是用尊貴的法和尊貴的僧。這不是單純兒童般的幼稚崇拜（naïveté）——這是以強調的文字修飾這些真理，表示三寶值得尊敬。和小小的擔心比起來，內心的事是比較重要的。如果我們一天不讀報紙，那又怎麼樣？我們喜歡在早上讀報紙、喝咖啡，但是我們不去滿足這些小小的欲望也行，它們終究是無關緊要的事。但是心的渴求——如果沒有得到注意，就會有嚴重的後果。

過去幾十年，我們的文化有傾向於哲學相對論的趨勢。相對論的觀點是沒有客觀的好與壞存在——只有個人的偏好。相對論影響了我們的日常用語：我們向自己認為是神聖

的、最值得尊崇的真理，表示懺悔的文字用法喪失了。在祈禱的時候，我們有機會把內心裡所有這些個人的私事表達出來。祈禱是與更崇高的情操交談——一種親密的對話。

祈禱與「功德」

佛陀清楚地指出，如果我們以身體，言語和心做正確的努力，我們會具備一種積極的潛力，佛陀稱為「*puñña*」，勉強翻譯成「功德（merit）」。功德是一種有活力的美德。把自己所具備的善良潛力，迴向給特定的人或是所有眾生，是佛教很多部派裡常見的修行。我們可以把這種修行視為祝福或祈禱。

我想很多人以為「功德」的觀念是多麼地唯利是圖，令人倒胃口。但是我們有時候能就現實當中的例子，來瞭解功德的重要。比方說，為了開始做生意，我們必須具有創立公司以及讓公司營運的潛力。範例中提到的潛力是指資金——我們必須已經靠自己累積了足夠的財富，或是已經向銀行貸到所需的款項。這個準備資金的工作還不到作生意，因為我們還沒開始創立公司，還不知道公司營運的結果。但是若沒有資金的潛力作為後盾，我們就不能做生意是事實。同樣的原則，也適用於精神修行上。

如果我們變得自私、孤立寂寞的原因是由於沒有覺知，而我們又希望看到自私、孤立寂寞的情況改觀，我們可能會納悶：造成轉變所需的力量和動力該從何而來？所有在家居士和佛教出家眾的修行方法，其實有很多部份是關於累積所需的動力，讓自私、孤立寂寞的轉變發生的修行。我們可以瞭解功德就是累積轉變所需的動力。

回向「功德迴向」的行動則是以淨化自己的努力為目標。要是我們忽略這個目標，儘管我們竭盡所能的努力修行（譯註：只顧著累積轉變所需的努力，忘記累積動力的目的是要淨化，反而會變得更自私和孤立寂寞），自以為修行高人一等的自我感還是會持續的增加。如果我們不小心，這個累積利益的感覺就會增強自大感。當我們將行善而來的功德迴向出去時，我們就是在將功德分送出去，祈禱：「願今日修行所生的美德，為所有的生命帶來益處。」當我們這麼做時，注意力的焦點是在心的本身，而不是向外擔心：迴向傳送到「世界」上，會有什麼樣的結果。

佛陀說了這樣的故事：有兩個特技演員，在各個村落以表演特技為生。他們的表演是由年長的那一位扛著梯子，再由年輕人爬到梯子上去表演。他們很清楚，一定要保持密切的注意；否則可能就會發生危險。有一天年長的說：為了巡迴表演，他要年輕人密切注意他在地面上的行動；而他自己也會嚴加注意年輕人在梯子頂端的表演活動。年輕人在恭敬聆聽後回答：他覺得，與其彼此關注，倒不如每個人注意好自己的動作，這樣會更有幫助。佛陀認為：那個年輕人是正確的。如果每一個人都更小心謹慎於自己應負的責任，那麼我們就真的能彼此互惠。

在每天將盡的時候，將自己修行的功德作迴向是非常有益的。這些祈禱是否讓他人覺得更好，不是我該擔心的事。我集中在自己的心中，盡可能地降低貪、嗔和痴的習性。因此我集中在：「願功德迴向，為我的老師帶來利益——帖老師，查老師以及所有曾經共住

的老師；蘇美度老師，如果沒有他，英國的寺院恐怕不會存在；共住的比丘、我的母親、父親以及我所關心的人們，還有那些不是我特別關心的人；每一個曾經、現在以及未來會住在本寺的人。」祈禱的內容可以天天不一樣，但重點是，要以真心為所有的人及眾生祝福或是慈悲，這點不能有例外。我祈禱，並非祈禱是「宗教信仰的一部分」才做。在每一天的最後祈禱（譯註：同「作功德迴向」），可以減輕自私自利的分量。

古老的修行

我們亞洲的老師們或許沒有明講，但是他們完全透過身教來教導我們，一定要培養虔誠頂禮的態度。我記得有好幾次，我對每天都要遵守的繁文縟節產生疑惑煩惱，可是當我看到了老師們的身教以後，所有的疑惑煩惱整個消除。

當我剛出家時，曾拜訪帕幫塔寺（Wat Pah Bahn Tard），那是馬哈布瓦老師（Ajahn Mahaboowa）的寺院，馬哈布瓦老師被譽為，當今南傳佛教森林系統，最嚴厲的大師之一。那天我正在齋堂等候大家一起去晨間托鉢，這時他走了進來，我本以為他會開始厲聲地指揮比丘們，然後大家匆匆忙忙地去托鉢（*pindapat*）——他是以嚴厲和迅速聞名的。但是他怎麼做呢？他輕聲地進入齋堂，第一件事就是謙卑地跪在佛像前，以你最想要看到的，最優雅的姿勢頂禮。我覺得很奇怪：「他為什麼那樣做？他應該是已經覺悟的人。他在做什麼？向塑像頂禮？」

他毫不含糊地頂禮，是某種性格的天性。像查老師、帖老師和其他卓越的大師一樣，他已證道，然後活在正道。在緬甸也完全一樣。在多所由知名法師所住持的寺院裡，你會看見每一所都有好幾個保存良好的佛堂，每一個佛堂都有男女法師和在家居士，不約而同地獻上蠟燭、鮮花和香，頂禮致意。在禪修之前和之後，他們總是充滿覺知地對佛陀，這位恩重如山的老師頂禮三次。頂禮三次是很平常的，很理所當然的，他們只是把頂禮當成是寶。決定（*Addhitha*），下定決心從內心深處，產生有覺知的期許是完全自然的，而且我覺得「決定」是禪思生涯中，最不可缺少的養分之一。我碰過在西方追隨觀智禪修的多位追隨者，他們說，在他們的生活中缺少一種溫暖、喜悅、身心自在以及完整的感覺。我猜他們的精神食糧少掉了某些重要的營養素（譯註：我想他們該吃補品——決定祈禱和頂禮）。

默默的祈禱

所以因此，我認為祈禱在南傳佛教佔有重要的地位。中道的修行是要去瞭解自己的天性，以便我們能與自己的心成為一體，聆聽它最真實的渴望。我們的心渴望回到它那純淨的原貌，對心的渴望變得比較覺知是修行的一個要點。我們在寺裡一起唱誦的日常省思偈誦，是開始祈禱最佳的起點。之後，如果我們喜歡，我們可以開始用自己的話來祈禱。你們的心裡有什麼話要說呢？

當我們跪在那象徵著智慧圓滿、悲心圓滿以及完全自在的佛堂前，然後我們為眾生獻上自己良善的祝福，如此寧靜莊嚴的銅像，是聽不見我們的祈禱的。而我們也並不是在要求佛陀賜給我們什麼恩惠，我們只是藉由佛像的幫助，把「神的旨意」安放到自心，然後在內心營造出合宜的空間——一個神聖的地方——在那個地方我們感到可以完全自由地表達，在那個地方我們會覺得被完全地接納。

在約瑟夫·葛斯汀（Joseph Goldstein）的《一法》（One Dharma，譯註：暫譯為《一法》）書中有一段記載很動人。是他對德雷莎修女的採訪記錄：

「當妳祈禱的時候，妳對上帝說了什麼？」

「我沒有說什麼，」她說，「我只是聆聽。」

「哦，那上帝對妳說了什麼？」

「上帝只是聆聽。」

短暫的沈默之後，她補充說：「……如果你無法瞭解，恐怕我也幫不上忙。」那就是祈禱的核心。我們全都有內在的直觀能力，如果我們能聽從它的指示，那麼它就能帶領我們回到真正的歸宿，而可靠的平靜就在那裡。我們的心早就知道中道；祈禱和頂禮讓我們與心有了接觸，與內心原有的智慧有了接觸，允許心溫柔地帶領我們走上中道修行的旅程。

今晚另一個問題是：「忘記回到當下的毛病，藉由這次的禪修訓練，總算是改過來了，我記得回到當下了；可是我現在怕，一旦離開了這裡，我又會再次忘記回到當下，陷入各種責任和挑戰中。我怎麼樣才能有效地記住回到當下呢？」

我想祈禱是記住的方法之一。如果我們想要，我們可以安靜地、虔誠地獻上這個祈禱詞：「願事情發生的時候，願每一天每一秒，願我想要回到當下的時候，修行的美德能支持我。」祈禱會幫助你的。

我很感謝你們今晚所問的問題。