

義大利禪修記

陳慈蘭

櫻樹野原禪修中心 Pian dei Ciliegi

今年初春（二〇〇二年三月底），赴義大利米蘭（Milan）南部橄欖山林

（Montesanto）的「櫻樹野原禪修中心（Pian dei Ciliege）」修習四念處，為期三週。全程是二個月。

「櫻樹野原禪修中心」是由一幢二十多年的五層別墅旅館改裝而成，屹立在重重群山中，西南面的群山遠處，凸顯出一大片白皚皚的山脈，那正是橫亙於法國、奧地利、瑞士、南斯拉夫和義大利，享有歐洲風景之冠的「阿爾卑斯山脈」（The Alps）。山脈的雪水往底下迂迴流著，彷彿半空中撒下的一條白錦帶；從東北角眺望，隱約可見整個米蘭市和羅馬城，山間的雲海、嵐霧、日出、夕陽、星月奇觀，與大森林裡的芬多精、活氧、陰離子，以及在層層山間點綴的豔麗野花、梯田、宅舍、村莊等景色，有如置身清幽靈境之中。但禪師僅給它三顆半星的評鑑，他說瑞士禪修營的大自然景致堪稱得上五顆星呢！

參加的禪眾，除了義大利本地人外，尚有來自瑞士、德國、波蘭、捷克共和國以及美國等地的國際人士，包括四位美籍華人共約三十位。這是第二次與歐洲習禪者生活一起，印象深刻，尤其欣賞他們語默動靜中展現的溫文儒雅。他們的生活品質、愛護大自然及環保精神，在在表現了極高的公共道德水平。

四念處 Satipatthana 的修慧——毗婆舍那觀 Vipassana

雖然接觸佛教十餘年後，才讀到原始經典（尼柯耶或阿含），卻有如撥雲見日般地驚喜，原來世尊是如此明白的指出他的教義和實修方向：「汝等當知我以三十七道品自身作證、成最正覺，謂：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。」世尊特別強調和保證修習四念處的殊勝，因為四念處止觀兼具，止觀平衡，如經線般地貫穿了三十七道品和出世間法義，不節外生枝的正向、直向解脫涅槃，所以世尊強調這是「唯一的道路」。

觀慧是佛法的精髓！當年世尊出家後，曾與印度極有名望的二位老師修習四禪八定，後來世尊體認這些定禪不能完全解脫，於是離開他尊敬的老師，獨自修習，開展了「毗婆舍那觀」而正智正覺身心的特性本質，體證實相，獲得完全解脫——涅槃。世尊正覺後的七個星期，是在尼連禪河岸的菩提樹下度過，其間二個星期，獨居在一個牧羊人的無花果樹下；在這棵無花果樹下，世尊心中生起如是悲心：「唯有一條路，能令眾生淨化、克服憂傷、去除痛苦、通往正道、到達解脫、體證涅槃，這即是四念處（毗婆舍那觀）。」這時，梵天界的婆婆主心領神會了世尊的悲心，便迅速離開梵天界，來到世尊面前，禮敬世尊說：「正是，世尊！唯有一條路，能令眾生淨化……這即是四念處……。」梵天婆婆主復言：

世尊看見唯一終止輪迴的道路，

Exalted One sees the only way that ends rebirth,

他覺證這聖道時生起了悲心；

Compassion-moved he knows the noble path,

過去，眾生依此聖道跨越苦海，

By which before the Sorrow was crossed,

未來亦然，就如現在所跨越的一樣。

Will be in future, and is crossed just now.

世尊將毗婆舍那觀運用在四個念處上，教導眾生如何修習解脫，即身念處、受念處、心念處、法念處（五蘊、五蓋、六處、七覺支、四聖諦）。身念處或稱色法，其他三個念處統稱為心法。身念處是四念處的起觀點，體證身念處之色法的四大現象和剎那無常生滅相之後，其他三個念處自然而然隨之現起。

慧觀的巴利文是 Vipassana(毗婆舍那)，英譯是 Insight；定禪的巴利文是 Samadhi（奢摩他），英譯是 Concentration / Tranquility。Vipassana 在漢譯經典裡，被簡譯成「觀」或「禪思」，而 Samadhi 被簡譯成「禪定」。慧觀既然是佛法的精髓，修習慧觀才能如實見苦集——得法住智、證苦滅——得涅槃智，所以是唯一的解脫道路，是有別於外道不修慧觀的特質。

唯一的道路 Ekayana / The Only Way

很多佛教徒對「唯一的道路」這字眼相當過敏，可是世尊卻苦口婆心的如是強調！史實告訴我們：原始聖典和四念處在中國失傳了約一五五〇年，取而代之的是各宗各派祖師法門，不但誤解、曲解，同時更抑貶世尊和其直承聲聞聖弟子的教法！史實又告訴我們：原始聖典和四念處正在被找回來了。「當今資訊發達，國際學者和修行者引燃原始聖典之法炬，也找到止觀慧力，大大超越我們的祖師大德的善知識和聖者。」但遺憾的是，由於先入為主、根深柢固的觀念和執強的習性，以及感情信仰的包袱，讓很多人提不起理性和公正的勇氣來面對史實流變的震撼。（聽聞佛陀教化的音聲，欣奉躬行解脫者謂聲聞聖弟子。所有佛弟子皆是聲聞弟子。）

世尊預知，他入滅後佛教徒們將有見諍、分歧，所以入滅前再次告誡：「汝等當知我以此法自身作證，成最正覺，謂：四念處……等三十七道品……我所說法，內外已訖，沒有分別，……同一師受，同一水乳，汝等宜當於此法（三十七道品）和同敬順，勿生諍訟……如有修行此法者，則我真弟子、第一學者。」（見大般涅槃經）

世尊預知，眾生心性日趨動亂，思想日趨複雜，即使節外旁生八萬四千法門，終得回歸「根本境界」——四念處才得解脫，所以世尊一再強調：「要以四念處為自依洲、法依洲……它是唯一達至解脫、涅槃的道路。」真誠修習四念處和研讀原始經論者，對這「唯一道路」的共識如下：

- 1.它止觀兼具、止觀平衡；它戒、定、慧均等。
- 2.它直下、當下，不節外生枝；依靠自己便能解脫。
- 3.它是五根——信根、進根、念根、定根、慧根，和五力——信力、進力、念力、定力、慧力的軸心，用以平衡五根、五力。
- 4.它是七覺支的檢視器，如同 censor；有正智內明，才能抉擇正法律。
- 5.它是駛入八正道——解脫道的銜接管道或命脈中心要道；有正智內明，才能抉

擇正道。

6.它貫穿三十七道品、五蘊、四聖諦，是正向、直向涅槃的導引或指南針。

7.它是破五取蘊、破十二緣起，如實見、如實證四聖諦——苦、集、滅、道的利器。

成就止、觀平衡的四念處，能獲種種神通力和最高的漏盡智慧。神通第一的目犍連尊者，是從阿那律尊者處聽聞到四念處的，現在就讓我們來讀一段《阿那律相應》經文：

一群比丘們來到祇樹給孤獨園的松林精舍，向阿那律尊者請法：「尊者您如何修習而獲得大神通？」

阿那律尊者回答：「我因修習四念處而獲得大神通，這四念處便是：就身如實觀身，就受如實觀受，就心如實觀心，就法如實觀法；我精勤持續地覺照、洞悉，今已斷除世間的憂苦、煩惱了。」「而且，……我因修習四念處而獲得三明六通……。」「最後，我因修習四念處而斷盡一切煩惱，就在此生，我得心解脫、得慧解脫、得大神通。」

#### 定禪與宗教體驗

世尊出生當時，印度的思想最活潑，教派、學說林立，有所謂的六師外道、六十二見和三百六十見。印度的宗教可以說是世界宗教的總模型，而其特色是與哲學融會一體，它是屬於向內性、冥想性的。大自然的地域、地形、氣候、天災、地變，人類種族的歧異，社會的內亂、外患，國家的戰爭等等，都是文化、哲學思想和民俗、宗教信仰所以形成的背景。（參考資料：《原始佛教哲學史》，李世傑）世尊的教誡和修證，超越各種哲學見解、形而上學說和宗教體驗。世尊說：「我觀察萬事萬物，不予採納；我觀察各種學說，不予採納；我明覺、體證內在的寧靜。」但世尊入滅約百年後，佛弟子們逐漸感染宗教色彩，與當時婆羅門教、耆那教相似，同時由於持戒不同而立異說，由於對法義理解不同而變更戒律，兩者互為影響，加上政治、社會背景等因素，佛教內部開始分歧、分派。（參考資料：《原始佛教》，中村元）

一般宗教體驗大致由修定而來，修習定禪到某種程度可以觀想出火燎遍野、水淹遍地或天堂、極樂世界等等，也可以觀想出黑眼、大耳、著唐裝的耶穌或藍眼、高鼻、大鬍子的阿彌陀佛等等。但這些修定的「觀想」都還屬觀念範疇，與毗婆舍那的「直觀、現觀」真實法是完全不同的。

定力和慧觀力（正念）都是一種心識狀態（mental state），我們的心識以類似「光」和「顏色」的形態展現，所以修定或修毗婆舍那到一定程度時，會看到光和顏色，不明者往往以為它是神或佛、菩薩的感召力，而執著不已。禪師一再交代：「不要理會光、顏色、聲音、形態，它們都是觀念來的，要超越觀念！觀察其真實法！」沒有相當的止觀基礎，就開始觀心法或外觀器界，是極為不切實際的，這猶如空中蓋樓閣一樣，而且很容易偏頗到定禪或梵我、天人合一等境界去，習禪者務必謹慎，切勿好高騖遠。身為佛教徒，對宗教之形成、印度宗教背景、佛教思想之流變，應有理性的涉獵辨識，同時對止與觀的內涵、次第和功能性的，更應深入行

解析別，否則差之毫釐，失之千里！簡言之，靈異、形而上學、宗教體驗、四禪八定皆通外道，唯毗婆舍那慧觀不共外道，是佛法的精髓，所以世尊說：「四念處是正向解脫、涅槃的唯一道路。」

### 色無常、心無常與中國氣功

有位定力和觀力很強，又很有精進力的中國學生，於極短時間內就體驗到「色無常」和「心無常」。他因修習四念處而打通了任脈、督脈，所以他說，一定要任、督二脈都打通了後才能內觀到色無常和心無常。我跟他說，這是邪見來的！記得幾年前，我初次到 San Jose 一個四念處禪修道場，親睹一位壯大的年輕出家人在禪堂上叫喊和震動，小參 (interview) 時我好奇的問禪師，方知他是菲律賓華裔，因練中國氣功不當而產生後遺症，來此短期出家，期望能對治他的異常氣動。爲了破除這位學生的邪見，我約他去見禪師，禪師說：「止觀是一種 mental state，以現代術語來說，它可稱爲 energy，而不是中國人的氣。修習止觀是要淨化和提昇 mental state，身體虛弱或生病的人也可以透過修習內觀而獲得解脫，但病痛並不見得會消除。」這位學生於是恍然大悟：阿羅漢所以身痛而心不苦啊！

禪師說過：「初步獲得尚帶有觀念性的智慧後，經常會發生的問題是將體驗觀念化了，特別是當內觀很清楚時，它可能引發其他一些複雜的理論，同時將內觀經驗連接到不同的事物上，而創造出一套新理論來；但這些新理論有可能是不準確的，因此就變成了二件事，一件是確實的體驗，另一件則是受世俗生活、積習衝擊的思想模式。……有些人雖具有觀照和掌握真實法的能力，但並不表示內觀智慧將會生起。」

### 小參 Interview

每個學生都要接受禪師每天或每隔一天的小參，向禪師報告每天的修習進展和狀況，同時請示問題。我與一位法友得到禪師的允許，一起接受小參。小參時最好以簡單、樸實的字語報告，避免套用名相或理論，諸如：此有故彼有、相依不相載，或柳暗花明又一村、或什麼質能互換、動者恆動等等。

禪師會衡量學生的體力、根器等因緣，給予不同的對治方法，有時甚至會觀察學生的業力、性向而採取以牙還牙、以毒攻毒的對治方式。禪師告誡我們：「不要有進步或退步的得失心態，得與失是你們的主觀判斷 (judgement)，正統的禪師特別重視修行經驗和正知見。」

結束禪修前的最後第二次小參，我與這位法友事先安排好話題，要向禪師套出我們想知道的「祕密」。問：「禪師，您教過這麼多學生，西方學生和東方學生的資質各如何？」禪師答：「各有優點，對我而言，教西方學生比較有挑戰性，他們大部分是經過理智抉擇來修 Vipassana 的，而東方學生不少是帶著傳統或宗教信仰來的。」再問：「禪師，您教過的學生中，證得初果以上的有沒有 1%？」「這個不能回答。如果學生沒有成就，禪師何必教禪呢？我只能這麼說，如果在真正的好禪師（尤指老禪師）指導下能連續修習一年，證得初果以上的機率應該超過 1%。」

佛陀在《大念處經》裡強調和擔保：「精勤修習四念處七年、六年、五年……或

僅一年……或僅一個月……或僅一週……便可望當生獲得阿羅漢果或阿那含果。」我們親自從禪師口中得到了確證，同時也將緬甸馬哈西尊者在明貢尊者座下修習不到一年便圓滿毗婆舍那觀智，以及百萬以上學生因他而獲益的事實，在此提供給佛友們，願與佛友們共勉。

### 慈愛禪 Metta Meditation

禪修期間，禪師教導十天的慈悲禪。又每天晚上約修一小時的慈悲觀，再加誦《慈愛經》Metta Sutta 回向給一切眾生。慈、悲、喜、捨四無量心是修定的業處，成就前三者可達三禪或四禪，成就捨無量心可達四禪或五禪。有相當定力時，慈悲的心識就會像白色波浪或白雲般地一波波發射出去給眾生，一般人很難領會到這種安詳、纖細又深廣、無言、無量護念眾生的四無量心禪。

慈悲禪又稱護衛禪（Guardian Meditation），如果是瞋心、業障重的學生，禪師會要他先修一段時間的慈悲禪。毗婆舍那禪修者在進展到某個智階時，也會被指示修習慈悲禪。這修行解脫層面的慈、悲、喜、捨心禪，與倫理、宗教層面的熱心、善心、慈悲心、廣結善緣是不同的。「如果我們真的愛護自己，真的愛護別人，我們應當為自己的解脫而努力，因為只有如此，我們才能真正的引導他人達到解脫……。」尋法比丘的忠言值得我們深思。

### 清醒的孤獨

禪師在他的結季安居期間，有時會接受極少數幾個學生，有時因安居環境的限制，他只接受男學生。約二年前，禪師在澳州結季安居，我要求前往被拒，禪師說：「不行！那兒只有一個房子，而且只有一套浴廁。」前年底，禪師要到瑞士雪山結冬安居，我再要求前往被拒，禪師說：「不行！雪山上只有一個小木屋，而且是瑞士學生揹著我，划雪撬上去的。」禪師提示我：「因為戒律的關係，妳不能長期跟我修學，妳去找個女阿羅漢禪師吧！」「那裡可找到女阿羅漢禪師呢？」「找找看囉！」

飛越過冰寒的阿爾卑斯山脈，再攀登這海拔二千英尺的橄欖山林修習四念處，卻僅僅是起步而已！禪修期間每天攀爬至後山行禪時，Robert Frost 的這句名言：

「森林裡有二條叉路，我選擇人煙稀少的一條，所見果然不同！」（Two roads diverged in a wood, and I took the one less traveled by, and that has made all the difference.）一遍復一遍的在心中烙印後，沈化為「清醒的孤獨」感。

這「清醒的孤獨」感，是對世尊的告誡和遺教，深刻省思、體會後的堅定信念。世尊告誡：「一個人無始以來的生死輪迴，屍骨可累積如王舍城的毘富羅山高，而所流出的淚水可比四大海水還多……；我只教導一件事，那就是知苦集和向苦滅——心得究竟解脫。」（I teach one thing and one thing only: suffering and the end of suffering——the sure heart's release.）世尊入滅前遺言阿難：「要以自己為依歸，不外求任何依歸；要以法為依歸，不外求任何依歸；要以四念處為依歸，不外求任何依歸。」

這條路是如此的正直、明確、殊勝，然而對我而言，卻是長遠又艱辛！想到輪迴的險難和外道邪說的日漸猖獗，不禁身心如臨深淵！更加殷切渴望修習高度的明

覺！願以此次的義大利禪修，回向我竭盡餘生進趣悅享這清醒的孤獨：獨一靜處，專精禪觀，以安詳、深細、無言、無量的慈悲喜捨護念眾生。願一切眾生亦皆得進趣悅享這清醒的孤獨，以實修觀慧來理解和弘揚世尊的正法律。

4-30-02 in Little Hut, Houston

