我們都是佛法的翻譯

我們是自己真正的依靠; 我們怎麼能依靠他人呢? 當我們以自我為依靠, 便是找到了珍貴的皈依處。 法句經第一百六十首

我想利用這次機會跟大家談一談,我們在修行上的努力,即是在翻譯佛教的修行。你們可能都沒有想到自己是個翻譯。我會提出「我們全都是佛法的翻譯」這個論點,是基於教導本來就是從亞洲的男女法師傳承而來,這個關聯是不能整個把它切斷的;可是教導在移植到這個行星的另一片土地上之後,又必須注意到環境因素的不同,不可以貿然地照單全收。從教導中辨識出適合全體的原則,我們當然很欣喜;但是很明顯的,教導中也有些觀點,是跟亞洲的文化或是傳統相應的。因此,我們對修持佛法的努力到底要採取什麼態度,這一點即是我們在佛法翻譯工作上所做的貢獻,它的重要性是不下於翻譯經典的工作的。在努力修行的時候,我們比較可以意識到自己的貢獻了嗎?

我常常提到,教導形式以及精神層面之間的區別。將二者混合在一起,就是 把重點放錯了地方,如此一來,就會因為結果不如預期,而放棄修行。不過要區 分這兩者並不容易。這些異國的教導以及技巧所散發出來的絢麗光芒,很容易使 我們迷惑,特別容易迷惑我們這群長期處在黑暗中的人。我們或許會對初始的眼 花撩亂感到滿意,而對這新鮮的光芒有所回應。但是,在佛陀的教導中,他始終 提到別被事物的表象給蒙蔽;唯有在小心謹慎的檢查之後,我們才全然接受屬於 真理的部份。這個教導的重點就是,我們要親自從教導中受益。另一方面則是, 不要因為不能馬上看清事情的真相,就否定它們。因此我們應該如何貼近「領悟 教導的精神層面」這個課題呢?

領悟的核心

修學佛法的重點,即是為自己想要獲得自由的心,找到皈依處;為了這個重點而開始觀察別人的修行方法,是很自然的。不過,儘管某一種特殊的技巧或方法已經在某一個人的身上獲得成功的印證,也不表示那種方法就適合所有的人。問問自己「什麼對我最重要?看到老師或是聽到教導時,對我有什麼啟發?」是明智的。我喜歡把宗教的形式想像成是各種進餐的習慣。如果我們肚子餓了,那吃東西的重點就是解除肚子餓的不舒服感。不管你是到日本餐廳用筷子、到泰式餐館用湯匙,或是到使用刀叉的地方去,習慣並不是重點,重點是吃到東西。修行也是如此,重點是讓我們的心不再感到飢餓。因此我們的工作是,發現什麼東西是有營養的,就針對那個部分。這就是鑑識精神層面。如果我們先從鑑識精神層面開始著手,不管個人的精神層面是什麼,我覺得符合精神層面的形式,就會自然地逐步形成。如果不優先考量精神層面,我們恐怕就會錯失了宗教傳承上最重要的價值。

在探究的階段加入創意,可能會讓我們失敗。如果我們想讓翻譯的工作,在

未來變得可行,加入創意一定是在所難免的。不過,不僅如此,我們還要尊敬我們繼承的形式;我們一定要從經由前輩檢驗過的修行經驗開始學習。有時我們只要聽話照做就好;在探究的階段,學會這個形式是首要的工作。就好比我們正在學太極拳,我們不會因為對招式感到不習慣而質疑老師,然後到了第三節課,就提議招式應該如何改變。不是的,儘管在剛開始時我們會覺得不熟而且看起來笨拙,我們還是依樣畫葫蘆,並且虛心接受種種的不適應,只要記得這些招式是以精神為依歸——既然是這樣,依氣來練功。如果把自己全心地投入招式的練習,我們便能在招式中學會放鬆。最後,或許「氣—精神(Chi-spirit)」——開始運行,我們會感到愉快無比。

因此我們別把形式丟掉,從形式上開始,耐心地守候,直到融入形式,然後 我們感受到精神的作用。當我們完全地與精神融合為一時,這時精神就變得重要,我們就觸及到核心了。這樣,便可以在不違背精神層面的狀況下改變形式(譯註:加入創意的時機)。假設我們基於自己的喜歡或是不喜歡,企圖迅速地調整事情,我們很可能會製造出種種困難。

寺裡的一位朋友分享一個故事,那是他跟著一位備受尊崇的木工師父學習到的寶貴經驗。當時他是一個年輕的學徒,他的父親送給他一把全新的名牌鐵鎚當禮物。均衡完美,有著木製的把手——就像任何一位有志向的木工夢寐以求的那種。他的老師對他解釋了很多次,要如何握住鐵鎚把手的尾端,以便作最好的揮動。我們的朋友儘管只是一個新手,他覺得自己更聰明。如果你對木工的工作不熟悉,你會以為握著靠近鐵鎚頭那一端的把手感覺上比較容易抓,你覺得這樣好像比較容易揮動。在提醒過幾次以後,有一天那位老師搶過朋友握在手中的漂亮鐵鎚,將半截把手鋸斷,然後告訴他說,他從沒用過鋸掉的那一截,那一截很顯然是不需要的。

正確地把持

我們滿懷恭敬地看待我們的修行方法,感受著精神層面;老師說要這樣做,不要那樣做。我們就照著老師說的去做,不過在修行的過程當中,我們也持續地檢擇及感受,我們不光是信仰。依靠老師是有必要的,然而依靠卻不是只有信仰。在依靠老師提供的教導,和信仰老師的人及他們的技巧之間有很大的不同。有很多人是帶著另一個宗教傳統來修行的;這個宗教傳統舉出信仰是宗教的中心思想。我們不能將這種貼近宗教的方法,運用到佛教的教導上。

在佛教中,信仰是實用的。以轉世的信仰為例子吧,我們相信死後會轉世。然而大部分的人不認為這是客觀的真理,我不認為轉世是真理。我相信轉世,不過前提是在,有人說轉世全是胡謅的時候;然後我們雙方不必吵架。我不需要對方認同我。我選擇保有正在轉世中的信仰,但我只是輕輕地保有這個信仰。這個信仰並不是最終的目標。

當我們的老師告訴我們要用某一種方法修行,我們要信賴這個教導。佛陀用一個金匠冶金的譬喻,來描述我們要努力純化自己和教導的關係;努力是一種再三冶煉,去除雜質以得純金的過程。純化自己與教導的關係,得藉由培養探索、

带著感覺,直到教導為我們所用。當我們正在修行各式各樣的法門和技巧的時候,我們會覺得有些是沒用的,我們就開始產生疑惑,那是沒關係的。疑惑不必 視為是一種修行的阻礙,疑惑反而是內在探索精神活絡的象徵。

探索是我們西方人與生俱來的特點,我們應該珍視它。探索的能量是我們對佛法翻譯工作的貢獻之一。我們不應該不自覺地認為疑惑就是修行的障礙,因為我們的經驗顯然正在駁斥「他們對我們錯,或他們錯我們對」的說法。我們要聆聽;體諒對方所說;耐心地探索。如果我們繼續帶著意願逐步地修行,將我們所有的經驗融入修行,然後我相信一種基本而持續的了知,將會在我們的努力下誕生。

當我們發現什麼對自己有作用,而什麼沒作用時,對修行的信心就會產生,這對個人及整個團體都會帶來利益。為自己找到了真正的修行之道,就好像發現一家好的餐廳;第一件你想要做的事,就是帶朋友一起去享用。我覺得,如果我們是藉由在修行過程中的誠摯問答,而逐漸對修行產生信心,我們自然會用自己的方式闡述它。我們不會只是套用別人的話。修行而來的信心將會流露出來——我們或許不會注意到它——但是其他人會。

兩種努力的方向

翻譯修行的一種說法是,更密切地觀察我們如何將教導內化。如果努力將教 導內化並不是來自於對修行的信心,我們不僅僅浪費精力,還可能會對自己造成 傷害。我就觀察到很多混亂的情況,有許多的禪修者認同修行上需要各類的努 力。有時候則帶著一個很幼稚的希望,想要藉由無止盡的苦修,好幾年重複做同 一個動作,來得到好結果。

這些日子以來,我確信修行努力的取向基本上有兩種不同的區分—— 目標取 向(goal-orientation)及根源取向(source-orientation)。我朝著一個「遠方」的目 標修行了好幾年。我對聽到的很多教導所生的瞭解,就是我應該要這麼做。從很 多技巧得到的指導,它們都被定位於瞭解這個目標。這個目標叫做「覺悟」或是 「涅槃」等等,只不過它們經常是「在未來的遠方」。教導鼓勵我努力修行達到 這個目標,而且要排除萬難地朝此目標前進。即便是教導的字眼沒有明說「遠 方」,但是我獲得的訊息就是如此。最後,我發現自己落入非常沮喪的糾結當中。 到了一個我覺得自己的整個修行都受到嚴重挑戰的時刻。還好,藉由某些幫助, 我最後瞭解到,這種糾結是因為,我被要去什麼地方的特有感覺給困住了。我內 心覺得我必須「改變(fix)」自己,把自己變成某人。很顯然那是行不通的,因 此我放棄了。就在放棄的時候,我經驗到了一種像是開始踏上歸途的感受。好輕 鬆!就在我開始要懷疑,這個旅程是否要以意外及悲傷做結束的時候,我發現自 己可以非常自然的平靜下來。隨著這樣的轉變,有一種感覺生起,那種感覺剛開 始很難覺察,那是一種真誠為自己負責任的感受。這是前所未有的新發現。 從這個經驗之後,我修行的重點放在,堅定的信賴已經在這裡的東西。這與努力 不懈地向某一個目標挺進全然不同。這個自然生成的,注入了新價值的「努力」 就是「不追求」。在那時,我的注意力是觀照以及覺察那時的剎那,而我現在的 注意力是觀照以及覺察現在的剎那;探索「我是在何時何地判斷這個情形是不恰

當的、錯誤的或缺乏的?」當我把應該如何如何的見解強加到生活上時,我發現我可以完全清楚地注意到「不應該這樣,而應該那樣」的想法。我的修行變成簡單地而堅定地跟當時的覺知在一起。我把這個修行稱為根源取向方式——一個信賴的心直覺到我們正在尋找的就是這裡,不是任何地方,不是遠方的某個地方。

不完美的意志

我們大部分的人是帶著一個不健全的意志力開始禪修的。在時時努力地想要刻意改進自己的情況下,我們已經完全傷害了意志力。假設你長年酗酒而成為酒鬼,你可能再也沒有辦法習慣小酌。同理我們也已經過度使用意志力了。因此,我們會不由自主地過度使用意志力,去干擾所有的事情。我們常常覺得自己沒辦法簡單的接受事情,並溫和地把意志力用來引導注意力。如果我們發現了某件我們認為是錯誤的事,我們會自動地將一個見解強力加到那件事上——「不應該是這樣!」然後我們開始刻意地想要改變它。

我們這些意志力不健全的人,把這種意志當成禪修要素中的「努力」來用, 是起不了作用的。相反的,如果我們擺脫這種意志,而保有一種「信賴已經在這 裡的東西」的風格,信賴現狀與事實;如果我們單純地停住自己的強行干預,對 「已經在這裡的東西」那種準確又覺醒的鑑賞力會自然顯現。

如果你是以目標取向方式作為修行的方法,你就會對你該有的行動與該去的方向有明確的概念。對於修行上可能會遇到的阻礙,將有適當的應對方式。但是,如果你是以根源取向的方式來修行,情況將會完全不同。你坐下來禪修的時候,你可能會從檢查身體的坐姿開始,確定背部挺直,頭部舒服地安在肩上,胸部鬆開,腹部放輕鬆;然後你就這麼坐著,進入覺知中,你不知道自己的行動(譯註)。你就是單純的不知道,你要覺知的是你正坐在那裡(可能有時候,你連這點也不能確定)。你對任何一件事都不緊握。不過,你會把注意力放在看著心想要改變事情的傾向。你保有興趣地專注於心識偏向贊同或反對的變化過程。

(譯註:意指「你不知道自己該有的行動、方向以及對應方式等等」,這點和目標取向方式不同。)

靜坐時我通常什麼也不做,我帶著覺知心,單純地觀察 (內心) 正在發生的事情,或許心識到處跑,想著有一個晚上到某人家吃的甘草糖果,或是為夕陽下山感到惋惜,或是下一個星期要到北京,這次將會怎麼樣,或是和漢的法師們寄給我的電子郵件詢問我,他們是不是該把寺裡廚房的門塗上亮光漆等等。諸如此類的想法穿越我的心,全都是胡言亂語,但是我不對它們起反應。完全不涉入,一直到我開始覺得有點不舒服了,我才開始檢查這個不舒服的感受從何而來。不舒服的感覺通常都是從同一個地方來:「我不應該是這樣,我應該是……;我的心識應該是清明的,我不應該是……」一旦辨識出這個變化過程,一種澄靜就發生了。當我們開始辨認出,是什麼把我們帶離本來就有的自信穩重時,我們回家(譯註:回到自信穩重)了。這種的努力跟目標取向方式的修行所做的努力是不相同的。

覺知自己

大部份的人會基於天性,而偏向於這兩種修行方式的其中一種。有一些人對一個明確的目標感到滿意有信心——那是他們可以到達的地方。如果要去的目標不明確,他們反而會感到徬徨焦慮。另外有一些人,如果要他們專注在一個目標上,他們反而感到沮喪,覺得自己好像失敗了;試著不要思維,他們失敗了;試著坐好、試著讓自己快樂、試著愛、試著有耐心、試著有正念,他們總是失敗。多麼嚴重的誤會呀!禪修者最糟糕的病就是試著有正念。有些人因而退出,覺得他們在浪費時間。然而,如果我們瞭解到,除了帶著覺知,去覺知心識偏向贊同或反對的傾向,我們根本不必做什麼行動,我們就會安頓下來。

這兩種修行的方式並不是彼此排斥的。瞭解這兩種修行方式,在不同的修行領域各有它們的價值,是很有用的。在修行之初,為了建立信心,有一個技巧可以好好掌握是有必要的。即使我們可能比較適合根源取向方式的修行和教導,但是,假設我們還沒建立一個穩固的基礎來開始修行;或者假設我們已經建立了穩固的修行基礎,可是生活過得非常忙碌,那麼努力鍛鍊意志和專注還是比較恰當的。

我鼓勵初學者要規規矩矩練習數息,從一數到十,從十數到一;每一個出息數一、二、三、……一直數到十,再從十、九、八、……一直數到一,清清楚楚的在數息上面努力用功。這種方式讓我們瞭解到,我們的注意力就是自己所有的。我們不是心識的奴隸或受害者。假設我們的注意力跑掉了,而我們被憤怒或是貪心抓住,那時我們一定要知道我們得為此負責(譯註:憤怒或是貪心是因為自己的關係)。我們的修行,不管是目標取向方式或是根源取向方式,都得等到自己清楚知道自己要為注意力的品質負起責任了(譯註:注意力品質是因為自己的關係),才會開始進步。

要具備上述的知見,會須要長期訓練精準穩定的專注力。然而,我們有時可能會有要繼續努力,我們需要提昇技巧和方法追隨某個目標的感覺。不過,如果內在的信念是「這麼做是不恰當的」,那我們必須樂意調整(譯註:回到原來的方法);不管尋找什麼都要放下。假設上述的選擇是正確的,那麼,當別人在說不同的修行方法的時候,我們會說:「是的,那很好。」我們不會被動搖。讓自己不為他人的熱情所動是很重要的。

譯註:不管用哪一個方式修行,都要持續修行才會成功,不要依感覺行事而換修行方式。

當我們在自己的修行方法上,可以比較得心應手地付出「正確的努力」了,辨識其他修行方法的優缺點,就變得比較容易。比方說在作目標取向的修行方式時,它很可能比較容易讓心產生精力。有一個你可以達成的明確目標,注意力得以集中,所有的散亂心就被排除了,而你就是專注、專注、專注。藉由持續專注一個目標,精力收攝起來;如此一來,你很快就會觀察到自己在修行上的進步。看到自己的進步,接著就會激起信心。不過,就像所有的事情一樣,優點的反面就是缺點。在持續的專注下,你可能會排除掉對自己有用的事,或是自己一定要

去處理的經驗;否認的危險就生起了。假設你不知道自己過去有逃避現狀的神經質,而你採取目標取向的修行,那麼逃避的傾向就會惡化。這是基本教義派的起源。不管大家對佛教的基本教義派信徒的想法,眼前就有佛教基本教義派信徒(譯註)。

譯註:有逃避傾向而不知,又採取目標取向的修行,會使逃避傾向變得更嚴重,成為活生生的佛教基本教義派信徒。採取目標取向的修行集中精力是優點,但是,也因為集中精力的優點使有逃避傾向的人變得惡化,這又成了缺點。

根源取向修行的優點之一是,當我們放下了向外的追求與努力,全心於現在的時間和空間當中,就會產生平衡,身心整個放鬆。創意因此而生。我們不排除任何事,創意一定會出現,所有的事都可以被解釋為修行。沒有什麼環境不是修行的環境。然而,不智的創造力會藏匿煩惱。例如:我們如果因為太過快樂和放鬆,而對戒律的教導變得懶散及掉以輕心,那我們一定要辨識出怎麼了。

根源取向修行的另一個危險是,當我們真的陷入困境時,我們可能不想為困境做任何反應。會有這種傾向,是因為我們不用固定的形式阻斷過去的習慣。信心對我們而言是啟發,不是一種希望什麼東西橫在眼前的概念,而是一種我們信賴的東西本來就是真理的感覺。然而,如果害怕及生氣的陰影遮住了這個信心的光輝,我們會非常焦慮甚至崩潰。既然這樣,既有的善知識(spiritual friendship)就是重要的。在團體中,得到志同道合的友人所帶來的幫助,是一份珍貴無比的財富。我們在精神之友的陪伴下,會燃起一份緊緊相連的特殊情感,從中我們自然能感到安全。對我們而言,這份安全感即是目標取向修行者的概念和目標。

當我們在修行道上有進展,我們每一個人都有自我檢查的工作要做,檢查自己是正在趨於或是正在離開平衡的狀態。然而我們如何評估呢?假設我們的狀態正在趨於平衡,那麼,我們就可以處理比較多的情況,可以容許極為複雜的狀況發生;假設我們的狀態正在離開平衡,那麼我們能處理的情況越來越少:修行在生命中非但沒有為自己帶來解脫及自在;反而讓自己變得排斥他人,痛苦無依。

因此,用智慧檢測自己的修行,並觀察自己是否會發現,朝哪個方向移動會讓自己覺得最容易,哪一種努力的傾向最符合自己的天性,哪一類語言對自己有用。我們一定要帶著了知準備好自己,了知不同修法的老師使用的表達方法也不同。因此,要小心聆聽自己聽到的教導,沈思書上讀來的教導,並觀察哪一種努力的傾向對自己有用。一旦你知道了,我建議你順著對自己有啟發的趨勢前進。

希望您們都可以了解,本篇是以我們在翻譯佛法修行的工作上,做出的貢獻為主。在探究自己對現階段佛教在西方開展所做的貢獻時,祝福我們都能受到鼓舞。我相信,我們小心的探索將會揭露個人的,或是全體的弱點;然而,當我們開始平靜地覺知我們的缺陷時,我們將會變得比較有創造力。我們將是能幹的修行翻譯。適合西方的修行方法會在最需要的地方出現,而且它會如法。或許我們不會注意到它。我們只會知道修行道路的精神,在內心活了起來,而且我們的心是比較自在的。

謝謝你們的注意聆聽。