

阿爾卑斯山禪修記

◎ 陳慈蘭

緣起

二〇〇一年十一月底，Ven. Sujiva 禪師來美指導四念處禪修，結束後，他換上一雙雪靴，準備搭飛機回瑞士雪山的小木屋。禪師說，在雪山安居別有不同的經驗。今年（二〇〇二）三月，我前往義大利米蘭南部橄欖山（Montesanto）的「櫻樹野原禪修中心」（Pian dei Ciliege）修習四念處，每天都遙望那群山上最突顯、最雄偉的白山頭——享有歐洲風景之冠的阿爾卑斯山。橄欖山的雲海、嵐霧，日出、夕陽、星月奇觀，以及在層層山野間點綴的梯田、宅舍、村莊，更引人入勝的是隨處可見豔麗的野花，當我為此幽美絕塵的景色驚歎不已時，禪師說：「妳還沒見過更美的，瑞士的大自然景致可評鑑為五顆星呢。」

二〇〇二年十一月，我「大膽」參加瑞士一個為期三週由禪師指導的「四念處禪修營」。所謂「大膽」，指的是對機票、旅費和食宿費的考量，總共須要一千九百美元，對我而言，確是一個大數目。

別天堡禪修中心

（Beatenberg Meditation Center）

別天堡四念處禪修營位於瑞士中南部的阿爾卑斯山松林中，原是青少年活動營。約在二年前，幾位熱心學習佛法的瑞士人以法郎二百萬元（合約美金一百五十萬元）將它買下，作為弘法和禪修用途。此次禪修是開辦以來時間最長的，全程一個月。禪修營是自律性的（self-retreat），也就是說，習禪者可以在自己房間修習，不必到禪堂，但是要按時接受禪師的 interview。習禪者除一位德國人和二位美籍華人，其他都是瑞士人，共約二十五位。因評價高，所以要續辦。

別天堡禪修中心的建築群，很像一隻展翼的大禿鷹，佇立在一幢幢白色金字塔或巨大鑽石堆裡的阿爾卑斯山脈間。山脈的雪水一條條蜿蜒迂迴地往下流，彷彿半空中撒下的白錦帶。禪修中心正下方是一個山谷大湖，湖上的水氣，經常與層層的嵐霧、厚厚的雲海和晶瑩的冰雪交融在一起，築成一個純潔明淨的白色天國，讓人感到宇宙萬物和生命有如夢畫般的虛幻！重重雪山中點綴著的大小小木屋，像極了緬甸森林禪修道場的 kutis（meditation huts）。別天堡禪修中心的環境、氣氛、設備、衛生、住宿、飲食等，品質都是非常高的。

禪修中心的年度弘法課程本這樣介紹：「自一九七八年以來，別天堡禪修中心的創始者——瑞士佛法協會，已經開辦了超過一百個由資深的亞洲和西方教師所領導的禪修營和佛法研讀班。禪修中心提供多種禪修，同時特別著重在毗婆舍那

（Vipassana）和四無量心禪（Metta, Karuna, etc.）的修習。毗婆舍那又稱內觀禪（Insight Meditation），是一個簡樸和直接探究身、心本然的止觀禪法，它是將平穩持續的念覺力，安住在每一個當下，由是，止、觀同時增長，得以內明、洞悉生命的實相，隨而展現智慧與慈悲。而慈心禪（Metta）是在開展深層的善心和悲心的質量，同時培育對他人的包容和尊重。」課程本的底頁引用佛陀的一句教誡：「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 release.)

二千五百多年前波羅奈 (Benares) 的「法」——四聖諦和毗婆舍那觀，傳到瑞士、義大利、德國、英國、捷克共和國、波蘭……，傳到冰寒的阿爾卑斯山。

一樣的精進心、一樣的解脫心

有人說，因為當年印度貧苦，所以世尊才教導弟子們趨向解脫。這樣的說詞，似乎極不合邏輯，也不符合世尊的真實教法——四聖諦。因為：1.從國際學者的考證文獻來看，世尊在世時的印度，如以當時世界生活水平而論，是富足、文明的。2.世尊入滅後二千五百多年以來，天災、地變、人禍、戰爭等苦難，遍布世界，其殘酷、惡劣程度較諸當時是有過之無不及的。3.世尊以「毗婆舍那觀」平等現證的「四聖諦」，不是指物質生活貧乏的苦或身體病痛的苦，而是指「五取蘊的諸行大苦聚」。

世尊、阿難尊者、阿那律尊者，以及世尊的姨母、妻子、兒子，原都生活在榮華富貴的王宮裡。再說，大迦葉尊者、舍利弗尊者、目犍連尊者，難以數計的聲聞聖弟子，都是婆羅門的富豪名流，他們不都解脫、入涅槃了嗎？他們不都同時平衡地修習解脫道的資糧——十波羅蜜——布施、持戒、出離、智慧、精進、忍辱、真實、決意、慈悲、捨，圓滿得解脫、入涅槃了嗎？

瑞士的國民平均所得為世界之首，百姓的生活品味高、好潔淨、守時間等公共道德，以及愛護大自然、環保精神，也堪稱為最文明的民族，加上國內沒有政治動亂，沒有捲入第二次世界大戰，人民又勤儉成習，能節約資源，所以瑞士可以說是國泰民安。在此中心的習禪者，以專注而放鬆、精勤而柔和的方式修習四念處和慈心禪。義工的寂靜、沈著、不急不緩，也流露著 Vipassana 的氣質，他們都曾去過南傳國家修習過四念處。瑞士的習禪者均有他們的特質，禪師說，他們是經過理性的抉擇來修習 Vipassana 的。

回顧五年多前，我隻身到當時政治極為動亂的緬甸去尋找原始佛法，適值三月，正是緬甸的夏季，濕熱得讓我早晚都汗流浹背。緬甸雖然物質生活貧乏，但我參觀的三處禪修道場，卻一年三百六十五天開放禪修，當地和外國習禪者每天數以百計，而且不收費。我與二位歐洲來的女孩，在中午一點鐘左右，坐計程車到其中一個禪修道場參觀，才踏入大門口，放眼所能見到的，估計有上百人在高達華氏一百度的熱氣中行禪。緬甸習禪者也有他們的特質，禪師說，他們物質生活貧乏但性情純善。

冰寒，不能凍結一顆熱誠追求真理的心；炙熱，也不能烤焦一顆殷勤求法的心。不管生活在物質富裕或物質貧匱的地方，都有人在為趨向解脫、涅槃而努力修習世尊所教導的三十七道品。

在原始聖典裡，很少有一部經像《大念處經》這樣被佛陀重覆開示、強調和教導的；《中部》和《長部》各有一篇《大念處經》，而《相應部》有將近九十部經直接提到「四念處」的修行和利益。再說，四部《尼柯耶／阿含》的數以千篇的經文，都是深入解脫知見勝義的，這是世尊和聲聞聖弟子運用止觀平衡的「毗婆舍那觀」——四念處所體證的。在斯里蘭卡住了近六十年的德籍僧人 Ven.

Nyanaponika 說：「在南傳佛教國家，沒有一部經像《大念處經》這樣被廣佈和得到崇敬，它甚至勝過那著名的《波羅奈經——轉法輪經》。在斯里蘭卡，許多家庭恭敬地用潔淨白布包裹《大念處經》，他們經常在傍晚時分取出來讀誦給全家人聽，或對臨終的病人讀誦，使他能在生命的最後一刻，將心安住在佛陀所傳遞的偉大解脫寧靜中。」

如果我們願意殷勤修習「四念處」，將不難體認世尊所強調的這「唯一道路」的深義，因為四念處：1.正向直向，當下即時，不節外生枝，依靠自己便能解脫。2.止觀兼具、止觀平衡，戒、定、慧均等。3.它是五根和五力——信根力、進根力、念根力、定根力、慧根力的軸心——平衡五根、五力。4.它是七覺支的檢視器（*sensor*）——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、直向涅槃的導引或方向盤。7.它是破五取蘊、破六內外處、破十二緣起，如實見、如實證四聖諦的慧劍利斧。8.唯毗婆舍那觀能臻身、口、意三行安息，獲漏盡通，入滅盡定（第九次定）。

世尊晚年時，有鑒於耆那教主去世後其弟子互爭互貶，開示《歡喜經》，世尊最後這樣教誡：「我所教導和所建立的四念處，是為破除有關過去與未來的所有邪說邪見，並超越所有邪說邪見！」（*That is how, for the destruction of such views about the past and the future, and for transcending them, I have taught and laid down the four foundations of mindfulness.*）

行 禪

別天堡禪修中心的習禪者似乎喜歡在雪地和松林間行禪，甚至有人每天清晨二、三點鐘就起床，拿著小手電筒，雪雨無阻的到後山林間行禪，相信他們已經多少體驗到行禪的利益了。行禪不是故意要走得很慢，而是要觀察清楚現象，身心自然地緩和、專注，就好像開車在尋找目的地，如果要看清路標，就必須減速、專心一樣。行禪的利益不勝枚舉：1.平衡身心；2.促進血液循環；3.覺受度（*sensation*）較明顯；4.增加體力和耐力；5.訓練把正念明覺結合到日常生活中……；然而，最重要的一項是，它用來加速定力和觀力的開發，以便加速五根和五力的平衡。禪師說，就只修習行禪便可到達入預流果位——初果前分（*the stage of a lesser sotapanna*），永不墮惡趣。

世尊在《大念處經》裡教導行禪二次，一次是在「姿勢／*Postures*」篇裡，一次是在「清明徹知／*Clear Comprehension*」篇裡。世尊和聲聞聖弟子以深入解脫層面的正念明覺行禪去托鉢（詳見《中部》#151 經《清淨乞食經》／*The Purification of Almsfood*），以正念明覺行禪去弘法，世尊八十歲入滅前，還帶領大群弟子步行往故鄉方向作最後一次弘化。如以世尊和聲聞聖弟子的聖潔、尊貴、名望，他們可以得到豪華馬車、象車的供養，可以得到國王、百姓直接專送到住所的美食，但世尊卻捨之而制戒。

安詳、儒雅的老禪師 Ven. U Silananda 這樣比喻行禪：讓我們以一個每秒鐘能拍出三十六片段的攝影機，將一秒鐘一個舉步動作拍攝下來，那麼這一秒鐘的舉步

在這攝影機的透視下，便有三十六個片段，這時我們才相信，僅一秒鐘的一個舉步，竟然有三十六個不同的動態；再假如這攝影機每秒能拍出一千或一百萬個片段，那麼這一秒鐘的一個舉步，在這攝影機的透視下，便有一千或一百萬個不同的動態，目前尚未有這麼精密的儀器，但佛陀以他完整無瑕、圓滿究竟的內觀智慧力（the power of Buddhas wisdom and insight）卻可以透視一個舉步間百萬個不同的動態。

毗婆舍那的止觀力，也可以比喻為：放大鏡與顯微鏡，或 X 光與核子斷層掃描的結合。當今科學儀器只能測知物質的 Vibration 現象，卻無法測知心識的 Vibration 現象。然而，世尊教導的毗婆舍那止觀力，不但能透視色法生滅（Vibration）現象，也能透視心與心所全幅的生滅現象。心法生滅比色法生滅快十七倍，毗婆舍那的止觀力能透視剎那剎那，連續不停，即生即滅，或未生即滅的色、心法，所以又稱為「剎那定／Momentary Concentration」。更深層的毗婆舍那，將能粉碎微細如霧氣（particles／分子）的色法、心法。禪師說，這時尚未證到空性，習禪者要注意！

慈悲禪（Metta Meditation）

禪修期間，每天晚上約有一小時的慈悲禪，並誦《慈悲經》（Metta Sutta）回向給一切眾生。慈悲禪又稱護衛禪（Guardian Meditation），如果是瞋心、業障重的學生，禪師會要他先行一段時間的慈悲禪。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。然而，修行解脫層面的慈、悲、喜、捨心，與倫理宗教層面的熱心、善心、慈悲心、廣結善緣是大不相同的。

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，慈悲心識就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。

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電波的形態展現，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！觀察真實法！

沒有相當的止與觀的基礎，就開始觀心法，或外觀器界，或外觀與山河大地結合一起，是極不切實際的！這猶如空中蓋樓閣一樣，而且很容易落入神我、梵我、天人合一的靈異體驗或形而上的境界去，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、以及佛教思想之流變，應有理性的涉獵辨識；對止與觀的內涵、次第和功能性，更應深入行解析別，否則將會差之毫釐，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。」