

三寶

一行禪師 (Thich Nhat Hanh) 香光莊嚴雜誌編譯群 譯 釋見廣 審訂

當念「自歸依佛」時，也該瞭解到「佛歸依我」，因為少了第二句，第一句就不完整。佛陀需要眾生，來讓覺醒、智慧及慈悲得到實現，而非僅是概念。它們必須是實實在在的，對生活、生命有實際影響的東西。因此每當我念「自歸依佛」，耳邊就會傳來「佛歸依我」。

佛身

我們都是佛，透過我們，才能將智慧與慈悲化為有形，並產生影響力。我的弟子清雲法師 (Thich Thanh Van) 曾盡其所能的拯救他人，但在這過程中遇害了。他是一位好佛教徒，也是一位好的佛，因為他能夠幫助上萬的人——那些戰爭中的難民。藉由他，覺醒、智慧以及慈悲，才能得到實現，所以，我們可視他為佛身 (Buddha body, 梵文Buddhakaya)。為了使佛教得到實踐，必須要有「佛身」，也就是覺醒行動的具體化現，否則，佛教將只是個空談。清雲法師是佛身，釋迦牟尼佛是佛身，當我們了悟覺醒，當我們具足智慧與慈悲時，我們人人皆是佛身。

法身

三寶中的第二個是法，這是佛陀的教化。它是智慧與慈悲之道，教人如何具足智慧與慈悲，進而實踐它們。佛陀入滅之前，向弟子們說：「諸位啊！明天我的肉身將不復存在；但我的法身，仍會永遠守

護與幫助著你們。你們可以把它當作自己的老師，一位永遠不會離開你們的老師。」這就是法身（Dharmakaya）的誕生。法也有身，就是教法之體、道之身。如你所見，法身的意義其實很簡單，雖然有些大乘佛教徒已將它變得很複雜。法身所指的就是佛陀的教化，也就是體會智慧與慈悲的方法，只是到了後來，它演變成類似萬物存有本體論之類的哲學性觀點。

任何能幫助你覺醒的東西都有佛性。當我獨處時，一聲鳥啼傳來，提醒我回歸自己。——我呼吸，我微笑。有時它又多啼了一聲，我會微笑著對鳥兒說：「我聽到了。」

除了聲音，一些景象也能提醒你回到真正的自己。清晨時分，當你推開門窗時，那道灑進來的陽光，你也可以視為法音，於是，它就成為法身的一部分。這就是為什麼開悟的人，能在萬事萬物之中看見法的示現。一只卵石，一棵翠竹，一聲嬰兒啼哭，任何事物都可以成為法音、法的呼喚。我們應當如是練習。

法身不只是以文字、聲音來示現，當下的存在即是法身。有時候我們什麼也不做，卻比做了很多事情還要有用，這就是我們所說的「無為」。就像有個人身處暴風雨中的小船上，依舊冷靜。只要他不動聲色地，保持鎮定，情勢就可以改變。這也是法身的其中一面，無所說，無所教，就只是活在當下。

僧身

僧伽是和合的、覺醒的共住團體。而僧身（Sanghakaya）是一個新的梵文名詞。僧伽也需要一個身，當你與家人共住，練習微笑、呼吸，並認清存在於你自己和孩子們之間的佛身時，你的家庭就成為僧伽。如

果你家裡有鐘磬，那麼鐘磬也就成為你僧身的一部分，因為它幫助你修行；如果你有蒲團，那蒲團也成為僧身的一部分。

很多事物都在幫助我們修行，比方說我們呼吸的空氣。如果你家附近有個公園或是河岸，那麼你就很幸運了，因為你可在那兒享受行禪。你必須發現自己的僧身——去邀請朋友來跟自己一起修行，體味茶禪，一起坐禪、行禪，這些努力都是為了使你在家中建立起自己的僧身。如果你有了僧身，修行就容易多了。

實踐佛教、修行禪法，是為了使我們變得平靜與快樂，充滿智慧與慈悲。我們以這種方式，來為家庭及社會的幸福與和平努力向前。如果我們仔細觀察，三寶實質上是一體的，它們當中的每一個都已包含了其他兩者。佛陀擁有成佛的境界，有佛身。佛陀也有法身，因為若沒有法身，他就不可能成佛。佛陀也有僧身，因為他是與菩提樹、其他的樹、鳥兒以及自然環境共進早餐的。

在一個禪修中心裡，我們有僧身，因為我們在這裡練習增長智慧和慈悲的方法。也因此，法身也在這裡，方法和教化就在這裡。而教化若不是透過我們每個人的生命和身體也無法得到實現，所以，佛身也在這裡。如果沒有佛和法，也就無所謂僧伽了。如果沒有你，佛也不會被實現，而僅僅是個理念。

沒有你，法就沒有人來實踐；法是要人來實踐的。沒有你們每個人，僧也無法組建。那就是為何當我們說「自歸依佛」、「自歸依法」、「自歸依僧」時，我們也聽到了「佛歸依我」、「法歸依我」、「僧歸依我」。

【編者按】本文摘譯自簡·史密斯（Jean Smith）編輯的《心輪》（*Radiant Mind — Essential Buddhist Teachings and Texts*）。本書由Riverhead Books出版社出版。文中部分標題為編者所加。