

心間的明湖

——向上師致敬的《平靜的林湖》

梁寒衣

怎麼樣叫作世俗化？這世界又是什麼？

你不知道嗎？

這未知、這黑暗、這無知、就是世俗。

——摘自《平靜的林湖》(A Still Forest Pool)

之一 • 淨潔自流

幽謐的曠谷間，綫伏著一泓明淨的湖泊。

如許的幽獨而靜遠，如宇宙最深邃、恆美的隻眼。

夏日，藍剔的青天將自我低低投入湖眼。雲絮、杉影、松枝、薔薇、絲柏、水柳、野莓、羊齒……亦照著水鏡，描著自我，鏤成一幅牙雕般，層層疊疊……亟為緻密、淡遠，又纖秀、蒼碧的山水圖景。驚跳的蚱蜢、蜿蜒的黃蛇、疾走的蜥蜴、尖臉的貓狸，纖纖乙乙的豆娘……皆一一映入湖鏡，描著動靜。

而在春日，冉冉的霧氣如簫笛一般，繞著湖泊，深深近近、高高低低的吹著，將它吹拂成一座霧色玄隱、神美靈動的澤子。

還有秋日，婆娑的林藪鑲嵌為彌陀許諾的巖土。一幅點金的鑲嵌畫，且淅淅瀝瀝，不盡飄墜、無盡鑲金……

到了冬冷，即涅槃成一片霏嚴的雪色。涅槃的湖心，映著涅槃的枝桠。千山萬壑剔骨還肉，默止於淨白的跣跡中。

而雪，霏霏，霏霏地落著……

一座幽寂的湖泊。天地至為靜美的隻眼，安置於每一個生命，每

一只胸壑、心谷間。可以永永的安閑、靜謐，倘那澄明的隻眼，只是貞寧地映照著，澹澹看過湧動的白霧，看過幽霾荒森的黑夜，看過掠殺擊翅的隼鷹，看過荒悚舞動的叢蛇……

如斯看罷麗日，也看罷陰霾、霪雨，和凜冽……

安持不動，自有無上的貞吉，和安寧。

莊嚴自入其心，自入本色。

然而，倘有那樣些微閃絲的念頭竟然蕪入湖心——它竟開始愛起這個，不愛起那個；想要那樣，又想抗拒不要這樣——愛著如鏡的蔚藍，厭憎起濛白的霧氣；喜悅臨水的鷗鷺，又惱惡起爬行的蛇蜥……或倒過來，愛悅著如詩的霧原，燥惱起墨一般鯨吞的黑夜，更煩擾於濕濕鬱鬱的山雨……

或者，愛戀極了平靜，竟連那一聲「啵嗒」的魚跳也感嘈噪，閃閃游游的風息也要刺耳……

因了差別，與戀執——哪怕僅僅只是戀執著平靜，那湖心便變得一刻也不能息止了。來了一枝落葉，它皺了一下眉頭，想：「我不歡迎落葉！」是一頁碧綠的葉片。它復又閃縮了一下，念道：「沒出息的，一早還綠著便落下來了——我較喜歡金黃的或紅緋色的。」林葉簌簌撲撲地落著。它發怒了，搖動波水，左閃右躲，罵道：「那些骯髒發臭的葉子，別來汙染我的明鏡！」

一旦有所執取，即使執取的是平靜、是美好、是清涼，或涅槃本身……乃至於執取上師，執取他者的形象與教法，人們的心湖將無法獲得至深的寂靜。猶如南傳的導師阿姜查所揭示的：

「如果你攀附或抓緊某物，無論那東西是什麼，就會像你跑至鄰居家去抓了一把火，那火勢燙熱的。若你在自己家中抓了一把火，那火同樣會是燙熱的。因此，絕對不要想抓住什麼！」

有執取，則心湖燒燃、騰躍，不復靜澄。小的執取，帶來細閃的

磯波，與文火。巨大的執取，即是翻覆的波濤，與凶噬的猛火。

生命的林湖，罕於真正祥和、寧靜，因為總是不住飄閃、燦滅，不住執取、抗爭著。而「執取」與「抗戰」恰為一體的兩面——因為執取著「想望那樣」更因此抗拒著「不願只是如此而已」。如斯，心湖踴躍，與善抗爭，與惡抗爭，與小抗爭，與大抗爭，與短的、長的、對的、錯的、美的、醜的……抗爭，義無反顧地征戰下去。而抗拒，卻僅是製造出更多的痛苦罷了。

「不抗爭，難道就是模糊、妥協，當個埋在沙堆中的駝鳥嗎？」人們或許如此反問。因為慣性的思惟總是傾向兩極，以為不是此端，便是相對的另一端。

不，不是。僅只是智眼明澈、持心不動而已。無論經驗多少狂嘯的走獸、出沒的蛇域，游走的魑魅……，無論歷煎多少霆雨雷電、多少崩毀的土石與傾軋的垃圾、廢污……那能被夷毀、汗損的，終究僅是湖泊的皮殼、外相罷了。內中深邃、基底的平靜，卻是堅牢、無以褫奪的！

而以這種平靜為基礎，持續開展與學習，變革與潛移——明顯的，使得一潭污水化為澄清的，僅只是持續、專注、如一，不為動搖地平定注入清泉。不是波濤洶湧，以血拭血。

淨潔自流、安澄涵納、平和開展，那麼，無論迭經多少燎燒的山火，多少砂暴與土流。焦煙的墟土中，總有清湛明湖——因為泉心未失，泉眼依在。自有潔清的泉流自深潛的胸竅靜謐浮湧，湛湛寂涼，湛湛抒撫。

之二 • 心的面目

如果說傑克·康菲爾德（Jack Kornfield）的《心靈幽徑》是一條接受法流的清泉，面向世界、宇宙、人類全體，所展開的宏觀對話和廣袤朝聖；那麼《平靜的林湖》即是這條河流闐靜折返、溯洄本源

的樸素之作。書寫，成為對上師虔誠頂禮的方式，一種素默、虔誠、面向教法專致頂禮的姿態。

此中，褪去《心靈幽徑》中所展現的宏觀思惟與浩麗文采，褪去作者的敘事風格和語言雄辯；傑克·康菲爾德返歸向所來時的僧伽——化身為所有佛弟子，如彼一般，謙遜面向法源。

此中，不復存在作家康菲爾德，唯有老師阿姜查。

唯有源頭之水晶湛瑩亮：流動的是尊者阿姜查平淡、素樸、堅實、有力而鮮活，日常的教法。那說法、宣法的語言、姿態、精髓，完全是「阿姜查式」的；一如阿姜查其餘的教本所顯示的，也正如其餘弟子力圖保持上師說法的原貌所作的努力一般。康菲爾德在此隱身為弟子，僅是呈現老師，以及其教法——那無上的源首，和活水！

這道活水，簡潔地切入人類心靈的真相。

「回歸心靈」——從二十世紀後半乃至於二十一世紀的此刻，這句口號如同滾雪球一般襲捲了全球媒體，形成了另一波新的「世紀宣言」、「生活主張」或「流行趨勢」、「商品標幟」。

「聽聽你的心！」——不少心理學、精神學、生活哲學、靈修系統如是結論；彷彿只要回過首來聆聽一下「心裡的聲音」、「內在的需要」（或者，更詩化的形容是「靈魂的話語」），我們立刻可以快樂、自然的「回歸」，立刻可以憑其本能「直觀」地找回生命的徑道。

這似乎是個過樂觀的看法——一顆雜亂無章、未經訓練、淘瀆的「心」，果然能「自動地」呈顯生命的徑道嗎？聆聽這顆啞啞喋喋的「心」或「感覺」，追隨它挪移，人們便可以找到靜謐的桃花源嗎？

任何一名經驗基礎靜坐或禪坐的人即不難察覺：「心」的狀態如同一只滾沸的鍋爐，絡繹不絕的念頭於上面浮滾來去、倏起倏滅，宛如不斷竄升的浮泡一般。

「聆聽」，僅是覺醒的初步。「管理情緒」或「安頓心靈」，人類需要更大的智慧與訓練，其間的工程猶若調御一匹狂奔不馴的野馬。

了然心的實相，阿姜查的智慧之徑是這樣的——

「讓不執著和專注來守衛你的心，就像是心的父母——」他說：「然後，你的好惡就會如孩子般前來呼喚：『媽，我不要那個。爸，我要多一點那個。』這時你只需微笑說：『沒問題，孩子。』『可是媽媽，我真想要一頭象。』『沒問題，孩子。』『我還要糖果。』『我們能不能去搭飛機？』——如果你能讓一切來去自如而不執著，就沒問題了。」

保持開放、觀照；不壓抑、排斥，亦不任隨心的驅役，與之俱去——這即是阿姜查持心、練心、澄心不動的方法：看著心念來來去去，而不執取。不抓取這個，也不斥拒、恐懼另一個，它們都只是孩提的無明之舞。

但是，在抵達最終的安寂、平靜之前，行者必須穿越艱困，練習與心對抗。阿姜查進一步解釋道：

「佛陀要我們不要相信自己的心，因為它仍是不潔的、不純粹的，其中尚沒有具體的美德或佛法的存在。在種種不同的修行中，我們因此必須對抗我們的心。當心遭到對抗時，它會變得急躁而緊張，這時就會開始懷疑我們是不是走在正確的道路上。因為修行將與心中的不潔與欲望互相抵觸，我們會因此感到痛苦，甚至決定停下一切的修行。然而，佛陀告訴我們，這樣的情況是正常的；不是你，而是那心中的不潔，將受到烈焰的考驗……」

穿過烈焰，始有無上希有的紅蓮——這是修行的洞明之語。無疑地，阿姜查是當代至為接近六祖惠能的心智，他的影響也將持續瑩亮於新一世紀。以一種平易、親切、坦蕩和坦率，他睿智地指出了回歸自我、通往內在寧靜林湖的晰明之徑，真實、簡樸、直截，不掉弄任何假相的光明或幻美的欺飾，更不作樂觀的精神糖衣。

山茨七年，他的教法始終皎澈於途軌中，成為次次回溯的琉璃心木。《平靜的林湖》的書寫，之於康菲爾德，是對上師的虔誠頂禮。於我，亦如是，是之於崇高智者的深心禮讚。

宛如以自身的病疾為驗證，阿姜查最終所指陳的，是穿越生老病死中，那不動的核心，與貞明的舍利。

文章出處：《法鼓雜誌》

