

以禪修來趣入佛法：評介 Ayya Khema, *Being Nobody, Going Nowhere: Meditations on the Buddhist Path*, 1987, Wisdom Publications.

蔡耀明

華梵大學東方人文思想研究所

一、背景

Ayya Khema 以英文及德文寫過二十五本以上有關禪修和佛法的書。除了目前評介的這一本 *Being Nobody, Going Nowhere: Meditations on the Buddhist Path* 之外，較著名的，還包括《當鐵鷹飛起：給西方的佛教》（*When the Iron Eagle Flies: Buddhism for the West*, 1991, Viking Penguin）；《我的自我是誰：佛教禪修入門》（*Who Is My Self?: A Guide to Buddhist Meditation*, 1997, Wisdom Publications）；《我給你我這一生：一位西方佛教女性出家人的自傳》（*I Give You My Life: The Autobiography of a Western Buddhist Nun*, 1998, Shambhala Publications）；《要成為一座島嶼：佛教的內心寧靜之實修》（*Be an Island: The Buddhist Practice of Inner Peace*, 1999, Wisdom Publications）。

由各大網路書店的銷售情形，以及網路上的眾多讀者留言來看，以上五本書皆相當受一般讀者的歡迎，而且得到頗多正面的評價。推究其原因，主要有三：一者，讀者群很明顯

是設定成現代的西方人；二者，文字的使用很活潑且平易近人；三者，訴求的重點為西方傳統較欠缺的禪修，而且 Ayya Khema 本身既是一位西方佛教女性出家人，又有教導禪修的經驗。以這三點原因觀之，正好能夠迎合一般人的胃口與需求，故擠身暢銷書之林，當然不足為奇。

Ayya Khema 於 1979 年在斯里蘭卡（Sri Lanka）成為佛教的女性出家人，然而她早在 1974 年左右即開始廣泛在歐、美、澳三洲教導禪修。至於對禪修的接觸，則始自 1960-64 年間，她偕同丈夫與兒子遊歷一些亞洲國家的所得。

二、本書特色

Being Nobody, Going Nowhere 這一本書是 Ayya Khema 在一個為期十天的禪修課程的講課內容的彙集。標題 being nobody, 字面的意思是成為無名小卒，雖和西方社會一般期望 being somebody（成為像樣的一號人物）恰好相反，卻在暗指佛教的「非我」觀；其次的 going nowhere, 字面的意思是哪兒也不去，暗指世間的任何地方都不去，只去超出世間的「涅槃」。至於副標題 meditations on the Buddhist path, 則標示以佛法為遵循的路徑，以及以禪修為上路的主要憑藉。

全書分成十三章，但是前後次序的連貫並不明顯。換言之，各章的主題相當獨立，而且不必然有前後由淺入深之類的次序。因此，各章即使隨意跳著來讀，應該不至於構成瞭

解上的困難。以禪修來趣入佛法，不僅揭示在書本的副標題，而且是全書最顯著的特色之一。Ayya Khema 再三強調，除非能夠親自體驗，否則再多的教理也等於零。在禪修的解說上，她盡可能扣緊日常的生活，強調禪修在淨化心靈的功用，包括練習去除擾亂的念頭、讓心靈專一而不散亂、讓心靈保持靈活、以及產生靜宓的心靈力量。至於她所提到的禪修的功課，大致環繞在身、受、心、法這四個項目所做的四念處修法，尤其集中在呼吸的覺察上。操作的要點包括：將注意力放在鼻尖或跟著氣的進出，而做數息或隨息的練習，盡可能配合呼吸來看住念頭，而不讓念頭糊塗地跑掉，成為自己念頭的觀看者或旁觀者，以及覺察呼吸過程所伴隨出現的感受，卻不為益趨敏銳的感受所牽累，而跟著攪動自己的思緒。

Ayya Khema 雖然在禪修上著墨甚多，卻非禪定至上論者。她指出，禪修的目的在於生起覺觀；即使坐禪修出一些快樂的感受，實在稱不上究竟的涅槃之樂，而且還脫離不了無常的圈圈，更不能保證這樣就可了悟「非我」之理。以禪修為基礎，在禪修的清醒且靈敏的狀態中，進而生起覺觀，去體驗尤其是呼吸的無常變易的真相，並且從各方面努力排除有關自我的概念或思想，如此方有可能如實導入佛法特有的世界。Ayya Khema 介紹的佛法，大致包括如下五個大的項目（1）業與輪迴乃是生命體的問題的形成機制與運轉的環境；

(2) 做為生命體構成要素的五蘊；(3) 造成生命體掉在輪迴內的作用要項，亦即佛法修學所要面對的問題，例如五蓋，以及對治五蓋分別可行的辦法；(4) 做為佛法之得以建立的基本道理的四聖諦、以及基本辦法的八正道；(5) 修行上進一步的辦法，例如慈悲喜捨四無量心，以及第十一章闡述的十德 (ten virtues)。

這本書雖然觸及諸如上述的佛法概念與教理，由於主要是禪修課程上的講課材料，並不屬於「佛學概論」一類的東西，也不適合當做「佛學概論」來使用。Ayya Khema 完全不將佛教問題化，反而將佛法呈現成有助於解決現代人的問題的有效利器。她在書中，不僅極力避免一味堆砌抽象的專門語詞，而且幾乎完全不去碰觸教內宗派的歧異或紛爭的問題。她的這份努力鮮明地躍然紙上，而且值得在此給予高度的肯定與讚賞。一些佛法上很重要但不易解釋的教理，例如在此世與他世之間，生命體雖帶有相續性，特別是業報的相續，卻非完全同一，且亦不具有恆定不變的自我之體性，在書中，都以相當平易近人的語句和親切的經驗呈現在讀者眼前，應該也是這本書另一個讓人激賞的所在。

三、如何看待這本書

讀書是一回事，書讀了之後如何去看待或使用則是很不同的另一回事。如果要說有個最妥當的辦法，應該是僅止於從

這本書來瞭解 Ayya Khema 當初在禪修課程上講了些什麼東西。不多也不少，最好就是只停留在這樣的做法。然而，書上確實講了一點點禪修的方法，Ayya Khema 自己也很得意把它拿來公開發行。另外，有些讀者或許也正在尋找有關禪修方法的書本。問題是，照書上講的方法自個兒就修起來，是否妥當？我個人不得不說「很不妥當」。理由有三。

首先，書上的禪修方法大致是雜揉經論和 Ayya Khema 個人的說法而成，以至於難免釀成欠缺純粹性的問題，甚至會讓人無所適從。書上提到或引證的經典其實很少，大致就是《念處經》、《慈愛經》和《法句經》。至於論典，也不過就是覺音論師的《清淨道論》。問題在於，不知是有意或無意，Ayya Khema 很少就敘述出來的禪修方法提供嚴謹的出處根據。吾人需知，嚴格根據經典來爬梳操作的方法，以及自己隨機聽來或想當然爾講出來的操作方法，二者之間鐵定居於極其不等的價位，不可混為一談。在介紹所謂佛教的禪修法時，對佛陀與經典該有基本的尊重，而尊重的辦法之一，即不以附會或雜揉的方式來模糊掉佛陀與經典的純粹性。

其次，禪修絕對不僅止於技術的掌握，而更在於技術和個別的修學者是否適合，技術上的學習是否沒有可怕的偏差，以及個別的修學者學到技術之後，引發的身心各方面在碰到一波又一波的障礙或難關時，該如何逐一突破等課題。像這些非常重要的課題，光看書本是沒辦法處理的，遑論予以解

決或得出真正的突破。在主持為期十天的禪修課程時，Ayya Khema 容或可和學員面對面來稍微處理像這類棘手的情形。但是，光是把操作的技術寫在書上，一旦讓人做出問題來，誰來收拾這個攤子！

第三，Ayya Khema 有關禪修的一些說法尚有商榷的餘地。例如，第三章講止和觀，但是止和觀的區別並不明確，甚至易給人過分簡化及混淆的印象。還有，Ayya Khema 認為止只是過程，觀才是目的，但是經典幾乎找不到這種說法；經典說的是，由止可以通向觀，由觀也可以通向止，而且二者之間主要的也不是「過程——目的」的關係。此外，第三章講止和觀，以及第十二章談四聖諦與八正道，皆再三提到若想瞭解心靈究竟在做些什麼，就用一種給念頭貼上標籤的方法，亦即標示自己念頭的倫理傾向與品質水準，此即所謂的標明念頭（labelling our thought）。但是，整本書一會兒說要標明念頭，一會兒又說只做自己念頭的旁觀者而不要受到牽累以至於攪動自己的思緒，不僅有自相矛盾之嫌，也極容易造成讀者的困惑。

基於以上的三層考量，建議只把 Ayya Khema 的這本書當做有點距離的參考，而不適合據以修持。一言以蔽之，這本書成也禪修，敗也禪修。換言之，以禪修來趣入佛法，確實掌握到絕佳的切入點，但是形諸講課或甚至彙集成書，在實際上是否面面皆能如理，且如法隨順佛陀的禪修教示，無疑

屬於高難度的工作。在某種意味下，以上的三層問題，並非這本書的專利，可以說是當今之世喜好在書上教人禪修的作者，甚難全身而退的三道檢驗。

最後，略提 Ayya Khema 在禪修上該講而未講的部分。既然只是在初入門的禪修課程上的講課，當然很粗淺。事實的確如此。Ayya Khema 似乎應該在一開始就根據諸如《阿含經》或《尼柯耶經》(Nikāya) 來呈現佛陀的禪修教示的全貌，至少包括初禪到非想非非想處定，乃至滅盡定，以及空三昧、無相三昧、無願三昧這三個三昧 (samādhi)，然後說明她準備教導的東西，在這整幅藍圖當中佔有什麼位置。

由於 Ayya Khema 並沒有這麼做，她的這本書就有陷讀者於以井觀天之嫌。再者，既然是在教導人家做禪修，她也應該坦誠說出自己在所教的操作技術上的修為水準。做為一位帶人做禪修的人，猶如面對海水浴場，不應該只會大講特講，而是既需要自己會游泳，且具有達到世界標準的救生員資格。