跪拜和念誦

講者：坦尼沙羅尊者

2023年11月16日

譯者：一意孤行

2026年11月1日

我們在這裡要做許多跪拜和念誦，但我們在這裡跪得再多，念得再多，其實並不比我們在外面世界做得多。我們在這裡只是身體在拜。而在外面世界，我們則是用心在跪拜。一天之中，你可以問問自己，你在給什麼跪拜？你是在給你的情緒跪拜？你是在給你對他人權勢的恐懼跪拜？你是不是在給你自己的貪欲、瞋怒和迷妄跪拜？

如果你不喜歡跪倒在那些東西面前，那就應該練習向你真正值得尊重的東西跪拜。

這就是佛、法、僧所代表的意義所在。它們不僅指作為一個個人的佛陀、他所宣講的佛法、僧團，以及過去和現在所有偉大的聖者們，它們也代表著心靈的品質。

就佛陀而言，這些特質是慈悲、智慧和純淨。如果你真心想找到庇護，你應該努力把這些特質帶進你自己的裡面。

佛法教導人們「德行」、「禪定」、「分別」和「解脫」。

僧伽代表你願意依照佛法修行——換句話說，不是光按照你的喜好，而是依照佛法真正的要求。它的目標是證得「脫離迷想」（disenchantment）、「超越激情」（dispassion），以及由此而來的「自由」。

這些都是你應該培養的內在優秀特質。你應該把它們排在第一位。所以，當你跪拜時，想像自己是在向你內在的這些特質跪拜。

然後檢查它們。它們夠強大嗎？還是它們有些脆弱？在你日常生活中，在你屈服的其他事情方面，它們還需要與哪些事情打仗？

心裡有人生明確的優先順序是件好事，而身體的跪拜這種動作能不斷提醒你什麼才是生活中真正重要的東西。你真正尊重的是什麼？

至於念誦。你可以想現在你腦中閃過的各種念頭，裡面有多少跟垃圾差不多。我認識一個人，他年輕時在墨西哥當過交換生。一天晚上，墨西哥主人舉辦了一場派對，他們唱了一些墨西哥民歌，然後請這些美國人也唱一些美國民謠。這些美國人面面相覷，不知所措。最後，他們最後唱起了《吉利根島》之類的歌和一些廣告歌曲。

許許多多的垃圾從我們腦中穿過。想一想，當你變老，死亡臨近時，各種奇怪的想法穿過大腦，那會是什麼樣子？你肯定希望腦子裡會有一些美好的事情穿過去。這就是我們念誦的原因。

你可能難以理解這些念誦的含義，但你可以查看翻譯。

當然，問題是，我們為什麼要用巴利語念誦？這樣你就不必總是硬著頭皮要看別人的翻譯了。你可以心裡想著經文的意義，而用自己的語言表達。

也要想到一個事實，當你念誦的時候，你念的正是阿姜曼念誦的經文，阿姜李念誦的經文，也是許多其他聖者許多、許多世紀以來念誦的經文。

然後，你可以在腦海中把這些話翻譯成你自己的話。

當然，在寺院裡，我們念的是方丈決定念誦的經文。但如果你獨自一人時，你可以自己嘗試許多不同的經文。

我在泰國出家為僧的頭一年，好多時間我都獨自一人待在山上。我發現那些念誦成了我的朋友。我要選擇那些我發現對我來說意義重大的經文，一直念誦，直到深夜。

當你一遍又一遍地念這些經文時，你會發現，它們也會在一天中的其他時間出現在你的腦海中。它們會變得越來越成為一種習慣，隨著年紀的增長，這意味著當你接近死亡時，穿過你的腦海中的是這些事情——或者至少很有可能，它們會如此。

你需要抵制這個世界傳遞的許多訊息。畢竟，他們講的信息是什麼？他們告訴你，世上的好東西你都得付錢才能得到。他們要你不停地在經濟

體系中買、買、買，工作，工作。然後，當你對經濟體係不再有用時，他們基本上就把你丟了。你可不想讓他們的思想和價值觀闖進你的生活。

所以，我們跪拜，我們念誦，以此提醒自己，我們真正的價值觀是什麼，以及我們是有價值的，即使世界不重視我們。

佛法遠比我們自身更為宏大，它是一套完整的生活方式。我們是擁有共同價值觀的更大社區的一部分。早在古代，「斯多葛學派」就指出，社群的關鍵就在於其成員擁有共同的價值觀，他們有共同尊重的事物。你或許與隔壁鄰居的價值觀不同，但你與你所尊敬的人，都擁有相同的價值觀，無論他們身在何處。當你跪拜，當你誦經時，你就是在與這個更大的社區相連，這種連結同時跨越了空間和時間。

所以，當我們禪修時，不只是我們坐在這裡，此時、此刻、不只是每個人孤零零地坐在這裡，操練著自己的心。這固然是其中的一部分——畢竟，你需要為你的心進行這項工作，其他人也需要為他們的心開展這項工作——但我們確實擁有共同的價值觀。記住這一點，能讓你在投入修行的過程中變得更強大。

所以，如果你發現自己對跪拜和念誦有什麼抗拒情緒，那就問問自己為什麼。並提醒自己，無論如何，你的心裡不拜這個就會拜那個，所以努力去選一些好的事情來拜，包括修行的普遍價值和技巧。

我們在這裡錘鍊的，不是那種「價值觀」模糊不清、是非邊界游移不定的「技術」：而是你努力培養更多的「正念」、更多的「正知」和更多的「正情」（熱忱、熱情 ardency）的修行過程中，自帶了那些價值的技術。給你自己一套具體的「技術」去演練，有助於給你自己建立一個衡量你的心品質高低的對照標準。否則，你只是在瞎摸索——東一榔頭，西一錘子，卻榨不出什麼油水。這套技術的目的正是為了把你的潛能拉滿。

幸運的是，這套技術不是讓你把腦子放進絞肉機裡去。它要你檢查自己的呼吸並提出問題。

怎麼做感覺才舒服？你得自己選擇。

你想如何處理你的呼吸？這由你決定。

如何做才能從中汲取最佳效果，從而僅僅透過調整呼吸的方式就能實現一種全身飽滿的感覺、一種輕鬆、愉悅感？怎麼做才行？你得去探索。

所以，你不是在把自己塞進一套死板的訓練計畫中。你被要求培養出一項技能，這項技能一方面要訓練你精益求精的渴望，另一方面也能培養你獨特的創造力，如何去完成它。但你更渴望的是挑戰自我。修行的目的就是要對你提出比平常更高的要求，正因如此，我們才要禮拜這些有價值的事情，並時刻提醒自己它們的確價值非凡。我們真地渴望成長。我們真地渴望變得成熟。

佛陀尊重我們，待我們如成年人。即使在教導他七歲的兒子時，他也在教他如何成為一個成年人。這很大程度上是因為，要意識到，在某些領域，你必須突破自我，才能成長。

所以，要敬拜這些價值，敬拜這些技術。

當你挑選獨自一人念誦的經文時，選擇那些對你意義最重大的經文來念，並思考它們。我們常說，當你一邊禪修一邊聆聽佛法開示時，應該把注意力主要放在禪修本身。但當你念誦經文時，試著思考經文的意思以及它所蘊含的意義。這會給你一些事情來思考。

它能把你從媒體散播的各種垃圾訊息中拉出來。無論那條新聞多麼重要，都會很快過時並且無人問津。想想你僅僅幾個月前從新聞中獲取的信息，現在沒有多少價值了。

但你從佛法中得到的消息——心是可以被訓練出來的，心可以透過「超越激情」（dispassion）而獲得「自由」——想想這個。這是一件永遠正確的事情，永遠值得知道。

所以，當你念誦並記住這些經文時，它們就成為你的一部分。你念誦的是傳達美好價值的內容——這些美好的價值從頭到尾都是真實的，時時與你有關。

還有什麼更好的想法可以放進你的腦子裡嗎？