

## 前言

我們常常是為了想要解脫而追隨佛陀的教導，從自己的貪欲、自己的性格、自己的憤怒或自己的痛苦中解脫。但是讓人意想不到的，突然間，在我們努力想要達成或擺脫某事的途中，我們發現自己的心像窗戶一樣打開了，展露出寬闊的視野，一種意想不到的自由：完全恰如其分地面對自己；完整體驗似乎會阻礙我們快樂的所有情況和情緒，完全不需要去相信或是追隨這些阻礙的表相（apparent messages）。讓我們能體驗那種意想不到的自由，在暴風中心找到平靜和清晰的，就是一份寬闊的、欣然接受當下的覺知，因為透過覺知而來的解脫即是佛陀教導的核心。這本開示集就是圍繞在可以自由覺知的主題上。

匯集本書的靈感源於千禧年年初，牟尼度老師（Ajahn Munindo）到紐西蘭所作的一系列開示。在這些開示中，他說如果修行重心是擺在培養當下的覺知，那麼這就稱為「根源取向（source-oriented）」的修行，與「目標取向（goal-oriented）」的修行做一區分。我那時住在威靈頓的寺院，也就是這個開示的地點；他強而有力的講演，讓陷入兩難的我，如釋重負。當時我直覺地被根源取向的修行方式所吸引，可是另一方面又興趣缺缺地進行目標取向的修行。設法要將這兩種修行方式整合到自己的修行當中卻又徒勞無功的困境，讓我困惑了好幾年。現在發現一位資深的法師鼓勵我追隨自己的直觀，真是讓我鬆了一口氣，重新獲得了很多的力量。這些重新燃起的熱情，轉化成了我編輯開示的動力。在幾個好朋友的幫助下，我們將開示整理成一篇，命名為「我們都是佛法的傳譯者」，也就是本書的第二章。看到很多人，特別是西方人，在聽過「我們都是佛法的傳譯者」的開示或閱讀文章後，都不約而同地表示深受啟發，這些回應大大地鼓舞著我。這一個篇章現在已經被轉譯成好幾種語言，這足以證明這篇開示受歡迎的程度。

不久之後我來到位於英國北部和漢（Harnham）的阿如那拉塔納給日寺（Aruna Ratanagiri），牟尼度老師是那裡的資深住持。更多的開示吸引了我的注意，這些開示同樣值得重視而且更有見地，還有牟尼度老師式的生活佛法講演，像是：「當我們戀愛了」的觀點是在探討如何馴服生命的熱情為修行；「什麼是捨離？」闡明一定要有一顆正確接納的心，在正確接納的心中我們的激情就可以轉化；「祈禱與頂禮」是關於聯結心中熱切期望的方式，通常西方人對南傳上座部佛教的這個區塊比較不注意。接著在幾個月之後，我聽到牟尼度老師以一連串的开示，說明念覺知在各種困境和各種情緒上的應用，我們將它整理為「矛盾的力量」。在這個開示當中，他將根源取向的精髓作了簡潔有序的說明：「耐心地允許令人沮喪的困境呈現在當下，不帶批判的覺知——這個方法就是淨化之道。」由「我們都是佛法的傳譯者」開始到這些開示的匯集，出書的想法更明確，牟尼度老師剛開始有一些猶豫（「你真得認為這些東西值得出版印行？」），後來他終於接受了這個主意。最後，由他最要好的朋友蘇媧仁（Sue Warren，於二〇〇三年過世）所留下的贈與，讓這本書有機會印行，並作為對她的紀念。

在本書的第一章，牟尼度老師分享了他早期在泰國出家的經驗，他和第一位老師，已故的帖老師（Ajahn Tate）的關係以及受到的教導。接下來的主題是

如何恭敬地把傳統型式教導，傳譯成為對我們有用和可用的教導，如「我們都是佛法的傳譯者」中所闡明的，如果我們想要從修行中得到真正的利益，這個任務就是我們必須單獨地面對的。牟尼度老師在面對挑戰時，還是如實的遵守第一位老師對覺知的教導：「瞭解心識活動和心兩者間的區別。」

本書主要是在闡述覺知，心的本身，心與生俱來的自由，心可以容納和轉化生命中生起的各種情緒和問題。目標是要彰顯覺知大熔爐裡的模樣，如果我們和覺知心的聯繫是緊密、穩定而且夠清晰的話，所有的散亂心就會被熔解為原始的能量，然後，這些能量就可以再利用，以有益處和美麗的方式呈現。如老師在「學會瞭解情感」所指出的重點：「我們需要所有的能量來進行淨化的工作。」而任何我們想要否認或是壓抑的部分，只要時間一久，就會潛伏起來，最後會再反過頭來對抗我們。

書的最後幾章，提供了一些省思與作法，藉由這些省思和作法提供一個配套措施來支持覺知，給覺知所需的力量以進行心的轉化工作。開示如此的編排依循特定的邏輯；但是，它還是可以讓讀者在面臨修行的挑戰時，一翻開書，就從中找到幾句相關的提醒或清新的觀點。

這些開示是從各式的場合蒐集而來——在阿如那拉塔納給日寺院、在星期天下午的日常集會或是居士們的密集禪修、對英國和其他國家的禪修團體所做的巡迴演說——通常是對在家的聽眾所說，而大多也會有出家人出席，講到特別的問題時，通常會關照到出家和在家雙方。大部分的篇章都經過大量地編輯，使文章符合書寫的形式，避免反覆，並會在需要的地方加以釐清。每一篇開示所引用的《法句經》偈頌，是來自於牟尼度老師自己所翻譯，河流出版社（River Publications）出版的版本。這些偈頌都是佛陀最古老的教導，藉由它們引出開示的主題，同時也禮敬佛陀。書中的泰文和巴利文（除了佛法僧和一些特有的名詞以外）會在第一次出現時以斜體標示。它們的意思可以在字彙表中查詢。

很高興能在很多朋友的幫助下完成這本書。我們尤其要謝謝托馬斯瓊斯（Thomas Jones）以及葛林朗格德爾（Glenn Langdell），他們非常稱職地編輯開示；感謝多位校對的讀者，特別是梅檀斯日老師（Ajhn Candasiri）；此外還要感謝蘇菲摩恩（Soph Moeng）提供他傑出的打字技術。有好幾次，我們熱心地以為囊括越多的文章越好，而想要把所有我們覺得有關連的觀點全部納入，造成篇章過於冗長，這讓我想起了西班牙藝術家畢卡索的故事。有一次畢卡索和一位藝術評論家朋友到巴黎羅浮宮參觀。當他們站在拉斐爾（Rafael）的一幅名畫前表示讚賞時，這個藝術評論家指著一幅拉斐爾畫的希臘女神，大膽的說：「可是老畢，你不會覺得他把這隻手臂畫得太長了嗎？」就技術上而言，是真的長了點。但是畢卡索一聽到馬上反駁說：「喔，不——這麼美的手臂怎麼樣都不嫌長！」

我希望你會喜歡這本書，如同我們製作時般的歡喜。

比丘阿比南度（Abhinando Bhikkhu）

阿如那拉塔納給日寺

二〇〇四年二月