

一行禪師 2002 年 6 月 20 日答問

# 什麼是靈性威信？

## 問

親愛的老師，在大多數亞洲國家，人們似乎很自然會對老師、祖先和長者產生敬意。這一點在出家眾和相即共修團中也非常明顯，從我們今天上午參加誦戒儀式時的座位安排就可以看到。然而，在西方國家，我們似乎經常陷入對等級制度的恐懼中，並由此生起了種種心理活動。這也許與大於、優於、低於或同等的觀念有關，請您解釋一下資歷與等級制度之間的區別。

## 答

靈性威信不是權威。因為你的修習，以及你的修習成果，你獲得了尊敬和愛戴，這種尊敬和愛戴並非僅僅因為你在佛教傳統中的修習時長。靈性威信意味着理解和愛，這驅使人們向你鞠躬、敬愛你、尊重你，而不是因為你在他們之前加入僧團。如果沒有仁愛、慈悲和理解，靈性威信就不是真實的。有時，我們無法接觸到另一個人的善良、愛和關心，就認為他們身上不存在這些東西，因而我們產生不尊重、不敬愛對方的傾向。我們應該設法識別和接觸他人身上愛和慈悲的種子，尤其是那些比我們年長的人。

如果你不尊重自己，如果你不愛自己，你很難去愛和尊重別人，即使這個人的等級比你高，是一位師兄、一位師姐或一位老師。如果你懂得深觀自己，你會看到所有祖先都在你之內，包括他們的力量和弱點，從而你會以敬意對待自己的身心。但是，你被困在「這個身體是你，這個心是你」的想法中，所以低估了自己的價值。

在你之內，有着所有祖先的力量和經驗。當你從自我的概念中解放出來，當你能將自己的身心看作一股生命之流，看到所有的祖先都在你之內，包括最聰慧、最顯赫、最富有同情心的那部分，你會更加尊重你的身心。你將永遠不會對自己的身、心和意做出冒犯的舉動。

我認為，在西方也有許多儀式讓我們有機會向我們的國家、人民和祖先敬禮。當一個人去世時，我們去吊唁，默哀幾分鐘以表達我們的關愛。那種表達尊重和敬意的願望總是存在的、鮮活的。當你向國旗致敬，你靜靜地站着，聽着國歌，你是在表達對前輩的敬意——他們開天闢地，盡

心盡力建設國家，讓你安居在此。那種覺知、那種認可、那種感激，都在你心裏。你不能說沒有。想想我們的靈性祖先和血緣祖先，他們付出了那麼多，盡力讓生活變得越來越容易，我們受到那種感激與愛的鼓舞。

我們也應為我們的孩子組織更多機會表達感激之情。吃午飯之前，我們可以花一兩分鐘看着食物，修習正念吸氣和呼氣。擺放在你面前的食物，來自長久的烹飪傳統：許多祖母、許多母親將這些食譜傳給了我們。當我們以這種覺知去看時，愛和感激油然而生。

在靈性傳統中也如此。很多老師花時間和精力去實踐、去發現、去建立修習的基礎。如果意識到這一點，我們的愛和尊重會自然而然地生起。那些尚年輕的師兄師姐們，他們也屬於祖先的範疇。當你向他們表示尊敬時，不僅是在向他們表示尊敬，也在向所有祖先表示尊敬，所以應尊重師兄師姐們，儘管他們仍有很多不足。

當我看到年輕弟子時，我不會輕視他們。我能從他們身上看到所有祖先的存在，我深懷尊敬，並信任他們。我可以說，當我向他們鞠躬時，即使他們只有十四或十五歲，我也會帶着尊重鞠躬。這不是因為他們的年齡，而是因為所有祖先的存在，以及在他們之內所有祖先的洞見和經驗。我真的信任他們。因此，我不僅以這種態度向長輩鞠躬，也以這種尊重和感激向年輕一代鞠躬。正因為如此，我覺得溝通很容易。

我們必須深入學習內容，而不僅僅是模仿形式，形式是不夠的。當你接觸大地或是表達對一個人的尊重時，如果只是為了形式而做，那沒什麼用。你修習時必須要有內涵。

當我還是年輕僧人時，我不喜歡有人向我鞠躬，因為我看到自己的道德品行不足以讓別人鞠躬。但現在我改變了，我說我們必須允許這個人頂禮三次，因為這是他的修習。他的願望是對三寶表達尊重，而



圖 梅村網頁

我是一名僧人，我代表三寶。他們並非是向我的小我頂禮，也不是向我的自我頂禮，而是通過我向三寶頂禮。所以有人向我頂禮時，我坐得挺直並修習正念呼吸。我覺知他們是向三寶頂禮，而不是向我的小我頂禮，我因而自在。在他們三頂禮的過程中，他們獲得了許多寧靜和功德，我也獲得了許多寧靜和功德，我不會成為驕傲和傲慢的受害者，因為我理解這一項修習。

每當我為弟子剃度，他們第一次穿上僧袍時，我總是馬上告訴他們：「當有人對你表示尊敬時，你不用逃跑。你應該記住，你代表三寶，因而你必須坐直、吸氣、呼氣，讓他們有機會表達對三寶的感激之情。記住，即使你的修行仍然薄弱，即使你還有痛苦，沒關係，他們不是向你鞠躬，他們是向三寶鞠躬。所以，安靜地坐下來，修習呼吸，所有祖師都站在你身後。」

每次我向七百、八百或一千名修習者傳授五項正念修習時，我看到他們正接受來自佛陀、祖師的傳授。我坐在那裏，非常自在。大家的敬重不會影響我，這是我的修習。我希望僧尼、佛法老師們也能像我一樣修習，以保持自在。我想這也許能幫助回答你的問題，深觀內容，而不是成為形式的受害者。👉