

本來面目—— 韓國無上寺冬安居禪修心得

● 陳虹宇
台大農曦社社友



左：無上寺境內景觀 右：湖景與無上寺

今年冬天，我在韓國無上寺禪修了一個月。我去韓國禪修的動機很單純也很不純，一是想體驗韓國寺院食物，二是想在冰天雪地裡禪修看看。

無上寺由韓國近代高僧崇山禪師所創立，禪師生前常在美國、東歐等地弘法。無上寺每年舉辦夏、冬各3個月的安居，禪期語言是英文，出家與在家禪修者來自世界各地。

這些年，我多在南傳佛教圈打滾，上一次接觸禪宗已是六年前，可以說是在沒什麼預設期待之下，獨自來到積著雪的韓國鄉村。

寺院師父迎接我時說，我很勇

敢，一來就直接挑戰密集禪修。狀況外的我這才知道，3天後，國曆12/31、農曆12/1開始，將舉行為期一週的密集禪修，每日睡眠時間從七小時縮短為四小時，最後一天甚至是徹夜禪修。

於是，當人們仰望煙火慶祝新年時，我們以禪修跨年，每日除了吃飯、打掃、補眠及對抗睡魔外，便是不停地禪修。

圓滿日是徹夜禪修，午夜鐘敲響時，正是農曆12/8，佛陀成道日。傳統上，這是韓國禪宗寺院唯一一天開放信眾進禪堂的日子，出家眾與在家眾一同

徹夜精進，以實際行動來慶祝臘八節，並在午夜時吃松子稀飯配水泡菜。

崇山禪師時常強調，在寺院過集體生活，為的是放下「自我」，跟著團體拜懺、唱誦、打坐、經行，大夥依循著相同的步調，給人一種生活在軍營的感覺。最明顯的，當屬吃飯，比起填飽肚子的享受，用餐更像是某種整齊劃一的儀式，所有人到齊坐定後，才一起展開個人餐具、傳飯菜，統一開飯，統一結齋，統一收餐具，同一速度，實際用餐時間大概只有10分鐘可以吞嚥。

不過，集體劃一的儀式之外，休息時間給得大方，有充分時間到附近的山徑健行、賞雪，或是坐在廊下，撿一撿寺貓療癒心靈。

強大的集體感之下，也給人一種緊密的凝聚力，生活中的一切，大家時常互相幫忙。寺院規約其中一條是，「讓別人走在你之前」，每次進出門時，走前面的人常常會為後面的人拉著門，就覺得挺溫馨的。受此氛圍影響，我自己好像也更願意去做些排鞋子、打掃好環境之類的小事。

每週兩次，住持吞月禪師會與每位禪修者進行個別小參，韓文稱為「公案」，比起禪修報告，更屬於話頭禪對答。

第一次小參，禪師在我面前放了一串念珠，以及一支筆。他問，這兩個物品，是一樣還是不一樣？

若回答一樣，那便是執著於空性；若回答



雪中大雄殿



雪中無上寺

不一樣，那是執著於名相。那正確的答案呢？是不回答，直接拿起念珠念佛，拿起筆寫字。

「Just do it」(直接去做、直接修行)，禪師說，不要執著於語言文字的佛法。所謂的開悟，就只是回到當下的那一刻，看到事情本來的樣貌，天空是藍的、草是綠的，看到真實狀態就是開悟，萬物皆有佛性。

狗的佛性是什麼？答案是「汪汪汪」吠叫。蝴蝶的佛性是什麼？答案是振翅飛舞(要做出動作)。

我自認，小參過程中，我好像只是慢慢學會那套答題邏輯，起了新的執取，而非真實地頓悟。

禪師說，禪修的方法，是回到清淨的本性，知道雜染煩惱只是本性之外的染污，回到當下的那刻，即是不受煩惱控制的時刻，修行便是要與清淨本心待在一塊，訓練心在那狀態越來越長，而後我們不受煩惱影響，更能去幫助他人。

我覺得這跟我先前在南傳禪法學習的類似，就是抽離，看著一切現象的生滅，不過好像南傳更強調生滅，禪宗更強調抽離。我想，這應該是

佛法理論的側重點、切入點不同。南傳禪法強調的是無常苦無我三法印，禪宗則強調清淨佛性，使得兩者的禪修心態及方法不同，但修行至最後，好像通往的終點又是一樣的。不過，這只是我現階段、凡夫的自我詮釋與理解罷了，尚且只是語言文字，而非實相。

「眾生皆有佛性」的概念，也拓展到日常的儀式中，例如，每日早上起床後的第一個活動——108拜，並非面向佛像拜懺，而是在家出家禪修者們互相面對面禮拜。

禪師說，理解僅是理解，而非體會，就像在書上看到對一道美味食物的形容，但你要真正吃到後，才真正知道其美味。

《舌尖上的禪》中，作者水上勉提到，年少在禪寺裡生活時，他曾因懶得洗淨泥土，而將菠菜的根部切除，他師父看見後便說，這是菠菜最美味的部分，切除太可惜了。

偶爾寺院有大批訪客造訪時，午餐便不再是行軍式，而是自助式韓式拌飯，六道傳統韓式拌飯菜中，總有菠菜的蹤影。韓國菠菜長不過掌寬，

根部處沾著桃紅色，大寮秉持禪宗節約的傳統，未將根部切除，葉菜部分帶著麻油的鹹香，越往根部咬，口腔內的滋味慢慢被甘甜所替代。那真是我吃過最美味的蔬菜了。

一個月下來，我不覺禪修有什麼實質進步，不過或許更看到心的不穩定與無常，更認識它一點點。

我常一天想趕快離開這個地方，一天覺得可以夏天再來一次；一天覺得室友面目可憎，另一天又覺得她人其實很好；看著心跑來跑去，愛這恨那，喜愛自己的成就與勝過他人之處，討厭那不如己意的事。

泰國高僧阿姜查曾說過，如果你養過猴子，當你在其他地方看到猴子時，便不覺得猴子跳上跳下不得安寧的行為有什麼特別，如同我們觀察自己的心。智者的「安全閥」是「無常」，當你知事情總在變化，對它的執著與情緒便會消滅。

禪師很愛在小參時間，你是誰，某天突然浮現了一個想法，我心如瘋猴，我身如小人。《法句經》說此身「背恩如小人」，細心照顧身體一輩子，但它終究會病、會老，背棄你的意願。合起來「我」就只是個瘋猴加小人。🌀



臘八節的松子粥
與水泡菜



寺貓



冬日湖景



結冰的湖面



山景