

# 原田雪溪禪師悟道的經驗

／劉英孝譯

此刻，我想談談關於我的「自我」消失的經驗。首先，我想講一些關於我知道一開始的方向就是正確的這件事。那是發生在當我和我的老師一起拔草的事。那時，他問我：「你現在正在做什麼？」剎那間升起了一個自我的念頭。我想道：「他可以看見我在做什麼，不是嗎？」這是稍後我所明瞭的，但是那時，因為我的念頭已經升起了，我無法立刻回答：「我正在拔草。」這個自我的想法或念頭之所以升起，是因為我的老師的問題是如此明白，而一剎那間念頭就來了：「他可以清楚的看見我在拔草，所以在問題背後一定有什麼禪機，一種我無法回答我正在拔草或正在做些什麼的機鋒。所以當我繼續拔草，許多念頭紛紛升起。我問我自己，假如我說：「事實上我正在拔草。」那麼會發生什麼事？但是我知道假如我這樣做的話，沒有什麼理由去說，事實上拔草可以被認為是一種拔草的行為，那可能只是一種解釋而已。下一個升起的思想是：「假如我說了些什麼，難道你不能看見我正在做什麼嗎？」即使我這樣回答，我自己仍然不能感到心安。因為很多念頭升起，我當時甚至無法回答一個字。我的老師也不能幫助我。在那個時候我所做的大部分結論是關於我正在拔草的事實，這是唯一的事實，我不能在這外頭去找其他的事實。

那件事情發生之後，經過了很多次的禪修；有時候我學習只管打坐，其他的時候我繼續坐禪觀呼吸，但是不論我一天坐禪多少次，甚至晚上不睡覺，在能修的我與坐禪的所修之間的距離仍然一樣，一點點都沒有消除。我的心始終沒辦法靜下來，不論我坐禪多少次，或者獨參多少次----這個情況持續了大約三年，我生起了一種關於假如這種情況總是如此繼續存在的憂慮，所以我開始去找一個特別的地方打坐，希望這樣能夠導致開悟。依我現在看來，那是很滑稽的，但是那時候我是非常認真的。例如：我曾經爬到一棵松樹上，試著在樹枝上打坐，然而因為我很害怕那個高度，所以不能真正的安坐下來。大約三十分鐘以後，我就爬到樹下打坐了。這就像三毒的無明一樣，我真是愚痴；但是我仍然一再地持續這種蠢事，甚至那時候我總是告訴我自己：「這實在是太愚笨了，你應該要做的不就是平常一點嗎？」後來我就不這麼做了。我想，一個坐禪的人應該避免複雜與困難的事情，並且將自己安住在一個平靜的狀態。從那時候開始，我在我的日常生活中做了所有可能的努力，希望與每一件事情合而為一。我持續這樣做，但始終不滿意。我現在回想起來，雖然我不能記得很清楚，有一天我不自覺的進入了禪堂，我忘了坐禪與否，也忘了日夜，我處在一種狀態中，在這種狀態中，我甚至沒有發覺到我是在坐禪，或是在禪堂之外。當時我所注意到或覺知到的第一件事是有人在咳嗽，這是我第一次經驗到與緣為一。我可以用身心經驗到有咳嗽的聲音，以及我與這個聲音是不二的。那是我第一次發覺到我正在禪堂裡面，而有人坐在我的隔壁。我瞭解到我已經進入忘我的狀態了，但是，這個狀態仍然是一

個錯誤，雖然自我已經消失了！我當時意識到這件事，並且想「啊！這就是與緣不二的狀態。」雖然那時候我證到與緣不二，也經驗到這個事實，但是我的自我仍然像以前一樣存在，並且看著這個狀態。後來，漸漸的我開始瞭解，跟以前一樣，我依舊有一個自我，這個自我正在感受或認知經驗。我開始問我自己那個經驗與釋迦牟尼佛的一句話的關係：「天地與我為一，我與萬物為一。」或者，是否我已經為生死找到了答案等等。明確的答案並沒有出現，就像從前一樣，我所能說的是「我不知道」。事實是，在這種方式中，我的狀態雖然已經改變了，我也去跟老師報告這件事，我得到的指示是：這個狀態仍然在半路上，而非最後的目標，所以我必須將它丟開。從那個時候起我必須一再地生起「丟開他！丟開他」的意識，然而我不間斷的坐禪，受盡辛勞與痛苦。

就這樣，幾個月之後，它發生了！有一天，我正在和一個禪修的朋友喝茶，那時候他問我一句話：「現在佛法在哪裡？」剎那間，為了回答他的問題，我問我自己：「對啊！在哪裡？」當我問我自己：「對啊！佛法在哪裡？」的剎那，所有的事物消失了！這不像是一種經驗，也不是什麼東西消失，更不是什麼可以描述為「唯」的事物，如果要說的話，它就像一種狀態，在這種狀態中，事實只是作為事實而存在。這是說，那時候的事實與現在的狀態是完全一樣的。那個事實與我出家之前，或受盡了辛勞與痛苦之後的現在，沒有什麼不同，完全一樣。因為這個原因，所以我沒有去跟我的老師報告發生了什麼事情，或者我完成了什麼事情。之後很長一段時間我也沒有說出來，它顯得如此平常，如此平凡。我完全不覺得我完成了什麼事情，或者變得有什麼特別。後來由於我不斷的繼續長時間的打坐，我病了。因此我必須與其他的朋友住到山裡面的寺廟療養，那時候我才第一次告訴我的老師我的經驗。我的老師就在一個印證的文件上寫了幾句話：

牛已入群山之中  
有豐沛之水可以汲飲  
有草可吃  
牛現今離諸群山  
一會兒東 一會兒西

\*原田雪溪禪師，日本曹洞宗發心寺住持