

祈願「正法眼藏」遍法光

張湘娥（宗謙）

歲月如梭，美國法光寺已成立四十週年了，記得一九八五年因為對佛教的打坐方式和講經內容存著好奇心，到法光寺聽禪師講道元禪師的《普勸坐禪儀》，與禪光師父學只管打坐，接著學梵唄、法器課，那時才三十八歲，就這樣匆匆過了三十二年，現在已是耆年了。

隨著歲月的累積，在學佛這條路上，感謝禪光師父以及已圓寂的照宏法師的指導外，因為踏進美國法光寺的因緣，又與禪師的法脈結了許多法緣，回台灣時除了禪師面對面的教導外，又接受台北法光寺已圓寂的禪得法師、南投碧山岩住持禪海法師、五股智光禪寺法師們及法光研究所高明道老師英文佛學的指導。為紀念法光寺二十週年慶寫了《法光集景》、三十週年時寫了《法光寶藏》，這第四十週年想寫自己皈依如學禪師後，在法光寺所學到的宗旨：即佛傳給迦葉的「正法眼藏，涅槃妙心」的不可思議妙法，以及如何將此妙法運用在日常生活中，另外也要分享在法光寺內，近幾十年實際活動的點點滴滴作為這些年來修行的回憶，因此撰寫此文，名之為《祈願「正法眼藏」遍法光》。

「正法眼藏」的由來

「正法眼藏，涅槃妙心」的因緣是根據《大梵天王問佛決疑經》記載佛在靈鷲山於大眾前拈一朵大梵天王送的花，大眾靜觀默然，不知佛意，只有迦葉面對開顏微笑。佛說我把「正法眼藏，涅槃妙心」傳於迦葉。「正法眼」亦名清淨法眼，「正法眼藏」因為佛心之德為「正」，此心徹見正法，深廣而

萬德含藏為「藏」。「正法眼藏」即佛心萬德藏眼目。「涅槃妙心」則闡示涅槃寂滅為佛心之本體，而妙心是妙不可思量分別（禪宗解說）。「正法眼藏、涅槃妙心」意指佛心寂靜，其萬德藏眼目。迦葉微笑會意佛心，佛以心印心。

其後，在宋朝時，有日本僧人道元禪師來中國學習禪法，回國後，撰著了《正法眼藏》。

《正法眼藏》所傳達的訊息

道元禪師在《正法眼藏》的「辦道話」中，論佛說正法；在《普勸坐禪儀》簡述「只管打坐」的坐禪綱要；在《寶慶記》介紹「身心脫落」；在《典座教訓》中，強調日常作習中的修行。

「正法眼藏」破有我論

道元禪師駁斥先尼外道的有我論：執著人身中有神性，具有見聞覺知的作用，在身體滅壞時，神性歷劫常住，如人出故宅。又以為心意識作用，就是佛性覺知覺了的認知作用，具有見聞覺知之性能，「揚眉瞬目，去來運用」，離此之外，更無別佛，亦即身是無常，其性常也。

我們在修行過程中，對五蘊、五蓋不清楚，對能所二元，能見所見、能聞所聞、能覺所覺、能知所知，有所住、有所執，以意識心思量，很容易以為我的見聞覺知就是佛性。

道元禪師也透過只管打坐，經歷「身心脫落」的經歷後，才達到佛性的體證。這個是「圓形式」不斷的循環歷程，不是直線式。「既修之證，則證無際；證之修，則修無始」（《正法眼藏·辦道話》）。

兀兀坐定，思量箇不思量底。不思量底如何思量。非思量。此乃坐禪之要術也。停心意識之運轉，止念想觀之測量。(《普勸坐禪儀》)。

什麼是「身心脫落」？如淨禪師對道元開示：身心脫落就是坐禪，而在只管坐禪時，身境和心境必須「脫落」五欲（財、色、名、食、睡）和五蓋（貪欲、瞋恚、昏眠、掉悔、疑）（《寶慶記》）。

如學禪師在法光寺所弘揚的坐禪，坐禪不是習禪，不是練習禪定，不是枯禪，即是道元禪師所提倡的「只管打坐」。如學禪師在《普勸坐禪儀講記》中以簡單易懂的白話語氣，添加非常生動的禪宗祖師故事，把道元禪師在《普勸坐禪儀》書中，所教示如何「只管打坐」的坐禪重點：將「只管打坐」中只有坐，沒有坐的人，此深意表達得淋漓盡致。

香積厨的辦道

道元禪師的《典座教訓》書中，詳述一般人認為每天調辦齋粥的俗務，事實上卻是「長養聖胎之業」，即是佛法。

書中描述有位阿育王寺的老典座上船買日本出產的食菌類「椹」，以備齋僧。道元留他在船上說話。但是他為大眾備齋粥，必需趕回寺。道元說，「不缺典座一人備齋粥。」老典座答說：「因我老才讓我掌此職，我老辦道，怎可讓他人做？」道元又說：「你這把年紀，為什麼不坐禪辦道，看古人話頭，當典座只管作勞碌的工作，有什麼用？」老典座大笑說：「你這位外國出家人，也不懂什麼叫辦道；你是讀書人，也不懂什麼叫文字。」道元一聽，忽然生起慚愧心，便問他：「如何是文字？如何是辦道？」老典座回說：「若不磋過問處，豈非其人也」。你不要去錯過那個問辦道的當下，問讀文字的當下。還有什麼問題呢？

當時道元未能領會其意。兩個月後，老典座訪道元，提及有關文字和辦道的問題。典座云：

「學文字者為知文字故也，務辦道者要肯辦道也。」學文字的人，要知道文字表達的意義。想要辦道的人要肯知道修行。道元問曰：「什麼是文字？」典座云：「一二三四五。」又問：「什麼是辦道？」典座云：「徧界不曾藏」。遍法界都是修行的地方。

道元從老典座學到中國禪宗「徧處不曾藏」的辦道觀，瞭解到「搬柴運水，處處是道場」的禪風。典座一席話解除了道元禪師的法執。

回憶起在法光寺每月一次的大悲心會，以及觀世音菩薩聖誕、出家、成道等大法會中，每位發心大德備料洗菜、烹飪，擦桌、抹地的情景，每一環節都是與坐禪辦道一樣在修行。

法執也是執，學佛是活活潑潑的

我在《我心目中的師父》文中也提過禪師的教導：「法執也是執，學佛是活活潑潑的。」三十三年前禪師教我要注意不要執法，現在回憶學佛過程很容易住在舒適處不放，所以禪師也常講百尺竿頭更進一步。敢跳下去就顯出本來面目了。沒有可以抓、沒有一法可得，所以「辦道話」說：「不論是迷悟的情量，或是佛量、法量通通要脫落乾淨，不但是身心脫落連「脫落」也要脫落。」

有關「正法眼藏」的歌詞分享

由於「正法眼藏」這四個字，常在我的腦海中盤旋，於是書琅與我就在禪光師父的索稿下，寫了「法光寺之頌」，詞句如下：「法光法光，正法之光，散發著釋迦佛之『正法眼藏』，在生活中啟發覺光，將生命化為智慧之光；法光法光，正法之光，普照眾生宛如太陽光，清涼柔和，猶如星月光；法光法光，

正法之光，禪悅法喜，延續佛流，引導我們沐浴在和樂自在，安祥之中，和樂自在，安祥之中。」

正法之光是心光，如太陽的體發散出太陽光，照耀宇宙大地眾生，如月光妙用，清涼自在，最後結尾和樂自在，安祥之中，正是佛心展現在生活中。

簡略列出曾在法光刊登文章，和學佛心得報告主題：

「我心目中的師父」、「聽聞雜記」、「法光集景」、「法光寶藏」、「心念和心行」、「心念和心境的作用」、「認識家庭和我」、走入禪宗「十牛圖」的世界、「諦聽呼吸的喜樂」、「大悲心會心禪」、「從耳根聞性談妙心」。

夏令營的講題舉例：

夏令營英語「生命的體驗」
(2007年)

夏令營禪修「默照禪」與「身心脫落」(2013年在美國加州卡特利娜島)

參與三字經(2004年中譯英)、三字經增補版(2009年)、參與「普勸坐禪儀講記」(2009-2011年整理記錄)。

介紹坐禪—研討佛法班：

佛陀的啟示(2003年-2004年英語班在圖書館)、簡要介紹法光寺和打坐(2005年唐尼市高中生)、「安那般那十六勝行觀」、「普勸坐禪儀講記」、「佛法概論」、「覺悟必修」(2010年-2015年在禪苑)。

無處不在顯「正法眼藏，涅槃妙心」

隨著前往世界各地的交通工具日益方便，我們都會四處去旅遊。前年去敦煌，走了一趟絲路，在火車上過夜，車上床位客滿，我們老人優先睡在一車箱四人上下層床位，有些人就擠在許多人抽煙的團體大車箱。導遊小姐說，旅行對老人家是很辛苦，你們從枯燥無聊的地方到別人枯燥無聊的地方玩。導遊小姐這席話還說的很貼切。但是

旅行觀光也可增長見聞、鍛鍊體力，旅途中能隨遇而安，隨緣自在、處處結善緣、結法緣，身心融入團體環境，無處不在示演「正法眼藏，涅槃妙心」的妙法。

只管活出「正法眼藏」

在這十年中法光寺痛失了許多位發心的老菩薩、白師兄、蕭師兄。記得教音樂的張老師往生時，蕭師兄與我們一起去探望張師姐，當時蕭師兄在桌上看到張老師寫的五句話如下：

沒有隔夜的氣 沒有隔夜的愁
就沒有隔夜的病
樹在受傷的地方生長出高枝
人在受傷的地方生長出思想

同樣的五句話，以此鼓勵蕭師姐，只管活出每一個當下，每個人都在世上扮演一齣戲，戲演完後就下台鞠躬，雖然我們不捨戲中人，但是戲有長、有短，再長也有結束的一天。珍惜每一個當下，只管演，只管做，只有做，沒有我在做，沒有我在演，或和誰在一起演，就是「只管打坐」，就是如學禪師當初所教導的「只管打坐」。願這「正法眼藏」遍法光的訊息，能如太陽光、月光照法光寺，使大眾溫暖清涼、照大地，使眾生溫暖清涼。