

## 意在言外 《不得不說的禪》書摘

編輯組

但你怎麼可能成佛？只要啄一下蛋殼，便能得到一點線索。  
當你啄蛋殼，也會有其他東西在啄蛋殼：然後，誕生就發生了。  
不僅僅是你的誕生，整個世界也隨之成形。

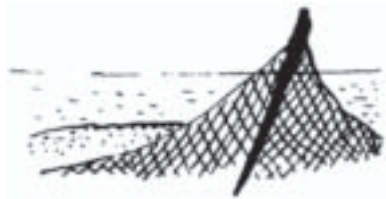
曾經聽過一個故事：日本曹洞宗初祖道元禪師，當年至中國天童寺參學時，碰見過一位八十幾歲的老禪師，正中午，在大太陽底下曬香菇。當時，道元覺得納悶，走近老禪師身旁問：「您年紀這麼大了，可以找個人幫您，不必這麼辛苦的在這兒忙！」老禪師抬起頭來看了他一眼，只是回答：「別人不是我。」道元聽了一愣，又說：「是的。但您要自己做，也不用挑太陽這麼烈的時候啊！」老禪師丟下一句：「大太陽不曬香菇，難道等陰雨天才拿出來曬嗎？」道元因此對禪者的生活有了更進一步的領悟。

片桐大忍禪師，在日本曹洞宗門下出家。自60年代後期，便至美國弘傳日本曹洞宗的禪法及思想，將道元禪師留下的「只管打坐」的修行方式，廣泛深入地介紹予歐美的習禪人士。本篇文章將節錄禪師《不得不說的禪》一書中的片段，希望透過文字寓意及圖畫意象，與讀者分享——不可說但又不得不說的——禪的生活態度。

### 生命的網絡

當我們清楚地意識到：某樣東西以它本然的樣貌，呈現在我們面前時——譬如說一棵樹，所有的生命就跟這棵樹一起呈現出生命的





本質。看見一棵樹，就好像挑起大網之中的一個小網格，其餘的網格也會跟著被提起來。雖然其他的小網格似乎落在後頭，但是它們與你所挑起來的小網格是不可分離的。

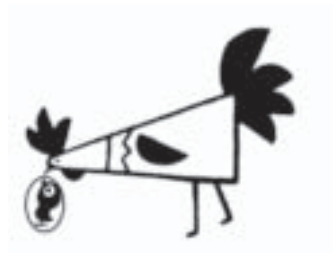
當你只看到自己的生命時，你就只挑起了生命之網的其中一個小網格；如果再仔細看看，你就會發現，所有的眾生都隨之而來。……雖然所有的生命共存於當下，但是，你的意識所挑出來的這個小框框，卻是全然孤單的；如果你只挑出了自己，你看起來也會是孤單的。當然，在實相之中，你本來就是「單獨」的，但是這裡所指的「單獨」並不是一般的意義。完美的單獨，是與眾生合而為一，這表示：所有生命共同支持著你。當你單獨出現時，所有的生命也跟著出現——不是出現在你面前，而是在背後支持著你。

### 啐啄同時

人類的經驗永遠是在當下，那是一種無關乎物體移動的純粹行動。這活動穿透每一吋山河大地，它本身即是世界。世界不過是各種元素因緣和合而生，事物

的形成，猶如小雞啄破蛋殼向外探頭，而母雞則從外向內啄蛋。剛孵出的小雞，看起來與母雞截然不同，但是這之間其實並非真的有所不同。在這同步的運作之中，只有一個生命真正存在。

這種同步的運作，是許多生命存在的方式。所以，這就是為何當你聽見佛陀的聲音，你便成為佛陀的原因。……但你怎麼可能成



佛？只要啄一下蛋殼，便能得到一點線索。當你啄蛋殼，也會有其他東西在啄蛋殼；然後，誕生就發生了。不僅僅是你的誕生，整個世界也隨之成形。

佛教的哲學認為：「一即一切，一切即一。」但如何能實現這份真理？必須透過純粹又清淨的「只管打坐」禪修——真正的禪坐。真正的坐禪，是由裡向外輕敲蛋殼。當你輕輕敲的時候，蛋殼的外面也被輕敲著；然後，佛陀便發生了。如果你了悟什麼是佛時，那麼不論是生物或無生物，眾生也都會同時了悟，就連草木和小石頭，也必獲得真理。

## 兩個月亮

峨山韶碩的師父瑩山紹瑾禪師問他：「你知道有兩個月亮嗎？」峨山不解其意，於是將這句話參究了三年。他非常認真地深入修行，最後終於了達師父所說的要旨。

我們看著天上的月亮，會說：只有一個月亮。但這只是人類概念化的產物，不是真的「看見」。人一旦將對象概念化，就永遠只會先想到自己。當我們說：「我看見月亮。」其中便有隔閡與二元性；但在實相之中，你與月亮是全然合一的。修行的目的，正是要看見這個實相，瞭解其中的「你」與「月亮」並不是兩件事。……所以，師父瑩山禪師告訴峨山，世界上有兩個月亮：一個是由人類概念所建構的世界；另一個則是真實的、完全與所有生命融合的月亮。如果我看見了月亮，我即是月亮。☸



【編註】本文選錄自《不得不說的禪》。文中標題為編者所加。

（《不得不說的禪》，片桐大忍著；周和君譯；台北市：法鼓文化，2005年8月初版一刷）