

阿姜查語錄之止觀解析與禪宗會通

如石

一、前言

阿姜查·波提央 (Ajahn Chah Phothiyān, 1918-1992)，是當代泰國最受尊崇的森林頭陀禪師之一。他在二十歲那年受比丘戒，接著受學了六年正規的寺院教育。等到最高一級的佛學考試通過以後，他便放棄學業，開始托鉢行腳，走上另一段尋師訪道的修行旅程。起初，他追隨數位寮語系統的禪師，過著傳統的叢林苦行生活。一九四八年，他參訪泰國最著名、最具影響力的頭陀行者阿迦曼 (Ajahn Mun, 1870-1949)。阿迦曼對他說：「如果看到在內心生起的每件事物，當下便是真正的修行之道。」這句話使阿姜查茅塞頓開，得到了決定性的啟發。往後幾年，阿姜查經常在野獸出沒的森林或墳場中修行，以便克服對死亡的恐懼，並洞察生命的真諦。[註 1]

一九五四年，他受邀回故鄉弘法。近悅遠來，追隨他的弟子愈來愈多，巴蓬寺及其分院就這樣一座座地被建立起來。一九九二年，阿姜查與世長辭。他的葬禮有近百萬人參加，其中包含泰王和泰后。今日，他的影響已經遍及全球，共計有兩百座分支寺院，並且擁有許多國際知名的傑出弟子。[註 2]

阿姜查生前所開示的法語，陸陸續續被弟子們記錄下來，首先翻為英文，隨後又譯成中文，在台灣流通很廣。到目前為止，有關的阿姜查開示，幾乎已經全部譯成中文，而且還有先後兩種不同的譯本。早先由法園及法耘編譯群譯出的，有《我們真正的歸宿》、《以法為贈禮》、《森林裡的一棵樹》、《為何我們生於此》、《靜止的流水》、《寧靜的森林水池》和《心靈的資糧》等書。後來，賴隆彥先生又根據「Wisdom 出版社」發行的英譯本，譯出了《阿姜查的禪修世界——戒、定、慧》三冊。

阿姜查出身泰國佛教，受過巴利語系佛教的洗禮，因此，他的開示自然充滿無常、苦、空、無我和緣起中道等典型的《阿含》教義，以及嚴持律法、勤習念處的南傳道風。儘管如此，他所開示的法義，仍有相當活潑開放、圓融而富於彈性的一面，不像一般的錫、緬禪師那麼保守。他的三學思想，有許多地方的確可以和北傳佛教、特別是中國的禪宗互相融通。阿姜查曾經在一篇訪問錄中，表達了他對惠能的看法：

惠能的智慧相當的敏銳，那甚深的教導，初學者是不易明瞭的。可是，如果你耐心地以我們的戒律來修行，如果你修習不去執著，你終究會瞭解的。……如果你好好地生活，生活得簡樸；如果你耐心且不自私，你就會明瞭惠能的智慧了。[註 3]

既然阿姜查如此讚許禪宗六祖的見地，那麼用禪語錄來詮釋或會通阿姜查的開示，相信阿姜查應該是會樂觀其成的。

本文即嘗試站在北傳佛教的立場，分別從「止、由止起觀、觀、見道、修道與無學道」等五個角度，來解析阿姜查語錄中的定學和慧學思想，並與中國的禪宗互相會通。須附帶一提的是，本文是筆者根據即將出版的《阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通》一書的附論部分改寫而成的。

二、止

(一) 修正所緣

在五世紀中葉覺音 (Buddhaghosa) 的《清淨道論》中，修定的所緣——業處有四十種。[註 4] 其中的安那般那念，即緣出入息修定的方法，在南傳佛教中最受歡迎。這大概是因為，此一所緣與生俱來，不假外求，易修易行，副作用少，而且可以一直修到四禪。[註 5] 阿姜查也同樣以觀息或配合呼吸念佛 (Buddho) 的方法，來接引初入門的學生。[註 6] 不過，阿姜查所說念佛的「佛」，指的是「覺知者」，[註 7] 而非大乘佛教所說的無上正等覺佛。

在大乘佛法裡，修行最主要的目標是「成佛利眾生」，個人的解脫相對顯得較不重要。為了達成這個「成佛利眾生」的菩提願心，所以修正所緣的選擇也因此而有了重大的轉變。根據阿底峽 (Atiśa, 982-1054) 《菩提道燈難處釋》和宗喀巴《菩提道次第廣論》所引覺賢的〈定資糧品〉，大乘最殊勝的修正所緣是佛身和佛語。[註 8] 其中原因，除了緣佛身和佛語便於淨障積資而得止以外，最主要的還是在於，緣念與佛有關的佛身和佛語具有強化菩提心的宗教心理功能。[註 9] 對於大乘教法而言，菩提心是修行的核心，沒有菩提心，就不可能成就大乘道果。因此，選擇一個有助於強化菩提心的所緣來修正，在修正的過程中，順帶強化大乘菩提心，完成大乘最主要的宗教心理建設，實屬方便善巧。[註 10]

然而，以有形像的佛身或佛語作為修正所緣，是針對一般根器的初學大乘行者而言的。若是根器較利或已修成止的行人，則大多改成以心為所緣的對象。以心相作為所緣的觀心法門，由於能觀和所觀都是自心，對於消除二取分別以及認識最細心的本質非常有效，因此此

一方法可通於顯密二道。[註 11]大乘的觀心法門和四念處中的「心念處」，其觀修方式或許會有些不同，但由觀照心念的生生滅滅，而到洞見不生不滅的心性——一念緣起無生，這個基本原則應該是不會改變的。

中國禪宗早期的禪法，基本上以觀心為主。達磨教人「凝住壁觀」、「安心無爲」；[註 12] 傅大士作〈心王銘〉，勸人「自觀自心」；[註 13] 三祖僧燦作〈信心銘〉，勉人「絕言絕慮」、「一心不生」；[註 14] 四祖道信〈入道安心要方便法門〉，除了以念佛爲方便以外，也教人觀心，「要令清淨，常現在前」，或「可諦看，心即得明淨，心如明鏡」。[註 15] 牛頭法融的〈心銘〉指示行人：「惺惺無妄，寂寂明亮」；[註 16] 五祖弘忍《最上乘論》明言：「守心第一」、「就視心源，恆令照燎清淨。」[註 17] 五祖以後，北宗神秀一系的禪法，雖有念佛的方便，基本上仍不離「住心看淨」。[註 18] 南宗的「祖師禪」法比較獨特、直接，只適合上根利智者。惠能稟承道信以來另一支頓入的禪法——「亦不念佛，亦不捉心，亦不看心，亦不計心，亦不思惟，亦不觀行、亦不散亂；直任運，不令去，亦不令住，獨一清淨，究竟處心自明淨」[註 19]，主張直接依「一行三昧」的般若無分別慧起修，所謂「但行真心，於一切法上無有執著，名一行三昧」[註 20]。後來利根者少，便漸漸發展出參公案、看話頭、起疑情等另一套與般若相應的獨特禪修方法。無論如何，禪宗的這些禪法，顯然都是以或粗或細的心相作爲禪修的主要對象。

在目前這個社會，物欲高漲，人心普遍躁動，要想直接以「心相」這種較精細的所緣來修止，或直接參禪，恐怕不易成功。比較穩妥的方式，應該是上述阿姜查所教導的次第禪法，先以觀息或配合呼吸念佛等平易的方法修止，等到止——未到定修成之後，再進一步觀心。而這種次第禪法，正類似道信以來東山門下「念佛淨心」的一般禪法，也就是先專注念佛念到「憶佛心謝」、「攀緣不起」、「忽然澄寂」，然後再進行觀心——「即看此等心」。[註 21] 至於從念佛經歷「九住心」到「事一心」的念佛三昧，然後再由止起觀，而到達「理一心」實相念佛的過程，筆者在〈念佛法門之止觀次第擬構——才市念佛詩的止觀解析〉一文中，[註 22] 曾作過詳細的論析，可以參考。

(二)得止

根據《菩提道次第廣論》，要想得入初禪近分或止，必須有能力輕安專注於一個所緣境上，同時具有安樂、明朗和無念的覺受。[註 23] 與此有關的禪修體驗，在阿姜查語錄中談到的，有如下情況：「最後呼吸會全然地消失，只留下清明覺醒的感受」、「當你達到這樣的境界時，你將會察覺心中許多不尋常與微細的改變與轉化。身體會變得很輕，甚至完全消失，你會覺得自己像是飄浮在空氣中，完全沒有重量。你會覺得自己好像位於太空中，並且對應不到自己的感官。」[註 24]

阿姜查所說身體感消失的未到定覺受，不見於《菩提道次第廣論》，不過智顛在《釋禪波羅蜜次第法門》中卻曾經提到：「身心泯然虛豁，失於欲界之身，坐中不見頭手床敷，猶

若虛空。」[註 25]至於清明覺醒的覺受，禪語錄中的記載很多，諸如「亂心不起」、「心地明淨」、「心得明淨，心如明鏡」、「寂寂明亮」等等，[註 26] 這些都是禪宗行者觀心觀到得「止」——心一境性或未到定時的覺受。類似的經驗，在藏密瑜伽行者密勒日巴的「道歌」中則是這麼說的：

忽覺自心頓光明，尤似燈光燦煜煜，心似花開極清朗。此時心境似以眼，
觀前廣大晴空然，明空赤裸兀惺惺；明澈無念此心境，不過禪定覺受耳！[註 27]

(三)止的功能

行者修止得到成就以後，其心遠離昏沈、掉舉，生起輕安、專注、寧靜與清明的覺受。在這種明利心境的基礎上，行者可以進一步修習世、出世間的一切善法。在世間善法方面，行者可以依止而修神通，或密教所謂的「世間悉地」。阿底峽在《菩提道燈難處釋》「禪定與神通」中就主張：圓滿的大菩提仰賴於兩種資糧，兩種資糧建立在利他之上，利他有賴於神通，而神通則依於止；並且引用《菩提道燈》本頌說：

具通者一日，所生諸福德，未得神通者，百世不能集。
欲速能圓滿，菩提資糧者，勤修成神通，非以懈怠得。
止若未修成，不能起神通。[註 28]

另外，在「密咒乘」中也說「由唸誦和禪定修成這一切悉地——息災、增益、懷柔、誅殺以及（寶瓶、捷足、寶劍、遣使、遁地、隱身、如意樹、國政、眼藥、小丸、飛空等）世間八大悉地以後，就能迅速而毫不費力地圓滿福智兩種資糧。[註 29]

上來所說依止或禪定可以進修神通一法，阿姜查顯然也是瞭解的。不過，由於利他以圓滿福德資糧並非上座部佛教的主修，所以阿姜查並不主張依止或禪定而修神通。他說：

如果達到三摩地的話，可以拿它來作其他目的之用——長養超能力、做聖水、祈福、咒符和巫術。如果你達到這種境界，就能有諸如此類的神通，但那樣的修行就好像喝

醉酒一般。這裡，才是「道」的地方——佛陀走過的路。在這裡，三摩地是用來做為毘婆奢那、思惟的基礎，而且也不需要非常深的三摩地。[註 30]

由此可見，阿姜查不但不認同依止修神通，而且也不強調依止修禪定；他只明白地主張：直接由止起觀，走慧解脫的禪修路線。

三、由止起觀

行者獲得止——奢摩他以後，如果想要更上一層樓，就必須修觀——毘鉢舍那。根據《瑜伽師地論·聲聞地》，修觀有兩條進路：一條，是能暫伏煩惱現行的「趣世間毘鉢舍那」；另一條，則是能永斷煩惱種子的「趣出世間毘鉢舍那」。[註 31]其中的世間道毘鉢舍那，即觀下地粗性、上地靜性的「粗靜相道」，也就是大家比較熟悉的四禪八定。而出世間道毘鉢舍那，即觀四諦十六行相等諸法無我的實相。[註 32]在這兩種毘鉢舍那之中，阿姜查顯然主張以修後者為主。曾經有人問他：引生慧觀所依的定，到底是指多深的定呢？面對這樣的詢問，阿姜查的答覆是：要「平靜到能有當下的心」。[註 33]那麼，怎樣的平靜才能擁有當下的心呢？阿姜查進一步說：

我們必須利用「近行三摩地」。這裡我們進入平靜，而後，當心充分地平靜時，我們出定，觀察外在的活動。以一顆平靜的心來觀看外在，會引發智慧。

禪那是不必要的。你必須建立少許的平靜和心一境性，然後，用這個來審視你自己，不需要任何特別的東西。如果在你的修行當中，出現禪那，這也無妨，只要別去執取它就好。[註 34]

從以上兩段開示可以看出，阿姜查明顯主張：觀慧可以在沒有禪定——禪那，或只有少許平靜或心一境性的情況下修習而生起。這和二十世紀緬甸馬哈希（Mahasi, 1904-1982）等禪師的看法大致相同。馬哈希教導禪修者略過禪那的修習，以腹部起伏為坐禪的根本業處，直接嘗試觀察五蘊身心的生滅，以修習內觀。就七清淨的修行次第而言，他認為，第二階段的「心清淨」可以藉由觀察五蘊所證得的欲界「剎那定」而達成。[註 35]另一位緬甸禪師雷迪（Ledi, 1864-1923），在他的《安般念燈論》中也明確地表示：「或者在證初禪之後，或在近行定之後，或者隨息的階段之後，甚至可在數息階段克服心散亂的傾向之後，即修習內觀。」

[註 36]換句話說，泰、緬禪師有普遍不重視禪那，而偏重修習內觀的傾向；帕奧禪師是其中少數的例外。[註 37]依這種方式禪修的行者，南傳佛教稱為「純觀乘者」或「乾觀者」，大概相當於北傳佛教所謂的「慧解脫」者。

根據冉雲華教授〈中國早期禪法的流傳和特點〉一文的研究，中國佛教從第五世紀後期到第七世紀初，禪法開始在各地流傳開來，大致發展成四個不同的流派：(一)中原一帶的「念處禪法」；(二)江洛之間的達磨「壁觀」；(三)晉、趙地區的頭陀行；(四)江南的天台止觀。其中，念處禪和頭陀行到唐初已經衰落；天台漸漸以教馳名；只有達磨一支經過道信和弘忍的努力，到七世紀中已是枝葉繁盛，掩蓋其他。[註 38]七世紀以後，達磨禪發展出南、北二宗。然而，無論是就北宗「凝心入定，住心看靜，起心外照，攝心內證」[註 39]的方式，還是南宗直接頓悟心性，或後來依疑情成片、成團、突破而見性的方式來看，其禪法都可歸屬於慧解脫者或乾觀者的修行模式；因為禪宗向來就沒有修習四禪八定傳承的記載。

上來所提冉教授一文，對中國佛教早期禪法的流傳與發展，提供了比較全面的視野，是一篇嚴謹而見解獨到的學術論文。不過，文中若干論點仍有商榷的餘地。例如「頭陀行」[註 40]能否作為一個禪法的流派，便值得懷疑。因為頭陀行是行者鍛鍊意志、削減俱生我執的一種苦行的修行生活方式，而不是一種如何得定生慧的禪修方法；而且頭陀行者在南、北傳佛教中重實修的宗派都有，怎能把它視為一個禪法的流派呢？

其次，冉文只根據道宣《續高僧傳》和印順法師的意見來評論達磨禪，也有可議之處。道宣和印順都是純學者型的法師而非習禪的禪師。學者根據歷史文獻所作的分析，固然有一定程度的價值，但對於有關禪修的真正關鍵卻未必能確切掌握。鈴木大拙在〈禪：答胡適博士〉一文中便說：

歷史所交涉的是時間，禪也是如此。但兩者有一點不同：歷史對「無時間」一無所知，或者把它認作是「虛構」。禪卻將時間與無時間並取。……史學家習慣於從墳墓中挖掘古老的腐爛東西。禪卻不同。禪得使死的再活一次，重新敘說他們的生命……「知」意謂察知這一件大事。然而，這件大事似乎是與史學家無關的。[註 41]

既然史學家大都沒有習禪的經驗，更不曾悟道，那麼他們對於有關禪法方面的理解便很可能有所偏差，因而有必要持審慎保留的態度予以看待。

再者，冉文根據道宣《續高僧傳》評論禪宗：「因為人多質雜，再加上不少的新發展，使這一影響巨大的禪宗，在許多地方離開傳統佛教的方法；從習禪修心，到定慧不分。這就

使得佛法中的傳統三學戒、定、慧，完全被收入定門之內」。[註 42]這個結論，筆者基於如下兩項理由不能同意。

(一)達磨禪確實有「定慧不分」、「定慧一體」的傾向，六祖《壇經》也是這麼說的：「定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用。」[註 43]但與其說禪宗的三學完全被收入定門，倒不如說「完全被收入慧門」，因為從初祖達磨〈略辨大乘入道四行〉以來所有的禪語錄，幾乎一致強調不二的般若空慧，卻很少見到只認同定門的文字，所以大慧宗杲乾脆一言以蔽之曰：「禪，乃般若之異名。」[註 44]總之，禪宗所修的禪法，走的是慧解脫的路線，傾向於純觀乘者，而不是純「止乘」或禪定者；而此一禪風和大多數南、北傳宗派的走向一樣，[註 45]幾乎已成爲近代各佛教傳統最普遍的禪修路線了。

(二)印順《中國禪宗史》說：唐初達磨一系的禪師們不重律制，不重經教，不重法義。而道宣律師卻是以印度佛法爲本的，重經、重律，因此自然不滿達磨禪風。[註 46]這樣的論述有根據、有道理，筆者十分認同。然而值得注意的是，道宣最稱許的僧稠一系禪法，很快就沒落了；而另一支備受讚賞的天台禪法也相繼式微，轉而以教馳名。反倒是被批判爲「不重經、不重律」的達磨禪後來居上，盛極一時，一花開五葉，成爲中國佛教禪法的代表。爲什麼會出現這樣反常的情形呢？

筆者認爲，達磨禪法之所以能在中國盛大發展絕非偶然。主要的原因是，達磨禪掌握到了佛法的核心；在三學難以兼顧的漢地因緣下，達磨禪在解行中偏重「行」，在三學中偏重「慧」，而這正是佛法有別於一切外道的不共特色，而且這種單刀直入的禪風也很適合中華民族好簡、重實用的民族性格。世間事總是有得有失，難得圓滿，不易面面俱到。禪宗祖師們爲了使觀照般若與實相般若在中國落實生根，因此取本捨末，重實證，略經律，這是十分不得已的。百丈禪師也說，他之所以「另立禪居」，制定《清規》，只是爲了實現禪悟的理想，所謂「吾所宗非局大、小乘，非異大、小乘，當博約析中，設於制範，務其宜也」[註 47]。發揚文武之道的至聖先師孔子，尙且不免「不得中行而予之，必也狂狷」之感嘆，何況是西來的達磨禪呢！

傳統的中國佛教，是在以儒道爲基礎的中國文化背景中形成的。儒家注重「入孝，出悌，謹信，愛眾，親仁」的禮教，強調「格、致、誠、正、修、齊、治、平」的學習次第，宣揚「大道之行也，天下爲公」的世界大同理想。這些「家天下」的廣義倫理觀念，雖然不如大乘的意涵那麼深廣，卻不能不說是大乘菩提心與菩薩戒的基礎。有哪一個具有菩提心的菩薩是不孝、不悌、不愛眾、不親仁，不誠、正、修、齊，不公而忘私的呢？

而在另一方面，道家講求「致虛極，守靜篤」、「抱一以爲天下式」、「絕學無憂」、「善行無轍跡」、「道可道非常道，名可名非常名」、「後其身而身先，外其身而身存」、「知其榮，守其辱」等清淨無爲、少私寡欲、無爭無我、離名絕相的理念與修爲。這些概念也無非是類似出離心與無我空性見的另一種表達。因爲一個出離心強烈的行者，一定恬淡寡

欲，與世無爭；而一個通達無我正見的人，也絕對不至於執名著相，惹是生非，多欲強求，自私自利。

當佛法傳入中國的時候，在鐘鼎廟堂之上，於山林田野之間，擁有這些基礎而轉入佛門的碩儒高道確實不在少數。他們顯然和沒有深厚文化背景的南傳、藏傳佛教的行者不同；他們並不需要那些習以為常的倫理知識，[註 48]以及如何調攝身心的另一套方法。他們所欠缺的，只是印土究竟的般若空觀和向上一著的親切體證而已。因此，華夏的某些祖師之所以不嚴持小戒，不鑽研教理，不重視次第，而主張頓證、強調減少葛藤，單以一句彌陀、一個公案和一個話頭就直搗無明煩惱的巢穴，絕非如印順所形容的是一種「畸形的佛教」；[註 49] 反而像鈴木大拙所稱道的，是一種最「直接的、明白的、具體的和高度實用的」智慧表現。[註 50]

四、觀

(一)觀隨染

在禪修的過程中，當某種較深刻的體驗產生而被行者執著時，就容易產生名為「觀隨染」的禪病。在語錄中，阿姜查特別指出：「當我們修觀，並獲得一些洞見時，一定要注意『觀隨染』，因為它們非常相似，你可能會受到誤導而渾然不覺。」[註 51]不過在實際的禪修上，「觀隨染」到底有哪些狀況，阿姜查並未明示。在禪宗的語錄中，也有類似「觀隨染」禪病的提示。《壇經》所喝斥的「著心」、「著淨」、「不動」和神會所說的「修空住空，即被空縛。修定住定，即被定縛。修靜住靜，即被靜縛。修寂住寂，即被寂縛」[註 52]，很顯然都屬於「觀隨染」。博山禪師在《參禪警語》中，也具體開示了幾種「是生滅心、非禪」的禪病：

將情識妄想心遏捺，令妄心不起。到無起處，則澄澄湛湛、純清絕點。此識心根源，終不能破。……此是生滅心，非禪也。

將身心器界，悉皆空去，空到無管帶處、無依倚處，不見有身心，不見有世界，非內非外，總是一空。……此是生滅心，非禪也。

將身心看破，純是假緣，其中自有一物，往來、能動、能靜、無形、無相，於六根門頭，放光動地。散，則遍周沙界；收，則不立纖塵。向這裡一認認定，不肯起疑情，不肯參究，便謂了事人。此是生滅心，非禪也。[註 53]

依禪宗而言，上述禪病，若不遇上真正的宗師，「識其病脈，辯其落著，徵其所偏墜而發起之，俾捨執著住滯，然後示以本分正宗，使無疑惑，了然得大解脫」，反而被庸師所誤，墮在機境中，無繩自縛，似是而非。圓悟克勤禪師說，這種情形最難處理。[註 54]

(二) 加行位的唯心悟境

一個禪行者經由「九住心」的修止過程，獲得心一境性或奢摩他——未到定以後，就可以依此未到定開始修觀。倘若在修觀諸法實相中生起心一境性——「止」的專注和輕安，那麼真正初步毘婆奢那的「觀」就算大功告成了。《菩提道次第廣論》中引《般若波羅蜜多教授論》說：

彼由獲得身心輕安為所依止，即於如所善思惟義、內三摩地所行影像，勝解觀察，乃至未生身心輕安，是名隨順毘婆舍那所有作意。若時生起（輕安），爾時即名毘婆舍那。[註 55]

由此開始昇進暖、頂、忍、世第一等「四加行」道位。

在阿姜查語錄中，明顯談到他個人「加行」位覺受的文字只有一個地方。這個加行位的體悟雖然不是在一座中完成，但卻是前後連續發生的，接下來的開悟見道也是如此。在語錄中，阿姜查首先自述，他體驗到「心和它的對象是分開的」。[註 56]這大概相當於《清淨道論》的「見清淨」，或「名色分別智」。《清淨道論》以擊鼓為喻說：「鼓是一物，而聲是另一種，鼓與聲是不相混雜的，於鼓無聲，於聲無鼓。如是……色是一物，名是另一種，名與色是不相混雜的，於名無色，於色無名。」[註 57]這和〈心銘〉所說的「心處無境，境處無心」[註 58]，幾乎完全相同。

其次，阿姜查也看到「是什麼將主題和對象牽繫在一起，而，一旦牽連破滅時，真實的平靜便會顯露了」。[註 59]把心和境連繫在一起的是什麼，阿姜查沒有明言，按理講，應該是「無明虛妄分別」。六識分別心生，就現起六塵境界；若不分別，六塵境界就隱沒不現了。黃檗禪師以他的悟道體驗說：「瞥起一念，便是境。若無一念，便是境忘，心自滅無。」

[註 60]同樣的，阿姜查說：「當我將它轉向聲音，我聽得到；當我沒轉向聲音時，便安靜無聲。」其中的「轉向聲音」，就是起心分別外境。憨山大師也有全然相同的經驗：

溪上有獨木橋，予日日坐立其上。初則水聲宛然。久之，動念即聞，不動即不聞。一日，坐橋上，忽然忘身，則音聲寂然。自此眾響皆寂，不復為擾矣。[註 61]

所謂「動念」，就是起心分別外境，和阿姜查說「轉向聲音」是一樣的。

經歷上述經驗之後，接下來，阿姜查的心由平靜向內迴轉，感覺到「身體很大聲地爆開來了」，他的「覺知細微至極」。通過那一點，他的心便「進入更深一層，裡面什麼也沒有，空無一物；沒有什麼進去，也沒有什麼東西可以達到」。第二次再向內迴轉時，他的身體「破碎成細片，然後心更進一層進去——寧靜、毫不可及」。[註 62]

這種感覺身體爆破或碎成細片的禪觀覺受，阿迦曼及其高足阿姜宛都曾經有過。[註 63]這或許是因為阿迦曼一系的禪師修習「三十二分身」禪法的緣故。禪宗行者不修「三十二分身」的身念處禪法，所以文獻中罕見「身體破成碎片」的記載。然而，「表裡通徹」、「不見身相」和「身心世界頓空」等類似悟境的敘述，卻屢見不鮮。鐵山瑗禪師在徹悟之前，就曾經體驗到「從頭至足如劈破鬪體相似，如萬丈井底被提在空中相似」的悟境。[註 64]此外，憨山、劉經臣、雪橋圓信、無聞思聰等人也都有類似的體驗：

師一夜經行，忽然頂門響一聲，轟如乍雷，山河大地、身心世界豁然頓空，其空境非尋常目前空可喻。如是空定，有五寸香許。漸覺有身心，漸覺腳下踏實。開眼漸見山河大地，一切境相還復如故。身心輕快受用亦無可喻，舉足如風輕。[註 65]

熟睡至五鼓，覺來，方追念間，見種種異相，表裡通徹，六根震動，天地回旋，如雲開月現，喜不自勝。[註 66]

忽前後際斷，如空中迸出日光，又若山崩海裂，內中所有之物，一一洞見，無身相可得。[註 67]

有飯食頃，頓覺心中空亮輕清，見情想破裂，如剝皮相似。目前人物，一切不見，猶如虛空。[註 68]

前述阿姜查所體悟的「見清淨」或「名色分別智」——「心和它的對象是分開的」，就北傳佛教而言，其實可以把它視為體悟「唯心」的初階。因為，若能體悟色塵由虛妄分別而起，自然會主動捨棄外境而達成「唯心」的悟境。阿姜查也說：「那個時候，我的心對其他事物都不感興趣」。既然對外在事物不感興趣，自然就會放捨外境而回歸「唯心」的內在世界。所以雲峰文悅禪師表示：「達境惟心已，分別即不生。知諸法惟心，便捨外塵相。」[註 69] 悟得了這樣的「唯心」之旨，便可能如宏智正覺所說：

分照不落影，垂應不涉緣，著得個身向闊浩浩中，灑然不被物雜。所以道：「即此見聞非見聞，無餘聲色可呈君。」[註 70]

既然一切見聞覺知皆是分別所現，則所見所聞無非分別心之投射，哪裡還有什麼心外的「聲色可呈君」呢？

在阿姜查的語錄中，雖然沒有明言「唯心」，但是從字裡行間，依然可以明顯看出有「一切法唯心所現」的法義。因為他說：「外相是被認定而存在的」、「它們並不真的依照我們所設定的樣子存在，它們只是世俗的心」、「當我們瞭解感覺之時，我們便瞭解這世間；這世間是感覺，而感覺是世間」、「『世間』正就產生在這一顆心中。」[註 71]所謂「『世間』正就產生在這一顆心中」，不就是「唯心所現」的一種明確表達方式嗎？

至於「身體破成碎片」的覺受，筆者認為可能是「薩迦耶見」——有身見即將破除的一種潛意識心理徵兆。人，是身心的有機複合體，一旦在禪觀中見到身體破成碎片，具體的身體感或身見便不復存在，只剩下內心的世界。提倡智慧禪的緬甸禪師馬哈希也談到，當中捨洞察智成熟時，有時生理的反應全都消失，只剩下心的變化，充滿寧靜，或見到如晴空般的光明。[註 72]這只剩心行的「內心世界」，不也可以看成是更深一層的「唯心」體悟嗎？

當阿姜查再進一步向內觀照，他洞見這個心「裡面什麼也沒有，空無一物」。這種自心空無實體的覺受，或可類比為粗分的「能取空」，相當於瑜伽行中觀派的「忍位」悟境。[註 73]所以筆者推測，阿姜查此時的悟境至少已達忍位。

從以上的論述，我們可以看出南傳佛教所謂「名色分離」以及「身體破碎」的悟境，對北傳佛教的禪者來說，很可能會進一步悟出「唯心所現」的法義。換言之，同樣的一種宗教經驗，可能會因為體驗者所傳習的宗派教義與觀察角度的不同，而引生出截然不同的體悟與詮釋。這種現象或許正是史塔司（W. T. Stace）在《冥契主義與哲學》中所說的：

任何文化中的冥契者詮釋他們自己的冥契經驗時，通常使用塑造他的宗教思想以詮釋之。但假如他夠精細、哲學思辯夠強的話，他也可以拋掉宗教教條，但仍保留他自己的冥契意識。[註 74]

(三)阿姜查的中觀和如來藏思想

在南傳佛教的禪師裡面，阿姜查的開示算是比較特殊的。他的思想圓融而開放，非常具有彈性。雖然他一再強調無常、苦、空、無我和無二中道的《阿含》教義，並以此詮釋他的禪修體驗；而且他也確實具有「人空法有」的有部思想，因為他說：「沒有任何人的存在，存在的只是『地』、『水』、『火』、『風』。」[註 75]但他的開示，已在某種程度上超出了傳統有部宗義的領域，而呈現出罕見於南傳佛教的中觀和如來藏思想。

1. 中觀思想

龍樹寫作《中論》最主要的目的，就是闡明一切法「緣起性空」的甚深了義，同時也附帶表明，依此正見才能達成解脫與無上菩提的究竟理想。這個要旨在《中論·四諦品》中有明確的開示：「眾因緣生法，我說即是無，亦為是假名，亦是中道義。未曾有一法，不從因緣生，是故一切法，無不是空者。」[註 76]而龍樹之所以隨順佛陀「大聖說空法」，其用意不外是「為離諸見故」，[註 77]只要各種情見、戲論能徹底消除，「莫逐有緣，勿住空忍」，自然可以趨入「一種平懷，泯然自盡」的寂滅境界。[註 78]所以，《中論》前二頌開宗明義地說：「不生亦不滅、不常亦不斷，不一亦不異、不來亦不出，能說是因緣，滅戲論而寂。」[註 79]

上述《中論》之旨趣，在阿姜查語錄中可謂屢見不鮮。例如他在題名〈內心裡的中道〉一文中說：「一切事物單純地只是『諸行』，它們的本然僅僅是因緣條件所生；佛陀說它們都是無常、苦和無我，它們都是不穩定的。」[註 80]其中的「無我」，即性空之意。因此，這段開示很明白地宣示了「緣生性空」的粗分法義。而緣生法和契悟空性的般若或「本心」本身，在阿姜查來看，也都只是約定俗成的假名而已，並無任何實體。他說：「心的本質是無常、苦與無我。不過，其實它真的沒有什麼，它是空的」、「外相是被認定而存在的」、「男人和女人也只是被認定的概念罷了」、「為了世俗諦的方便，你要怎樣稱呼它（本心）都可

以……」、「如果我們不用世俗諦的話，就沒有任何語言、概念能用來思惟勝義諦」。^[註 81]這些開示，不正是《中論》所說「不依世俗諦，不得第一義」，以及《七十空性論》所說「世俗諦唯由名言安立為有」^[註 82]的意趣嗎？

那麼，為何我們要認同世俗諦的存在呢？阿姜查說：「因為它們並不是自體存在」、「就好像有一塊空盤子——因為它是空的，所以你可以放進任何你喜愛的東西到裡面去，這就是『世俗諦』的本然。」^[註 83]這些說法，恰恰就是「以有空義故，一切法得成；若無空義者，一切則不成」的《中論》意趣。^[註 84]因為一切法空、無自性，所以才得以假名安立世俗諦。反之，如果沒有世俗諦，那麼勝義諦也無法獲得名言、概念的表詮，因而也無從加以認識或理解。世俗諦與勝義諦同樣互相為緣，互相依存，「此有故彼有」、「此無故彼無」，^[註 85]這兩者都無自性，都不能獨立存在。所以阿姜查說：「到最後，規則、習俗以及解脫兩者都單純地只是法；後者是超越前者的，但彼此卻相互牽連。」^[註 86]這和馬祖道一所說「有為是無為家用，無為是有為家依」^[註 87]的見解，其實都是一致的。

至於世俗諦在名言中是否有自相，即特定的意義、性質和相狀，應成中觀派是不認同有自相的，阿姜查似乎也不以為然。因為他說：「規則與習俗的設立，是為了解決我們語言，使事情方便，就那樣而已」、「不同的人建立不同的是非習俗」、「事物只有透過設立了的習俗才有價值。如果我們設立它沒有價值，那麼它就沒有價值。」^[註 88]可見在阿姜查的慧眼裡，人們所安立的一切名言、規則、習俗都是相對的，因時、因地、因人而異，絕無自相。

綜上所說，我們可以大致推斷，阿姜查語錄中確實具有應成的中觀思想。換言之，他的開示明顯具有「一切法勝義皆空，世俗唯假名，名言中亦無自相」的意涵。而這個看法和圭峰宗密在〈禪源諸詮集都序〉中所說石頭、牛頭一類「泯絕無寄」的宗見，幾乎如出一轍：

凡聖等法，皆如夢幻，都無所有，本來空寂，非今始無。即此達無之智亦不可得，平等法界無佛、無眾生，法界亦是假名。^[註 89]

這段話顯然是說，凡聖等一切法，乃至於空智，在勝義上都是空寂不可得的，連法界也都是無自相的假名而已。^[註 90]另外，屬於「直顯心性宗」的百丈懷海也有類似的開示：

一切諸法，本不自言是非垢淨，亦無心繫縛人，但人自虛妄計著，作若干種解，起若干種見，生若干種畏愛。但了諸法不自生，皆從自己顛倒取相而有，知心與境本不相

到，當處解脫，一一諸法，一一諸心，當處寂滅，當處是道場。又本有之性，不可名目。[註 91]

2. 如來藏思想

「心」是修習佛法的主要依據和對象。所以偏重實踐的行者，比較傾向於從主觀內心經驗的角度來詮釋佛法，同時也會很自然地選用「自性清淨心」或「唯心」等最能貼切表達深度的禪修體驗的概念。阿姜查是一位以禪修為主的禪師，所以在他的開示錄中，也出現了不少「本心」、「清淨心」等類似「自性清淨心」的如來藏思想。例如他說：

根據佛陀的教導，這顆心什麼也不是、不生起、也沒生，更不跟任何人死去。它是自在的、光明的、燦爛的，沒有任何東西可以侵佔它。

本心也稱為清淨心，是沒有執著的心。它不受外境的影響，不會追逐喜歡或討厭的現象。此外，它一直都是覺醒的，完全明白它的一切經驗。

當我們用智慧之眼去看，就會瞭解到，這佛陀是永恆的、不生的，無關於任何的個體、歷史、形象；佛陀是一切眾生的基礎，是如如不動心的真理的領悟。

所以，佛陀不是在印度覺悟的；事實上，他從來沒有覺悟，從未生，也未死。這永恆的佛陀是我們真正的歸宿，我們常住的地方。[註 92]

「永恆」、「不生不滅」、「從來不悟（不迷）」、「是一切眾生基礎」的佛陀，如果不是指眾生本具的自性清淨心與佛性，那還會是什麼呢？由此可見，阿姜查的開示的確具有唯心或如來藏思想的意味。這是否表示阿姜查已經染雜了外道的梵我思想，或者擁有既認同三法印又認同如來藏的「雙重的標準」呢？筆者認為，一個得到「如來藏思想敏感症候群」的學者，可能會有這樣的看法；不過，那應該只是語言表達方式的差異，而非禪悟本質的不同。

在大乘顯教多數的情況中，如來藏是佛性、法性、心性和空性的同義詞。宗喀巴在《入中論善顯密意疏》中解釋《楞伽經》所說自性光明、本來清淨的「如來藏」時，便說如來藏所指涉的法義，就是空性、無相、無願和法無我性。[註 93]在特重實踐的「無上瑜伽」中，如來藏又被具體的描述為：一切眾生身心中最精細的「根本淨光心」。達賴喇嘛說：最細心「以淨光的形式出現，它很類似直接證入空性的經驗和狀態。」[註 94]而中國禪宗祖師悟道時所體證的「靈光獨耀，迴脫根塵」和「心月孤圓，光吞萬象」，不也同樣是如來藏另一種更富詩意的展現形式嗎？

關於大乘如來藏說的心理意義，以及其在宗教行持上的利弊得失，筆者在〈大乘起源與開展之心理動力〉一文有比較詳細的探討，有興趣的讀者可以參看。本段說明，即出自其中的一小部分。[註 95]

(四)小結

綜上所說，我們可以看出，阿姜查的語錄中的確具有印度大乘中觀、唯心與如來藏思想的傾向。就一個熟悉大乘經論的禪師而言，阿姜查這樣的開示或許並不奇特，但是對於一個幾乎不曾接觸大乘經論的泰國森林禪師來說，[註 96]能說出如此吻合中觀、唯心與如來藏思想的開示，的確稀有難得，至少在南傳佛教中相當罕見。一個修學南傳佛教的泰國禪師，怎會悟出如此獨特的見解呢？這種奇怪的現象究竟是什麼原因造成的呢？

語錄顯示，阿姜查雖然飽受南傳佛教的洗禮，但並未深入三藏，他對實踐的重視遠甚於理論。他甚至覺得，覺音那部著名的《清淨道論》太過於複雜，以致於根本不可能實踐。可見，阿姜查是一個思想樸素的禪行者，除了身為比丘所應具備的基本律、法知識以外，他並沒有廣學多聞其他的「法義」，特別是在阿毘達磨方面。正因為阿姜查沒有受到太多先入為主的部派思想所影響，所以當他有了深刻的悟道體驗之後，才能自由使用基本的佛學術語以及自己樸實的經驗語言來描述他所經歷的悟境和所體悟的法義。

人類的心靈是一種很奇妙的東西。它本身無形無相，空空如也，可是卻可以顯現出任何意象。只要心靈相信什麼、接受何種暗示，它就會顯現出它所接受的意象。任何一種宗教信仰和教義，其實都可以視為一種暗示。它指引信徒們去看它希望他們看到的啓示或教義。阿姜查信解三法印的基本《阿含》教義，所以自然會修出與無常、苦、無我相應之悟境，並且開示相關的法義。而阿姜查語錄中所呈現的唯心和如來藏思想，也同樣是其來有自的；因為他在開示中曾經轉述有關自心清淨光明、不生不滅的《阿含》經文來說明原始狀態的「本心」。既然他信解心性本淨的法義，而且曾經親見心性本淨的自家風光，當然也會依循經義作類似的開示。

那麼語錄中的中觀思想又該作何解釋呢？難道四《阿含》中也有宣說中觀宗義的經文嗎？

在目前學術界，大多數的學者們都認同，印度大乘佛教的起源與開展不離《阿含》。因此不論是唯識或中觀，都必須根據傳來的聖教——《阿含》去建立自宗的宗義。雖然中觀宗的本典——《中論》到底是《阿含》的「通論」或進一步的「申論」，目前學界尚有爭議，[註 97]但《中論》只明白引用了《阿含》，而且《中論》的根本思想立足於《阿含》，這些都是不容否認的事實。既然如此，那麼阿姜查根據他徹悟無我空性的禪修體驗，而說出具有中觀思想傾向的獨到開示，就不為奇了。誠如前述史塔司所說，只要阿姜查「夠精細、哲學思辯夠強的話，他也可以拋掉宗教教條，但仍保留他自己的冥契意識」[註 98]，而以吻合中觀思想的語言和概念來詮釋他所領悟的「法」。

五、見道

經過前兩次「身體破碎」的體驗後，阿姜查仍然持續坐禪和思惟。當他的心第三次進去時，他經驗到：

整個世界分裂開來——土地、小草、樹木、山岳、人類，都只是空的，什麼也沒剩。當心到裡面時，隨它停留，任它所能地一直停留，然後退出來，回復到原狀。我不知道它是如何停留的，這類的事是很難看到和談論的，沒有任何東西可以比擬。[註 99]

這次的悟境和中國禪宗祖師所謂「虛空粉碎，大地平沈」，其實是非常類似的，應該是屬於見道根本位的大徹大悟境界。雪巖禪師也說他開悟的時候，「面前豁然一開，如地陷一般。是時呈似人不得，非世間一切相可喻。」[註 100]

這種「不能被測量、不能藉由任何東西來認知」的心境，阿姜查稱它為「本心」、「清淨心」、「沒有執著的心」、「心的本身」和「超越的狀態」；這個「本心」、「清淨心」不受外境影響，它一直都是覺醒的，已經達到本身原始獨立的狀態；它什麼也不是，不生不滅，自在、光明，其中什麼也沒有，「空即是一切，那就是實相」。[註 101]以上阿姜查對「本心」所作的描述，和禪語錄所說幾乎如出一轍，只是不像禪宗祖師那麼強調心性的主體面，也不像某些禪語錄那麼充滿文學意境罷了。茲舉二十三歲就大徹大悟的宏智正覺禪師語錄所敘述的「自心」為例：

衲僧自證自到。淨而明，虛而靈，默而神，用而沖，在裡不遺照，在外不涉緣，只箇惺惺能照底，在者邊不被諸法轉，在那邊不被寂滅拘。所以道：「迢迢空劫莫能收，豈與塵機作繫留？」若能恁麼去也，生死了不著我，因緣了不牽我，在生死因緣中，恰恰自在。生時輒底來，更無異相，正無異相時，在法法真、頭頭準，一切諸相即是自心。所以道：「萬法是心光，諸緣唯性曉。」若能在一切處一切時不被諸緣籠絡，是大智慧人。[註 102]

當阿姜查從根本位退出而回到後得位時，他覺得他「所有的知識和領悟都轉變了」。因為「世上每一件事物都和以前不一樣了。可是，真的只是我改變而已，然而，我仍舊是同一個人」。[註 103]這種見解和百丈、曹山、高峰等禪師悟道後的說法也是一致的：「不異舊時人，祇異舊時行履處。」「元是舊時人，只是不行舊時路。」[註 104]有了這樣超越的經驗和見地以後，阿姜查的所作所為自然不落俗套，以至於「當每一個人都這麼想時，我卻不這麼認為；當他們這麼說時，我卻不這麼說。我不再跟著其餘的人類跑」[註 105]。而這種自由自在、不受拘束的行為表現，和大慧禪師所說也幾乎完全相同：「你纔恁麼，我卻不恁麼。你不恁麼時，我卻恁麼。」[註 106]這豈不是馬祖道一所說悟道者「建立亦得，掃蕩亦得」的自家妙用麼？[註 107]

從以上阿姜查開悟時的體驗、見地以及悟後的言行來看，和漢地禪宗祖師並沒有本質上明顯的差異。

六、修道與無學道

(一)淨除修所斷惑——現業流識

阿姜查在語錄中說，見法的須陀洹，貪、瞋之心還會生起，還是無法完全放下執著。不過，他可以完全覺知心中生起的善惡、喜悲與是非，卻不會執著它們、不會被它們所左右，更不會去滋養任何生起的感覺。因此，他的心便會自由無礙地漂向下游，最後流入「涅槃大海」。[註 108]這種有關修道位聖者心行的看法，其實也和禪宗相去不遠。

在廓庵禪師的「十牧牛圖」中，修道位相當於第五「牧牛」以後的階位。「牧牛」，是「見牛」和「得牛」——大徹大悟以後的修心階段。關於這個道位的心行，廓庵的描述是這樣的：「前思纔起，後念相隨；由覺故以成真，在迷故而為妄。不由境有，惟自心生；鼻索牢牽，不容擬議。」[註 109]在這個以「覺」慧銷融妄念為「真」心的階段，禪行者仍然必須「鞭索時時不離身，恐伊縱步入埃塵。」[註 110]換言之，禪者明心見性之後，心中還有無始以來深細的無明煩惱與習氣——修所斷惑，必須長時間慢慢對治，損之又損，才能逐漸調伏

與息滅；此即《楞伽經》所謂之「淨除一切眾生自心現流」[註 111]。滄山和宗密禪師都一致地說：

一念頓悟自理，猶有無始曠劫習氣未能頓淨，須教渠淨除現業流識，即是修也，不可別有法教渠修行趣向。

多生妄執、習以性成喜怒哀樂微細流注，真理雖然頓達，此情難以卒除。須長覺察，損之又損，如風頓止，波浪漸停。[註 112]

上述所謂的「現業流識」和「微細流注」，在阿姜查語錄中也有類似的說法：「無常之流溢出的事物黏住你時，斬斷它，讓它流開。你不知道是什麼一直不斷地在奔流。但是當它黏住你時，你只需要放開它，讓它流走。那些都是受與想的現象，當現象生起時，你持續堅壁清野；當事物淨空時，你便維持等捨之心。」[註 113]然而，要淨除這樣的現業流識並不容易。晦堂禪師曾經如此自述悟後的修道經驗：「予初入道，自恃甚易。逮見黃龍先師後，退思日用，與理矛盾者極多。遂力行之三年，雖祁寒溽暑確志不移，然後方得事事如理。」[註 114]福州大安在滄山座下，也只看一頭水牯牛。三十年後，終於「變作箇露地白牛，常在面前，終日露迥迥地，趁亦不去也。」[註 115]在禪宗，「牛」象徵心。明心見性的人，才有「牛」可看可牧。牧牛三十年，牛變全白，趕也趕不走，表示微細煩惱幾乎已完全去除，法身光明的悟境經常赤裸裸地呈現，與日用塵勞打成一片，終日不散。這種悟境，大概相當於菩薩第六地，因為《十地經》說：「菩薩從第六地來能入寂滅定」[註 116]；也相當於「十牧牛圖」中第六「騎牛歸家」的階位，即「相將牧得純和也，羈鎖無抑自逐人」[註 117]。這個時候，般若智與微細惑之間的對峙已經消解，微細煩惱伏首稱臣，所以牧童可以騎在牛背上，逍遙自在。此情此景，廓庵描述為：「干戈已罷，得失還無；唱樵子之村歌，吹兒童之野曲。橫身牛上，目視雲霄；呼喚不回，撈籠不住。」[註 118]這時，禪者的心境似乎已經逐漸出離三界，世間上再大的誘惑也「呼喚不回，撈籠不住」。

另外，滄山和仰山師徒之間的一段對話，也有助於我們理解悟後淨除「現業流識」的困難程度。在滄山晚年的時候，他問高足仰山：

寂子心識「微細流注」無來得幾年？仰山不敢答，卻云：和尚無來幾年矣？為云：老僧無來已七年。為山又問：寂子如何？仰山曰：慧寂正鬧。[註 119]

這時的仰山雖然早已徹見真如法性，但修所斷煩惱尚未斷盡，「微細流注」仍然相續不斷，所以只能坦白承認他的心「正鬧」。滄山大悟之後，長期保任悟境並借境鍊心三、四十年，除淨了「現業流識」，所以他可以光明正大地說：七年前就已經斷除了「微細流注」。如果屬於煩惱障的微細流注完全寂滅，唯剩無二空智朗然獨存，其斷證功德至少也相當於七地以上的大菩薩了。[註 120]《十地經》說：「菩薩從第六地來能入寂滅定。今住第七菩薩地，於念念中能入寂滅定而不證寂滅定。」[註 121]月稱《入中論》也引此經而說：「此遠行地於滅定，剎那剎那能起入。」[註 122]既然七地菩薩能念念入出實際、真如之滅定，微細煩惱根本沒有機會現行，屬於煩惱障的「現業流識」或「微細流注」才可能完全止息，而證得無生法忍，進昇純無相行的第八地。所以這個階位，至少應該相當於第七「忘牛存人」——「如金出礦，似月離雲，一道寒光，威音劫外」。[註 123]

在禪宗史料中，達此證量境界的禪師大有人在。高峰禪師徹悟後又苦修了五年，所要處理的問題，不外是生命底層的「微細流注」。雪巖（一二八九卒）悟後十年，也達到醒睡一如之證量，於是「向來所得境界礙膺之物，撲然而散，如闇室中，出在白日」。[註 124]無聞思聰禪師，參禪二十年始達身心脫落的境界。開悟之後，雖然自知見解明白，但是「微細隱密」的妄想還沒有除盡，所以又隱居光州等山中潛修，前後十五年才完全穎脫。[註 125]雲門（八八一—九六六）自述：困風霜於十七年間，涉南北於千里之外，才「心猿罷跳，意馬休馳」。[註 126]而香林「四十年得成一片」、湧泉「四十九年尚有時走作」這些禪宗術語所要表達的，無非都是關於悟後屬於煩惱障的「微細流注」處理乾淨與否的修道位問題。

(二)如何淨除現業流識

行者明心見性——見道以後，生命困惑的最終癥結總算找到了，但是尚未徹底解決，所以仍須繼續修行。那麼，要如何繼續修行才能完全斷除一切無明煩惱而證入涅槃呢？

根據阿姜查的說法，悟後的修行似乎並不複雜，只要保任屬於超越狀態的清淨心，並持續地覺醒與放下就可以了。阿姜查說：「一旦你清楚知道超越的狀態確實存在，這樣的認知在你修行時便會經常浮現出來」、「這個已經浮現的狀態就是心本身。只要如實觀察，你就會了解，只有一條路，除了遵循它之外，沒有其他方法」。保任超越的本心，也就是「採行中道，亦即清楚覺知苦樂的各種狀態，並與它們保持適當的距離」、「這樣你就可以如實觀心，並隨時以等捨的中道為心之所緣。等捨在解脫道上必然會生起，你必須逐步前進」、「只要一有執著，你就會持續注意那一點」、「你只專注於觀察身心，觀察心與境的生滅」、「最後，你只專注於滅」。[註 127]

上述阿姜查所說悟後起修的方法，和禪宗祖師所說大同小異。四祖道信禪師對已悟道的法融開示：「汝但任心自在，莫作觀行，亦莫澄心，莫起貪瞋，莫懷愁慮，蕩蕩無礙，任意縱橫，不作諸善，不作諸惡，行住坐臥，觸目遇緣，總是佛之妙用。」[註 128]換言之，只要保持中道，不住空有二邊，「莫逐有緣，勿住空忍」，自然「一種平懷，泯然自盡」，並不需要做什麼特別有相有為的觀修或對治。所以巖頭禪師說：「他得底人，只守閑閑地，二六時中，無欲無依，自然超諸三昧。」[註 129]憨山禪師也表示，只要「以悟處融會心境，淨除現業流識、妄想情慮，皆鎔成一味真心」，就可以了。[註 130]

至於如何淨除微細流注，宏智正覺說：要想淨除這種「意根下隱隱地春織」、「須坐得斷，放得下，及得盡，照得徹，光影俱忘，皮膚脫落，根塵淨盡，自然眼目分明，受用具足，一切處不管帶，一切時卻相應。」[註 131]圓悟佛果禪師的說明比較詳盡，他說：

此既已明，當須履踐。但只退步，愈退愈明，愈不會愈有力量。異念纔起，擬心纔生，即猛自割斷，令不相續，則智照洞然，步步踏實地。豈有高低、憎愛、違順揀擇於其間哉？無明習氣，旋起旋消，悠久間自無力能擾人也。……直截省要，最是先忘我見，使虛靜恬和，任運騰騰，騰騰任運。於一切法皆無取捨，向根根塵塵，應時脫然自處，孤運獨照，照體獨立，物我一如，直下徹底，無照可立。如斬一線絲，一斬一切斷，便自會作活計去也。佛見法見尚不令起，則塵勞業識自當冰消瓦解。[註 132]

(三)漏盡無學道

修道位聖者以無二中道的智慧，繼續淨除微細流注，最後終究會淨除一切染污無明與煩惱，而到達不來不去、所作已辦的阿羅漢位。這個時候，阿姜查說：「你可以自然地放下，沒有貪欲與執著，已經不需要再做什麼了。……在這裡了結你的疑惑，了結你的疑惑並止息。就在這裡做個了結。」[註 133]到了這個境界，生死已得自在，就像百丈禪師所說：「若垢淨心盡，不住繫縛，不住解脫，無一切有為、無為，解平等心量，處於生死，其心自在。畢竟不與虛幻塵勞蘊界生死諸入和合，迥然無寄，一切不拘，去留無礙，往來生死如門開相似。」[註 134]圓悟佛果也表示：

香林四十年得成一片，……蓋業業兢兢，念茲在茲，方得無礙自在。既捨生之後，得意生身，隨自意趣，後報悉以理遣，不由業牽，所謂透脫生死耶。報緣未謝，於人間世上，有如許參涉交互，應須處之使綽綽然有餘裕始得。[註 135]

對於二乘而言，像這樣所作已辦、不受後有的阿羅漢已經超越了三界，所以是無學道。無學道的阿羅漢，其心徹底清淨、無爲。這種遠離一切人爲造作的自然無心狀態，阿姜查是如此形容的：「我像是森林裡的一棵樹，長滿了葉子、花和果實。鳥兒來覓食、築巢，動物在樹蔭下棲息。然而樹並不知道自己是樹，只是順著自己的天性；它只是它。」[註 136]這和「十牧牛圖」中第八「人牛俱忘」之後的第九「返本還原」很相像：「本來清淨，不受一塵；觀有相之榮枯，處無爲之凝寂。不同幻化，豈假修治？水綠山青，坐觀成敗。」[註 137]這種無心狀態，並不是像土木瓦石一般頑然無知，而是像大慧禪師所說：「觸境遇緣，心定不動，不取著諸法，一切處蕩然，無障無礙，無所染污，亦不住在無染污處。觀身觀心，如夢如幻，亦不住在夢幻虛無之境。到得如此境界，方始謂之真無心。」[註 138]

對於大乘而言，二乘的無學道仍然是有學道，因爲所知障尙未斷除，佛土尙未嚴淨，有情尙未成熟，佛道尙未圓成。以禪宗來講，這時正是涉世利生的大好時機。如果沒有有利的客觀助緣，當然也只能默默度世，形同「出塵羅漢」。倘若因緣成熟，諸聖推出，則必定順勢應緣，建立宗風，流通大法，報答佛恩；[註 139]就像百丈禪師所說：「他時還以無因縛爲因，同事利益，以無著心應一切物，以無礙慧解一切縛，亦云應病與藥。」[註 140]宏智正覺也表示：「徹底了也，便能發光應世」、「直到無中邊、絕前後，始得成一片，根根塵塵，在在處處，出廣長舌，傳無盡燈，放大光明，作大佛事。」[註 141]

在「十牧牛圖」中，證得無生法忍，純無相行的第八「人牛俱忘」和第九「返本還原」的證量，並非修道位的終點。牧牛的禪者，爲了盡未來際度化眾生，最後還是要從體起用，起如幻三昧，披褐懷玉而「入 垂手」的。這個階段，廓庵描述爲「柴門獨掩，千聖不知；埋自己之風光，負前賢之途轍。提瓢入市，策杖還家；酒肆魚行，化令成佛」[註 142]！南泉普願曾經表示，他百年後，將在「山下作一頭水牯牛」。趙州也說，他將入地獄去教化眾生。[註 143]這兩則語錄暗示了，禪宗祖師自己的大事了畢以後，仍將繼續和光同塵，隨機應化，利益眾生。這些說法和阿姜查所說「就在這裡作個了結」的自了道風，畢竟是不同的。

當然，筆者並不是說阿姜查不夠慈悲，沒有利益眾生之心。事實上，阿姜查在世時屬於他這一法脈的禪修道場就有一百多個。如果沒有強烈的利他之心，根本不可能推動如此廣大的弘法事業。而且從語錄中，我們的確可以看到阿姜查充分表現出他平等的「法緣慈」。例如他說：「（動物）牠們逃避痛苦，追求快樂，正如人們一樣」、「在這世間的生物——人也是，在牠們的各種本能上都是相同的。……在生、老、病、死當中，一切眾生都是伙伴；動物和人類一樣，人類和動物一樣」、「別人的父親就如我們的父親，他們的母親就好像我們的母親，他們的小孩就好像我們的小孩」；「我們視其他眾生的苦、樂爲我們的苦、樂」。[註 144]這種「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」以及「人飢己飢，人溺己溺」的慈悲情懷，和寂天所說「避苦求樂同，護他如護己」、「我應除他苦，他苦如自苦；我當利樂他，有情如吾身」的「等觀自他」，[註 145]其實並沒有什麼兩樣的。

由此可見，如果真有所謂的大小乘，那麼大小乘聖者之間最大的差別，並不在於斷盡煩惱以後是否「盡形壽」護教弘法，而在是否「盡未來際」利益眾生。

一個徹悟乃至證悟無我的禪者，對於生命本質的體驗遠較常人透徹，受制於無明煩惱的程度遠較常人輕微，因此他對於眾生同理與關懷的深度和廣度，也一定遠遠超出一般人。所以，如果有人硬要批判禪宗祖師為「說大乘教，修小乘行」，那實在是對禪門賢聖僧莫大的誤解與褻瀆。關於此一問題，筆者在〈台灣教界學術研究、阿含學風與人間佛教走向之綜合省思〉一文中已為祖師略作平反，想要瞭解的讀者可以參閱。[註 146]下面，筆者只想抄錄鈴木大拙在〈生物愛護〉一文中的幾段話，作為本文的結尾。這三段文字，多少可以幫助我們體會一個悟道禪者悲愍情懷廣大、深沈而纖細的一面：

要有體驗，要設身處地地感受其他生物，也只有這樣才能徹悟其他生物的佛性，從而真正做到愛護生物。

對所有生命的神秘的感覺，這大致上也就是生物愛護者的心理基礎。所謂對生命的神秘的感覺，就是「草木國土皆可成佛」的道理，慈悲的泉水也就從這裡奔湧而來。

一旦聽到生命的喃喃細語，「心」也就被生命的神秘性奪走了。像允許蟲子在身上自由活動的良寬和尚，絕不僅僅是有一顆仁慈的心，他的心底還有一種更神秘的對生命的感覺。有了這種感覺，對其他的生物，他也會同樣予以愛撫；人性、自然、生命在他身上已經融為了一體。

現在，我們對生命有了真實而又神秘的感覺，慈悲已經開始在我們的心靈深處萌發了。我們漸漸地感到互相廝殺與互相幫助、慘虐與愛憫的矛盾開始消融了，最終將要有一個「全一」的大調和、大擁抱。同時，我們也會在重複的和新的相殺、慘虐面前流下眼淚，而伴隨著眼淚，愛護生物的信念也便堅定起來了。[註 147]

七、結論

阿姜查，是泰國當代最受尊敬的森林禪師之一。他深入淺出的教法幾乎已普及全球，其影響力不容忽視。本文試就北傳佛教的立場，解析阿姜查語錄中的定學與慧學思想，並與禪宗互相會通。研究的初步結果顯示：

(一)阿姜查語錄中所說有關加行道、見道的悟境，以及修道淨除現業流識的方式，甚至於無學道的無心狀態，都與禪宗祖師的說法大同小異。這樣的結果並不意外，因為真正與解脫相應的悟道和證道經驗不應有異，否則就表示有不同性質的解脫心態。

(二)阿姜查所教導的禪法，基本上屬於一般先止後觀的次第禪法。他不強調依止修四禪八定，也不認同依止起神通，他只明白地主張：直接由止起觀，走慧解脫的禪修路線。而這種次第禪法，與東山門下教人先「念佛淨心」，再「住心看淨，起心外照，攝心內證」的一般法門，本質上並無二致。不過，若與南宗直接依「一行三昧」的般若無分別慧起修，或後來方便借用公案、話頭的祖師禪法相較，則仍有明顯的頓漸之別。

(三)在阿姜查的語錄中，雖然充滿了典型無常、苦、空、無我和緣起中道的《阿含》基本教義，但其中也不乏類似「唯心所現」、「性空唯名」和「本心」、「清淨心」等具體而微的唯心、中觀與如來藏思想。

阿姜查與中國的禪宗祖師，分別處於不同的時空、不同的文化背景以及不同的佛教傳統，然而，彼此的禪悟體驗和思想的相似處竟然如此之多，這不能不令人驚訝。究其緣由，或許是因為阿姜查和禪宗祖師都有「自修自悟」的傾向，他們都不重視經論，尤其不喜好阿毘達磨；因此所受特定傳統思惟模式的拘限也較小。而另一個可能的理由，大概是史塔司《冥契主義與哲學》一書所說的：「任何文化中的冥契者詮釋他們自己的冥契經驗時，通常使用塑造他的宗教思想以詮釋之。但假如他夠精細、哲學思辯夠強的話，他也可以拋掉宗教教條，但仍保留他自己的冥契意識。」[註 148]

透過上述研究成果，我們也可以進一步理解，曹溪禪之所以能發展到「凡言禪皆本曹溪」之地步，除了直指的頓悟法門和真參實悟、不尚空談的純樸道風以外，更重要的原因，應該在於曹溪宗門富有代代薪火相傳、不絕如縷的深刻禪悟體驗；絕對不可能像《中國禪宗史》所說，是因為曹溪禪主張「人人有我，見我得解脫。這對一般人來說，這實在是簡易、直捷不過，容易為人所接受、所體驗」[註 149]的緣故。

【註釋】

[註 1] 阿姜查著，賴隆彥譯，《森林中的法語·作者簡介》（橡樹林，二〇〇二年）第四十三—四十四頁。

- [註 2] 前引書康菲爾德「推薦序」，第十七頁；另見賴隆彥譯，《阿姜查的禪修世界·戒》「推薦序」（橡樹林，二〇〇四年）第六頁。
- [註 3] 阿姜查，《靜止的流水》（圓光，一九九二年）第一六七—一六八頁。泰國禪師對禪宗似乎比較有欣賞的雅量。另一位著名的高僧佛使也十分稱讚中國禪法，他甚至還親自翻譯了《六祖壇經》。在佛使《菩提樹的心木》一書中，他有四次提到了禪宗。他說：「父母未生前本來面目」的話頭，是認識空性非常簡便善巧的方法。他願意把它供養給他的聽法者，請他們也參參看。他甚至還說：「當佛法傳到中國的時候，當時的中國人智慧很高，立刻就接受了它，並產生了黃檗和惠能的教法，對於心、法、佛、道和空的解釋非常簡潔。他們說，法、佛、道和空都是同樣的東西。這句話太中肯了，不必再多說什麼。我們這些依古老方式修學的人，常常感嘆開悟無門。關於這一點，如果我們能夠稍覺慚愧，應該是有益無害的。」（鄭振煌譯，慧炬，一九九四）第八十四頁。
- [註 4] 覺音著，葉均譯，《清淨道論》（正覺學會，二〇〇〇年）第一一一頁。
- [註 5] 楊郁文，《阿含要略》「四十業處內容表解」（東初，一九九三年）第二〇六頁。
- [註 6] 阿姜查，《以法為贈禮》（圓光，一九九二年）第八十五—八十六、九十三頁。
- [註 7] 《森林中的法語》，第八十二頁。
- [註 8] 宗喀巴著，法尊譯，《菩提道次第廣論》（華藏講堂，一九八八年）第三五六頁。覺賢——十世紀的中觀學者，是阿底峽的上師之一。
- [註 9] 詳見〈發心的意義及其在宗教上實踐的心理功能〉，收入如石《入菩薩行導論》（諦聽文化，一九九七年）第一一二—一一三頁；如石《從科哲心理學管窺大乘》（南林，二〇〇四年）第六十一—六十二頁。
- [註 10] 同 [註 9]，《入菩薩行導論》第一一二頁；《從科哲心理學管窺大乘》第六十二頁。
- [註 11] 參見格桑嘉措著，崔忠鎮譯，《大樂光明》（時輪譯經院，一九九二年）第一六七、一七一頁。
- [註 12] 〈略辨大乘入道四行〉，《大正藏》第五十一冊，第四五八頁中、下（以下《大正藏》代表中華電子佛典協會，《大正藏》光碟版）。
- [註 13] 《景德傳燈錄》卷三十，《大正藏》第五十一冊，第四五七頁上。
- [註 14] 《信心銘》卷一，《大正藏》第四十八冊，第三七六頁下。
- [註 15] 道信，〈入道安心要方便法門〉，《楞伽師資記》，《大正藏》第八十五冊，第一二八七頁上—中。
- [註 16] 《景德傳燈錄》卷三十，《大正藏》第五十一冊，第四五七頁下。
- [註 17] 《最上乘論》，《大正藏》第四十八冊，第三七八頁中—下。
- [註 18] 印順，《中國禪宗史》（正聞，一九九四年）第一四三頁。
- [註 19] 參見《中國禪宗史》，第一六六—一六八頁。道信，〈入道安心要方便法門〉，見《大正藏》第八十五冊，第一二八七頁中。
- [註 20] 引見《壇經》，同 [註 14]，第三三八頁中。
- [註 21] 《楞伽師資記》，《大正藏》第八十五冊，第一二八七頁上。

[註 22] 載於《普門學報》第四期，第一三五—二〇七頁；收入《從科哲心理學管窺大乘》，第二三三—三二三頁。

[註 23] 《菩提道次第廣論》，第三八六頁。

[註 24] 同 [註 7]，第一五六頁。

[註 25] 《釋禪波羅蜜次第法門》卷七，《大正藏》第四十六冊，第五〇九頁下。

[註 26] 同 [註 23]，第三八五—三八六頁。

[註 27] 惹瓊巴著，張澄基譯，《密勒日巴大師全集·歌集上》（慧炬，一九八七年）第一四六頁。

[註 28] 如石，《菩提道燈抉微》（東初，一九九七年）第一七七—一七八頁。

[註 29] 同 [註 28]，第二二四頁。

[註 30] 阿姜查，《寧靜的森林水池》（圓光，一九九四年）第一九一、一九二頁。

[註 31] 《聲聞地》云：「已得作意諸伽師，已入如是少分樂斷。從此已後，唯有二趣更無所餘。何等為二？一者世間、二出世間。」（《大正藏》第三十冊，第四五六中）其中的「已得作意」，意即得止或正奢摩他（《菩提道次第廣論》，第三八九頁）。

[註 32] 以上一段，參見[註 23]，第三八九—三九〇頁。

[註 33] 同 [註 3]，第一八二頁。

[註 34] 同 [註 3]，第一五三—一五四、一六九頁。

[註 35] 溫宗堃，〈當代緬甸內觀修行傳統的興起與巴利學界對於「乾觀者」的爭論〉（《普門學報》第二十七期，二〇〇五年）第二三一頁。

[註 36] 同 [註 35]，第二三二頁。

[註 37] 同 [註 35]，第二五八頁。

[註 38] 參見冉雲華，《中國禪學研究論集》（東初，一九九〇年）第三十九頁。

[註 39] 這是神會對神秀禪法的理解，見胡適校著《神會和尚遺集》（胡適紀念館，一九七〇年）第二八五頁。

[註 40] 即修治身心、除淨煩惱塵垢之十二種梵行。頭陀，修治等意。

[註 41] 收入張曼濤主編，《現代佛教學術叢刊》（大乘文化，一九七八年）第二冊，第二三四—二三五頁。

[註 42] 同 [註 38]。

[註 43] 《大正藏》第四十八冊，第三五二頁下。

[註 44] 引見《大慧普覺禪師語錄》，《大正藏》第四十七冊，第八九四頁上。

[註 45] 《菩提道次第廣論》中提到，西藏已經沒有修四禪八定的傳承了（第三九七頁）。

[註 46] 同 [註 38]，第三十八頁。

[註 47] 《勅修百丈清規》卷八，《大正藏》第四十八冊，第一一五八頁上。

- [註 48] 詳見《大唐西域記》：「君臣上下之禮，憲章文軌之儀，人主之地無以加也。」《南海寄歸內法傳》：「神州之地，禮教盛行，敬事君親，尊讓耆長，廉素謙順，義而後取。……為無為，事無事，斯固無以加也。」（《大正藏》第五十一冊，第八六九頁下；《大正藏》第五十四冊，第二〇六頁上）鈴木大拙在他的著作中也提到：曾經留學印度的玄奘和義淨都認為，中國的倫理學優於印度，至少不需向印度學（鈴木大拙著，徐進夫譯，《禪與生活》〔志文，一九八八年〕第六十六—六十七頁）。
- [註 49] 印順，〈中國佛教的由興到衰及其未來的展望〉，《華雨集》（正聞，一九九三年）第五冊，第一五〇頁。
- [註 50] 《禪與生活》，第九十三頁。
- [註 51] 同 [註 7]，第二五三頁。
- [註 52] 月溪講，林俊甫編，《荷澤神會大師語錄》（慈心佛經流通處，一九九八年）第七十五頁。
- [註 53] 《博山參禪警語·示疑情發不起警語》，《卍續藏》第一一二冊，第九六〇頁（以下《卍續藏》代表中華電子佛典協會《卍續藏》光碟版）。
- [註 54] 《圓悟佛果禪師語錄·法語中·示裕書記》，《大正藏》第四十七冊，第七八二頁上。
- [註 55] 《菩提道次第廣論》，第五五〇—五五一頁。
- [註 56] 同 [註 3]，第二〇二頁。
- [註 57] 同 [註 4]，第六一七頁。
- [註 58] 《景德傳燈錄》卷三十，《大正藏》第五十一冊，第四五七頁下。
- [註 59] 同 [註 3]，第二〇二頁。
- [註 60] 《黃檗斷際禪師宛陵錄》，《大正藏》第四十八冊，第三八六頁上。
- [註 61] 引見〈憨山老人自序年譜實錄〉，《龍藏》第一五六冊，第四九八頁下。
- [註 62] 同 [註 3]，第二〇三—二〇四頁。
- [註 63] 《尊者阿迦曼傳》，第七頁；《森林中的法語》，第一六九頁。
- [註 64] 《禪關策進》，《大正藏》第四十八冊，第一一〇一頁中。
- [註 65] 此段引文不見於憨山自序之年譜（《卍續藏》第一二七冊，第九五二頁下、《龍藏》第一五五冊，第四九四頁下），而出自〈曹溪中興憨山先師傳〉，《紫竹林顯愚衡和尚語錄》卷十二（《嘉興藏》第二十八冊，第七二二頁中）。
- [註 66] 《五燈會元》，《卍續藏》第八十冊，第三三九頁下。
- [註 67] 《續指月錄》，《卍續藏》第八十四冊，第一二八頁下。
- [註 68] 《禪關策進》，《大正藏》第四十八冊，第一一〇二頁下。
- [註 69] 《指月錄》，《卍續藏》第八十三冊，第六八二頁中。
- [註 70] 《宏智禪師廣錄·明州天童山覺和尚小參》，《大正藏》第四十八冊，第五十八頁上。

- [註 71] 分別引見《靜止的流水》，第八十一頁；《森林裡的一棵樹》（圓光，一九九三年）第一一〇頁；《心靈的資糧》（法耘，一九九五年）第七十九頁；《為何我們生於此》（圓光，一九九二年）第一四八頁。
- [註 72] 傑克·康菲爾德著，新雨編譯群，《當代南傳佛教大師》（圓明，一九九七年）第一六三頁。
- [註 73] 貢卻亟美汪波著，陳玉蛟譯，《宗義寶鬘》（法爾，一九八八年）第九十九頁。
- [註 74] W. T. Stace 著，楊儒賓譯，《冥契主義與哲學》（中正書局，一九九八年）第四六八頁。
- [註 75] 《為何我們生於此》，第四頁。
- [註 76] 《中論·觀四諦品》，《大正藏》第三十冊，第三十三頁中。
- [註 77] 《中論·觀行品》，《大正藏》第三十冊，第十八頁下。
- [註 78] 《信心銘》，《大正藏》第四十八冊，第三七六頁中。
- [註 79] 《中論·觀因緣品》，《大正藏》第三十冊，第一頁中。梵本和藏譯本皆有「寂」字—— civa, shi-ba，即寂滅之解脫狀態（萬金川，〈「八不」說緣起〉，《香光莊嚴》〔香光書鄉，二〇〇四年〕第五十一期，第十一頁）。
- [註 80] 同 [註 75]，第三十四頁。
- [註 81] 《森林中的法語》，第一七七頁；《靜止的流水》，第八十一、一八六頁。
- [註 82] 詳細闡明「俗諦是名言中有，或由名言增上安立為有」這層法義的，是《七十空性論》，而非《中論》；《中論》只是點到為止而已（敬之，〈龍樹菩薩的六部論〉，收入《現代佛教學術叢刊》第四十六冊——《中觀思想論集》，第八十頁）。
- [註 83] 同 [註 3]，第八十一頁。
- [註 84] 同 [註 76]，第三十三頁上。
- [註 85] 《雜阿含經·第三三三經》，《大正藏》第二冊，第六十七頁上。
- [註 86] 同 [註 75]，第一六九頁。
- [註 87] 《馬祖道一禪師廣錄》，《大正藏》第五十一冊，第四四〇頁中。[註 88] 同 [註 75]，第一六七、一六八、一六九頁。
- [註 89] 《禪源諸詮集都序》卷上之二，《大正藏》第四十八冊，第四〇二頁下。
- [註 90] 詳見如石，《入菩薩行衍義》（諦聽文化，二〇〇五年）下冊，第一三五—一四一頁。
- [註 91] 《宗鏡錄》卷七十八，《大正藏》第四十八冊，第八四八頁上。
- [註 92] 以上三段引文，分別參見《寧靜的森林水池》，第二十二頁；《森林中的法語》，第一三一頁；《寧靜的森林水池》，第二〇九頁。
- [註 93] 宗喀巴著，法尊譯，《入中論善顯密意疏》（法爾，一九九一年）第二九五頁。
- [註 94] 達賴喇嘛著，陳琴富譯，《藏傳佛教世界》（立緒，二〇〇〇年）第九十一、一二三頁。
- [註 95] 收入《從科哲心理學管窺大乘》，第一八一—一九五頁。

[註 96] 阿姜查表示，他曾經閱讀過《六祖壇經》（同 [註 3]，第一六七—一六八頁）。

[註 97] 關於這個問題，筆者曾在〈台灣教界學術研究、阿含學風與人間佛教走向之綜合省思〉一文中，略加探討，詳見《現代大乘起信論》，第一一七—一一八頁；另見藍吉富，〈漢譯中論初探〉（收入《現代佛教學術叢刊》第四十八冊，第四十一頁）。

[註 98] 《冥契主義與哲學》，第四六八頁。

[註 99] 同 [註 3]，第二〇四頁。

[註 100] 《禪關策進》，《大正藏》第四十八冊，第一一〇〇頁中。

[註 101] 同 [註 7]，第一八一頁。

[註 102] 《宏智正覺禪師語錄》，《大正藏》第四十八冊，第六十六頁上。

[註 103] 同 [註 3]，第二〇四—二〇五頁。

[註 104] 分別參見《大正藏》第四十七冊，第五四〇頁上；《卍續藏》第八十三冊，第四八一頁上；第八十四冊，第六五一頁下。

[註 105] 同 [註 3]，第二〇五頁。

[註 106] 《指月錄》卷三十二，《卍續藏》第三冊，第七六一頁中。

[註 107] 《景德傳燈錄·諸方廣語一十二人見錄》，《大正藏》第五十一冊，第四四〇頁上。

[註 108] 同 [註 7]，第四十六、一三三頁。

[註 109] 鈴木大拙，《開悟第一》所引，第三四〇頁；另見《十牛圖頌并序》，《卍續藏》第一一三冊，第九一八頁上。

[註 110] 《開悟第一》，第三四〇頁；另見《卍續藏》第一一三冊，第九一八頁上。

[註 111] 《楞伽經》卷一，《大正藏》第十六冊，第四八六頁上。

[註 112] 《潭州滄山靈佑禪師語錄》，《大正藏》第四十七冊，第五七七頁下；《景德傳燈錄》卷九，《大正藏》第五十一冊，第三〇八頁上。

[註 113] 同 [註 7]，第一八一頁。

[註 114] 《禪林寶訓》卷一，《大正藏》第四十八冊，第一〇二〇頁中。

[註 115] 《景德傳燈錄》卷九，《大正藏》第五十一冊，第二六七頁下。

[註 116] 《十地經論》卷九，《大正藏》第二十六冊，第一七七頁下。

[註 117] 《開悟第一》，第三四〇頁；另見《十牛圖頌并序》，《卍續藏》第一一三冊，第九一八頁下。

[註 118] 《開悟第一》，第三四一頁；另見《十牛圖頌并序》，《卍續藏》第一一三冊，第九一九頁上。

[註 119] 《虛堂和尚語錄》，《大正藏》第四十七冊，第九九一頁中。

- [註 120] 《大正藏》第五十一冊，第三〇七頁下—三〇八頁上。在宗密〈答山南溫造尚書問〉中，「微細流注」完全息滅時，已相當於佛的境界。如此，則「微細流注」應包含所知障在內。若依中觀應成派的宗義，八地菩薩才斷盡煩惱障（《宗義寶鬘》，第一〇五頁）。
- [註 121] 《十地經論》卷九，《大正藏》第二十六冊，第一七七頁下。
- [註 122] 月稱著，法尊譯，《入中論》（新文豐，一九七五年）卷六，第一頁。
- [註 123] 《開悟第一》所引，第三四二頁；另見《十牛圖頌并序》，《卍續藏》第一一三冊，第九一九頁上。
- [註 124] 《禪關策進》，《大正藏》第四十八冊，第一一〇〇頁下。
- [註 125] 同 [註 124]，第一一〇二頁下。
- [註 126] 《雲門匡真禪師廣錄》卷三，《大正藏》第四十七冊，第五七五頁上。
- [註 127] 以上數段引文，參見《森林中的法語》，第一三四—一三六頁。
- [註 128] 《景德傳燈錄》卷四，《大正藏》第五十一冊，第二二七頁上。
- [註 129] 《圓悟佛果禪師語錄》卷十三，《大正藏》第四十七冊，第七七五頁下。
- [註 130] 引見《憨山大師夢遊全集·答鄭崑巖中丞》，《龍藏》第一五五冊，第二二三頁下。
- [註 131] 《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》第四十八冊，第七十六頁上、中。
- [註 132] 《圓悟佛果禪師語錄》卷十三，《大正藏》第四十七冊，第七七五頁下—七七六頁上。引文中的「違」字，為筆者所改，在《大正藏》中，原文為「達」。
- [註 133] 同 [註 7]，第二八一頁。
- [註 134] 《景德傳燈錄》卷六，《大正藏》第五十一冊，第二五〇頁中。
- [註 135] 《圓悟佛果禪師語錄》卷十四，《大正藏》第四十七冊，第七七六頁中。
- [註 136] 《森林裡的一棵樹》，第〇頁。
- [註 137] 《開悟第一》所引，第三四四頁；另見《十牛圖頌并序》，《卍續藏》第一一三冊，第九二〇頁上。
- [註 138] 《大慧普覺禪師語錄》卷十九，《大正藏》第四十七冊，第八九〇頁下—八九一頁上。
- [註 139] 《圓悟佛果禪師語錄》，《大正藏》第四十七冊，第七七八頁上。
- [註 140] 《指月錄》卷八，《卍續藏》第三冊，第四七八頁上。
- [註 141] 《宏智禪師廣錄》卷六，《大正藏》第四十八冊，第四十七頁上、下。引文中的「直」字，為筆者所改；在《大正藏》中，原文為「真」。
- [註 142] 《開悟第一》所引，第三四五頁；另見《十牛圖頌并序》，《卍續藏》第一一三冊，第九二〇頁上。
- [註 143] 《景德傳燈錄》卷八，《大正藏》第五十一冊，第二五九頁上、二七八頁上—中。
- [註 144] 《心靈的資糧》，第八、九頁；《靜止的流水》，第二一八頁。
- [註 145] 如石，《入菩薩行譯注》（諦聽文化，一九九七年）第一六五—一六六頁。

[註 146] 《現代大乘起信論》，第一五九—一六三頁。

[註 147] 鈴木大拙著，末也譯，《禪者的思索》（大鴻圖書，一九九二年）第二一五—二二二頁。

[註 148] 《冥契主義與哲學》，第四六八頁。

[註 149] 《中國禪宗史》，第三八八頁。