

道元禪師的坐禪觀

／劉英孝

日本曹洞宗的始祖道元禪師，生於西元一二〇〇年，十三歲出家。西元一二二三年入宋遍參，一二二五年入天童如淨禪師會下參學。一日坐禪間，因如淨禪師懲戒衲子之因緣，身心脫落，脫落身心，當下徹證，認得眼橫鼻直，一毫佛法也無。於西元一二二七年，空手還鄉，回日弘揚正傳佛法，建立永平寺僧團。西元一二五三年因病辭世，享年五十四歲。道元禪師遺有《正法眼藏》，《永平廣錄》，《永平清規》，《學道用心集》，《普勸坐禪儀》，《寶慶記》等著作，弟子孤雲懷奘記有《正法眼藏隨聞記》一書。其中《正法眼藏》艱深難解，學者多視為畏途。中國學者涉獵專研者，至今不過兩三人。今僅以道元禪師之《辨道話》，《普勸坐禪儀》，《正法眼藏隨聞記》等著作中相關坐禪之片段，嘗試解明道元禪師之坐禪思想。

[一]坐禪是諸佛直傳之最上妙術

道元禪師在《辨道話》一開頭就說：

諸佛如來俱單傳妙法而證阿耨菩提，有最上無為之妙術，是唯佛授佛，無邪則，以自受用三昧為其標準也。遊戲此三昧，以端坐參禪為正門。

諸佛所單傳的最高的修行方法就是坐禪，真正的坐禪就是自受用三昧。諸佛都是依行自受用三昧，坐禪而開悟。道元所提出的坐禪，有別於禪定，亦有別於藉坐禪而期待開悟成佛的坐禪，坐禪本身就是佛行，就是諸佛三昧，無上大法。道元認為：

佛祖之道，只坐禪也。[正法眼藏隨聞記卷六]

道元禪師的坐禪觀既是如此有別於其他的宗派，故其嚴格的堅持專務坐禪一事，不參雜誦經念咒等修行：

依宗門正傳所云，此單傳正真之佛法乃係最上之中的最上者。自參見知識始，不更用燒香·禮拜·念佛·修懺·看經，但打坐得身心脫落。[辨道話]

如果遇到了真正具眼的老師，就只須隨其指導，安住在坐禪三昧中，無須多餘的手段節目，只管打坐，身心脫落，就是最徹底的修證。

[二]修證一等

道元禪師當年赴宋求法，最重要的就是解決當時日本佛教顯密共談「本來本法性，天然自性身」，亦即本來是佛，為何要修行的問題。他在如淨禪師會下徹證後，解決了這個問題。他說：

此法雖於人人之分上豐具，而未修不現，不證無得。[辨道話]

不論有情或無情眾生，一律平等，本具如來智慧德相，即自受用三昧。而凡夫因無明妄想執著之故，無法直下承當，故仍須修行以離妄想。然修行與證悟並

非兩段，而是修不離證，證不離修的修證一等。將修證分開，寄望通過種種修練方法而成佛，道元禪師直斥為外道之修行。他說：

夫謂修證非一，即外道之見也，佛法乃是修證一等也。今證上之修故，初心辨道，即本證之全體也。故授修行之用心，必須指示修行之外無期待證悟之念，因修行直指本證之故。修之證，則證無際；證之修，則修無始。

[辨道話]

道元禪師的說法，與中國祖師所云「修證即不無，染污即不得」，可謂如出一轍。凡夫因為妄認此身心為我，視外境山河大地及其餘有情眾生為他，且憶想佛為相好光明，與我絕對隔別，故不明一切不二之實相而有所求，有所得。不知人人本來具足一切，不論成佛不成佛，皆共動用自受用三昧。道元禪師說：

諸佛之常住持此中，各各方面，不遺知覺，群生之長使用此中，各各知覺，方面不露。[辨道話]

凡夫因妄想執著而不知此，故分別能所，隔開修證，不明一切眼耳鼻舌身意，都是法性的動用，與諸佛無別。

[三]佛道在思量、分別、卜度、觀想、知覺、慧解之外

道元禪師所提出的坐禪與其他人所教導的坐禪，最大的不同在於，坐禪不是手段，而是結果。他所提倡的是因果一如，修證一等的坐禪，只管打坐，脫落身心。所謂坐禪，必須放捨種種的見解，放捨對身心的執著，否則無異於外道的坐禪。道元禪師說：

我等不闕無上菩提，雖鎮長受用，而不得承當故，而起知見，大道徒然蹉過。依此知見，空花區宇也，或謂十二輪轉，二十五有之境界，三乘五乘，有佛無佛之見無盡，不可以此知見為佛法修行之正道。而今正依佛印，放下萬事，一向坐禪時，超越迷悟之情量邊，不拘凡聖路，逍遙格外，受用大菩提也。[辨道話]

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。佛法在心識之外，只有少數的正信大機才能契入。道元禪師說：

諸佛境界，不可思議也，非心識可及，況不信劣智之得知耶，唯正信大機能得入也，靈山尚有退亦佳矣之類。[辨道話]

正因為佛法非心識可及，所以道元禪師堅持要以親證一大事因緣者為師，否則不如不學。他說：

傳授佛法，必以證契之人為其宗師，文字學者不足為其導師，如一盲引眾盲。[辨道話]

佛法不在思量分別，所以道元禪師反對從文字學者學習，他在《正法眼藏》中即有多處貶抑經師與論師。即使經師與論師能說「即身是佛」、「即心是佛」，也還是知解之徒，於佛法夢也未見在。

[四]坐禪的正確方向

前文提道，道元禪師所提倡的坐禪，必須放下知見解會，放下身心。不可以心作種種的取捨分別，其第一要務，是要以離我執為修行之方向。道元禪師說：

學道先須離吾我，縱雖學得千經萬論而不離我執，仍不免墮入魔坑。[正法眼藏隨聞記卷六]

離我見者，不可執此身。縱窮古人語話，雖常坐如鐵石，著此身而不離者，萬劫千生不可得佛祖道。[正法眼藏隨聞記卷五]

種種見解皆本於我見，所以一開始參學，就要從捨離我見下手。捨離我見的方法不是先立一個「我」來坐禪，不是舉身心修證萬法，相反的，是任萬法進前來修證一切本來無我。此即無為之妙術，如此的坐禪就是佛行。道元禪師說：

坐即佛行，坐即不為，是即自己之正體也，此外別無佛法可求。[正法眼藏隨聞記卷三]

[五]坐禪的心要

道元禪師所提唱的坐禪心要，以《普勸坐禪儀》一文最能簡潔而具體的呈現，尤以該文之前半段為要術。以下嘗試解明之。

原夫，道本圓通，爭假修證。宗乘自在，何費功夫。況乎全體迥出塵埃兮，孰信拂拭之手段。

一切眾生本來就是道，圓通無礙，無二無別。道元禪師在《學道用心集》裡也提到，參學一開始就要信自己本來就在道中，不迷惑，不妄想，不顛倒，無增減，無誤謬。從法的觀點來說，一切本來具足，任何方便、開悟、見性都不必要。一切本來解脫，身心本自脫落。何須修證？何費功夫？所有見聞覺知的現象世界都是法本身，無可分別。本來無一物可得，何處有塵埃。

大都不離當處兮，豈用修行之腳頭者乎。

一切都是當下因緣的顯現，毫無一法可得，何須修行？

然而毫釐有差，天地懸隔，違順纒起，紛然失心。

如果不能安住當下，而緊緊的抓住自我意識不放，而想要以我為中心來修行，在利害、得失、愛憎、是非、善惡之間取捨，從人的觀點來看，就會越修離道越遠。

直饒誇會豐悟兮，獲瞥地之智通；得道明心兮，舉衝天之志氣，雖逍遙於入頭之邊量，幾虧闕於出身之活路。

有一些人宣稱有大悟幾次，小悟幾次的經驗，悟後還要起修。這些都不是真正的悟道。悟道既非一瞥之經驗，亦非一悟再悟，身心脫落只需一次罷了。真正的知是不知，真正的見是無見。

矧彼祇園之為生知兮，端坐六年之蹤跡可見。少林之傳心印兮，面壁九歲之聲名尚聞。古聖既然，今人盍辨。所以須休尋言逐語之解行，須學回光返照之退步。身心自然脫落，本來面目現前。欲得怎麼事，急務怎麼事。

因為不能直下承當，緊緊的抓住自我的意識不放，故在意識的範疇裡尋言解語，暢遊法海，不能親證意識分別之外的實相。忘掉假我，身心自然脫落，本來

面目現前。超越擬議思量，直下無第二人。欲得如是，當下努力，不交餘念。

夫參禪者，靜室宜焉，飲食節矣，放捨諸緣，休息萬事，不思善惡，莫管是非。停心意識之運轉，止念想觀之測量。莫圖作佛，豈拘坐臥乎。

放捨身心之執著，自在從緣。勿隨自我意識之干擾，勿以思想壓抑思想自然的動用，放任六根，無所求，無所得，無所悟。

(中略)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。所謂坐禪非習禪也，唯是安樂之法門也，究盡菩提之修證也。公案現成，羅籠未到。若得此意，如龍得水，似虎靠山。當知正法自現前，昏散先撲落。

非思量即莫妄想，完全沒有自我意識介入的境界。坐禪就是佛行，坐禪就是安樂法門，坐禪就是究盡菩提的修證，絕學無為，不假外求。當下就是現成公案，當下就是本來面目。一切自由自在的動用，毫不留下痕跡，羅籠拘束不得。既不執著無分別的想法，故離昏沉；亦不隨逐於差別的想法，故離散亂。

以上，簡短的解說道元禪師的坐禪思想。在《正法眼藏》中有更多道元禪師對坐禪精微的解說，因限於篇幅未能提及，冀望他日參學之高流有以為之。

(本文作者為自由作家)

