

從雜阿含經中得法眼淨者的人數談起

—— L.A.法光寺雜阿含研習之二

王堯仁

這是繼上文《攀緣四識住》（法光 277 期）之後，也是一則比較不被重視但很有意義的題目——《雜阿含經中得法眼淨者的人數》。在瀏覽過雜阿含經中所有 1362 經之後，我們很快的發現到：經由佛陀或者聖弟子教誡開示之後，證四果阿羅漢的聖者遠超過證初果得法眼淨的聖者。

經中記述證阿羅漢果總共有 71 經。證果的人數大約有數千位。例如《大正藏》197 經說：「爾時千比丘聞佛所說，不起諸漏、心得解脫」；46 經和 58 經都說：「佛說此經時，眾多比丘，不起諸漏、心得解脫」；108 經有「西方諸比丘」；和 109 經及 263 經各有六十位比丘。相對的，經中記述得法眼淨者總共有 26 經，寥寥的二十五位聖者和 103 經的諸*上座比丘。

（*Bhikkhu Bodhi 編著的 *The Connected Discourses of the Buddha*, p. 946，記載有六十位上座比丘和差摩比丘都不起諸漏、心得解脫。）

很顯然這兩者的差異不成比例，有點令人驚訝。我們不知大部分證阿羅漢果的聖者在證阿羅漢之前的果位是哪一果或者還是「無聞凡夫」？例如 197 經中的一千比丘，經中只記載他們心得解脫。只有憍慢婆羅門（92 經）、焰摩迦比丘（104 經）、仙尼出家（105 經）、縈髮目捷連（281 經）、長爪外道出家（969 經）、尸婆外道出家（977 經）、須拔陀羅外道出家（979 經）、婆羅豆婆遮婆羅門（1158 經）、異婆羅門（1178 經）等六位聖者是從得法眼淨後證得阿羅漢。我們不知當時五百比丘在結集雜阿含經時的意識形態？是否證初果得法眼淨在當時太普遍了，不足為奇，不值得記載流傳後世，所以象徵性的僅僅提出二十五位聖者。

其實，彼一時此一時，以今天還是一介無聞凡夫的角度，證得阿羅漢似乎遙不可及；而初果須陀洹果位多少會使人感到比較貼切親近，值得進一步去追尋，同時不致於淪為空談。若是證初果得法眼淨的聖者遠超過證四果阿羅漢的聖者，見賢思齊的鼓勵與啟發，會大大的提昇。

以下簡要地敘述幾個值得省思的觀點：1.所有得法眼淨和證阿羅漢果的聖者都是在不知不覺之情況中（隨順緣起）證入，事前沒有預期、刻意算計與等待。例如，尊者憍陳如（379 經）在佛陀開示四聖諦之時得法眼淨；而尊者舍利弗（969 經）在旁聽佛陀對長爪外道開示之後證得阿羅漢果。2.發心修習能斷煩惱、解脫證果，似乎和年齡無關。經中有三位聖者都在一百二十歲時修習有成就，例如：那拘羅長者（107

經，證初果），而商主外道出家（978 經）和須跋陀羅外道出家（979 經）兩位聖者都是證阿羅漢。3.修習多修習和教授說法，不只可以斷煩惱求解脫，而且是一帖治病的良藥。例如，差摩比丘（103 經）在對諸上座比丘（聽法時得法眼淨）教授說法時，自己不起諸漏，心得解脫，法喜利故，身病悉除。同時，尊者阿濕婆誓（馬勝比丘，1024 經）身遭重病，極生苦患，在病痛之中聽聞佛陀開示教誡之後不起諸漏，心得解脫，歡喜踊悅，身病即除。

最後，在參研這一論題時，我們深深地體驗到：(1) 為什麼當時有這麼多聖者經由佛陀或者聖弟子教誡開示之後，現法證果、不待時節？今天呢？(2)除了佛陀本身的影響力及重要性，今天和當時的差異在哪裡？吾人接受四聖諦教習的根性不該有差別，是否現今資訊傳導的方向和詮釋，與佛陀本懷脫了節？(3) 《雜阿含經》本意在推崇躬自修習、力行禪修，答案相信就蘊藏在裡面，必須親自埋頭下去挖掘、苦幹一番。



只管打坐與生活

黃書琅

法光寺是曹洞宗的道場，而曹洞宗的禪法主要是「默照禪」；但是為什麼我們學的是「只管打坐」而不是「默照禪」呢？這是因為我們的師父如學禪師到日本留學，將日本曹洞宗倡導「只管打坐」的這套禪法帶回台灣宏揚，我們才有機會學到這「只管打坐」的法門。

「只管打坐」的由來是在宋朝時期，當時日本有一個修行人名叫道元法師，到中國親近天童寺如淨禪師，在他的座下學禪。有一天晚上，如淨禪師巡堂的時候，見到一位禪僧在打瞌睡，於是瞪大眼睛，高聲喝斥：「參禪是要身心脫落，怎麼只顧著打瞌睡！」這位禪僧被如淨禪師這麼一喝，猛然驚醒。這時道元禪師在一旁，聽到這一聲喝斥，當下身心脫落，開悟了。隔日，恭敬的穿好衣服，捧著香到方丈室向如淨禪師頂禮拜謝。

古時候，做弟子的沒事是不能隨便拿香進入方丈室，如淨禪師看到道元捧著香進來，便問道元怎麼一回事，道元回答說：「身心脫落來！」如淨禪師聽了，確定道元已打破漆桶了，很歡喜地說：「你已經大徹大悟了！」

所謂漆桶，指盛裝漆物之桶，或指黑色之桶。由於使用日久，桶身及桶內之顏色皆渾濁不堪；於禪林之中，大多轉為表示吾人由於無始以來所累積之無明煩惱而隱覆本具之真如佛性。一旦解脫煩惱，泯滅妄想，而得全面大悟之情形，即稱打破漆桶。

道元回日本後，把中國禪法「默照禪」傳到日本，開創日本曹洞宗以「只管打坐」的獨特門風。在福井縣興建永平寺。流傳至今的永平寺，仍然堅守道元禪師的宗風，日本人又稱為「道元禪」。

這個「只管打坐」的意思就是「打坐只是打坐」，心念只是照見身心的各種現象，不論酸麻、痛癢，或喜樂、燥

動，不論身心如何變化，一切不管，一切都不為所動，只是默默照著，不忘不失，名為「只管打坐」。

廿七年前我在一位朋友的引見下，來到法光寺，當時禪光師父正在教打坐，此外還教一小時的梵唄，這兩樣我都非常喜歡。當時師父給我一套如學禪師講述的「普勸坐禪儀」錄音帶，聽後非常喜歡，也非常受益。

學「只管打坐」一段時間後，第一次的體驗非常深刻，當時是十一月的天氣，在美國加州的早晨氣溫較低，清晨六點鐘，從家裡散步到海邊，走在沙灘上，耳聞隆隆的海浪聲，心中有一股說不出的喜悅，心想何不脫下鞋子，感受一下讓腳底接觸到沙灘上的滋味，當腳底接觸到沙灘的那一剎那，一股冷冽的寒氣冰凍了整個腳底，勉強走了幾步，已寸步難行了，趕緊找個最近的小矮牆，坐下來抹去腳上的細沙，頓感一股暖流通暢全身，舒服極了。行走在沙灘上比行走在柏油路上倍感吃力，剛開始還覺得好玩，走不到十分鐘就覺得身心俱疲，心想好好的路不走，卻硬要走在沙灘上，這豈不是自討苦吃？想著想著就朝著靠內陸的柏油路上走去，走到一半，心裡又想「我不是來運動的嗎？怎麼碰到一點辛苦就退轉了」，想到這裡，毅然的往回走，仍然走在沙灘上，十分鐘後，心裡又想「走在沙灘上及走在柏油路上都是運動，又何必那麼辛苦的走在沙灘上呢？何不在平坦的柏油路上走，效果一樣且又輕鬆，不是很好嗎？」，想著想著又朝著靠內陸的柏油路上走去。走不到一半，心中又想「難行能行才是真功夫，既然要運動，就應克服一切困難，鍛鍊耐力才對」，於是又回頭走在沙灘上。

學打坐後，對這種內心掙扎的音聲，感受非常清晰，漸漸的發現到，做任何事情內心經常會出現這樣不同的見解，自我爭論。這種感覺使我想起如

學禪師，講解《普勸坐禪儀》裡的一段話，師父說：在我們心中「有兩隻牛經常在打架」，也就是說在我們心中有一個佛心與一個眾生心常常在打架，佛心說這樣比較好，眾生心卻說那樣比較好，當我們在懶惰時，佛心會告訴我們不要懶惰、要精進，但是眾生心會提出很多理由來推辭。譬如我今天身體不好，或說氣候不好，或說昨晚沒睡好，或說事情太多了，所以我才會懶惰，總之我們會找出很多理由來解釋懶惰的原因，但是誰在責備我們呢？就是我們的佛心。

所以當佛心在告誡我們時，我們就應該將眾生心去除，來聽佛心的話，常常這樣訓練，這叫做「真如熏習」，也就是「佛心熏習」。

雖然佛心常常在責備我們懶惰，但是我們根本就不聽他的，為什麼不聽他的呢？因為我們不相信他，而經常保持眾生心，隨心所欲，只要我高興有什麼不可以。這種習慣養成後，當不能隨心所欲時，或者是想要做什麼，卻做不到時，痛苦就會隨著來，這叫做「妄心熏習」，也就是「眾生心熏習」，這是痛苦的根源。

那麼我們要如何修行才能做到「真如熏習」，如何才能去除妄心呢？師父說：「以人來說，最重要的就是佛性；而人人有個佛性，每個人都是佛，我們本來就是佛，我們的佛性本來是自由自在的。」如果本來就是佛，又何必費功夫來修行呢？何必去拜佛、念佛、誦經、打坐呢？不必！『不必要這樣做』，但是在這『不必要這樣做』的當中，卻告示我們說『必要這樣做』，為什麼呢？因為佛告示我們，人人是佛，但確確實實我們還沒有成佛，那麼為什麼不會成佛呢？因為我們還有一個眾生心在。

很多經典告示我們，我們有一個佛心，這個佛心是無始劫來常存的。雖有一個佛心，但無始劫以來卻還有一個眾生心，也就是無明。人一出生，佛心就跟著來，但是又有一個眾生心(也就是無明)也跟著來了。佛心是不生不滅、不垢不淨的，本來如是；而無明是生滅、污染貪瞋痴慢疑的，我們要修行，

就是要將這個無明去除，而使佛心顯現出來。

經過這次內心掙扎的體驗後，再回去看道元禪師《普勸坐禪儀》時，更能體會其中的一段很重要的話：「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，唯是安樂法門也，究竟菩提之修證也。」

在《坐禪箴》中，道元禪師提到唐代藥山惟儼禪師與一位學禪僧的問答：有一天藥山禪師正在坐禪，有一位僧人來問：「您思量著什麼呢？」（你一直坐著不動，到底在想什麼？）。藥山答：「思量箇不思量底。」（正在思考無法思量的事情）。僧人問：「不思量底如何思量？」（既然無法思量，又怎能去思量呢？）藥山答：「非思量」（超越思量）。

從上述公案可知，坐禪中有三種心境：1.思量，2.不思量，3.非思量。所謂「思量」就是對事物去思考、去衡量；那麼「不思量」就是一種沒有思慮、空空洞洞的，如枯木一樣，是一種思想停頓、迷糊的狀態。

現代人講求什麼事都要說得「清楚明白不含糊」，要求要有理性的思考，這就是思量。但是過度「思量」會產生起起伏伏的情緒，會影響我們身心的平衡，所以坐禪要求內心要達到沒有起伏、沒有躁動的精神狀態，但也不是迷糊、空空洞洞、不清不楚等不思量的狀態，而是透過禪修達到清楚、明朗的境界，這就是「非思量」。所謂「清楚、明朗的境界」，是擺脫了個人狹隘心胸的思想境界，達到沒有分別心(思量)也沒有迷糊(不思量)的境界，這就是佛心的心態。

道元禪師在《坐禪箴》中又提到坐禪的境界：「水清澈地兮，魚行似魚；空闊透天兮，鳥飛如鳥。」這就是在坐禪的境界中，一切骯髒的東西是完全不允許存在的。在這樣的境界中，魚鳥隨其天性自由地生活。這正是一個嶄新的世界，是從骯髒、陳舊、躁動的舊道德世界中、舊思想中超脫出來達到沒有被這些舊習所束縛的自由境界。

禪門除了「默照禪」及「只管打坐」外，就是北宋末年的大慧宗杲禪師大力提倡「參話頭」。所謂「參話頭」是在自己心頭上提一句問話，如「念佛的是誰？」「父母未生前的本來面目是什麼？」這句話是一個疑問句，所以當我們提話頭時，絕對不要動第二念去想，而是當下、直接去體會它本身所帶來的那份疑問的感覺。那種沒有辦法解答、不知道答案的「疑問」，當專心致意在這話頭上，對外境不起分別作用的這種狀況稱為「疑情」。我們會在疑情之上，提起一種要去追究的覺照的力量，這是一種在沒有妄念下的覺照力。這股覺照力，一直衝向心源深處去追究答案，這就是「參」。剛開始用功時妄想多，疑問的感覺很容易就跟著妄想走了；慢慢的，話頭提穩了、綿密了，妄想不容易打進來，疑問的感覺也就能持續，參的力量就會慢慢增長。

「只管打坐」與「參話頭」不同在於「只管打坐」直接告訴我們「思量箇不思量底。不思量底，如何思量？非思量！」也就是說思量心、妄想心、眾生心來了，不理它；不思量心、枯木心、迷糊心來了也不理它；直接安住在非同尋常的清楚明朗「非思量」佛心的境界、坐見本性。

學「只管打坐」後，漸漸的在行、住、坐、臥中，對內心起起伏伏的的思慮，就會進一步的去觀察。譬如有一天我到台北重慶南路一家書局買書，算帳的小姐沒用收銀機，而以一般計算機計算，總共貳仟多台幣，且沒開發票，這使我內心生起了一連串的思潮。首先我想到用一般計算機計算，算錯機會很大，又沒給收據，有漏稅嫌疑，就這樣一邊想一邊往外走。走到門口，心想我應該回去要收據，當我一轉身，心中又起了一個念頭，「事情都已過去了，算了吧！何必跟人家斤斤計較呢？」走出書店，內人在路邊小攤買拖鞋，只見小攤的老太太將拖鞋一雙二雙三雙四雙，一邊數一邊將拖鞋裝入帶子裡，我忍不住的說，可以了！不要買那麼多，那位攤販的老太太很不客氣的說：「買四雙送一雙，你不要嗎？」聽了這樣不客氣的話，馬上察覺到心中非常不高

興，當場雖然沒有發脾氣，卻覺得很不是味道。

另外，有一天早晨散步，看見有位婦女在溜狗，她所牽的那隻小狗撒一泡尿在馬路上，不久另外一隻狗走來，嗅嗅那一泡尿後再用舌頭嚐嚐，再嚐嚐，好像很好吃的樣子。在狗的心中，沒有尿尿這個名詞，也沒有人教他尿是髒的，在狗心中沒有這些觀念，所以狗子會去試試味道。人就因為有先入為主的觀念，而這些觀念使我們猶疑不決或驟下結論，以致於很多真相都被忽略掉，而不能覺察到事情的真實相。我們之所以會痛苦就是我們有太多的思量、太多的觀念，這些觀念用習慣了就變成習氣，習氣用久了就變成業力。

我們生活在二元對立的社會裡，有好就有壞，有對就有不對，有應該就有不應該。但是不論好壞、對與不對、應該不應該，都是以我們自己的觀念來判斷。這些「我的觀念」其實不是「我的觀念」，這些「我的觀念」都是學來的，都是從我們生長的环境，父母、親朋好友、師長、社會風氣、國家概念、民族觀念、宗教觀念等等學習來的，其中有好的觀念也有不好的觀念，不論觀念的好、壞，都會令人產生喜、怒、哀、樂、恐懼、憂愁等等不同的情緒變化，這些複雜的情緒變化，使我們身心不得安寧、不得自在，有時候為了決定一件事情，因太多的觀念，反而不知如何抉擇才好。

其實我們來到這個世間並沒有什麼自己的觀念。觀察嬰兒在肚子餓的時候，或是身體不舒服的時候就會哭，但是吃飽了、身體舒服了，他不是睡覺就是靜靜地躺著，看東看西，這時候他的念頭還沒有起分別。但是如果給他玩具，當他玩得正高興時，將玩具拿走，他就會哭，為什麼會哭？因為他已經感受到不順意、不舒服，他喜歡的東西、擁有的東西被人拿走了，他不想失去玩具時的那種快樂的感覺，這就是貪愛的形成，這個貪愛多少是受大人影響的。

有些小孩一定要人抱，我有一親戚他是長男又是長孫，倍受寵愛，到九歲為止一直都是被人抱著從不落地，為什

麼會這樣呢？還是大人養成的。天之驕子，脾氣大，動不動就生氣，是誰養成的？還是大人養成的，父母喜歡吃什麼就餵小孩吃什麼，結果小孩挑食，是誰養成的？還是大人養成的。父母是什麼的體形，大部分小孩都會有同樣的體態，父母講話的口氣、肢體動作大都是如出一轍，個性、觀念等等都是這樣子無形中傳承下來的。

當然也有好的觀念，但還是有許多負面的觀念深植人心，這些觀念影響我們的思考、行為，以致於在日常生活中執著自己的觀念，產生許多顧慮、猜忌、恐懼、懷疑、防犯等的憂慮，久而久之形成業習，擾亂情緒，這些情緒的養成與生活環境有很大的關係。

如小孩子跟苛求、挑剔、愛批判的人生活在一起，他們就學會責備及責難。如小孩子跟愛鬥爭、含敵意的人生活在一起，他們就學會爭吵及打架。如小孩子跟害怕、恐懼的人生活在一起，他們就學會憂慮及恐懼。如小孩子跟愛嘲笑人、愛戲弄的人生活在一起，他們就學會嘲笑人、愛戲弄人。如小孩子跟愛妒忌、愛猜忌的人生活在一起，他們就學會妒忌和猜忌。如小孩子跟有寬容、有耐心的人生活在一起，他們就學會寬容和耐心。如小孩子跟會鼓勵、會獎勵的人生活在一起，他們就學會有信心。如小孩子跟明朗、平靜的人生活在一起，他們就學會內心安詳。可見生活環境影響人一生的個性、自在、幸福與品德。

從小到大，我們就像小孩子一樣，在順意及不順意中，培養了許多觀念，同時也制訂了許多規則，譬如做人應該要這樣做、不應該那樣做等等，然後就依照自己所制訂的觀念及規則，處理生活中的事情。如果這件事情合他的規則，他就高興，不合他的規則，他就生氣，人就是這麼苦惱，人的喜、怒、哀、樂、憂悲、苦惱完全受到觀念的控制。但是很多人都沒有注意到，其實所有事情都是觀念驅使我們去做的。如硬要說是我們自己決定這麼做的話，也只能說是我們選擇用那個觀念去做而已。有時會聽人說：「這就是我做人的原則，我絕對不會改變我的原則，今天就是做錯

了，我也要錯到底」，卻疏忽了那個「我的原則」還是學來的。

有時候我們的觀念，跟人不合的時候，往往會想盡辦法讓對方了解，尋找共識，也就是希望大家跟他一樣的見解，但是對方如聽不懂或不認同，就會不歡而散。因為他固執他的觀念是對的，在那個當下，他的思想已鈍化，不會活潑，過多的思慮就不會活潑，過少思慮會昏沈也不活潑。

觀念對坐禪有影響，恐懼也是一樣。年輕時參加超覺靜坐的訓練，其中有一位學員，小時候走過一條黑胡同，看到二顆亮晶晶的貓眼，嚇得大叫，以為見鬼，從此晚上睡覺都要開著燈才敢睡，因怕黑暗。依他的敘述，學打坐時不敢閉著眼打坐，也不敢關燈，會害怕。如有恐懼的觀念存在時，會影響坐禪及日常生活，但這種會使我們恐懼的事情，在我們的生活中隨時會上演，很難避免。

記得在初中的時候，隨一位老太太外出，行經萬華小街時，老太太突然驚恐失措的大叫：「歹事、歹事(台語)」，隨即拉著我的手往回快走，這突然的動作使我大吃一驚，急忙問道：「怎麼了，怎麼了」，老太太頭也不回，邊走邊說：「你沒有看到對面那一家門上貼一張白紙嗎？快走不要直沖」。我回頭一看，在對街有一家門上貼著一張白紙，上面寫著「忌中」二字，我明白了，老夫人認為「喪事即歹事」，不敢直沖，以免被「煞到」。老夫人沒被「煞到」，反而我先被煞到。從此以後每當我遠遠的看到出殯行列，心裡就會浮現老太太驚惶失措的表情以及「快走不要直沖」的語氣，頓起的恐懼心使我全身僵硬，毫不猶豫的轉身繞道而行，不敢正面直沖。老太太這句「歹事、歹事(台語)」以及「快走不要直沖」的觀念，無形中變成我的觀念了。我想我的這種舉動，當時如有小孩跟在身傍的話，他們也會受影響，我們就是這樣在不知不覺中將恐懼，一代一代的傳下去而不自知。

又有一次參加親戚的告別式，途中接一位長輩，這一位長輩一上車即每人分一片桃花葉，說可以避邪。我本來就有點怕，接到這片桃花葉，心中更不自

在。拈香後回到家，已身心有點疲累不堪，頭脹、血壓高起來。

像這種無形的傳達恐怖的觀念，深深的影響我們周邊的人至深，所以我們在生活中舉止、言行要非常小心，以免無形的傳播負面的觀念而讓人不安、讓週圍的氣氛低迷。其實事不怕人、人自怕，小孩夜看貓眼以為見鬼而害怕，見人往生怕被沖煞而害怕。為什麼會害怕，因害怕被傷害、害怕會死亡，這是人之常情。

學佛後參加多次告別式及助念後，也能面對亡者而不恐懼。但是我發現每次參加告別式或助念以後，不是頭痛就是血壓升高（這是因為緊張或壓力的影響），可見那份恐懼的心只是表面伏住而已，小時候那一種心無罣礙的心境已經不存在了，可見觀念影響有多深遠。

後來親近懺公，懺公的「放蒙山」，在佛教界非常有名，懺公鼓勵在家居士放蒙山，一方面憐憫鬼道眾生，一方面培養慈悲心，為了要改善怕鬼的觀念，跟隨懺公學習放蒙山，從此以後不論在家裡，或出外住旅館裡只要時間一到，我就準備七粒米開始放蒙山，這時再也不怕這些孤魂野鬼了，就這樣一放就是八年。

大家都知道每寺院裡在早晚午供都有出食，但懺公不一樣，不論懺公走到那裡，只要他用早餐、午餐時，他都會就地出食。所謂「出食」就是吃飯時拿一些飯放在「臨時做的」紙盒上，再念些咒語，招請過路的孤魂野鬼用餐。我親近懺公幾年後，這種「隨餐出食」也養成習慣了，所以不論我走到那裡，早餐、午餐都會學懺公一樣「出食」。

有一次，一對夫婦從台灣到美國找我們，我們一起在一家餐廳吃飯，我照例拿一點飯出食，那位朋友問我在做什麼？當他們知道我在出食招待過路的孤魂野鬼時，嚇得臉色發青，那頓飯吃得很不自在，從此以後我請吃飯時就不再出食了。另外，放蒙山時亦因親戚從台灣來住在房間裡不敢出來。為了不讓人害怕，也就停止放蒙山了。我深深的體會到我們在日常生活中，不知不

覺的在傳播負面的觀念讓人不安、讓氣氛低迷，這是多麼可怕的一件事。

以上的經歷看來，小時候不怕鬼是因為在腦海裡沒有「鬼」的觀念，會怕鬼完全是聽信大人說「鬼故事」及老太太那句「歹事、歹事(台語)」、「快走不要直沖」，會被「煞到」等等觀念影響，從此四、五十年間都活在恐懼中。跟隨懺公學放蒙山，學會以慈悲心對待鬼道眾生，這又是另外以一個觀念取代怕鬼的觀念。

我們就是這樣，無意中學習了很多觀念，其他譬如：「為了面子，認為家醜不可外揚」，有事情也不敢請教別人怕被人笑。有的人因為小孩子不乖，無奈的說：「生到壞孩子，有話無處說，只好自己忍受，不然要怎麼樣」，或者是「唉！這是我的命啊！講出來也沒有用，自己暗自怨歎」，或是「醫院不乾淨，不敢去醫院看醫生或探望病人怕被煞到」，「燒金紙給祖先」，「有燒香有保佑」等等很多很多講不出理由的觀念，這些觀念普遍的存在我們這個社會裡。

不同國家有不同的觀念，外國人有他們執著的觀念，譬如小孩子在家裡不能撐傘、看到黑貓要快閃，否則壞運上身，但是他們沒有怕祖先沒錢用，必須燒金紙給祖先的觀念，所以他們就沒有這種罣礙，但是我們有這種觀念的人，如不燒金紙，他就會起煩惱，覺得對不起祖先，祖先留那麼多遺產，怎麼連個金紙都不燒。

我們有很多「觀念」及「禁忌」也是這樣不明就裡只能照做，不做就會被指責。明知有很多「觀念」已經不適合時代，但還是一成不變的傳下來，不敢違背。只好說「新例無設，舊例無滅(台語)」來安慰自己。

幾年前我回台省親，走訪幾間廟宇拜拜。適逢農曆春節朝拜人潮，只能以人山人海來形容，而且人手一把香，隨著擁擠人潮，緩慢的環繞廟宇，尋找香爐插香，香煙瀰漫整座廟宇。環保署環境檢驗所檢驗五種市售香品，發現香品燃燒時都產生致癌性、揮發性有機物質，如甲苯、二甲苯、苯乙烯、丙酮、氯甲烷等成分，會造成民眾致癌的風

險。苯中毒輕則頭昏眼花，嚴重時呼吸麻痺、昏厥甚至傷害中樞神經導致死亡，不只是燒香，燒紙錢一樣會產生苯這種致癌物。

焚香和燒紙錢，這種習俗在我們的社會裡已是根深蒂固的一種習慣，雖經勸導，但是因「有燒香就有保庇(台語)」的觀念，如不燒香就好像缺少什麼似的，如不幸因而得病，可謂得不償失，徒增懊悔、遺憾。

我們就是在不知不覺中薰習了很多這樣的觀念，最可怕的是這些觀念是廿四小時跟在我們的心裡，隨時都會跑出來，甚至在夢中也會出現。人有了觀念，就會受觀念的牽制，就像被繩子纏住一樣，不得自由。每一個人的心情就是這樣受到自己的觀念及規則所影響。這些觀念及規則，都是建立在貪、瞋、癡的立場上，而這貪、瞋、癡又建立在自我為中心的基礎上，有一個自我，就有個你，就會形成對立，這些都是思量心的作用，痛苦也就由此產生，這是眾生心的顯現，與佛心無緣。

那要如何才能不起眾生心、不用觀念去比較呢？有位修行人見到佛陀在托鉢，散發出不可思議的平靜安詳的氣氛，便向佛陀頂禮說：「聽說你已經完全解脫了，而且在教導解脫的方法，請您把這個法傳授給我。」佛回答：「是的，我在教導這方法，我可以傳授給你，目前時間、地點不恰當，等托鉢完，回去後再教你。」修行人說：「不，聖者，我不能等！可能在半小時後，我會死去或你會死去，也許半小時後，我對你的信心完全消失，那麼我就學不到這方法了，請你現在教我吧！」

佛陀只說了幾句話，這幾句話包括了所有的教導。佛陀說：「當你看時，就只是看；當你聽時，就只是聽；當你嗅、嘗、觸時，就只是嗅、嘗、觸；當你認知時，就只是認知。在眼、耳、鼻、舌、身、意六根接觸到色、聲、香、味、觸、法六塵時，不要有價值判斷，也不要因循舊習的分別心。

當我們開始判別某一個經驗是好或壞時，過去盲目的反應，會使我們以扭曲的角度來看事情。為了讓心從各種束縛中解脫，我們必須學習不經由過去

的習性反應來判斷事情，而只是保持覺知，不作價值判斷，不起習性反應。」

這幾句話的關鍵在於如何不要起有價值判斷？如何不因循舊習的分別心？如何不去造新習？當感受生起時，好惡隨之而來，如沒有覺察而隨習氣去分別（就等於將習氣養大、使習氣更強壯），習性反應就會在心中一再重現，最後形成愛、恨、情、仇等情緒。我們會被這些情緒所控制，無法做出正確的判斷，而做出傷人害己的行為。如能在起習性反應的那一剎那，對自己的感受念念分明，不起反應，就可以作主，不讓習性反應重覆發生或增強。

如果我們能夠達到不讓習性反應重覆發生或增強的話，久而久之，習性反應就會減弱，甚至消失（舊習就會清除乾淨）。這時，分別心起來之前的那個無分別心就會顯現，就能坐見本來的面目。這個狀態是不能用推想可以達到，不能用思量心去思量，而是當思量心、不思量心不起時，非思量心自然顯現的。這就是道元禪師所說的從骯髒、陳舊、躁動的舊道德世界、舊思想、舊觀念超脫出來達到沒有被這些舊習、舊觀念所束縛的自由境界。

黃書琅 2013年1月4日於美國洛杉磯

默照禪與身心脫落

張湘娥

感謝美國法光寺住持禪光師父以及照凱法師，在 2013 年的 1 月初，舉辦了法光寺 Catalina Island 三天禪修生活營。藉此因緣，有機會與法友們分享宏智正覺禪師提倡的「默照禪」以及道元禪師所提示「身心脫落」悟境的內容。

世尊付囑迦葉以正法眼藏

禪宗的淵源是由佛付囑迦葉而來，在《釋氏稽古略》卷一說：佛在靈鷲山中，大梵天王獻華給佛。世尊拈此華示眾，百萬人天比丘眾都默然，不知世尊在示意什麼，只有迦葉破顏微笑。世尊說：「吾有正法眼藏、涅槃妙心，付囑迦葉。」根據禪門解釋，「正法眼」就是徹見正法的意思，「藏」意為深廣且含藏萬德，「涅槃妙心」就是寂滅不可思議的心。

世尊付囑迦葉以正法眼藏，以心印心，在《大般涅槃經》有記載，但是宋朝以前沒有見過「拈華微笑」之記載，據說是禪門的說法：傳說日本天台宗的圓仁慈覺大師在唐朝末年時，到中國留學，將《大梵天王問佛決疑經》抄回日本，秘藏於某寺經函。三百年後，再復出現於人間。

先悟後修

如學禪師在講解道元禪師的《普勸坐禪儀》中提到：「歷代祖師大德指示我們修行有兩種方法，一種是先修後悟，另一種是先悟後修。過去像維摩詰居士、龐蘊居士全家、僧璨祖師都是先悟後修行。修行不但要修根本智，還要修後得智，二者具備才圓滿。依《普勸坐禪儀》的宗旨鼓勵修學者，先悟後修六波羅蜜、三十七道品。」

什麼是「默照禪」

一般說到禪，都會直接想到坐禪兩個字。坐禪的「坐」，意思是對外一切境不起心動念，「禪」的意思是對內見

自性，就是佛性不動。不動心是在動時、在靜時都無心。佛性不動，就產生不動心的作用，不動本身又叫涅槃或寂靜。當佛性產生不動心的作用時，就產生度化眾生的功能。《遺教經》提到「制心一處，無事不辦。」制心就是將散亂心轉變成統一心，再由統一心達到不動心。《金剛經》的「無住生心」就是不動心。

默照禪的入門就是清楚自己身體在打坐，清楚呼吸，呼吸也是身體的一部份。身體放鬆，心易柔軟。體驗呼吸的感覺是身體的一部份，先由小範圍鼻孔呼吸出入的觸覺或小腹的感覺，再將心擴大體驗全身的感覺。有念頭生起時，知道它生起，只是看著它來去，就這樣簡單地修默照禪。「默」我在打坐，不受影響。「照」清楚知道我在打坐、知道自己在打妄想、打瞌睡。

默照同時

禪宗默照同時，許多念頭的生起很清楚知道，不隨之起舞。「默照禪」以及「只管打坐」都是提倡定慧等持。「默照同時」應無所住而生其心，超越了好壞得失情執之心，實證無心。如六祖教惠明的「不思善不思惡」，就是永嘉大師《證道歌》所說的「不除妄想不求真」。「默照禪」是如《六祖壇經》所說：「即定之時慧在定，即慧之時定在慧。」默是定，照是慧，定慧不二，是默照。

默照是練心的過程，放鬆身心，放下一切過去、未來，一幕一幕的是是非非，清楚明白的看著它。如坐火車或現在捷運往外看到窗外景色，清楚看著所呈現景象在眼前非常迅速地飛越穿流而過，不執取任何境。

默照禪用功的方法

宏智正覺禪師的《默照銘》說：「默默忘言，昭昭現前」。默至言，照普應。心中無話、無是非，心中只有朗朗分明，不是枯木死灰。有些人平常對外緘默不說話，但是內心自己常在對話，還是在尋言逐語，內心妄念很多就不是「默」。如果內心自己在對話，或與人對話時，知道對方說話口氣或語言很激動，自己的感覺愉悅或不愉悅，所有當下對自己心運作的過程也很清楚就是「照」。

正覺禪師說：「不觸事而知，不對緣而照」。「不觸事而知」譬如面對自己身體上的腰痠背痛或膝蓋痛很清楚是「照」，不受影響不覺得與我有很大的關係是「默」。面對事情不會煩躁不安，就是「不對緣而照」。面對人事物的變化知道是「照」，不會把自己投入對方的事情與所緣的對象糾纏不清是「默」。例如夫妻兒女的行為或習慣，不符合自己的方式就生氣或嘮叨，與自己纏繞不放，就是已經在「對緣而照」。

身心脫落

道元禪師的悟境稱為「身心脫落」，又稱「桶底脫落」。自我中心沒有了，這時悟境現前，打坐到身心輕安定力現前，這時聽得到，但與外境沒有對立，本來是我在打坐，打坐和我的身體是一體，我的念頭已不存在，身心統一。如果完全聽不到環境的聲音，那就是進入未到地定。以默照禪而言，不應進入未到地定，應該要清楚知道聲音與狀況，身心與環境內外統一，明確知道不起第二念，到身心統一的層次，到此統一心也放下。身脫落感到輕安是定力現前，心脫落時煩惱就消除，是智力現前，即是無心。到了無心才是悟境，才是無漏智慧現前。

在唐朝以前，中國的禪是以修定為主，唐朝以後初期的中國禪宗，以慧為目標。禪宗祖師們對禪境有不同修法，有以定作為進入悟境或禪境的手段，先有四禪八定的禪定經驗，而又超越禪定的境界，或者也可以沒有經過禪定的修

持階段，而達到禪境。如六祖惠能倡導不需入定、不講次第、不立文字的至高禪境。

禪是要將集中的心放下，將真實實在的心捨掉之時才是禪。因為真實、實在的心會排斥虛假而執持實際，禪是沒有真與假的。當一個人經驗了統一心的狀態，或得到禪的體驗，就會覺得禪是平常的生活。

古人譬喻：前面望去有一座高山峭壁，往上看不到頂，向左右看又無邊際，禪的天地就在峭壁的那一面，它是無限的本身，任何方法都用不上。一切經驗知識觀念都用不上，也不能有想要進入禪境的心，就是六祖教惠明的「不思善不思惡」，「不可思議的真如佛性」。我你、內外、有無、大小、好壞、迷悟、虛妄真實、生死之苦、解脫之苦，對立的觀念全部打消了，放下一切之後，當下便能發現自己的本來面目。就是禪境悟境的新生命，本來就存在的，因為對我的執取而未曾認識。世間的正見是有漏的知見、有所取、有所為，對世間的是非、善惡、流轉、果報，有所取。以善念對待世間，還是存有我見、我執，所以會產生許多煩惱。出世間的正見是無漏緣起法的如實知見，無所取、無所作，所以可滅除苦。

默照禪法出自《六祖壇經》

《六祖壇經》定慧品說：「一行三昧，於一切處，行住坐臥常行一直心是也。」什麼是一直心？於一切法沒有執著。什麼是沒有執著？「於念而無念」「於相而離相」「念念之中不思前境」。也就是說一行三昧的一直心，便是無念、無相、無住。

默照禪法在十二世紀由宏智正覺禪師提倡，但默照禪出於六祖惠能禪師「一行三昧」的坐禪法門，是在日常生活中皆可修行的禪法，重點是不著心、不著淨、不著不動。

1. 「不著心」是不拒不迎。長蘆宗頤禪師在《坐禪儀》說：「放捨諸相，休息萬事」，不把妄念當作對象，不管妄念，回到默照的方法，妄念就會愈來愈

愈少。例如不要常把念頭放在喜歡吃的或喝的東西，或眼前放些喜歡吃的或喝的東西，舊有的習氣就很離脫離。不要把所執的東西當所緣。

2. 「不著淨」是不欣求潔淨也不討厭污垢。欣厭是分別心，執取淨相捨離垢相是執著心。沒有善不善的分別，只有我在坐禪的一個念頭，喜歡、不喜歡的念頭來去自由，心中泰然不受影響，只管默而常照，照而常默，不見心淨，亦不見不淨，淨與不淨都是平等。

3. 「不著不動」所說的一種是不動情緒的智慧心，另一種是心止於一念的禪定境。坐姿是身不動，心不動是住於靜境。坐禪不是教人常坐不動，亦不是教人「看心觀靜」，乃是於相而不著相，於念而離於念，念念之中不思前境。不著相是「默」，知有相是「照」；知有念是「照」，離於念是「默」；念念分明是「照」，不思前境是「默」。因此可知「默照禪」的源頭是與《六祖壇經》有關。

智慧觀照就是默照

理論上，心清淨、心性光明就沒有煩惱，但心境相依、萬事相依相待的緣起現象，在修行「止」，會陷入禪定而不自覺。不論是次第禪定或大乘禪定，都是捨了一境又一境，四禪至八定都要捨，即成為捨無可捨的涅槃境，其實沒有涅槃，乃是不住於境，故大乘禪法講「無住」。《金剛經》說「凡所有相，皆是虛妄。」因此《六祖壇經》「道由心悟，不在坐也。」永嘉大師《證道歌》「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。」所以當下不管在靜坐或生活中，面對雜念不理它是「默」；而對雜念所浮現的內在憤怒、渴望、憂慮、恐懼、猜疑，不排斥也不歡迎是「照」，默照同時是智慧觀照。

真如三昧

如學禪師說：「未修到菩薩第八地的不動地，與佛陀還是不能相應。成就佛心時，智慧才開。佛心的開啟，裡面都是寶藏。依經上記載有十種寶藏可以自由自在的受用。」略提其中的第七項

就是離開憂愁懊悔，在生死過程中我們會勇猛精進，不會懦弱，不會恐怖。第八項就是其心柔和，捨於驕慢，不被他人所惱。第九項是得到真如三昧。所以在什麼時候、在什麼境界，都會減少煩惱，都會快樂，遠離世間。

凡夫心與佛性的差別

心與性的別名如「本來面目」、「如來藏」、「法身」、「實相」、「自性」、「真如」、「本體」、「真心」、「般若」、「禪」等等。

唐朝時，有位學僧到南陽慧忠國師處參學，學僧請示：「禪，是心的別名，而『心』是『在佛不增、在凡不減的真如實性』，禪宗祖師們將此『心』稱為『性』，請問禪師，心與性之差別如何？」慧忠回答：「迷時則有差別，悟時則無差別。」學僧又問：「經上說『佛性是常，心是無常』，為什麼心與性沒有差別？」慧忠國師答：「譬如寒時結水成冰，暖時融冰成水；迷時結性成心，悟時融心成性，心性本同，依迷悟而有所差別。」

結語

禪者的身心很輕鬆，因為身心脫落。也就是《六祖壇經》所說的「無念」，在「自念上離境」，也「不於法上念生」。「自念上離境」，念是真如的用，真如是念的體，待人處事從「性」起念原本自在，心境相對，心隨境轉才稱妄念，只要於「自念上離境」，念是真如或自性的起用，就是能看能聽能覺能知，雖還是能見能聽，但是不受外境擾動，不是一般人的見聞覺知，在體見自性時沒有能看和所看的對立。不但沒有於「境上有念」，連「不於法上念生」的無念，也不執取。簡單地在打坐時呈現的影相或生活中的見聞覺知上，看它的生起、停留、轉變、消失，就看到它的不生不滅。因一般人「迷結性成心」，所以修「默照禪」到身心脫落的悟境，到「悟時融心成性」，佛的「正法眼藏，涅槃妙心」就在當下禪的平常生活中。

張湘娥 述於 2013年1月4日