

# 只管打坐

/洪文亮醫師\*主講

/劉英孝整理

## 夜來明月上高峰，原來只是這個賊

現在很多人在佛學知識裡打轉，這與解脫無關。佛真正要指出來的是，眾生的毛病在於有一個「我在聽法」、「我在活著」、「我在修行」的這個「念」去不掉，這是煩惱的根源。一般人都以為如果沒有這個「念」，就什麼都沒有了，恐落空無撈摸處。有一位禪師證道了以後，他說：「夜來明月上高峰，原來只是這個賊。」這個「賊」就是煩惱的根本。貪、瞋、昏沈、掉悔、疑五蓋好像五個手指一樣，遮住眼睛，讓你的本地風光不能顯現。很多人拼命修行，用盡各種辦法，念佛、念咒、誦經、持齋、持戒，希望將五蓋一個個除掉，修的很清淨。但是五蓋一點都不實在，猶如虛空一樣，你還要去掉它做什麼？而且，即使將五蓋修的乾乾淨淨，還有一個根本無明在那裡！根本無明脫落了，五蓋就像沒有根的樹葉，無法長青，自然枯萎。你想要將五蓋、煩惱修掉的「念」，就是根本無明。根本無明是沒有原因的。

## 聖人種種分別，皆不離法身

我們的心量本來是很廣大的，應用無窮。六根應眼見色，應耳聞聲，應鼻嗅香，應舌知味，應身知觸，應意知法，一切施為運動，皆是法身。六根本來毫無罣礙，無愛無憎，平等平等地隨緣生滅，自然解脫。我們之所以感覺有對象、有東西存在，是因為有「我」在。證道的禪師講「眼前無一物」，他也看到東西，但是他沒有「我看到」這種妄想。「我」是妄想出來的，如果這個妄想脫落了，我們會非常清楚「眼前無一物」是什麼境界。有「我」的妄念，才會看到獨立存在的對象，那就是「眼前有一物」。證入無我，一切都是法身。看到你、看到花、聽到聲音，都是法身，遇緣則顯，即生即滅，變化無礙，所以是空。我們把五蘊的身心看得很實在，用這個態度學佛，想要用「我」去轉色身、證法身，「因地不真，果招迂曲」，一開始就走錯路了。

## 行佛威儀

身心不是我們想像的那麼渺小，實際上無邊無際，是無限可能的存在。我們認錯皮肉身軀是我，拚命想將這個身軀弄得像佛一樣莊嚴，日本道元禪師有一篇著作<<行佛威儀>>就是指出這個錯誤。現在舉一段來說明：

諸佛必定行足威儀，此行佛也。行佛非是報身佛，非是化身佛，非是自性身佛，非是他性身佛，非是始覺，非是本覺，既非性覺，又非無覺。如是等佛，不得與行佛齊肩。因之，諸佛之行佛道，不待覺。唯有行佛能於佛向上之道通達行履。自性佛等，夢也未見在也。

現在大家看到「威儀」，就動了念頭，認為威儀應該是如何。例如說辣妹就不夠莊嚴，累的東倒西歪、打瞌睡、腿酸、叫痛，就不是佛的威儀。這種好壞的判斷，都是人類的分別。

日本有一個杉本禪師是因放屁而開悟的，難道這不是行佛威儀嗎？一切動靜，都是法身的顯現，不增不減，都是行佛威儀。蟑螂爬、小鳥飛、魚兒游都是行佛威儀。地獄的眾生不是跳出地獄才得救，而是不改地獄的境界，當處解脫。一切都是佛。道元禪師講：報身佛、化身佛、自性身佛、他性身佛、始覺、本覺、性覺、無覺，都離不開人類的見解，佛學名相記了一大堆，都是人類的分別。有一個「我」要去成佛、待覺，都是根本無明。對於行佛、諸法實相，夢也未見在。

## 身心脫落，只管打坐

行佛威儀，就是只管打坐。什麼是只管打坐？讓我們先看一段道元禪師開悟的故事：

師因入堂，懲衲子坐睡云：「夫參禪者身心脫落，只管打睡作麼？」予聞此語豁然大悟。徑上方丈燒香禮拜。師云：「禮拜事作麼生？」予云：「身心脫落來。」師云：「身心脫落，脫落身心！」予云：「這個是暫時伎倆，和尚莫亂印。」師云：「我不亂印。」予云：「如何是不亂印底事？」師云：「脫落脫落。」予乃休。

道元禪師很小就出家，研究了很多經、律、論，他的結論只有一個：「本來本法性，天然自性身。」既然一切都是本覺，我們為什麼要修行？這個問題困擾了道元禪師，他到中國找到了如淨禪師，解決了這個問題。有一天道元在打坐，他隔壁的道友因為打瞌睡被如淨禪師一罵，道元在旁邊聽了，豁然大悟。隨後他就到方丈室跟如淨禪師報告：「身心脫落了！」如淨禪師不愧是明眼的禪師，看出道元還有身心脫落這麼一回事的微細執著，立刻跟道元說：「什麼身心脫落，本來脫落的身心啊！」道元至此乃脫去最後的法執。而道元對大用的地方還不太明白，如淨禪師再跟他說：「脫落也脫落。」道元乃休。這就是只管打坐。

只管打坐不是坐在那裡想用不淨觀、慈悲觀、緣起觀把貪、瞋、癡對治掉，想要成佛。那只是佛的方便，不要緊抓著不放，以為那個就是佛法。如果執著「只管打坐」，起了「不要」念佛、誦經、持齋、持戒的念頭，已經「管」了那麼多，那是「只管」嗎？所以只管打坐就是：只管也沒有只管，打坐也沒有打坐。看就只是看，聽就只是聽，聞就只是聞，嚐就只是嚐，觸就只是觸，知就只是知。如果假我的妄想沒有脫落，聽了這個法而為所欲為，那麼這個法豈不是成了毒藥？

## 萬法來證明無我

道元禪師曾說：學佛只是學自己，學自己是忘自己。學自己就是不向外求，自己寶貴的身心就是道場。忘自己又千萬不可用「自己」忘自己。那麼，怎麼修行呢？不要起心動念去修什麼殊勝的法，或者以我去求證萬法。眼見、耳聞、鼻嗅、舌嚐、身觸、意知，這些就是萬法。萬法不斷的變化，毫無痕跡，有若無，身心一點都不罣礙，哪裡需要「我」來指揮、判斷才能見聞覺知呢？以萬法來將「我」殺掉，將這個「賊」殺掉，這是大安樂法門啊！

## 曹溪一滴

懷讓問法於慧能，慧能問他：「什麼處來？」懷讓回答：「嵩山來。」慧能又問：「是什麼物，恁麼來？」懷讓回答不出來。經過了八年，懷讓證道了，才向慧能回答：「說似一物即不中。」道元提到這件事，他說：

釋尊道：一切即眾生，悉有即佛性。其宗旨為何？此即是「什麼物，怎麼來」的言教。

釋迦牟尼佛傳給迦葉，迦葉傳下來一直到慧能，直到如淨、道元，以及今天日本曹洞宗的原田雪溪禪師，傳的就是這個。唯一要講的就是如何離開人的見解。這個最根本的、有我存在的「念」，很不容易發現。一般人都是依這個「念」而活，依這個「念」而修行。有情眾生一直不願意、不敢放下這個妄我的念，以為放下就什麼都沒有了。禪師講：「夜來明月上高峰」，以「只管打坐」的方法，放任六根，進入無能知、所知的忘我境界，有一天遇到一個緣，忽然間舊有的習氣妄念上來了，一照！啊！「原來只是這個賊」。

洪文亮醫師

學歷：國立台灣大學醫學系畢業

經歷：高雄市立大同醫院外科主治醫師

高雄地方法院檢察署法醫

高雄洪外科院長

