

凝視 · 穿透 · 融入無限： 導讀《觀照的奇蹟》

香光尼眾佛學院講師 釋白鷲

觀照的奇蹟 / 一行禪師 (Thich Nhat Hanh)

著；周和君譯。-- 台北市：橡樹林文化，
2004[民 93]

190 頁；21 公分

ISBN 9789867820 (平裝)

《觀照的奇蹟》這本書是一行禪師繼《正念的奇蹟》後，對正念的修心理論和方法次第做更完整的推演，禪師一秉他慣有的風格，就像在朋友面前分享，將其自身的禪觀歷程娓娓道來，但平易抒情的文字背後，卻有著禪師深厚的佛敎禪修基礎和對佛敎義理深刻的體會。

首先，禪師引導我們如何去修習正念，也就是面對我們自己內心的各種不同的想法、情感和感受，如何讓這些紛亂的聲音和諧共處，而不是在內心製造一個戰場呢？如何才能不把這些想法、情感和感受當做控制的俘虜或驅逐的對象呢？

禪師在此用了極為巧妙的譬喻：「知覺的河」譬喻我們的意識流（念頭的歷程），「知覺的光」譬喻「正念」；用這兩個譬喻讓我們了解「知覺

的光（正念）」和「知覺的河（念頭）」的關係。河（念頭）之所以被看到，是因為有光（正念）。所有的東西可以被看到，都是因為有光（正念）。生命也是如此，如果沒有專注（正念），我們常常就活在視而不見、聽而不聞、察而不覺的狀態。

如果我們有注意、有覺知（正念），我們就會清楚我們的想法、情感和感受。禪師提醒我們關鍵處就在於你跟這些經驗的關係是「不迎不拒」：不強化某一感受，也勿抗拒某一感受，就讓「知覺的光」（正念）無所取捨地知覺所有我們知覺的事。也許，就在很多微細、不起眼的介面上，透過「知覺的光」，我們可能就能穿透粗重的表層經驗，而看到無限可能性的多重面向。

禪師所提出的，正是許多禪修傳統所使用的方法。憂愁時，不是去排除憂愁，而是清清楚楚「正念」和「正念的對象」的關係，如此就能以心觀心，而不會被覺知的對象所俘虜。不用正念去壓抑所緣，才不會產生反抗，也才不會被引起的念頭所掌控。

但是，如何持續正念，如何將正念運用在生活的每一個片刻呢？



禪師延續《正念的奇蹟》一書的重點，舉了「洗碗」的例子，繼續推演如何「保持覺知」。對禪師而言，洗碗時，神聖和世俗是可以同時並存、相融不悖的。洗碗時覺知手碰觸碗和水的歷程，是充滿神聖和新奇的經驗，但是關鍵點還是在於持續和專注於現在地洗。這是正念的原則，某個程度上來看，是禪師在幫我們複習什麼是正念。

在這個基礎上，如何持續保持正念和在生活上妥當運用呢？對初學者而言，持續保持覺知並不是一件容易的事，所以必須選擇「保護」的可能環境，也就是禪師在第二章所說的：「別將自身的命運交託他人之手」，而要自己做「正念」的主人；換句話說，就是要選擇可以讓「正念」修習的環境。在傳統的修法裡，要保持正念就要辨識外來刺激的訊息或「正念」所投射的想法，要清楚怎樣做才能利益「正念」的修行而不會成為誘惑的陷阱。如：我們找一個安靜的地方打坐，就可以維持正念，但一旦有人找我們談話或換個場合，可能就無法繼續保持正念，而陷入另一種散亂的情境之中。

這麼一個嚴肅的選擇題，禪師卻隨手捻來一個詩意且生活化的例子：窗戶被風吹開，冷風灌進來，房間內的紙散亂一地。用來譬喻我們不知如何保護「正念」的心，繼續保持正念，以致所接觸的訊息常常就是我們引擾的來源。於是他以生活化，活潑地方式教導我們面對來自日常生活中五光十色的訊息，要如何收放自如：方法不是將窗戶緊閉、不和外界接觸，而是像影評一樣，觀賞電影，卻不被電影情節席捲和操弄。因為有「覺知」，即使接觸外在世界的窗戶是打開的，也不會受到擺布。

要「持續保持覺知」也就是「正知」就得倚

靠辨識和抉擇，這正是《沙門果經註疏》中所說的「四正知」（註1），明瞭何者會障礙我的正念修行而使我不能持續，針對持續的問題去操練上防設和增強，才不致於無知地盲從外在環境。換句話說，禪師回答了我們一個問題：就是在日常生活中，尤其在這個資訊氾濫的世界，我們要如何過優質的休閒生活，讓心靈生活更豐富。

在此，一行禪師不再採用傳統特定的禪修方式如觀呼吸、參公案等，地點也不再侷限於禪堂，而是以更方便、更生活化的方式進入實相世界。他建議我們每個人找一個自己最感興趣的主題做為正念的對象，因為以興趣作為驅力才更能持續，才能發展全然的專注，如一條河、一朵花或小孩的眼睛等任何環境或主題。藉由這樣的接觸融入，就能在其中經驗無限的世界。如此，也許就在靈光爆破那一剎那，你就能穿透了概念的侷限而經驗了非概念的知覺世界，而這就是傳統修行系統中的「不癡正知」，一個沒有我、沒有將經驗或知覺框定化、異化為二元對立的境界。

接著，禪師引用了最難懂的龍樹菩薩的概念——空觀，帶引我們玩「禪字的覺知」：我們怎樣在禪字中發展「覺知」？我們雖然還未到達那樣的境界，但是他竟然能運用禪字，帶領我們解構概念的侷限狀態。所以第三章有助於我們在「概念的了解」中，看到「我們的心」和「我們的概念」是合一的，而這正是一行禪師最有創意之處。如「風吹」，就是有「吹」就是有「風」，事實上沒有感覺「吹」就不會感覺「風」，雖然看起來有兩個概念，但其實只有一個，若沒有覺知的「心」，也就沒有風、也沒有吹，所以吹和風都是心的作用。



禪師帶著我們繼續往前走，進入了第四章：能知的對象和被知的對象是相互倚賴。這無法僅憑概念去想像或思考，所以禪師說不要去想我說的，而是「親自」去經驗、去知覺。這就進入下一章的「空觀」。如：椅子，是個概念，但你可以去椅子上看到木匠、樹、森林、水和雲等，所以不是一個獨立的存在，而是倚賴一個環環相扣的緣起次第而存在；而且，也不是對立的二者合而為一，而是無限網狀的融合。這樣我就被禪師引入大乘的般若空觀，也就是不二，也就是無邊際的存在。但是，那究竟是什麼呢？他以人的器官彼此相依共存為例來讓我們了解：所有的存在都不是獨立的存在，而是相互依存的。

第五章是在「空觀」的基礎上，繼續引導我們進入佛教不二和人智人悲人願的妙有世界，讓我們透徹地了解踐行菩薩精神者的生命情姿。這一章提供面對衝突對立另一個反思角度：戰爭、對抗，是否是解決衝突的唯一方式？或是可以透過「意識型態」的轉換更全面地來解決彼此的對立衝突？藉由不二的思維及禪修，禪師讓我們了解：人與人、國與國之間相互依存、密不可分的關係。

因此，禪師提醒我們：不要偏袒弱者，而是對壓迫和被壓迫者的處境全部擁抱；不要緊抓著被害者的苦而讓自己去成為另一個暴力的來源。這才是所謂的大悲，為何能如此？因為這就是他的生命經歷，關鍵就在「不二」的心境——對我們喜歡或不喜歡都不執著，不把善惡對錯概念化，從中看到因緣的情況，而不會只看到自己的生命活在某一時空點，也不會只看到自己受壓迫的一面。禪師用水和浪的比喻，讓我們看到不與不

滅的真相，而不需執著生死泡影的短暫現象（如：不用因為聽到一行禪師的死而哭泣），以超越生命的苦難。這是以「意識轉換」來的方法引導想致力於和平的人，將二元對立的意識千古內心化解消融。

最後，禪師仍然回到之前所提到的方法：專注去你生命中感興趣、最想投注的課題，不管那是你最痛苦的、你最喜歡、你最不了解的。這也是現代人資訊娛樂人多的悲哀，我們再也無法什麼事都不做，只是單純地坐一整天下午，全心地擁抱那個課題，而把那個課題徹底地弄個清楚。

這就是融入所緣，與所緣共舞，這不是禪師為了取悅我們，也不是給我們出一個新課題，而是，他就是這樣走過苦難的。禪師讓我們明瞭，一旦我們將全部的身心投入一個對象，就能「欲靜則靜」，這是一種生命態度、一種生活方法。

這卻是和平運動、服務業人員或是任何行業常常遺忘的——保持內心的平靜，用這樣平靜的力量來面對周遭的一切。

總括來說，本書的精彩處更在把四念處的修行方法和大乘龍樹菩薩的般若觀不著痕跡地融合在一起，前者是禪師一直弘揚的基礎修行，後者即是禪師人智人悲人願的菩薩踐行，為何禪師可以如此呢？因為他就是活在正念的觀照中，因為他看到生命無盡的緣起而不憂懼生死，他沒有選擇性地慈悲某一對象，也因此大圓滿性就產生了。因為般若空觀解構概念的侷限，禪師能去更多重的宇宙中來看這世界，當禪師將空觀應用去精神物質層面、應用去善惡、應用去佛和眾生間，就進入了華嚴森羅萬象的世界，那是「芥子納須彌」的不可思議世界，那是一花一世界、一塵一佛土



的世界，萬物相即相融、互相依存，也是禪師費心地列舉了許多現代物理學的新發現來驗證的實相世界。

無論如何，所有前面所談的書不願落於概念思惟，那只有「途」——就是要親身做功課，否則這就只是另一本優美易讀的散文罷了。要將禪師所說的當成像學彈樂器，要不停地練習。要將本書當成一本修行操練手冊、和現實社會脈動扣得極為緊密的實修手冊，如此，你才能真正體會禪師為我們所描繪的優質生活。

【附註】

註 1：四正知就是對禪修者如何在日常生活中持續修行，提出四種要清清楚楚辨識的範疇：一、有益正知；二、適宜正知；三、行處正知；四、不癡正知。第一和第二可應用於日常活動，有益正知就是心裡有一個動機要什麼，要先去辨識、檢查這個想法能否有真實利益。適宜正知就是清楚瞭解什麼對自己是適當的、有益的。行處正知就是瞭解自己禪修法門之處，也就是禪修的所緣為何，並一直將這禪修的所緣保持在心中。不癡正知就是如實了知身心的活動的過程中，只有身及心因素構成身體的活動的心的了知歷程，是體證無我的和開悟境界。（菩提比丘英譯編譯，德雄比丘譯，《沙門行經——沙門果經及其註疏》（法雨道場倡印，2002），頁92-111）。

（上接第23頁）

參考書目

- 文建會，《1997 台灣圖書出版市場研究報告》，台北：文建會，1997。
- 文建會，《1998 台灣圖書出版市場研究報告》，台北：文建會，1999。
- 文建會，《1999 台灣圖書出版市場研究報告》，台北：文建會，2000。
- 〈台灣都會區閱讀習慣調查〉，《網路與書. 1：閱讀的風貌》，（台北：英屬蓋曼群島商網路與書股份有限公司台灣分公司，2001年），頁56-69。
- 〈全民讀書習慣調查〉，《中國時報》，1990年4月27日，27版。
- 王瓊文，〈台灣圖書出版業發展歷程與未來發展趨勢〉，碩士論文，台北市：政治大學新聞所，1995。
- 巫維珍，〈台灣書評發展史〉，碩士論文，台北市：政治大學新聞所，2001。
- 辛廣偉，《台灣出版史》，石家莊：河北教育出版社，2000。
- 林耀德，〈期待《書評》繼續成長〉，《書評》，13卷11期（1994年12月）。
- 沈謙，〈台灣書評雜誌的發展——從《書評書目》談起〉，《台灣文學出版：五十年來台灣文學研討會論文集（三）》（台北：文建會，1996），頁105-118。
- 南方朔，〈閱讀習慣和出版形態分析〉，《中華民國八十五年出版年鑑》（台北：中國出版公司，1996），頁2-1-2-9。
- 莊麗玉，〈文學出版事業產銷結構變遷之研究——文學商品化現象觀察〉，碩士論文，台北市：政治大學新聞所，1995。
- 徐柏容，《書評學》，哈爾濱：黑龍江教育，1993。
- 思兼，《書評與文評》，台北：書評書目，1976。
- 陳銘礪，〈四十年來台灣的出版史略上、下〉，《文訊》，32期（1987年10月），頁259-268。
- 吳燕惠，〈網路讀者書評之研究〉，碩士論文，嘉義縣：南華大學出版學研究所，2000。
- 蕭乾，《書評研究》，台北：臺灣商務，1990。
- 孟樊，《台灣出版文化讀本》，台北：唐山，1997。
- 應鳳凰，鍾麗慧著，《書香社會》，台北：文建會，1984。
- Drewry, J. E. 著；徐進夫譯，《書評要門》，台北：幼獅，1973。

