

得力處

一九八八年六月於多倫多

至誠的信心

做人的信心是很重要，沒有信心，學業、事業、固然很難成功，就算生存也會感

到沒有意義。學道修行，信心就更重要。小孩時我第一次接觸到佛書，是商務書局出版的佛典汎論，說到佛在世時的摩揭提國；因為國泰民安，人民都過著盡情享樂的生活，晚上笙歌處處。後來佛陀到那裡去教化，夜間但聞梵唄的音聲。由那時開始，我對佛教感化人性的偉大處，令我對佛教信心柔然生起。過去幾十年，和佛教結下不解緣，可以說是由最初信心引發的。

在這次禪七的前一星期，參加兒子的中文學校郊遊聯歡會，不慎扭傷了背，甚至不能上班。到出發的晚上，又再扭傷右臂，連穿衣和帶輕便的行囊，也痛楚異常。一到禪中心，就對師父訴苦。師父說這是業障，扭傷的背和臂，打坐是會好轉的，但對你來說，這次禪七會有許多障礙。當時我心裡聯想到，最近人生月刊的一篇禪七報告；一個體質很弱的女子，也能在禪七中得到非常好的受用，而且師父還讚歎她是近年打七最好感受的一位。所以我沒有將師父剛才的話，記在心裡。第一天醒來，背和臂都痛得很，但卻沒有妨礙到打坐。第二天早上，隱約亦感覺有些痛。直至第三天，痛楚便完全失去蹤跡。這對於向來不過份注重自己身體健康的我，更增加對用功的信心。何況一入禪堂，我們的身體便交給師父指導怎樣去用功。記得在第一次禪七報告中，曾經寫下最後的兩句話：「自從一見聖嚴後，直到如今也不疑」，後來師父曾在一次信中提及，我向他參學一事說：致於用功端在自己，配合身心狀況，不求急功，不使懈怠，日進又進，向著各自的因緣所在處奮勉即可。師父是我離開皈依師慈祥法師後，移民來北美洲第一位參學的師父。但我相信過去從慈祥法師處，所接受經教的指導，對知見上的抉擇，是沒有錯誤的。

高明的老師

四十二章經有這樣一句話：「遇善知識難」，我從小就交了不少朋友，年歲比我大若干倍；他們多是附佛法的外教，指導我怎樣守竅、打坐，有些連穀米都不吃，這使我感到很迷惑。因為佛經的道理和他們的行徑很不協調，因此在這一段時間，除了讀經和抄經之外，對佛法是一無所知。直到從理工學院畢業後，在特殊的因緣下，認識了慈祥法師；她問我過去讀過些什麼佛經，然後很簡要地給我解說。因此我便發心皈依，而且搬到她農場一間簡陋的木屋住下，以方便接近請益。在日間除了往返香港工作外，餘下的時間是隨常住大眾一起生活，執役服勞，而法師非常慈悲指示教理和修觀。可是那時只知多貪佛學的知識，忽略實際的修持，對靜坐很少修習。如是過了十多年，雖然遇上善知識，但未能體會善知識的心意，也就等同未遇過一樣。

人到中年萬事休，特別是學佛未得力的人，在文字上感到空汎，身心也離不開煩惱。偶然檢到師父早期出版的書，同時知道他也到了美國，以禪的修行接引美國青年學佛。因此我便到紐約去看看，雖然師父那時已回台灣，但從他的弟子果閒法師處，得到幾本師父近年的新作，都是有關禪宗修證的書。回家讀了，便決定去參加禪七，過去一直未有機會學禪，因為知道習禪一定要有師父指點；故此自己不敢胡亂去摸索。現在從文字中知道師父為教為人的意志，所以對這學禪機會不肯錯過。

圓滿的佛法

這次禪七的開示，仍然繼續牛頭法融的心銘，作為修禪過程中的指導。每晚只講兩句，但已足夠受用了。金剛經說：「若有人能受持一四句偈，其福德不可稱量」。這些話一點不錯的。聲聞、緣覺，智不能論。實無一物，妙智獨存。本際虛？，非心所窮。正覺無覺，真空不空。三世諸佛，乘此正宗。此宗毫末，沙界含容.....。在我所領解：究竟的佛法，固然不是小乘智慧所能知；就算是權教大乘，亦不能及。唯佛與佛，才得究竟。因為這種境界，能夠在一毛端中含容十方三世佛的國土，是事事無礙的。不是言說能論議、或思想能思量得到。但也不是說和我們沒有關係，因為佛性平等，只要我們有信心，有願力，真實修行，也不難得個消息和入處。

師父在每晚解釋中，詳細說明禪的修行過程。特別對初學數息的人，說明如何由數息而進入參禪。因為數息觀是五停心觀的一種，是小乘修習三十七道品的前方便。小乘修行的人，由數息而把心念集中，進一步修習禪定。由禪修成功而發智慧，由智慧破除煩惱，而親自體證不生不滅的直理。可是大乘的修行人，開始雖然和小乘一樣，但在心念集中後，便將集中心念的力量；去參話頭或公案，而超越定境的層次。由統一的心念，咬著一句話頭或公案，不用邏輯、經驗或知識的方式去找尋答案。慢慢引發疑情。由疑情的成熟，身心脫落，智慧顯現，便得見本來面目。這本來面目就是我們的真心，是絕待的，同時妙用無邊。在講說到最後一句，「沙界含容時」。還舉例說明無數人能在一粒沙上作馬拉松賽跑，理由因為心是無限量的。故一粒沙所佔的空間，不可以說是很小。而時間也是心念所成，所以馬拉松賽跑距離，和所佔的時間也不是很長。華嚴經中事事無礙的境界，師父把它深入淺出顯示，使不懂佛法的人也能明白。

合理的思想

合理的思想，可以說是在參禪前，對學禪的正確認識，和在禪修後對用功的檢討。因為每人的根性不同，方法上大致來說，不出動靜兩大類。正如師父在禪的體驗一書中所說：公案禪與默照禪，就是動和靜兩類。平常生活緊張，心神勞累的，宜用鬆弛。而生活懶散，心神浮動的，宜用緊迫。但在參禪前對於調身，調息都要調好。師父在這次禪七中，對十多位第一次參加，而平日又沒有好好打坐的人；一再從洗碗、吃飯、睡眠、呼吸、站立、經行、運動、工作、打坐、跑香等，一一都加以提點，有如慈母俯引初學舉步的嬰孩一樣。

我雖然參加了多次禪七，師父每次引導大家的方法都不一樣；有時很緊迫，有時很輕鬆，在小參中又作個別不同的指導。在我個人心念集中的過程中，最初是用緊迫的方法，現在改了用放鬆的方法。鬆緊、動靜、止觀、寂照、在義理都是相同的，但在應用上層次卻不一樣。不過在初學的時候，對身心要放鬆，方法的抓緊這兩句話，不但用不上力，還可能因知識上的習慣，認為是矛盾的。我在放鬆身心之前，首先就孤獨自己，不被環境干擾，然後才全身放鬆，把注意力放在方法上。當注意力不能集中的時候，妄想便連續不斷。在身體不能鬆弛的時候，也因精神緊張而昏沈。因此每次禪七的感受都不一樣，教理上打坐時要止觀雙運，定慧均等。話是說來容易，做起來就難得心應手。

禪的含義很深，我們日常的生活，能體會到它就無一不是禪。古人說：「溪水盡是廣長舌，山色無非妙法身。」因此在平日生活中，需要不斷的熏陶，禪七的日子就會肯定好過。

依法而修習

這次禪七，是師父在北美洲主持的第四十次；參加人數也是最多的一次，共卅四位。禪七開始，也是團體的修行生活的實踐。對我來說，是比日常用功更有氣氛，在最先的兩天，方法都跟貼得上，背痛和臂痛都忘得乾淨。第三天擔任巡香，方法便有些走樣。第二次小參的時候，我對師父說有點累。他安慰我說：上了年紀而又功夫未得力，在所難免。我只好把身心盡量放鬆，注意力又絕不鬆怠。

晚上師父解釋參禪要具備四個條件：（一）大信心，對三寶的功德和我們自性本有的功德，深信平等。為心、佛、眾生三無差別，所以我們的修行，實無可疑之處。（二）大願心，也就是四宏願的發心，大乘佛法以利益眾生為前題，我們修行也就為達到四宏願的實踐。（三）大憤心，也就是堅決意志的力量。（四）大疑情，是對話頭或公案的問題，以修行方法去體驗。

對我來說，大疑情是用不著；因為我修的是靜的法門。只要清楚把浮動、攀緣的心放下，讓心淨而自明。從省力處得無量力。可是每次禪七到了第三四天，都會很累而用不上力，因此我隨著師父的說話；對四個條件逐一反省，發覺到大憤心未能具備，也可以說是意志力不夠。因此在第四天，每次打坐前，生大慚愧心，同時策勵自己意志，結果反應不錯。第五天又回復起七時的狀態，到了第六天，也是情況最好的一天，晚上最後一次開示後，完全在靜明的境界中過去。最後一次小參，師父問我用力時有沒有不良的反應？我說沒有，因為在鬆緊之間我都能留意到。師父說我打坐沒有什麼問題，同時勸勉應多勤力打坐。

禪七期間，我分派當值行堂，一日三次，在齋堂打轉；每天總有近百轉，但我都留意自己的腳步，和經行跑香時一樣，一步一腳印，從不忽略它。由於行堂的時間很長，所以沒有空餘的時間打妄想，這對打七也很有幫助。

難得的糊塗

在禪七前四個星期的週日，當時我為普賢行願品，作最後一課的演講。開始時感到鬧市中的環境異常清淨，到結束的時候，連自己的身心都融在安寧愉快中。這情形一直維持了好幾天。在這次禪七後回家，又回復平日的的生活，可是在最初一個星期，好像有些糊塗，見聞都很清楚，但腦袋好像空白似的；反應未能完全和平日

一樣快捷，而反應的效果卻很清晰，這難得的糊塗，可以說是今次禪七的體驗。