

直指一心無二法

一九八二年於多倫多

去年十二月，我參加了我有生以來第一次的禪七後，回到加拿大許多佛教的教友，見面時都問我開悟了沒有？有什麼特別的感受？我向來都是不喜歡說話的，隨便回答了幾句，他們自然不會感到滿足，後來禪七報告—夢境重重—寫好了，索性影印一份副本，給他們閱讀。結果由於仁者見仁，智者見智，問的話也越來越多，因而發心參禪的也有十多位，同時希望我能介紹他們前去參加禪七，為了使他們事前有更好的準備，在一個週日的下午，借用了南山寺的地方，簡單地介紹了禪宗的源流，傳承和特點，程序和禪門一些述語，在談到參禪見性的好處時，引述了幾節經文：

.....銷我億劫顛倒想，不歷僧祇護法身.....以不生滅，為本修因.....以湛旋其虛妄滅心，復還圓覺.....[楞嚴經]

.....覺知心現量，離二妄想.....[楞伽經]

.....能現心者，名為上定.....[涅槃經]

.....善能分別諸法相，于第一義而不動.....毀譽不動如須彌，於善不善等與慈.....[維摩經]

.....了了見，無一物，亦無人，亦無佛，大千沙界海中漚，一切賢聖如電佛.....（永嘉玄覺禪師）

後來聽說他們前去參加的，在禪七期間，便得到不錯的覺受。這也是意想不到的，在我自己日常功課中，每天清晨，仍然是閑經打坐。有一次偶然讀到「妙法蓮花經」中的.....是法住法位，世間相常住.....心中不期然聯想到參禪，那也是宇宙萬有諸法中的一法，也應該是沒有開始，沒有結束的；在我們的生活中，工作，吃飯，睡眠，說話，大小二便，乃至一切動作，也都是禪的生活。永嘉禪師說.....行也禪，坐也禪，語默動靜體安然.....是不是這樣呢？如果是的話，這些生活鎖事，如何才算是禪的境界呢？而禪的境界又是什麼呢？禪七又是什麼一回事？一連串的問號，使我感覺到大地眾生終日渾渾噩噩，每天過著自己也不知道所以的日子，實在是很荒唐的，不過我自己也是在荒唐中過日子。

一百二十歲壽命的趙州和尚說：.....二六時中，除飯食外，無雜用心處.....為什麼在飯食二時，有雜用心，難道他老人家很愛吃？不要再去想答案了，好好用心修行，把心放在方法上去，說食數實，到底不是真實受用的，黃檗禪師說.....學道猶如守禁城，緊把城頭守一場，不受一翻寒徹骨，怎得梅花撲鼻香.....我是應該加倍注意日常的生活，不否則下次禪七期中，又是一個平日不愛讀書和做功課的學生，到考試時不知所措了，不過平日讀書和做功課，也有方法的，如果有不清楚的地方，就要問老師和檢參考書，無為了習作上的問題，當我知道聖嚴法師由台灣回美國的日期，便到紐約東初禪寺去請他慈悲指導。我一向都覺得自己很愚痴，學任何東西，都要很清楚才能下手去做，這也許是由於我職業的關係，在錯誤程度上的避免，要求很高，因為建築繪圖，在你弄錯後，工作便跟著錯，小者施工時發覺，已是事倍功半，大者場屋傷人，那騙飯吃的碗子，也可能打掉，而另一方面，檢參考書，也不能讀死書，在參禪四大通則中，我覺得書本中的文字，對一個初心學禪的，似乎不大適合。

大信心：未信佛教的人或信佛教而對佛教認識不深的人，要他們對三寶生起大信心，似乎並不容易。為此，這個信心，如果能夠相信自己能在禪七中信任主七和尚的話去做，一定能得到進一步的信念。

大願心：任何一個佛教徒，都曉得四大宏願。但也可以說任何一個佛教徒，都做不到滿願的，至於其他學大菩薩的宏願，也就只成空話了，初參禪的人，似乎應該發一些自己現生能夠完成的願，例如願把參禪體驗到的一切，都用來貢獻這個世界的各階層社會和人類。

大憤心：有人說是憤怒心和精進心，去驅策參禪的人在禪七中用功和使身心不放逸。這在沒有明白佛法的人，能夠念念提高警覺，和專心地在禪七期間用功，似乎容易辦到。

大疑情：那應該是功夫的表現，即所謂小疑小悟，大疑大悟。第一次參禪，或精神未能集中的人，疑情根本是不能產生出來的。因為精神集中已不容易做到，尤其是禪七期間打坐時間很長，兩條腿子的痛，和麻痺影響很大，把心安定談何容易。因此我說初學的人，不如把大疑情返過來變為大執著，執著方法死也不放，好像狗子咬骨頭一樣，那也許可以忘掉腿子和背部的痛楚，使注意力慢慢集中起來，自然會得點較好的覺受。

此外亦要留心前人考試紀錄—禪七報告—以期避免自己在考試期間，臨場犯上同一的錯誤，如此這般地學習了六個月，去應付一次測驗，能否到時不交白卷呢？

禪七開始了，這是聖嚴法師在美國主持的第二十個禪七，在我則是第二次參與的禪七，由加拿大來的禪友一共六人，他們都是精力充沛的小伙子，也有遠道由印度和台灣來的，在美國的禪侶也是年?的一輩，而我已是個移四就五的中年人，大有邯鄲學步，貽笑大方的感覺，主七和尚介紹了這次的護七比丘果忍法師，他剛好從外面參學了一整年回來，並?釋了禪七期間的規矩和目的，其中最主要的有兩件事，第一是不准互相交談，因為那會影響自己和他人用功。因此禪七期間說話，肯定是不對的—開口必錯—。第二警告參禪者，不要有求取悟境或定境的念頭去用功。這種有所求的思想也不正確—動念即乖—最好是把身心都全部交出來，在主七和尚的引導下，自己用點力，自然有「一番提起一番新」的體驗。

這次禪七的開始，在我感覺上，好像是和主七和尚心靈相通的，也許是因為過去六個月中，曾在書信中無保留地向他坦白過，正如一個有病的人，要是他諱疾忌醫，最好的醫生也是沒有辦法。我能一開始便感到輕鬆愉快，這不能說和準備功夫沒有關係。

清晨第一枝香，坐下不久，身心凝定，時間和空間都不再存在，連自己的呼吸也沒有感覺得到。知識和經驗馬上告訴我，不能一開始就重蹈上次的覆轍—昏沈—於是把心念一動，呼吸感覺到了，繼著微微身動，身體和空間也回復過來，接著時間的觀念也恢復，能夠在開始時精神就這樣集中起來，應算是不錯的，上次的打坐，清晨的現象又再重覆出現，上次禪七昏沈的教訓，使我一再提高警覺，整天的精神，都在集中，偶然也會汎起幾個雜念，但很快便消失。晚間主七和尚的開示：主要是對第一次參禪的人說，當妄想來時障礙到方法上的用功，就要把方法改變。例如數息的，把數目覆數或跳數，目的把方法連鎖起來，心念集中，妄念無機可乘，侵進行者的心中。

第二天開始，為了杜絕雜念，改用覆數的方法，就是把數目字出息和入息都數一次，這方法也很見效，但呼吸不覺因覆數而加速，晚飯後微覺胸部痛楚。心想：這一定是加速後吸氣留在裡面，在呼吸時未能清除淨盡，以致生理上有此反應。

第三天便放棄了覆數數目，回復到第一天只數出息的方法。漸漸地便感覺到氣是趨於緩慢，因為一心要將胸口的悶氣迫出來，過于著意，痛楚反而增加。午飯前，心中起了一個妄念，很是難過，功夫也因此不能得力，小參時告訴和尚，他說：妄念的產生，和體能有關係的，你一定要把心定下來，否則妄想便成為障礙。下午專心提起正念在方法上，散亂的心亦檢回來，過去六個月每次

做上二小時的習作，在一連三天的測驗下，到底出亂子了。這種臨場的體驗，不能歸咎于習作做得不好，而是平常日用間，未能體會到平常心重要性，在過變時便亂了陣腳。

第四天打坐開始，胸部的痛來得很顯著，上午小參時便把三天數息的過程告訴和尚。他說...偶然的雜念可以不管它，不怕念起，最怕覺遲，你由於會急于功勳，弄成這樣田地；現在不能再數息了，改用注意丹田的方法，把氣下沉丹田，胸痛便會消失。這方法在我第一次嘗試，由於我認不清丹田的位置，結果摸索了一個上午，仍然像盲人摸象一樣。我開始感覺到和尚對我，很關心地護持著；但我方法攪不清楚，始終無從用力，午後又再小參，我說這會真個摸不著頭腦。他說...現在什麼都不要管它，一心注意出入息的位置去做...同時立刻要我做，看看情形做得對不對。又說...這方法你應該做得到的，可是現在已時間不多了...他說這話時神態顯得為我則焦慮，這天在臨睡前，心念慢慢凝聚回來，胸部的痛楚也減輕許多了。

第五天早課的時候，稱誦到普賢菩薩的十大願王名字，到了八者，常隨佛學，不覺心念潮湧。但得見如來，何愁不開悟.....你們禮拜師父，因為師父現在是佛法僧三寶的代表...，能常隨師父學習，不就是等于常隨佛學嗎？紐約的人多有福氣，能夠隨時請教師父有關方法上的問題，而且還有各級坐禪的課程，每週講經的法會，這樣依次序進，參禪的成就不是偶然的，要是我開始就有這許多學習的機會，禪七就不會鬧這些亂子。

上午隨息的功夫漸漸見效，到了出入息細微又細微，連感覺也感覺不到時，雜念又間爾侵入，心中很清楚，但又不知到這時又應該怎樣做。小參時又對和尚說了，他說...當隨息不再感覺時就不要管它，但如覺察妄念，就要看它一眼；好比小偷來了，警察便瞪他一眼，讓他自己跑掉，就是這樣用功下去...我心裡說，觀妄想，是過去曾經用了很多年的功夫，自從上次禪七後，聽了你的指導，明白一切方法都是一樣的，便在打坐時，採取了最安全的數息方法，平常日用中，也用平常心用功來代替了。觀妄想，這樣半年來，對事理清楚的程度，比過去觀妄想時又有了另一個深度。

晚上的開示，是繼續講堪山德清禪師的一清心銘—其中說到修行人坐脫立亡的境界時，引述了金壁峰禪師的故事...當年金壁峰禪師聽到無常的訊息，立刻便警覺到自己的功夫，當下馬上打破那黑漆桶子，留偈說...若要來鎖金壁峰，猶如把鎖鎖虛空，若然虛空鎖得住，再來鎖我金壁峰...當時無常也合掌稱讚禮拜，...可是清心銘的境界並不很高，因為那是對居士們說的...當時我心中很不同意...學佛的人身份雖有在家出家的分別，但趣向的境界應該是沒有分別的，為什麼要用這些黃葉止啼的方法？...一入耳根永為道種，就算是隨緣方便，但是我要澈底的方便.....接著和尚便對大眾說...全世界只有我，我就是全世界，這兩種不同的境界，誰人體驗過，當時大概有兩三位舉手的，我始終不發一言。和尚問我說：盧居士，你修行那麼長的時間，是否有更深的境界？當時我慚愧萬分，恨不得有個地孔給我鑽進去。一個連數息也沒有辦法的人，還說什麼境界，不過我對體驗過那些境界的人，也沒有妒忌和羨慕，日誦說...我今發心，不為自求，人天妒福報，聲聞緣覺，乃至權乘，諸位菩薩，唯依最上乘，發菩提心，願與眾生，一時同得，阿耨多羅三藐三菩提。

第六天的上午，是入七以來最糟糕的一節時光，昨晚的陰影，仍籠罩著我的心，這可以說是知識的困擾。中國的禪宗，過去不錯為佛教支撐了一段悠久不倒的時間，而現代的參禪學道的人，果真能「上報四重恩，下濟三塗苦」嗎？...今天方法上的迴互使用，在我是第一次經歷，自然不甚得力。禪七已是最後的一天了，也是到了山窮水盡，潰不成軍的地步，這是什麼原因呢？回去應好好的反省。

午飯時和尚的說話，句句都刺中我的心，...禪七並不是要你們來粉墨登場，扮演什麼角色.....一個人一生能有幾回參加禪七，同時又有幾次能遇到這樣的一個師父，引導你，推動你，時刻開示著你和加持著你的.....你們沒有盡力到最後一分鐘，是應該慚愧的.....我可以要你們笑，也可以要你們哭.....當時和尚殺活在我的神態，使我如沐浴在晨風裡。

我坐下來，用什麼方法呢？不要再管它死活，還是數息吧...一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、.....什麼也沒有，就只有數目和心，時間上比我第一天開始來得更長，也更清楚，結果我坐了兩枝香。

晚上的檢討會，那些精進的禪和子，報導七天中日以繼夜不休息精進的過程，或行或坐的禪定境界。第一次參加的，也有由於過去曾經修習外道的禪定，在禪七最後也完成過去不能完成的境界，可以說他們都是碩果纍纍。我最後報告的一個，也簡略報導了禪七的經過，主七和尚歸納開示說...定境和悟境肯定是有，但你不能存心去奪取它，無為法和有為法用功的方法是不同的，參禪需要把萬緣放下，精神不能緊張，身體也得鬆弛下來，而念頭則要綿綿密密，不打妄想，不落昏沈，你們回去仍要好好用功.....

七天的禪七結束了，在我一期生命的禪七中，這不過是一個小節，在我無限生命的禪七中，那更微不足道，不過我是很寶貴這個禪七，因為我已做到了我能做的。而在無限的禪七中，我也應該繼續做我能做到的，如何去做呢？

一心是菩薩淨土，菩薩成佛時，不二心眾生，來生其國。