

萬水千山總是禪

一九九一年六月於多倫多

自從去年底禪七回家後，對方法提起相當自然，每天打坐後，身體感覺很柔軟，腦袋亦好像靈活一點。但日間工作繁忙，而且加拿大正處於經濟衰退的情況中，各行各業都不斷地大裁員，我服務的工程顧問公司，也沒有例外正因為人手短少，我想大概很難抽出時間，去參加接著的一個禪七。因此沒有預先報名參加，可是到了三月，公司因為工程不足夠維持現有員工的工作，再作出停薪留職的決定，是故閑在家裡，當果西師姐回加拿大小住的時候，我便拜託她回去禪中心時，把我的名字放在候補禪七的名單上，在禪七開始的前三天，我提前到禪中心，很幸運的被補上他人的空缺。

正因為早到的緣故，果元師安排我去幫助來自麻省的木匠大衛，把女眾寮房的土庫整理。這份工作我一直做到禪七結束，雖然是短短九天，但使我對木匠的操作，有深一層的認識。在禪七開始前兩天，我們先把要鋸的木料鋸好，避免禪七中干擾打坐的人，大衛所用的都是電動工具，操作時產生強烈震盪的燥音，他只有一套隔聲的護耳，而我卻沒有，只好自己想個方法代替。四十二章經第十二章，曾經說到觸事無心難。如果在修行過程中，達到身心統一的境界，對外間的環境，自然沒有染淨的心念。這和師父在禪七開始時開示說：你們要獨立和孤獨自己，才能夠在禪七中用得上力的意念也是一樣，我現在沒有做到身心統一的狀態，只是作意去把觸事無心的觀念提起來，但精神上亦得到安寧，沒有因為燥音而感到難受。

禪七開始的第一天，早餐和工作後，便到禪堂坐下；剎那間萬水千山，毫無頭緒出現的妄想，我亦沒有辦法記憶是什麼景象。在每一個妄想出現，我都察覺到，立刻回到方法上，在解靜的聲聲一響，便隨著大眾運動，這情形是過去禪七中未曾發生過的事，我實在不知道為什麼會發出這樣的情景，但心中並沒有著急和難過。古德說：欲除妄想重增病.....不怕念起，最怕覺遲。整天不斷地回到方法上去，恐怕是唯一對治的方法。後來我想，這可能是神經在過去兩天，經燥音震盪，由物理上的反應，而引致生理上產生幻象，因為我的身心不能統一，作意觀想的力量輕微，身體仍然受到干擾的。

第二天我擔任巡香，昨天的幻象，也不再出現，在禪堂中，方法亦用得上，和平日打坐時一樣，在這天的上午和下午，都能夠呼吸到陣陣清香的氣息，那不是爐中爇著的香燼，而是清新悅意的花香，這香究竟從那裡來的，那可不知道，但在第四天的上午，同樣嗅得到，在禪堂中沒有許多花，寮房旁邊的花圃，雖然有很多花，但我經行步過的時候，一點芬芳的氣味，也嗅不到。在北美洲的花，長得顏色很美麗，而且很壯大，但奇怪卻沒有花的香味。

師父在開示中，對第一次參加禪七的多位禪侶，提出在禪七中獨立和孤獨的重要性，同時以慚愧心，懺悔心，報恩心和菩提心的觀念，來激勵我們用功。晚上的開示，仍然繼續講虛雲老和尚的參禪法要，今次講到悟道與修道，不論是未悟，已悟，解悟或証悟的不同境界，同樣要精進修行，在讀到解悟的境界，用譬喻解釋，解悟有如說食數寶，不算是實學，不過在對佛法研究時，能聞一省三；或拾人牙遺，有所領解。如果能夠進一步真實修行，亦是由漸修趣向悟道的歷程。在這個世界的人，大多是漸修而悟道的，教主釋迦牟尼佛，是最好的一個例子。能夠頓悟的

人，歷史上只有幾位，六祖慧能大師就是其中一個，由悟道後才修道。至於証悟方面，亦有淺深不同，淺的証悟例如藝術家，文學家創作時特然而來的靈感。深的是從宗教修養的體驗，不過其中又有真假的分別。假的証悟是因為自我中心仍存在，真的証悟最低限度亦達到忘我的境界。師父並重覆解說參話頭和默照禪的方法。參話頭在身心統一後，用話頭引發疑情，不斷參究，如果找到答案的話，那肯定是不對的；除非疑團打破，親見本來，參話頭才告一段落，默照禪是把一切想念都丟掉，直到身心脫落，才得成就。在第二天小參時，我問師父：話頭好像沒有東西，但我感到還有念頭在，是一念跟著一念不斷下去。師父說：在有功用中，不錯是一念緊接著一念，精進參究。他接著勸誡我不要參話頭去。

經過三日的打坐，可以說漸漸進入狀態中。由第四天開始，直到結七，我每天都有一兩次，一坐數枝香，又不覺得時間過去中，情形開始是這樣的：第四天上午，當我頂禮後坐下，念頭便集中在方法上，這方法集中的心念，一個迫上一個，緊密地扣在一起，這個能夠把方法集中的心念，即時被密度高的心念而察覺不到，所用的方法，竟然是一片寂靜。這時只有清楚和寂靜一片的感受，身體和環境，都沒有感到它們的存在，到心念再感覺時候，時間便過了一段。在第七天上午，經歷同樣的情況後，我細想這清楚寂靜的感受；有如八識規矩頌中，所說第八識的情形，「一切種子如瀑流」，表面上似乎是成片不動的功夫，其實仍然是微細不斷的生滅心念的相續。於是在小參時，把這幾天的情況告訴師父，並請問師父這是不是相對的清淨心態。師父說：在打坐時這種情況很好，當然還是相對清淨心，如果繼續下去，到心境雙亡的時候，便是默照禪了。

這次禪七，對我來說，一切都很受用，因為兩個月來，沒有工作壓力，身心在輕鬆愉快中來打七；其次在禪七的工作，是生活上新的經驗。飲食方面，都能消化暢快。坐禪方面，過去禪七中整日打坐，多少總會有些腿痛；但是今次連腿子也不麻煩我。師父說：這是因為身體健康，氣息通暢無阻，所以沒有痛。在經行的時候，身體好像沒有重量的感覺，這是過去禪七沒有體驗到的。但願三寶慈光加被，道心相續，學菩薩行，回報三寶，父母，眾生們的恩德。