

禪宗裡有這樣的幾句話：不經三冬四夏，飽吃毒辣的鉗鎚，那能見到未出娘胎前的本來面目。現在正好是北美洲洋人，火樹銀花的冬節，每個家庭都靠近火爐旁邊歡聚，準備迎接另外一個新年的來臨，我把家中的瑣事安頓一下。便起程前往紐約參加第三個冬令的禪七，出門前，孩子們都不大願意地說：你又要去紐約了，爲什麼不和我們一起過節呢？我輕輕地回答：這是爲了我們將來的幸福，這句話他們自然不會明白的。

自從前年遇到聖嚴師父學禪之後，知道禪是生活上一種活學活用的修行，很現實得力方法。於是把生活慢慢地改變成禪的生活，換句話說，也就是把現實生活和精神生活聯在一起，而不致事理脫節。這是一個目標，但事實上我很清楚，自己仍然有很大段的距離；雖然年來平日時常都覺察到自己許多大小的過失，同時亦不斷地學習和改善，也只是盡力去做而已。在這次禪七前，我並沒有做特別的準備，因爲禪七中的體驗，就是反映平日的力量如何。

在禪七開始的晚上，止靜後便立刻去睡眠。一覺醒來，感到精神很充沛，便起來去打坐，這是凌晨二時左右，作一次拂曉的出擊，情況相當順利，沒有遇到障礙。到聽到拍拍的打板聲，和禪侶們進入禪堂後，便起來一起做運動。接著又

再坐下去。大約在午飯前，雜念開始來騷擾；很清楚許多沒有相關的事物，來和方法交朋友。他們既然來了，也沒辦法，我有要做的事，由他們自便算了。這樣過了一天，也不算太差，這一天有二十小時那麼長，精神稍微有些倦意。這天晚上，和尚開示時，有這樣的一個故事：過去有一位禪師，問他的弟子說：如果你是看牛的，你的牛跑掉時，怎麼辦？弟子回答說：把牠拖回來。接著再問：如果你的牛，吃掉人家一口草，那時又如何？弟子再回答說：這一口草既吃掉了，也是把牠拖回來。禪師說，你知道怎樣看你的牛了。接著和尚解釋說：你們每個人都有一條牛，那是你們心裡的牛，當你們用功時，發覺心牛跑掉，一定要立刻把牠拉回來。致於牛吃人家的草，也就是說；你們的心在打妄想，這時不能讓它繼續下去，一定要回到方法上，否則你們坐著不是參禪，而是看連續不斷的電影。怎樣回到方法上呢？就在你覺察到妄想的剎那，立刻中止它，有如把電影機的開關扭轉一樣；但不能和它硬拼。妄想來了，等於牛吃了一口草，這時打死它亦無濟於事，只有把它捉回來，不再繼續再吃下去，你們現在明白沒有，好好照著用功，看管你的牛吧！

第二天的晚上，又是同樣時間醒來，仍然帶著一些倦態，只好在睡處打坐一會，又再休息一會，到打板後才進禪堂。這樣一直到禪七結束，都沒有改變，我相信這是維持整個禪七不昏沈的原因。今天從清晨起，整日的情況和昨天午後一

樣，方法斷斷續續不能成片；想揪雜念一頓時，它們又逃得了無踪跡。下午小參的時候，和尚劈頭第一句就問，你參加了多次禪七，這對你有什麼好處哩？我回答說：在未習禪之前，經過幾十年的奔勞，精神和體力，都趣向下坡。血壓、心臟、腰背等都出現許多小毛病。習禪後，身體已在康復中，精神方面，也很愉快；對閱讀藏經時幫助很多，許多文字，都一再加深認識。接著又問：現在的工夫做得怎樣？我很慚愧地回答：昨天和今天都是一樣，點點滴滴，不能成片。和尚安慰我說：這和體能有關係的，清楚地繼續下去吧！禪七就是修行，不要心急，你們習慣平常生活，要一下子完全放下，是不容易的，過幾天後，自然可以集中。不過禪七只有七天，剛到集中起來，便要結束了。所以過去禪堂打七，起碼是連續方法的幾個七，才容易生效。於是我便返回坐位，耐心地繼續方法上去。

晚上開示中，有這樣的一個故事：從前有兩隻烏龜，結伴遊行，去到海灘的時候，大家都很累。有智慧的感覺到環境危險，便勸同伴把手足頭和尾都藏起來，休息一頓再前進。但牠的同伴沒有聽牠的話，獨個在海灘漫步，當時有一條海狗，從海裡冒出來，碰到這隻沒有藏六的烏龜，便把牠吃掉。這故事寓意修行的人，如果不能常常守護六根，結果被六塵吞噬，要想解脫是不可能的。

第二天午前的狀態，仍然沒有改變。我心裡想，用這方法一定有些問題，在上一次的禪七，還可以說是操練未成熟，但不能一直都沒有進步的。於是把方法一再反省……你就用觀丹田的方法吧……師父，丹田那裡，我是不知道的……在臍下相隔二三指的位置……我感覺不到它……先把吸入的氣息，向腰部下沉，慢慢地便會集中在丹田上……那麼丹田應該是觀照的對象，而能觀的就是觀智，經中說：唯依一精明，分成六和合，這觀智便是眼根的覺性，用覺性去照了丹田，大概不會錯吧！現在不能連續，是觀智沒有集中。好吧！先集中起觀智，再來觀照丹田的位置……我依著決定去做，一枝香的時間有效，第二枝香又被一些不速的客人闖進來……不錯，我一定要做到它，像貓捕捉老鼠一樣，注意力不離開牠。但現在又須怎樣辦呢？試用隨息的方法，丹田的出入息，我能感覺得到而且很清楚的；就這樣加強注意力吧：也是一枝香，斷續下去……持千手千眼無礙大悲心陀羅尼吧：字字清楚，念念相續；在自他二力加持下，把心力集中起來，然後再回到方法上去。……這樣接二連三地做下去，每當注意力集中了轉移丹田上，又偃旗息鼓不能持續，情況比午前好了些，那是指能集中的時間轉長了。

和尚開示說：如果你們有問題不來問我，我是不會自動去解答，就算請問了，在某種情況下，我也不答覆，接著繼續講說證道歌，證道歌是永

嘉禪師的著作，是這次禪七開示的主題，但只有五講，只能解說了一小段……鏡裡看形是不難，水中捉月爭拈得……學佛的人往往把心喻作一面古鏡，所謂千年古鏡要磨功，妄想銷時始得融，當去除塵垢後，古鏡的光輝顯露時，這古鏡亦是不存在的。六祖說……明鏡亦非台，本來無一物……也就是這意思。在沒有真正開悟過的人，是不容易明白，他們在修行中得到一些相似的境界，便認為自己有所悟證，這好比水中捉月，不是真的。

這次禪七，我連香板也請不到，記得在第一天我請香板時，剛好是和尙巡堂，他問我說：是很昏沈嗎？我說：不是，是工夫接不上，他說：不要急，慢慢繼續下去，可是在今天，卻接了幾棒無形的悶棍……在這次禪七開始，我把自己單獨起來，不受他人影響的程度，比以前進了一步，就算隣單的事，也不清楚，可是和尙的話，卻不能不聽；這次負責翻譯的人，並不知道是誰，影像中是一位短髮的女孩子，他的聲音，聽來很熟悉。一連幾天，每次聽到翻譯，便感到很奇怪，難道世界上有相同的聲音！就算有好了，想什麼！分別什麼！今天在齋堂膳食後，偶然看到她，原來真是嘉倫，她回來了。和尙在這時又說了一個故事：過去有一比丘，到叢林去學禪，進了山門，便見到一座巍峨的佛殿。他心裡想，這宏偉的佛殿，裡面一定供奉很莊嚴的佛像；跟著便舉步行上佛殿，突然間，殿裡跑出來一個和尙，

不由分說便給他一掌，說：看什麼？這新來的比丘便說出自己的心意，和尚便罵他：自己心裡的佛不看，到這裡來看什麼佛。比丘心想，他說得很有理，但仍氣憤地說：要是你不看我，又怎知道我在看呢！結果他就在這禪寺住下來。眼睛從此不敢東張西看，但他的耳朵，自然很希望聽到禪師們的談話，有一次他正想聽兩位禪師在談什麼！上次打他的和尚又再出現，這次卻連打兩掌；問他在聽什麼？此後，這比丘也不再聽了，只專心在工夫上，後來這比丘開悟了，很感謝曾經打過他三掌的和尚，要不是他一開始就打斷他的見聞，那裡有今天的成就哩！

今天早上的工夫，做得和昨天差不多；，但是午後，丹田的焦點慢慢地凝結，清楚又清楚，集中又集中。和尚沒有騙我，真是有焦點的，經過整年時間，才發現它，正是踏破鐵鞋無覓處，得來全不費功夫，不要讓它跑掉。一枝香，兩枝香，三枝香繼續下去，呵！糟糕了，這寶貝怎麼在痛呢？我立刻請求小參，把情形向和尚說出來，和尚問我：你把注意力完全集中在丹田嗎？我回答說：是的，都集中在丹田上，和尚說：這樣不對。丹田位置是連帶神經系統的，在力集中下便會抽搐。他隨著用手指點向眉間說：用這裡去觀它，丹田本身是不需要用力的；接著他把手中的香板搖動幾下說，明白沒有。這時我才明白和尚常常提醒我們說：，身心要鬆，工夫要緊這句話；當香板搖動之際，那是境的動搖，而覺性

是不動的。如果以動爲心，這樣的心便念念生滅，那是妄心而不是覺性。楞嚴經說：一切眾生不成菩提，及阿羅漢，皆由客塵煩惱所誤，客與塵都是境，主人和虛空，那是心。如果用力輕重顛倒，就變成曹雪芹在紅樓夢中的一句話……假作真時真作假……我們平常人的生活就是這樣，爲了金錢，色欲，名譽，物質，睡眠，用一生的精力去掠奪它；以致對自己本份的事，亦不明白，爲了靖本清源，斷疑立信。我重覆地再問：丹田既是所觀的對象，是不是用眼睛去看它？和尚說：用心眼去看。我相信心眼是指眼根的覺性；接著再問：是把心眼放到丹田上，還是把丹田的影像移到心眼？和尚說：丹田是不動的，只是把心眼觀照到丹田上去。我於是對心境，賓主，輕重誰屬的疑難加深了認識；也是對方法摸索清楚了一步，同時對年來的工夫，何以有時很順利，有時又不能接得上明白一些。這除了體能限制外，過去學習所影響也很重要。回想沒有學禪以前，對治妄想的方法是研究它，這方法雖然很有效，但是在微細的妄想，是不容易發覺，當我觀照丹田時，觀智集中了，如果感覺到雜念，那當然是離開了方法；我現在還是學習身心統一的階段，談不上參禪，於是頂禮和尚，返回蒲團上繼續打坐。

常獨行，常獨步，達者同遊涅槃路……晚上續講証道歌時，說到修行的決心，不怕隻影形單，孤獨自己，苦心孤詣。歷史上成功的祖師，大都

經過這一階段。儒家也說：天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空泛其身，行弗亂其所爲，所以動心忍性，增益其所不能。何況學佛是大丈夫事，非將相之所能。和尚說：修行是個人的事，不需要張揚，做作，老老實實做下去，一定有法果，譬喻一個習泳的人，逆流而上，前進了一丈，又被急流湧退二丈。如此繼續下去，表面上是退了許多，而事實上，他是丈加丈的前進。傅大士說：手把青苗插向田，低頭望見水中天，六根清淨方爲道，退步原來是向前。當時大眾聽到祖師們鍛鍊自己的故事，都恐怕自己的性格會因此而變成古怪，與人相處格格不相入。我的想法，卻是這樣……苦境樂境，這些都是過去思想行爲的結果；十法界依正聖凡，事理性相，何曾離開現前一念心。平時能少欲知足，念念在道，親近良師善友，有長遠心維持下去，將來便有更好的因緣，到時水到渠成，夢境終有消失的一日。佛陀相好莊嚴，福慧完美，就是一個最好的模樣。古德說：種福如種穀，種德如種木，所積既已多，所需無不足。

最後兩天，由於方法上有了進一步的認識，心眼的觀照逐漸集中，身心也能輕鬆下來。時間過得很快，每坐都過了二枝香才換腿再坐；而禪七也近尾聲了，最後一天的講座，只說到……但自懷中解垢衣，誰能向外誇精進。我深感這兩句話是修行人的座右銘。和尚在談到定境和悟境，禪宗對定境中的見聞，都不住著，認爲是光影門



頭事，而其正的定境，是沒有現象出現的。金剛經說：凡所有相，皆是虛妄……而真正悟境的結果，也是沒有什麼得到的。他用一個笑話來說明開悟得到什麼，那就好像用刀把一個椰子劈開，裡面是沒有東西的，當時引得哄堂大笑。

在座談會上，各人都感覺到這個禪七，沒有壓力，過得非常輕鬆，師父沒有過那般閻王的面孔，來鍛鍊我們，而變得很柔順，像慈母照顧孩子一樣；生病的給與藥物，睏倦的叫去睡覺，吃的東西既豐富，又可口。還有許多惹人發笑的故事，有些人還看過電影；如同一個大家庭，溫暖地在過冬節。在我個人的觀感上，我仍然是在打七，怒目金剛手中的寶杵，化作低眉菩薩手裡的楊枝，毒辣的鉗錘，變成糖衣的藥物，使我們這群有病的孩子，樂於服食吧！

我和加拿大一同前去的禪侶，在結束禪七的清晨，大顛兒向和尚頂禮告辭，和尚都送給他們一本書，作為紀念品。但是對我卻沒有說什麼和給予什麼，因為我也沒有聽到什麼和得到什麼。

直指一心無二法 一九八二年

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，後來禪七報告一夢境重重一寫好了，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，爲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，爲本修因……以湛旋其虛妄滅心，

復還圓

覺.....

.....楞嚴經.....

……覺知身心現量，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，仍然是閱經打坐。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；在日常的生活中，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？一連串的問題

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……爲什麼在飯食二時，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，說食數寶，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，無爲了習作上的問題，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，因爲建築繪圖，在你弄錯後，工作便跟著錯，小者施工時發覺，已是事倍功半，大者塌屋傷人，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。

- 一、 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。爲此，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。
- 二、 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。
- 三、 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。
- 四、 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，由加拿大來的禪眾一共六人，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青的一輩，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，並解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，肯定是不對的一開口必錯一。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一動念即乖一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一昏

沈一於是把心念一動，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，侵進行者的心中去。

第二天開始，爲了杜絕雜念，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，在呼氣時未能清除淨盡，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，否則妄想便成爲障礙。下午專心提起正念在方法上，散亂的心亦撿回來，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，未能體會到平常心的重要性，在遇變時便亂了陣腳。

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，由于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，可是現在已時間無多了…他說這話時神態顯得爲我則焦慮，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，因爲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，爲什麼要用這些黃葉止啼的方法？…一入耳根永爲道種，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，也沒有妬忌和羨慕，日誦說…我今發心，不爲自求，人天福報，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，過去不錯爲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，扮演什麼角式……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，也有由于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的，但你不能存心去奪取它，無爲法和有爲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，因爲我已做到了我能做到的。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。

禪七結束了，拜別了聖嚴法師和禪侶們，翌日便從紐約的甘乃迺飛機場，乘搭途經韓國漢城，而逕往香港的班機，由東土向西土飛行，是我有生以來第一次，因此經歷到一個二十多小時漫漫的長夜，怪不得北美洲學佛的人們，都喜歡參禪，拚死去求一悟，這總比在黑夜中摸索的好。何況在禪七中有和尚慈悲攝受，得力的機會很高，我不禁為那些沒有來參與禪七的教友而惋惜。主七和尚在禪七結束時，請各人儘早寫好報告，現在正是一個適當的時候。

在上次禪七後，我改變了打坐時所用的方法，由數出息改為注意丹田，這是基於精神緊張的理由。故此在打坐時把氣息下沉，而注意力就集中這下沉點丹田去。在最初幾個月，非常困難有效地連續不斷的集中，常常被雜念把注意力帶走，因此我把打坐的時間減少；因為在心力不能集中時，勉強坐下去，就會變成機械化，不會有什麼力。如此直到禪七前一個月，感覺上集中力好像強一點，促成它的原因，是當我讀到宏覺正智的默照銘開始的兩句，默默忘言，昭昭現前…的時候，想到這寂寂惺惺的境界，我有和過去學習止觀時，理想中的寂照不二風光是一致的，因此理念上的聯想，得到方法上沒有懷疑而產生的。這樣彷彿讓風暴後的湖水，慢慢地靜止，水中渾濁的泥沙，自動沉澱下去。在這次禪七中，

我一直用這方法，不同的地方，是長時間連續測驗。第一天開始的晚上，主七和尚照例講解禪七中的規矩，同時勸告各人，儘量集中精神在方法上用功；如果做到一心不亂，便能進入定境。再進一步精神突破，到達無心境界的時候，那便是悟境了。入定和開悟，並不是很困難的。

第二天開始，每次聽到解靜的罄聲，都起來伸舒一下身體，因在打坐的時間中，我的心好像是三分天下，一分是方法，一分是雜念，一分是昏沈。雖然昏沉的時間很短，但是三者相繼替換不斷地輪轉，使方法不能連續下去。這現象在過去一個月中並未發覺，只好耐心地坐下去；不加壓力去制止它們。晚上和尚開示的時候，仍然勸告我們放鬆身心，同時把釋亡名的息心銘講解，去幫助我們在禪七中用功。

息心銘是對修行佛法的人，指示出修行的正確目標和方法。說明知識或教理文字上的學習，都不是究竟的真理；但並不是要我們摒棄它，因為在沒有體會到真理之前，是要藉著各種知識，去為進入真理的大門鋪路。所以經中說：菩薩當於何求？菩薩當於五明中求。在日常的生活中，對於眼耳鼻舌身意的活動，卻不能讓它們去污染。所謂眼見色與盲等，耳聞聲與響等……古德說：見時如不見，聞時如不聞，喜時如不喜，嗔時如不嗔，一切盡皆如，自然無我人……修行人對身心的感受，不論是苦是樂，而感到困擾的，



都應該明白是由思想行爲所造成。經中說：我們有痛苦和快樂，就是因爲我們有這個軀殼，這如同在燈光下的身軀，一定會產生影子一樣。燈光就譬如修行的時光，身軀就譬如過去的和行爲，影子譬如身心的困擾。修行人不要爲影子去困擾修行，當我們踏過一切荆棘的路程後，便不會再倒下來，安穩得像泰山般模樣。

第三天的功夫稍爲穩定，雜念和昏沈仍間歇地來，似乎雜念比昏沈多一點。下午試連續坐香，腳竟然痛起來，而且是很痛。這當然是平日打坐時間縮短的結果，這好比一個短途賽跑的運動員，平日練習的時間，和比賽時的距離一樣，到正式競賽時，最後的衝刺要加速時，也拿不出力量來。當時我心裡暗叫倒霉，但也不能一痛便放腿，結果呢？在痛澈心脾的時候，出乎意料之外，竟然感覺到整個身心，沁在清涼的境界裡，可惜事前不知道應該怎樣做，竟然當面錯過了大好的時光。晚上和尚在開示前，告訴我們同一的問題，如何若何繼續下去。這時亡羊補牢，雖未爲晚。但以後幾天，腳痛的情況不再出現。那時我心中在想，爲什麼每次發生問題和困難，我還沒有告訴和尚，而他好像知道了的，自動爲我解答呢？難道他真的和其他禪侶所說，具有他心通嗎？

第四天功夫穩定下來，昏沈不再來干擾，但間中仍有雜念的侵入。在小參時，我把這幾天的過程告訴和尚。他說：你的性格不宜用緊迫的方

法，但要輕鬆地用功，現在用的方法沒有錯，就這樣繼續不去吧！像把骯髒的衣服漂白一樣，慢慢的漂白它，；致於雜念的侵擾亂都是無可避免的，因為眾生無始的業力，怎可能在心境沒有統一下來之前，便無影無踪呢？你不用管它，在一個禪七中如果只有可數的妄念，已經算得不錯了。

第五天功夫漸漸清楚，小參時和尚勉慰我說；用輕鬆的方法，要耐心地繼續下去，因為那力量來得緩慢，不要急於得力去求悟境；縱使開悟了也不能把生死脫的，經中說八地菩薩才能夠生死自在。由修行至成佛，更要經歷三大阿僧祇劫哩！歷史上八地的菩薩有多少呢？修行首在正知正見，同時有長遠心，不要管能開悟或是不能開悟，因為每個人開悟的因緣都是不同的。也不必顧慮到將來怎樣地死去，不過捨身趣身，往生到那裡呢？就要靠我們的願力，修行人如果有願，自然隨願往生，不論你的願力生向那一方，但也得修行時得力，才可以成就。而得力方面，當然以參禪的力量最大，因為你自己隨時都知道自己的力量如何。而念佛……我問：和尚說的八地了生死，大概是指別教的八地吧。經中說圓教初住的菩薩，能百界分身成佛，普渡有情……和尚說：不錯，這是指別教的，但是別教，圓教，那是天台的教觀，而世間那個是圓教的修行人哩？……我心中立刻說：六祖慧能，永嘉玄覺……乃至一切稟圓教而修學的人……和尚繼續說：天台的摩訶止觀是修不成功的，我也研究過天台的

止觀，其中只有小止觀比較實用……當時立刻發了我心中一連串的問題，在過去我讀到和尚的大乘止觀法門研究，那本碩士論文的作者，深感那有如一般學術性質的佛學書籍，對修行方面，事實未能摸著癢處。此外在禪通訊中，也知道和尚在台灣，指導研究院的學員，探討天台的文字，而在我心中，對天台一念三千的觀念，到現在仍未明白。不覺地衝口而出問及一念三千中的眾生、國土、五蘊的問題……答案中的五蘊，是指小乘的聲聞，同時並加以解釋……我當時明白和尚的話，但內心卻不能接受它……當我覺察時，心中連呼不妙，這是方法以外的問題，將會帶給我更多的障礙。

第六天功夫停滯，沒有進展，試略用力，身體馬上作出反應，只得繼續放鬆身心。偶然想到昨日和尚在小參時，說到開悟和了生死的問題，不禁潛然淚下……多年來從教理學習而修行，可以說是緣於聖言量來修學，但觀力浮沉，何曾夢見家園所在。自去年趣向宗門，一切好像清楚了許多，但力不從心，只見前路茫茫，在沒有打開心眼之前，總是盲修瞎練，前途實在是很危險的。菩提路是很遙遠，那不成問題，但是走的路可不要錯呵！……

小參時把心意告訴和尚，同時把上次禪七報告中的日常生活方法請示……和尚點首後，接著說：參禪的人雖未能見性，但在日常的生活能當

體現成，身在那裡，心在那裡，事事都很清楚，便是生活在八正道上……那時我心中好像放下一塊大石，同時領會到習禪的得力地方。例如禮佛，過去在禮佛時，首先提起觀智，觀能禮所禮體性同是空寂的，雖然沒有能所的對待，但熾然五體投地作禮，這樣事相歷然，但內心仍觀照沒有分別的清淨心，才能達到無禮而禮，禮而無禮的實相禮拜。在禪七中，和尚要我們作禮時，什麼都不去想，只要清清楚楚，自己每一連續的動作而已，這不想什麼就是寂，清楚連續就是惺，這樣寂寂惺惺，而又事相歷然的禮佛，和實相禮是一致的。方法的效果是一樣的，但下手就有天淵之別。古德說：觀門雖勝費心思，心劣凡夫豈易知……禪得力處，例推便可明白。

最後一天，好像心事決了，又再安穩下來。晚上在禪七報告的討論會上，我的報告非常簡短，只說參禪除了日常用功外，參加禪七的法會，是很需要的。因為除了測驗平日用功得力沒有之外，亦可以請示決疑。這次法會，雖然沒有什麼成果，但每事都清楚了許多，總算不負一行。末後和尚綜論各人的報告說：許多人都很喜歡這次法會，說很和平，輕鬆愉快，沒有壓力和風險。但這種禪七，只是為居家學佛的人方便施設吧！所以得力的地方也很慢。而真正修行人的禪七，他在日本讀書時曾嘗試到；那環境是在冰天雪地的深山裡，禪堂中陰暗又不溫暖，同時在衣不足，食不足的情況下，連續三個月，這樣去作生

死參究，才能得一些真實的受用呢！當時各人都不禁聳然生怖。

結束禪七第二天的早上，和尚還說明他傳法標準。禪宗的傳承和各宗不同的，從釋迦牟尼佛在靈山會上，拈花微笑，那時迦叶尊者破顏微笑開始，心心相印便是傳法了。佛陀雖然說：我有正法眼藏，涅槃妙心，付汝摩訶迦叶。但事實上並沒有給迦叶一些什麼，這樣以心印心，到二十八祖，菩提達摩來到中國，大致上仍是單傳。但在中國傳到六祖慧能，單傳便開始有所革新，而變成普傳。到六祖的徒孫馬祖時，得到印可傳法的有千多人，比六祖時數十人，數字上大大增加。到宋朝大慧宗杲，傳法的亦接近八百人，這可以說是禪宗歷史上傳法最多的三位……現在又如何呢？來親近他學禪的都是他受法的人，而傳法的標準，是那些受法的人，在法會中始終的清淨心，和我的清淨心相印；不管他過去如何修學，或將來如何改變，他當時印可了，便算是得到傳承。

在結束的儀式上，有受三皈依，五戒和迴向發願三項，我願文很簡單的四句：

願生兜率內院中，親近彌陀諸菩薩，心開意解悟無生，普渡娑婆無量眾。

告別前我向和尚說，在三次禪七中，我都接受了五戒，今後我不再希望聽到人家稱呼我居士，請慈悲給我一個受戒的名字。

和尚在送給我一本禪宗的承傳書上，寫上…  
果燦…。

每次禪七結束的時候，主七和尚都說同樣的話：「禪七結束了，但並不是修行的終止；而是修行的開始，你們回去要繼續修行……」這些話，我從第一次參加禪七後，一直沒有忘記它，普賢行願品說：「……諸供養中，法供養最，所謂如說修行供養，不捨菩薩業供養，不離菩薩心供養……」但事實上，當我們回到五欲繽紛的十字街頭，禪七期間的心境，能支持多少時間呢？這實在是一個更大的考驗。

從去年底禪七的結束，到這禪七的開始，僅相距五個月的時間，而我維持禪七的情況，也僅能繼續四個月。其中一些助緣，是促成我繼續的因素。在第一個月，我是和母親在一起，她是個不愛說話的人，雖然我和她一別七年，而我從北美洲回到澳門，和她相聚的時間，只有一個月，她仍然沒有很多的說話。每天吃飯時一起吃，其他的時間，她看一會電視，又休息一會。因此白天的時間，我也打坐去，晚上睡的時間，自然不需要很多。有一天她對我說：「你們各兄弟姊妹的事，我那裡管得許多，我自己也自顧不暇哩！」這本是很平淡的幾句話，在當時給我的感想很多……每一個家庭，都有一本難念的經，特別是佛教大家庭的一本，自然更不容易念……難得她能夠放下。

在第二個月到第四個月，我回到加拿大後，因為受到皈依師父的吩咐，代她把一部佛經的錄音帶轉錄，所以整整忙了三個月，每天除了上班和工作外，便端坐錄音。卅年前的法音，現在又經歷到耳根，送到心田去下種，自然有一番提起一番新的覺受，故此身心也不覺得疲倦。

可是到了第五個月，錄音的事暫告一個段落，日間的工作，因多年來受到世界的不景氣影響，多方面的困擾，已呈現白熱化，自己很清楚地……忍受外來種種壓力，工作方面雖然很清閒，但精神反而負擔很重。睡眠時神志昏昧，早晚靜坐時的雜念很多，而禪七的日期，已經日挨日近了。

禪七開始的晚上，主七和尚說：「這次禪七參加的人數，是他在美國主辦禪七以來最多的一次，同時感到很滿意……」在二十四人之中，只有三位是第一次參加他的禪七，而主要是美國的禪侶，佔了十八位，參加者大部分是年青精進的小伙子。在第二天的清晨，和尚說：「一日之計在於晨，一生最寶貴的時間，在於年青的時候。你們現在年富力強，正好用功。歷史上有成就的祖師，他們開悟的時間，都是年青的年歲。中年以後才開悟的很少，近代只有一位虛雲老和尚，是五十多歲才開悟的，所以你們要很珍惜這寶貴的時間去用功。」在同日的晚上，大眾便請和尚用比較緊迫的方法，來進行這次禪七，因此這次的



禪七，在時間安排和方法上，和以前經歷的便有不同。第一是坐香的時間延長，同時減少運動的次數，使坐的時間更緊接。第二是沒有次第小參的安排，只看個別需求而進行。第三是工作後，繼續經行和打坐，不致時間空過。第四是大靜後仍然繼續打坐，減少睡眠時間，這種氣氛和情況，一直進行到禪七的結束，和尚在結七的清晨說：「這次禪七，雖然沒有特別的成果，但我仍和開始時說的話一樣，感到很滿意……年紀大的人，是應該多參加禪七，因為禪七能鍛練出更好的體魄，有好的體力，才能啓發智能去用功……」當時我感到這是事實，自從第一次參加禪七後，身體也日趨於康健，在這次過程是這麼緊湊的進行，自始至終也沒有感到疲倦。

這次禪七在我感受最深的，要算是晚上開示；菩提達摩的「略辨大乘入道四行」，主七和尚沒有每句去解釋，只是略說每段的大意。在全篇文字，可以分成兩大段；第一段是理入，第二段是行入。在理入方面的一段，文字很少，簡單的說，只有藉教悟宗。而所用的方法，是凝住壁觀，堅住不移。意思是說用一種方法，一徹始終。譬喻蚊子咬鐵牛，鐵牛是不會被蚊子咬得到的，蚊子咬鐵牛是決定失敗的。但蚊子堅持到底的精神，直到徹底失敗的時候，沒有能咬的蚊子，也沒有被咬的鐵牛，那時也是徹底的成功。那天因為有一位禪侶，參了整年的話頭，只在話頭上找答案。以致身心都很疲倦，所以和尚也隨著開示

大眾：「你們理路摸不清楚，怎樣去參禪呢！參話頭和公案用力，不是要你們把話頭，用歸納等方法去找答案，是要用蚊子咬鐵牛的精神，將自己投進去，和話頭打成一片，生活一起，因此而產生的疑團也就越來越大，到最後話頭失掉了，自己也失掉了，便見到本來的面孔……在歷史上禪宗的祖師，由藉教明心的並不多，六祖慧能大師是其中的一位，他是由聽金剛經開悟的，近代的太虛大師，也是因閱般若經而得開悟……」接著又慈悲為我們解說靜坐、數息和參禪不同的地方。前者是參禪的前方便，使注意力未能集中的人收攝散亂的心，因為在數息靜坐時，自己可以清楚有沒有雜念。如果一下手便參禪，自己的妄念不容易發覺的，身心便不易統一，疑團就算產生，也不會有力，這樣的效果，反不如先由數息靜坐入手，再次第參禪去。

當時我在聽法，卻未能做到隨聞入觀，反生起許多分別心，六祖和太虛，雖然同樣是從教理入，但境界上有著很大的距離。六祖開悟時說：「何期自性本來清淨，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法！」而太虛開悟後自己的記錄說：「…忽然失卻身心世界，泯然空寂，靈光湛湛……歷好多日，身心猶在輕清安悅中……」當我想到他們不同的境界，心中立刻警覺起來，這些知識上的習氣，現在又來障礙我，專心聽法吧！和尚只是舉個例子，沒有人要你去分別哩！

第二段是行入，也是題目所說的四行，理入是上根猛智的人才辦得到，歷史上成功的也可以數得出來，而行入是一般修行人能做得到的。文中分四節來解釋；第一是報冤行：修行人在受苦的時候，由深信因果道理，所以能甘心忍受，這是重於苦境方面來說。但如果忍力不足夠的時候，又怎樣呢？那就只好暫時迴避一下，例如生病，不能說這是果報而不管。第二是隨緣行：修行人在受樂的時候，也深信這是自己過去思想行為所導致，不是偶然得來的，所以不被樂風所動。這情形有如我們到銀行去提取存款，那款項是我們存進去的，銀行不會白白送給我們，因此我們不會因提款而深感慶幸。這隨緣行是著重樂境方面來說的。第三是無所求行：修行人不應該和一般人一樣，處處貪求，應該明白宇宙萬有，都是不離開因緣產生的規律，是生滅無常的。所以綜合來說：「有求皆苦，無求乃樂。」禪七修行也是要這樣，如果抱著求入定或求開悟的心理，結果是失敗的。綜合來說，在苦樂中不為環境所轉，對一切事物無所求，是修行人應有的態度。

我聽到這裡，心中如飲了甘露，苦樂不動，於世無求，這樣自然一切無碍，多年來我的心不能放下，因為自知不是根器猛利的人，故此閱藏經年，仍不能藉教明心。沒有明理的修行，或稱法性的修行，就如盲人走路一樣危險。所以寄望能有緣遇到一位有眼睛的人指引。而平日就緣於

聖言量去修習，在心眼打開的一日，才能夠為眾生做一個真善知識，亦不致於自害害人。這個目標，不能不算是正確，但正是有所求心，而成為修行上的障礙。現在對用功的態度上，又比較清楚了，修行上應從此減輕一些負累。

行入第四節是稱法行：這裡的法是指法性，是離對待的真理。維摩經說：「法無眾生，離眾生垢，法無有我，離我垢故。」修行人由用功而明白和深信這道理，於是接著廣行六度，而在六度上不住不著。金剛經說得很清楚，如布施時，無我相，人相，眾生相，壽者相。持戒，忍辱，精進，禪定，般若也是一樣。無我相是沒有能布施的我，無人相是沒有受我布施的人，無眾生相是沒有布施的事物，無壽者相是沒有布施的時間。在能所，空間，時間都不存在的情況下，熾然地行布施，是稱法的布施，絕待的布施。修行人所以要這樣做，也就是為了去除無始堅固難拔，深厚的煩惱和業力。不但自己這樣做，同時亦教導他人這樣做，直至與一切眾生，同成佛道而後已。稱法行和理入不同的地方；後者是由修行而見道，前者不用修行而能見道。小乘的見道是開慧眼，位在初果，斷除見惑，故此預入聖流。如果不修行，再受七番生死，便證到羅漢果位；若精進修行，即生也可以證四果。在大乘禪宗的見道；是開佛眼，悟同佛心，但是由於開悟淺深不同，所以有退心和不退心的。歷史上稱禪宗悟後不退的，例如六祖，馬祖，仰山，大慧等是。所以開

悟後，是決定要繼續修行。如果執著見性就是成佛，生死即涅槃，煩惱即菩提，不用再修行，這樣就是被誤會禪宗所害。接著又說：「我出家是為稱法行六度而出家的。」意思是說他雖行六度，但心無所行，但立刻就有人質問說：「你出家時年歲還小，如何能明白是稱法行哩！」和尚說：「這是慢慢地培養出來的。」我想和尚指的出家是服役後的出家，那時已經歷盡滄桑，鍊成不朽的意志。

在這一節稱法行的內容，多少涉及許多教理上的名相，我的分別心又油然而起。在通途來說，小乘自見道乃至證四果，都是偏於理性的一面，只証我空。所以說我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。因此羅漢只得慧眼。在大乘的見道，是遍見一切法的理性，因此發菩提心，不共小乘。利根的亦可能見同於佛，但修養和德行都未臻至善。在別教地前的住行向位次，是要經歷一大阿僧祇劫的時間，仍然是見道位，所以只得法眼。唯有佛才究竟得佛眼，在天台用六即來說出次第，使人知道六而常即，不致輕視己靈，又知道即而常六，亦不敢自滿而繼續努力。各宗說明位次安立是不同，他們都各別有經論的根據，在禪宗是標榜不依經教文字，橫說豎說，能夠應機逗教，使修學的人得到利益，所以一切施設，都成妙法。猶如良醫，能應病與藥，不能和通途並論的，如果藥不對症，就算用醍醐，亦成為毒藥，若但根據通途的方法，亦不難窺得禪宗。在

見性後，所以有退墮，是基於見性深淺的理由。

我在這次禪七的過程中，保持著平日的注意力，相當清楚，雜念很多，同時又用不上力。大靜後並沒有繼續打坐，因為那是習慣上的休息時間。我睡眠不需要很長時間，一覺醒來，便和平日在家裡一樣，在睡處打坐，這樣不致干擾到任何人。這次禪七，受他人干擾程度上比過去減少許多，在第二天的下午，我請求小參，告訴和尚，我很清楚雜念的生起，也清楚從雜念中回到方法上。和尚說：「不怕妄起，最怕覺遲，要是沒有雜念，也就入定去了。」第三天的晚上，精進的禪侶休息的時間，便被鼻鼾音聲驚醒，看看時計，是凌晨二時，於是便起來打坐。坐穩不多時，便聽到打板聲，這一坐算是禪七中最快的一枝香。第四天下午，和尚喚我到房間去，問我說：「你坐得很穩定，不知你現在功夫上怎樣？」我說：「工夫上仍然未得力，坐得怎樣，我可不知道，那也許是習慣。」在最後兩天，我每坐都不斷用力，但仍不能奈雜念的何，始終沒有足夠的力量，進入精神完全集中境界上去。最後一天的下午，我自進去房間頂禮和尚，感謝他這次禪七的幫助，使我在修行上更清楚，他立刻問我清楚什麼？我說：「你解釋不可求心態時，使我明白用功的態度，否則一切都成障礙！」這次法會，有兩番考驗見地，聽說亦有人有所表示。但和尚說：「他們心裡仍是黑漆桶一般。」我在第一次被問是多少歲，當時使我楞住不能作答，想了一會，答是四

十九，但這一遲疑，已是白雲萬里了，第二次問我是四十九歲嗎？我說是四十九，因為昨天的意識還在，同樣未能契理，後來心裡再計算一下，應該是五十，但這答案，去道更遠哩！在結束的晚會上，我因為語言的障礙，無法在五分鐘內表達感受最深的一段文字。同時記憶力很差，一定要慢慢去回憶一切，幸好還有報告可以寫，回去慢慢地記錄下來，作為下一次參考的資料。

這次禪七期間，產生過一念的退心，那是在最不得力的時候，但立刻回想到過去學佛的決心不堅定，空過了幾十寒暑，今日期待得和尚，在方法上能有力地驅策自己用功；要是再不把握這個難得的時光，這一生也就真的完了。古德說：百劫千生始為人，只是前世種來因，此身不向今生度，更向何生度此身。

解七後幾位資深的禪侶，都說很高興和我一起打坐，說我坐得安穩像盤石一樣，這使我心中萬分的慚愧，訥訥地回答：「那不過是拖著磨跑的牛吧！身體在用功，但心念不能集中哩！石頭應該是無心的，但我卻是有心的石頭。」

禪宗裡有這樣的幾句話：不經三冬四夏，飽吃毒辣的鉗鎚，那能見到未出娘胎前的本來面目。現在正好是北美洲洋人，火樹銀花的冬節，每個家庭都靠近火爐旁邊歡聚，準備迎接另外一個新年的來臨，我把家中的瑣事安頓一下。便起程前往紐約參加第三個冬令的禪七，出門前，孩子們都不大願意地說：你又要去紐約了，爲什麼不和我們一起過節呢？我輕輕地回答：這是爲了我們將來的幸福，這句話他們自然不會明白的。

自從前年遇到聖嚴師父學禪之後，知道禪是生活上一種活學活用的修行，很現實得力方法。於是把生活慢慢地改變成禪的生活，換句話說，也就是把現實生活和精神生活聯在一起，而不致事理脫節。這是一個目標，但事實上我很清楚，自己仍然有很大段的距離；雖然年來平日時常都覺察到自己許多大小的過失，同時亦不斷地學習和改善，也只是盡力去做而已。在這次禪七前，我並沒有做特別的準備，因爲禪七中的體驗，就是反映平日的力量如何。

在禪七開始的晚上，止靜後便立刻去睡眠。一覺醒來，感到精神很充沛，便起來去打坐，這是凌晨二時左右，作一次拂曉的出擊，情況相當順利，沒有遇到障礙。到聽到拍拍的打板聲，和禪侶們進入禪堂後，便起來一起做運動。接著又



再坐下去。大約在午飯前，雜念開始來騷擾；很清楚許多沒有相關的事物，來和方法交朋友。他們既然來了，也沒辦法，我有要做的事，由他們自便算了。這樣過了一天，也不算太差，這一天有二十小時那麼長，精神稍微有些倦意。這天晚上，和尚開示時，有這樣的一個故事：過去有一位禪師，問他的弟子說：如果你是看牛的，你的牛跑掉時，怎麼辦？弟子回答說：把牠拖回來。接著再問：如果你的牛，吃掉人家一口草，那時又如何？弟子再回答說：這一口草既吃掉了，也是把牠拖回來。禪師說，你知道怎樣看你的牛了。接著和尚解釋說：你們每個人都有一條牛，那是你們心裡的牛，當你們用功時，發覺心牛跑掉，一定要立刻把牠拉回來。致於牛吃人家的草，也就是說；你們的心在打妄想，這時不能讓它繼續下去，一定要回到方法上，否則你們坐著不是參禪，而是看連續不斷的電影。怎樣回到方法上呢？就在你覺察到妄想的剎那，立刻中止它，有如把電影機的開關扭轉一樣；但不能和它硬拼。妄想來了，等於牛吃了一口草，這時打死它亦無濟於事，只有把它捉回來，不再繼續再吃下去，你們現在明白沒有，好好照著用功，看管你的牛吧！

第二天的晚上，又是同樣時間醒來，仍然帶著一些倦態，只好在睡處打坐一會，又再休息一會，到打板後才進禪堂。這樣一直到禪七結束，都沒有改變，我相信這是維持整個禪七不昏沈的原因。今天從清晨起，整日的情況和昨天午後一

樣，方法斷斷續續不能成片；想揪雜念一頓時，它們又逃得了無踪跡。下午小參的時候，和尚劈頭第一句就問，你參加了多次禪七，這對你有什麼好處哩？我回答說：在未習禪之前，經過幾十年的奔勞，精神和體力，都趣向下坡。血壓、心臟、腰背等都出現許多小毛病。習禪後，身體已在康復中，精神方面，也很愉快；對閱讀藏經時幫助很多，許多文字，都一再加深認識。接著又問：現在的工夫做得怎樣？我很慚愧地回答：昨天和今天都是一樣，點點滴滴，不能成片。和尚安慰我說：這和體能有關係的，清楚地繼續下去吧！禪七就是修行，不要心急，你們習慣平常生活，要一下子完全放下，是不容易的，過幾天後，自然可以集中。不過禪七只有七天，剛到集中起來，便要結束了。所以過去禪堂打七，起碼是連續方法的幾個七，才容易生效。於是我便返回坐位，耐心地繼續方法上去。

晚上開示中，有這樣的一個故事：從前有兩隻烏龜，結伴遊行，去到海灘的時候，大家都很累。有智慧的感覺到環境危險，便勸同伴把手足頭和尾都藏起來，休息一頓再前進。但牠的同伴沒有聽牠的話，獨個在海灘漫步，當時有一條海狗，從海裡冒出來，碰到這隻沒有藏六的烏龜，便把牠吃掉。這故事寓意修行的人，如果不能常常守護六根，結果被六塵吞噬，要想解脫是不可能的。

第二天午前的狀態，仍然沒有改變。我心裡想，用這方法一定有些問題，在上一次的禪七，還可以說是操練未成熟，但不能一直都沒有進步的。於是把方法一再反省……你就用觀丹田的方法吧……師父，丹田那裡，我是不知道的……在臍下相隔二三指的位置……我感覺不到它……先把吸入的氣息，向腰部下沉，慢慢地便會集中在丹田上……那麼丹田應該是觀照的對象，而能觀的就是觀智，經中說：唯依一精明，分成六和合，這觀智便是眼根的覺性，用覺性去照了丹田，大概不會錯吧！現在不能連續，是觀智沒有集中。好吧！先集中起觀智，再來觀照丹田的位置……我依著決定去做，一枝香的時間有效，第二枝香又被一些不速的客人闖進來……不錯，我一定要做到它，像貓捕捉老鼠一樣，注意力不離開牠。但現在又須怎樣辦呢？試用隨息的方法，丹田的出入息，我能感覺得到而且很清楚的；就這樣加強注意力吧：也是一枝香，斷續下去……持千手千眼無礙大悲心陀羅尼吧：字字清楚，念念相續；在自他二力加持下，把心力集中起來，然後再回到方法上去。……這樣接二連三地做下去，每當注意力集中了轉移丹田上，又偃旗息鼓不能持續，情況比午前好了些，那是指能集中的時間轉長了。

和尚開示說：如果你們有問題不來問我，我是不會自動去解答，就算請問了，在某種情況下，我也不答覆，接著繼續講說證道歌，證道歌是永

嘉禪師的著作，是這次禪七開示的主題，但只有五講，只能解說了一小段……鏡裡看形是不難，水中捉月爭拈得……學佛的人往往把心喻作一面古鏡，所謂千年古鏡要磨功，妄想銷時始得融，當去除塵垢後，古鏡的光輝顯露時，這古鏡亦是不存在的。六祖說……明鏡亦非台，本來無一物……也就是這意思。在沒有真正開悟過的人，是不容易明白，他們在修行中得到一些相似的境界，便認為自己有所悟證，這好比水中捉月，不是真的。

這次禪七，我連香板也請不到，記得在第一天我請香板時，剛好是和尙巡堂，他問我說：是很昏沈嗎？我說：不是，是工夫接不上，他說：不要急，慢慢繼續下去，可是在今天，卻接了幾棒無形的悶棍……在這次禪七開始，我把自己單獨起來，不受他人影響的程度，比以前進了一步，就算隣單的事，也不清楚，可是和尙的話，卻不能不聽；這次負責翻譯的人，並不知道是誰，影像中是一位短髮的女孩子，他的聲音，聽來很熟悉。一連幾天，每次聽到翻譯，便感到很奇怪，難道世界上有相同的聲音！就算有好了，想什麼！分別什麼！今天在齋堂膳食後，偶然看到她，原來真是嘉倫，她回來了。和尙在這時又說了一個故事：過去有一比丘，到叢林去學禪，進了山門，便見到一座巍峨的佛殿。他心裡想，這宏偉的佛殿，裡面一定供奉很莊嚴的佛像；跟著便舉步行上佛殿，突然間，殿裡跑出來一個和尙，

不由分說便給他一掌，說：看什麼？這新來的比丘便說出自己的心意，和尚便罵他：自己心裡的佛不看，到這裡來看什麼佛。比丘心想，他說得很有理，但仍氣憤地說：要是你不看我，又怎知道我在看呢！結果他就在這禪寺住下來。眼睛從此不敢東張西看，但他的耳朵，自然很希望聽到禪師們的談話，有一次他正想聽兩位禪師在談什麼！上次打他的和尚又再出現，這次卻連打兩掌；問他在聽什麼？此後，這比丘也不再聽了，只專心在工夫上，後來這比丘開悟了，很感謝曾經打過他三掌的和尚，要不是他一開始就打斷他的見聞，那裡有今天的成就哩！

今天早上的工夫，做得和昨天差不多；，但是午後，丹田的焦點慢慢地凝結，清楚又清楚，集中又集中。和尚沒有騙我，真是有焦點的，經過整年時間，才發現它，正是踏破鐵鞋無覓處，得來全不費功夫，不要讓它跑掉。一枝香，兩枝香，三枝香繼續下去，呵！糟糕了，這寶貝怎麼在痛呢？我立刻請求小參，把情形向和尚說出來，和尚問我：你把注意力完全集中在丹田嗎？我回答說：是的，都集中在丹田上，和尚說：這樣不對。丹田位置是連帶神經系統的，在力集中下便會抽搐。他隨著用手指點向眉間說：用這裡去觀它，丹田本身是不需要用力的；接著他把手中的香板搖動幾下說，明白沒有。這時我才明白和尚常常提醒我們說：，身心要鬆，工夫要緊這句話；當香板搖動之際，那是境的動搖，而覺性

是不動的。如果以動爲心，這樣的心便念念生滅，那是妄心而不是覺性。楞嚴經說：一切眾生不成菩提，及阿羅漢，皆由客塵煩惱所誤，客與塵都是境，主人和虛空，那是心。如果用力輕重顛倒，就變成曹雪芹在紅樓夢中的一句話……假作真時真作假……我們平常人的生活就是這樣，爲了金錢，色欲，名譽，物質，睡眠，用一生的精力去掠奪它；以致對自己本份的事，亦不明白，爲了靖本清源，斷疑立信。我重覆地再問：丹田既是所觀的對象，是不是用眼睛去看它？和尚說：用心眼去看。我相信心眼是指眼根的覺性；接著再問：是把心眼放到丹田上，還是把丹田的影像移到心眼？和尚說：丹田是不動的，只是把心眼觀照到丹田上去。我於是對心境，賓主，輕重誰屬的疑難加深了認識；也是對方法摸索清楚了一步，同時對年來的工夫，何以有時很順利，有時又不能接得上明白一些。這除了體能限制外，過去學習所影響也很重要。回想沒有學禪以前，對治妄想的方法是研究它，這方法雖然很有效，但是在微細的妄想，是不容易發覺，當我觀照丹田時，觀智集中了，如果感覺到雜念，那當然是離開了方法；我現在還是學習身心統一的階段，談不上參禪，於是頂禮和尚，返回蒲團上繼續打坐。

常獨行，常獨步，達者同遊涅槃路……晚上續講証道歌時，說到修行的決心，不怕隻影形單，孤獨自己，苦心孤詣。歷史上成功的祖師，大都

經過這一階段。儒家也說：天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空泛其身，行弗亂其所爲，所以動心忍性，增益其所不能。何況學佛是大丈夫事，非將相之所能。和尚說：修行是個人的事，不需要張揚，做作，老老實實做下去，一定有法果，譬喻一個習泳的人，逆流而上，前進了一丈，又被急流湧退二丈。如此繼續下去，表面上是退了許多，而事實上，他是丈加丈的前進。傅大士說：手把青苗插向田，低頭望見水中天，六根清淨方爲道，退步原來是向前。當時大眾聽到祖師們鍛鍊自己的故事，都恐怕自己的性格會因此而變成古怪，與人相處格格不相入。我的想法，卻是這樣……苦境樂境，這些都是過去思想行爲的結果；十法界依正聖凡，事理性相，何曾離開現前一念心。平時能少欲知足，念念在道，親近良師善友，有長遠心維持下去，將來便有更好的因緣，到時水到渠成，夢境終有消失的一日。佛陀相好莊嚴，福慧完美，就是一個最好的模樣。古德說：種福如種穀，種德如種木，所積既已多，所需無不足。

最後兩天，由於方法上有了進一步的認識，心眼的觀照逐漸集中，身心也能輕鬆下來。時間過得很快，每坐都過了二枝香才換腿再坐；而禪七也近尾聲了，最後一天的講座，只說到……但自懷中解垢衣，誰能向外誇精進。我深感這兩句話是修行人的座右銘。和尚在談到定境和悟境，禪宗對定境中的見聞，都不住著，認爲是光影門

頭事，而其正的定境，是沒有現象出現的。金剛經說：凡所有相，皆是虛妄……而真正悟境的結果，也是沒有什麼得到的。他用一個笑話來說明開悟得到什麼，那就好像用刀把一個椰子劈開，裡面是沒有東西的，當時引得哄堂大笑。

在座談會上，各人都感覺到這個禪七，沒有壓力，過得非常輕鬆，師父沒有過那般閻王的面孔，來鍛鍊我們，而變得很柔順，像慈母照顧孩子一樣；生病的給與藥物，睏倦的叫去睡覺，吃的東西既豐富，又可口。還有許多惹人發笑的故事，有些人還看過電影；如同一個大家庭，溫暖地在過冬節。在我個人的觀感上，我仍然是在打七，怒目金剛手中的寶杵，化作低眉菩薩手裡的楊枝，毒辣的鉗錘，變成糖衣的藥物，使我們這群有病的孩子，樂於服食吧！

我和加拿大一同前去的禪侶，在結束禪七的清晨，大顛兒向和尚頂禮告辭，和尚都送給他們一本書，作為紀念品。但是對我卻沒有說什麼和給予什麼，因為我也沒有聽到什麼和得到什麼。



聖嚴師父：

在決定參加這次兩個連續禪七前的幾個星期，每個週末仍然和孩子們在一起看中文節目的電視。這對生長在外國的孩子，對中國文化的認識，不能說沒有一些幫助。在一齣電影劇裡，主題曲有這樣的幾句話……看不清世事的勝負成敗……難明此中究竟……各顯千秋世人群英……誰人終會獲勝……。我想修行雖然不是賭博，但總要有決心去拚它一拚，這樣才能知道在日常生活中，道心有沒有進步。

法會一開張，師父你就警告我們，來參加禪七並不是來交朋友。那時我已經把自己孤獨起來，如同航海時沉掉了船兒，一切都要靠自己。鄰單們發出的音聲，在幹什麼，我是聽而不聞的。這並不是耳朵聾了，要是聾了，就連音聲都聽不見，那只是不用意識去分別它。一旦分別了又怎麼辦？就作為一個警告訊號，因為心已經不是在方法上。工作時一心工作，把心放在洗碗碟的手上；小心去把它們洗擦乾淨，食飯時一心吃飯，把面前吃得的東西放到口裡，慢慢咀嚼才吞下。睡眠時一心去睡，外面嘈吵的環境不要管它，吵醒了又再睡下去。坐禪時就一心放在方法上。當罄聲動盪心弦的時候，感覺不到困倦，就連續坐下去。這大概就是我在十四天耕耘的範圍，如果每天都風和日麗，心牛是會很容易被調御的。

第一天的上午，開始時就發生極劇烈的偏頭痛。過去家庭醫生曾對我說過，那是很難根本治療的，現在就只有不去管它；反正痛死在道場中，來生總會再來做個禪和子，繼續去修行。到第二天下午，第一次小參的時候，頭不再痛了，我已經將發生頭痛的事告訴師父，你問我當時怎麼辦，我回答說：不管它，你重覆我的話：不管它。

記得在第五個晚上，大靜的鈴聲響過了，我放身躺下禪床，起七前的圓覺經法會，情況突然出現，當時你演講的是威德自在菩薩章……了知身心，皆為窒礙，無知覺明，不依諸礙，永得超過，礙無礙境……如器中錙，聲出於外，煩惱涅槃，不相留礙……。那是佛陀開示修習二十五種輪相中，單修三觀中的禪那。記得在我跟隨慈祥法師學習經教的時候，第一本是圓覺經，我當時簡直遇上丈八金剛，摸不著頭腦。她是依天台的教理闡釋，這禪那是圓教的中觀，不是與空有對待的中觀，而是融空有絕待的圓融中觀。在沒有研究過教理的人，是不容易明白的。但師父你只在閒談問答中，便能把禪那最高境界，和修習的方法襯托出來。回想到這許多，我心裡不禁一酸，覺得很難過。便起來到禪堂坐下，用力放心在方法上；直到身心都有些疲倦，才離開禪堂去休息。翌天早餐工作後，在躺下來小息時，第一次來參加禪七的情況又出現，那時有一位美國青年，打算來禪中心出家，在禪七開始了兩天，便跑掉了。

當時護七的果閑師，大概心中很不安，沒辦法集中精神打坐。師父你開示時對我們說：一切法都是有它的因緣，因緣的道理你們是清楚的，可是對因緣的事實，卻沒有辦法去接受……我當時立刻聯想到昨夜的心景，心裡說：這一切都是因緣，因緣！我實在沒有明白因緣……沒有佛，沒有法，沒有僧，師父你說這些都是因緣……。我感到身體剎那間消失，自己只是一個幽靈，這當然也是因緣……在這天的小參，師父你第一個把我叫進去，我一坐下來，眼淚便如潮湧，哭著告訴你昨夜和早晨發生過的情況，那時我的情緒非常激動，說話和哭泣相間斷續，大概你不明白，我為什麼聽到你說法心裡會難過。我簡單地說：「師父你太慈悲了，從老遠的地方來這裡做開荒牛，為我們開示甚深的解脫法門，使我們能夠從平坦的大道中，返回家園去；但是外邊世界的眾生，他們沒有知道這些道理，也就是永遠流浪在外面，飽受貧窮和困苦，師父你為什麼不幫他們的忙呢？」你說：「這一切也都是因緣。」同時也叫我不要再想這些，出去把心放在方法上吧！

第二週的開始，禪侶們減少了一半，環境上似乎感到沒有那麼壅塞；清早坐下來，很清楚自己在方法上，晚上師父對我說：明天你來看時計，我心中立刻說：那會不會使我分心呢？隨即又想到師父在一次禪七中對我們開示說：假如你們在打坐時，集中了注意力。護七的驟然把香板加臨在你們身上，將你的注意力打失，這時不要慌張，

因爲你們會很快的又把注意力集中起來，而且會更集中，因此我心裡也不介懷看時計的事，第二天看時計時，也間中看看同參的禪侶，有沒有需要幫忙的地方，但我感到很奇怪，我自己仍然很清楚在方法上。這天藥食後，跟著一個同參，到浴室洗了一個澡，睡前的兩枝香，也沒有什麼特別的感覺，可是到了第二天，集中力開始跟著時間消失……是日已過，力亦隨減……注意力仍在那裡，散亂心也在那裡。再過一天的上午，也是這樣過去；直到下午，才比較好轉些。晚上，那個洗澡的同參，在開示後對師父說：前天我覺得很奇怪，在洗澡後，便像一個洩了氣的皮球，後來坐了幾枝香，才能回復原來狀態。師父說：洗澡使神經鬆弛下來，這種現象是可能發生的，但每人是不一樣的，我這時不禁驚覺這兩天的狀態，是否也和洗澡有關係。於是在其他幾天的時間，加緊用心在那浮沉不堅固的注意力上去，在心力的推動下，總算每天都有一段好的時光。

翌日的清晨早課中，誦唄到普賢菩薩的宏願時……九者恆順眾生……若能隨順眾生，則爲尊重承事如來……菩提屬於眾生，若無眾生，一切菩薩終不能成就正覺……，不錯，証道歌也這樣說……由他毀，任他誹……此即成吾善知識……縱遇鋒刀常坦坦……多劫曾爲忍辱仙……沒有毀辱的事實，怎樣成就忍辱波羅密呢？他人毀我，傷害我的情感，是害不到我的真心，就是殺了我，也只是毀了我的虛幻形象，損傷不到我的法身。

不變隨緣，隨緣不變。佛教本來就不否定事物件的存在，但求不起我執法執；就沒有事理兩種的障礙，而証得真理。於是我又做夢去了。晚上開示時，師父你曾說過這樣的話：一個人決心去做的事，就不要怕環境和一切的阻撓，一定要堅持下去，才可以成功。

這次禪七期間晚上的開示，仍然是繼續講永嘉玄覺禪師的証道歌。作者本身教理師承天台，後來在維摩經中發明心地，直至遇到六祖後，才頓印本源自性，不再拘執文字言教。可是証道歌中，過半文字都是天台教相常用的術語，這也是很自然的事。自禪七開始了五天，師父你在演講時都說了很多因緣的事例，這在每個人領解中，自然不會一樣，經中說……佛以一音演說法，眾生隨類各得解……這是佛法微妙的地方。

真不空，妄本空，有無俱遣不空空……一月普現一切，一切水月一月攝……，師父你在解釋的時候，用鏡子的譬喻，說鏡子不是一切，但一切都影現其中，而鏡子也沒有一切。鏡子有能照的功能，所以如月一樣，千江有水千江月，這可以說明成佛後不是斷滅，而且是大用無邊的。當師父你解釋到邪正的問題，說到離經一字，等同魔說，立刻引起我的分別心，過去我一直擔心著自己沒有見性之前，說的做的，雖然都依據著佛經，有許多的因緣，都使我不能沉默，但心中是常存誠心，故此學佛以來，始終不敢離開佛經。

我不是不相信師父你的話，如果是不相信，也不會來跟隨你學禪，特別在這次禪七中，你表現那麼謹慎。晚上開示時，還帶許多參考書，我把你的話，用佛經來比對一下，那會使我更加深信心的……禪宗重知見不重行履，你接著說修行不是不重要，但見地更重要，知見如航海的指南針，沒有它，就失掉方向，永遠不能到達目的地……經中說：心道若行，何用行道，又說：沙門行道無如磨牛，身道雖行，心道不行……。你們這些美國人沒有福，還去指摘禪師的不是，禪師是不會錯的，只是你們的錯……經中說：從痴有愛，則我病生，眾生病故，菩薩亦病……你多番說空說有。說空的時候，還說了一位法師把徒弟趕走的故事，因為徒弟執著空理偏一切處，所以把糞來當作佛，你說有的時候，說禮佛像的功德，是感應道交難思議的……。經中說：無我無造無受者，善惡之業亦不忘。証道歌也說：了則業債本來空，不了還須償宿債……。

在一次開示後，你說：你們要好好地反省。這話鑽進我的深心裡，我想到普賢菩薩的宏願……四者懺悔業障……由貪瞋痴，發身口意，所作惡業，無量無邊，若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受……。現在禪七不要想過去，把握現在吧！可是法師趕徒弟的故事，又再浮現起來……法師不是因徒弟的見解，一時錯誤而把他趕走的；而是徒弟不聽法師的話，自以為比法師更高明。指責法師，居心是不用說而使人明白，

那跟法師學習什麼呢？我因此聯想到有一兩篇禪七報告亦犯有類似的毛病，我把自己不同師父的意見一起寫出來，我不是故意的，但也太不尊重師父了。

梵網經說：孝順父母師僧三寶，孝順至道之法，孝名爲戒，我沒有話好說，只能默默地流淚，第二天在最後的一次小參時，我跪在你的跟前俯首懺悔說：我錯了，我希望師父能寬恕我，原諒我的無知，我這樣做，破壞了世間法的形像，佛法是世間法的體性，我的業障重，竟然做出破壞佛法的事，師父你當時吩咐，這次的禪七報告，不要那樣寫吧。

在法會結束的清晨，我在禪床上打坐，意識突然出現童年讀過的一首詞，那太像我修行的夢境了……少年不識愁滋味，愛上層樓，愛上層樓，爲賦新詞強說愁，如今識盡愁滋味，欲說還休，欲說還休，卻道清涼好個秋……。

禪七中我問過兩個問題，一個是在參禪未入門前，要用一個方法去摸索門路，這方法是包括參話頭和公案嗎？第二個問題是入門之後，一切都是現成，可以不用方法，因爲一切都是方法，那時的境界是不是已經開悟呢？你都答覆了，在皈依授戒，感恩和迴向的儀式中，我三次唸到自己名字的時候，全身中有觸電一樣的感覺，這是從來沒有的體驗，那是什麼因緣呢？

古德說：修行須賴良師友，不遇良師何以修，一味杜撰毫無愧，臨終豈得不招憂。

當我年青的時候，從理工學院畢業出來，在社會上做了幾年事，在一個偶然的機緣中，值遇慈祥法師，在她的淨苑中仰觀莊嚴的佛像，和宋蹟沙影印本的藏經。又再引發童年時學佛的興趣，於是決心除了工作外，摒絕一切外緣，投到她淨苑山邊的一間小木屋居住；好得接近她老人家學習經教。同時還向當年台灣的中華佛教文化館，訂了將影印發行的大正藏，作為每日閱讀的常課。法師常常提示說：修觀和打坐，和研究經教是同樣的重要。可是當年我的想法，認為如果將打坐的時間，用來學習佛法，不是更有幫助嗎？因此沒有好好地學習打坐，至於修行方面。採用觀妄想的方法；每當雜念生起時，就反觀一下。這在精力充沛的年青人，是相當得力的。自己一心以為學習經教後，融會貫通了，就可以為佛教做一番事業。

在一次誤會中，我和一位師兄發爭論，便鬧著要回家去。法師輕輕責備了我幾句：你學佛這些年來，修行方面得到一些什麼？遇境逢緣，一點力量都沒有。當時我認為自己沒有錯，便立刻退了心。事後雖然很懊悔，但從此只回去學經，和幫各佛教社團的忙，自以為在家學習更方便。



後來當我發覺，自己只知道一些佛學的皮毛，和拾得他人一些牙遺的時候，就決心到外面世界去跑跑，祈望找尋一位善知識指導。結果花了一年的時間，撲了一個空。接著有了家庭和孩子，便移民到外洋去，寄望在一種新環境生活，從新做一個開始。但是結果仍然沒有力量，這樣歲月蹉跎，在踏進中年後，日暮途窮的感覺，便悠然生起了。

自從第一次參加聖嚴師父的禪七後，對我學佛的生命，又產生了一個重大的轉變。我深深反省過去的錯誤，把學習佛法的知識，和個人生活的拘謹，當作修行。以為文字上的了解，就是對佛法的通達。在重重錯誤中，能夠產生力量才奇怪哩！於是接二連三的參加禪七，生活不斷地學習和改善；可是積習難除，每次翻看自己的禪七報告，就看到許多不是的地方。方法改變了幾次，仍然不能有效地接上，分別心，取捨心，較量心，懷疑心，知識的經驗等等；一大堆的垃圾，以為是掉了，還是在裡面哩，師父在禪七開示時說：西遊記裡面的孫悟空，番了多少個跟斗，還是在五指山內。我自己連學孫悟空的資格也不夠，一個跟斗也不番不出來。這又怎能不被身心和環境的干擾呢！

在這次禪七開始的第一個晚上，休息了四小時，便感到精神奕奕，立刻起來打坐；大概因此著了涼，第二天便整天地頭痛。可是又不能把方

法鬆懈，斷斷續續地過了一天。翌日的上午，頭痛過去了；身體感到很疲倦，雖然不斷地把方法提起，但同時又出現許多的幻象，有時身處白茫茫的大海中，細看卻是蓋著下腿的毛巾。有時身處一個無盡的森林，許多人物不斷地出現，那也不過是離蒲團不到兩尺的牆壁。直到下午，一切才回復正常。

從第二天開始，方法開始用得上，其他的瑣事，也能暫時放下。一天又一天的過去，在第五天的上午，時間過得真快，每枝香都好像不到十分鐘便完了，一切都很順利進行。只是在午後，有一段時間感到很吃力。晚上是最後一天的開示，師父在這期禪七中，採用禪宗三祖僧燦的信心銘；來策勵我們在方法上用心。把至道的禪境，和修道過程中，如何不被境界滯著。同時又一再提醒我們，不要把開示的放進腦袋去；同樣也不能把經驗放在方法上。並且指出我們中的一位禪侶，在一次方法接得上後，第二天便計劃怎樣去做，更希望得到更好的體驗。而結果就一敗塗地，他在小參時問師父：他的次序是合乎邏輯的，反而不能順利進行，是什麼原因呢？師父這時說：他是一隻盲了眼的野貓，偶然地踏上一隻死了的耗子，當時我想，我們又何嘗不是一群盲了眼的野貓，在禪堂裡張開利爪，亂跳亂撲。甚至不覺地妨礙了他人，自己卻以為撲到一些東西，自鳴得意，要不是師父細心地調御，不發瘋才是怪事。

最後一天開始，方法又幸運地能夠用得上。小參時師父說：你過去參加禪七，坐得都很好，這一次卻能夠大部分時間，放在方法上，能夠用得上一個方法，也是不錯的。他說這些話時，眼睛裡流露著慈靄，關懷，悲愴。我感到萬分的慚愧，愚痴，感激，口裡卻不能說出一句話，便頂禮退出來，繼續在禪堂打坐。

晚上的檢討會中，我把這次禪七的情況和感受大致報告了。而且說到參加禪七準備的重要性，這準備除了經常打坐之外，日常生活秩序，尤其重要。禪七只是一個克期取証修行的法會，而修行是每個人一輩子的事，是使我們的道德人格趨至完滿，學問智慧啓發到最高峰；成爲一個更真實的人。而不是要我們變成任性，不負責任，狂妄無知的妄漢。我除了感覺到這次禪七用得上方法外，同時大部份時間都放下一些不重要的東西。其實師父在開始的第一天晚上，就要我們放下一切，提起方法，可是我過去每次都向牛角尖鑽去。

師父在檢討會後，對我們再說僧寶的珍貴，他們是活著佛和法的芳型，是苦海的舟航，是眾生的福田，是正法的守護者，是我們的皈依處。但人們只知道尊敬自己的師父，這是不對的。四十二章經說：會善知識難。僧寶現在仍分佈在這世界上，他們每位都和老婆婆一樣，關心著我們的。我們有機會親近僧寶，但卻沒有依著他們的

指導去修行，終日心裡在弄活鬼計，因此實際上等於沒有遇到他們一樣。如果我們能夠隨順他們的指導去修行，那才是真正的遇到善知識。

皈命十方 常住三寶 西天東土 歷代祖師  
韋 菩薩 主七和尚 聖嚴法師 哀憐攝受

我雖然不是生長在一個佛教的家庭，但從童年時候開始，就對宗教發生濃厚的興趣。例如母親在第二次世界大戰中產下一雙胞胎的妹妹，便一病經年。後來由一位自稱是梨山聖母的肉身弟子，不用甚麼藥物便把病醫好了。我的外祖母每餐吃飯都祈禱，每星期都到教堂聚集，常常幫助我們渡過飢饉的困境。又我自己，有一次翻開父親的書櫃，看到一本商務出版的佛典汎論；其中一段記載在佛陀時代印度的摩竭陀國，因為國富民強，人民晝夜歡樂。後來佛陀到那裡教化，晚上但聞梵唄的音聲；由此想到佛法感人偉大的一面。可是我一直沒有因緣進入各宗教的門。後來長大了，學業、道業、事業和家庭都相繼地經歷，在三代同堂的時間，更添唸一本難唸的經。五十年的歲月，便兜著人生這一個大圈子；終年徘徊在苦惱的旅程上。自從移民到加拿大定居，有暇便到美國去跑跑。在一次偶然機會中，聖嚴師父准許我參加有生以來第一次的禪七。使我知道不斷鍛鍊自己，和淨化自己的身心，才能得到真正幸福的人生。因此我又來參加這次的禪七。

法會開始，精神漸漸集中起來，第一天的清晨，一坐便坐了兩支香。早餐後，每次坐下，引

罄的音聲，便接二連三地過去。身體沒有痛楚的感覺。方法方面，能集中在方法上面的時間，遠較雜念打擾的多，而且都很清楚。每次有雜念出現，立刻覺察它，而回到方法上。一天過去，身心都沒有感到疲倦。第二天的情況，大致也是這樣。

這次禪七，我被分配到 房當菜頭。第一天我只做幫工，第二天才正式做菜；這也是我有生以來，第一次做菜給這麼多人吃。師父說：參加禪七的人，除了打坐，吃是一件重要的事。我雖然告訴自己不要著意，但事實不免要用心，特別是操作的時間短促，而爐灶的溫度也很高。第三天上午打坐，體內感到發熱，精神也沒有前兩天那樣集中。於是立刻告訴師父，他給了我一些成藥，我服食了兩次；翌日，熱氣消失了，我也中止服藥。但午後有點兒頭痛，又要求師父另給我幾粒頭痛成藥。這兩天除了感到很累，精神也不很集中。

「生無生相，生照一同，欲得心淨，無心用功。縱橫無照，最為微妙，知法無知，無知知要。將心守靜，猶未離病。生死忘懷，即是本性，至理無詮，非解非纏。靈通應物，常在目前。目前無物，無物宛然。……」牛頭法融禪師的心銘，是這次禪七開示的講題。每天師父只講兩三句，來幫助我們用功，這樣我覺得很受用，特別是講到默照禪的方法時；他說：「把身體和精神都鬆

馳、明 的清淨心，安止在方法上。使妄想雜念慢慢沉澱下去，這也是天台宗的止觀不二的修習方法。」童年時我對鍛心的方法，過於理論化而忽略實踐的一面。認為心性本來清淨，只要不打妄想，便是保持清淨心。在日常生活中，隨時留意妄念，當妄念生起時，便瞪它一眼，妄念也就消失。這方法在日常工作時，很有力的使精神集中工作。這觀照清淨寂滅，靈明不昧的心便能現前。可是每當環境發生變化，自己便沒有力量去支配它，而變成環境的奴隸。這時師父講到默照禪的方法，我的清淨心又再現前，輕輕地貼在方法上去。第四天中午以前，清淨心一直在方法上，感覺上它是非常清淨輕巧、靈活、光亮的一片；絲毫不費氣力地和方法結合在一起，同時內心深處，禁不住流露出喜悅。這時我很有信心這樣繼續下去，精神上統一是可以體驗得到的。午後請問師父，這是否就是我需要用的方法，師父說：「是」。接著又說：「用功時用力，是浪費精力，用功跟本上是不需要用力的。」

□□最後一天，我在打坐的同時，負責看管時間，幫助同參們在散亂或昏沈時要求的香板，和開靜等。可是當我坐下，又過了一枝香，幾乎誤了開靜的時間。這次參加打七的人很多，有二十多位，而且好幾位都是第一次參加的。我始終沒有太留意禪堂的大眾，中午巡香時，才注意到，原來有幾位還是相熟的面孔。這一天功夫還用得上，但那清淨心不比昨天的巧妙。昨天心裡流露的喜

悅，仍然感覺得到。師父在第一次禪七時說的故事又再出現在耳裡：「過去有一個弟子，在小參時我對他說，『你現在方法清楚了，我再也沒有什麼要告訴你，以後不要再來見我，你自己好好用功。』當時那個弟子，感到非常難過，好像失掉母親的孤兒一樣。接著師父問：「你們現在有誰希望我這樣對付的？」當時我不期然立刻起手來，大眾都投以詫異的目光，師父對我說：「你要我這樣對付你嗎？」我隨口地說：「迷時師度，悟時自度，師父你不是說那人已經知道怎樣做嗎？」當時師父沒有答我的話……。可是這幾年來，用功的時候，在方法上遭遇的問題很多。我非常慚愧，身不由己地一再前來紐約請教師父，我對清楚兩個字，現在體會到是有很多層次的。第一個，只是清楚有這樣一個名辭。第二個、是進一步從推理上清楚這名辭的函義。第三個、是清楚地親自體驗到名辭的真義。舉個譬喻：如人飲水，冷暖自知，是一個很現實的例子。過去我只是在知識和理論上的清楚，那又怎樣能得佛法的受用呢？要不是師父慈悲提攜，亦不會有這次的感受。

在禪七體驗交流的坐談會上，我把這故事再提出來說，我深感能清楚地用上一個方法，不是一件容易的事。師父在禪七結束時說，這次禪七他很滿意，我相信這次參加的禪侶，每人都有不錯的體驗，而我對默照銘開始的幾句話，又作了一番會意……。



默默忘言、昭昭現前、鑒時廓爾、體處靈然、  
靈然獨照、照中還妙……。

四十二章經說：覩人施道、助之歡喜、得福甚大。沙門問佛：此福盡乎。佛言：「譬如一炬之火，數千百人，各以炬來分取，熟食除冥，此炬如故，福亦如之。」

修行不外積集福德和智慧兩種資糧，參禪當然，是求智慧。有了智慧，見性開悟自然不成問題。我自從學禪後，煩惱仍然是那麼多，由此可以知道並沒有得到什麼智慧。在報名參加這次禪七後，回想過去每次參加禪七的禪侶，他們得到不少的成果。因此就想到隨喜功德的好處，如果在商言商，一本萬利的生意已經是很好的收穫，隨喜功德更是無本生利的買賣，爲什麼不做呢？何況自己亦跟著去修！福德智慧一定可以日漸增長的。

禪七開始的晚上，師父除了把規矩說一遍外，接著說：你們參加這次禪七，不要求得到些什麼，也不要希望能掉棄些什麼。只要一心安放在方法上，禪七便可以圓滿。修行最重要的是珍惜修行的一段過程；而不必計較得到些什麼結果。參禪也不需要去想什麼時候才能夠開悟。悟境是空的，但也不是沒有，要是你念念期待著它，它也不會因爲你的等待出現。這有如我們遠行搭飛機一樣，每一班機的航線和速度都不一樣，只要我們出關登上飛機，目的地始終會到達。修行

也是一樣，當我們踏上修行的旅程，成功是不必終日期待或急於要知道現在得到些什麼結果。只要耕耘，不問收穫；這是修行，應抱的態度。

第一個早晨起來，起香後便一直坐到早課，早餐後仍然每次嘗試連續坐兩枝香，方法蠻勁地用上，雜念雖然多，但整天都沒有昏沈，在沒有故意孤獨自己的妄想情況下，整個禪七都在環境與我不相干中渡過。

第二天起香的一段時光，也沒有特別的地方，因為清晨空氣清新，時間特別容易過。餐後開始，雜念來得很多，是睡眠不足抑或是體能不勝任呢？我也不暇去想它，耐心在方法上；有如值班的巡警，不讓妄想的匪徒有所行動。接著的兩天，情況日下；雖然仍沒有昏沈，但那隻看守著鼠洞的貓兒，似乎心力交瘁。師父在開示前，問我今天的情況可好？我回答說：仍然不好。他怒目相視問我：「你每天坐在那裡幹什麼？」我回答說：「用方法。」他在開示時重新把參禪必需具備的四個條件再說一次：就是大信心，大願心，大憤心，大疑情。那大憤心的一套話，無疑是一枝強心劑，把我身心有力地刺一下。

第五天開始，每枝香的過去，都好像一個患上熱病的人，一次又一次地排洩汗液，身體輕鬆許多，方法好像一塊吸鐵的磁石把念頭吸住。雜念不是沒有，那不過是麗日中天的幾片浮雲，就

讓它飄過去吧！

第六天開始也是一樣，早餐後我首次請求小參，把情形報告師父，他在一副冷峻，嚴肅的面孔中說：「你身體沒有問題了，今天餘下來的時間不多，出去用功吧！」當時我深心處汎起了一縷溫暖，在師父冷酷的目光下，還是壓抑不住縷縷柔思。它告訴我方法踏上了軌道，現在還是談不上得力的情況。於是回到蒲團上打坐。直到午飯才起來，飯後起香，感到深心處的微波仍沒有全止息。蘇東坡說：「八風吹不動，端坐紫金蓮。」那不是我凡夫的境界呵！

師父在最後一次接見時，顯然見得特別慈祥可親，最後還笑容可掬地說：「你現在應該改口叫我師父，這樣會親切些。」

晚上在體驗交流坐談會上，我身心都隨喜每位禪侶。這次禪七的修行我感謝師父整個禪七策勵我們身上下用功。這天晚上的一枝香、和第七天禪七結束的清晨，心境又再平靜下來，安放在方法上。

汴水流，泗水流，流到瓜洲古渡頭，吳山點點愁，思悠悠，恨悠悠，恨到歸時方始休，月明人倚樓。」白居易居士的長相思、也正是我這次禪七的夢影。

不少亞洲人，對北美洲物質文明生活相當的嚮往，例如每星期工作四至五天，家庭用具電器化，住的房屋和環境，美麗像圖畫。吃的就更方便，牛奶，乳酪，既便宜可口、又富營養。出門都用汽車代步，每年往外地旅行，乘搭飛機有如坐公共汽車一樣簡單。但事實上，移居到北美洲的人們，真的這樣輕鬆寫意的過生活嗎？別人我不知道，以我自己來說，已經移居加拿大十二年，我的感受可不如他人所憧憬一樣。不錯，這裡還有許多社會福利，但正常的工作時間不短。北美洲地方廣大，出外往返很費時間，就算購物也不例外，一切的方便，都被時間佔去了位置。而最重要的一個問題，還是兒女們所受的教育，和上一代有很大的距離，要把這思想上的距離拉近些，和使他們接受佛法，可不是一件簡單的事。

禪七是個人修行過程中，一種最好的考驗。過去我對教理上的學習，只能夠做到學術上刻板式的複述，實質自己沒有體驗到些什麼。所以有時談到修行上的實質問題，不期然瞠目結舌，因為那不是自己的境界。實際上只是知道佛學上的名相吧！對佛法的了解，是風馬牛不相及的。自從八二年參加了第一次的禪七，感受上是有了實質的不同，因此在繁忙的生活中，總想設法抽些時間再去參加。表面上看來，禪七只是個人七天修行的過程。然而在事實上，和我們日常的生活，

是一氣呵成的，如果在平常生活中，沒有好好磨練自己的身心，想到禪堂裡碰碰運氣，這幸運可不容易降臨身上。這次我還是拖著疲倦的身軀，清早向禪中心出發，沿途上默默唸著觀世音菩薩的聖號，祈求菩薩尋聲救苦，使我身心得到數日的安閒。

進入禪中心，禮佛後隨即去參見師父，他老人家以詫異的眼光把我一看再看，我心中不知道他看到什麼，接著問我說：「你近來的精神情況很好吧？」我回答說：「加拿大今年的經濟有復甦的蹟像，工作一直很忙。」午齋後，趁著還有幾個時辰才開始禪七，便溜去休息一頓。直至黃昏時候，各州來參加的禪侶都相繼齊集，他們大都是有參加禪七經驗的；只有兩位是第一次來參加的。因此，在止靜後師父仍得把禪堂的規矩開示一遍，接著便起香，一時鴉雀無聲，時間也很快地過去。

第一天的清晨，坐在蒲團上，但聞鈴聲數響，東方發白。早餐後也是聽到間斷的梵鈴，不知道那裡來的精力，使我整天沒有一點倦意。第二天師父說大眾情況都不錯，不像通常禪七開始的情形，精神不能集中。可是這天到了下午，便少了第一天那股勁，不過精神還很集中，妄念生起了。立即就覺察到，回返到方法上。小參時，師父說：「你這次坐得很穩定，不像過去那個樣子。」到了第三天，師父加長每枝香的時間，我並沒有感

到困難，特別每天清晨的一段時間，方法始終都很順利。到了第四天的下午，精神困倦下來，也發覺腿子在痛，突然我想到週日遇到的李老師，她說打坐時的腿子痛，一如婦女誕生孩子時一樣的痛楚。這時我心中產生一個念頭，人人都由母親生的，我們爲什麼不能忍受像母親生育我們那樣的痛楚，改變成一個修行的身軀。古人說：「不是一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」於是決意接受這些腿痛，鈴聲雖然一響再響，都沒有放腿，直到腿痛消失了才下坐。

第五天開始後，身心有另一番的感受，心念和方法綿綿密密，連續不斷，同時又是那般清楚。第六天最後一次小參，師父說：「上了年紀的人打坐，穩定是很重要。」並嘉許了幾句，說我有福氣。當時我深心對他老人家很感激，因爲今天能夠在方法上得個入處，全是他這幾年來的慈悲攝受，在禪七結束的凌晨，我醒來便到禪堂打坐，那時心境非常平靜，大概坐了一段時間，面前忽然出現一點金色的光芒，漸漸地向週圍擴大，把整個環境都亮得金碧輝煌。當時，我感到很奇怪，便微微張開眼睛，在禪堂中仍然是在寂靜暗淡的燈光中。我於是繼續打坐，可是金光又再出現，感覺到的都是光亮的圖案，連禪堂也消失了所在。而自己也融匯在柔順的金光裡。這樣過了好一會，耳邊紮紮的打板聲響起來，大眾都齊集禪堂。我於是也站起來，在迴向時，便把這次禪七的修行，迴向佛法興隆，世界和平，眾生離苦，

人民安樂。



## 幸運的小子

自從一九八一年，參加了第一次的禪七法會，體會到這七天剋期取証的修行法會，對學佛的人來說；是有身心上不同的感受。因此在日常談話中，常常提到打七的事。同學們對禪亦引起了興趣，而且先後都嘗試到禪門的法味。這次和我一道前往的，是一位第一次參加的青年。在旅途上，我把師父過去在開示時說過的話，覆述一些出來，作為對他的鼓勵和在心裡做些準備。

第一點要把過去的日常生活，和未來的事務，都擱置在一邊，把身心全部投入這七天的修行法會裡。

第二點在這七天中，將自己和環境孤獨起來，禪堂中發生什麼事，都不用分心和注意。古人說：將身體交給和尚，把性命交給護法的菩薩。

第三點是自己身心上的問題，例如身體的痺痛，心念上的妄想，這些障礙都要忘掉它；只留下一念連綿不絕，所謂行住坐臥，不離這個一方法一。

能夠堅持這三點原則，盡自己的能力去做，也可以說這七天的修行，成功了一半，同行的青

年，很高興地向我說：他是可以辦到一部份的，當時我深心不期然地爲他慶幸，年紀輕輕的便遇到這種難得的因緣。

## 菜頭的煩惱

禪七期中，我被分派的作業是擔當菜頭，二十六人吃飯，我從來沒有過這種經驗，他們吃得不稱意，自然對打坐會有影响，我便要担上一些責任。反過來說，他們吃得暢快，坐到一心不亂，我又沾了他們的光彩。這種得失的心理，也是連瑣的關係，互相影響的。

在第二天下 的時候，我炆了一大鍋素菜，打算分開兩餐吃。可是在吃了第一次，護七的果元師告知我，說齋菜的味已經開始變，叫我想辦法處理還沒有吃過的。當時我想，這些食物是不能夠倒掉的。現在有異味，大眾亦不能夠吃下去，對處理的方法，不期然生起煩惱。後來燒了一鍋沸水，全部放進去泡過，什麼味都沒有，連營養的價值也沒有，然後加點搾菜來煮湯，大家也一起吃掉它。

由第一次下 開始，耳邊傳來美妙梵唄的音樂，是我從未聽過的。心裡不禁想，他們大概做晚課吧！於是繼續做我的工作。過去幾天，音樂仍然不絕傳來，我覺察到他們現在是打坐，不會

在歌唱的。因此留心地聽聽，音樂便中止了，這些當然是一種幻覺，同時也是一種難得的經驗。

有一天師父問我，每餐吃剩下來的素菜，怎樣處理它，我用指著肚皮，意思是說我都把它吃掉，但卻難為情把這話說出來，結果打完了這次禪七，我增加了五磅體重回去。

### 太太的成就

這次禪七，有兩次小參，第一次小參時，師父對我說：你能夠參加打七，都是你太太對你的成就，這話沒有錯，我欠她的實在不少，她成就我卻很多，只好默默無言。

……四十年前，正當我踏進中學的階段，父親意外地死亡，使我心情非常的煩亂，她那時正是我的同學，對我的際遇很同情，常常在書信中勉勵著，現在還依稀記得幾句話……為花開放又春天，為國增光在少年，少年欲振興邦志，珍重韶華著早鞭……

她在師範學院畢業的時候，我也在半工半讀中完成理工學院的課程，多年來都是在艱苦中掙扎，她一直都在對我作多方面的支持，連日常穿著的衣物，在學餘的時間去裁剪，我在書信中曾寫下這些瑣事……東蓮花巷重相見，細語羞難

掩，別來思念倆應同，青衫不應偏向月下縫……。

當她父親患上了急性肝癌，我對人生無常，一再發生無限的感概……我見他人死，我心熱如火，不是熱他人，看看輪到我……於是決心學習佛法，對人生的問題尋求解決的答案。她堅決地接受了死別生離的雙重痛苦，同時還引薦我到慈祥法師的寺院中去學習佛法……。

自從離開了師門，回到家中去，終日愧悔交集，茫然若有所失。於是我向工作機構請了一年假，浪跡天涯。她還資助我的旅費，希望我有緣遇上善知識，對人生有些改變。

在結婚後，一方面爲了孩子們讀書的精神壓力，升學問題等；另一方面，也希望轉變一下環境，移民到加拿大定居，她同時亦結束了二十多年的執教生涯，重新做個主婦……。

第二次小參時，師父說注意到我坐得很穩定，勉勵我好好用功。

### 清磬數聲

這次打七，打坐的時間，大概可以分作四節，從清晨到早課，一共三枝香。日出後到中午，一共七枝香。午齋後到晚課，也是七枝香。晚上開

示後，再坐三枝香才止靜。

每天清晨，打坐時都很集中，其他的時間，大部份都很好。耳邊不絕傳來清磬的音聲，時光就跟著溜過去，除了要上毛廁，才起來跟著大眾做些瑜珈運動，方法都能跟得上，沒有受到環境和他人的干擾；除了在第二天晚上，感覺很疲倦。還有第六天的下午，最後的兩枝香，方法跟不上。那時也許心理期待著，最後的一次小參，因為這次禪七，師父沒有給每人最後一次小參。

### 如是我聞

牛頭法融禪師的心銘，是晚上開示的主題。不過師父隨時隨地，都警策著我們，甚至在說笑般的故事，也沒有例外。有一次開示時，說到他在台灣有一個懶徒弟，從小便跟著他，在師父嚴格的管教下，才勉強完成學業的階段。後來還是離去，當一個小廟主持；對師父創辦的事業，自然沒有興趣去繼承和學習……這也是中國佛教的通病，只重個人的意趣，忽略了佛教的真精神，背棄廣大的群眾和領導社會，難怪世間對佛教產生各種誤會……社會中的消極分子，寄生蟲……。

師父也談到在他著作「禪的體驗」一書中，關於修禪的四種心態，由散亂心，集中心，統一心，無心的不同境界。他說在統一心的階段，便可以參禪，從參禪的力量，突破統一心，進入無

心的悟境……上了年紀的人，不容易修定和修密，因為體能上是一大關鍵。沒有定，又怎樣能夠得到智慧，來悟道呢？……禪宗是頓悟的法門，一悟即了。所謂銷我億劫顛倒想，不歷僧祇獲法身。

佛經和祖師們的語錄，都是他們悟後的境界；如所如說。們沒有開悟，怎樣能真實體會到它的義理。在文字和語句上的鑽研，不過是意識上的分別，有如說食數寶，得不到真的受用。在禪七中的開示，和我們修行又有什麼相干呢？……師父說修行用功，要具備三種心態；第一是對三寶至誠恭敬心，隨其直心，即能發行，直至成佛，於其中不趨向歧路上。第二是大慚愧心，對自己從無始來，所作諸業，乃至今日，無福無慧，生大慚愧，由此決心改往修來，不捨一毫之善行，積極捨惡行善。第三是發菩提心，所謂仰止唯佛陀，完成在人格，今日發心修行，不為自求，人天福報，願與法界眾生，同成佛道。修行是從有為法的道諦，去體証無為法的滅諦。如果離開了上面三種心態，那不是修行大乘的佛法。

祖師們從修行的體驗，各各開宗設教，方便提後學，因此標舉殊勝的見地，天台宗的純圓獨妙，一念中具足百界千如，三千性相，圓融無。華嚴宗的法界緣起，重重無盡，事事無礙，不可思議。禪宗的見性成佛。密宗的即身成佛。

淨土宗的帶業往生……原來他們都是同一鼻孔出氣。

## 最後一枝香

禪七結束的清晨，開始了最後的一枝香，師父昨夜在討論會中的幾句話，使我感到慚愧，他說……禪七中不論你們發生任何問題，不管是好的還是壞的，都要讓他知道，不然的話，他是幫不到我們的，他只是一個平常的人，沒有神通……昨天沒有小參，內心的感受，還沒有對師父說，於是立刻舉手，要求最後的說話機會，結果仿倣了常舉手菩薩，不過內心又是一番滋味。

## 餘音

法會結束了，幾位第一次遠道來參加的禪侶，都一起攀談；問我打坐時有什麼方法，可以坐得較長的時間，同時又不發生腿痛的情況。我介紹他們，看師父在禪的體驗一書中的七支坐法，同時簡單地示範，接著說；我和他們都是沒有參加過師父的坐禪訓練班，打坐情況每人不一樣，最好在小參時請師父指示，例如打坐時用的方法，過去五年，我是經歷過三次的更變，而每

一個方法，都用上一年多，到上次打七的時候，才體會到用得上力，因此每次打坐，能夠進入集中心的階段，也不過離開散亂心的層次。

離開了禪中心，前去看看五年多沒有見面，仍然住在紐約的老年朋友。他們每年在年咭上，都埋怨我常到紐約，同時又不與他們聯絡。其實我來紐約，只是爲了修行，他們問及參加法會的內容，對坐禪都感覺很有趣，也發生很多問題，甚至恐防腿子會因打坐而產生毛病。我回答說：參禪不是鍊腿，只是鍊心，腿子痛就讓它休息，不要勉強它，這樣就可以放心去學打坐。

禪，到底能夠吸引人進入對宇宙人生探討的第一步。



## 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。本際虛冲，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。由禪修成功而啓發智慧，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，但我都很留意自己的腳步，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。



## 菩薩的加庇

過去每次從加拿大多倫多，前去紐約參加禪七，都是乘搭飛機或長途公共汽車。交通的開支，雖然遠比越洋前來的輕。但仍然多過禪七所繳付的費用。這次約好幾個前去參加的青年，嘗試自己駛車，預算在九小時內，橫過大約六百英哩的公路。在禪七的前一天，剛好是公曆的聖誕節前夕，我們在上午八時半出發，天氣嚴寒而密雲，幸好還沒有大風雪。駛了一個半小時，經過尼加拉瓜大瀑布，而進入美國的水牛城；在駛上紐約州高速直通紐約市的公路上，大雨便開始落下來。由上車時開始，我默念著觀世音菩薩的聖號。這持名的方法，是從參加禪七後才修習的，目的是在日常不同環境下，能夠調換使用各種方法，使心念不致散亂。

開過了五份二的路程，車上電池的警告訊號閃亮，我們立刻駛進中途的加油站，但機械師們都放假，只好繼續上路。後來電鐘停了，水撥也慢下來，視野模糊，再駛進另一油站時，電池便不能再發動。這裡同樣也沒有機械師，油站工友只能利用另一輛汽車的電池，帶動我們的電池，作電力的補充；同時指示我再駛一段路，進入附近小鎮去想辦法。當我們進入小鎮裡，已經是下

午二時，修理汽車的車房已經關門，只好再請問汽油站的值班，指示我們到還可能開放的車房位置。結果找到了，是一間規模頗大的修理和零件出售的車房。等了半小時，才輪到我們檢查，是接駁電池輸送器壞了，他們不知道在店內有沒有適合的輸送器積存，如果沒有，就只好把車留下；因為零件批發商今天休息。當他們在找輸送器的時候，同行的青年說，我們快唸觀世音菩薩，只有菩薩能救我們。我說：「菩薩早已幫忙我們安排，不然我們還能來到這裡嗎？」結果輸送器找出來了，剛好配合我們的房車。由抵達時經過檢查拆卸和安裝，大概三小時，我們又安然上路，天仍然下著大雨，當我們駛進紐約時，已經晚上十時了。

### 東初禪寺的石頭

這次禪七參加的人數，是師父在海外主持最多人數的一次，一共是卅五人，分別來自美國各州和加拿大，雖然有幾位是第一次來參加，但都能遵守嚴格的規則。師父在第一天晚上開示後說：他在美國主持的禪七，有兩位學生的精力是使用不竭的，從來沒有一點倦意。而另外有一個就好像一塊石頭，每次來打七，坐下便不動一下，那是加拿大來的盧榮章。

第二天清晨，我仍然保持近期禪七的習慣，

連續的坐香，早餐後竟一口氣坐五枝香，午飯後也是接二連三地坐下去。

過去多次禪七的小參時候，師父一再對我說：打七不是在練腿。而是練心，有時說我坐得很穩定。我回答說：這是一種習慣，因為在沒有遇到師父學禪以前，每天都盤腿閱藏，上課時也是一樣。自從參加打七後，師父指導我用靜的門徑下手，因此在可能的情況下，都多坐一下，幫助浮動的心穩定下來。雖然每次的感受是不一樣，這證明心仍然是散動的，不過在另一角度來看，身體在進入中年後，健康比前進步。同時對佛學的了解，好像有一點小智慧，不再是背誦筆記；在酬對方面也靈活了，可見在散亂中仍然是不斷改變的。

### 話頭和幻象

第二天晚上開示後，師父談到參話頭的問題；說許多人參話頭的時候，把握不到重心，有些只把整句話反覆唸著，有些卻在話頭上找答案。因此疑團產生不出來，也就是白費時光。所以他開示，在參話頭之前，先用數息調和身心，然後再集中在話頭的疑問上去。他解釋之後；隨著說：你們現在明白了，誰都可以參話頭。

虛雲老和尚在參禪法要中，解釋話頭兩個字

時說：話頭就是念頭，一念未生以前，就是話頭。我對參話頭這方法，始終未曾嘗試，我對話頭二字的了解，是在說話之前頭，一但說話產生，就是話尾。我們說話之先，必先有念頭，不論是粗是細，一定是有，否則話是產生不出來；在話未說之前，是什麼都沒有。這時候可以說是出兩種心境，一種是無記心，一種是清淨心，無記心不用說，就算是清淨心，也不是絕待的真心。禪堂中參話頭又叫做照顧話頭，也是提醒我們照顧自己的清淨心，一但工夫成熟，這清淨心當下便是本來面目，天台宗的實相和觀心，都是一樣，金剛經說得好，是法平等，無有高下，除了根性猛利的人，能夠直下承當外，其他的一涉功勳，也就如第二月了。我在師父開示後，便坐下來用話頭。到了第三天情況感到有些不對，大概照顧話頭是動的方法，多少有點提起的作用，和我平日用的方法不一樣，於是在小參時請示師父，他說：我沒有叫你參話頭，還是用平日的方法吧！

第四天上午，情況恢復過來，午後打坐時，進入一片彩色繽紛光明世界，我沒有理會它。方法好似柔然的連續下去，宗門說：光影門頭事，這大概是修行過程中的幻象吧！

### 參禪的先決條件

這次禪七的開示，是虛雲老和尚參禪的先決

條件，是要「萬緣放下，一念不生。」師父說：「如果做不到這兩句話，不但參禪不能成功，就是連入門都不可能。」至於實踐方面，要事理並詣，令妄想消除，遠離執著，到時真智顯露，方能真實用功，才有機會明心見性。師父在五天開示中輾轉解釋這兩句話，同時把「放下」兩個字特別點出來，說是最重要的，來指導策勵我們用功，真個是老婆心切。

第五天是我擔任巡香的工作，上午止靜後，眼前是晴空一片，和昨天彩色繽紛的世界又截然不同，身心一時開朗，在很清 怡悅中過了一枝香。經過這一次的體驗，腦子裡變得好像很善忘，同時又很清楚。

## 人生的佛教

過去許多學佛的人，都能得到佛法的受用，從多次參加禪七的體驗，我明白到前人的得力處，是生活和佛教打成一片；出家的又比在家的優越。雖然如此，能夠經歷大冶洪爐而不變的，似乎亦不容易，在歷史上佛教的教難中，政治力量的摧殘，使很珍貴的文獻消失，僧侶質素改變。例如日本在百年前，經明治維新，迫使僧侶成爲在家眾去維持寺院，今日的中國大陸，新僧沒有僧教育的栽培，只是當寺院對旅遊者的響導。這些都是說明，就算身心願意全部投入，依然是被

環境支配和干擾的。太虛大師說過中國佛教特質在於禪，這話說得很對，尤其是禪宗，在中國已經發揮了延續佛教，培養僧寶的使命。在中國歷史上的教難後，繼而復興佛教的，都是由禪宗，担承繼往開來的重責。因為禪宗的修行，是從日常生活中實踐體驗的，具足德智體群四育的發展，禪的生活，可以說是人生的佛教，不拘束任何形式；同時是佛教七眾都可以履行的。有了這種生活的基礎，修學任何一種的法門，就有如順風揚帆，輕而易得，人生佛教的實踐，可以分開三方面說明：

- 一、 健康自律的生活，禪七的日程，都有一定的節拍，使我們身、口、意三方面，都合乎仁義禮智信的美德。把這種習慣，維持在日常生活中，起居整潔，生理健全，自然可以排除不良的嗜好和陋習，培育出健康自律的品德。
- 二、 平實的工作態度，禪堂的普請，也就是我們生活中不可缺少的工作。讀書的時候讀書，工作的時候工作，穿衣的時候穿衣，吃飯的時候吃飯，不論處理日常生活中的任何事物，都很清楚和負責。盡了自己的力量去做，這樣對自己、家庭、事業、社會，都會在和諧安穩中邁進。
- 三、 大公無私的思想，我們每個人的生存，都是受到家庭，社會，國家和全人類的幫助，既

然人人爲我，我爲人人亦是本份上的事。自己做得到的都應該盡力去做，對於別人的是非，都以諒解同情心去化解。只要努力耕耘，收穫的成果不必計較。如同禪七中修行的七天，就是參加禪七的目的，不期望著開悟，也不求得到什麼境界的心態。這三點是有連鎖關係的，有如鼎有三足一樣，有所短缺就會例塌下來。

人生佛教從這個開端，也是真正學佛的開始，以後隨緣修學，使道德人格趨於圓滿，學問智慧啓發到最高峰。也就如同太虛大師說：「人成即佛成，是名真現實」的境界。

## 不了情

病後不到一個星期，就參加這次禪七，結七後雖然康復了，卻沒有像過去一貫的情況，立刻寫報告。過往的禪七文字，我閒時亦有翻出來看，但並不滿意。雖然師父在第一篇報告上說：「平實」可讀。但是在一個不願意追憶往事的我，總覺得沒有什麼意義的。在回到加拿大後，接到妹妹的遠洋電話，說母親危在旦夕；於是我立刻趕回香港，這次禪七報告，並沒有打算寫的。可是經過兩個月後，再返回多倫多，又接到禪七中心的信，說我沒有把報告交出。於是把這次禪七報告，還留下的塵影，和這兩個月的情況，一起記下來，但已經超出禪七報告的範圍了。

## 十年

當我第一次到東初禪寺，參加有生以來第一次的禪七，是抱著了解和學習的心態去，看看參禪的力量，是不是正如語錄中記載一樣；能夠使參與的人，啓發對三寶的信心，爲了利益眾生而精進修行，與及對我這個學佛多年，仍未得力的有所幫助。在那七天的過程中，在師父恩威並濟，婉言開示和棒喝加持的情況下，在我確是得未曾



有，和過去閱藏體驗的又截然不同，在最後一次小參時，我對師父說出這次的來意，師父隨著問我：回家後還能夠每天用打坐的方法修行嗎？我回答說：大概不會，因為每天除了工作外，閱經是我修行的常課。師父隨即以嚴肅的態度對我說：「你應該把七天學到的，回去好好珍惜和利用，每天都要打坐……」自此以後，我每天都打坐，但對師父指導的方法，自然不能用得上力，在不明白的時候，就到禪中心請教師父；同時利用每年的工作假期，繼續參加禪七，在方法的運作上，經師父的體察和指導底下，有了三次的改變。大致上是由動的變到靜的一面，而時間上，不經不覺過了十年。

## 參學

在一次禪七過後，我的生命好像注入新的力量，在日常工作和讀經，都很起勁，時常感激師父哺育恩深，更想到要「將此身心奉塵刹」的宏願；為師父分担勞苦。師父知道我年青時曾經追隨慈祥法師學習經教，所以對我指導也有所不同，他在寄給我的一次信中說：「修學佛法，首在正知正見，然後參訪善知識，至於用功，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……」我和師父的對話一直很少，除了小參的時候，談到修行上的問題，其他的話很少涉及，而我也一

直依著他的指導禪修，這不是言說能夠表達得到的。

## 養身

這一次禪七，是我第一次拖著極疲倦的身軀前去參加。師父一看就知道怎樣一回事，在第二天小參時，師父說：「這次禪七的你就好好地在這裡養身。」當時我心裡想；趙州和尚，七十歲尚在行腳僧的行列，我還未到六十，難道就衰老到不能用功嗎？時間一天天的過去，打坐卻很順利，雖然每次禪七的體驗是不同，這次在第二天發生多次的錯覺經驗。第三天感覺到身體的重量失掉，像一根羽毛似的輕巧，很自然的經過七天，體能也恢復過來。許多人都在禪堂染上感冒，我卻幸運免疫。在最後一次小參的時候，師父問我說：「你多年來打禪七，得到些什麼好處？」我說：「好處太多了；第一，對經教方面，從文字而多了解義理，過去只能覆講曾經學習過的佛經，現在對新接觸的，都有親切的感受。第二，感情上穩定許多，不容易衝動。第三，身體比十年前更健康，這是醫生診驗報告的。接著我請示師父，目前加拿大外道擴張等。等問題，師父說：「你回去護持佛法吧！」

## 家書

去年農曆年底回香港，到現在已過了兩個月，這期間每天早上，七時半去鏡湖醫院，到晚上八時半回來。每天十三小時，陪著母親，除了為她餵食物，穿衣，扶她起床小坐，調理果汁，奶粉飲料等外，就只有一句佛號……母親在去年十一月返大陸佛山，起初因天氣冷而染上支氣管炎，後轉成肺炎，到發高燒的時候，昏迷不懂人事，由他人送到醫院。院方醫生和護士都不足夠，病情因此更嚴重，院方通知三妹立刻到佛山協助護理，三妹和五妹等一同去，見到她的時候，她的手腳和頸部都腫脹，不能進食。在 X 光檢查後，醫生說是腸癌，院方不能做手術，只好轉送回澳門治療。鏡湖醫院在素描檢查後，腹部一切正常，但因不能進食，胃和肺都不能檢查。後來試用食道鏡從口腔插入，但到喉部已出血，同時螢幕上見到癌細胞在擴散，於是診斷結果，是食道癌擴散，不能治療；壽命在旦夕，或數日之間，同時因數週沒有進食，只有依靠吊針營養維持，但神智反而清醒過來。醫生說這情況直至餓死為止，三妹遵從醫生吩咐為她準備做後事，放一大相，預備大殮時用……我接到電話，便立刻買機票回去，理由有三點：一、希望能見她最後一面。二、不想在人死後花費無意義的開支。三、代她辦死後的事。因為妹妹們都已有自己的家庭和負擔，這應該是做兒子的責任……自從七五年離開香港，母親只在加拿大住過兩次，一共兩年；其他的日子，都是住在妹妹們家裡，要她們照顧，我是問心有愧的。她在無聊和寂寞底下，才常常回

去大陸小住。大陸的友人，只看在她的金錢份上，而獻出熱情，她是知道的。但世人何嘗不是在精神空虛和寂寞底下，把金錢奉獻給教會，和買醉買笑呢？……當我到醫院後見到她精神很好，但體重仍在下降，由一百六十磅跌至七十磅左右；手指和腳趾，都因打吊針在靜脈血管而糜爛不堪，她受的除了皮肉痛苦，還要忍受飢餓，在回去的第三星期，她連聲綫也嘶啞，這在無藥物可治之下，我能夠做些什麼？就只有一句佛號，期望如果她世緣未盡就早日康復，否則能帶業往生，不再受病苦的折磨。……由初病起，過了兩個月才開始讓小量的水通過食道，於是把葡萄糖水加進水去，接著慢慢飲橙汁，粥水，麥片，奶粉，而且每天都多嚙下一些，三星期前，吊針因進食而終止，院方決定再檢查，這次癌細胞消失而診斷是食道裂孔散，只是連接胃部的食道很窄，任何流質食物都可以進食。不過仍未能夠吃飯，一週後，食量增加，體重也緩慢恢復，雖然經過三個月沒有行動，她竟然能自己行動，醫生說這是奇蹟……她的剛強性格也恢復過來。她當時的體能很弱，非常容易跌斷手腳，就算過幾個星期出院，也要人照顧的。她知道這三個月用去很多錢，是由兒女們分担的，因為我沒有福報，所以連累姊妹們。

在三藩市，看到弟弟寄給家姐的信，他年來近況，也明瞭一二。我一向很懶執筆，更加上福薄言輕，但在告知他母親病況前後，還是要多口

談幾句。在我體驗到人生的苦樂，都是由每個人過去思想行爲而成就的，思想行爲的運作，就隨著產生一種力量，一般人都是被這業力支配著，生命無止息地生生死死。所以做人只有面對現實，腳踏實地去創造將來，對一切逆境都承擔。譬如一個負債的人，不還債是不可以的。只有隨著惡劣的際遇，更加發奮，不誇張，不幻想，這一生就算不能好轉，但事實上已經種下好的因，將來有好的助緣，便能得到好的收穫，因此做人有幾點要注意的：一、有規律健康的生活，減少不良嗜好。二、做事清楚認真，手在那裡心就在那裡，不做白日夢。三、把自我中心減輕一些，不要事事爲自己打算，多體諒和幫助他人，他人得到快樂，自己自然也樂在其中的。

## 病緣

最近幾個冬天，在嚴寒的氣溫中感冒，或是在體力過勞的情況下，便隨時發生背痛。病發時只能躺在地板上過日子，大約六七天時間，才稍好轉。今年仍沒有例外，在禪七前五個星期，一直受病苦的煎熬，除了第一星期請了一週病假外，其他的時間，也只好勉強上班半天。近幾次師父在禪七中都說我去養身，使我很慚愧，今次的禪七，早就報名參加了，就算不能像過去一般的幸運，沒有對身體發生大障礙，要是真的病倒在禪堂，就讓它倒下去吧！寶王三昧論說：念身不得無病。古德也曾說：病時要作死承當。人命無常，在病中感覺得特別親切，既來到禪堂，只有把性命交給韋陀菩薩，將身心交給師父去鍛鍊。

## 開示

這次是紐約東初禪寺舉行的第五十一次禪七，我自從八一年冬天，第一次參加開始，對師父的開示，許多時都受到腦袋裡教理的干擾，產生比較和懷疑，而這次卻沒有這種現象，我真實覺得很受用。從開始的晚上講規矩起，每次都很清楚，同時又沒有分別心。後來師父對我說：這是因為你習慣了，不然的話，是知覺心（五俱意

識)的作用。總言之，這次禪七的情況，在開示中得到不斷的啓示，和方法配合得很適當。至於師父的開示，除了晚上，用虛雲老和尚的參禪法要作，爲講本外，每天清晨起香之前的開示，同樣有層次的，續步策勵禪眾用功。首先將清晨開示的大意記下來：

一、身心都要放鬆，身外任何事物發生，都不要受到困擾，一心繫念在方法上。行、住、坐、卧、食飯、工作和上厠，都沒有兩樣。

二、禪修的三個階段：首先是調身，每次止靜後，都要做到身不移動。其次是調息，這是介乎身心間平衡的階段；息不能調，心便浮動，不容易進入調心的階段。至於調心就是把念頭放在方法上，堅住不移。這一節可以說是對第一次來參加的人，對上節不清楚作補充。

三、具足信心，對自己、方法、三寶都沒有懷疑。方法是佛法中來的，佛法是佛說的，目前的師父，就是活著三寶的代表。他將佛法指導我們用功，我們對佛法，應該很清楚；深信它是調伏煩惱的方法，指示我們修行的標指月，開導我們對修行的態度，這好比一鼎三足，缺去其中一樣，都成爲學佛過程中的大障礙。

四、願心，也就是菩提心，我們的修行，不是對開悟和自我解脫的追求，是爲了感謝人類對世界的貢獻，使我能夠生存和有機會禪修，但願從修行中體會佛教的精神，和全人類分享。

五、慚愧心和懺悔心，對於已經進入狀態和還未得力的，同樣要深生慚愧心和懺悔心，有慚愧就不會自滿，或自卑而繼續精進，能懺悔便不會埋怨，而會自謙地修行。

六、用功不能一曝十寒，四天過去了，大眾仍很散漫，禪七中尚且如此，怎樣能夠有長遠心去修行呢？每天都口念是日已過，命亦隨滅。你們一生人有多少次機會參加禪七呢？大家要努力在方法上連續下去，禪七是尅期取証的，不是來渡假，你們每次坐下都要頂禮發願，堅定自己的意志和決心。

至於每晚講解的參禪法要，可以說是禪門修証最圓熟的文獻。這期禪七講的，有話頭與疑情。照顧話頭與反聞自性，和生死心切，興發長遠心的幾段文字。師父加上幾個譬喻；有若畫龍點睛，使我有活的感受，簡略來說，有下面幾點：

- 一、 話頭與疑情都是方法，不論用什麼方法，把握得住好不容易。就算用功把握住它，賓主分不清楚的時候，也很難得



力。用功時要很清楚，身心世界都不是我，如果把方法硬擠進心裡，如同吸取知識一樣，對身心都會做成干擾。所以我們要身心放鬆，把心念放在方法上，有如人乘車，是舒適而沒有荷負的感覺。

二、方法把握得住，也就是用功進入狀態中，這時候很可能產生二種現象：一種是似入定境，而實在是輕微的昏沈。另一種是清淨輕安相似的寂靜。這個時候是用功的轉捩點；前者有如騎在馬上的人，時間長了，身體疲倦，被馬兒拋下，倒在地上睡去，做著自己仍在馬上的夢。後者方法真的用上，心境一致，仍然驅策馬兒在大道上奔馳，而不覺得自己在騎馬。這兩種情況都需要善知識的提點，或自己念念覺察，就不至於誤入歧途或多走了路。

三、照顧話頭，也就是留意說話之前，不但沒有說話，連心念也是沒有的。有了說話和心念，就是話尾而不是話頭了。換句話說，只要把現前一念，安住在什麼也沒有的狀態中，其他的境界，自然都不存在。這是在心念能集中以後，深入另一層次的用功。如果心念不能集中，還是先用五停心觀來調心，勉強用話頭

方法，就變成背話頭，那就更難得力。

- 四、 反聞自性，楞伽中說唯識的三自性：偏計執性，(主觀的)依他起性(客觀的)，圓成實性(本體的)，都是沒有它們的自性，也就是說自性是空的，不生不滅的，不是我們眼、耳、鼻、舌、身、意、相對的境界。現在反聞自性，就是用沒有分別的耳朵，直覺繫緣在空的自性，在言說上安立是反聞自性，或聞無聞聞等名字。
- 五、 生死心切，是對無常體驗親切，常把死字掛在心頭，一切放下，一心守護著方法，功夫自然水到渠成。
- 六、 長遠心：不著急道業速成，不斷的改良自己道德人格，從禪修中穩定自己身心以感激的心態，為社會人群服務，孝順父母，尊敬師長和護持三寶。

## 坐禪

在開始的晚上，從師父講解禪堂規則開始，我隨即繫心在方法。大概四支香時間，講解完了，再坐兩支香，便回寮房休息。大致上整個禪七的

清晨和休息前的兩支香都和原先一樣，在方法上沒有困難。

第一天早餐後，有少昏沈，背部脊骨最下三節的位置，格格連串作響。昨晚前後兩枝香，也曾發生過，不知要發生什麼事。整日的功夫都有間斷，但妄念生起時，都能控制它，馬上回到方法上。

第二天到第四天，方法都很順利，好像驅策著一匹馬兒，在原野上奔馳，多麼輕鬆愉快；時間過得很快，如同白駒過隙一樣。因此在一個上午和一個下午，除了第一枝香起來運動，其他時間，就一直坐到用齋才起來。

第五天上午，左邊的上胸發生十多下刺痛，還有一次獨頭意識生起的感受。在剎那間想到家中的眷屬，這是過去禪七中從未發生過的，我立刻回到方法上，胸部刺痛不再繼續。在小參時，師父對我過去兩天的情況，沒有表示甚麼。回到蒲團坐下，決心要體驗得更真切，從此單存方法一念，連鎖不斷地繼續下去，不但日間沒有昏沈，連休息的時間也縮短了，亦不覺得疲倦。

最後一天早上，脊骨突然其來的劇痛，有如背痛發作的情況一樣，是剎那之間的事，頓時使我萬念俱恢，不知道爲了什麼，幾乎忍不住淚水也滴下來。早餐後上禪堂，功夫落實，整個身心

都在方法上，非常清晰，直到最後一枝香也沒有兩樣；情況有如一隻貓，面對著一隻老鼠的樣子，是輕鬆，安祥，集中，清楚，穩定。

## 小參

第一次小參時，師父問我老是坐著不動幹什麼？我回答說用方法。他說：用得上嗎？我說：第一天有間續，但總算跟得上。接著我將脊骨連串作響的事請示，他說：這是骨氣在動，不要怕，你修行多年了，也該知道，用功是不能著急的。

另一次小參中，我對師父說方法用上了，但是在家中平日打坐，善念生起時，是否任由它呢？師父說：當你用方法的時候，就算釋迦牟尼佛出現面前，也要一掌打走他，說什麼善念，那都是妄想。

又一次小參時，我說：這兩天方法很順利，不知道是不是像師父說騎馬的譬喻，心念和方法都統一起來呢？他說：被馬兒拋在地上，還做騎馬的夢，我接著問及早上發生刺痛情形，他說：神經的調整沒有大礙的。

最後一次小參，我把這兩天的情況告訴師父。在對話時，師父除了問及身心的體驗外，並且問我可明白這方法的目的？接著說：你現在需

要什麼？我說：我不需要什麼。師父一向在禪七期中，除了晚上開示時，有說有笑外，一直都很嚴肅。現在突然笑起來，我當時內心正充滿喜悅，也不自覺地開聲笑。師父接著說：這方法有如把一桶濁水，安置靜處，讓泥沙沉澱下去，水自然回復本來清淨，好好回去，繼續打坐。我隨著向師父頂禮告辭，當我出門的時候，師父和平日一樣滿臉慈靄，親切地說：我祝福你。

四十餘年尋古劍  
先從言教後參禪  
無求始會惟柔旨  
花遍枝頭月滿簾

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の木匠大衛，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，在解靜的罄聲一響，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。