

無題

一九八六年一月於多倫多

皈命十方 常住三寶 西天東土 歷代祖師
韋馱菩薩 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，引磬的音聲，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？。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……。