

## 夢非夢

一九八三年一月於多倫多

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，拼死去求一悟，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為所造成。經中說：我們有痛苦和快樂，就是因為我們有這個軀？，這如同在燈光光下的身軀，一定會產生影子一樣。燈光就譬如修行的時光，身軀就譬如過去之思想和行為，影子譬如身心的困擾。修行人不要為影子去困擾修行，當我們踏過一切荊棘的路程後，便不會再倒下來，安穩得像泰山般模樣。

第三天的功夫稍為穩定，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，雖未為晚。但以後幾天，腳痛的情況不再出現。那時我心中在想，為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，自動為我解答呢？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，便無影無蹤呢？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了的，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，那本碩士論文的著作，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？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？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？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？。但事實上並沒有給迦？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....