

有心的石頭

一九八三年六月於多倫多

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，也僅能續四個月。其中一些助緣，是促成我續的因素。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.....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，因為禪七能鍛鍊出更好的體魄，有好的體力，才能啟發智能去用功.....」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，貫徹始終。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，也不會有功，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！

第二段是入行，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，這樣自然一切無礙，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。

入行第四節是稱法行：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生起。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，就算用醒糊，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。」