

三冬

一九八四年一月於多倫多

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，為什麼不和我們一起過節呢？我輕輕地回答：這是為了我們將來的幸福，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，因為禪七中的體驗，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？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，都趨向下坡。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，剛好是和尚巡堂，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，就算單的事，也不清楚，可是和尚的話，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。和尚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，殿裡跑出來一個和尚，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。如果以動為心，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，為了金錢，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，為了靖本清源，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，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，空乏其身，行弗亂其所為，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，他是丈又丈的前進。傅大士說：手把青苗插向田，低頭望見水中天，六根清淨方為道，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，與人相處格格不入。我的想法，卻是這樣.....苦境樂境，這些都是過去思想行為的結果；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，認為是光影門頭事，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。