

## 身無彩鳳雙飛翼

一九八七年六月於多倫多

### 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？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—方法—。

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為他慶幸，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？，我便要負上一些責任。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，我炊了一大鍋素菜，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，一再發生無限的感慨.....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，一方面為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。

### 清罄數聲

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。耳邊不絕傳來清罄的音聲，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，圓融無礙。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，結果仿做了常舉手菩薩，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，只是為了修行，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。