

# 人生的佛教

一九八九年一月於多倫多

## 菩薩的加庇

過去每次從加拿大多倫多，前去紐約參加禪七，都是乘搭飛機或長途公共汽車。交通的開支，雖然遠比越洋前來的輕。但仍然多過禪七所繳付的費用。這次約好幾個前去參加的青年，嘗試自己駛車，預算在九小時內，橫過大約六百英哩的公路。在禪七的前一天，剛好是公曆的聖誕節前夕，我們在上午八時半出發，天氣嚴寒而密雲，幸好還沒有大風雪。駛了一個半小時，經過尼加拉瓜大瀑布，而進入美國的水牛城；在駛上紐約州高速直通紐約市的公路上，大雨便開始落下來。由上車時開始，我默念著觀世音菩薩的聖號。這持名的方法，是從參加禪七後才修習的，目的是在日常不同環境下，能夠調換使用各種方法，使心念不致散亂。

開過了五份二的路程，車上電池的警告訊號閃亮，我們立刻駛進中途的加油站，但機械師們都放假，只好繼續上路。後來電鐘停了，水撥也慢下來，視野模糊，再駛進另一油站時，電池便不能再發動。這裡同樣也沒有機械師，油站工友只能利用另一輛汽車的電池，帶動我們的電池，作電力的補充；同時指示我再駛一段路，進入附近小鎮去想辦法。當我們進入小鎮裡，已經是下午二時，修理汽車的車房已經關門，只好再請問汽油站的值班，指示我們到還可能開放的車房位置。結果找到了，是一間規模頗大的修理和零件出售的車房。等了半小時，才輪到我們檢查，是接駁電池輸送器壞了，他們不知道在店內有沒有適合的輸送器積存，如果沒有，就只好把車留下；因為零件批發商今天休息。當他們在找輸送器的時候，同行的青年說，我們快唸觀世音菩薩，只有菩薩能救我們。我說：「菩薩早已幫忙我們安排，不然我們還能來到這裡嗎？」結果輸送器找出來了，剛好配合我們的房車。由抵達時經過檢查拆卸和安裝，大概三小時，我們又安然上路，天仍然下著大雨，當我們駛進紐約時，已經晚上十時了。

## 東初禪寺的石頭

這次禪七參加的人數，是師父在海外主持最多人數的一次，一共是卅五人，分別來自美國各州和加拿大，雖然有幾位是第一次來參加，但都能遵守嚴格的規則。師父在第一天晚上開示後說：他在美國主持的禪七，有兩位學生的精力是使用不竭的，從來沒有一點倦意。而另外有一個就好像一塊石頭，每次來打七，坐下便不動一下，那是加拿大來的盧榮章。

第二天清晨，我仍然保持近期禪七的習慣，連續的坐香，早餐後竟一口氣坐五枝香，午飯後也是接二連三地坐下去。

過去多次禪七的小參時候，師父一再對我說：打七不是在練腿。而是練心，有時說我坐得很穩定。我回答說：這是一種習慣，因為在沒有遇到師父學禪以前，每天都盤腿閱藏，上課時也是一樣。自從參加打七後，師父指導我用靜的門徑下手，因此在可能的情況下，都多坐一下，幫助浮動的心穩定下來。雖然每次的感受是不一樣，這證明心仍然是散動的，不過在另一角度來看，身體在進入中年後，健康比

前進步。同時對佛學的了解，好像有一點小智慧，不再是背誦筆記；在酬對方面也靈活了，可見在散亂中仍然是不斷改變的。

### 話頭和幻象

第二天晚上開示後，師父談到參話頭的問題；說許多人參話頭的時候，把握不到重心，有些只把整句話反覆唸著，有些卻在話頭上找答案。因此疑團產生不出來，也就是白費時光。所以他開示，在參話頭之前，先用數息調和身心，然後再集中在話頭的疑問上去。他解釋之後；隨著說：你們現在明白了，誰都可以參話頭。

虛雲老和尚在參禪法要中，解釋話頭兩個字時說：話頭就是念頭，一念未生以前，就是話頭。我對參話頭這方法，始終未曾嘗試，我對話頭二字的了解，是在說話之前頭，一但說話產生，就是話尾。我們說話之先，必先有念頭，不論是粗是細，一定是有，否則話是產生不出來；在話未說之前，是什麼都沒有。這時候可以說是不出兩種心境，一種是無記心，一種是清淨心，無記心不用說，就算是清淨心，也不是絕待的真心。禪堂中參話頭又叫做照顧話頭，也是提醒我們照顧自己的清淨心，一但工夫成熟，這清淨心當下便是本來面目，天台宗的實相和觀心，都是一樣，金剛經說得好，是法平等，無有高下，除了根性猛利的人，能夠直下承當外，其他的一涉功勳，也就如第二月了。我在師父開示後，便坐下來用話頭。到了第三天情況感到有些不對，大概照顧話頭是動的方法，多少有點提起的作用，和我平日用的方法不一樣，於是在小參時請示師父，他說：我沒有叫你參話頭，還是用平日的方法吧！

第四天上午，情況恢復過來，午後打坐時，進入一片彩色繽紛光明世界，我沒有理會它。方法好似柔然的連續下去，宗門說：光影門頭事，這大概是修行過程中的幻象吧！

### 參禪的先決條件

這次禪七的開示，是虛雲老和尚參禪的先決條件，是要「萬緣放下，一念不生。」師父說：「如果做不到這兩句話，不但參禪不能成功，就是連入門都不可能。」至於實踐方面，要事理並詣，令妄想消除，遠離執著，到時真智顯露，方能真實用功，才有機會明心見性。師父在五天開示中輾轉解釋這兩句話，同時把「放下」兩個字特別點出來，說是最重要的，來指導策勵我們用功，真個是老婆心切。

第五天是我擔任巡香的工作，上午止靜後，眼前是晴空一片，和昨天彩色繽紛的世界又截然不同，身心一時開朗，在很清怡悅中過了一枝香。經過這一次的體驗，腦子裡變得好像很善忘，同時又很清楚。

### 人生的佛教

過去許多學佛的人，都能得到佛法的受用，從多次參加禪七的體驗，我明白到前人的得力處，是生活和佛教打成一片；出家的又比在家的優越。雖然如此，能夠經歷大冶洪爐而不變的，似乎亦不容易，在歷史上佛教的教難中，政治力量的摧殘，使很珍貴的文獻消失，僧侶質素改變。例如日本在百年前，經明治維新，迫使僧侶成為在家眾去維持寺院，今日中國大陸，新僧沒有僧教育的栽培，只是當寺

院對旅遊者的響導。這些都是說明，就算身心願意全部投入，依然是被環境支配和干擾的。太虛大師說過中國佛教特質在於禪，這話說得很對，尤其是禪宗，在中國已經發揮了延續佛教，培養僧寶的使命。在中國歷史上的教難後，繼而復興佛教的，都是由禪宗，擔承繼往開來的重責。因為禪宗的修行，是從日常生活中實踐體驗的，具足德智體群四育的發展，禪的生活，可以說是人生的佛教，不拘束任何形式；同時是佛教七眾都可以履行的。有了這種生活的基礎，修學任何一種的法門，就有如順風揚帆，輕而易得，人生佛教的實踐，可以分開三方面說明：

健康自律的生活，禪七的日程，都有一定的節拍，使我們身、口、意三方面，都合乎仁義禮智信的美德。把這種習慣，維持在日常生活中，起居整潔，生理健全，自然可以排除不良的嗜好和陋習，培育出健康自律的品德。

平實的工作態度，禪堂的普請，也就是我們生活中不可缺少的工作。讀書的時候讀書，工作的時候工作，穿衣的時候穿衣，吃飯的時候吃飯，不論處理日常生活中的任何事物，都很清楚和負責。盡了自己的力量去做，這樣對自己、家庭、事業、社會，都會在和諧安穩中邁進。

大公無私的思想，我們每個人的生存，都是受到家庭，社會，國家和全人類的幫助，既然人人為我，我為人人亦是本份上的事。自己做得到的都應該盡力去做，對於別人的是非，都以諒解同情心去化解。只要努力耕耘，收穫的成果不必計較。如同禪七中修行的七天，就是參加禪七的目的，不期望著開悟，也不求得到什麼境界的心態。這三點是有連鎖關係的，有如鼎有三足一樣，有所短缺就會例塌下來。

人生佛教從這個開端，也是真正學佛的開始，以後隨緣修學，使道德人格趨於圓滿，學問智慧啟發到最高峰。也就如同太虛大師說：「人成即佛成，是名真現實」的境界。