

祝福

一九九一年一月於多倫多

病緣

最近幾個冬天，在嚴寒的氣溫中感冒，或是在體力過勞的情況下，便隨時發生背痛。病發時只能躺在地板上過日子，大約六七天時間，才稍好轉。今年仍沒有例外，在禪七前五個星期，一直受病苦的煎熬，除了第一星期請了一週病假外，其他的時間，也只好勉強上班半天。近幾次師父在禪七中都說我去養身，使我很慚愧，今次的禪七，早就報名參加了，就算不能像過去一般的幸運，沒有對身體發生大障礙，要是真的病倒在禪堂，就讓它倒下去吧！寶王三昧論說：念身不得無病。古德也曾說：病時要作死承當。人命無常，在病中感覺得特別親切，既來到禪堂，只有把性命交給韋陀菩薩，將身心交給師父去鍛鍊。

開示

這次是紐約東初禪寺舉行的第五十一次禪七，我自從八一年冬天，第一次參加開始，對師父的開示，許多時都受到腦袋裡教理的干擾，產生比較和懷疑，而這次卻沒有這種現象，我真實覺得很受用。從開始的晚上講規矩起，每次都很清楚，同時又沒有分別心。後來師父對我說：這是因為你習慣了，不然的話，是知覺心（五俱意識）的作用。總言之，這次禪七的情況，在開示中得到不斷的啟示，和方法配合得很適當。至於師父的開示，除了晚上，用虛雲老和尚的參禪法要作，為講本外，每天清晨起香之前的開示，同樣有層次的，續步策勵禪眾用功。首先將清晨開示的大意記下來：

身心都要放鬆，身外任何事物發生，都不要受到困擾，一心繫念在方法上。

行、住、坐、臥、食飯、工作和上廁，都沒有兩樣。

禪修的三個階段：首先是調身，每次止靜後，都要做到身不移動。其次是調息，這是介乎身心間平衡的階段；息不能調，心便浮動，不容易進入調心的階段。至於調心就是把念頭放在方法上，堅住不移。這一節可以說是對第一次來參加的人，對上節不清楚作補充。

具足信心，對自己、方法、三寶都沒有懷疑。方法是佛法中來的，佛法是佛說的，目前的師父，就是活著三寶的代表。他將佛法指導我們用功，我們對佛法，應該很清楚；深信它是調伏煩惱的方法，指示我們修行的標指月，開導我們對修行的態度，這好比一鼎三足，缺去其中一樣，都成為學佛過程中的大障礙。

四、願心，也就是菩提心，我們的修行，不是對開悟和自我解脫的追求，是為了感謝人類對世界的貢獻，使我能夠生存和有機會禪修，但願從修行中體會佛教的精神，和全人類分享。

五、慚愧心和懺悔心，對於已經進入狀態和還未得力的，同樣要深生慚愧心和懺悔心，有慚愧就不會自滿，或自卑而繼續精進，能懺悔便不會埋怨，而會自謙地修行。

六、用功不能一曝十寒，四天過去了，大眾仍很散漫，禪七中尚且如此，怎樣能夠有長遠心去修行呢？每天都口念是日已過，命亦隨滅。你們一生人有多少次機會參加禪七呢？大家要努力在方法上連續下去，禪七是克期取証的，不是來渡假，

你們每次坐下都要頂禮發願，堅定自己的意志和決心。

至於每晚講解的參禪法要，可以說是禪門修証最圓熟的文獻。這期禪七講的，有話頭與疑情。照顧話頭與反聞自性，和生死心切，興發長遠心的幾段文字。師父加上幾個譬喻；有若畫龍點睛，使我有活的感受，簡略來說，有下面幾點：

話頭與疑情都是方法，不論用什麼方法，把握得住好不容易。就算用功把握住它，賓主分不清楚的時候，也很難得力。用功時要很清楚，身心世界都不是我，如果把方法硬擠進心裡，如同吸取知識一樣，對身心都會做成干擾。所以我們要身心放鬆，把心念放在方法上，有如人乘車，是舒適而沒有荷負的感覺。

方法把握得住，也就是用功進入狀態中，這時候很可能產生二種現象：一種是似入定境，而實在是輕微的昏沈。另一種是清淨輕安相似的寂靜。這個時候是用功的轉捩點；前者有如騎在馬上的人，時間長了，身體疲倦，被馬兒拋下，倒在地上睡去，做著自己仍在馬上的夢。後者方法真的用上，心境一致，仍然驅策馬兒在大道上奔馳，而不覺得自己在騎馬。這兩種情況都需要善知識的提點，或自己念念覺察，就不至於誤入歧途或多走了路。

照顧話頭，也就是留意說話之前，不但沒有說話，連心念也是沒有的。有了說話和心念，就是話尾而不是話頭了。換句話說，只要把現前一念，安住在什麼也沒有的狀態中，其他的境界，自然都不存在。這是在心念能集中以後，深入另一層次的用功。如果心念不能集中，還是先用五停心觀來調心，勉強用話頭方法，就變成背話頭，那就更難得力。

反聞自性，楞伽中說唯識的三自性：偏計執性，（主觀的）依他起性（客觀的），圓成實性（本體的），都是沒有它們的自性，也就是說自性是空的，不生不滅的，不是我們眼、耳、鼻、舌、身、意、相對的境界。現在反聞自性，就是用沒有分別的耳朵，直覺繫緣在空的自性，在言說上安立是反聞自性，或聞無聞聞等名字。

生死心切，是對無常體驗親切，常把死字掛在心頭，一切放下，一心守護著方法，功夫自然水到渠成。

長遠心：不著急道業速成，不斷的改良自己道德人格，從禪修中穩定自己身心以感激的心態，為社會人群服務，孝順父母，尊敬師長和護持三寶。

坐禪

在開始的晚上，從師父講解禪堂規則開始，我隨即繫心在方法。大概四支香時間，講解完了，再坐兩支香，便回寮房休息。大致上整個禪七的清晨和休息前的兩支香都和原先一樣，在方法上沒有困難。

第一天早餐後，有少昏沈，背部脊骨最下三節的位置，格格連串作響。昨晚前後兩支香，也曾發生過，不知要發生什麼事。整日的功夫都有間斷，但妄念生起時，都能控制它，馬上回到方法上。

第二天到第四天，方法都很順利，好像驅策著一匹馬兒，在原野上奔馳，多麼輕鬆愉快；時間過得很快，如同白駒過隙一樣。因此在一個上午和一個下午，除了第一枝香起來運動，其他時間，就一直坐到用齋才起來。

第五天上午，左邊的上胸發生十多下刺痛，還有一次獨頭意識生起的感受。在剎那間想到家中的眷屬，這是過去禪七中從未發生過的，我立刻回到方法上，胸部刺痛不再繼續。在小參時，師父對我過去兩天的情況，沒有表示甚麼。回到蒲團坐下，決心要體驗得更真切，從此單存方法一念，連鎖不斷地繼續下去，不但日間沒有昏沈，連休息的時間也縮短了，亦不覺得疲倦。

最後一天早上，脊骨突然其來的劇痛，有如背病發作的情況一樣，是剎那之間的事，頓時使我萬念俱恢，不知道為了什麼，幾乎忍不住淚水也滴下來。早餐後上禪堂，功夫落實，整個身心都在方法上，非常清晰，直到最後一枝香也沒有兩樣；情況有如一隻貓，面對著一隻老鼠的樣子，是輕鬆，安祥，集中，清楚，穩定。

小參

第一次小參時，師父問我老是坐著不動幹什麼？我回答說用方法。他說：用得上嗎？我說：第一天有間續，但總算跟得上。接著我將脊骨連串作響的事請示，他說：這是骨氣在動，不要怕，你修行多年了，也該知道，用功是不能著急的。

另一次小參中，我對師父說方法用上了，但是在家中平日打坐，善念生起時，是否任由它呢？師父說：當你用方法的時候，就算釋迦牟尼佛出現面前，也要一掌打走他，說什麼善念，那都是妄想。

又一次小參時，我說：這兩天方法很順利，不知道是不是像師父說騎馬的譬喻，心念和方法都統一起來呢？他說：被馬兒拋在地上，還做騎馬的夢，我接著問及早上發生刺痛情形，他說：神經的調整沒有大礙的。

最後一次小參，我把這兩天的情況告訴師父。在對話時，師父除了問及身心的體驗外，並且問我可明白這方法的目的？接著說：你現在需要什麼？我說：我不需要什麼。師父一向在禪七期中，除了晚上開示時，有說有笑外，一直都很嚴肅。現在突然笑起來，我當時內心正充滿喜悅，也不自覺地開聲笑。師父接著說：這方法有如把一桶濁水，安置靜處，讓泥沙沉澱下去，水自然回復本來清淨，好好回去，繼續打坐。我隨著向師父頂禮告辭，當我出門的時候，師父和平日一樣滿臉慈靄，親切地說：我祝福你。

四十餘年尋古劍
先從言教後參禪
無求始會惟柔旨
花遍枝頭月滿簾