

# 觸即解脫任遨遊

◎劉毓珠

這是一次最另類的禪修經驗，一個沒有盤腿打坐，既上山下海又跑山，甚至與墳墓為伴，類似重回學生時代，參加救國團自強活動的操練。然而，這個「佛門戰鬥營」卻充滿令學員開悟的機會。

## 山間行禪 法門無限

到花蓮力行禪寺參加七月四至十三日為期十天的大圓滿禪修活動，第一個黎明即起的清晨，沒有傳統中作早課、進禪堂熬腿坐一枝香的考驗。主持禪修活動的該寺住持慧門法師，給學員的第一個禮物：高僧行禪。這個見面禮是帶大家到山上跑山。原本以為這項不按牌理出牌的「戶外活動」，主要目的大概就是訓練大家透過照顧腳下，練心修正觀而已。

未料，走了半小時後，領隊慧門法師對一路保持靜默的隊伍說：「你們覺得空氣很新鮮吧？晨起的小鳥在唱歌，還有蟬和不知名的蟲在叫，你們是否心想：山裡的清晨真的很不錯。你們在禁語嗎？如果一路覺得今天的晨間活動很棒，這種種的自我對話，怎麼能算是禁語？」

法師這一棒子打下來，讓許多人突然驚醒！

法師的本事多呢，去年（二〇〇二）筆者首次參加大圓滿禪修營，見識過他訓練學員要隨緣不變、不變隨緣，勇於面對無常、直下承擔，種種出人意表的獨門教授。但是，儘管知道慧門法師的「山水禪」是全台灣唯一的，也了解他指導禪修的方式千變萬化，卻沒料到棒喝落處，又隨即在山道上傳授「射」念頭的修行方法。

一時間，「哈！哈！哈！」一連串的「哈」聲響徹雲霄。在山林間迴盪的哈聲，蘊含著成就菩提的種因，教這群佛子從此時此地開始，邁向大圓滿修行大道。

## 九節佛風 由相入性

因為覺得自己的氣不夠飽滿，早有朋友建議：何妨去學九節佛風。

一來以為練氣一定是練氣功，心想那種屬於物質性的東西，層次不高；不是佛法的東西，筆者缺乏學習動力。再者，也不知道那裡可以找到九節佛風。所以朋友的好意，就擺著不管了。

真是作夢也沒想到，這次大圓滿禪修營，九節佛風竟是重點課程之一。了解了慧門法師的九節佛風，不僅可以改善自己氣不足的現象，還可以透過外相的修練，進入性中的修行。九節佛風由相入性的修練，可讓修行者在體認什麼是法性、空性、佛性後，證得無上菩提，不禁讚嘆自己的因緣何其殊勝。

法師在茶禪時提到：修行，不僅要拼智慧，還要拼體力。又說：大圓滿有許多前行方法，教導我們如何選擇修行的方法和時間，以及如何透過氣、脈、輪來修，經由色蘊和受蘊，把色身修好，減少修行障礙。九節佛風是一種調氣的方便法，讓心安住在出入息上，它所練的氣，是一種精微氣，練熟了，語寂自然就產生。

談到藏密的修持，法師說圓滿次第比生起次第細膩，是修脈氣明點，透過觀想，規範脈氣明點，讓內在的明點回到本覺。所謂明點，就是佛性的能量。循著明點找到光源，回到本覺，等同於禪宗的明心見性。

由於大圓滿禪定休息法不偏修身或修心，所以法師強調，儘管從修身下手，一樣要修心，雙管齊下，就像走路非得左右兩腳配合一起來，才可能有成就。有人專門注重色身、感受的修行，那就永遠不會開智慧，走入了外道的修行。

## 「扒糞」法門 自我解脫

「大圓滿法是一種『扒糞』法門。」當鄭振煌教授如此比喻大圓滿法修持時，讓媒體出身的筆者，不禁拍案叫絕。接下去他的解說，呼應著慧門法師所言「大圓滿法是一種自解脫的修行方法。」

鄭老師和慧門法師都指出：在任何禪修中，都要止觀同時運用，定慧才能出來。止觀運用得強，力量自然會強。這兩位「明師」都以老虎來比喻我們的妄念，並說不餵食物給老虎（心念），只要看著牠，久了，老虎自然會餓死。

這也就是鄭老師形容的：修行是「扒糞」。隨時要知道念頭起處，觀到念頭起來了，這是扒過去的業力習氣。老師說在觀心的扒糞過程中，要不擒不縱、不迎不拒，讓冒出的念頭回歸心識大海。如此，我們的心識大海，就不會增加新的污染，甚至會減少一些污染。當業力習氣越來越少時，身心自然越來越輕鬆。所謂透過見地的認知，不動如山，修久了就能明空任運，寂照解脫，自由自在發揮功能。

鄭老師提到：「現象界的一切，都是佛性能量的發揮。貪瞋癡、喜怒哀樂都是心性能量的顯現。大圓滿見就是一切顯相，不離我們本具光明圓滿的本性，在念起時，就已經自我解脫了。」

心識的作用就是佛性的能量，所以即使無明煩惱的心，都是佛性的能量。這個全新的認知，對我而言，具十足震撼力。難怪說什麼：煩惱即菩提，菩提即煩惱。

今天總算真正明白這句「口頭禪」說的是什麼了。想到這點，作夢都會笑——因為確信：鐵定可以成佛。

## 禪修筆記 拾穗花絮

我的筆記，記下了這次大圓滿禪修的拾穗，有上師的法義開示，有自己的心得，還有活動花絮。

◎法無高下，根有利鈍，修行方法可分三類：（一）外大，是面對色聲香味觸的器世間，和眼耳鼻舌身的身根，以持戒修止，眼不見為淨的方式修出離心。它最簡單，但是也最不可靠。（二）內大，是從前五識、第六意識、第七末那識、第八阿賴耶識切入。這是一種心的轉念、淨化方法，必須有出離心做基礎，需要真槍實彈的修行真功夫。百分之八十的修行就是在轉內大。（三）密大，指的是我們的本覺、佛性。大圓滿法就是密大的修行，它是單刀直入，離一切妄想執著，既不從內，也不從外修的修行法門。

◎大圓滿法的修行有許多方法，其中最特殊的是：觸即解脫，當下即是。

◎大圓滿椎擊三要——（一）見：性就是相，相就是性，性相不二。（二）修：在禪堂中修智、悲、光和氣、脈、明點。（三）行：下座後做菩薩，行六波羅密。以上三要，若能明瞭力行，當生即使不能證得妙覺，身心亦能輕安自在。

大圓滿法是超越圓滿和不圓滿的修行密法。密法的最大祕密，就是沒有祕密。

◎懂得大圓滿法，便可以了解剎那即永恆的真理；讓我們在剎那之中發揮永恆的慈悲與智慧。但願在永恆的學佛路程上，抓住每一個剎那的因緣，不管是剎那也好，不管是永恆也好，如其所是，隨緣安住。

◎這次大圓滿禪修，讓自己終於對「執著就造業，造業就輪迴」有所體悟。面對自己人生的最大課題情執，再想到禪修拜懺時經文中提到的「困坐癡牢，執著糾葛」，一時間淚水突然湧出。但是，哈！哈！哈！願自己早日跳脫輪迴。不！應該是當下即解脫，觸即解脫也。

◎為避免花開之後花落的感傷、快樂之後空無所得的煩惱，因此要將世俗諦和勝義諦同時提起，不受善惡、好壞、大小的影響，除了用緣起性空超越它，還得不落入頑空。由於一切無常，在空性中還得深知因果，因為空性不離因果。在世俗諦中廣植善緣，擴大心量，相信在超越煩惱之餘，即能改變世俗現象的二元對待。

◎有人說，生命是偶然的；又有人說，生命是必然的。其實，生命是偶然中的必然，也是必然中的偶然。偶然不就是無常？必然豈非因果？時時提醒認知生命中的無常與因果，相信面對人生中的種種「意外」時，心湖自然較不易起波瀾。

◎原來世間一切現象，以及我們的喜怒哀樂，竟全是業力所感。大圓滿的見告訴我們：一切原本就是如來，也是如去；和諧衝突，都是妄想。本覺是當下沒有任何妄念分別的。大圓滿的修行，就是直接安住在平等不二的境界中，直接從果地上修，從圓滿的境界上安住身心，以達到自解脫的境界。

◎感謝慧門法師和鄭老師，以種種善巧說法和精心設計的課程，教導我們擺脫業相影響的多種方法，以及離開以二元看待人事物，讓我們認知如何回歸本覺、如來境界。

◎但願這次大圓滿禪修營經驗，能種下善因。從文字般若到實修的觀照般若，最後得到實相般若的果。在未成佛道之前，發心精進修行，不斷的學習與成長，下山後每天給自己的禮物是：灌溉心靈，進行習氣業力種子的「扒糞」——在應無所住而生其心、清淨無為中，讓累世業種自然清洗漂淨。

◎參加這次大圓滿禪修活動的學員，囊括老中青少四代，從三歲到七、八十歲都有，這種大家一起來的盛況，相信也是禪修活動的「異數」。妙的是，慧門法師和鄭振煌教授有本事讓我們這群「四眾弟子」，都能在大圓滿中獲得大圓滿。這是上師慈悲與智慧的展現。

◎在峽谷中體驗山水禪，是力行禪寺訓練學子的另一絕招。山中縱走、溯水過溪、游泳過潭。在水路和陸路交相運用的情況下，旱鴨子便遭受到可能成為海龍王女嬌的威脅；有懼高症者踩在身臨峽谷的崖壁上也心驚膽戰；還有我身陷泥澤，動彈不得，被拉起來後，鞋子仍留泥中的閃失。一連串峽谷中的山水考驗，活像學生時代的虎嘯戰鬥營。

這些驚險刺激的戶外活動，真是高度的動禪。其實，這種課程設計，除了要我們懂得照顧腳下之外，何嘗不是告訴我們：個人生死，各人了。

人生處處是挑戰，處處是無常。當我們面對不可知的下一步時，能承擔嗎？會呼天搶地嗎？

這項峽谷中的山水禪，讓人想起了危機和應變能力的處理訓練。

或許，你也可以稱它是一個歡樂無限的山水禪魔鬼訓練營。

◎傍晚六點，從山上整隊步行下山，行前鄭老師宣佈：晚上要帶大家到五星級飯店住宿，最差也是四星級別墅。

走了一小時，抵達山下的公路時，天已黑了。拿出手電筒，往前繼續穿越的，是羊腸小徑和田埂。

當學員望見「壽豐鄉第一公墓」牌樓的那一刻，有人譁然退縮。

真好，這個特殊情境，真是一個難得靜觀起心動念的機會。或許因為大家成群結隊而來，又因為不是亂葬崗，因此我在自己挑選的墳墓上靜坐時，並未心生恐懼。

面對墳場前，山崗下，夜裡遠處海上的漁火，耳聞海濤聲，乾脆和死鬼一起享受月光下的山海風情。

◎徹夜在海灘上聽海濤，賞明月，直至黎明看日出的體驗，終生難得幾回遇。

坐望大海，看潮起潮落，浪花與大海本是一體，無二無別。

躺臥沙灘，仰望月光，烏雲在月兒週遭來去，真正無邊、清淨的是那天幕。自己的佛性應該就是那片天吧！

黎明看海上日出，讓具慧根的同參道友頓悟了：一即一切，一切即一；母光明即子光明，子光明即母光明，母子光明原係一體。萬法無一非佛法！三千大千世界處處在說法。