

回到本心，如實用功

仁者心動

我最近看《那先比丘經》，那先比丘對彌蘭陀王說：「心不會失，念會失憶。」我們常把「念」與「心」攪在一起，而生起許多煩惱。念頭是什麼？你每天時時刻刻都有無數的念頭生起，攀緣過去、現在與未來，一刻都不願停止。有的念頭如果沒有再複習，時間一久，就會忘記，但你的心卻從未消失，它不會因為你的睡眠或昏沉而消失，或因你生生世世的輪迴投生而消失。

心不會消失，所以修行是可以累積的，道心也是可以不斷增長的。修行無法急著趕快成就，有累積的話自然能夠成熟。「累積」是指什麼？就是以不斷地修行來引導我們心的方向。清楚地藉重著呼吸來引導我們心的方向，藉重著打坐、吃飯，讓我們的身心於修持中漸漸成熟，安住於清淨的自性狀態。所以，不要去管念頭的生滅，而是要看住你心的方向。

參禪的核心就在於「心」。惠能大師初到廣州法性寺時，當時印宗法師正在講授《涅槃經》，門口有兩位和尚見到寺院掛的幡（旗幟）因風吹而飄動，兩人便議論了起來，一個說是風動，另一個說是幡動，各有各的道理，一時之間，眾人爭論不休，惠能就在旁邊聽著。過了一會兒，惠能高聲對他們說：「不是風動，不是幡動，仁者心動。」（不是風在動，也不是幡在動，是兩位的心在動。）

這意思就是說：旗幟本身不會動，是因風吹而動，但旗幟與風動不動干卿底事？如果你的心不動，誰又知道它們在動呢？所以，是仁者的心在動，才知道這一切在動。「仁者心動」是一個話頭。我們很多念頭會生起是因為心在

動，心不動的話，念頭何處能生起？這個其實就是參禪的核心。

一旁聽到這番對話的人，都感到驚訝，印宗法師當然也聽到了，隔天就問大眾昨夜最後說「仁者心動」的人是誰，有人說是「盧行者」（當時惠能剛離開獵人隊，尚未出家），於是便請其進屋一談。印宗法師問：「你一定不是一般人吧，聽說五祖弘忍大師的衣鉢已經來到南方，你是否就是忍大師的傳人？」惠能說：「不敢。」

印宗法師得知眼前便是五祖弘忍大師的傳人，便立刻恭敬作禮，請惠能大師取出衣鉢出示大眾。兩人又就《涅槃經》中所說的「佛性」問題作了討論。印宗法師很歡喜地說：「某甲講經，猶如瓦礫；仁者論義，猶如真金。」過了幾天，印宗法師正式為惠能剃度、授戒，惠能才正式成為真正的比丘。

雖然印宗法師是惠能大師的剃度師，但他深知惠能對佛法的悟解在自己之上，於是他誠心禮惠能大師為師。但這並不表示我們不重視戒律、儀軌，我們必須要清楚的是，戒律是維持秩序必然的軌則，出家人首先要尊重戒律。我個人覺得，他要在僧團裡領眾，一個是修行境界的問題，一個是戒臘的次序問題。僧團能夠維持秩序，戒臘還是不能少的。惠能大師受戒後進入僧倫，佛教的僧倫、戒臘是不能紊亂的。

但在以佛法為尊的前提下，人是可以更加超越的，修行的心境、理悟、證悟等有很多種層次，這些也是應該被肯定的。惠能大師是從人的本分的「理」進入佛法的核心，「不是風動，不是幡動，仁者心動」，他將經論都回歸到「心」，「回到本心」即是佛法的核心。至於，僧倫以及「法」的體悟，這些都是不會紊亂的。所以，惠能在菩提樹下開啟東山法門，黃梅的法脈就傳到了南方，從此大開大弘。

如實觀察「念」與「心」

我們的「念」是會忘失的，「念」也會隨著身體的衰老，或自己的情緒、壓力而起起落落，但沒有斷掉的是你的心。即使「念」無常，時間無常，空間

無常，隨時可撿回來的永遠是你的心。

所以，你這一支香坐得好或不好，都不需要咒罵自己，也不必太難過，修行當中時進有進展或偶有退步，都是很正常的。我們要培養的是正確的禪修態度，禪修的基本態度在哪裡？那就是「如實知」。

假如我能坐得很久，那是否表示身體一點都不痛？不是的，疼痛還是依舊，最主要的是能如實地知道自己身心的變化，不隨它而轉，而能夠安頓自己。以什麼方法來安頓？只有個人冷暖自知，要有智慧善巧地引導自己處理身心的狀況，因為疼痛是你一直在疼痛，痠麻也是你一直在痠麻。你縱使很痠、很麻，如果能如實地多觀察一分鐘、兩分鐘身體的無常變化，這便是進步，而這進步是你可以自己知道的。只有自己是過來人，才會知道如何用功，如何認真。如果沒有認真過，根本談不上功夫，修行一定要認真的！

「認真」是你用功的必備要件，要認的是「真」而不是「假」，吃飯是真的，打坐是真的，走路是真的，念頭跑掉是真的，全部都是真。你要完全地認同，而且經歷錐心之痛，才會進入另外一個境界，否則修行只是隔靴抓癢，永遠也搔不到癢處。

「修行」要咬緊牙根，忍受錐心之痛，養出一種堅毅的態度。古德不也說「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」嗎？如果沒有徹骨寒冷的考驗，真的談不上能獲得修行的道果。所以，一定要從身心上面改造，才能累積自己的經驗。

如果你說：「平常我就已經很苦了，坐在禪堂不是更苦嗎？」我個人認為一定要經過這一關，你才能知道什麼是自在、輕安、放鬆。大家認為輕安、放鬆是伸長腿，然後躺臥，泡一杯熱茶來喝。然而，多喝幾杯之後，你也不會想喝了，因為你的心還是無常的。

愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛……這些苦本來就是存在的，我們不喜歡煩惱，但是煩惱的存在是正常的。所以你要告訴自己，這些本來就是正常的，多一點點耐心，多一點點觀察，你的智慧便能慢慢增長，修行的心也能慢慢成熟！