

修行的開始——信與忍

將生命投入於信仰

中國禪法「直指人心」，不是從文字裡來找到你的真如法性、自性、佛性。文字裡怎麼可能找得到這些呢？絕對不可能。你以為只要讀佛學院就可以開悟，那也是不可能的！或者你認為要讀多少經論就可以找到佛性，那同樣也不可能。因為開悟與知解這是兩個不同的領域與語言。

在大家修法時，我們強調「直指人心，教外別傳」，而在離開了文字、知識的思惟後，你要問的反而是：「什麼是宗教信仰？我的信仰在哪裡？」「我信仰的到底是什麼呢？」

你可以說「我信仰釋迦牟尼佛」、「我信仰阿彌陀佛」，什麼是「信」？要回到我們自己身上來問：「我到底信什麼？參禪是什麼？」

惠能大師所說的「皈依一體三身自性佛」，這不是名相的問題，而是從自己身心裡去知道身心是完整的。這樣的皈依也是一種修行，在尚未成佛之前，修法一定要先從「信」開始，最後成就的還是「信」。

當年我要出家時，跟觀音菩薩說：「請觀音菩薩慈悲，滿我出家的願。」可是我母親也對著同一尊觀音菩薩說：「觀音菩薩！你無論如何千萬都不要答應她去出家。」

我不曉得觀音菩薩是聽我的或聽我母親的，最後當然是我滿願了！因為我出家了。我告訴自己：「出家是我想要的，不是你要的！所以，觀音菩薩不會聽你的！」

我投入自己的生命，我肯定自己的信仰，而且在自己的信仰中，我心甘情願，沒有討價還價的餘地。這是我對自己的信仰的態度，那麼，你要怎麼說自己的信仰呢？

三種「忍」

我們禪修的目的，就是要看清楚無常，看清楚世間的苦迫，解脫輪迴。什麼叫「禪」？這個需要自己深刻地去體會，不論你要吃飯、走路，都是在色身裡完成，可是我目前還在過程中，我看到無常。參禪就是要接受世間的無常，接受你自己的無常，因為日日月月都是在遷流變化當中，你又何曾例外？

可是你只有那麼一點的善根，它在哪裡？你觸摸不到嗎？絕對可以感受到、觸摸到，這就是「忍」。我們不要用得失、利弊、貧富、貴賤來衡量世間，一定要從「忍」字著手，它是最好的修行，比布施、持戒、禪定、智慧更加貼近於我們。

「忍」的意思是「接受」、「相信」，而你「相信」什麼？

我們常說自己是信仰佛教，但一定要回過頭來問自己：「我到底信仰佛教的什麼？」不論是去尋師訪道或遊方參學，經歷過什麼樣的修學歷程，你回過頭來看自己時會說：「啊！原來如此啊！我就是這個樣子。」

「它是什麼樣子？」「就是那個樣子。」「那個樣子」無法言說，只能體會。那麼，這是否已脫出輪迴了呢？我不曉得，但只有一個確定的情況是：你確信了自己到底信仰了什麼。

在佛經中提到三種「忍」，有對事相的安忍與對道理的安忍。第一個「忍」是「生忍」，例如我們在接受他人的供養時，不生起傲慢，在他人對我們瞋罵傷害中，不生起怨恨。這是從生活與人際關係的歷練中，能自我提升的一種智慧。

第二個是「法忍」，即對於寒冷、炎熱、風雨、飢渴等情況感到惱害時，能夠安忍，不生起瞋恚或憂愁，這是對外在環境的安忍。我們經常就是在這些

事相上打轉，無法安忍而造成許多煩惱。

第三個「忍」是「無生法忍」，這是對道理的安忍。「無生法」是指一切法本來不生不滅，「無生法」就是指把心安住於法不生滅的道理上，這是菩薩的境界。

觀察無常，修「無生法忍」

記得早期我去看廣欽老和尚時，印象最深刻的就是第一句話他一定問：「你從哪裡來？」

我回答說：「我從台北來。」

他沒有再接說下一句。

第二次去，他又再問：「你從哪裡來？」

我仍然回答：「我從台北來。」

這是世俗的語言，如果還要再問，就是問：「台北之前，你又從哪裡來？」

老和尚一直在問：「你從哪裡來？」第二次去這樣問，第三次又這樣問時，我開始自問：「我從哪裡來？我確實從哪裡來？」

但是，「我從哪裡來？」這是指「前一刻我從哪裡來？」還是「此刻我從哪裡來？」可是此刻從未停留下來啊！什麼時候停留呢？《金剛經》說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」為什麼不可得？因為過去、現在、未來的每一個剎那都遷流不住，當你說「當下」時，已經又到了下一個剎那，現在早已成為了過去。

我們明明就在無常裡，所以，你的佛性、自性一直就在無常的時間流裡，在變動的環境流裡，在遷流的因緣法裡，一幕接一幕不斷地出現，你要抓取什麼？可以停留久一點嗎？一刻都不停留的。「忍」就是陪著你成長的、認識的一個過程，它是一個背景而已，是一種肯定，也是讓自己去承擔、接受這些過

程，也看到自己的心境。所以，首先是要「看清楚」，完全地進入這樣的心境。

中國的禪法是從「無」入道。什麼是「無」呢？「無」就是「無」，我們修行了半天有修出什麼來嗎？我們空著手從媽媽的肚子來到世間，長大以後，好像接觸了很多人，也擁有了很多的東西。我們有時拿起照片來看，「這是過去我班上的同學」、「這個我還曾經跟他吵過架」……，結果這些都變成背景的影子。

所以，從「無」入道，「道」在哪裡？還是「無」。最後你要走的時候，無論建立了多少功勞、功業、功德，全部都要放下，這個就是「忍」。

我們在看無常時，其實要證的是「無生法」，要了悟的是法原來不生不滅。要怎麼修呢？就是隨時都回到當下，修一個「忍」字，從對「無常」的觀察裡，徹底認知空、實相的真理而安住，這就是修「無生法忍」。在此的「忍」就是指「確認」、「確知」。

「無生法忍」是要到西方極樂世界去修呢？還是我們現世當下就可以修呢？當然當下就可以修，這就是「禪修」。

懺悔才能真正地放下

「忍」就是「接受」、「相信」，也是一種肯定，我們在這當中，生出很多念頭，但在檢核自己時，就覺得深感懺悔。

中國的禪法要修懺悔。惠能大師傳授的是「無相懺悔」，「懺」是懺其前愆，懺悔從前所有的惡業、愚痴、嫉妒等罪，令它們永遠不再生起。「悔」是悔其後過，從今以後永遠斷除所有惡業、愚痴、嫉妒等罪，永遠不再造作。「無相懺悔」就是指能觀罪業本空，皆由妄心所造，只要我們止息妄心，罪業頓時消除，就如千年闇室，一燈即明。「無相懺悔」就是從「自性」起修，鼓勵大眾修行一定要回到自心，要相信、肯定自心即佛。

如果想要追悔過去的事，永遠也追不回來！過去你追不回，而且你已經往前衝，永遠也回不到昨天，甚至是前一刻。所以，一定要禪修。禪修能讓我們看到自己的心念，看到裡面有很多的後悔、求不得或怨憎會。如果沒有進入禪修，你看不到自己扛著這些到底要做什麼。

在禪修時，有時很多內心深處的情緒會不自覺地湧上心頭。例如在道場裡共住就不免有人際關係的衝突，內心常覺得很委屈，甚至心想：「別人都是欠我的。」這些不斷湧現出來的情境，以及糾纏不清的念頭，如果散不去時，我們不妨就直接說：「我要來看看它。」就直接看住那個念頭。

我開始練習去看住這些生起的情緒或念頭後，發現自己好像一直在尋找一個寺院來寄託這個身體，因由這色身而行生的種種問題，我自己就受不了自己，總覺得別人欺負我，讓我這麼委屈。如此自尋煩惱，於是身心無法安頓。後來我就完全地看到自己心境的變化與因緣的生滅後，這才真正地放下了。

「放下」是什麼？活在世間本來就需要這個色身，要這一套衣著，也要這一套寺院來安頓這組色身，這些外在環境的變化，都有其自然的因緣，這些因緣不是由誰在操縱或主導。身心本來就是整個配套，有因就有果，你不能只想要「這個」，而排斥「那個」，以分別對立的心去執取所喜愛的，排斥你所討厭的，這一切終究會造成身心的痛苦，無樂可得。所以，當時因體會這個色身的殼子後，我才能坦然地面對自己。

當你的心看到這些境界時，要打從內心「懺悔」，要「無相」懺悔。那就是坦然地接受，深知一切煩惱都來自於自己的分別妄心，執取內外身心所造成的。這是否就是「小悟」？其實談不上，只是「看到」而已，從事相中看到那個「理」。「果從因生，事待理成」，就從事相本身知道無生法的「理」在哪裡，自己進入那個「理」，也安頓了自己。

「有」從哪裡來？它的後面還是「空」的！「自性」從哪裡來？還是無生的。自己要能「忍」，一定要看到內心排斥的、討厭的、拒絕的、委屈的、被欺負的那種感覺，其實都來自於內在的虛妄分別，那也是不可得的。一定要完全地從自己心裡看到，我們才能從自我的牢籠中逃脫出來，這是我從中國禪法裡看到的。