

汝放身命處

只遮箇？

百丈懷海禪師是馬祖的弟子。馬祖問懷海說：「汝以何法示人？」（你用什麼法來指示眾人？）

懷海禪師就舉起一根拂塵。「拂塵」是僧人的用物之一，做為清垢除塵或驅逐蚊蟲的一種工具。懷海豎起拂塵，意思是表示自己是清除煩惱塵垢的人。

馬祖就說：「只遮箇？為當別有。」（只是這個？我以為應當還有別的。）

懷海禪師立刻拋下拂塵。

馬祖當然不是在講「拂塵」這樣東西，他言外之意是：「只有一種功夫啊？我以為還有別的呢！」這是在問懷海禪師看到塵垢就以拂塵去除，但是如果沒有塵垢時，你又用什麼方法呢？

修行需要「減法」，也需要「加法」，懷海禪師以拂塵去除塵垢後就能現出本來面目，這是「減法」。可是古德們也常告誡我們要多做功德、種植福田，這是一種「加法」，其目的都是應機說法，法門應有「加法」或「減法」，無非實踐佛陀的德行，同樣是回到佛法的本意。

如何是佛法旨趣？

百丈懷海禪師問馬祖：「如何是佛法旨趣？」（什麼是佛法的旨趣？）

馬祖回答道：「正是汝放身命處。」（正是在你放捨身家性命的地方。）

什麼是「放捨身命處」？就是指你真正的歸命處，那就是放下，放捨你的生命。如果連你最在意、執著的身家性命都可放捨，你還有什麼是放不下的呢？我們往往有太多的擔憂、嫉妒、懷疑，這些都是自尋煩惱。如果你能以佛法的空性智慧來面對，你原來充滿煩惱的生命就能轉身，你在自己的身心裡就能真正放捨。佛教的本意、宗旨在哪裡？就是讓我們要放捨生命。

諦觀法王法，法王法如是

有天馬祖上法堂說法，過了許久都不開口說話。那時懷海禪師就收起面前的坐席，馬祖看到了，隨即退下法堂。師徒兩人都沒說話，但法也已經說完了。

馬祖與懷海的「對談」，讓我想起了白公老人（白聖長老）帶領我們禪修時，曾說過的一個故事。

有次佛陀上座說法，佛陀尚未開口，大家都不知道佛陀要開示的內容，只有文殊師利菩薩知道，於是文殊菩薩在佛陀開示前，就唱起〈鐘聲偈〉：「諦觀法王法，法王法如是。」

這兩句偈語的意思是：大眾要用心聆聽佛陀的教法，佛陀的教法就是如此。「法王法如是」的「如是」就是指行、住、坐、臥等一切語默動靜，就如馬祖的上台、懷海的收席、馬祖的下台，一場無言的說法就在當下展開。

你一定會驚訝為何佛陀說法只是如此平常，這怎麼不是呢？《金剛經》裡就記載佛陀著衣持鉢、入城乞食，然後回到祇樹給孤獨園，吃飯、收衣鉢、洗足後才坐下來說法，這樣一個動作接連著一個動作循序施行。法王的「法」就是如此，「開示」是一種說法的儀軌，「靜默」則是另一種說法的方式。

馬祖上法堂，卻靜默不語；懷海收坐席，馬祖立刻自法堂退下，他們說了什麼「法」呢？這是師徒兩人彼此的默契，無言的說法，其宗旨是「放捨生

命」。是馬祖放捨生命，還是懷海放捨生命？兩位心心相印——你如是，我亦如是。

我們看禪宗祖師們好像都在打啞謎，其實那些都是機鋒，是應聽法者的根機而說的法，有時雙方都不言語，只是透過某種動作，便已完成了傳法。所以，「說」是一種示現；「不說」，也是一種教法。各種方法隨手捻來，只要能夠讓大家可以放捨生命，找到自己生命應該在哪個地方開悟，這才是佛陀說法的真正本意。

八苦交煎總不妨

真歇了禪師的涅槃堂詩所說的是另一種放捨生命的境界。

真歇了禪師是宋朝左綿（今四川綿陽）人，少年時即入佛門，十一歲時出家，十八歲時就能登上講座，講經說法。後來往四方參學，修習禪法。當到達鄧州（河南）參謁丹霞子淳禪師，有天登上鉢孟峰，忽然大悟，得到子淳禪師的禪法要旨，後又繼承真州長蘆祖照禪師的法席。又歷經住持四明補陀、台州天封、福州雪峰、明州育王等各佛寺，大振曹洞宗風，幾乎遍達半個天下。

當他年邁體衰且病重時，便被送至於涅槃堂。「涅槃堂」是叢林裡為重病而將離世的僧眾準備的堂室。

躺在涅槃堂裡的病床上，真歇了禪師作了一首詩偈：

訪舊論懷實可傷 經年獨臥涅槃堂
門無過客牕無紙 爐有寒灰席有霜
病後始知身是苦 健時多半為人忙
老僧自有安閒法 八苦交煎總不妨

「訪舊論懷實可傷，經年獨臥涅槃堂」，前兩句詩偈在回憶過去拜訪故舊、高談本懷的情景，實在令人感傷。現在的我，經年只能獨自躺臥在涅槃堂

裡等死。

僧人在衰敗且孤苦無依中，身軀已經無法起身，在餘下的時光中一步步地走向死亡，怎不令人感慨，心有戚戚焉？

「門無過客牕無紙，爐有寒灰席有霜」，想當年門庭若市，噓寒問暖，參訪者絡繹不絕，受人景仰，如今老邁之軀，却面對門前無客造訪；窗牕上的紙也被寒風吹破，卻無人來更替換補綴。室內雖然有火爐，爐內卻只剩下冷灰；我的床上只堆積著窗外吹進來的霜雪。

真歇了禪師用了兩個「無」與兩個「有」來描述自己的處境，門前應有訪客且窗上應有窗紙，但兩者皆無；火爐裡應無冷灰且床席上應無霜雪，但兩者皆有。這兩個「無」與「有」，道盡了真歇了禪師於涅槃堂裡老邁却無人聞問的困境。

「病後始知身是苦，健時多半為人忙」，反觀當下，在生病中，才確知此身是苦；在強健時，我多半奔忙於人情酬應中。

平時都忙著講經說法，身體健康有事可做，其實自己還是很喜歡的！但生病後，身體不再強健，無法再弘法，不但身體很苦，心也會苦，即使是功勳彪炳的英雄好漢對病苦也是無可奈何的。

「老僧自有安閒法，八苦交煎總不妨」，僧人雖老邁，應不至於只是在愁嘆叫苦：我自然有安閒的功夫，即使八苦交煎也無礙。

「八苦」是指生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛等八種苦。「交煎」是說這八種苦正在交相逼煎。躺在涅槃堂裡，看著窗外的遠方，雖然心是「老驥伏櫪，志在千里」，但身體枯槁如朽木，如何不煎熬？但他有安閒之法，那就是「放捨生命」。

如何是「放捨生命」呢？身體健康時，能住持道場、大弘禪法；生病時，就接受自己的現況，放捨下四方邀約的繁忙法務，即使八種苦交相逼煎，也能於病中安然自在，自有脫身之方！

阿難的開悟

我再舉阿難尊者的例子來說「放捨生命」。佛陀去世後，大迦葉號召了五百位阿羅漢發起第一次結集，卻將「多聞第一」的阿難摒除在外，原因是阿難尊者尚未證得阿羅漢果。

阿難侍奉佛陀廿五年，與佛陀形影不離，直至佛陀涅槃為止。一生之中完全遵照佛陀的意旨行動，跟隨佛到各地弘化，他博聞強識，佛陀的教法可說完全地流入阿難的心中。大迦葉除了以未證阿羅漢果的理由拒絕阿難之外，還提出了十件與阿難有關犯威儀法的事來責怪他，阿難聽了心裡非常慚愧，立即懺悔。

佛陀未入滅前的弘法原本都有阿難的參與，現在問題是，大迦葉拒絕他參與結集，怎麼辦呢？他放捨生命，學著放下，他侍奉佛陀時，是放下他個人的；但現在轉到結集法輪，仍然是要放捨生命。回到住處的阿難，整夜精進行禪，觀察「抬起、移動、放下」的一一動作，直到天將破曉，想稍作休息而徐徐躺下時，心全然地放鬆，且持續地專注於觀察躺下的動作，於瞬間證得阿羅漢果。

阿難最終被允許參加結集，也才有今日的經藏與律藏，讓我們得以學習佛陀的無上智慧，這就是「放捨生命」。該做的就提起來，努力盡全部生命去做；該放下的就放下，不再牽掛。生命本來就該如此，健康時如是，生病時如是，處於眾中或獨處時也是如此。如果你總想著因自己的努力，而別人就應該感激自己，那就是一種妄想了。期待與執著兩者若有出入，也應該是要放下的。

個人的生命要在哪裡呈現？那就是完成自己想要做的。不就是如此嗎？在佛法的道路上，我們扛著弘法度生的使命，不論內修或外弘都不曾離開這樣的身心，在度化他人的同時，我們也在完成自己。從自利的角度或利他的角度來說，這是兩件事嗎？不是的，它是同一件事！佛法最高的悟境就是「放捨生命」。