



# 參禪要訣

光宗

在學禪之前，也許有人要問，學禪有什麼利益呢？其實學禪的利益，不勝枚舉，我可以舉出最重要的十種爲之介紹，但，這都是指學而有成而言。

- ① 消滅惡疾
- ② 得出苦海
- ③ 智慧如山
- ④ 辯才無礙
- ⑤ 鬼神朝禮
- ⑥ 神通自在
- ⑦ 禪悅充滿
- ⑧ 普利三界
- ⑨ 福壽無量
- ⑩ 行同如來

佛教任何法門，都在修心。禪宗別號「心宗」，更不得離心修行；否則，便成「隔靴搔癢」，別望解脫。

經云：「出流向生死，入流成解脫。」這是修行萬古不易的鐵則。出流，修出心外。入流，修入心內。

修出心外和修入心內如何分別呢？我人在用功時，妄想紛飛，便是功夫和心脫節，「不得其門而入」。當我人在用功時，雜念無法生起，整個心全爲功夫所佔有，便是修入心內。

我人不要忘記，修行人均有一個共同的要求——獲得定慧。換句話說，就是要使「心聚一處」，要歇「狂心」，佛陀告訴我，能「聚心一處」，則「無事不辦」。倘「狂心停歇」，「歇則菩提」。菩提者，福慧、快樂、和大能也。

本文撇開其他修行法門，僅說參禪。參禪第一步的功夫，是發現心。倘不知道心之所在，修行全屬空談。舉例來說，一位良醫，如果找不到求治的病人，這位良醫，縱有通天本事，仍覺無能爲力。所以，我人如果找不出心之所在，妄想參禪，八萬四千方門，無一例外。

心者、知覺也。凡看過「楞嚴經」的人，都知它既不在（身）內，又不外，不在中間。不屬長短方圓，又非青黃赤白。那麼

，我人有何妙法，來發現它的所在呢？

請別着急，閉上你的眼睛，默唸「阿彌陀佛」聖號，（不得用口唸）候心稍靜時，便不難發現身體內有一唸佛動相，這種動相，非心而何？

心既找出，應如何使其聚於一處，不被妄念襲擊呢？那麼，就要不斷默唸佛號，再如貓捕鼠般來注意唸佛之處，使注意力集中動相，妄想則難進來胡鬧，這便是定。定久而慧自至，莫之能禦。

我人爲了使定力紮實、深固，須再啓發「疑情」。「疑情」啓發的先決條件，應先深體我人「七尺之軀」，爲皮血骨肉所構成，其作用等於一間房子，一條袋子，絕無唸佛之可能。

這種正確觀念建立以後，我人再默唸「阿彌陀佛」聖號，見到動相，便不由心中生起反應，「奇怪，這唸佛是啥東西？」我人再不停默念時，神秘感油然而生起，這便是禪學上的「疑情」了。

當我人發現身內之唸佛動相時，千萬別自作聰明，妄加答案，這是我的心，我的靈魂，我心、靈魂，都是名詞，名詞是代表事物的符號，和事物本身，仍有相當距離的。

我人在用功的過程中，應注意到身心的反應，如有不良現象，如心煩、心跳、腦痛、胸痛等等，即立刻停止用功，俟其恢復正常後，繼續努力。

「羅馬不是一天築成的」。我人既弄清修禪的正確路線，加上所需時間，便可獲到解脫。

所謂所需時間，因人而異，爲力求「直截了當」，依教而行，解脫易如反掌，但避免長篇大論，致令初學人無所適從。

初學人士，每天用功不要超過兩個鐘頭，每次也不宜超過半小時，因心力有限。當「放參」時，即使心又散亂，也不介意，不應求成心切，把心迫反，反為不美。

學人在定中或非定中，見到不該有而有之境物，如見佛、魔、人、獸、山、水……或聞種種喜怖音聲，均一概置之不理。照顧「話頭」，提起「疑情」。這種幻覺和錯覺因人而異，多少也不一定。

有見人在用功時，痛哭不已，或歡悅難禁，手舞足蹈，則令其休息，俟這種情緒消失時，再行用功。

有人說，參禪目的在使身心休息，這與祖師禪無關，本文教法，是要令心在需要的範圍內和路線上活動，來製造智慧，產生大能。

綜上所述，不難得到下列的一個公式：

認理無礙 + 覺念無礙 + 疑難無礙 + 悟解無礙 + 證入無礙  
 + 離相無礙 + 淨念無礙 + 平等無礙 + 廣大無礙

更有人把參禪視為上根利器者之修學法，自甘屈居下根，不敢一試，那是錯誤的。應知禪更是「三根普被，利鈍咸收」的。現在讓我舉出下面八題，以供參攷，如果你的答案都是「可以」或「能」的話，那麼你的參禪，便有百份之百的成功。

- ① 你能體會到身體像個皮袋子，絕對不會唸佛嗎？
- ② 你能默唸佛號，使它在身體內歷歷分明，生起動相嗎？
- ③ 你能如貓捕鼠般，注視唸佛之處嗎？
- ④ 你能連想到皮袋子裏，這唸佛是何東西，而生起興趣嗎？
- ⑤ 當這興趣消失時，你能如法泡製，再行啓發嗎？
- ⑥ 你能注意身心反應，而決定行止嗎？
- ⑦ 你能把異常見聞，均置之不理嗎？
- ⑧ 你能天天用功，不「一曝十寒」嗎？

本文不能包括禪宗的「全面」，但方法却不出此，依此而修，超出輪迴是最低的收穫，何況我人還有更高的希望呢？

寄自澳洲，一九七六，五，十五。

# 山居詩 并序

敏 智

(續上期)

十

獨坐草堂一老衲  
 皮膚千層脫骨連  
 文章大塊取無盡  
 遊心物外意超然  
 山色宜人飽我眼  
 賞玩隨情湧目前  
 崖頭萬仞解身放  
 鳥聲悅耳勝琴絃

十一

世亂人心多虺蜴  
 屋外生春順化機  
 饑來喫飯倦來眠  
 崇山聊覓一枝依  
 半榻橫窗聞夜雨  
 那復古今是與非  
 草深過膝難行路  
 孤燈微火照禪扉

十二

春季山中多霧氣  
 青嶂千重遍雨雷  
 思齊盤古開天地  
 陰風連月不能開  
 浩浩太空何日朗  
 關出星辰日月回  
 碧虛萬里沉雲海  
 漫漫長夜幾時推

十三

叠叠連山環起伏  
 朝日過辰始上昇  
 天涯萬里長爲客  
 觸天峭壁絕雲層  
 林嶽鐘聲聞遠院  
 海角漂流一飯僧  
 暮陰未夕先籠罩  
 禪心夜月照孤燈  
 (未完待續)

## 讀敏公上人山居詩賦贈一律 李叔裘

臨風咳唾句清新，半屬才情半夙因，身遠塵囂空色相，詩成禪悟見精神，休嫌文字能爲障，如此篇章自足珍，千載寒山疑再世，喜從方外識詞人。