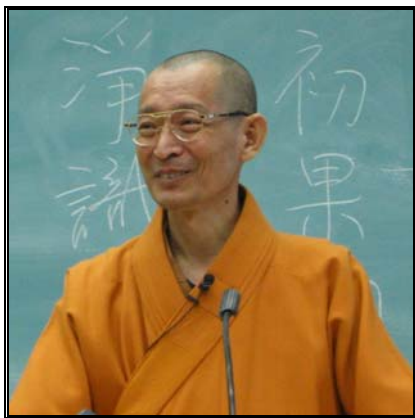


海雲繼夢和上禪七開示

美國密歇根州安娜堡

2006年4月18日



參禪三要件：現在立足點、所追求目標、所走的過程

在佛教裡頭有人承認輪迴，有人否定輪迴，到底輪迴是有還是沒有？意見那麼分歧，到底佛法在講什麼？這個就是「禪宗」成立的一個基礎動力。禪宗是在中國產生的，雖然種子是從印度而來，但是它卻在中國長成大樹。我們希望它的果實、種子能夠傳播到美加，所以希望各位能夠得到「禪宗的宗旨」，簡單的說就是要你們開悟。開悟是什麼？那講來就問題大了，它不是一種知識，不能用言語來全部表達；它是一整套的生命改造工程。講一句話也聽不懂，講一整套的東西你更不明所以。這就有問題了，變成我要問：你要我怎麼辦？這不只是你要問說：“到底你要告訴我什麼？”我還要問你：“你要我怎麼辦呢？”所以我們之間須要有一個良好的溝通；因此禪宗就形成了一套制度，在中國叫作「禪門制度」。而在我們這裡就是「禪七制度」。

首先，參禪有三個要件，是每一個禪人要有的功夫；我們要努力去揣摩。第一個要件就是你「現在的立足點」，第二個是「所追求的目標」，第三個就是你從立足點到目標點「所走的過程」。大家都知道兩點之間以直線為最短途，兩點之間有一條直線；這只是你的大腦思維模式。其實兩點之間有無量的線，你要選哪一條線呢？在禪堂，就是要你畫出自己的一條線。那條線就叫「菩提道」；它不具體，也絕不抽象，但要是你不聽我們這節課你絕對摸索不到。我們要慎重地跟你解釋這三點：現在立足的這一點是我們的「因地起跑線」，第二點是我們的「終點站」，但是我們要知道「這個起跑的這一點」其實就是「終點」。這點很麻煩，很難解釋，這兩點是一個，它不是兩個。我要跟各位探討的正是這個問題，在因地的這一點叫做「能」，在終點的這一點叫做「所」。

我要跟各位談這兩個東西確實有點困難，因此我必須費一點功夫。印度語「優鉢尼沙陀」，中文翻譯為「增一」，再加一個。四部阿含經裡面有一部叫『增一阿含』。用現在的語言來講，數學裡面有一個數字叫「 $N+1$ 」，大家能有這個概念。 N 是個極限，你可以說是任何的數字，但這個 N 還有一個前提性：它有一定的限制；我們用大腦思維只能夠想像到 N ， N 增加一就沒有辦法體會。大腦可以假設有 $N+1$ ，可是事實上 $N+1$ 是不存在的，大腦裡頭沒有。 N 是有極限又有前提性， $N+1$ 是無限又沒有前提性。我現在要跟各位談的「能」是指這個認識， $N+1$ 就是它的「所」；假如你沒有這種認識，只把它當作一種知識，那就無意義。「能」是什麼？智慧是什麼？就是要你感受到那「無前提跟無限性」，你能感受到嗎？那個無限性是無有邊際的，它為什麼是 $N+1$ ？就是無論你能想到的極限不管多大，它都在那極限外面；你對於那個極限以外的部分能否體會到？這體會是一種智慧。大腦所能理解的都在這個極限的範圍裡面，用理論這樣講你可能感受不到。我們一直生活在已知的範圍裡，所以你會覺得很無聊，甚至很痛苦。因此你要去旅行、看書、看電影、尋求新刺激；這是大腦的一種病變。生命不能這樣，生命要你走出去，走出新的領域；走出的新領域叫 $N+1$ ，你能否感受到？你要先體會這一點：「現在的立足點」，而你所追求的終點，就是 $N+1$ 的兌現。禪就是兌現法身， $N+1$ 就是那個法身。所以當你問我法身是什麼？我會告訴你說 $N+1$ 。這個 $N+1$ 要能有所感受到的時候你就必須要有那個智慧。

覺悟的認識

這個「能」是什麼？「能」是智慧，有了智慧才能覺悟。現在各位有沒有覺悟啊？你沒有覺悟只是知道，知道什麼？知道「我不知道」，應該我要知道「為什麼我不知道？」這個在華嚴宗思想的術語叫做「始覺」。當你開始覺悟的時候，就像我們夜裡把燈點亮，這麼黑暗就不見了。陰暗是什麼？叫「不覺」。「不覺」不見了，我們便發現東西原本就在這裡，這個時候叫做「本覺」。在這裡面又有著很複雜的理路，為什麼呢？因為我們「始覺」，開始發覺原來我有感覺，只是被那個「不覺」蓋住了，我們把「不覺、始覺、本覺」通通攪在一起；這個理路我們必須把它弄清楚。覺悟的範圍有大有小，家裡的水龍頭不通，搞了半天你弄通了，這個也叫覺悟，覺悟世間法。我們在講的覺悟是生命方面的，而生命上的覺悟有好幾個層面，阿羅漢是一種覺悟，菩薩又是一種覺悟，法身大士是另一種覺悟，佛又是一種覺悟。我們把佛所覺悟的境界稱為「阿耨多羅三藐三菩提」，而我們所要發起的覺悟心是指阿耨多羅三藐三菩提心。我們所講的這個「能、所」的「能」，是指「發阿耨多羅三藐三菩提的心」。所以我們在因地以阿耨多羅三藐三菩提心作為起步，我們要追求的答案就是法身，就是那個 $N+1$ 。

當我們從「現在的立足點」開始著手的時候，所要做的工作就變成用心的方法。因此我們在修行之前先應把這三個要件弄清楚。我們是否已經決定了、明確的肯定了，發起阿耨多羅三藐三菩提心。阿耨多羅三藐三菩提用現代語叫做「止於至善的生命境界」。「止於至善」不是我們用語言所能表達的。止於至善的境界叫做「法身」，止於至善的世界叫做「法界」。法身所在的世界叫法界，這樣的法界我想你也聽不懂，那麼法界是什麼呢？我們知道這個世界叫娑婆世界，娑婆世界是一個對立的世界，因為對立所以有很多的煩惱跟痛苦。有沒有不對立又沒有痛苦的世界呢？當然有，而且很多，我們就以極樂世界作代表。極樂世界是圓融的世界，這圓融世界是相對於娑婆的對立世界而存在，這樣的極樂世界還是相對的。要能超越對立的圓融才叫做真圓融，那樣真圓融的境界，我們稱為法界。換句話說在法界裡，娑婆和極樂是平等的，不會說極樂比娑婆好，這種境界你能體會嗎？這個叫智慧，你要是沒有這個智慧你進不了法界，你也證不到法身，所以佛法在談這個部份各位要很謹慎、很謹慎地去感覺。

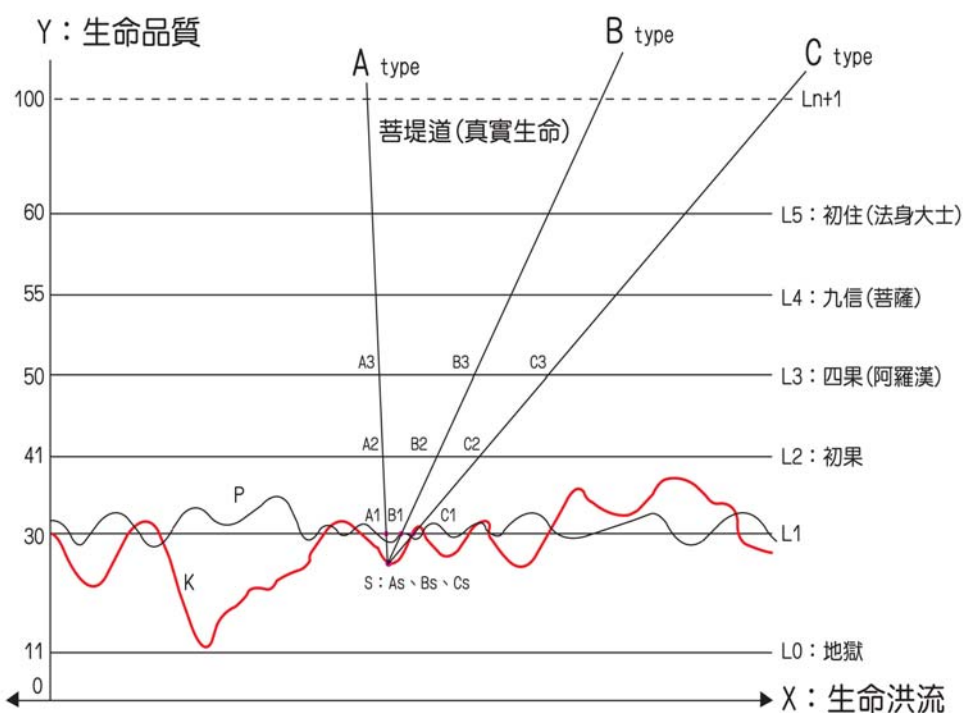
我直接從這裡講，用世間的話說，它是很深的。假如以一般的學理來講，講到這個層面最少要三個學分才講到。現在一個鐘頭不到的時間就說完了，很多問題不能很完整的講清楚。在以後的日子裡我們希望儘量的再把這個部份詳細告訴各位。

首先要跟各位談的是這兩個：一個是「能」，一個是「所」。我們對「能、所」先要弄清楚，標的其實是同一個，功力就在能知的「能」，要是能夠很清楚的感受出來、表達出來，那你對於標的「所」也才能夠弄清楚。當這兩個弄清楚，我們就知道心的運作是什麼狀況。跟著要講的便是第三個：「用心之道」，你這個「能」跟「所」要怎麼合一起來？我們慣用大腦的，常常在想，有沒有一套辦法由淺入深，讓我們就很快的到達那個境界。我告訴你，很難，你還是最好用一個很難的方法。天底下沒有白吃的午餐，你要愈簡單的，你所花的時間跟功夫會越長。你只有老老實實的修行，就像小孩學走路一樣。我們會這樣想：「孩子啊，你爸爸已經爬過了，所以你不用爬了，你趕快跑吧！」那是否可行？我們知道每一個生命的成長過程都要經過爬的階段，並且會從床上摔到地下，然後才學走路。在走路的過程裡又常常跌倒，也會撞這撞那，進而開始跑步。學識跑步後便追求速度，所以其後騎自行車、摩托車也會衝很快，這些都是必然的過程。沒有一個小孩子一開始騎車就騎很慢的，他只有摔過幾次以後才會騎慢，那時候我們就說這孩子成熟了、長大了。而你會說你爸爸這樣經歷，你也這樣經歷，這是絕對平等。每個人的成長過程都一樣，因此我們在訓練「用心之道」的模式也一樣。意思不是說爸爸三十年前在這裡跌倒，現在你也要在這裡跌倒。它是告訴你，你也須要跌倒就對了。不一定同樣的方法跌倒，因為每個人的遭遇、走的途徑不一樣，所以每

個人的菩提道有異。每個人的生命成長過程不同，但是跌跌撞撞是必然的。而我們要給各位的也只是一個成長的過程、成長的模式，而不是要你跟我走同樣的路。

現在再談怎麼叫「用心」，文殊師利菩薩教我們要「善用其心」。文殊師利菩薩代表智慧，「智慧」告訴我們要善用其心，這表示說你想擁有智慧就要會用心。善用其心或會用心，在禪法裡頭是很重要的一个關鍵，換句話說修行就是「善用其心」這四個字而已。

禪宗是用「疑情」這個詞語而不用善用其心。疑情是生命成長的動力，我們隨著疑情的作用，在生命成長的軌跡裡轉反往來；我們透過疑情的作用，生命成長的軌跡會受疑情變動的影響而產生變化。由於每人對疑情的選擇不同，所以其生命成長的模式也不一樣；包括我們將會幫助各位建立自己的成長模式、自己的生命軌跡，這是禪修的一個特質。



這裡提供一個圖表作參考之用。圖表裡頭有兩個軸，一個是 X 軸，代表無始無終的「生命洪流」；一個是 Y 軸，代表「生命品質」。略分如下，Y 軸「生命品質」：L0 以下為無生物到植物 1~10 分，L0~L2 指六道輪迴的地獄到天界 11~40 分，L2 初果 41 分，L3 阿羅漢果 50 分，L4 九信位菩薩 55 分，L5 初住位法身大士 60 分，Ln+1 佛位 100 分。紅色線叫 K 線，K 是指 Karma—「業」，K 線是隨業受福、受苦的情形，而生命品質亦隨之升降，這是凡夫在生命洪流中隨著所造善惡業而輪迴的情況。

L1 是人的平均生命品質。修行的曲線叫 P 線，假設你用修行把生命品質從 L1 往上提升。可惜我們在實際進行的時候，經常會發生錯誤。通常遇到痛苦的時候，你便會開始修行，但當你沒痛苦時，就忘了修行。這種修行只是「行善」，做做善事幫忙人家，並不是真正的修行；因此你會一直繞著 L1 往前走，當你造善業時會有好的福報，你會在 L1 的上面，但當你造惡業，就會掉到 L1 的下面，那樣不是在修行。遺憾的是一般人都喜歡這一種「修養」式的善業，誤以為那就是修行；那不是修行，只是修養，勉強的叫做「有為法的修行」。所謂「有為法」是你在修福報，你可以受用福報，但當福報受用完畢，你便掉回原來的地方。因此每一輩子都在為「生活」跟「生存」而苦惱，生生世世的輪迴。佛法告訴我們的是可以免除輪迴，我們要怎麼才能免除生生世世的輪迴呢？

菩提道軌跡

前行的部分作過介紹，現在要講正式的，也是最精彩的部份。我們就針對上圖所要表達的意思，來跟各位作說明。首先是橫線：L0、L1、L2、L3、L4、L5。最上面那條是虛線，L n+1，它代表生命到達止於至善的境界。P 是「有為法的訓練」的曲線，而K則是「生死輪迴」線。我們大部分人的生活不是活在這條K曲線上，就是活在 P+K的混合線上，它們都是「虛幻的生命」，都是在生死輪迴；我們要拋棄這般生活模式。那麼「真實的生命」是什麼呢？

我簡單的把這圖表做個說明：表上有三條線，A、B、C三條線，它代表A、B、C三種不同的修行人，都活出真實的生命。我們要在這三條線的範圍裡去找一條自己的生命線，結構就在於從 L1 到 L2，L2 到 L3…。這個真正修行的情況是從 L1 向 L2 推進，意味著我們生命品質的水平要往上提升。意思是我們生命的品質要真正的提升，而不是一種假象的提升。假如是假象的提升，就是在 P 的曲線上，P 線是假象的修行。真正的修行是指生命品質真實的提升，會從 L1 到 L2；請你放心，雖然你只從 L1 到 L2，並沒有到達 n+1 而你便死了，但你的生命品質會停留在 L2 上面，不會再掉回 L1 來。那你下輩子來的時候就從 L2 開始修行。假如你是修養而不是修行的話，你是活在 P 線上面，下輩子來還在 L1 上面，而不是在 L2 上面。這個基本觀念要弄清楚喔！

你現在不用介意自己到底是在 L1、L2 還是 L3，這都不是你大腦能感覺到的；你不要管，你只須要確定自己是真修行，不要戴面具就好了。（有 n+1 這麼多條線，所以，不論你再回來的時候是在 L2、L3…你還有個沒有侷限的世界可以去超越）有機會我們才講 n+1 以後的世界，唯有華嚴才能談及 n+1 以後的境界。真修行跟修養是有差別的：修養是戴著面具，修行是不戴面具。修養是遵從於道德律，為了服從於道德律，因而對自己有壓抑跟扭曲。修行是在我們自己的生命空間裡，跟族群公約…也就是道德律，這兩者之間要取得一個平衡。自己的生命空間可以無限擴大，但是不會影響到族群公約，我們要絕對的服從族群公約，又不會壓抑或扭曲自己的生命空間；在這兩者之間能夠自由自在，這個才是真解脫。我們的痛苦來自於這兩者之間的不平衡。我們為了服從族群公約，自己會活得很痛苦；自己想要瀟灑一點，警察就來抓你，因為你妨礙到別人。這當中如何拿捏的好，就是我們要下功夫的地方。

佛法的修行跟實際生活絕對有關。那麼從這個地方來看這幾條曲線的作用，假設我們在三十歲的時候（通常到了三十歲左右，每人都會遇到一些挫折。）發生一些困難：你可能想結婚、要找對象，你喜歡的卻不要你，你不喜歡的又來找你，這都是煩惱；然後生孩子，找工作，被老闆欺負。這時候該怎麼辦呢？你會活得很痛苦。就開始反省：人這樣子活著有價值嗎？一定要這樣子過下去嗎？於是你開始改變人生觀。你開始探搜以前沒留意的事情。你可能會注意到因為血型不同，個性也不同；你會去研究星座、星相，或者風水、氣功、瑜珈，乃至於對宗教做進一步的探討。這些都會開始影響到你原來生命品質的水平。有些人是在五十歲、甚至七十歲的時候才開始，也有些小朋友很小的時候就開始注意了。佛法中稱這種現象為「因緣與善根」。

不管是「善根」很好，或是「因緣成熟」，現在開始從 S 這一點修行。有些人很精進，像釋迦牟尼佛，他是走 A 菩提道，從 As、A1、A2、…因為他很精進，所以這條線就很陡。有些人修行很慢，像彌勒菩薩是走 C 線，他很懶修行，因為他有足夠的福報；沒有冷氣不打坐，沒有吃飽不打坐。這是他的個性，他打坐的時候要有天女幫他鋪坐墊，為什麼會這樣？因為他有福報。今天在美加的人福報比較大，修行就比較傾向於 C 線；在印度的人修行則比較偏向 A 線。

在二十世紀的時候，歐洲世界從印度找了一位很有名的修行人，叫「克里須那穆提」。大家認同他就是彌勒菩薩，聽說他在美國住了很久。他是典型的彌勒菩薩型的修行人，他有非常好的教育和福

報，都是一群著名的教授圍繞在他身邊。所以我們可以肯定他的進步很慢，因為找到他的時候，他已是一個很有成就的少年。他到九十幾歲走的時候，知識增加了很多，生命品質提升不高，應該是從 $n-1$ 到 n ，他原來的基礎就很高，比一般人都高。來自貧窮地方的人，因為有苦的逼迫，所以會較為勇猛精進。在古老的東方世界裡，人都在生存邊緣掙扎，吃不好，穿不好，住的環境也不好，經常受到疾病、死亡的威脅。所以當他們發現修行以後，會全力投入，置生死於度外。我們生活在好的環境裡，受到病與死的逼迫不多；因打坐腿會痛，你便要求不坐雙盤，不想受苦？可是在生存邊緣掙扎的人他們不這樣想；腿盤不起來可能就要病死，因此會完全投入。這就是兩個不同世界的心態；這並不是對與不對的問題，而是要你去找尋一個適合自己的修行模式。

釋迦牟尼佛是東方行者的代表，彌勒菩薩是西方行者的代表。你可以遵循釋迦牟尼佛的修行方式，也可以選擇彌勒菩薩的修行方式。在這兩端之中，撿取一個適合自己的。但無論如何選擇，重點是把生命的品質向上推進。假設是走 B 線，這條線不是這輩子的修行而已，它是生生世世的工作，一直往上提升到 $n+1$ 。在修行的路途，事實上會有很多變化。首先我們看這輩子：因為在三十歲的 S 點你遇到挫折，你發菩提心開始真正修行，你的生命品質便開始提升到 B1。B1 這一點已經超過原來 Bs 的水平，很多的煩惱跟痛苦都解決了，你可能因此而停住不再修行，那麼你的生命品質的水平就停在 B1。然後也許跟著 P 線前進，所以你的生命線會產生變化，不是直線。你很可能在 B1 就停滯不前，到 C1 這個地方才發現還必須繼續努力。從 B1 走到 C1，再開始慢慢的往上去提升生命品質，那你就會沿著 C 線往上走，不再照原來的 B 線前進。但你也有可能到了 C1 這一點，開始採取 A 的精進態度，那你就會從 C1 跑到 A1 這點來，而你的路線就變成從 S 到 B1，B1 接 C1，然後從 C1 到 A1 開始呈快速的成長。每人的路線都不一樣，有些人會因為生活改善之後，修行就緩慢下來；也有人因為修行的技巧熟練了，變得更精進。由於個人的善根與福德因緣，其中會有相當的變化，上述是這輩子的狀態。假設我們這輩子一直沿著 B 修行，到 B2 的時候就死掉了，那麼下輩子就從 B2 再開始修。時到又有可能發生跟前面所講述的情況，圖線會變化，從 B2 到 C2，然後再走 C 這條線；亦有可能從 B2 到 C2，然後走 A，當中有萬千的變化，每人的模型是不同的。

建立起自己的模型

以常理而言，這輩子是受你所控制；但對一般的修行人，連這輩子也控制不住。因為你會受到你的善根、週遭的環境所影響。當我決定十年後要出家，那時家人並不反對，十年好長，大家都沒意見。可是在我出家的前一天，全家人都反對，這是一個很大的影響。此例子只是一件小事，還有很多…那都要看你自己的抉擇了。不管如何，生命品質水平愈高的人，愈容易確定；水平愈低愈難決定。事實上水平太低的人無法修行，他只能夠在修養的層面上。這是個實際的問題，我們以後還會再探討。

生命品質的問題，從社會的角度而言，牽涉到教育水平、生活環境和經濟條件；但是從修行的角度來看，並不牽涉外在的因素，而是在乎於思維與見地，看的是你腦筋裡頭的東西，你腦筋裡頭平常所思考的是什麼？假如你思考的都是吃喝玩樂、酒色財氣，那你大概沒有辦法修行。你只會戴面具，戴上修養的面具，那不只是虛偽的人生，更是虛幻的人生。若然你腦子裡面時常在想：生命的價值與意義是什麼？生命的真相是怎樣？我是誰？我在幹什麼？人生這樣活著對嗎？你適合走向修行的路線，會試著去把生命品質的水平往上提升。其中的區別在哪裡呢？日後我會用另外一個模型來跟各位說明，今天我們跟各位分析的這些模式是很美麗，很有用的。我嘗試把人類的行為量化，透過這樣的圖表跟量化，讓各位比較容易了解。我們希望藉著這圖表，協助大家趕快建立起自己的模式。此模式不但個人可用，整個社會也可用，而將來在社會學上將會是個很出名的模式。假如你能再活一百年便可證實，那時所有的大學生都會研究這模式。今天看得到、聽得到這模式，對你們來說實在是一大福報。我希望大家一齊來努力，架構一個真正的人生。