

海雲繼夢和上禪七開示

美國密歇根州安娜堡

2006年4月17日

在中國，本來「禪七」是指精進的時間須要七天。「禪七」原本是一種考試，現在我們把它當成一種訓練，這樣剛好違反中國的運作方法，但卻是我們在制度上的調整和改變。禪法的集訓，是一場很神聖、很隆重的盛會，但同時也是一個很輕鬆、很愉快的過程。生命的存在就是這般矛盾，在神聖莊嚴的殿堂裡，並不是需要我們緊張，而是讓我們以愉快、輕鬆、和諧的心境去接納它。當然在輕鬆活潑當中也不能混亂，所以在我們整體的制度裡，它不是單一項目的嚴肅，而是全面性的包括我們在吃飯、在靜坐都一樣。在面對嚴肅的課題，我們用心投入，尤其是對一些關鍵性的觀念跟理論的時候；但我們還是應該保持著活潑的心境，不用把心境弄到嚴肅、僵化或是緊張，唯其如此我們的訓練才容易成功。在這裏，讓我把禪修的觀念作一個簡單的介紹：



第一個要談的就是“禪”這個字。“禪”這個字在社會上流行的很多相近的辭彙，比較相近的就是日本人用的“Zen”，還有一般常用的“meditation”，但其實此二名詞跟禪宗的禪是不一樣的。我們不希望大家把“Zen”的定義或者“meditation”的定義混到禪裏面來，所以我們特別用了這個傳統的語音 Chan 作為“禪”的英文翻釋。為了要把禪宗的精神很正確的傳遞給各位，有些字眼我們目前還是維持著原語音。當各位對這些字眼充分了解以後，你們可以使用傳統的英文的辭彙；這一點我們並不堅持。能夠徹底的了解它的意義才是重要。

禪是什麼意思呢？禪就是讓我們去兌現佛陀的法身。它有兩個意義：一個是兌現，一個是法身。兌現是一種能力，那是百分之百智慧的能力。想要把法身給兌現出來，你必須擁有智慧的能力。所以我們說智慧是一種能力，智慧就是那種能夠感受到生命存在的能力。生命的存在是個很抽象的狀態。我們現在活著，大家會吃飯、會思想、會享受、會買東西，這些活動是不是生命呢？如果我告訴大家這些活動不是生命，你們一定會感到震驚。那麼，生命是什麼呢？生命需要用智慧才能感受到。你現在所認知的生命祇是色身的活動。我們在看到牛排的時候，它是牛身體的一部份；那你能否感受到一頭“活著的牛”跟“死掉的牛”差別在哪裡？活與死只有呼吸的不同而已嗎？我們再深入想一下：一個“活人”跟一個“死人”的差別在哪裡？難道就只是會不會呼吸而已嗎？



你會思考？思考的動力從哪裡來的？你會選擇？你選擇跟辨別東西的能力從哪裡來的？假如你思考到這裡，就會發現有些宗教會給你答案，它說那就是「上帝」，是嗎？你大概會懷疑。其實你不必懷疑，因

為你對「上帝」這個詞彙產生錯誤的認識。其實「上帝」就是全能的智慧，你有這個全能的智慧才能夠感受到生命的存在。所以「上帝」是一個無神論的宗教，全能的智慧就是上帝。當你將上帝擬人化以後，「上帝」就是有神論的宗教。當你不把上帝擬人化而認為祂是全能的智慧，你同樣可以感受到生命的存在。但這裡面有點差別，智慧是內在的，它是可以訓練的，它可以讓你也同樣擁有全能，它不是從外面來寄生的。因此我們說智慧可以被開發出來，它可以被兌現出來，原因就在這裡。所以我鼓勵你們來參加禪的訓練，讓智慧從自心中湧現出來；你們同樣也可以像上帝一樣是全能的。這是從「兌現」這個能力上面來作個認知。

第二個部分要講的是「法身」。法身人人都有，你跟佛是一樣的。你可能會問：「我的法身跟佛的法身是一樣的嗎？是同一個嗎？」假如你是一個很用功的學生，你應該會產生類似的問題。這類問題有一個非常完美的答案，但我不是要給各位仔細的答案。法身是只有一個？還是有很多個？你要自己產生這般問題，你要自己去找那個答案。當你產生這樣一個問題的時候，我們就叫作「疑情」。疑情是要自己產生的。你有多少疑情，就有多少智慧；你的疑情有多大，你的智慧就有多大。所以我們說疑情是智慧之母。在這個地方你就會發現，法身也好、兌現也好，都跟智慧有關。我們祈望各位在參禪、學佛的時候，第一個就是要學習怎樣提疑情。現在我就告訴你，兌現是一種能力，這個能力其實就是佛寶。法身是一種存在，存在就是法寶。當你將這個兌現的能力，兌現在法身上面，這個時候就是佛寶跟法寶和合，而佛寶與法寶和合的時候也就是僧寶；這樣子就叫作三寶具足。三寶是一體的，所以我們說一體三寶。

跟著要談的是「學禪」的目標是什麼？你們聽到這些名詞或許會感覺很頭痛。我祈望各位不必馬上心慌，應該就像各位常常在思索的問題：人生這樣活著對嗎？這輩子到世間來到底是幹什麼的？我是誰？我們將來到哪裡去？這些問題不是外面給我們一個答案就能滿足的。這些問題都包含著能對生命有正確的認知。認知還不夠，你們「生命內在的體驗」。這個體驗的時候，你那個疑情時候，那個疑情就會消失最深處的體驗裡。那個體「神的國度」。這個國度的，不是外面那個上帝國度，你能夠感受它，直殊勝帶出來給大家分享；大家，然後讓你們也去擁一個方法，讓你們透過這樣神的國度才能夠一代一裡，我們叫做「生命的花園」。在這個花園中，各種各樣的花都有，百花盛開。各樣的生命都可以活出燦爛，活出美、活出芬芳。這才是真正的自由，讓我們每一個生命都盡情地開花。不是叫大家都開成同樣的花，你們是什麼樣的品種，你就開什麼樣的花。我們相信這樣才是美麗的、有價值的生命，有意義的人生。



必須去真正的體驗，這個叫作個體驗非常重要，當你沒有這情會一直存在；當你體驗到的，而且，你會一直停留在那驗是完美的，只能把它取名為是存在的，並且是你所擁有的。你會擁有一個非常完美的到永遠。而且你會把這國度的就像我們一樣，要把它分享給有你的國度。我們會教給你們個方法去建設你們的國度。這代相傳下去。在這樣的生命

明白學禪的目的，跟著就要了解何謂「參禪」？禪是個名詞；參禪是一項工程，它是實踐及兌現法身的全部過程。參禪是一整套的工程，叫作「生命改造的工程」。這工程在改造我們的生命，讓我們的生命從這個世界提昇到另外一個世界，讓我們從這個第一生命轉入到第二生命。這個經生命改造後的世界，我們稱為「神的國度」，改造後的生命叫作「神」。一般的宗教都談不到這一點，只有佛教很勇敢的可以這樣聲明。而「參禪」是一條改造生命最直接的捷徑，它讓生命成為跟佛、上帝一樣的全能、全美；

並且也給與我們一個神聖的國度，兩者是同時進行的。在往後的好幾年我們會一步一步的詳細告訴大家。我現在要告訴各位的是參禪這一套工程。參禪是一種實踐、是一種訓練，傳統叫作修行。修行是什麼？你不要把修行看成一件很神秘的工作，修行的大部分時間要在生活中作鍛鍊。佛教的各種訓練是不能離開生活的，也不能離開人群的。佛教的一切教導都跟生活、跟群眾有關。當然有些時候我們必須單獨訓練；單獨訓練是一種實習，當你實習成功後，你必須能夠運用到實際的生活裡，因為在現實生活裡才是真實的。



我們必須在現實的生活裡去體驗真實的生命，只有在這樣的情況中，你才能夠感受到真正的生命是什麼。在這狀況中，你不能被現實的生活迷惑，這要用很大的疑情來帶領我們最高的覺性。有覺性才能區別「現實生活的世俗性」跟「真實生命的真實性、神聖性」的不同。這個區別只能透過疑情跟覺性從現實生活來領會。所以我們不主張離開群眾修行，每一個修行人都要在現實生活裡訓練。這個訓練的狀態，我們會逐步告訴各位，當然它不是講講就好了，而是要各位去親身去經歷。整個訓練過程可能讓你有很大的壓力跟逼迫，但是禪宗的指導絕對可以讓你乘長風破萬浪，讓你平靜地度過一切災難。假如你不透過禪宗的訓練，那現實生活的災難一定會兌現；但你要透過禪宗的訓練，生活中的災難將會有驚無險的通過。這是不可思議的一種理體，有些時候

你根本就不知道，有些時候你可以感受到，這個是參禪的過程裡我們所需要的一些認識。

第三個要跟各位談的就是「禪七」。禪七的七本來是指七天的意思；禪七是指佛陀在菩提樹下打坐七天開悟後的日子，我們在習慣上還是延用七天，其實不一定是七天，我們用禪七這個術語是在說明參禪的訓練制度；它可以從一整天到三個月不等。各位可以選擇合適的時間來接受訓練。禪七的訓練是一項成道的訓練，用現代的話來講就叫作「上帝訓練營」，它是要訓練你成為上帝，訓練你成佛。參禪的人是勇敢的，勇於接受挑戰、勇於邁向未知。參禪成功的人有一條軌則，這條成功軌則的基本元素就是挑戰。不應活在已知的範圍裡面，否則就是凡夫。

大家現在想一想：生活是什麼？就是每天起床、吃飯、上班、洗澡、睡覺？你要知道，生命永遠是在向未知前進。一個無知的人，沒有覺知的人，才會一直活在已知的範圍裡。一個活得有生命感的人，他不會滿足於已知的範圍。所以我們才會這樣問：這樣活著對嗎？生活的意義是什麼？生命的價值是什麼？我是誰啊？我為什麼坐在這裡？我在這裡要作什麼？要怎麼活才對？若要邁向未知，就必須向未知挑戰，就必須是一個非常勇敢的人。但你是要怎麼走出去呢？邁向未知不是盲目、衝動的行為，而是非常勇敢的冒險。邁向未知是很謹慎的、很覺知的向前邁進，要超越自己，向自己的顛峰挑戰，這樣的人生才會燦爛。當一個人一直在既有的範圍裡生活的時候就叫作輪迴；對於輪迴你是無知的，你天天過同樣的生活，了無生趣。我們看到很多偉大的電影跟小說所描述的都是人性在邁向未知、挑戰未知的生命旅程，所描寫的情節都帶有相當大的風險跟成長。在修行的範圍裡也必須要有風險和成長。你們的生命可以像小說那麼美，這個就要各位自己活出來。我可以教你們方法，但沒有辦法替你們活出來。勇於邁向未知是我們參禪的人接受的一項訓練；唯有受過這種訓練，我們的生命才能燦爛，生命才会有價值和意

義。我們一齊來努力吧！讓我們的生命燦爛、芬芳，讓我們這個世界像伊甸園一樣的美麗。這伊甸園裡沒有風險、醜偽，只有美麗，想嗎？非常的和平，喜歡嗎？充滿著挑戰，樂意嗎？這訓練是每人都可以做的。你們既然來參加禪七，我就把「如何活出燦爛的人生」作為一件禮物送給你，但你們要自己來做。惟有自己做；不是要作觀念上的改變，是要我們一齊來實踐，一齊來體驗。體驗生命最內在的那一種情境，值得的！這種生命內在的體驗是非常殊勝的。我們舉辦禪七就是在訓練各位一齊來做這種深度的生命之旅，這是第三個部分。

我們再來看第四個部分。第四個部分叫作「禪人」，參禪的人；意思是在實踐參禪的行者。參禪是實踐兌現佛陀法身的一種訓練，來參加這種訓練的人通通都可以稱作禪人。從廣義是要你去進行生命內在的體驗，那個體驗透過什麼方法都可以。現在社會上有很多人在訓練一些神秘的精英，那類神秘的體驗是不究竟、不徹底的一種體驗。我們要給各位的是最徹底、最究竟的體驗，是要用很高的疑情來帶動的。

這裡簡單的作個分析：大腦裡面所認知的生命是虛幻的生命，這個虛幻的生命就是一般人所認知的。這個虛幻的生命有三個構成因素。第一個因素是記憶，記憶是你從小開始社會就給你的污染。從你開始學講話，爸爸媽媽就一再的污染你，教你說叫爸爸、叫媽媽，這就是污染。跟著開始教你記憶，從爸爸、媽媽開始、然後一二三四、ABCD、黃的紅的、方的圓的，逐漸複雜起來。教你遵守交通規則、教你法律、教你道德、這些都屬於記憶的範圍。你記了很多的知識跟資料，便開始去重組、分析。

然後再交給你第二項因素 – 合理的推理。這個合理的推理是虛幻生命的動力，記憶是虛幻生命的基礎。你開始推理，因為有推理你就有目標，而理想就是你生命中的第三個因素。

理想是你的目標，沒有理想的人生多麼乏味。因此就有人說，人生要有夢想才偉大；想想看，人生要是沒有夢想多無聊！其實，夢是災難不是偉大。有豐富人生經驗的人會告誡你，理想愈大失望愈大，為什麼呢？因為理想未必能達成，因為這三個因素都是虛幻的；遺憾的是我們都看不清楚。

你應該知道：一個人要是沒有記憶，他的生命是多麼可怕；一個人要是不能推理，他是什麼樣的人啊？一個人要是沒有理想，他活得自然嗎？我們不是談論在集中營裡被關住的人。我們是在告訴你，虛幻的生命、虛幻的人生，是活在這三個因素之內。此三個因素所構成的生命是活在痛苦的環境裡。這些因素是相對的，因為是相對所以它們不實在、不真實。當一個人的記憶不同，他的人生就會變改；接受不同的訓練，合理推理也不一樣；理想是一種意識型態，理想會因為生活環境的不同而有異。人必須有理想，一旦當上了總統而祇顧及自己的個人理想，社會就可能遭殃了。

有這樣的一個故事：一天，有一隻烏龜走到海裡，對鯊魚說：「陸地很好玩！那裡的人不需要水，還有很多朋友在天上飛」。鯊魚問：「陸上的水好嗎？」烏龜回答陸上沒有水，鯊魚就很生氣：「沒有水，怎麼活啊？」烏龜一想：「對啊！」這個時候牠們兩腦中的想法是完全不一樣。你注意看，鯊魚這樣想：「烏龜說謊話，沒有水他們怎麼生活？」可是烏龜這樣想：「鯊魚又沒有離開家，牠怎麼知道外面的世界呢？」這個就是虛幻生命的真實狀態。鯊魚更加沒有辦法想像鳥在天空飛行的情境。我們能不能夠追求一個真實的生命？告訴各位，追求真實的生命的人、能夠兌現真實生命的人，也可以保留一些虛幻的生命，但是虛幻生命的人卻永遠不能體會真實生命是什麼。

