

# 禪修從這裡開始

開示 / 大悲恩師上傳下鋒尊者



當來到法森堂，我們應如何開始進行禪修呢？是雙腿一盤，兩目一閉就開始

觀修一切皆空呢？還是數息默照呢？甚或是不思善不思惡甚麼都不想呢？

實際上，以上這些方法都非常殊勝，但當我們還沒有積累到相應的基礎資糧時，以上有關空性方面的禪修方法便顯得難以了知與把握。因此，如何積累相應的基礎資糧而契入空性禪修，便顯得十分重要了。我們都清楚地知道：世間任何一項技能，要能達到不經思索就能自然圓成，必須經過生 — 熟 — 自然任運三過程。譬如學習駕駛技術，開始對交通規則、公路標誌、方向操控等都顯得很生疏，身心也十分緊張，但經過堅持反復駕駛後，便日漸變得熟練，最後駕輕就熟時不經思索就能輕鬆自在到達目的地。如果沒有經由生到熟的反復實踐，積累相應的經驗資糧，便不可能達到駕輕就熟，輕鬆自在。同理，我們禪修若沒有經過「有相」的基礎資糧積累，而想契入不思善惡的「無相」空性禪修也是極不明智的。所以，禪修應從有相的積資淨障開始，例如從清潔灑掃法森堂開始。

**禪修，又名靜慮修、思維修。**古人云：「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同」。同理，一到法森堂舉目所望皆可靜慮思維而修。**首先了知：**法森堂所有壇城本尊都經過如理如法開光，所以與清淨佛國之智慧本尊(即諸佛菩薩)融入無二無別，而我們所學的所有宇宙人生教言都溯源於諸佛菩薩之慈悲開示，因此要虔心做好清潔灑掃工作，一則積資淨障，再則表達對諸佛菩薩無上崇敬感恩之意。若真能以如此靜慮思維之心理動機清潔灑掃，便可得到不可思議的加持力，使我們的禪修真正行之有效。

**其次思維：**所見法森堂任何一件三寶財物都是眾施主們共同的善心變現，非一人能力所成，能到此金剛道場一次禮拜，一座誦經，一次禪修，一次聞法，都離不開眾施主之恩惠，因此要靜慮思維念恩，進而感恩、報恩，以如此

之心理動機在法森堂任作一事，都是真正有效的禪修，都會因此而積累廣大的福報資糧，產生極大的功德。

迫在眉捷的**報恩便是不能踐踏眾施主們之善心**，即清潔好法森堂的環境，維護好法森堂的三寶財物，讓更多的有緣如母眾生都能來此學修佛法的宇宙人生真諦；這實際上是最有效的禪修方式，利他即是自利，因為自己身心正報與法森堂外在依報環境密切相關、連理一體。如清潔法森堂過後，便能讓我們更安心的禪坐、禮佛、誦經等；當以感恩、報恩之心澆了法森堂的植物，植物便會枝繁葉茂，釋放出更多氧氣，這也有利於我們靜心參禪打坐，拜佛念經等；當其他如母有情一進入法森堂，所見都是清淨莊嚴之境，也自然會面露喜色，釋放出愛的善心念力磁場，也自然會對清潔灑掃者釋放出感謝的善心念力磁場。所以當我們看見來人開心時，我們自己更開心，這實際上是我們已感受到別人感謝善心念力的加持，使我們心性禪修的力量大增的緣故

。因此，這種由感恩引發的「為利他人願成佛」的菩提心靜慮思

維後，所引發的任一行持才是實際而最有效的禪修。

實際上，清潔灑掃修行處所最早可溯源於佛陀時代，如佛陀曾於《樓閣經》

中列舉了五種清潔灑掃的功德：**1·令自心清淨；2·令他心清淨；3·眾天神歡喜；4·造集美麗業；5·死後往生淨土。**

據歷代上師開示：眾善品天神常降臨人間，保護如法修行之人，但他們諱忌

不淨。若我們所居處不夠清潔，他們便無法靠近保護我們。清潔灑掃修行處

所，不僅使善品天神高興臨近護持我們禪修，亦會感得上師諸佛菩薩喜悅賜

予加持，使我們的禪修有所證悟。而「造集美麗業」不但指我們將來會感得

形體莊嚴美麗，而且亦會感得戒律清淨。假如戒律清淨，縱使我們的外表不

夠美，但在上師諸佛菩薩眼中卻是極其莊嚴美麗的。宗喀巴大師也說過：「

諸具慧者慚愧衣，是戒非是細羅衣，頸嚴佳言非纓絡，頂嚴是師非摩尼。」

另外，佛陀時代的周利槃陀伽尊者就是靠清潔灑掃而證得阿羅漢果的。尊者的故事簡述如下：

此尊者與摩訶槃陀伽尊者為親兄弟，皆屬婆羅門種族。兄長摩訶槃陀伽聰穎過人，長大後對婆羅門之《吠陀》及其支分都極為精通，能為約一百位的婆羅門子弟教授婆羅門秘密語，後皈依佛門，更是精通三藏而證得阿羅漢果。

而周利槃陀伽稟賦甚鈍，記憶奇差，連學習《吠陀》中“唵希”等詞時，記住了唵字，便忘了希字；當記住了希字，便又忘了唵字。當他見兄長依佛出家後，也欲出家。兄長以阿羅漢的智慧觀察後，發現弟弟與自己有法緣，便接受周利槃陀伽出家受近圓戒，然後教他念四句偈：**「身語意三不造罪，離欲不執諸世間，具足正念並正知，有害痛苦皆不近。」**

周利槃陀伽學了三個月之久也未能學會，而當地的牧童卻已耳熟能詳，反過來教他念了。兄欲用呵斥的方法教導，故責令他回家，但他涕泣不願走。大

師佛陀為大悲心趨動，來到他面前問道：“周利槃陀伽，你為何哭泣？” “我被阿闍黎呵責了一頓，令我回家。” “我的孩子，你願意跟著如來學嗎？” 佛陀慈悲地問。“尊者，我反應遲鈍，十分的遲鈍，智力低下，十分的低下！” 佛陀聞言說道：「**愚人自知愚，故於彼為智，愚自誇為智，彼為最愚痴。**」接著佛陀賜予他兩句話：“掃塵”與“除垢”，但周利槃陀伽仍然無法記住。佛陀以宿命通了知其過去生曾為三藏法師，能說法而吝法，故今生得愚痴果報。因此佛陀決定要清淨他的惡業，於是說道：“槃陀伽，你能為眾比丘擦鞋嗎？” “我能的，尊者！” “那好，你就為眾比丘擦鞋子吧！” 佛陀又交待比丘們讓槃陀伽如此去作，以清淨其惡業，並囑咐比丘們教槃陀伽這兩句話，眾弟子皆依教奉行照辦了。

有一天，槃陀伽終於學會了這兩句話，於是佛陀對他說：“現在你不用擦鞋了，去打掃眾人修行處所吧！同時念這兩句話。”

周利槃陀伽非常努力地去作清潔灑掃工作，因佛神通力的關係，左側塵土剛掃完，右側的又滿了，右側塵土剛掃完，左側的又滿了。但是由於他依教奉行勤奮清潔灑掃，其業障由此得以清淨消除。有一天心便自然靜慮思維：“大師所說「掃塵、除垢」到底是指內在塵土，還是指外在塵土呢？”此時以前所聽三個偈頌躍然映現腦海中，心裡豁然開朗：

此塵是貪非塵土 塵乃貪名非塵埃 諸智者眾除彼塵 如來教中不放逸

此塵是瞋非塵土 塵乃瞋名非塵埃 諸智者眾除彼塵 如來教中不放逸

此塵是痴非塵土 塵乃痴名非塵埃 諸智者眾除彼塵 如來教中不放逸

此後，周利槃陀伽努力靜慮思維修習這些偈頌文義，最終證得阿羅漢果。佛陀為了將其功德宣揚出去，以此方便度化更多如母有情，便讓阿難尊者告訴槃陀伽要他為比丘尼說法，並告訴比丘尼眾周利槃陀伽尊者將是她們的上師



。尊者無不依教奉行，但比丘尼眾聞言後卻極為驚訝，互相嘆道：“他在三個月連一個偈頌都學不會，怎能為我們這些三藏法師作開示呢？我們要想辦法使那些少聞寡學者不再來到這裡。”於是有的比丘尼準備了一個需要梯子方可登上去的極高法座，有的比丘尼則跑到舍衛城中向市民宣告說：“我們的上師，一位殊勝的大聲聞明天將到我們那裡說法，凡未聽他說法者，都將在輪迴中長期流轉，所以請大家務必前來聽法。”次

日，成千上萬的普通百姓紛紛聚集於此，有的為看熱鬧，有的為善根所激發而來聽法。周利槃陀伽尊者乞食完畢，內從正定而起，外由幾位比丘陪同來到眾比丘尼安住處說法。初見法座極高時，並未清楚是比丘尼們出於信心還是惡意。於是稍入定觀察知是惡意後，便舒展手臂如象鼻般將法座壓低，輕易坐了上去。此一舉動有些人能看見，有些人則未能見。尊者接著開始說法：“姐妹們！我費了三個月也未能記住的那個偈頌，其意思要七天七夜才能講完。佛陀所說的「身語意三不造罪」是開示斷除十不善，「諸世間」是指

五蘊，「執」是指貪瞋痴三者的執著，……”尊者僅詳盡地開示了半句偈頌時，就有一萬二千名聞法眾見諦。即某些人証四果之一，某些人各自發起菩提之心，大多數人則對三寶生起了信心。

隨後，周利槃陀伽尊者來到祇陀林，佛陀為他授記道：“此槃陀伽是我所有以善巧轉變有情之心的聲聞弟子中最為殊勝者。”

由上可清楚了知：以為清潔灑掃比不上修法重要的觀念是極不明智的。**如果內心動機是「為利有情願成佛的菩提心」，則清潔灑掃與座上修法時，薰修內在菩提心之心法則無有二致。**

據佛經中記載：供養祇園精舍給佛陀講經的孤獨長者，每日都要到祇陀林的歡喜園中作清掃工作。有一天家中有事沒來，也無別人能打掃，佛陀便親自以金枝般的雙手作清掃工作。而佛教傳至藏漢等地，此一積資淨障的修持方

法也延續了下來。漢傳佛教寺廟中便有專管灑掃殿堂，清潔供燈的香燈師；藏傳佛教寺廟中亦復如是，更把清潔灑掃作為修加行法中，如藏傳佛教中的達賴尊者修加行法所用的掃帚、草束都掃禿了。後被弟子們用黃布包裹當聖物供人朝拜，以示效倣。據歷代傳承諸師開示云：無論室內有無灰塵，最好在每座修法前都作打掃，若有困難，至少每天要打掃一次。**具體作法是：發起「為利有情願成佛」之動機後，應該觀想正在灑掃清潔除的塵垢，就是自他相續中的障礙。**並如周利槃陀伽尊者般口誦「掃塵」、「除垢」或相關三個偈頌，如此便成為淨治佛刹之因。

因此，清潔灑掃也好，座上修法也罷，關鍵在於內心的意樂是否利他！二者皆可成為證悟的基礎資糧。所以，有緣來到法森堂的善男信女，切勿空耗時日，散心雜話，高聲喧嘩，應回歸內心恒持「為利有情願成佛」的菩提心。**禪修應從這心裡檢視是否帶有宇宙利他主義的菩提心觀念開始，引發出自己**

的願菩提心，並切實付於六度萬行擴展延伸到日常生活行住坐臥中行菩提心

，於覺行中圓滿勝義菩提心而獲即身成就。