

念頭的自解脫

◎吳茵茵

這是二〇〇三年大圓滿禪修營的第四天，我坐在緬甸式的涼亭裡，邊看著廣闊的藍天，邊用午齋。齋畢，和師兄姐各自拿著茶杯，走上通往楓樹林的石階，到慧門法師的樹屋喝茶去。樹屋不大，但是擠一擠的話，可以容納三十個人。樹屋就像個瞭望台，三面環山，面對著遠方的太平洋，而在樹屋的一角，是常被誤以為路邊洗手間的法師寮房。師父歡迎大家用完齋就來喝茶小參。這裡有兩位善知識，其一就是此大自然道場——力行禪寺的住持慧門法師；其二是慧炬佛學會的鄭振煌教授。這次的大圓滿禪修營，就在這兩位善知識的帶領下，精采且圓滿。

在這樹屋，一切都很自由：你可以請教兩位善知識；你也可以眼觀水天、耳聽別人請教的問題；你可以進入無念或妄想紛飛；你也可以覺得很尷尬，不知要問什麼問題，倒了茶就趕快溜回寮房睡午覺。當然，你也可以不來。

向來，師父負責教大圓滿的禪定休息，這次是練習九節佛風，也就是練氣脈的除障大法，是大樂法、空明法和無念法的前行。鄭老師負責教大圓滿的心性休息，這次是講巴楚仁波切所寫的《椎擊三要》，也就是大圓滿之見、修、行。大家經過幾天的聽法和修行，自然問題也就越多。被師兄姐的精進激發，我也想好好練一練九節佛風了，於是在大家問完問題回去寮房休息時，我回到那視野遼闊的緬甸式涼亭。

中午，個人認為是坐在涼亭最好的時候。此時太陽在正上方，可以被屋頂遮住。其他時間，太陽不是從前面曬，就是從後面曬。也因為熱，沒有蚊子飛來飛去，也沒有人走來走去。前方是跑沙場，也就是經行的地方。再遠一點，海連天、天連海，一片清淨的藍中，帶著太陽的光明。我盤起腿，往前彎腰放鬆吐氣，讓脊椎拉長，等一下才不會駝背。接下來，結定心手印，也就是把大拇指放在第四指的指根，然後握拳，這樣心就比較不會散亂。先是左鼻三風，再來是右鼻三風，然後是雙鼻三風。吸氣時，要觀想五方佛光遍滿虛空，化光入鼻，然後在臍輪的地方持氣。吐氣時，觀想無始以來的業障都化成黑煙，從手掌和全身毛細孔出去。這真的是極棒的除障大法。練完此第一步，就已清淨了許多。在練第二步之前，我藉著這種清淨，練習無念法的持法，也就是把眼住於前方的虛空，讓外在的虛空打開我內在的虛空。

念頭生起，馬上認出，就馬上消失。這就像一股水蒸氣冒出來，然後擴散、消失。我本來以為，念頭生起是像一隻鳥飛進我的視線，念頭消失是飛離我的視線。這次真正體察到念頭的消失並非如此。如果念頭是像鳥，牠消失只是飛離我的視線，

而鳥的個體還是存在，並沒有不見，牠只是飛到別的地方去而已。但是念頭的消失不是如此，而是像水蒸氣，擴散到無邊無際，並不是到我的左邊或右邊去。

因為心就像虛空那般廣大，念頭只是空中妙有的能量。若是有絲毫的執著或是分別，能量就會集中在你的心中動來動去，可是因為你的心那麼無邊無際，又沒有抓住這團能量，它就會自然擴散、稀釋，就好像不見一樣。事實上，這團能量的分子還在，也沒有到哪裡去，只是存在於一切處，時機一成熟，比如自己開始執著的時候，它們就會凝固，變成活生生、具體的思想。

就像香水，放在瓶子裡是濃縮的，香得不得了。可是在房間一噴，就不會香到那麼臭。若是在公園噴，因為空間大，馬上就沒有味道了。是香水消失了嗎？不是。是稀釋了。

它的分子到處飄蕩，彼此隔得太遠，因此就沒有香的作用，就好像消失了。

念頭就像這樣。會出現，是因緣所生，只要繼續維持在明照的心性裡，念頭一出現，就自己會消失，再出現，再消失。我們什麼力量都不須用，其實連叫自己不執著也是一種力量，就好像把球拍到別人那邊一樣。要是不理會那顆球，它就自己彈、彈、彈，最後就漸漸靜止不動了。所以只要安住在廣大的心性裡，有任何動靜，你都會知道，因為你沒有執著在某個小地方，就可以看到全面。但是那動靜也起不了作用，因為空間太大了，就像小螞蟻在對你大吼大叫，你也不會受影響。因此，念頭就自己生起，立刻自己消失，這就是念頭的自解脫。我們不須用任何力量，就像船過水無痕，我們不須擔心有痕跡，畫蛇添足地在那邊潑水，想要把水填平，它自己會立刻補上來。

念頭會自己解脫，心不迎不拒，就安住在佛性裡，什麼力也不須使用，佛性永遠在這裡，不須淨化才有佛性。這就是大圓滿的見，只要見穩固，時時刻刻不離見，就是修行了。