



## 自己提的燈，要自己點燃

(節錄自 2014 年 2 月祖師禪林中英精進禪十：元宵節提燈開示全文)

2014. 02. 07~02. 16 祖師禪林舉行中英精進禪十。於禪期的第 7 天巧逢元宵節，果如法師符應時節，不但在開示時向來自海內外的禪眾介紹年節傳統及元宵節提燈習俗，並將禪法修行大義融入其中，讓大眾了解禪修不離世俗生活。當晚，更壓隊帶著大家～提。燈。去！

今天是農曆正月十五，一般我們稱之為小過年。也就是說在這一天，會有提燈籠、賞花燈、猜燈謎、吃元宵等等更多慶祝年節的節目，代表今天是過年的最後一天，從明天起就要恢復正常的生活。

一般而言，我們會在這一天賞花燈，或做一些類似生肖造型的有趣燈籠，讓小朋友提燈，因為以前的年代，農村夜間都沒有燈光，在黑暗中提著燈四處走、四處玩是非常有趣的，還可以到寺廟去看傳統工藝製作的花燈。這種風俗現在仍流傳下來，只不過都改成電子燈，而過往由寺廟主辦的小規模花燈展覽，在今日則改成由城市去爭取辦理的大型燈會。

傳統上，有些寺廟會設燈謎讓大眾去猜，只要猜對了就會有獎品。以前的燈謎很難猜，它或是寫在一些藏頭詩句裡面，或是以籤文的方式讓人去猜，通常是有學問的人才看得懂、猜得出。現在燈謎就老少咸宜，例如謎題是：有教養的人不能說的，猜一地名，你就可以依諧音猜到是彰化(有教養的人不能說：髒話)。又例如謎題是：十月懷胎，猜一地名，就很容易想到答案是位於台中的「大肚」，諸如此類把一些地名或意義包藏在燈謎裡面，給大家去猜，猜中的就會打鼓，然後頒發獎品給你。只可惜現在不僅外國人沒體驗過，連我們中國人自己很多都沒有體驗過，一些很美好、寶貴的傳統正漸漸流失，以致現在的年節往往是熱鬧有餘而年味不足。

### ■是燈點亮了我？或我點亮了燈？

如果沒有提過燈籠、賞過花燈，那你這一輩子損失太多了，尤其是從遠地來的，更應該去體會一下台灣這一種非常美好的文化以及文明傳承。我希望我們常住可以準

備燈籠，到了藥石完畢、天黑的時候，我們提著燈沿著附近的山路走，然後一面提燈、一面參：「到底是燈點亮了我？還是我點亮了燈？」這應該會是你這一輩子最難忘的元宵節。

希望明年我們能夠準備花燈，哪怕屆時天候跟今年一樣下著雨，我們照樣可以一面提著燈、一面打著傘，來進行提燈。我師父的禪堂有一個「傳燈會」的名稱，前幾天法鼓山還有傳燈的活動，而在我們這裡，我沒有能力去傳燈，燈只能靠你們自己去點、去提，你們要點起自己內在智慧的燈，進而產生智慧的妙用。所以，燈是自己提的，自己要想辦法去點亮它。

希望明年我們有一個「提燈會」，但不是「傳燈」也不是「點燈」，你要知道讓自己的心燈時時刻刻常明，無論在任何狀況中，都要發揮出燈的作用。雖然生命裡面常會遇到盲點、黑暗，但只要心中有智慧，點起這盞永明不滅的燈，你永遠可以遠離一切黑暗、一切恐怖，並為他人帶來光明與溫暖。

一般的寺廟(包括祖師禪林)往往設有所謂的「光明燈」讓大眾登記點燈，除了希望點燈者藉此得到諸佛菩薩的保護、護念，也是因為常住需要這筆經費來運轉。其實我們要瞭解，真正的智慧光明不是靠別人幫你點燃的，而且這個燈是永遠常明的、不滅的，也就是只要活著的一天，你就應該點燃起生命的明亮光燦；在佛法的光明指導之下，你就不至於陷入生命的暗黑絕境。

話雖如此，我們仍然要相信佛菩薩對我們真正的助力。雖然自己常努力要使得智慧的燈能夠顯現出來，奈何自己的業障習氣太重，以致自己的燈常會被吹熄，此時，就需要佛菩薩給予護念，給予一種無形的助力，讓我們在跌倒的時候不會喪失勇氣，還有毅力跟願心能夠再重新站起；讓我們在每次跌倒後，不光是哭哭啼啼，還會歸結跌倒的原因，並不在同樣的境界裡再次重蹈覆轍。我們不祈求佛陀讓我們無災無難，而是祈願當面對著生命的挫折，我們非但不會去逃避，還能有勇氣去面對、承當所有的一切。就像當火種熄滅的時候，以前的人用一種專門的火刀，去敲打火石來點火，當刀石相擊激迸出火花，引燃火煤後，才能夠再度燒起熊熊的大火。如果沒有境界的考驗，就像點火時刀石不互相敲撞擊打，產生不了電光石火，就無法真正燃起心中的智慧與慈悲之火。

## ■遊戲即修行，生活即遊戲

如果我們每一個人提一盞燈，沿著附近山路一直往上走，從下方處看上來，就好像是一條火龍在山間緩緩盤繞，會是很美、很壯觀的景象。人處於無邊的黑暗中，原本是一件恐怖的事情，可是當你手上提著燈的時候，只要燈火不滅，對於這樣的境界，不但不會產生害怕，反而會讓人更願意去面對它，甚至生起嘗試、冒險之心與很好玩的感受。

倘若我們走到比較空曠的地方，還可以圍成圓圈一起來唱歌，大家可以展現自己的舞姿、歌聲等種種才藝，然後可以體會到「嗯，修行還真有趣。」遊戲的當下就是修行，所以，生活在菩薩的眼裡就叫做遊戲。佛法說「人生如戲、戲如人生」，並非要你認為它只是一場空，而是認知：在緣起的當下，一切的因緣都是那麼奇妙、美好且不可思議，但又沒有任何東西可以去執著。

禪期中，大多數人都只是死死地纏在禪堂裡，好似用絲線把自己緊緊綑綁，讓自己喘不過氣來，然後哀嘆：「唉唷，我要死了」，或自我催眠：「好吧，就讓它死吧！不死的話，不能活過來。」讓自己不能夠呼吸、不能夠思想，然後以為這樣子就叫做「參禪」？那叫做「參死」，不叫做「參禪」。

我在此竭誠歡迎、邀請大家，每年從過年的除夕一直到農曆十五小過年，來祖師禪林跟我們一起歡度佳節，我相信會是很有趣的。尤其是從這裡眺望遠處萬家燈火的夜景，每一盞屋簷下的燈光，都照亮著一戶人家在當下情境發生的悲歡苦樂，想到人人都在過日子，卻沒辦法做自己生命的真實主宰，只是隨著時間及一切情境在漂流，此時，再反觀自己手上提起的燈，就要自問：「自己是否點燃了心中的那盞自性智慧明燈？」在種種如激流般的人生境界裡，我們並不逃離，而是於激流之中要能夠任運自在，若能如此，我們才能真實體會到生命的美好。

就好像夏威夷的衝浪好手，當風浪達到八級、十級以上，連船隻都不敢行駛時，他們反而拿起了衝浪板往浪頭最高之處縱入，在浪中的那股豪情與自在，就好比一位生命的真實好手，只要有真實的智慧，縱然面對一切的苦厄、災難、橫逆，也能很輕易地度過。風浪愈大，衝浪好手非但不會減頂，反而愈能夠將技藝推臻至最高境界。而我們呢？別說是幾級的大浪，即使是小風小浪甚至平靜無波，我們只要站上衝浪板，都會覺得昏眩而摔跌落海。

## ■每一刻，都是生命最美好的時光

農曆十五以後，台灣還有很多非常有趣的活動，例如台南的鹽水蜂炮，幾十萬發的冲天炮在同一時間裡，從各個方向點燃發射出來，參加前要全副裝備齊全，否則馬上會被炸得體無完膚，通常都是有膽識的年輕人才敢去嘗試，因為我們普通人被一個鞭炮碰一下就嚇得哇哇大叫，更何況是幾十萬發的蜂炮在你周遭流竄，而且大部分都會直接打到你身上，炸得你皮開肉綻。但相對來說，這種刺激也不是別的地方可以找到的。

在台東還有一種「炸寒單」的活動，就是有個只穿短褲的人（寒單爺）被人抬在轎子上，然後所有人拿鞭炮往他的身上炸，若能把寒單爺炸得愈慘，就代表你的霉運隨著炮火炸開而一掃而光，就好像耶穌釘在十字架上的時候，幫助我們洗淨罪業，所

以祂流血流得愈多的時候，我們的罪洗得愈清楚、愈乾淨。寒單爺被萬炮齊炸在身上，往往血肉淋漓、很淒慘，所以整個活動不是從頭到尾都是同一個人扮演寒單爺，在中間其實常常會換人輪流上陣，否則一個人從頭被炸到尾，一定會受不了的。自告奮勇當寒單爺被炸的人，不光要有膽量，而且往往自認為罪過很大，要藉著被炸得血肉模糊的方式，才能夠把自己的罪業淨除。這類似修行上的宗教苦行，尤其像是印度的那些苦行僧，更是把自苦自殘的修行方式，當作除罪最好的方法。

以前有很多瘟疫、疾病，引發大規模的人或家禽傷亡，但大家卻束手無策，只好認定這些都是衰運、霉運，或是鬼魅惡靈作祟。在傳統的宗教信仰上，認為鬼魅最怕火、最怕炮竹，為了能夠少災、少難、少病痛，除了會在過年期間到寺廟裡去求神拜佛之外，也會藉由點燃燈火砲竹之類的熱鬧儀式，將鬼魅、厄運炸除，而這也是中國或台灣的一種本土的民俗及宗教活動。

無論是鹽水蜂炮或炸寒單的活動，都是人山人海，非常瘋狂。在台北附近另一個很有名的活動，是平溪的放天燈。平溪是屬於台北盆地附近比較高又比較空曠的地方，大家會在紙糊的天燈上面寫下新年的祈願，並點燃燈火，讓它升到天上去，這個活動比較溫和，全家大小可以一起參與。

其實禪修是滿有趣的，不見得一定要每天都在禪堂裡面坐得死去活來，說不定明年我們可以在禪修期間讓大家設計自己的花燈，在元宵節的時候提著自己精心設計的燈去繞行。生命是多彩多姿的，而禪修其實就是我們真正的生命、真正的生活，所以不要把禪修當作只是屁股黏在薄團上、常常感受到腿痛的苦悶修行。面對著生活的多樣變化，該如何用智慧去觀照、去處理，然後把它變成生命中最美好的時光，這才是真正的修行。

如果不知道傳統習俗背後的意義並保持其精神，現代人往往會迷失在古老的文明傳承裡，既不知道文化的意義歸向，也不能傳承這些很美好的傳統，以致與祖先們的精神脫落，成為古老文化中的斷層，縱然身為炎黃子孫，你也不知道生命的傳承是什麼。當你迷失在文化中種種的一切之時，你會發覺：縱使你在實質上是有根的，但感覺上卻好似一朵失根的、在文化上流浪的浮萍。

我們未來要在禪訓內容方面作設計，把修行的內容跟生活打成一片，要跟我們生命裡面感受到的真實的美連結——無論是個人的生命或者是家鄉的、傳統的，乃至於國家文明的種種一切——你都可以透過自己的認知，讓旁人也能夠感受得到。

## ■每個人都該是禪堂裡的「主法和尚」

希望大家能夠瞭解，祖師禪林的禪法指導，絕對不像其他的地方。我們的禪法是活生生地，是可以用自己的生命去操作、去落實，並在生活的時時刻刻中展現出來。

每一個生命都是自己的主宰，每一個人都要用自己的人生歷練，來詮釋對於生命的獨特體驗，所以說你們每個人都是生命的最佳男主角或女主角，每個人也都應該是我們這禪堂裡面所謂的「主法和尚」。每一個人的生命都要自己去敘述、去經營、去真實的過。既然大家都已經歷過自己一段的生命，那如何把過去的生命體驗，經由你的敘述，讓我們大家也能夠共享到？我們希望可以設計一些這樣的課程，讓每一個人真正展現出他對於生命不同的體驗。

這才是真正的參禪，因為禪就是真正的智慧，能夠面對我們每個人不同的生命、不同的生活，有正確的認知並真正知道如何去操作、去經營自己的生命。所以往後的禪修，你們不只是參與者，更是真正的執行者，每個人在這裡既參與禪修，又是禪修進行的操作者。

希望我們的禪修能夠讓大家真正體驗到：「生命是共同的，修行也是共同的」。因為我們的生命是真實的共通，所以才能真正落實「無我」的生命共通之道。若能夠確實如此體驗，我們每個人就會把這樣聚會、這樣的修行，當作自己生命最重要的大事，並珍重視之、待之。若人人都能如此，我相信，我們的修行一定能為世界上的每一個眾生，帶來真正的好處。

所以，不要以為我的開示又偏離了主題，其實我所提及的內容都是幫助大家藉著禪的訓練，能夠更真切地知道，如何去真正地主宰自己的生命。如果佛法開示只是幫助大家知識上的積累，或增進對語錄的瞭解，而不能變成生命真實的操作的話，這些知識終將變成障礙。

## ■用感恩與智慧，經營每個剎那的改變

來禪修的人能遇上元宵佳節，不管是對中國人還是西方眾，都是很值得紀念、很有意義的因緣。等一下我們會請這次照顧大家的監香、總護，先到前面由我替他們把燈點著，再由他們傳到諸位面前，點燃每個人手上的燈。這也是佛法裡所說的傳燈，但這個燈不是由我來傳給你們，是你們每個人要把自己的心燈點亮。如同《六祖壇經》所講：「迷時師度，悟了自度」，當學人(即弟子)尚處於迷的階段，需要師父光明的指引，但這個指引並非來自外在，而是每個人心中那一盞與佛一樣永遠長明不滅的燈，你要能把它真實地展現、應用出來，才堪稱真實的「點燈」。

巧的是，今天的元宵節，跟西方的情人節同一天，下午我們聽了陽明醫學院的陳維熊副院長參與汶川大地震的心得分想，讓我們很感動。感動能夠活著是多麼幸福的事，能夠跟自己的親人相聚在一起也是多麼難得。我們中國人說「每逢佳節倍思親」，我們也在傅佩芳老師「問世間情為何物」的演講裡，讀到蘇東坡的〈水調歌頭〉，他在中秋時節望月興思，生起「但願人長久，千里共嬋娟」之願，而我們在中國春節完後的第一個節日，也同樣祝福自己的親人、自己所愛的人身體健康，雖然沒辦法常聚

在一起，只要心懷這樣的祝願，就會覺得無比溫暖，尤其我們要珍惜現前的因緣，學習佛菩薩的精神，祝福天下所有人「有情人皆成眷屬」；祝福天下所有眾生，不僅只是在佳節時幸福快樂，在今後所有日子裡，也都是幸福快樂。

更重要的是，能夠珍惜每一個活著的當下、珍惜曾擁有過的一切。縱然現前的因緣不像以前那樣美好，但畢竟曾經歷過，即便現在因緣改變，也不應該用憎恨或不滿的心，對待你接觸過的伴侶或過往的一切。感情或其他因緣都會變化，如同《金剛經》所示：「一切有為法如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，一切的法不可能永遠長存，如果你奢求它長存不變，那是你的顛倒。對所有的因緣，你要用智慧去觀照，用你的感恩、珍惜與智慧之心，去經營每個剎那的改變。

## ■佛法貴在自己能夠真實體驗

用你的願心，去完成今後的相處、去面對不可知的未來因緣，只要你此時此刻用真實的心、真實的智慧去面對現下的一切，而非深陷過往的記恨不滿，也不是停留在現在的顛倒或無知裡面，就能夠以大智慧、大慈悲來涵容面對一切。

不要留戀或計較已消逝的過去。如同佛法所講：「以智慧處理，用慈悲包容」。不好的，要用自己的智慧及慈悲去涵養、消融它，因為怨恨或不滿，只會使情況變得更糟，當你的心處於這種狀況時，最痛苦、愚痴的，其實是你自己。只有親歷痛楚、悲慘，生命才會真正落實，才能感受到別人的痛是如何真確，才會把佛法的「無緣大慈，同體大悲」，真正從生命裡顯現出來。

不管是家庭、事業、感情，乃至於健康...等種種一切，只有用佛法，用更大的慈悲、用真實的智慧，幫你「行深般若波羅蜜照見五蘊皆空」時，你自己才能度一切苦厄，也才能幫助一切眾生，出一切苦厄。

佛法貴在自己能夠真實體驗。就像當年佛陀出家時，並不是對他的家國沒有愛、對父母缺乏父慈子孝的倫理，也不是對他妻子有任何不滿，更非對剛出生不久的兒子的絕情，他對父母親眷充滿無限的愛，但仍選擇離開。離去前回顧床上甜睡的嬰兒跟妻子，佛陀的內心無限掙扎，但他知道愛並非一時的佔有，愛是永恆而不拘對象的，愛是遍及天下眾生而不限於自己的父母、妻兒子女與國家。生命真正的苦難來自於自己的顛倒、來自於對世上所有一切現象的迷失，佔有的欲望念想讓我們產生出諸般痛苦，這才是對愛最大的傷害。

真正的愛是永恆的、長久的，是真正清淨美滿的，我們祝願天下人都幸福快樂，不是出自於自己對相的執著，或者說要這麼做才叫作「行菩薩道」，而是因為知道自己的生命跟宇宙所有眾生是一體的，知道只有放下對個己存在的執著，我們的愛才會真正充實圓滿。

現在請大家拿起燈，在佛前用跪禱的方式許下心中的祝願，祈求佛菩薩保佑全世界的人沐浴在幸福快樂裡面，願天下所有一切眾生都早日出離一切苦難、究竟成佛，並用心靈之眼感受到佛菩薩正在聆聽並接受我們許下的祝願。



來自海內外的中英精進禪十之禪眾，戴著斗笠、提著燈，大隊人馬浩浩蕩蕩繞山去。