

Class 8 03/07/06

達摩無相神功之四：甩手通脈

1. 開始及結束結金剛蓮花印禮敬
2. 禮敬後雙腳打開與肩同寬，眼睛輕閉
3. 雙手向前平伸與肩同高，然後自然向後甩去，藉其反作用力重覆甩手動作。甩手時完全靠地心引力自然放下，而不是刻意去控制手臂的動作。
4. 心法：觀想壓力、濁氣等從肩膀到指尖的地方甩出去，放下一切執著煩惱

達摩祖師 (Bodhidharma)

達摩祖師本名菩提多羅，是南印度國的三王子。禪宗 27 祖般若多羅師父以一句「未曾生我誰是我，生我之時我是誰」使三王子開悟，看破名利，一心向佛，法號為菩提達摩，後來成為印度禪宗的 28 祖。

他依照般若多羅師父的指示，將禪宗佛法帶到中國成為中華禪宗初祖，那時是公元 527 年，當時在位的皇帝是梁武帝。梁武帝聽聞有印度高僧來到中土，便特別會見達摩祖師。皇帝問：「我一直以來不斷建造佛寺、抄寫佛經，供養了無數的僧人，有很大的功德吧？」祖師回答：「這些只是人天的因果報，是有漏之因，沒有真實的功德可言。」

祖師與梁武帝的對話之間，梁武帝並沒有悟到祖師的真意，祖師知道與梁武帝的機緣不合，於是一葦渡江離去。祖師走後，皇帝才知道原來祖師是傳佛心印的觀世音菩薩化身，但是已經後悔莫及了。祖師後來在少林寺後的五乳峰石洞中面壁禪定九年。在這期間，有人嘗試要讓他分心，拿針戳他的身體，梁武帝也派人來強行帶回，但他都不為所動。最後在石壁上竟然留下了達摩祖師面壁姿態的形象，就像一幅水墨畫。


祖師在山洞內禪定，其實是在等待有緣的弟子。有位神光和尚前來求法，在風雪中跪了三天三夜，甚至斷臂表明求法的決心。此時祖師才被他的法忘軀的真誠所感動，便問他有什麼請求。神光說他的心不安，

請祖師為他安心，祖師說：「那你把心拿來！」「我找不到我的心。」「我已經將你的心安好了。」而神光也因此開悟並追隨達摩祖師，法號為慧可，並得到祖師佛法之精髓而成為中土禪宗的二祖。

達摩祖師也是武學高手，少林寺的武功就是達摩祖師所傳，是為了讓修行人自衛並強健體魄。我們所學的動禪也是達摩祖師所傳下來的。

然而，和佛陀一樣，達摩祖師也遭受別人的嫉妒與毀謗，甚至有人想下毒害死他。前六次被下毒，達摩祖師因為法脈還沒有傳人不能入滅，而把毒吐出來。到了第七次時，因為慧可已經證道，祖師才現入滅相。

達摩祖師圓寂後不久，有一個大臣宋雲在西域一處遇見達摩，手裡有一隻鞋子，就問：「尊者到那裡去？」達摩回答說：「回天竺。」宋雲回國後，聽別人說達摩祖師圓寂了，他就把這個經過告訴大家，說祖師並沒有入滅，叫人打開達摩的棺木驗證，棺內只剩下一隻草鞋。也因此，人們稱達摩祖師為「持履羅漢」。



一般人很難了解為什麼達摩祖師說梁武帝毫無功德，認為是梁武帝時常將行善布施的事蹟掛在嘴邊，所以沒有功德，所以很多人就將自己的行善事蹟隱藏，不願具名，認為這樣就無損功德。其實，福德與真功德的差別是在於「有相」與「無相」布施的分別。

有相佈施是指對「色身」有助益的布施，比方像捐錢給醫院或慈善團體、救濟難民等，這是造「福德」。雖然也是要做，但更重要的是要有益於「靈性」。因為福德所幫助的只能解決暫時的問題，效用很有限，況且福德用盡後仍不免受輪迴之苦。所以可以讓靈性提升甚至成就的無相布施，才是「真功德」，比方像開設道場、接引人來修行，讓他們的靈性有機會成就，或是自己來修行，讓自己的靈性早日成就無上菩提，這才是真功德。