【山草對話】 山／小草

觀自在

山：

前些日子，一位曾經對於自己的未來舉棋不定的學妹，終於決定了她人生的方向。消息由另一位學妹那兒得知，信上是這麼寫著：「學姊終於還是選擇了這樣的生活，雖然結果令人意外，不過還是很希望她能幸福！……」

看完信，我心裡也真誠地祈願她能坦然地面對人生的抉擇，「從此過著幸福快樂的生活」，但不免又問自己：「什麼才是真正的幸福？」想著想著，心中浮現一句話：「只要生死的苦迫未解除，所有的幸福只是短暫的假相！」這個結論令我的心有些沉重，但這卻又是不得不承認的事實，知識、親情、名利、人與人的和合相處或從事業獲得的成就感……，所有令我們歡喜的東西，那一樣不是虛妄存在的呢？或者說每一樣我們所依賴的事物，精神的也好，物質的也好，它的本體都是虛妄的，並不是永恆不變的。

近來讀《念處經》，佛陀說：「諸比丘，若有欲為淨化有情，超越愁悲，消滅苦憂，逮達正理，涅槃作證，有此一乘，即四念處。」我想，真真實實地看清世間與自己身心的變化，看清這一切相依互存的緣起關係，然後，「以無依止而住，於世間事而不執著」，自在坦蕩或許才有一絲可能。

新的一年，我期許自己有更多、更深的觀照。

小草

小草：

「觀照」的確是修行的好法子，是莊嚴國土、成熟眾生的基礎。

在一九九九年的年底，趁著幾天的空檔，對過去三百多天的生活，做一番回顧與反省。今年，我的話較少，心較靜。也有法師覺得我看起來較悶，又更孤僻了。其實，只是想多留些時間、空間，自我思考修行生涯該如何走而已。簡單的理由，卻是不易得到共鳴。

佛陀說：「自依止，法依止，莫異依止。」修行是一條孤獨的路，雖有許多的善知識相互增上，然而煩惱的掙扎、超越，卻是要孤軍奮鬥的。修行之路要看得清楚，走得穩健，行得踏實，而且必須不違本願，除了斷煩惱、證真理之外，還要清楚我的奉獻之願力何在？我想「心繫眾生愛，胸懷慈悲情」是不變的原則。你說是嗎？

山

【法海一味】

各種禪修的法門都有協助正念增長的價值。要點是在於，利用正念去洞見潛藏的真理。用這種正念，去觀照心中生起的欲望、喜、惡、苦、樂，並領悟它們是無常、苦和無我的，然後放下它們。如此一來，智慧便會取代愚癡，智慧便會取代疑惑。

《寧靜的森林水池》，阿姜　查著，法園編譯群譯，頁一〇五，法耘出版社出版