

◆ 鄭金淑

生命是一條漫漫的長河，誰能告訴我它來自何方？又歸向何處？茫茫的生命歷程，生、老、病、死如走馬燈不停轉的纏繞我們。生命如何定位？又如何找到最圓滿的結局？三天的生命體驗營，我們會找到答案。

因為三十多年前，鄭振煌老師的布施，陪伴鄭再傳基金會董事長鄭心家參加大學聯考的因緣，才能成就今天這場殊勝的「生命體驗營」活動。誠如鄭老師所說，因果報應歷歷不爽，沒有前日種下的因，又怎能有今日的果。諸位師兄師姊在此中華大學「生命體驗營」的因緣，已為明日的生命輪轉種下了善因。我們無意以鄭老師在宗教界的名望，增添我們臉上的光彩；只願鄭老師的法雨普洒風城，在風城播下佛法的種子，鋪下修行的大道，讓風城更多更多的眾生，由於鄭老師的法施，了悟生命生死解脫之奧妙與真諦。

我們要如何修行？除了耐心之外，還是耐心，唯有專心一致，有始有終，才能有成就。一般人的定義，以為生——是出生，斷氣——為死，根本沒有把握到生命的真理。實則，萬法因緣生，因緣和合則生，因緣散滅則死，生死剎那間發生，每個人分分秒秒在生死間輪轉。老師教我們用觀呼吸的方法，開啟修行之門，吸——將空氣由外吸入，鼻端感受空氣進入肺、丹田等，氣體在體內循環一週，這就是生；呼——將氣體排出體外，這就是死，生死相續不斷就是生命。

釋迦牟尼佛在一彈指間能觀察八千一百個生死，為何能如此觀察入微？是因為佛陀心性寧靜不役於外物，不起妄念，所以能達到如此的境界。眾生因為煩惱所障，致無法參透實相，因此，我們必須不斷的修行與體驗。老師以觀呼吸的方法讓我們體會修行的滋味，我們觀呼吸的時候，只能注意呼吸是長是短，不宜妄加判斷，才能直接切入真理，進入智慧，才可求得內心安定、清涼，觀察萬物所以然之現象。若一個人能不被外界現象所左右，能夠了脫生死，即是如來，即能作自己的主人，解脫自在，這就是人生最圓滿的結局。

在生活中，有許多的風雨，是突然發生，如親人的喪亡、工作被裁員、突染惡疾；亦有許多的風雨，是漸漸而來的，如久病不癒、憂鬱、焦躁等苦痛，起先只有巴掌大，但日積月累，竟帶來威脅，這些變故，帶給人們的感受是憂慮的、痛苦的、失望的、無可奈何的。我們該如何安頓身心？唯有修行，瞭解萬法因緣生。世間的肉體、思維、觀念都是假相，都是我們的妄念造成的，是會改變的，是無常的。在禪修打坐中觀呼吸，我們藉著假的軀體觀察心的實相，憂慮悲傷不再，抬頭望去，天空一樣晴朗，草上的露珠依舊光彩，牆邊玫瑰為你開，流水的樂章為你彈奏。

一位擅奏古琴的琴師，何等寵愛他的古琴！把它抱在胸中，撫它，親它，和它相依為命。可是，你看他怎樣調整弦音？把琴緊緊握住，用力在弦上撥一下，弦立刻震顫。再側耳細聽，覺得弦音粗浮，還未準確，於是他把弦絞一絞緊，彈

撥再三，直等到它能發出柔和準確的聲音。這時，他臉上才露出笑容，點頭滿意。我們面對生命亦復如是，我們希望生命和諧快樂，沒有咒詛和怨言；只有讚美和感謝。我們必須不斷的調整身心，不使太緊或太鬆，在禪坐修行過程中，我們會得到滿心的歡喜。

想要了脫生死，可是，何謂生？又何謂死？生從何處來？既然生了，為何又要面臨死亡的威脅？我們生活的這個世界，是如何而有的？又怎麼總總而生，林林而群，它的意義何在？層出不窮的問題困擾著我們，答案？答案？古往今來，千帆過盡，距離結案的日程，還是渺渺無期。

想要瞭解生命的真理，想要探索世界的奧妙，幾千年前釋迦牟尼佛時代的印度，學風自由，思想發達，學說理論紛紜，當時最著名的論難，要數最著名的「十四難」。「十四難」可分為四類。

第一類：世間常？無常？亦常亦無常？非常非無常？

第二類：世間有邊？無邊？亦有邊亦無邊？非有邊非無邊？

第三類：如來死後為有？為非有？亦有亦非有？非有非非有？

第四類：為命者（神識）即身？為命者（神識）異身？

佛陀對這些問題，一律不答。據巴利文《中阿含經》記載：某次，有耆那教遊方僧瓦恰者，問佛「十四難」中，何者為是？何者為非？佛陀答稱：「這些話好像傀儡戲，像是一座進去就走不出來的熱帶森林，像是一座荒蕪的沙漠，它們是束縛人的枷鎖，它們使人困惑、沮喪；與憂悔、痛苦不可分。它們不能使人得到和平與知識，不能導向寂靜、智慧和解脫，對於修習梵行及消除熱的煩惱，是毫無用處的。」

佛陀說：「如來是不受任何理論約束的，我已從一切理論超越解脫。」

我們必先修行，才能瞭解生命的真象。事實上，從手指頭可以顯現生命的全部，從染色體基因可以看整個人生。但是，人類最大的問題，是因為無知、愚癡，逐物著境，愛吾執我所致，以至於「不識廬山真面目，只緣身在此山中」。迷迷茫茫何時了？何時開始修行呢？待瞭解真相時才開始呢？或把握當下立即行動。從《箭喻經》佛陀對尊者鬘童子的說法，我們會找到答案。

鬘童子，就好比一個人被一枝塗滿毒藥的箭射中了，那人卻說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的人屬於武士階級，農民階級，還是賤民階級？」或者他說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的人姓甚名誰，是屬於那一氏族？」

或者他說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的人是高，是矮，是中等身材？」

或者他說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的人的膚色是黑，是微黑，還是黃色？」

或者他說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的人的居處是本村，本鎮，本市，或外村，外鎮，外市的人？」

或者他說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的弓是彈弓還是驚弓？」

或者他說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的弓弦是什麼做的：馬利筋、竹子、（動物的）筋、苧麻還是蘿摩？」

或者他說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的箭桿是一支蘆竹桿還是蘆葦桿？」

或者他說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的箭翎是鷺羽、蒼鷺羽、鷹羽、孔雀羽還是希惕羅漢奴鳥的羽毛？」

或者他說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的箭桿上綁的是黃牛筋、水牛筋、鹿筋還是猴子的筋？」

或者他說：「我不要把箭取出來，要等到我查清楚那傷我的箭鏃是普通的、有倒鉤的、VEKANDA 的、鐵的、小牛牙的還是夾竹桃木的？」

鬘童子，那人還沒有把這些搞清楚，就死掉了。鬘童子，和這些情形完全一樣，不論是誰，如果說「我不要在世尊座下修習梵行，除非世尊為我解釋世界是永恆，是不永恆……聖者死後既不存在，也不不存在。」

鬘童子，在世尊還沒有把這些為他解釋明白之前，他就要死掉了。

在世尊還沒有把這些為他解釋明白之前，他就要死掉了，他就要死掉了，這就是我們的答案。人總昧於事實，以感官看世界，如駝鳥埋首於沙中，還以為世界是安全、平安、光明的，殊不知命運的手掌，正緊緊掐住脖子。我們人也一樣，對於感官背面那個隱藏的黑暗世界茫然無知，以為當時所見的是真實，以為此刻所享的是幸福。其實，世間顯現的人、事、物，無非是真實的假相，我們卻以為假相是真實。只有誠懇的承認自己被無明所惑，被貪、瞋、癡所迷，自己病了願意接受治療，並且按時服藥，才能得救。

翻遍各種經典，發現佛法能讓我們瞭解生命的真相，讓我們解脫自在。個人解脫自在，是否即能不受因果的報應？大法師、大修行者不是已了脫生死，得大智慧了嗎？為何還不能免於病痛之苦？好人卻又常短命？有人是朱門酒肉臭，卻有人餓死溝渠？為何？為何？其實眾生在死亡之前，不知不覺已造了無量無邊的善惡業，肉體雖然死亡，但是「萬般帶不走，只有業隨身」，雖經幾世的輪迴，依然要輪迴受報。若能把握「人身難得我今得，佛法難聞我今聞」這千載難逢的機緣，修解脫法門，自能內心清淨，感恩自在，當下歡喜承擔。過去因不能改變，現在這輩子不造惡緣，勤修戒定慧，即可了脫生死。我們若能提升人至覺悟者之地位，反觀自己的生命現象，精進不懈，智慧大開，自然能瞭解一切生死真相。

「當這根樹枝嫩綠青翠的時候，許多歌鳥遊歇其上，唱出美麗的調兒來，它就把那些歌聲收集起來，含蓄在裡面。後來它漸漸老了，樹枝漸漸硬了，那聲音便永久被封住在裡面，直到猛烈的火燄燒毀了它的堅硬，久囚的音樂才被釋放。」何等奇妙的經歷，在患難當中，仍能安靜的在老師面前，傾聽從心底流瀉出來清幽悅耳的音樂，使我們的心裡感到無限的溫暖。一場露天的心靈 SPA，我們把所有的一切，顯現在大自然裡，我們把最柔軟的身驅與最隱密的內在身、語、意融

入大自然的美景。春風輕輕的吹拂，小鳥悅耳的啼叫，而我們正吸進大自然清新之氣，和種種善因緣聚集的功德，呼出對大自然及諸善因緣功德的感謝與感恩。此時此刻，我們忘了名也忘了利，在善知識鄭老師的引領下，我們正暢飲、體味生命的況味，正要進入、體驗生死呼吸須臾間的關鍵。一場露天的心靈 SPA，我說，我們心中有著滿滿的法喜。

世間最寶貴的東西，往往外表都是平實的，只有有心人才能挖掘到寶藏。修行之路亦然，一路走來，總是那麼的安靜，總是那麼的安分，其實它帶給人心靈超脫的價值，猶如藏在粗糙石頭裡的金剛鑽和翡翠；如果我們信心接受，即使在黑暗中，也會看見生死的奧祕。

鑽石無價，須經琢磨；人生美滿，必經試煉。所以，我們會碰到「仇敵好像急流的河水沖來」，我們會受冤枉、受誹謗、受逼迫，我們會怨嘆自己不如人，而產生悲觀的心理。我們也不能原諒別人的過錯，凡此等等，皆因執著，不會內觀所致。因為執著，我們在心裡種下自怨自艾、驚恐、戰慄、憂傷、厭惡的種子，遇有外緣，則生根、發芽、成熟。於是，眾生本具的佛性被污染，如明珠蒙塵，修行就如洗去明珠的灰塵，恢復眾生本具的佛性。從此，無論遭遇平安或患難、喜樂或憂愁、順境或逆境，沒有埋怨，只有讚美。

生命中總要面對人、事、物之磨難，我們應以這些磨難為師，反觀自求，不憎不恨，不結惡緣，種下芒果的種子，一定生芒果，絕對不會生蘋果。以前，心為外相所轉，爾後，不要讓意念把自己捲走，如隔岸觀看流水，但不要跳入水中，否則必遭沒頂。放鬆、自在、不執著，以戒、定、慧為修行依歸。自己做主人，自得解脫。

西藏密勒日巴大師於圓寂前告誡眾弟子說：

知足乃是無價寶，遠勝黃金千萬億。
身內安樂若不生，尋求外樂痛苦因。
愛名魔心若不除，終將自敗惹煩惱。
貪樂則為五毒惱，物慾終使慈悲離；
驕傲自慢是非因，獨居自無口舌災。
心離散亂修專注，寂處能邀勝伴來；
安守卑下得上位，緩行偏能成速達。
捨離諸事大事興，守甚深道道速成。
若證空性悲心生，悲心生處自他泯。
無自他故能利生，利他事成重見我；
由見我故成佛陀，我與佛陀及佛子，
無差別觀應祈請。

三天的課程，雖然已告一段落，但這該是人生的另一個開端。修行是超越時空的，剎那即永恆，一沙一世界，一花一宇宙，修行的利益，當下立現。

感謝眾善因緣和合，感謝老師的引導，更感謝諸位同修發心參與。諸位同修歸鄉的行囊，除了滿載知識的珍寶，更多了一顆向老師請領的修行種子。請不要把這顆種子供在神壇，而是把它播下，因為一粒麥子能變成許多麥子，只有一條路，就是落到土裡，在修行的路上，讓我們一起努力，一起加油。v

