

既偶然又必然的禪修行

◎趙慈美

交出了這學期學生的成績冊，總算又可以癱在家裡兩個月，哪兒都不去。暑假第一天的晚上，李師姐突然來電話：「慈美啊！七月四日開始，花蓮力行禪寺有一個十日禪，你要不要參加？」和熱心的李師姐雖僅有兩面之緣，卻彷彿神交已久；再加上張師兄真誠的渲染力，著實教我盤算又琢磨，推敲了兩天，家中同修點明我：「不是一直想親近就教鄭振煌老師嗎？」於是我拋開日以繼夜忙碌商務的先生，和剛放暑假從美國回來的女兒，帶著簡單的衣物，搭上開往基隆的火車。

七月四日的早晨，珍緞師姐緊拉著我的手，亦步亦趨，穿過天橋、市場，經幾條大馬路，到達集合地點。鄭老師早已在車上等著，四、五十位同參道友也都在等待兩個迷途的「路癡」！最後全員到齊，大家出發了。經過五個多小時的車程，大夥兒下了大車，再分批由小車接到山上。

禪寺在群山環抱之中，林木蒼翠秀麗，空氣清新香甜，這一路顛簸，大家臉上雖然有些倦容，然而腳步卻是寧靜輕快。每個人擺好行李，安頓了落腳處，十天的大圓滿禪修活動就開始了。

「大圓滿」禪修的最大特色，就是每天清晨環山經行、十八號橋下涉溪、夜間墓地靜坐、觀海潮、看日出等自然禪修（讓身心整個融入大自然之中）。而上課、練功、唱偈頌、出坡、拜懺等則是實證禪修（有跡可循的進入佛性之中）。

道友中有不少老參，跟隨鄭老師、慧門法師多年。聽他們說，禪修經驗難得殊勝。對我來說，藉由上課聽講解大圓滿法的要義和三個很特別的訣竅，都是在修行路上的不二資糧。我願意分享這次親身經驗的自然禪修。

一、環山經行

每天清晨五點十分，慧門法師和鄭老師輪流帶領學員爬山一小時，每次路徑不同，體悟也不相同。環繞禪寺的群山，以不同的角度看，有不同的坡度，不同的光影；我常常不自覺耽著在山嵐雲霧、鳥語花香之中……師父一句「看腳下！」當頭棒喝才讓我收攝心神。鄭老師則以身示法，七分禪的便裝打著赤腳，在滿是碎石、荊芒的蹊徑，健步如飛；皮肉的疼痛、不適，被畢竟空、畢竟無的法身自性消融了！老師所教示的，正是不假造作、自生自解脫、無修而修的大圓滿法。

二、涉溪

鄭老師帶領大夥兒到蕃薯溪「十八號橋」，頂著正午的豔陽，在橋邊集合，然後以接龍的方式，一個接著一個，「溜」下陡峭蜿蜒的斜坡，我經歷前所未有的「路難行」，鞋底滿是泥濘，兩隻手攀緣著藤蔓，身軀配合著斜坡的各種角度往下溜，往下滑，大家屏氣凝神，前頭的人引領著後頭的人，後頭的人觀照著前頭的人，沒有人在乎臉上、身上是否早已「土土土」！終於到了山谷中的溪澗，要涉溪囉！諸位看倌可別以為這是健身的 SPA！要知道從溪這邊涉過對岸，可是水深沒頂，亂石嵯峨，雖然師父安排好幾位當地的涉溪高手接駁，更準備了萬全的救生圈，但是要通過這一關，還須要相當的體力和光明愉悅的玩興。眼看大夥兒一個一個撲通跳下水，我審慎評估之後，選擇了放棄，我發現我的體力在下坡時用完了，還有一顆害怕的心黏著。我坐在溪邊的大石上，遙望已經到達彼岸的老師和同伴們，十分感佩地分享他們那渾然忘我，身心脫落霎那間的暢快和自在！

三、夜裡墓地打坐

有一天的黃昏，我們一路由山上步行下山，進入東海岸邊的一處公墓，此時天色一片黑暗，老師一聲「每個人各自找好位置」，無暇思索自己能量夠不夠、磁場好不好，坐吧！把自己掏空放鬆！一切眾生乃至一切非眾生是無性、無相、無著的，不是嗎！十天很快的過去了，臨走前，慈悲的慧門法師特地給我們一個皈依的機會，諄諄叮嚀、告誡，要修般若智，要修慈悲心，要好好保任自己的佛性空性、光明性；心中一陣酸楚，如子憶母，如母憶子。滿懷的感動和感恩，已經搭上飛離花蓮的客機，耳畔依然縈繞著師父臨別的囑咐：「要記得回來哦！每年要記得回來一次哦！」是的，回來，要記得回家的路。 v