

5

生命自覺的學習

佛教是覺悟的宗教

我出家以後，在禪堂真正地開始碰撞到自己的內在世界，我體認到禪修必須先使自己放鬆下來，對觀察自己的呼吸與身心活動感到興趣，並且充滿了喜悅與信心，這是對生命自覺的學習。

佛教本來就是一個覺悟的宗教，佛陀就是一位覺者——自覺覺他且覺行圓滿。所以，我們學佛開始禪修，就是從自己開始，不是因為團體的規定或有外力的強迫，是我自己願意來學習，對自己的身心感興趣，而且愈禪坐自己會愈有信心，從禪修的酸甜苦辣中學習成長。

修道就是從這裡開始，承擔也從這裡開始，明心更是要從這裡開始，我們不就是這樣在培植福德因緣、累積資糧嗎？所以，修法要自覺，覺悟到自己確實是需要的，我想要做什麼，我一定要做什麼，就是這樣儲備資糧與因緣。

大家一定有這樣的經驗，打坐時，腿盤起來又痠又麻，可是看別人卻不動如山，到底別人是怎麼做到的呢？一方面懊惱自己的腿又痠又麻，一方面又羨慕別人「如如不動」的功力。以前院長就曾跟我們說：「人家是用繩子綁的！」我們一聽都驚呆了，但同學中真的有人用繩子綁腿。我沒有綁，但仍堅持雙盤，腿痛時，就先放下一腿休息，如果再痛就換腿。所以，剛開始練習禪坐時，那兩條腿幾乎是不斷翻上翻下、翻下翻上，忙上一段時間後，自然而然就好多了。

我想每個初學者都會經歷這般熬腿子的歷程，如果大家雙腿真的痛得受不了，那麼，就只好每一支香起來繞佛、經行，如此改善血液循環，靜坐的時間便能拉長，愈坐就會愈久，而且氣血貫通後，身體自然就能挺直。否則你硬



撐下去的話，反而會傷害身體，你也會因為身體的障礙，而退轉禪修的心。所以，一定要放鬆，懂得自我調整。

有人問如果修行不打坐可不可以？當然可以啊！去念佛、持咒或經行也都是修行的一部分。總之，不論你去修什麼，都是一種自覺的學習，是發自內心想要修行。

用一生一世去禪修

在禪堂中忙著應付腿痛時，我就問院長：「喔，我這樣要學到哪年哪月哪日呢？」院長說：「國民學校要讀六年，中學也要讀六年，大學再加個四年，一共是十六年，也不見得就奠下好的學問基礎。如果還要再讀個什麼學位，研究個什麼專門的學問，成為某領域的專家，那需要多少年？」

院長接著又說：「世間的學問，我們都得經年累月地鑽研，更何況是關於要了生脫死的大事呢？這絕對不是一蹴可幾的事，而且沒有終點站，你要用一生一世去禪修，甚至生生世世都還要繼續修。千萬別急就章，它與你的生命完全地結合在一起，它就是你全部的生命，沒有第二件事。」

院長這段話的意思是什麼？就是繼續修下去，在修行的路上，沒有遲疑、不懈怠地往前精進，只要你繼續修下去，就會發現對自己身心的看法會有些改變，對生命的實相會更加了解。所以，禪修是不可或缺的。

