



16

禪修無須與他人比較

從自己身上去反省

每個人入道的因緣不同，有些人是看到世間無常而出家，有些人因欣求佛法而出家，當然也可能是因遭受挫折而出家，從這些不同的因緣中，可看出是哪個因緣打動了他，而讓他將一生一世投入佛門。

我個人覺得確實要從自己身上去反省，什麼是讓我容易動心的，讓我義無反顧地把自己投進去。當然該學的東西還很多，可能這是自己的長處，就強化它；也可能是自己的弱點，就去將它圓滿起來。修行本來就是如此。

記得第一次看到我的師父，那時我與她素昧平生。師父問我們：「怎麼這麼晚，天色暗了才來禮佛？」

我跟師父說：「我們家拜觀音，初一、十五日都吃齋。」

師父問：「有沒有皈依？」

我說：「沒有！什麼叫『皈依』？」

師父說：「吃齋不懂理，像牛啃樹皮。」

我有如當頭棒喝，自己吃齋竟然不知要皈依。記得那天是農曆正月初二，儘管天色已晚，我當下就皈依了三寶。我為什麼會這麼在乎這句話？是因為反省到自己對佛法是不了解的，我要皈依成為真正的佛弟子，學習佛法。

珍惜當下的因緣

這種在乎某句話的第二次經驗，開啟了我辦研讀班的因緣。

當時我已來到香光寺，有位信徒對我說：「我們都不懂得佛教說了什麼，釋迦牟尼佛在說什麼，你幫我們皈依以後，你就做憨師父，我就做憨徒弟。」



這些話讓我很在乎！「我為什麼會這麼在乎？」我問自己。我發現僧人如果不能深入教理，瞭解佛陀所說的真理，是無法引導自己與信眾修行的。身為佛教宗教師，至少要知道自己到底信什麼，知道佛陀在說什麼，先充實自己，先讓自己建立知見，具足眼光後，才能帶領更多人走向佛陀。

女眾出家更要知道佛陀的教法，精進用功去除女眾的習氣，別跟人家爭長論短，也無須比上比下，尤其禪堂的事，更沒有比較的必要。修法最怕比來比去，看他人已經入禪了，自己還在門外摸索，就著急起來，但心急又能怎樣呢？

禪修會產生很多狀況，要隨時自我檢視，千萬不要被境界所轉，這是別人無法幫你檢查的。禪坐學的是放鬆、平衡，不必太緊，也不是太鬆，不是急著要趕快成就，而是要靜下心來，放掉我們平常喜歡比較、分別「我高你低」的習氣，專注於當下的呼吸。

《高僧傳》記載比丘到處遊方，水邊、林下、墳場、洞窟等地都是他們的修行之所。但女眾就不同了，是無法獨自如這般修行的，不要以為什麼都想跟男眾一樣，那是不可能的。女眾能夠像這樣一起禪坐的機會並不多，一方面是因為太平盛世，一方面也是因為志同道合的緣故，所以，我們要珍惜當下這樣的因緣。

