



32

不只是禪修

禪修不在於訓練呼吸

我出一個題目，看你們會如何處理。如果一位外科醫生在開刀房裡將患者肚子剖開割除患病的部位，正專注於切除的動作時，突然天搖地動，發生了大地震，很多儀器與工具被震散了一地，工作人員嚇得都紛紛各自逃命，這時你要留下來照顧病人，還是也要跟著趕快逃？

做為一個醫生，照顧病人是他的天職，即便是面臨生死的恐懼，都還是要負起責任。大家都認為醫生是很好的職業，但考驗也多，一方面是他的職責所在，一方面是他對世間的一種付出，這是一種人生態度，也是一種生命的美。

同樣地，我們在禪修時，除了注重技術性的練習，讓自己的身心完全地安住之外，我們還要關注除了禪修之外世間的種種，那有可能是你自己人生的選擇，也有可能是你內在發願的方向。你可以無止境地修下去，而不是只在禪堂而已，不論是端坐、站立、行走或是其他活動，隨時你都可以安頓身心，並且關懷世間。

所以，呼吸是很重要的，而且你修得好，就能以禪定的功夫來幫助別人。不要以為那只是呼吸，我們不是在訓練呼吸，而是培養自己專注的定力，以及從定力開發出來的力量。

無論是誦經、懺悔、持咒、拜佛，乃至做執事，只要你掌握了禪修的核心，並以此來自利利他，那是絕對可行的。

事相與理則

前幾天我回精舍，聽到監院說有一位研讀班居士很想念她的母親。



我說：「喔！她想念媽媽。她現在幾歲？」

監院：「她九十歲了。師父！我要怎麼回答她？」

我說：「她媽媽幾歲呢？為什麼九十歲還在想媽媽？」

監院：「是啊！」

我說：「你直接對她說：『你活得太長了啦！』」活得太長，和她同時期的人都已離開人世，她還在說當時的陳年舊事，大概身旁其他人也聽不懂她在說什麼，她已無法與人溝通了。

我又問：「她想媽媽的什麼呢？想媽媽罵她的事呢？想媽媽疼愛她？想媽媽可以陪她講話？」監院當然一時無語，她怎麼會知道呢？我想難道九十歲就不想媽媽了嗎？

我媽媽今年剛去世，我想她時，就希望能回去和她吵一頓，因為有時她會曲解佛法的意思。我想想自己實在不夠慈悲，應該從她的角度來告訴她如何好好過活，不是只有一直叫她趕快念「阿彌陀佛」。

記得媽媽生前常說：「你每一次看到我，只會念阿彌陀佛，你怎麼不講一點好聽的給我聽，你可不可以慈悲一點啊！」有時媽媽說：「欸！你怎麼老是在叫我念阿彌陀佛，你自己有沒有念啊？」我聽了更不好意思了。

媽媽又說：「你念的分給我就好了。」

我說：「唉叻！怎麼是這樣呢？念佛要自己念，不是別人念來分給你的。」

她就說：「我偶爾會念一念啦！可是你每次回家，只會叫我念阿彌陀佛。我本來有念佛，你這麼一講，我不就念了。」





所以，弘揚佛法是要有方法的，不是只有叫人家念阿彌陀佛，而是讓他有興趣，願意用他的方式去生活，去安頓身心，去覺受佛法。

我們都了解佛法說要體認「諸行無常，諸法無我」，才可能證得「涅槃寂靜」，但佛法不盡然就只有這些理則，還要注意弘法的方式。所以，我們不能只緊抓著理則，而忽略每一件事情的事相，每一件事都呈顯了「有」的世界，而非只是「空」的，有時「有」跟「有」還是挺有趣的！

「諸行」是緣起法，「無常」是理則；「諸法」也是緣起法，「無我」是理則。我們現在所知道的理則，都是從聽聞來的知識，這些佛法知識乃至於禪修，都要透過自己去體驗、消化，然後再轉化出來，才能利益他人，這其中是充滿了慈悲的，而且要有善巧方便的智慧來實現。

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

