

點滴積累成就智慧

——2018青年止觀禪修營

參加心得

◆ 陳虹宇

臺灣大學晨曦社校友

心若不安定，
又不了諸法，
信心不堅者，
智慧不成就。

七月底，美國法雲寺住持如觀法師，來台舉辦六天五夜的青年止觀禪修營。第一次開示，便以《法句經》的這四句偈作為起頭，勉勵我們若要成就智慧，應當修禪得定，並勤學佛法。

六日禪修營的日程安排，除了吃飯與睡覺外，主要便是經行、宴坐修禪，以及聽法師開示學習佛法。經行即是行禪，以很慢的速度

觀察走路來修禪；宴坐則是靜坐，師父說這是經上所記載，從佛陀時代一路傳至今日的修行方法，我們也應該效仿。透過經行與宴坐修習「止」，讓心安定，隨後在因止而得的「定」中修習「觀」，方能迅速且正確地獲得智慧。

以世俗的眼光看，這段必須早睡早起、沒有手機、飲食清淡、僅能經行宴坐的日子，可能讓人避之唯恐不及；但隨著一次又一次練習，身心逐漸習慣這種清淨的生活，我反而時常在宴坐結束時不想起身，體會到師父說的

「宴坐身心平靜後，會有一種貪戀平靜的『賴床』感」，畢竟我們平時之所以賴床，多少也是貪戀睡眠時的平靜。經行宴坐時，我的注意力由平時忙亂的工作與生活瑣事抽離，重新轉回到自己的身體上。我感覺自己水喝得更多、肩膀積累的緊繃浮現、睡眠更為安穩，搭配上健康的飲食，總覺得此次禪修除了是追求心靈平靜之旅外，更是身體大排毒的假期。

如觀法師主要鑽研的經典是《瑜伽師地論》，即是唐朝玄奘大師決定踏上西

天取經路想求得的經典。論中歸納整理了佛法要領，詳述解脫的次第與修行方法。禪修營幾日的開示中，如觀法師簡直化身《瑜伽師地論》的最佳代言人，時常引用論中的文句，展示其結構之嚴謹與論述之詳盡，不斷地向我們推薦《瑜伽師地論》的好，要我們好好學習《瑜伽師地論》，對佛法建立更深的理解。幾日下來，還真讓我對此論產生深深的興趣，並在禪期結束後開始研讀。除了引用經與論的句子，如觀法師也時常分享小故事，讓我們能更直接而趣味地學習佛法。

我印象最深刻的是，優波鞠多尊者以乳糜粥斷除弟子貪欲的故事。當時，有一名比丘來找優波鞠多尊者學禪，尊者入定一觀，發現這名比丘有機會得道，但唯一的障礙是對食物的貪愛未除。尊者於是先要比丘無論如何，必須服從他的命令。得到

承諾之後，優波鞠多尊者拿了一碗香噴噴的乳糜粥及一個空碗，要那名比丘一口一口地嚼乳糜粥，但不可嚥下，嚼爛粥以後得吐到空碗中。等一整碗粥都被嚼爛了以後，尊者命令比丘，把那碗混了唾液的米糊喝下。比丘自此以後徹底斷除對食物的貪愛，認真修學，最終證得阿羅漢果。愛吃如我，聽了這則故事，覺得我若向優波鞠尊者拜師，也會被尊者如此教育吧……

來參加青年止觀之前，我並未曾參加過如此長的禪期，僅在一年前參加過靈鷲山的禪三，並在之後的一年中，每週進行約四次的靜坐練習。跟一年前相比，我發現自己在此次禪修營，有少許但明顯的進步，腿能盤得更久，心中雜亂妄念也較為減少，這大概得歸功於這一年來持續的練習。如觀法師開示時提到《法句經》的句

子：「莫輕於小善，謂我不招報，須知滴水落，亦可滿水瓶，智者完其善，少許少許集。」鼓勵我們持續的用功，每一次經行、宴坐，或讀經典時的進步或許很小，但努力不懈，最終就會有結果。我想，我這一年來的進步，便是透過這些小小的努力聚集而成。

禪修營結束後，在如觀法師的另外一場開示上，我問師父應該如何維持禪修結束後的上進心，不讓舊有的壞習慣故態復萌？法師回答我：「思惟苦，以及選擇一本論認真地讀。」藉由思惟苦，激發想要努力學習佛法而解脫的上進心；透過學習論，去對治壞習慣，於佛法道上走得更遠。但願在未來，我能保有禪修下山時的上進心，努力讀經論、時常經行宴坐，少許少許的收集往解脫善道上的好因緣，漸漸聚積成善果！🙏