

---

## 道南禪修感懷

文 / 李金全

### 一、引子

四月二十四日，接待完最後一批病人，我忽然心花怒放。我終於可以跳出「看病-休息-看病-休息」的單調循環，進入寧靜舒適的道南書院，見到時時牽掛、想念已久的老師了。

### 二、六字大明咒

我提前一天在機場附近住宿，次日乘機到達長沙黃花機場，輾轉換了幾次車輛，到了道南書院。旅途的疲勞，加上我對環境改變的敏感，第一天的禪修（四月二十七日）基本上是在消除疲勞、適應環境中度過的。

禪修第二天上午，老師帶領我們念誦六字大明咒。我先是跟著老師念誦，念著念著，變成了和老師的一唱一和，後來就和老師的聲音合而為一，而大腦的內部也形成了一個深廣的虛空。原來人的身體裡面還隱藏著這樣的奧秘，而我過去卻沒有發現，我不禁感到奇怪。

那天，老師領誦完六字大明咒，就再也沒有出現。

### 三、調身的進步

第三天下午，我一邊聽高証師兄的講課，一邊感到頭頂似乎要發光。休息時間，我照常站樁、運動、出拳。我的站樁和運動不依規矩，沒有章法，只是跟著感覺走。自己覺得怎麼站舒服，就怎麼站；怎麼運動舒服，就怎麼動。這種方式已經堅持了幾年，我從中深深受益。「舒服就是對的」，這是我的調身經驗的總結。這次運動，我又發現了自己的進步，我的一舉一動，過去只能照顧到周身，而現在還可以照顧到頭部。我發現，我每做一個動作，大腦要提前發一個指令，這個感受使我的調身變得更省力，也更有成效。僅僅是這個收穫，我已經很滿足了。次日下午，我照例運動，又有更深的體會。我所認為的身體的內氣，原來並不屬於物質，也不是真實的一個存在，它是身體的一種覺受，是心識的表達方式、表現形式而已。

### 四、不夠「悟道」

老師已經兩天沒有出現了，禪修第四天凌晨，窗外還是一片漆黑，我從夢中醒來，眼淚湧出，內心陣陣傷痛。老師把自己的一生獻給了眾生，他年近九旬，疾病纏身，是應該

好好休息的人了，然而因為我們這些長不大的學生，還要抱病禪修，抱病開示。他的身體狀況，從醫學的角度講，也許已經十分脆弱了，然而為了培養我們，卻頑強的把自己保存下來。他的心時時在我們身上，他一直不上禪堂，一定是身體問題嚴重了。

果然，上午傳來老師的視頻——老師住進了醫院。

休息時，我翻開老師的《禪與中國文化》，第一篇文章是〈六祖惠能的悟道〉，其中有一章講「悟道的條件」。悟道，不就是我夢寐以求的目標嗎？我急忙翻到這裡，老師說：「絕對能夠吃苦……這是第一個條件。」看完後我感到十分沮喪，因為我的經驗是：「舒服才是對的」。

## 五、來道南是為了什麼

老師的住院給我帶來深深的危機。生命的無常對任何人都一樣，釋迦牟尼在《佛說未曾有因緣經》中，對羅睺羅說：「我尚不能自保，豈保汝也。」我擔心老師的身體，另一方面，也是為自己的前途而擔憂。我是一個走投無路的人了，我莫名其妙地搞了中醫，而追求完美的性格和種種因緣，又使我選擇了現在的治療方式。我並不清楚這個方式治病的全部原理和奧秘，然而又別無選擇。正是三年來參加老師的禪

修，一次一次提高了自己的水準，促使我把這種費力的治療方式堅持下來。如果老師離開了我們，我又如何能最終突破？我該再去找誰？我的前途又在哪裡？

我感到時間的緊迫，也開始自問：我來道南究竟想幹什麼？是來學佛嗎？我從來沒有覺得自己在學佛，我也從沒有想過自己要去學佛，我到現在也不明白佛學究竟在講什麼。畢竟，佛學的太多內容，遠離了自己的經驗，遠離了自己的知識，也超越了自己的想像。

雖然沒有想過學佛，但是我卻想悟道！

我再問自己：我為什麼想悟道？

因為悟了以後，一切的問題都解決了。

我進一步追下去：那麼，我想解決什麼問題？

我想解決自己生理的和心理的障礙。因為悟了以後，身心可以徹底轉化，身病心病都能解決。如果我生理沒有問題，心理沒有問題，我實際上不需要悟道。如果悟了以後，像老師那樣身體反而不好，那我就選擇不悟。想來想去，才對自己來道南的動機有了一些認識——原來我是實用主義者。

當然，另一方面，我想悟道，也是為了把自己的醫學堅

持下去。

## 六、為悟道而找方法

我本人談不上精進，原因之一已如前所述，我的經驗是「舒服才是對的」，因此我絕不強迫自己。但是為了悟道，也總是要找些方法，沒有方法，如何悟道？

調身是我最擅長的法門，這個方法可以帶來生理的舒適和心理的安寧，但是不大容易悟道。

參話頭是禪宗提倡的方法。每次來道南，我都會觸景生情，參一個話頭，時間或長或短，最後都是無果而終。

六根之中，耳根最利，於是每次都會試一試耳根法門。聽一聽鳥叫和蛙聲，竭力把自己的心神注進去，希望出現耳根頓斷。一天晚上，我站在稻田邊上，對著蛙聲練習耳根，室友以為我又在站樁，好意提醒說：夜深了，陰氣太重，不宜練功。

回到屋裡，稻田的蛙聲依然不斷，我躺在床上，繼續練自己的耳根法門。乃至於半夜醒來數次，醒來以後，耳邊就是一片蛙聲；漸漸地，又在一片蛙聲中睡去。我覺得耳根法門能提升腎氣，反過來，腎精足了，耳根才能靈敏。

和一位道友聊天，他說念佛應該從見分入手，他的善於

思考讓我吃驚。我發現，耳根法門是最容易分辨見分和相分的，不過最後應該丟掉見分、相分的知見，歸到心無雜念，專其一心。

不是所有的聊天都有意義。一次晚餐後，無關的聊天顯然是多了，打坐時我的氣血上浮，心無法沉下去。我一驚：糟了，今天的努力白做了。我急忙讓自己的心凝定、凝定……過了很久，終於回歸平靜。看來，禪修的「禁語」還是要注意的。

## 七、放開身體

第六天上午，大家靜靜地打坐。場內忽然響起熱烈的掌聲，我一陣激動，睜開眼睛。果然是老師來了，熱淚禁不住奪眶而出。

老師開始了他的講課，下午，老師講到要和虛空合而為一。「和虛空合而為一」，這話不知聽了多少次了，書上也看到過不少，然而都輕輕放過，這次我才認真思考其中的含義。我已經習慣於抓執自己的身體，試著放開去，身體隨即感到不適，同時伴有情緒上的難耐，但我還是堅持了下去。後來發現，把身體放開以後，會從身體外面覺照自身，更有利於生理和心理。禪修最後一天早晨，我做了短暫的站樁，

似乎可以把身體忘掉，讓自己融於虛空。當然這是一種很膚淺的感受。

## 八、保護老師

道南不能沒有老師，老師一定要保住自己的身體。為了減輕老師的負荷，禪修也應該調整方式。應該少讓老師講課，少讓老師為我們加持，多安排高証師兄和其他師兄的講課，也可以插入老師的視頻和錄音。只要老師在，道南就是人心所聚；只要老師在，大家就會安心用功、精進修行；只要老師在，道南書院這塊寶地本身就是說法。我們要好好保護老師。

## 九、也要發心

回家後的第二天上午，我到樓下閑坐，模模糊糊地感覺到似乎也有了發心。我發了什麼心？於是我追問？佛法的發心是有目標、有對象的（目標是成佛，對象是為眾生而成佛），而我的發心只是一種模模糊糊的感覺，沒有目標，沒有對象，純屬自然。我進一步追問，這究竟是一種怎樣的發心？似乎可以用儒家的理念解答：仁者，愛人之心。

我真的發心了嗎？這樣的發心有意義嗎？實踐是檢驗真理的標準，如果發心沒有實際的價值，發心和不發心又有什

麼區別呢？

接下來的實踐證明，我的發心是有意義的。

當我心情鬱悶、煩惱時，我無法用語言和邏輯去排遣。這時，可以把發心的狀態調出來，於是消極的心態可以被化掉，轉變成積極的心態。

其次，我的看病也發生了微妙的變化。給病人針療時，我需要時刻關注他們的狀況。過去，我用的是大腦和注意力，而現在用的則是心和心力。心和腦的差別在哪兒？在於我的治療多了一份關愛和祥和，必然會影響到治療的結果。

當然，發心不可能一蹴而就，而我也完全不必因為發心而給自己背上包袱，因為所謂的發心，其實也是了不可得。

**尚德讀後：**

- 一、發心是成佛的條件，並非了不可得。
- 二、既已為醫生，就該發心成聖醫。

二〇一九年五月八日  
於湘潭道南書院