
行走在病與不病之間

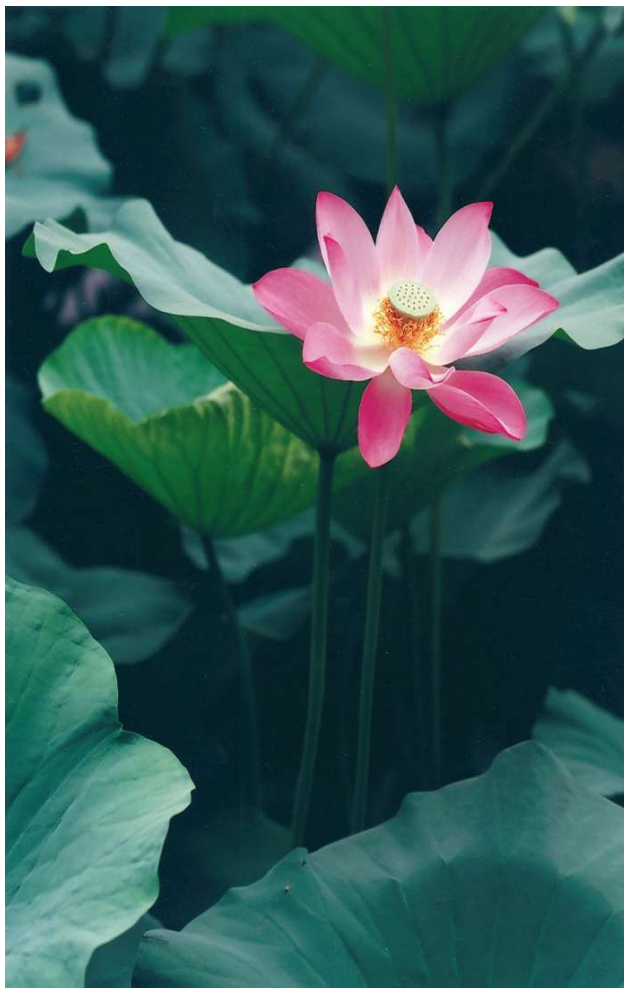
己亥年（二〇一九）喜春禪七感言

文 / 李滔

此次禪七，張老師帶病升堂說法，就自己一生所知道的，進行了開示：「要在經驗和智慧的知識中，自己救自己，把身心搞安定。」我從身心觀察和證驗上反省自己，將我過往的十幾年，身心的體會，分為三個階段，向老師報告。

第一階段，心在煩惱中，身在痛苦中。所謂的心在煩惱中，是腦海中，時時刻刻，念頭無不在愛恨是非中。所謂身在痛苦中，身體笨重，腦子每天昏昏沉沉，整天想睡，又睡不醒，睡時夢話連篇。更進一步，在心理上，我發現自己會莫名其妙地討厭人，但是自己反省，所討厭的人，並沒有那麼討厭呀，自己怎麼就討厭人家呢？身體上，每年三、四月份，自己有一段時間怎麼也興奮不起來，整個人懶洋洋，心灰意冷，我提醒自己一定要開心呀，為什麼就開心不起來？

第二階段，夜以繼日地閱讀南太老師的書，在文字般若中如沐春風，心中的結慢慢打開，習氣漸漸軟化。



第三階段，在書海中泡久了，以為讀書就是全部，雖然改變了自己內心的想法，但落實到做人做事上，總是走樣。另外，自己的身體，還是在病中，顯然僅僅通過讀書來搞學問的方法是不對的。於是，通過工作，在人事物的點滴上磨鍊自己的做人做事，通過飲食、睡眠、運動和工作強度，調整自己的身體狀況。在最近兩次禪七中，身體發生一系列明

顯的變化。沒有身體了，樂、明、無念，全身發暖，全身氣滿，氣滿不思食，神滿不思睡等等。當然，這些都是自性自心中本具的，修得好也壞得掉，只有智慧才是金剛不壞的！

那麼，在每個階段，我學到了什麼？

第一階段，我知道了，有些思緒，總是纏著我，我叫他滾，愈如此，愈糾纏我。我那時已經知道他們是空的，但是我擺脫不了他們，我只能靠理性，嘗試把他們放下。當我在陰沉的天氣中抑鬱了，我告訴自己應該開心的時候，我卻怎麼也開心不起來，那時我想了各種辦法，但是都沒辦法，我只知道我要忍過去。後來我才知道，我所用的這個方法，全憑自己的念力，在身病中忍耐，與貪嗔癡格鬥。

第二階段，讀南懷瑾先生的書，儒釋道三家，一路讀下來，之所以讀得那麼順暢，那麼容易懂進去，是因為自己的根性和自己的生活遭遇歷練，已經把我準備好了。後來我了解了，讀儒家的書，我有一個「善」字；讀佛家的書，我認得一個「空」字；讀道家的書，我會一個灑脫的「灑」字。此階段，雖然讀書得了一點好處，但是畢竟走馬觀花，眼花繚亂。離我自己讀書標準，完全地融會貫通，差距何止十萬八千里。

第三階段，我把所有的書本知識，對準自己的做人做事，和自己的身心修煉。在人事物的貪嗔癡慢疑中，自己能夠愈來愈快的警醒放下，期望達到當念省，當念放！在身體上，自己十幾年後，忽然找回了童年時候身體的感覺，恍如隔世，原來十幾年自己身體都在病態中！身體好得沒有我啦！樂、明、無念，精氣神，在前後身體變化中，一壞一好，差別非常明顯。那麼念頭呢？煩惱呢？我叫他來，他都不來呀！以前稍有風吹草動，煩得不得了，現在外界怎麼吵鬧都沒事！當然，修得好的，也會壞掉的。人生在世，這個肉身的生老病死，誰也逃不掉。當我逃不掉的時候，我該怎麼辦？

通過以上三個階段，我了解了心能轉物的初步，見地的重要性，也深深體會到了物能轉心。那麼，如果有一天，在我行願修行過程中，修好的肉身壞了怎麼辦呢？

記得去年八月份，第一次去台灣達摩書院，禪七前一天，張老師從醫院回書院見道友，談起《金剛經》，張老師兩手一攤：「我沒事了！」我後來提問：「那張老師你在這裡幹什麼？」張老師說我沒有理解，我說我理解了。張老師說的是放下，我看到的是放下中的拿起。好啦！都放下，超

越就好啦！不可問，何必問，不必問！這正是釋迦牟尼佛在《金剛經》開始的示範，也是張老師以帶病之身，升堂講法的示範，老師說他在地獄裡面度眾生，那病裡面有個不病的，在念念之間，我找到了嗎？我信得過嗎？我做得到嗎？現在身體四大還調和，將來身體衰老，是病呢，還是不病？一念放下，連放下的也放下，是嗎？

我從小學習科學技術，當踏出國門，我真的沒有自信，自己矮人一截，然後開始找自己，了解中國傳統文化，儒釋道到底在說什麼？！後來我知道了，在講心和性，明見心性，自然了生死，無論佛學的那宗那派，道家和儒家，還是現代的科學，最根本的是知道心和性，若知道了，一切也就知道了！那麼，修行和行願，是本有之意，這是我自己應該交的答卷！

有一天晚上，美秀姐帶領大家唱張老師的禪歌，講張老師見南太老師時，吟唱再三。美秀姐才把歌詞寫完，我一看就哭得稀里嘩啦，真好呀！天心月圓，華春滿枝！我這麼多年，像一匹淪落天涯海角的馬，無家可歸，原本是「處處無家處處家，到處不住到處住。」

馬蹄嗒嗒

海角與天涯
又是春雨灑灑
你可知道
我不再尋他
我們本來共一家
我們本來共一家

尚德讀後：

釋迦牟尼佛圓寂前生病，還用三個月講完《大涅槃經》。

生命有不可思議境界，
好自為之。

二〇一九年五月九日
於湘潭道南書院