

# 善待自己

／ 黃書琅

佛教有句話「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」意指人身非常的難得。難得到什麼程度呢？

《涅槃經》記載：有一次，佛陀從地上沾了一點點塵土，問迦葉尊者：「我手上這些塵土多，還是十方世界大地的土多？」迦葉尊者答言：「當然是十方世界大地的土多。」佛陀說：「得人身並能行持善法者，如同我手上的塵土般稀少，而未得人身、造惡業者，猶如十方世界大地之土般眾多。」

所以我們既得到人身，就要好好地珍惜這身體來修行，完成佛道才對。但是有些人認為「色身」只是一副「臭皮囊」，所以不必要太注重，只要利用這「色身」一直做就對了，做到不能做為止。

我們會有這樣的想法，也許是受儒家思想的影響，孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

我不反對孟子的說法，但孟子這段話只強調「勞其筋骨，餓其體膚，苦其心志」，目的是要堅強忍耐性及增長才能，但孟子並沒提起需不需要保養身體。我卻認為，這也是一件很重要的事情。就以汽車來說，每跑五千哩就要去換機油、打黃油，汽車是鐵做的都需要保養，何況肉體的人身更加需要保養。所以我認為我們應該對自己的身體要慈悲一點、關心一點、愛護一點，這樣才對得起這忠心耿耿又無怨無悔為我們一生服務的身體。

在我的生活圈裡，有很多法友為求佛道，熱心公益，不但出錢出力，做起事來更是身心完全投入，不顧身體的安危及負荷，最後身體出現種種的病變：不是眼睛不好（青光眼、白內障），就是腰酸背痛。有人說這只是色身在痛，痛就讓它痛，這是在消業。最後不是進醫院換關節、找人按摩紓壓，不然就是吃藥消除疼痛，那些身心的痛苦還是要自己承擔，這樣做就能成就佛道嗎？答案應該是不可能。

仔細想想：我們這身體從出生以來，就為我們所使用，給我們多大的方便呀！我們要往東，它就往東；要往西，它就往西；我們吃喝拉撒、玩樂，都是我們這身體不停

的為我們消化、為我們服務，直到我們往生為止，從未休息。

這身體不但是一部不可思議又聽話的智慧機器，而且它還是一畝不可思議的良田——身田及心田，任由我們播種、耕耘，我們種樹，它就長樹；我們種花，它就生花；我們造善業，它就讓我們身心安樂、舒坦。但是如我們不理它、荒廢它，它就滋長雜草，或雨後積水、發臭；同理，如果我們不關照自己的身心，就會讓我們煩惱不止，而且造惡不停；當惡業的果報現起時，更是令我們痛不欲生。所以這個身心是畝不可思議的良田，我們要好好的珍惜，好好的耕耘、保養。

那麼要如何耕耘、保養呢？

有一位我所尊敬的老師父，我認識他時，他已九十多歲，身體硬朗、頭腦清晰，他獨自一人坐飛機往返台北、洛杉磯。有一天我請教老師父說：您身體這麼康泰是如何保養的、做了些什麼運動呢？老師父回答說：也沒什麼特別的運動，有空時做些八段錦等拉筋的運動而已，不過我可以告訴你，早上醒來時不要馬上起床，就在床上做些拉筋的運動。

我問道：什麼樣的拉筋運動？

老師父回答說：就像貓伸懶腰一樣。從此以後，我就遵循老師父的教導早上醒來，做貓伸懶腰的運動，後來除了貓伸懶腰的動作以外，又加了很多軟身運動及按摩，越加越多，如今早上醒來要做約半小時以上的軟身操及按摩，整天覺得身體輕鬆、舒適、心情愉悅。

另外又有一位我所尊敬的師父，當時年近五十多歲，是位軍人出生的法師。他告訴我，早上醒來，馬上要坐起來，一刻都不能停的下床，提起精神做該做的事，如賴在床上，會養成懶惰的習慣，整天就會懶懶散散的，提不起精神，做不了大事，也成不了佛。我也照這樣做了一段時間，覺得整天緊張，沒事又怕養成懶惰的習慣，不敢休息，幾星期下來，全身不舒適、心情很不愉悅，常發脾氣，後來我還是遵照老師父的教導，醒來做完軟身操再下床。

十年後，老師父以 103 歲的高齡安詳地往生；不久另外那位師父，卻在病痛情況下痛苦地往生，享年 67 歲。由這二個活生生的例子，我對老師父的教導，更加有信心也更勤加練習。

有一個觀念很重要，不是勞其筋骨，餓其體膚，苦其心志，就能承受上天的大任。不是苦行就能成佛，為了勞其筋骨，餓其體膚，結果整天病苦纏身又如何能解脫？想想看全身插管躺在病床上，如何承受上天的大任呢？又如何得以成佛？再說，如果苦行就能成就佛道的話，那麼釋迦牟尼佛也不會放棄苦行了。所以適度的調養身體、保持身心康泰，才不會枉費這難得的人身。

當然要保持身心愉快、健康或長壽，不只是運動而已，除了運動以外，其他如充分的休息和睡眠、飲食有節制、選擇無污染的食物、喝乾淨的水，呼吸清淨的空氣、心情開朗等等，都是非常重要的因素。

我會強調早上醒來做軟身運動的原因，除了二位師父的例子以外，這些年來我也依照二位師父不同的教導，確確實實練習一段時間，兩相比較，我體驗到 103 歲老師父的教導，使我身心輕鬆、愉悅、少病少惱，我覺得值得這樣做，也有必要與大家分享。

練身固然重要，但練心更不容忽視，這心田不好好耕耘的話，麻煩更多、痛苦更深。

有位太太，她父親往生後分得三億台幣的遺產，她非常不高興，一直說媽媽不公平，因為她弟弟分得五億台幣，多她二億台幣。朋友勸道：妳已嫁出，弟弟承擔家業，多拿二億台幣也是應該的。她說不能有分別，兒子及女兒都是父母的骨肉，應該平等分配才對，我要再跟媽媽去理論。

這就是觀念的問題：多拿二億不是問題，問題在我們認為這件事是對或是不對，對就沒事、不對就會爭論，爭贏歡喜、爭輸痛苦，不論輸贏都是觀念在作祟。仔細觀察：我們人並沒有自主權、我們幾乎都是聽命於自己的觀念及念頭在做事。也許我們認為是我們修行不夠，才会有這種觀念上的迷惑而造成行為上的偏差；然而，即使是修行多年的得道高僧，偶爾也會在某個問題點上有所困惑。

禪宗有一段公案：牛頭法融禪師接見四祖道信禪師時，兩人至石椅前，要坐下講話時，四祖道信禪師故意在石椅上寫一“佛”字，然後請牛頭法融禪師坐下，法融禪師猶豫不決，不敢坐下。四祖道信禪師就向他說：您心中還有佛，所以還會怕佛這個字。意思就是法融禪師猶住有相，未能入空覺的聖人的境界，所以才會被“佛”字所迷。連禪師還會對「佛」字有所顧忌、有所執著，仍然被觀念所影響，何況是我們凡夫。

由這段公案，使我想到家中的擺設也會讓人因為執著而有所顧

忌。有位法友是位畫家，她將一幅畫自己眼睛的圖，掛在廁所的牆壁上。男生上廁所時，正面對著一雙大眼睛直盯著你看，真是被考倒了。不但如此，在那幅大眼睛的正對面有一大鏡子，所以女生上廁所時，抬頭還是被那雙大眼睛直盯著。我不知女生的感覺如何？但那確實是一個考驗，考驗我們心念執著的程度，以及當下是否能看到念頭的作用。

可見我們自在與否，與我們的心對境的那一剎那所產生的念頭有很大的關係。所謂「三界唯心，萬法唯識」，心生一切法生。有了心的動念，才有顧忌、害怕、憤怒的存在；心念滅去，放下執著，所有世間的萬象都不見了，也就不再受念頭的支配了。

現在問題來了，要如何才能不受念頭的支配？首先要找出念頭從何而來？

簡單的說，念頭是由心對境，六根對六境所產生出來的種種思想（念頭）。那麼要如何才能不受念頭的支配呢？

釋迦牟尼佛告訴我們要放下執著，因為我們有妄想執著，所以不能成佛。但是佛並沒有叫我們放下一切，什麼都不要、什麼都沒關係。

我有一位親戚病得很嚴重，他告訴我：他看破一切，他放下了，什麼都不要，錢也沒什麼用！他不計較了。不久因為他孩子細心的照顧，病情好轉，他忘記他講過的話，又開始為錢計較了。

所以我們要放下對念頭及觀念的「執著」，因為一切痛苦的來源是對觀念及念頭的執著；對念頭越執著，就越無法解脫。如果我們認為自己的念頭是對的時候，我們就無法體會到無常的真義，因為念頭隨時在變。所以我們要看清念頭、要放下對念頭的執著。

要如何才能放下對念頭的執著呢？說真的，確實不簡單，非常困難，如果沒到生死關頭是不容易做到的。

我小時候非常喜歡看日本武士的電影，尤其是「宮本武藏」的影片。其中有一段很有意義的劇情，跟我所談的念頭有關。

日本有一位劍聖名叫「宮本武藏」，是江戶時代初期的劍術家、兵法家、藝術家。有一次他與有名的劍客「片山幽鬼」比武，一開始他們相互面對面對立著，都不敢輕舉妄動。這時「宮本武藏」感覺到「片山幽鬼」是一個不平凡的人。他感覺到自身的木劍被吸引到對手的身上，也感覺到「片山幽鬼」知道他下一步的動作是什麼。

「宮本武藏」心想：這個人到底是誰？「片山幽鬼」答覆：我是

惡魔。我不是人。我是一個惡魔。

「宮本武藏」又想：我是誰？  
「片山幽鬼」答覆：你也是一個惡魔。一個非常強的惡魔。

「片山幽鬼」回答「宮本武藏」內心的想法。

宮本武藏意識到「片山幽鬼」知道他內心的念頭。不可思議的是，這時「宮本武藏」內心突然放鬆下來。因為他知道他想什麼或做些什麼對策都沒有用，因為都會被「片山幽鬼」知道。所以「宮本武藏」頓時放下所有的念頭。就在他一念不生的時候，一片樹葉飄落在他們之間。就在那一瞬間，「片山幽鬼」一出手就被「宮本武藏」殺了。

「片山幽鬼」死前問「宮本武藏」說：你看見了嗎？你讀了我的心念嗎？「宮本武藏」回答說：不是，是葉子教我的。

這時「片山幽鬼」才看到那片葉子就落在他們之間。「宮本武藏」因為「片山幽鬼」能讀他的心念，所以他放下所有的思考、所有的念頭，在一念不生的情形下，他清清楚楚的看到周圍的一切變化、看到飄落的葉子，看到「片山幽鬼」的出手。這就是所謂「一念不生全體現」的境界，而「片山幽鬼」看不到落下來的葉子，也看不到周圍的變化，他一心想要對付「宮本武藏」，結果失去靈活的身心，以致於戰敗，這就是「六根忽動被雲遮」，六根一動念，就像被雲遮一樣看不清楚。

我有一位親戚近 80 歲了，夫妻二人經常在住家附近的公園散步。有一天看到幾位小孩在公園裡溜滑梯，太太邊走邊看，突然踢到突出的水泥地，跌倒在地上，臉著地、嘴唇破裂，還好牙齒沒斷，結果治了一個月才痊癒。這也是「六根忽動被雲遮」的例子，也就是眼睛注意看小孩，就看不清周圍的一切變化，才會跌倒發生危險。

所以我們要能放下對念頭的執著，達到一念不生時，我們的覺性才會升起，才能照見周遭的變化。

「宮本武藏」是在跟人決鬥的時候，知道對方能讀他的心，所以他放下一切念頭，達到一念不生的境界。我們雖然沒有這種要面對生死決鬥的場面，但是我們確有很多煩惱在跟我們決鬥，很多煩惱在擾亂我們的心，這些煩惱使我們心緒不安、時而像火焰燒心（心疼）、時而像處在冰天雪地（心寒）、時而氣得槌心痛哭。

這些煩惱就是我們的敵人，它們會傷害我們的五臟六腑，會產生種種的疾病。所以我們要學「宮本武藏」的精神跟煩惱決鬥，去除煩

惱。

如何跟煩惱決鬥、如何去除煩惱？只要放下對觀念及念頭的執著，達到一念不生的境界，煩惱就無機可乘了。

這可不是那麼容易的事，如果那麼簡單大家都成佛了。

那麼有沒有較容易的方法？有二種法門，這二種法門都是我們法光寺的菩薩在使用的方法。

第一個法門：叫宗謙法門。當事情遇到瓶頸時（煩惱來時），她會走出戶外，看看天空、看看綠葉、曬曬太陽、散散步。晚上則走出戶外，看看月亮、看看星星，與大地融合在一起，煩惱自然消融。

第二個法門：叫禪光法門。三十年前我們開始跟師父學習靜坐及法器，所以比較有時間親近師父。有時遇到困難，會向師父尋求意見。師父的回答大多只有一句話：「那也沒什麼」。我認為困難的事，在師父的眼裡卻認為「那也沒什麼」。久而久之，再遇到類似困難就把它放在面前看一看，仔細想一想，真的「那也沒什麼」，心裡也就舒坦了。

第一個法門是打開心胸法門，與大地融合在一起，讓煩惱自然消融。

第二個法門是化解紛擾法門，大小事都化無，那也沒什麼，這就是改變觀念、改換視角，心境自然寬廣。

這二個法門都非常好用，也解決了我不少的煩惱。

法光寺有這二個法門，加上「宮本武藏」放下心念法門，共三種法門提供大家選用，善待自身。

所謂人身難得今已得，但願大家「善待自己」，好好珍惜我們這難得的身體，好好保養這個身田。佛法難聞今已聞，但願大家深自體悟佛陀教導我們，要放下執著的悲心，好好耕耘這難得的心田，不再受觀念及念頭的控制，過著自由自在、身心快樂、少病少惱、安詳自在的生活。