

釋見渠

【菩提道上】

蒲團

我像「忍者龜」一樣身背著禪堂、臀部黏著一塊蒲團，自己不禁覺得荒謬可笑。霎時好像明白了什麼……，我決定離座了，

蒲團少了我的佔據，蒲團上面是空的，清朗朗地空著。

1

第一次看到蒲團，是在朋友帶我去的一間位於辦公大樓的佛堂內。一塵不染的

佛堂裡，整齊地擺放著深寶藍色的蒲團，那樣深沈的、一團團的藍，像海水般沈靜，深深吸引了我，而有一種要沈靜下來的渴望。

從故鄉山城遷來都會台北，我一直適應困難。台北的環境像踢倒了油漆、敲亂了樂器、摔破了香水瓶、打翻了調味罐一

樣，混雜成一片無法收拾的殘局。我眼、耳、鼻、舌、身、意的每一根，天天承受這些強烈刺激的侵襲，漸漸長出一層令人不適的厚繭。

朋友看我變得有些麻木呆滯，熱心地告訴我台北的熱鬧、有趣，還身體力行地帶我去體驗。在美食城，從台灣小吃、中國美食到異國風味，吃得舌頭發麻；在電影街，從愛情文藝、戰爭武打到科幻懸疑，看得兩眼發直；到音樂廣場，從小調民歌、鄉村藍調到流行搖滾，震得耳朵發



聾、吼得喉嚨發啞；到百貨公司，從流行服飾、家電精品到圖書玩偶，讓人眼花撩亂。每次與他們逛街回來，我總是疲累得發暈。

常對朋友說：「台北不是人住的地方，所以我就會有許多身心不適的症狀。」學佛的朋友告訴我「心淨則國土淨」的道理，建議我不妨去學靜坐、打禪七。她幫我引介佛堂的法師，法師指著蒲團，告訴我我有空可以來打坐。我望向大殿的蒲團，佛堂裡有兩個人正在打坐，與佛桌上垂眉斂目、結跏趺坐的佛像相對，形成一幅安穩祥和的畫面。

我的確被那深寶藍色的蒲團所吸引，相信它有種特殊的神力，能讓坐上的人自然而然地沈靜下來。

2

引磬一敲，大家一起向蒲團一拜，糾察法師說：「拜下去時，對自己發誓：一旦上座，不昏沈、不亂動，引磬不響，絕不起座。坐上蒲團就不能向外看，必須閉上眼睛，向內觀察自己的呼吸。」

出家後的我，終於如願坐上蒲團，而且這是整整七天的禪七——我可以一直坐在蒲團上了！我小心地調整姿勢，仔細地感受禪堂的寧靜與蒲團的神力。

閉上眼睛後，眼前黑壓壓的一片，正好讓竄出的念頭上演各種「內心戲」。先從小時候回顧到長大；接下來再把未來的計劃細細思量；還有將以前的風光或委屈重演一次，並且嘗試改變台詞或情境，看是

否會有不同的結局產生？像蒙太奇電影一樣，念頭在腦海裡迅速地跳躍轉接，戲碼不斷地改變，唯一不變的是：主角永遠是自己。

呼吸雖然容易，但要看住呼吸卻得費好大的力氣，好像要抓住一隻活蹦亂跳的猿猴，或是要拖一頭頑強抵抗的蠻牛。與之奮戰許久，好不容易才捉到片刻，立刻又逃開去撒野。拉拉扯扯沒多久，就覺得好累、好累，累得開始打起瞌睡，終於昏沈地睡去。

「哈啾！」被好大一聲噴嚏嚇醒，精神反而來了，一下子就找到呼吸，好！這回一定要把它看住……，討厭！鄰座擤鼻涕弄得窸窣嗦嗦作響，接著後面的人在打嗝，一會兒又有人咳嗽個不停，真是的！

吵得我注意力都無法集中，呼吸又跑掉了。觀察不到呼吸，反而數起流了多少汗滴，奇怪禪堂怎麼這麼熱呢？坐在蒲團上不僅像火爐，更像要爆裂開來的壓力鍋，嗤嗤地冒煙。哦！這就是呼吸，好粗重的呼吸。

要好好看住它。數沒幾下，盤起來的雙腿就開始抗議，傳來一陣陣椎心刺骨的疼痛，痛得叫人難以忍受，啊！如果能鬆鬆腿就好了！可是還沒敲引磬，怎麼辦？好痛啊！咬著牙根，像毛毛蟲一樣扭來扭去，希望能叫疼痛快點兒消失。愈動，汗流得愈多，腿也愈來愈痛，痛得簡直要昏死過去了……

「噹！」引磬響了。張開眼睛、鬆開腿，氣不喘了，腿不痛了，汗也不流了，



恍如大夢初醒，只有身上的餘熱與酸麻，還證明剛才的真實。這蒲團確實有些神力，使我坐上它，經驗了打從心底的熱、痛、亂，但是卻一點也沒感受到原先所嚮往的平靜。我想，我實在有點瘋狂，竟會相信坐在蒲團上能獲得內心的平靜，結果把自己折騰得更加煩躁不安。可是，為什麼別人能坐得那麼安穩呢？難道這個方法不適用於我？還是我的問題比別人都來得大？

晚上師父的開示，撞破我心理的疑團：「大家喜歡禪堂的寧靜，也是為了尋求平靜來學習靜坐，但是，你們大部分的人會發現：奇怪！怎麼一坐上蒲團閉上眼睛要觀察呼吸，就出現了各種干擾，而且還大都是來自內心的噪音。沒有錯！這些

都是你身心的展現，只是你平時沒有發現：內心的平靜難尋，但是擾亂永遠來自於自己……」

原來要達到寧靜，還得先坐上蒲團關閉外緣，讓自己的身心世界全然地展現，才能進一步尋找亂源、平息擾亂；而這只是蒲團神力的初步顯現。

3

我按照師父的指示，一次次耐心地吧跑掉的心抓回到呼吸上，漸漸地能耐得住腿痛與煩躁，慢慢地能夠感受到一些些的平靜。

師父說禪定很重要，在世間要做點事、讀些書都尚且需要專心，要修習甚深

的佛道，當然要有更深的定力。沒有禪定的心是擾亂的，亂心就像風中的燈燭、潑在地上的流水，因為不能穩定與聚集，所以無法發揮並保持作用。禪定就像防風的燈罩、貯水的堤防，能讓智慧的燈不被吹滅、智慧的水不會流失。要修習禪定，必須知道用功的方法，時時保持正念，非常地專注、努力用功。

師父講解完方法，在上座前依然要我們恭敬地禮拜蒲團，他說：「佛陀在菩提樹下的金剛座得到證悟，我們每個人都有一個金剛座，就是幫助你修行成佛的蒲團，所以上座前要恭敬地禮拜它。」聽師父這樣說，益發覺得蒲團不是無情物，而是在底下默默承受、幫我奠基的師友。

似乎相處久了，就互相熟悉，我很快

在蒲團上找到最安穩的姿勢，開始觀察呼吸。呼吸有時長、有時短；有時快、有時慢；有時粗、有時細；有時只從左鼻孔出、有時只從右鼻孔進……，原來氣息的進出，有許多的變化。我像是站崗的哨兵，必須非常地專注，才不會錯過任何一個進出鼻孔的呼吸。

注意力只放在氣息進出的地方，便忽略了天熱、腿痛，忽略了其他的干擾，好像投入了明鑿，心念由紛雜轉為單一，心境由混亂漸漸澄清。坐在蒲團上數呼吸，數著、數著，數到塵埃落定，便自然出現光明、平靜的喜悅。引磬響了，我已經不想急著鬆腿，兀自留在座上，繼續數呼吸。好像嚐到一點點甜味的小孩，還想再多吃點糖，所以看到蒲團，就趕快回到它



的懷抱，熱切地希望回味平靜的法喜，甚至嘗試更深禪定的喜樂。

為了再得到禪坐的喜樂，我將吃、喝、拉、撒、睡以外的時間，全用來打坐。但是一支香、一支香地過去，一天又一天地過去，期待中的感受卻再也沒有出現，心裡愈急，反而離沈靜平穩愈遠。

很快地，七天的密集禪修已經結束，非常不捨地離開禪堂，但心裡下定決心：我要有一個自己的蒲團。

4

有句話說：「為求無事披袈裟，披了袈裟事更多」，真是一點也不錯。從早到晚，每天都有忙不完的事。總覺得寺裡人

多口雜、事多紛擾，不多久自己彷彿陷入了不可自拔的泥沼。同修們若不是對我提出很多問題，就是要我回答很多問題；若不是要求我做這個、弄那個，就是希望我學這個、練那個；若不是對這件事有意見，就是對那件事有看法；因此很多時間常常就花在解釋、討論與執行各種人事的問題上。我心裡非常地煩悶：「出家不是只管修行就好了嗎？為什麼要花那麼多時間在不相干的事情上呢？為什麼不多一些時間去禪修呢？」

春節將屆，因應中國的習俗，寺裡依慣例都會舉辦新春法會。由於籌備時間短、人力有限，所以比平時更加繁忙。大大小小的籌備會議、環環相扣的人事交集、鉅細靡遺的工作項度，還得應付各種

不同的意見與突如其來的改變，不僅消耗體力，更需要很強的心力……，東拉西扯地，簡直快被五馬分屍；左旋右轉地，好像一顆停不下來的陀螺。我心裡吶喊著：「讓我停下來！讓我靜下來！」在法會前一天，我煩亂到極點，鐵了心把事情丟下，一個人跑到禪堂去靜坐。

要開法會行前會時，大家找了好久，才在禪堂發現我。我急得大叫：「我不要離開禪堂！不要離開蒲團！」大夥兒沒辦法，只好請來師父。師父看我拗得厲害，只好說道：「好！你就留在禪堂都不要離開，帶著你的蒲團都不要分開。」待大家都走了，只剩我一人留在空蕩蕩的禪堂，突然一陣淒涼襲上心頭，我開始抽噎地哭了起來。「我不是要平靜下來嗎？」「為什

麼如我所願地留在禪堂、坐上蒲團，內心卻反而翻攪得更加厲害？」「我出了什麼問題？出了什麼問題？……」

嚎啕大哭了一陣子，覺得好累，就坐在蒲團上睡著了。不知睡了多久，醒來後覺得內急又口渴，才起座就想起自己「不離開禪堂與蒲團」的誓言，便又硬著脾氣，忍耐地坐下去。生理上愈來愈急迫的需求，逼得心頭愈來愈煩躁。突然腦中浮出一幅影像：我像「忍者龜」一樣身背著禪堂、臀部黏著一塊蒲團，自己不禁覺得荒謬可笑。霎時好像明白了什麼……，我決定離座了。把我的蒲團收好，出禪堂前再回頭看它一眼：少了我的佔據，蒲團上面是空的，清清明空地空著。

啊！蒲團是空性的，它不曾揀擇過亂



【教界啟事】

九十一年度香光慧青學佛營

【活動宗旨】提供探尋佛教寶藏的機會，學習讀經的方法與運用佛教文獻，深入經藏，建立佛法正見。

【參加對象】大專院校在學男女學生（含研究生、高中應屆畢業生）

【主辦單位】香光尼僧團、伽耶山基金會

【活動日期】91年7月4日至7日

【活動地點】香光寺／嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州49-1號

【名額】80名

【費用】教材費新台幣500元，食宿由主辦單位結緣。

【課程內容】(1)佛教三藏導讀；(2)認識佛教資源；(3)佛教經典研讀法；(4)佛教文獻的利用；(5)E時代新修行觀；(6)山林讀經；(7)生活的智慧。

【報名方式】來函索取報名簡章或網路報名。

<http://www.gaya.org.tw/library>

連絡諮詢電話：05-2542824

境或定境，而以彈性與圓滿，承接了一切，成為平穩的基礎。我心浮氣躁地坐上它，我平穩平靜地坐上它，它始終如一地承接各種情況。儘管才颯過一場情緒風暴，蒲團還是默默地、平等地對待一切境界，沒有責備也沒有勸勉……而我無法不隨著境轉，卻又一心思想執取安寧與平

靜，因此拼命地排拒擾亂與紛雜，結果造成內心與外境的嚴重撕裂，讓自己更加疲憊。我雖然至誠地禮拜蒲團，但除了拿體重來壓迫它，不曾從心裡學習它，但是蒲團應該不只是給身坐的，更是給心坐的。是的，我不應離開蒲團，但不是將它綁在身上，而是要在心裡體會一些空性。