

# 沙丘幻堡

沙丘上，一群孩子正在遊戲。他們用盡巧思，堆起每個人心中最棒的城堡，佛陀說我們的身心就像孩子建造出的沙堡，對五蘊身心的執著，正像孩子一樣，沙堡是虛幻的，卻還是執著為我的、你的。

## 兒戲

沙丘上，一群孩子正在遊戲。他們用盡巧思，堆起了每個人心中最棒的城堡，彼此嬉鬧著。

小女孩甜甜地說：「這是我家，歡迎來坐坐啊！」

胖男孩吆喝著：「你們看我的農莊，我有很多頭牛喔！有沒有人要跟我買牛啊？」

一個年紀較大，又瘦又高的男生說：

「嘿！我的城堡是世界上最棒的城堡！我是世界上最厲害的國王。」

「什麼？我的城堡比你大，才是最棒的呢！」旁邊黝黑壯碩的男生冷冷地說。

瘦高男生握著拳頭問：「怎麼？你不服氣嗎？」

黑壯的男生不發一語，突然伸腳一踹，把瘦高男生的城堡踢壞了一大半。瘦高男生看到自己的城堡被毀，氣得衝上去和黑壯男生扭成一團，並喊著：「他弄壞我的城堡，大家幫我教訓他！」兩人在



沙地上滾來滾去，也撞壞了小女孩的家，小女孩馬上「哇！」地哭了起來：「我要告訴媽媽，哇！」

小女孩的媽媽過來阻止孩子們打鬧：「不要再打了，弄壞了，再蓋個更棒的不就好了嗎？」

大人這麼說了，孩子們又悶頭堆起沙堡，一會兒又玩得不亦樂乎。漸漸地，太陽已西下，開始有媽媽出來叫孩子回家吃飯了。

「嗯！我肚子餓了，我要回家吃飯了，再見！」胖男孩說著，拍拍屁股，對自己的農莊也不多瞧一眼就走了。

大家看看時間已晚，沒興致玩了，便紛紛回家去。剩下瘦高男生和黑壯男生也覺得無趣，便順手把自己精心蓋到一半的

城堡給推倒，還起身踩一踩，二人相視大笑，也走了。

## 開示

老禪師說完故事，微微一笑，問大家：「你們小時候有玩過沙吧！」接著有點視瞋地說：「我們小時候是經常這麼玩的。不過我不是蓋城堡，我蓋了一個精舍，然後扮成出家人，向其他的孩子托鉢，他們就將沙放進我的碗中，供養我。」一旁當侍者的年輕比丘聽了，露出了笑容，沒想到一向嚴肅的師父，還有這樣的兒時趣事。

但不一會兒，老禪師又正色地繼續開示：

「佛陀說，我們的身心，就像孩子建造出的沙堡，我們對於五蘊身心的執著，正是像那些孩子一樣；雖然沙堡是虛幻的，孩子們還是執著為我的、你的、他的，還因此而打架、哭泣。好笑嗎？一般人不是將虛幻的五蘊執著為「我」，認為有男人、女人，我的、你的？」

是因為貪愛而有五蘊，如果不去除對身心的貪愛，將會一再地因執取而有五蘊，在生死之中不斷的輪迴。那什麼時候才能脫離輪迴呢？就像孩子們不再有遊戲興致時，自然對他們的沙堡不再愛惜顧念，甚至可以親手毀壞它們；何時你厭倦了輪迴，對五蘊不再有貪愛，當貪愛已連根拔除時，就摧毀了虛幻的五蘊，從此不再輪迴了。」

## 聽法

我興致盎然地聽著老禪師說故事。是呀！小孩子就是這麼可愛，這麼無知，為了那沙子堆造出來的假東西，就可以哭得那麼傷心、打得那麼認真。我們大人就不會再為那些沒價值的沙堆白費力氣囉！我們知道什麼才是真的，什麼才是有價值的……

什麼！禪師小時候這麼有趣，啊！真有善根啊！不像我，小時候根本不知道佛教，不知道什麼是三寶，直到成年了，老是對生活很不滿意，覺得自己的生命好像欠缺了什麼，才開始學佛。雖然是遊戲，但蓋精舍、扮出家人，意義還是不一樣。

一邊胡思亂想，禪師故事也講完了，



開始要講法，我也開始在下面忸怩不安起來，因盤坐的腿已經開始痛了。嘿！禪修要萬緣放下，但我光搞這腿痛就放不下。

五蘊不太懂，啊？什麼？禪師說：我們也是像孩子一般，執著虛假的東西，還很認真？因為我們還很熱衷於世間輪迴的遊戲，隨著我們的貪愛創造一世又一世的身心，一會哭、一會笑、一會生氣，一會兒鬧……「那只是一場遊戲一場夢」我忽然想起這首歌。

感覺有點鼻酸，一切都那麼虛假，繞來繞去，不過是兒戲，我還以為自己很認真，知道要努力追求什麼？原來不過是在堆一些不堅實的沙屋，一切都不堪一擊，還要拚命地維護，突然間，我覺得好累……

## 修行

我：「師父，我感覺很不快樂，人是那麼自私，世間那麼多變化，卻終究感到悲傷和空虛。」

禪師：「沒有學佛修行的人，因為被他所看到的表面現象所欺騙，以為有男人、女人，你的、我的，而在其中增長貪愛，同時也增加痛苦。若能深刻體認輪迴的痛苦，就會很認真地追隨佛陀，學習解脫之道。至於佛陀的教法很簡單：解脫，即是要去除繫縛執著的原因——貪愛，因不再貪愛，便自然能摧毀導致輪迴受生的五蘊。佛陀的方法也很清楚：我們必須向內觀照，對於不斷生滅的身心現象持續地以正念觀照，那是唯一的滅苦之道。」

我：「不斷生滅的身心現象？」

禪師：「是的，你的身體、感受、想法、意志和心識，都一直不斷地在變化，所有的現象都是生起又消失、生起又消失。告訴我，你禪修時看到了什麼？」

我：「喔！腿痛得很！沒辦法叫它不痛呢！」

禪師：「不需要叫它不痛，你只需要觀照。沒有人知道痛什麼時候要來、什麼時候要去，有觀照痛嗎？痛一直是一樣的嗎？」

我：「嗯！先是一片很粗重的感覺，然後酸到骨裡去，接著又變成麻麻的，最後感到像電流亂竄，就不痛了。」

禪師：「痛有變化。其他呢？有沒有妄想啊？」

我：「妄想很多。」

禪師：「都在想什麼？同一件事嗎？想多久？」

我：「不是同一件事，亂七八糟地，心到處亂跑，也沒一定想多久，有時發現在妄想，就自然不想了，有時就陷在裡面越想越多。心真是難以控制啊！」

禪師：「持續不斷地練習，就能慢慢掌握你的心，你的正念愈來愈增長，就會愈來愈清楚地看到，所有的身心現象都不斷在變化，它們的本質都是無常、苦、無我；當中完全沒有任何可以執取、值得貪愛的。去除了貪愛的繫縛，也就消滅了痛苦，你就會從輪迴解脫出來。」

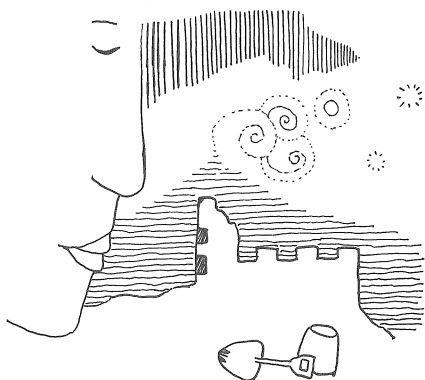


## 讚頌

透過內觀智慧的引導，佛陀證悟時，他已找到五蘊身心的製造者——那就是貪愛！他處在完全清淨、和諧、圓滿的境界中，正念正覺已能完全避免所有執著衝動，正念正覺已經摧毀所有無明黑暗的煩惱，不再貪愛，不再製造輪迴的五蘊。於是佛陀吟出以下的偈頌：

為尋找身心房子的作者，  
徒勞地於累世輪迴流轉，  
一再受生真是痛苦不堪。  
喔！建造房子的貪愛終被尋獲，  
於是將不再有任何的建構，  
因為煩惱的屋椽已斷裂，

無明的樑棟已朽壞。  
我的心已不再被繫縛，  
我已完全摧毀了貪愛。



(繪圖/夏末生)