

# 外內密打成一片

◎芳芝

二〇〇三年七月四日至十三日，有幸偷得浮生十日閒，在力行禪寺，與大自然為伍，與內心對話，享受動與靜的律動，是出離，是淨心，是修行，也練觀想。慧門法師住持力行禪寺，向來對學子很嚴格，將修學特色和成就「目標」，指示得清清楚楚、明明白白。在知客處的白板上公告著：

- 1.分分秒秒喚醒自己的真心
- 2.清清楚楚覺知自己的言行
- 3.了了分明觀照內心的情緒
- 4.敞開心胸顯露本具的心光
- 5.消融雜念穿透幻化的表相

希望學子們在修學一段時日之後，能成就的目標：

- 1.在日常生活中體驗「諸行無常」
- 2.在起心動念中覺證「諸法無我」
- 3.在一息尚存中成就「涅槃寂靜」
- 4.在法界遷流中了悟「緣起性空」

以上特色我都有所感受。這些目標，不可能一蹴而幾，我相信十年來走在學佛道上，不脫逃，至少是認同這些目標，也將持續修行、保任。

姑且跳脫出佛門弟子的束縛，以一個徘徊於佛門內外的頑皮小女子，在此與各位先進、前輩分享我的一些感受和體認。

## 一、出離淨心 修行保任

鄭振煌教授說學佛要不斷地修行，不可只是偶爾出離，而要淨心，保任，再加溫，再修行，否則如煮水將開未開，又冷了，下回要重新來；要能見、修、行、果，漸次前進。

我的腦袋浮起 4H、4U 的觀念：

Use head to think 用腦思考

Use hand to work 用手做事

Use heart to care 用心關懷

Use humor to face life 用幽默面對人生

我們如果可以用這種方式過日子，或者也是力行佛道的方式。

## 二、身心調和 通體舒暢

身、心的調和，是非常舒暢的事。我發現二十幾年來，已經很少運用我的身體做些勞力的事，當然也少有機會流汗，有時甚至懷疑自己是否已經不會流汗。

這次禪修營的清晨山間行禪、下午出坡、晚上拜懺，體力透支，汗水流到眼睛，一點一滴的滴到泥土上、岩石上、野草上、禪堂地上，讓我真正體會到什麼叫做「汗如雨下、淋漓盡致」，好過癮！也確實感覺我是融入在山林中，我是腳踏實地的被大自然宇宙能量所擁抱。

## 三、耙砂晒穀 平靜甜蜜

當我在跑香的砂場中耙砂時，兒時晒穀場的情境，歷歷在目，也有幾個同修道友和我提起「流浪者之歌」的意境，類似耙金黃色的麥子。

憶起兒時的景象是一種甜蜜、平靜的感覺。

## 四、溯溪坐墓 克服恐懼

溯溪過深潭時，家姐因怕水，甚為緊張，過第一潭時，噙了兩口水，差一點沉沒，沒有勇氣再過第二潭，打算放棄；可是當她看到有三、四組人都安全的渡過去了，於是生起信心，願意再下水。

到墳墓區一人找一方墓地打坐。鄭老師的指令，不好違背，所以壯起膽，月光下放下心魔，不預設立場，也就真的不怕了。恐懼除了是預設立場的自我障礙，也可能是因為不了解、不確定而恐懼，當放下先前的預設立場和親眼目睹別人的經驗，也就可以輕易地把恐懼感去除。最近聽到的「不怕，就沒有恐懼」，這句話得到印證。

## 五、當局者迷 旁觀者清

在這十天當中，我們這個小組輪到三次在外面鋤草，很好玩，看到大家出力，將雜草拔除之後，花園、菜園顯得清爽，真的很有成就感。最後一次在小坡地上鋤草，我獨自選擇了一片荒蕪之地，正割得起勁，突然全身上、下多處刺痛、麻痺，忍不住大叫。原本以為是抓到含羞草被刺，數秒後才聽到夥伴們叫我：「碰到了蜂窩！要慢慢移動，以免驚動蜂群。」在被螫之後，聽護理師的建議用尿液塗抹，以代替阿摩尼亞，只是簡單處理，之後仍然回隊，繼續鋤草。事後回想，在被蜂螫的前後十秒中，我是在蜂窩旁，陷於整個群蜂環繞之險境中，可是我並不知道其危險性，從頭到尾也沒有看到一隻蜂。

回台北後，癢得受不了，看過醫師才知道被野蜂螫，而且是五隻以上，是很危險的。

## 六、大圓滿法 觀身語意

這次禪修，除了享受日晒，也把皮膚晒得較黑、較健康。大量運動，釋放大量的汗水和燃燒脂肪。義理聽得過癮，練九節佛風氣脈通，而神清氣爽。另一個大收穫是在海灘散步時，撿到一個非常漂亮的石頭。

我為這顆石頭取名為「大圓滿」。一個手掌大的石頭，中間有一個像甜甜圈的中空白、黃花紋的圈圈，象徵外、內、密／身、語、意；大宇宙中有小世界，花花世界中有空性的我；也像身體的橫剖面，最中間是中脈，脈輪由中脈貫穿。

用這個石頭向父母、家人分享這十天在力行禪寺所學的大圓滿法，似乎很容易就讓家人有所了解。

我把這顆「大圓滿」放在客廳最中央的位置，時時提醒我和家人要觀照身、語、意，希望外、內、密，一切如意。祝福闔家及同修道友們一切都圓滿。 v

