

# 關房禁足點滴

釋見典

## 遇見懼怕

因為自己「懼怕嘗試新事物」的習性，即使出家許久，還未曾入關房禁足。民國82年，由於師兄弟的再三鼓勵，我硬著頭皮展開了這場自我挑戰之行。過程中，師父的親自指導，是我修行路上的珍寶。

關房禁足的第二天，師父對我說：「內心產生懼怕、恐懼、害怕、擔心的這些字眼，代表什麼？在哪裡？如何生起？你知道嗎？道來！」

「懼怕」在哪裡？

由於師父的指導，我開始問自己：「為何懼怕進關房？」

因為我怕黑、怕獨處。

記得小時候聽完鬼故事，不敢一個人上廁所，都要拉著妹妹一起去。

出家後，看到佛法中的「六道輪迴」，確定鬼道是存在的，更是怕。但是鬼也怕人啊！就像蛇也怕人一樣，只要沒有傷害對方的心，雙方就能相安無事。

我再問自己：「是不是害怕被鬼傷害？是不是怕死？」

是的，我還放不下這世間的一切。雖然對目前的生活並不滿意，但我才41歲，未來還有好長一段路可以努力，我可以好好地念佛，貯備往生的資糧！

這是我安慰自己的美麗藉口，其實墳墓是埋死人的，死亡無年齡之分。

生命無常，死亡也是必經之路，那我為何還怕死呢？

執著有一個「我」的存在，貪戀「我」的存活、貪戀「我所」的世間，這樣的執著，是輪迴生死的

根本。

唉！想來我要往生淨土還是很渺茫！

隔天，師父告訴我兩點：

一、「我還想存活於世間，貪戀世間的一切」，怎麼馬上可以歸結到「我想往生淨土還很渺茫」呢？

二、明知「埋在墳墓中是死人」，不死就不必埋，你擔心什麼？什麼是擔心的樣子？告訴我。

### 「擔心」的樣子

擔心的樣子是正方形？圓形？梯形？菱形？都不是！

是紅色？還是黑色？或者是黃色？！也不是。

那是什麼樣子呢？找了老半天，還是找不到擔心的樣子。

事實上，它是來自於耳朵聽到恐怖的鬼故事，眼睛看到小說所寫的、電影所演的有關鬼的故事，自己就不自覺地毛骨悚然。

原來，這是由於眼、耳等根觸對色塵的當下，內心所起的種種幻作：鬼長得很可怕，披頭散髮、舌

頭很長、手會緊掐脖子讓人無法呼吸，而且鬼是在黑暗、陰涼的地方才會出現的！

也就是說，我的擔心全來自於根、境、識和合後所產生的幻覺。

其實在黑暗的地方，當自己對於所聽到的聲音或所看到的影像起疑心時，只要當下去看、聽清楚，就可以打破自己的幻覺，除去不必要的擔心。

結果，師父問我：「你見過鬼嗎？黑暗跟鬼怎麼放在一起的？」

「鬼曾經掐死過人嗎？誰說的？誰看到？你告訴我。」

## 突破

民國82年，我鼓起勇氣跨入關房區，在師父的指導中，第一次面對內心對黑暗的恐懼。

民國83年，我申請再入關房。對於黑暗、獨處的恐懼，雖然沒有完全的去，但膽量卻是增大了。當我覺得黑漆漆的屋外好像有一雙眼睛在偷窺時，我敢正視窗外的真偽。一旦發現窗外無任何影像和動靜時，再一次確定那是自己怕鬼的心理在作祟，

也就能放心地繼續用功。

其實，身為一位宗教師，應該以「慈悲」的態度看待鬼道眾生，他們也是我們度化的對象。但不可否認，自己還是凡夫，需要一步一腳印努力克服心中的障礙，更要亦步亦趨地跟隨佛陀的腳跡前進。