

# 28

## 從禪修中學習看待生命

### 安住、隨緣

有一位老師父的道場發生火災，正在重建，年老又生病的他常常問徒弟說：「現在道場蓋得如何了？」他非常關心也很擔心道場的整建是否順利。

有天，老師父又問徒弟說：「如果道場建好以後，你要做什麼？」

徒弟說：「等建好了，我就請師父來說法，主持落成開光大典。」

老師父說：「我年紀這麼大，恐怕等不及那時候了。如果我走了，不能去開光、說法，你要怎麼辦？」

徒弟說：「那還不簡單，邀請別人不就得了嗎？」

老師父問：「如果那個人不來呢？」

徒弟說：「那些『如果』，現在都是『無稽之談』，您就安心休息吧！」

當我們預設了太多的「如果」時，其實就已遠離了「當下」。無論遇到任何狀況，自然而然地就會有方法來處理。天地之大，會發生的事件何其多，我們無須用外在的事件一直干擾自己，而失去心的平靜。

《禪林寶訓》中說：「有事莫懼，無事莫尋」，有因緣就處理因緣，如果因緣未成熟，心就要安得住，隨緣而不攀緣，尤其是在你完全用功的期間。現在你的本務是什麼？就是回到當下。此刻坐在禪堂，你想得再多也沒有用，你就回到你的呼吸，一呼一吸要安得住。這個安得住，其實就在修「安忍波羅蜜」，所以我很喜歡這個「忍」字。

現在是封山禪修，沒有其他外在需要攀緣的事，但我們還是有自己的事情需要照顧、承擔，你還會有從樓上走到樓下，還有上廁所、喝水等雜事，誰麻煩了你啊？誰又能替你去做呢？這一切都還是你自己的事情，一定要知道如何



在行、住、坐、臥中引導自己的心。

### 將一切經歷變成修道的資糧

你生活中的一切經歷都可以是修道的資糧，端看你以何種心態來看待它。例如我們去爬山，是一定要到達山頂才叫爬山，還是爬到山腰便是爬山呢？或到達某個知名的景點拍張自拍照，就可宣稱自己爬了那座山呢？從山腳一直走到山頂，沿途所看到風景哪一處不屬於這座山？每一顆石頭、每一粒土、每一棵樹、每一株小草，你不能拒絕或排斥哪一部分，因為這些全部都屬於山。

當你在爬山時，無論你是迂迴而行或是走捷徑，步伐是前進或停頓，甚至是往回走，每一步都在山裡，你哪一分鐘不是在爬山呢？有人認為從山腳下直接衝到山頂上是最直接、最美好的，但是如此可能會錯失許多的風景。

修行也是如此，無論你所面臨的是善法或惡法，你自己都可以迴光反照，把所經歷的一切順逆因緣都變成修道的營養。有時我們所面臨、須突破的是自己身體的老、病問題，老、病也很好，都可以變成修法的營養。

每一件事情都要用喜悅的心去面對，去體驗它。如此可以豐富你的修道，包括我們現在練習禪修，也可以成為修行的養分，而從禪修中，我們更可以去學習如何看待生命，找到自己生命的意義。

