

## 記取浮生數日間

一九八六年十二月於多倫多

不少亞洲人，對北美洲物質文明生活相當的嚮往，例如每星期工作四至五天，家庭用具電器化，住的房屋和環境，美麗像圖畫。吃的就更方便，牛奶，乳酪，既便宜可口、又富營養。出門都用汽車代步，每年往外地旅行，乘搭飛機有如坐公共汽車一樣簡單。但事實上，移居到北美洲的人們，真的這樣輕鬆寫意的過生活嗎？別人我不知道，以我自己來說，已經移居加拿大十二年，我的感受可不如他人所憧憬一樣。不錯，這裡還有許多社會福利，但正常的工作時間不短。北美洲地方廣大，出外往返很費時間，就算購物也不例外，一切的方便，都被時間佔去了位置。而最重要的一個問題，還是兒女們所受的教育，和上一代有很大的距離，要把這思想上的距離拉近些，和使他們接受佛法，可不是一件簡單的事。

禪七是個人修行過程中，一種最好的考驗。過去我對教理上的學習，只能夠做到學術上刻板式的複述，實質自己沒有體驗到些什麼。所以有時談到修行上的實質問題，不期然瞠目結舌，因為那不是自己的境界。實際上只是知道佛學上的名相吧！對佛法的了解，是風馬牛不相及的。自從八二年參加了第一次的禪七，感受上是有了實質的不同，因此在繁忙的生活中，總想設法抽些時間再去參加。表面上看來，禪七只是個人七天修行的過程。然而在事實上，和我們日常的生活，是一氣呵成的，如果在平常生活中，沒有好好磨練自己的身心，想到禪堂裡碰碰運氣，這幸運可不容易降臨身上。這次我還是拖著疲倦的身軀，清早向禪中心出發，沿途上默默唸著觀世音菩薩的聖號，祈求菩薩尋聲救苦，使我身心得到數日的安閒。

進入禪中心，禮佛後隨即去參見師父，他老人家以詫異的眼光把我一看再看，我心中不知道他看到什麼，接著問我說：「你近來的精神情況很好吧？」我回答說：「加拿大今年的經濟有復甦的蹟像，工作一直很忙。」午齋後，趁著還有幾個時辰才開始禪七，便溜去休息一頓。直至黃昏時候，各州來參加的禪侶都相繼齊集，他們大都是有參加禪七經驗的；只有兩位是第一次來參加的。因此，在止靜後師父仍得把禪堂的規矩開示一遍，接著便起香，一時鴉雀無聲，時間也很快地過去。

第一天的清晨，坐在蒲團上，但聞鈴聲數響，東方發白。早餐後也是聽到間斷的梵鈴，不知道那裡來的精力，使我整天沒有一點倦意。第二天師父說大眾情況都不錯，不像通常禪七開始的情形，精神不能集中。可是這天到了下午，便少了第一天那股勁，不過精神還很集中，妄念生起了。立即就覺察到，回返到方法上。小參時，師父說：「你這次坐得很穩定，不像過去那個樣子。」到了第三天，師父加長每枝香的時間，我並沒有感到困難，特別每天清晨的一段時間，方法始終都很順利。到了第四天的下午，精神困倦下來，也發覺腿子在痛，突然我想到週日遇到的李老師，她說打坐時的腿子痛，一如婦女誕生孩子時一樣的痛楚。這時我心中產生一個念頭，人人都由母親生的，我們為什麼不能忍受像母親生育我們那樣的痛楚，改變成一個修行的身軀。古人說：「不是一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」於是決意接受這些腿痛，鈴聲雖然一響再響，都沒有放腿，直到腿痛消失了才下坐。

第五天開始後，身心有另一番的感受，心念和方法綿綿密密，連續不斷，同時

又是那般清楚。第六天最後一次小參，師父說：「上了年紀的人打坐，穩定是很重要。」並嘉許了幾句，說我有福氣。當時我深心對他老人家很感激，因為今天能夠在方法上得個入處，全是他這幾年來的慈悲攝受，在禪七結束的凌晨，我醒來便到禪堂打坐，那時心境非常平靜，大概坐了一段時間，面前忽然出現一點金色的光芒，漸漸地向週圍擴大，把整個環境都亮得金碧輝煌。當時，我感到很奇怪，便微微張開眼睛，在禪堂中仍然是在寂靜暗淡的燈光中。我於是繼續打坐，可是金光又再出現，感覺到的都是光亮的圖案，連禪堂也消失了所在。而自己也融匯在柔順的金光裡。這樣過了好一會，耳邊紮紮的打板聲響起來，大眾都齊集禪堂。我於是也站起來，在迴向時，便把這次禪七的修行，迴向佛法興隆，世界和平，眾生離苦，人民安樂。