

放下所求—— 斯里蘭卡龍樹林、埔里馬哈希 禪修心得

● 陳虹宇
台大農曦社畢業社友

去年夏天，我斷斷續續地禪修了三個月，結束最長的一場六週禪修後，自覺雖已大致克服熬腿的生理障礙，但心裡的躁動未減反增，內心疲憊不已，不知如何進步，遇到禪修的瓶頸。

待冬天去日本西國三十三所（觀音靈場）朝聖時，我祈求觀音菩薩給予未來修行的指引。接著在回台後不久，便接連有兩位朋友不約而同邀請我一同去斯里蘭卡的龍樹林禪修。於是，今年我便在斯里蘭卡禪修了兩個月餘，回台後又參加了一個半月的禪修營。

龍樹林座落在果園與熱帶叢林裡，每位禪修者獨居一棟孤邸（Kuti），每日除早、午餐與一週三次的開示時間之外，其餘時間任禪



筆者禪修期間所居住的「孤邸（kuti）」

修者自由安排，要行禪、坐禪，要在禪堂或房裡用功皆隨意。

龍樹林女眾道場—正直寺的外國禪修者，是由龍樹林住持聖喜長老擔任禪修與開示的指導老師。有些禪修者的報告大同小異，但奇妙的是，聖喜長老卻能給每個人不同的建議，有的人要兼修慈心，有的人該兼修不淨觀，有的人則被規定每天應讀誦《應行慈愛經》二十一遍。

輪到我時，長老只看了我一眼，便要我每次開始觀呼吸前，要先掃描身體並對自己散播慈心半個小時。

龍樹林遵循的是帕奧禪法，講求以觀呼吸入門，先紮實練好四禪八定，再進入觀禪階段。接觸帕奧禪法這麼些年，我大概知道觀呼吸時，各種問題時的「標準解方」是什麼，聖喜長老的指示不屬帕奧體系的標準教法，卻又完全切中了我的問題核心。

我突然意識到，我會對禪修感到疲憊，是因為對於進展過於執著，又對自己太不滿意了。掃描身體時，我感覺到身體慢慢地放鬆，對自己散播慈心時，不禁流下眼淚。

每次禪坐一個小時，就要挪半個小時去放鬆而不幹觀呼吸的「正事」，令我不太習慣。但另一方面，我又知道，這就是過往禪修基礎中被我忽略的部分。

第二次小參時，還沒開口，聖喜長老就問我：「精神狀況怎麼樣？」我回答有所改善，但感覺禪修狀況沒什麼進步。長老回答，不要去在意進步與否，只要持續將心導向善的目標就好。

我想起多年前在台灣靜樂禪林禪修時，一位尼師曾跟我提過，馬來西亞有位尋法比丘非常會教放鬆。我上網搜尋了尋法比丘的開示來聽，翻轉了許多禪修觀念。

尋法比丘說，身為華人，我們都太執著於努力，但禪修的努力跟世俗的努力是不一樣的，在禪修時，你越是想要得到成果，就越是得不到，讓心無法平靜。禪定的近因是輕鬆、快樂。我們該做的，反而是要放鬆、不去期待、不要太過努力，這樣自然而然地，才能在禪修中獲得成功。



菩提樹與佛像

於是，放鬆與放下了我這次在斯里蘭卡禪修的用功要點。

從斯里蘭卡回台四天後，我又到埔里參加為期六十天的禪修，這次是由迦諦臘禪師所帶領的馬哈希禪修營。

迦諦臘禪師以擅長教學著名，過往接觸過的馬哈希派禪師，多半會給予「方向沒錯、繼續禪修」的指示，但迦諦臘禪師卻會根據每個禪修者不同的狀況，給予進一步的建議。

第一次小參，禪師問我，覺得目前禪修最大的障礙是什麼？我答，是仍時常散亂、不夠平靜的心。禪師卻說：「你禪修最大的障礙，是有過多的期待」。「希望心變平靜」是一種期待，而這種期待反而會讓心無法平靜。

對我來說，這是件知易行難的事，整整兩週，我都陷在提起與放下期待的迴圈內。



慶祝長老生日時以各種天然花裝飾佛塔

過往，在我求學、工作的過程中，都是因期待有更好的成績、更好的發展而有動力前進，如果不去期待，禪修究竟怎麼進步？某次禪坐時，我糾結於這矛盾，但突然，我意識到這糾結也不過只是一種念頭，我用觀照呼吸、觀照疼痛的方式，去觀察糾結的情緒，接著這種不間斷的念頭，便慢慢的減去了。向禪師報告這一體驗時，禪師說，我的禪修開始進步了。

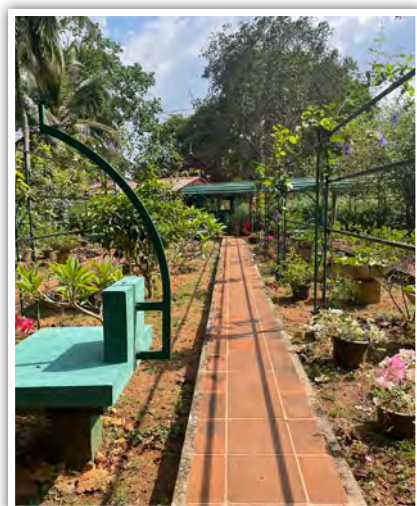
過往參加馬哈希禪修時，我通常將「觀察生滅」的禪修技巧運用在克服身體疼痛上，但這次，我發現同樣的方法運用在觀照情緒、觀念、念頭上，也一樣有效。禪修營剛開始幾天，我時常想到下山後要去吃什麼，食物的畫面與想吃的念頭時常生起，但一去觀察念頭，那念頭便消失，如此來回了幾天，直到某天晚課，腦中再次浮現食物的畫面，但想吃的念頭生起又消失後，一直到禪修營結束，都再也沒有出現過了。

對於雜亂的心念，禪師說：「當你不再因雜念感到困擾，代表你的禪修真正地進步了」。想要平靜，是一種貪心；討厭雜亂，是一種瞋心。在每兩天一次的密集小參之下，我慢慢導正了對禪修的觀念。

雖然我最後因急性腸胃炎提早兩週結束這次禪修，不過也因為提早下山的關係，得以與許久未見的佛學社友人子豪、智睿見面。近幾年，我多接觸南傳禪法，子豪則修習藏傳教法，我們聊到，藏傳行者追求的最高境界——大圓滿，究竟是什麼？子豪

說，那是不帶執著的境界，看著好或壞的事物生起，看著他們滅去。我感覺，這和馬哈希禪法教導的方向是相似的，或許各種修行方法，終屬殊途同歸。

至於自己究竟該走哪條道路，我仍不甚明確，但我至今仍常常想起在龍樹林的禪修時光。在正直寺的一隅，



經行道

有座供奉聖法大長老以及佛陀舍利的白塔。聖法大長老是龍樹林的精神導師、斯里蘭卡的菩薩行者，當地人們普遍相信他是彌勒佛後的下一尊佛。在斯里蘭卡的時光接近尾聲時，某日我對著白塔許願，「願菩薩指引我適合我的、與正法相應的修行道路」。腦中很快一個靈感閃過，「沒有指引，一切只是自然發生」。