

禪修十日記 淑玲

好友瑪莉三年前跟著捷克來的性空法師學打坐後，修行功力扶搖直上，去年再由緬甸來的帕奧禪師指導，幾乎已成半仙。我比瑪莉晚一點學打坐，但是因循苟且，進一步退兩步，一事無成。看到瑪莉的準半仙狀，非常羨慕。今年四月帕奧禪師門下有名的女法師來密西根，提供禪修十日的課程，便決定和瑪莉一起上山修行。

行前收到禪修的介紹，有兩項規矩非常具有挑戰性：「過午不食」和「莊重無語」。

十天的禪修中，除了每天向法師報告之外，都不可以講話。無語的目的在營造一個寂靜的環境，讓大家方便修行，這個規矩我大概勉強還可以遵守。至於「過午不食」，這個南傳佛教的規矩可就沒有信心了。還好瑪莉說午後可以喝果汁等液態食物，而且如果有健康的考量，晚上可以吃，當然只能吃素食。禪修的重點是打坐，不過一天要靜坐六個小時以上，雖然不必盤腿，能不能勝任，也是未知數。

第一天好事多磨，訂好的飛機不開，等了四個鐘頭的飛機又出問題，延遲三個小時起飛，來到底特律，已近午夜。好心的主辦人木蘭，讓我們先在她底特律的家住一個晚上，第二天再由璐安開一個半鐘頭的車，送我們到密西根州立大學附近的道場。既然來路艱難，因此更加堅定的要好好把握這個修行的機會。

到山上修行的投資，除了時間和費用之外，又得挨餓，成本不可說不大。因此在行前的三個禮拜，好歹每天打坐大約一個鐘頭，盡量聚積一些基礎。第二天來到道場，依照課程表打坐一小時後，接著站起來慢走(經行)一小時。中飯時盡量塞肚子，以免晚上不吃受不了。飯後驚喜的發現，居然有足夠的時間睡個午覺，補

足精神後再繼續打坐經行。晚上灌了兩杯蘋果汁，接著是法師講道的時間，專心聽法師講解打坐的方法，並不感到餓。聽完道已晚，躺下時精疲力盡，一下子就睡著了。第二天的成績不大，不過多少把心安定下來。有趣的是附近有相當多的老美大學生，也利用週末的時間來打坐一天，想不到年輕的老美對打坐也那麼有興趣。我們這班參與全程十日課程的學員有二十多個，其中包括主辦人木蘭的白人，佔大約三分之一，其餘是東方人。

由於大家睡統鋪，報名時老老實實的填上自己睡覺有打呼的習慣。清晨三點鐘醒來，才曉得自己睡的是打呼房，整個房間像地震一樣，呼聲此起彼落，再也無法入睡。此後幾天，我便早早開始打坐，一次三小時，雖然沒有大突破，至少也培養出長坐的耐性。補足睡眠的時間在午後，肚子裡塞了兩倍的食物，非常好睡，至少有兩個小時優質的睡眠。這裡的禪修課程相當有彈性，隨各人的功力，愛坐多久就坐多久，也不責難愛睡午覺的人。

一次坐三小時，是瑪莉告知的玄機。原來初學者定力不夠，須要較長的時間培養定力。依照帕奧禪師的指示，初學者盡量一次坐三小時，以期早日達到禪定。禪定後繼續修行，可以減短達到禪定的時間，一直到入定出定隨心所欲。我的大突破，終於在第七天出現。之前幾天，每天認真坐，向法師報告，然後依照法師的指示繼續奮鬥。第七天的午後，吃飽睡飽，精神抖擻的坐了兩個半小時，雜念已相當稀少，眼前的白色影相越來越亮。忽然，右上角出現幾盞路燈般非常明亮的光，

當我向這些光望去時，它們突然快速的向前進。我措手不及，感覺像似被它們擊倒一般。不過那一瞬間過後，一切歸於平靜，眼前的影相穩定下來，不再像以前一樣容易浮動，我的心情也十分安定。

從禪修中回到現實，我興奮的跑回宿舍向法師報告。依照法師的指點，我在後來的兩天中繼續有類似的禪修經歷，不過那些明亮的光第二次在左上角出現，第三次則從四面八方過來。和第一次一樣，我得靜候兩個多鐘頭，不過已能安心接受。之後和瑪莉討論，發現她禪修的情況和我的很不相同，顯然禪修所見因人而異。

從密西根回來已有一個多月，塵世的紛擾無法讓心境安定下來，畢竟修行淺薄，勉強打坐亦徒勞無功。不過從十天禪修的經驗，發覺自己竟然可以過午不食，靜坐時也沒有出現漢堡或豬排。另外，一天也可以打坐六七個鐘頭，雖然到後來屁股痛得無法長坐。原來，人的潛力是在挑戰極限時才會展現出來。(5/2007)