

禮儀環保

到台灣法鼓山去禪修，山中方三日，人間千百年。

人說渡日如年，我是渡秒如年，尤其是盤膝打坐的時候。從來不知道一支香有多久時間，現在體會到了，當你膝蓋上每個關節都在酸痛的時候，原來一支香就是永恆！

長久沒有過這種群體生活了，沒有電腦、電話、甚至鐘錶，南山寺的道場已經算是五星級酒店設備，雙人房還有私人衛生間；可惜我的同房呼嚕打得厲害，讓我在睡夢中一直以為天在打雷。睡意正濃，一下子就傳來一陣陣敲鐘，五時半就要起床了。台北的四月寒意仍深，在禪堂合什禮拜、打坐、聽法師講座，忙個不停。我的膝蓋開過刀，很難準確地坐在蒲團上，一不小心就從上面滑下來，跌個四腳朝天，十分尷尬。最糟的是在禮佛三跪拜時，一跪在地上就久久爬不起來，別人都已經整齊又優雅地隨着鐘聲完成三個跪拜，我仍是狼狽不堪地趴在地上翻不了身。好在法師一開始就說好這幾天是我們自己的時間、自己的空間，自己與自己共處。

師父說：你在哪裡，心就在哪裡。但是心念是很難控制的，況且我並不知道自己在哪裡，這一切都是那般陌生，一山一水一樹，在連天細雨下，朦朧不清。眾僧每天早晚的頌經，我沒有一句聽得懂，卻一聲聲地涉入我的思考中，讓我徘徊在那孤燈古佛旁的靜寂。禪修的過程，是讓人潔淨頭腦，不作任何胡思亂想；但是我卻心猿意馬，腦子裡不斷地浮現出很多人和事。一生中的重要人物，我對他們的思念、愧疚、愛惜，以及關係中的點滴，一幕幕地把我帶離這個寧靜的時空。但是，我並沒有推走這些念頭，反而十分珍惜這些片段，我不是和尚，還不想拋開七情六慾。最近看到弘一法師李叔同的故事，一直好奇如此一個塵世中人，怎會放下一切出家？

百般念頭之餘，不知不覺地卻投入了寺廟生活。第一天打飯時，被各種齋菜迷住了，打了滿滿的一盆。師父說：你想要的，往往都不是你所需要的。要吃多少，就打多少！

糟糕，一看就知道自己打多了！為了不想出洋相，拼命把盤中的食物都吃光了，跟着幾天就乖乖地只取所需，還在飯後加一口水，把盆中的殘餘沖入肚裡，我記得這是以前和尚化緣的習慣。法師說：禪修的人追求智慧與慈悲，都是菩薩。那我也跟著做一日菩薩敲一日鐘吧！

這幾天不但沒有與外界接觸，在寺內也是禁語，一舉一動都要輕輕的、靜默的，走路時右手扣在左手中，打坐時左手搭在右手上，一切都有板有眼；原來禪修並非虛無漂渺，而是一種十分積極的個人修養。

聖嚴法師已經在六年前仙逝，但是他在自己的錄影講座中，仍是歷歷如生，好像是親自對我們講話。他說：禪修就是練習如何指揮身體及意念，是一種情緒管理。

只是，意念不好處理，身體也是最不聽話的東西，要斬斷煩惱絲，就必須駕馭這兩匹野馬；而歸根究底，都是心的工作，境由心生，心的力量，足可以改變整個經驗和環境。應無所住而生其心，指的是沒有煩惱心才能生慈悲心。這並非不去想煩惱事，而是知道煩惱在，但不去在乎它，已經夠煩惱，何必再為它煩惱？

聖嚴法師的名言：就是碰上煩惱時，要面對它，接受它，處理它，放下它！

但是最讓我開竅的，是他所提出的「心靈環保」及「禮儀環保」，這兩個看起來不像出於佛家的名詞，卻是聖嚴法師對佛學的新包裝。他說：「名詞是新的，但這全都是釋迦牟尼的佛法。」他認為心靈的貧乏比一切貧乏都更糟，若心不受環境所動，有了免疫能力，污染就會少些。而禮儀環保，就是講倫理，講仁義，把人當作貴賓，以禮敬之。那是人與人之間相處的一種潤滑劑，一種尊重，缺乏了這些就會讓我們禽獸不如，因為禽獸也是有禮貌的。

那天我見到一對離婚多年的男女，吵得死去活來，最惡毒的話都脫口而出，讓他們的子女無地自容。父母間即使有更大的恩怨，也不能對彼此如此無禮。我給他們轉述了聖嚴法師的話，那女的說：「我也有做修禪，我對誰都有禮貌，就是對他不成！」

她的兩個兒子卻舒一口氣，起碼有人敢對他們的父母，作出一個合理的要求。

這個道理在很多夫妻不和的例子都很管用，甚至推廣到社團及大社會的人際問題。我們的社會文化實在產生了太多無禮的人，禍從口出，很多人都需要禁語。

下山後，我逢人就宣揚禮儀環保，這一招幾乎處處都用得着，連一個五歲的孩子，都學會提醒父母：要禮儀環保呀！

缺乏禮儀，終歸是基於心靈的貧乏，如何淨化靈魂，而不會污染周圍的人和環境？聖嚴法師叫我們靜觀自己心中的意念，無論產生什麼念頭，都對它說：這不是我要的，那也不是我要的！通通都不是我要的，既然所有現象都會基於因緣變化而改變，所有現象都是暫短的，什麼都不要的我才是安定的我。到最後，連這句話也放下，才可能忘我！

道理很簡單，若非山上走一趟，無法領會。