

压力无常自生灭 无我无著便是乐



受访者：小山林禅师快慧法师

放、防、修、保去烦恼

"师父，你有压力吗？"

"有！我的压力很大，而且来自四面八方。"

"师父如何解除压力？"

"把它拿掉罗，它来压我，我就跑掉罗！"

"压力迫上来怎么办？"

"我敲它的头。"

吉兰丹小山林禅修中心住持快慧比丘(Rev.Javana)句句禅机，妙人妙语的回答像是让人参话头。快慧比丘是土生土长的吉兰丹人，从小就有佛缘，因母亲曾向一位老和尚学习，他也常随母亲到寺庙去，23岁因缘成熟礼吉兰丹 Wat Mai 寺庙住持蒲占地比丘出家，并向他学习了4、5年，过后又到泰国各个寺庙去参学，包括一小岛上的阿占博学习禅修。

除了在小山林禅修中心指导禅修，快慧比丘每年都会出外巡回弘法，足迹踏遍整个大马半岛，甚至远至美国、印度、泰国等地，但大部份时间，他还是留在大马巡回教导智慧禅(Vipassana)。智慧禅或称为内观禅是其中一种禅修法门，以通过观察自身来净化身心，并培养正见正念，转化哀怨、悲伤、恐惧等等烦恼。

站走坐修禅解压谈到解决烦恼，快慧比丘解释，一般人遇到烦恼时的反应是，第一，与烦恼搏斗。若赢了就可以开开心心回家去。若输了则随烦恼而去，"念佛变成念魔、禅修变成不修"。第二，因力越想越烦恼，就装不懂不理睬它。但这只是暂时的止息烦恼，过后烦恼又会浮现。

请教快慧比丘如何能跑得比压力还快，"这就要相信因果，相信善有善报、恶有恶报；一份耕耘、一份收获。要有正念，念这身体会脏、会老、会病、会死。还要修正精进，即是放、防、修、保四大精进。放，是放掉不好的习惯；防，是装进好的素质，预防坏习惯的产生；修，是修行正道；保，保持恒心，不断修行八正道。要知道烦恼也是无常的，会生会灭。"

快慧比丘强调观因果的重要，一般人只是用肉眼来看，却不晓得还有法眼、慧眼、天眼及佛眼。修行就是生活要有规律，像有的人晚上该睡时不睡，反而是白天在做"白日

梦", 这也是本地车祸率偏高的因素!

一般人要如何以禅修解除压力、烦恼?他说:"讲没有用, 要修。要如何修?用站、走、坐修。"说著人就站起来, 眼睛半闭, 动作放缓, 身教口授:"边走边心中提起正念: 站、站、站; 要走、要走、要走; 左脚抬起, 踏; 右脚抬起, 踏。。。。。。停, 站, 要转, 转, 走。。。。。。"

对于平时百般思索、很难静心者, 快慧比丘教导以行禅开始。脚步不太阔不太小, 动作不太快不太慢, 行到心静了才开始坐禅。注意呼吸, 色声香味触都要放掉。"有些人心如大猴子, 跳来跳去静不下来。心不定就站起来行禅, 平静了再坐。我们的心是充电电池, 没有电力寸可以补充, 不要丢掉。尤其初学者妄念会很多, 更要常训练, 修到不漏为止。"

猴子蝴蝶没烦恼

快慧比丘并不强调宗派, 他指出若观呼吸困难可以改观腹部, 人人都可以学习禅修, 不过精神病患者必需先接受治疗。

询及若没有时间参加禅修, 自己能否独自在家修行, 快慧比丘当头棒喝:"能, 躺在棺材也可以修呵!

"学习禅修後, 更重要的是如何将之运用在日常生活中。许多时候我们就好像一个有枪弹却不会作战的兵士, 因为缺乏训练, 常常打败仗, 所以有了禅修知识後还要常常练习, 才台巨运用自如。"

对于无法以静坐来调伏压力者, 快慧比丘建议可到野外感受大自然的辽阔, 看看鸟兽的自由自在, 他说:"你看猴子哪有什么烦恼、花草蝴蝶哪有什么压力?猴子什么财产都没有, 却快快乐乐, 人类东西太多, 统统都是"我"、"我的", 太执著所以不快乐。压力是自找的, 自己不找哪有压力?不要怪别人给你压力, 要怪就怪自己。压力未了就放下它, 看你舍不得罢了。很多时候我们有压力也是因为有要求, 所以佛陀教导我们不贪、不瞋、不求、不自私、不自利。"

指了指屋外的天气, 快慧比丘说:"天气热也是压力。"我们又不能改变天气, 该怎么办?"能!每个人没有贪嗔痴就能。"与同事一同向快慧比丘顶礼退下, 才一转身就听到他对身边的弟子打趣说:"看, 他们给我压力了。"常保一颗幽默的心, 或许就是快慧比丘面对压力的办法。

采访、吴慧斌 摄影、雨晴 资料来源、福报第 22 期 1/7/2003