

● 修行人的心旅记事——释继扬

真的很懒，懒得再去翻阅每一页日记，去看自己写什么，有过什么样的心情，有过什么样的感受，不愿回味是因为害怕再度受到伤害，怕那一股控制不住的泪水。我知道，其实自己生活表面是很安宁的，然而内心世界碰触的，竟是那么地动荡与不安定。这样的感受确是苦不堪言，没有任何一个人可以帮助你，你必须靠自己的力量去熬过这一关卡，再怎么想痛哭、狂喊，也无以弥补这一份精神灾难。精神的疲惫、身心的煎熬、人事环境的变迁，都必须由自己承担、面对。然而“萧然一无所累，笑指白云深处”，敢或不敢放开、承担、舍下，全看自己。尚若不放，徒然只得一个累字，增添无止尽的疲惫啊！后悔过去吗？没有，曾经付出，如今是成长基础，不知道有多少人明白，多少人会懂？只有自己懂，自己明白。若用心思考，其实，每个人都知如自己般，身陷“三毒”世界里。如今我才晓得了为什么佛陀知道众生根机的原由。知道了自己的缺点，啊哈！知己知彼，百战百胜呢！

其实如果真的体会了众生心，则对众生所给予的伤害不再是牢骚，而是悲愍了，又怎么还会有怨有恨呢？于是，也应该会逐渐原谅了他们所给予的伤，也包括了给自己自己的痛。你说是吗？

常住的狗“黑脸”愈来愈瘦了，也不想吃东西。缺乏了爱，人尚且会沮丧，更何况动物呢？而“黑脸”却不过是更明显地突出了对爱的渴求。人还可以把渴望的欲望隐藏，而动物却不会啊！但，这岂不是反映了动物与人类对情爱的渴求所差无几吗？我想有情众生生活在爱的世界中，会活得更踏实，更愉悦，也更有冲劲。然而，让人伤感的是，有一些人，一旦活在爱的领域，竟利用爱来控制一切，以期达到目的；也有一些人，爱得懵懂，糊里糊涂，一辈子就这样给当掉了。这样的世界，一个愿打，一个愿捱，真得是矛盾得来又奇怪！

栽“黑脸”去看医生，在车上骂它撒野，诈赖搞成这个样子，它听了竟然不服气，别过头去。唉！狗也有情，懂得讨爱，失去了爱，也落得消瘦，而身为人的我们，却不愿付出爱，于是一切都变得冷漠又陌生了。

感情的事，实在让人喘不过气来，让人愈陷愈深，到最后，坠入深渊。一言难尽，说不出的伤心，但缘尽无痕啊！缘聚缘散，谁能控制得了，低档得了呢？人再怎么冷漠，实际上也不过是想讨些温暖，讨一些爱而已.....

“**黑**脸”终于死了，死前的气息只有出而没有进，对声音、对爱的染着，让人感到黯然，我们不也是这个样子的吗？拥有的愈多愈放不下来。深刻的爱，纠缠的情，生命的智慧始终没有丝毫的力量，终归如漂落的叶，那时一辈子的痛，一世的遗憾。

面对了欲望的调整，又得面对睡眠的调整。这一场仗不得不战！但调不好，不在别人，都得怪自己爱瞌、爱谈天，于是生命也耗掉了不少。要调啊！再不调，不但毁了自己，也破坏了佛教及常住，染辱了法理。

剃了一个头，人随之舒服多了。出家真的很好，是生理程卑的另一个启程，走一辈子也绝不后悔。这不是因为有得吃、住、穿，而是因为法，让我一而再的认识了自己，我深深知道，纵使极度的贫困，我甘之如饴.....

无意间开了笔头的心，才发现原来没有了墨水。事情的真相亦如此，倘若面对事情不清不楚的时候，先别躁动，想办法弄通，至少在明白事情的真相前，不会出乱子。相同地，在待人处事时，明目心情，才不会招惹是非麻烦.....嗯！没墨水了。

又得重新装墨水了，又有活水源头了，真像生命一样，几近折磨沮丧后，还是给生命增添冲力。作为生命的活水源头，一切都显得重要的，而更重要的是如何看待生命，重新整顿生命的动力，这一切真的太重要了！

一个人喜欢收拾垃圾为安心的念头怎么会这样的强烈呢？难道拥有了一大堆物质就是安心了吗？同样地，我虽没有物质上的困扰，但在我的精神库里，不也装满了许多的垃圾吗？唉！量不同，本质还不是一样吗？于是陆陆续续简化了一些东西，也愈感轻松。但好笑的是，这些所谓繁琐东西竟然又是自己带来的，你说茅不矛盾呢？

他出家了，可是他却说：我怀疑宗教.....宗教的教理没问题（它必须是具正见的宗教），是我们心思，我们的正见不“准”。从缘起的过程，承认了世间其必然的过程，虽然苦不堪言，然而一旦证实了这样的局面，则更应该去正视它，把那颗心再振作起来，好好地重新生活，重新整顿步伐，明知不易，一切都得实修，理论实践两者并存，方为上上之策。是故，我但愿自己一步一步走，也许走得慢，却希望走得慢，却希望走得踏实，吃得了苦。

学佛这个机缘，得来不易，我并没有因此而沾沾自喜，相反的，我必须注意我那日益高涨傲慢的心态。如师父早前笑我“怕输”的心态，我不正是这个样子的吗？很感恩这位老人家悉心的指导，给我毕生无穷的教诲。继扬啊！你必须时时谨慎自己那傲慢又不正见的心态。记着！谦卑让你一生受用无穷啊！

星洲日报—菩提树 (3-4-2001)