

HP / February 04, 2009 06:33PM

[要用情操, 不要用情緒](#)

今天在看林青霞於聯合報的讀者投書時, 看到這一段, 當下就覺得很感動, 有種治癒的感覺:

「第三天是要我們做到感恩和懺悔, 我們就像開頭講的那樣拜懺二十分鐘, 心裏要為這一生中所有該懺悔的事懺悔, 對這一生中所有該感恩的人感恩。很多師姊、師兄泣不成聲。我聽到一種平和的聲音: 『要用情操, 不要用情緒。』那是師父的聲音。」

不知道可否這樣說: 我看到「要用情操, 不要用情緒」的時候, 腦中就有浮出某人說的 Stage 2/Stage 1 的差別。但還是一樣, (直覺)明顯而(理解)不明白。

不過雖然還是不明白, 但心中對聖嚴法師理性創造的動容, 那是不減的, 那是感動的。

[好美好美...那袈裟飛起 像浪花](#) (轉自聯合新聞網)

【聯合報/林青霞 / 藝人】

2009.02.04 04:32 am

我應該很專心的跪下磕頭再站起來, 跪下磕頭再站起來, 就這樣連續做二十分鐘, 心裏要想著該懺悔的事和該感恩的事。開頭我並不很專心, 眼睛往旁邊一瞥, 見到一雙輕盈的腳步從我身邊走過。那袈裟飛起, 就像浪花。我呆住了, 心裏讚嘆著「好美! 好美!」那是聖嚴法師。當年他老人家七十好幾, 也跟我們一樣的跪拜, 他的專注和真誠讓我動容, 後來他說他是對他師父感恩。

大約是八年前, 我發覺我這個人太計較, 總以為別人應該理所當然的對我好, 而經常讓自己很不開心, 也影響別人的情緒。所以我決定去修行。我想要有包容心, 也想讓自己肚子能撐船。

我回台尋找大師, 很幸運的, 在因緣際會之下, 我有幸見到聖嚴法師, 由於以前沒有接觸過佛法、不諳規矩, 見到師父竟然跟他握起手來, 後來發現所有佛教徒都是以合十來打招呼, 我暗忖當時一定讓周遭的人大為緊張。

在見面的一個鐘頭裏, 我只問了一個問題, 就是什麼叫「禪」, 因為始終認為禪是一門很深奧的學問。師父說只要坐三天禪就什麼都知道了, 我正在考慮的時候, 師父連說了三次, 於是我當下就決定坐禪三。

上山的第一件事, 手機就給沒收了, 在沒收前我趕快打個電話給女兒, 告訴她我將有三天不跟她通話, 這才放心。在三天內我要和其他九十九個人晝夜相處。不准化妝、不可看書、看電視, 要睡大通舖。晚上十點鐘睡覺、早上五點鐘起床。這下可慘了, 平常我在這個時候可能還沒睡, 還好我偷偷帶了六顆安眠藥, 一天兩顆, 總算解決了睡覺的問題。

晚飯之前, 每人分獲一個號碼, 暫時不用自己的名字, 各人根據自己的號碼坐位置、拿拖鞋和睡床位。這是要我們放下自我。在大堂裏先對著大佛跪下磕頭再站起來, 原來這個作用也是為了消融自我。

吃飯的時候, 師父很溫和的一句一句叮嚀, 要我們心無旁騖專心吃飯, 好吃的時候不要高興, 不好吃的時候也不要討厭。要感恩這食物是經過很多人的辛苦才到我們的嘴裏。吃完飯用一碗清水將碗碟沖一沖再倒回碗裏喝下。

飯後離座時要雙手疊起, 放在胸前, 慢慢起身, 順序走出飯堂, 手裏就像捧著一尊菩薩, 內心裏什麼都不能想, 也不可以自己對自己說話。我靜靜的坐在石頭上, 對著大山和星空, 突然聽到一陣很美的聲音, 我尋著那個方向走去, 原來是一位女菩薩跪在那兒, 一面敲鐘一面唸經, 不知道為什麼我感覺好喜悅好舒服。

第一天早起, 吃完早飯, 我們坐在大堂裏聽師父開示, 師父教我們如何打坐和拜懺。一天內有許多開示和打坐, 師父諄諄善誘, 我們密密抄經。

有幾句真言，在我生命裏最不可承受的痛時，因為用了它而順利過渡。人世無常，不如意事十之八九，我常把這些話送給朋友，他們也因度過內心的難關而感激我。這幾句真言是：

面對它、接受它、處理它、放下它。

當你遇見一些事時，你不要逃避，最好的方法就是面對它，然後你必須接受那已成的事實，好好的處理它，處理完後，不要讓它佔據你的心，必須放下。

師父的心願是想提升人的品質，建設人間淨土。

第二天我們學行經。有慢經、快經和自然經，行慢經時，雙手輕輕握拳，每一步路是腳掌一半的距離，要走得很慢很穩，這叫「步步為營」。快經的步伐可大一點，雙手自然下垂，但是要走得很快很快，自然經則要全身放鬆的步行，看似簡單行則不易。走完後感覺好舒暢。

第三天是要我們做到感恩和懺悔，我們就像開頭講的那樣拜懺二十分鐘，心裏要為這一生中所有該懺悔的事懺悔，對這一生中所有該感恩的人感恩。很多師姊、師兄泣不成聲。我聽到一種平和的聲音：「要用情操，不要用情緒。」那是師父的聲音。

三天很快就過去了，這三天的課程讓我一生受用不盡，我對父母、先生、女兒、朋友，甚至整個世界感恩。對該懺悔的事，想辦法補償。減少了自我感。少了計較，多了回饋。人也快樂起來。我覺得這三天裏，學到的比三年甚至十年還要多，最難得的是我找到了內心最深層的寧靜。

師父是個智者也是個哲學家，我對他是感恩！感恩！再感恩！
