談談修行

馮馮

一提起「修行」，很多人就聯想到，在冰天雪地飢寒交迫地挨苦，或是在水深火熱中受罪，要不然就是赤身露體苦行瑜伽，活埋在不見天日的泥土中，或者在深山隱居打坐參禪，不吃人間煙火，不會見任何人，父母也不要了，妻子兒女也不要了，所謂辭親割愛，斬斷塵緣了！學業也不要了，書也不唸了，學問也不要了，技能也不學了，職業也不要做了，事業也不要了，國家社會都不要了，躲藏在什麼深山洞穴裡不飲不食，日夜誦唸什麼經、什麼咒，那麼，有一天，就會成佛成神仙了！白日飛升了，升到什麼天外天去了！修行就是那樣子的嗎？不吃不喝，忍飢挨餓，就會成佛成仙嗎？那麼，非洲索馬利亞和衣索匹亞的那些饑饉難民，老早人人都成佛了。還有些講修行，在深山日夜打坐，只喝泉水，只吃柏子松子，辟穀練氣，就會成仙。可知道，柏子是有毒的？吃了中毒會死翹翹，神仙沒做成，倒先做了枉死鬼！

又有人主張，修行主要就是要吃素，吃絕對的素，吃素就有功德，就會成佛了。那麼說，牛羊馬匹兔子都早成佛了？猴子也都成了佛啦？大象、駱駝、長頸鹿等等不也都名列仙班啦？又有人認爲打坐就是修行，打坐越長久越見功力，打坐到家，就會打通任督二脈，三花聚頂，金蟬脫殼一般，脫出臭皮囊，成爲大羅金仙，或者成爲阿羅漢，成佛作祖，不生不滅！那麼說來，每一塊石頭老早也都成了仙佛羅漢啦？石頭不是一天到晚打坐嗎？不是也都修成了無漏嗎？不是都已經沒有煩惱了嗎？又有人說，修行最要緊的法門就是不斷持誦經咒，一天唸上十萬遍，一百萬遍更好，愈多唸愈好，積存夠了功德，就會成道了，就可以隨心所欲，進入涅槃了，不生不滅了。那麼說來，那副印刷經咒的機器，每一次一印就是幾千萬遍經咒，它也老早進入涅

槃成了佛祖啦！那些錄音帶，反覆播放梵唄唱誦，也都成了阿羅漢啦！

有些修行人，自毀其容貌，自毀其身體，甚至於自己弄成殘廢，以此作爲苦行，守戒，不食不眠，忍飢忍寒，以之作爲戒淫的方法，以爲只要不行淫，就可以童貞之身成道成佛了，一犯了淫行就失去修行戒體打入地獄了。那麼說，那些未成年而夭折的，未發育的孩子，也都是仙佛了？那些低等生物例如單細胞草履蟲，不知性欲爲何物，它們也都可以算是童貞金剛之身，成了佛成了菩薩了？反過來說，那些所謂「無情生」的植物，開花結果，也是性行爲，也是罪惡呀！都該進入無間地獄去了！

又有人認爲練什麼「功」、什麼「氣」，就是修行，就會有天眼，有千里傳遞信息之奇異功能，又會治病，又可延年益壽，將來也進入不生不滅的佛的境界，永不入六道輪迴。那麼說，冷氣機、抽風機，每一座都是仙佛了！因爲它們日夜運氣呀！表演魔術的人也都是仙佛了，因爲那些什麼「功」奇異功能，他們都做得到，而且表演得更好。那些電線也都成爲仙佛不朽不生不滅之身了？因爲電線內有電流比人體的靜電更多，功能更大！那麼，無線電波也是不朽不滅的仙佛了，因爲它們可以進出宇宙深處，來去自如，傳遞信息，何止萬里？可知道，無線電波也有朽滅之時呢？

又有些人認爲，修行就是要苦練什麼武功神功或者奇異功能，練到能身輕如燕，踏雪無痕，飛檐走壁，一躍百丈，搖身一變，變化無窮，那麼說，飛機、直升機、火車、汽車，都是神仙了？變色龍（一種蜥蜴）、海中的變形魚、放電鰻魚，也都是佛菩薩了！又有些人以吞食符籙或什麼丹什麼祕方藥物，作爲修行成仙的途徑。古代有那些煉丹術士，吞服丹汞，到後來都中毒而死，秦始皇也是以爲服食丹汞可成神仙，終於中毒死亡的，葛洪、張良，也都是辟穀不食人間煙火，只吃丹汞與柏子，都成仙了沒有呢？他們煉丹的鍋子，天天煮著那些仙丹，也早該成仙鍋啦！

日本的一些僧衆男子，規定天沒亮就起來，跑到冰雪滿蓋的冷泉或溪流去，脫得精光，跳到冰冷的冰水中去，做半小時的冰水浴，據說這也是修行方法，可以把男子「活子味」的性慾冰冷下來，達到戒淫的目的，不犯淫戒，沒有性衝動，就可以成佛了。那麼說，何必那麼麻煩，索性都去把自己閹割掉，變成太監，或者閹雞，就沒有性欲了！豈不一勞永逸？可是，您可見過太監成佛？您可見過閹雞成了佛成了羅漢？

外教的修道院戒「淫念」，可能比佛教寺院更

苛嚴，修士修女身邊都綁掛著繩鞭，任何時間心生淫念邪念，就得自己鞭笞自己，五體投地伏拜向天主求恕。既然性欲是那麼嚴重的「原罪」，爲什麼上帝當初造人卻要造性欲來折磨人？那樣的自我折磨，就能成聖進入天國嗎？違反大自然生命本能，就能成道嗎？那麼，沒機會結婚的王老五們，一定個個都成了天堂客了，都成了無欲的超人，進入無色界了！那麼未成年未發育的小孩子也應該永遠不長大成熟，都變成小天使了！

又有些人，以爲一天到晚不停地祈禱呼喊主啊，菩薩啊，大仙啊，那些神佛就會把他接引到什麼世界去了。假如您是一個佛菩薩，成天聽見某一個人，有事沒事也成天在叫喊您，每一秒鐘都在喊您，看您心煩不煩？還帶他去天堂？恨不得一巴掌把他打跑，樂得耳根清靜啦！不信嗎？叫你家小弟一天到晚每一秒鐘都喊你，看你煩不煩？又有些人，說抄寫印刊經典才是修行才有功德，於是他們拚命翻印佛經什麼經，到處亂送亂派。本來，印送佛經勸人爲善，是有它一定的貢獻，但是，印贈佛書到了好比洪水氾濫一般，你印這部經，我也印這一部，佛書滿天飛，送到發心信佛的人，當它是寶，送給無緣的人，當它是草！當它是商業廣告傳單。在美加的公共男廁的垃圾桶內，經常發現成百成百本的免費贈閱的佛書，我們竟需常常去巡查，搶救這些蒙難的佛書，撿回來這些被汚染的佛經佛書，把它火化，這種亂送佛書的功德在哪裡呢？有幾個人會去看它？有幾個人因此得度？有幾個人耐煩去看那些謎語一般的佛經文字？又有人拚命捐錢建造華麗的廟宇與佛像，認爲這才是修行的第一功德！於是乎，你蓋一座豪華皇宮式的大廟，我就要蓋一座比你更偉大的大廟，你塑造了鎌倉大佛，我就造奈良大佛，他就說觀音菩薩託夢叫他建造全世界最高最大的天壇大佛像，耗資以億兆金元計，大家踴躍捐錢！這是最大功德呀！

可憐那些非洲國家，索馬利亞、衣索匹亞、盧安達的難民，成千成萬餓死在荒野！我們佛教大德只顧建大廟，造大佛像，有幾個人捐一點錢來救濟那些餓荒難民？我們眼看成萬成萬的難民男女老幼在荒野中一個個餓到變成皮包骨，蒼蠅撲滿，我們卻在拚命建大廟造大佛像去「媚佛」！求我們的來世福祉！

這是我們佛教徒的修行觀念，我們佛教號稱大慈大悲，事實證明我們佛教徒很多人只會同情被屠宰的畜牲牛羊雞鴨，卻不同情世上的無助的饑饉難民！只因爲佛教徒犯了一個很大的錯誤，誤信了被竄改過的佛經！現在流行的中文版佛經，都說「建

廟齋僧」是佈施的第一最大功德。

佛陀講經時代，是用巴利文講的，不是用後世的梵文講經。佛陀說法，教弟子修行六種方法，首重佈施，佈施以救苦救難，救病救災，救落難異鄉的人，救饑饉待斃的人，救助無依無助的苦難之人，爲第一最大功德。佛陀並無說建廟造像齋僧爲第一功德。

佛陀說法告誡弟子：「不可建廟宇，不可造像。」假如建廟造像是功德，佛陀爲何禁止？

以上並非我瞎說，請你參考巴利文版的《雜阿含經》吧！佛經經過譯成梵文，再譯成漢文，以訛傳訛，再加上歷代的竄改，早已非本來面目了！

佛陀是很謙虛的人，從來未自稱爲「佛」，是後人尊稱他爲佛的。巴利文佛經中都看不到佛陀講過「皈依佛法僧」的話，只說皈依「法」，梵文版才有載，可是佛並未講過叫人皈依他，是後人加進「皈依三寶」的，三寶之說，是後世弟子所加進去的。

雖然如此無根據，皈依三寶仍是做一個佛教徒應當做到的事，我們不能說佛沒講過，我們就不必皈依三寶。這裡不是要妄自推翻皈依三寶的傳統，相反地，我們必須恭敬三寶，皈依三寶。

以上說明白了，多少對於修行有一點參考。

龍樹菩薩在《大智度論》說過：「依法不依人！」「依正法不依邪法！」「依正人不依邪人！」這就是秉承佛陀所說「皈依法」的教訓而推廣的。

有以上的分析了解，現在我們才可以來談談修行。

什麼是修行呢？首先要看你想修行的目的與目標。好比，你打算唸物理系，你就得先把數理科基礎打好。你須先決定自己想修什麼，才可確定你的修行方向與修行方法。好了，您打算修行什麼呢？想修成大羅金仙？阿羅漢？佛？菩薩？抑或是超人？飛天大俠？您說，只想修成無漏之體，沒煩惱，了生死，不生不滅，要想成佛。我們不妨來隨便談談分析這些理想。

學佛的目的之一就是要除掉煩惱。佛陀當初設教，是教人解脫煩惱。佛陀說人的煩惱皆因貪嗔癡三個念頭所引起，假如能把這三毒都排除，就不會因被貪嗔癡的妄念造成的無明引起煩惱。怎麼樣去排除這貪嗔癡三種妄念呢？方法就是慈悲喜捨和空觀，有了大慈大悲，無緣大慈，同體大悲，樂於助人，救苦救難，樂於佈施，自然就不會有貪著之心，不會起貪著的妄念，有了空觀，對於世事看淡，又能行八正道，守戒，自然就少些嗔心與癡愚無明，做得到去盡貪嗔癡，就是無漏、無煩惱的阿羅漢

了，開悟這些道理，人人都可以即心成佛。佛，就是開悟的人！

假如您已經明白這些基本的佛理，那麼你已經開悟，也就是佛了。不過，這一分鐘開悟時是佛，下一分鐘迷失時就不是佛，只是衆生，所以說，「悟時是佛，迷時是衆生！」每個人都可能即心成佛，也可能一念之間，再成爲衆生，若生妄念邪念，那更會立刻成爲邪魔。

一個人是有多面的，既是佛，也是魔，既是神明，也是妖魔，既是文明人，也是野獸，每一分鐘都在變化的心念，就是決定我們是佛是魔的原動力。所以佛陀教人要找尋自性，所謂自性，禪學家有一千一萬種解釋，有一千一萬種爭辯，越爭論越玄，依我的粗淺看法，自性只不過是人性最善良的不污染的清淨良心！您能做到赤子般的純潔心境，自然就沒有什麼貪嗔癡三毒，沒有煩惱，也就是佛！

如果您要追求的不是這些，而是想成爲一個不生不滅、永遠存在的「存在體」的佛，所謂了生死，那麼，我告訴您，物質宇宙中沒有這樣的不生不滅的「存在體」，修成大羅金仙也不免有命盡之時，這個宇宙的自然法則就是有生必有滅，生滅循環不停，佛陀說宇宙萬象是「成、住、壞、空」循環不息、無始無終的，物質生命有生必有死，物質生命終歸要朽滅的，不是不朽的。不過，朽滅的複雜生命物質，轉化成元素原子，可能再與其他原子重新組合，但是，與原有的生命形態已經無關，新的原子或夸克的組合，就是所謂科學觀的輪迴循環。假如您要找尋人死後變羊那樣的輪迴，至少在科學上是仍無證明的，無法獲得現代人的接受。我們也必須了解，人死後變豬變羊，那樣的輪迴觀念，其實來自佛教未興以前的婆羅門教傳說，並非佛教觀念。原始佛經都找不到這樣的輪迴之說。

基本上，佛陀設教，主要在教人解脫切身今生的煩惱，掌握今生去努力奮鬥，砥礪品德。後世的弟子，卻加添了很多超自然的記載到佛經裡面去。尤其是大乘經典，更把佛經變成了神話大全，已經離開原始佛教很遠了。等到今時今日，原始佛教更是已經和民俗迷信結合成爲一體，一般人認爲佛是一個超自然的神靈，修行人追求的境界，也很多是在追求修成一個超自然的永不會死亡的神靈，並沒有眞正了解到佛陀當初設教，只是教人修品德，並無教人去修神通法術做神靈。如果偶然有提及神異，也只是他爲設譬喻寓言，方便接引當時迷信已深入心中的弟子。

至於說到「了生死」的解釋，歷來都認爲是「了」是「脫出」生死之意，是不生不滅。其實，我

看來，都是錯解了的。這個「了」字，其實只是「了解」與「不執著」之意，「了生死」，就是明白了解人生有生必有死的自然法則，不必去執著生死，不必去害怕，不必去煩惱，接受自然法則，在有生之年，只要求其盡我心去努力，無負此生！

所謂「舍利子，不生不滅，不垢不淨」，我的了解是，心無掛礙，不管它是生是滅，不理會它是垢是淨，一律採取不著兩邊（不走極端）的「中道」態度，自然就少煩惱，無煩惱就心中明淨，處於一種心理上的「永恆」存在狀態！不生不滅，我認爲這主要指主觀「心理上」的時空境界，而不是指客觀的物質世界。心理上的主觀感覺，一剎那也就是永恆！永恆也只是一剎那！那有什麼過去心？現在心？未來心？所以說「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得！」

不可得者，我認爲是「不應予以執著不放！」我不是佛學家，不是哲學家，以上只是我的個人愚見。也許並不正確，但是，卻是我對修行目的選擇的依據。

宇宙萬物，無論物質（色界）、非物質（無色界），都是有生有滅、循環不已的。外星人的壽命或者比地球人長上幾萬年、幾十億年，到頭也還是會朽滅的，原子到了若干千萬年，也一樣朽滅，或者從朽滅分解爲「虛子」而進入非物質的無色界，但是無色界也會終於朽滅，再化爲什麼境界，這是宇宙循環之理，現代科學認識它，佛陀也認識它，佛陀並沒有教人修行去做什麼不朽的神靈，須知道：「我聞神仙亦有死，獨我與子不見耳。」劉伯溫的詩，已說得明白。假如您修行是想做不朽不滅的神靈體的佛，那就是非我所知的了！

假如您想要修行的目的，是學佛陀的原始教訓，解脫煩惱，要修成三無漏學，成爲諸漏（煩惱）已盡的當世阿羅漢，那麼，就請實踐佛陀所教的，以「十善」來除「十惡」，以大慈大悲行菩薩道來除去「貪」的妄念，以空觀來除了煩心，以智慧之劍來斬斷一切癡心癡愚！您行有情的大慈大悲佈施幫助不幸的人之時，您就是菩提薩埵，您開悟，知道世事本來虛幻，不值得去自尋煩惱，不值得去憤怒，不值得去悲傷，不值得去追悔，不值得去斤斤計較，去懷恨，去報復，去自怨自艾，不值得貪取執著……那麼您已是開悟成佛了。佛者，開悟之人而已！

您若把修行方針放在砥礪品德及解除煩惱，那麼您隨時都可以開悟成佛，成阿羅漢，成爲菩薩！還是把握寶貴的人生自求多福吧！

可是，別忘了，您也可能隨時成爲衆生，甚至

於成爲野獸或邪魔！都是心念一念間！您若問我個人的修行方法？我先告訴您，我並不追求修成那些超自然的神異境界，我沒有打算修成永遠不朽不滅的神靈的佛菩薩，我也不追求什麼神通。我只是學習和實踐佛陀教訓的做人的道理，五戒、十善與八正道。

五戒就是戒殺生，戒偷盜，戒邪淫，戒妄語，戒飲酒。

要了解十善，首先要明白十惡。

十惡就是：殺生、偷盜、邪淫、妄語、綺語、兩舌、惡口、貪欲、嗔恚、愚癡。

能戒除這十惡，就成爲十善，就成爲淨身、淨口、淨意。這些都是做人的基本道德規律。

八正道就是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

一般佛學家認爲，修行十善，只是修人間及天上的福業福報，還不能解脫，必須修八正道才可了生死解脫，以戒定慧這三無漏之學來進入六度（即是六種波羅密多）。那就是：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若（大智慧），修這六度萬行，才算圓滿，可度自己及他人出生死到達彼岸，進入涅槃境界，成爲不朽不生不滅的佛。這種超自然的理想目標，可能是大多數人出家修行的最高境界目標，卻不是我個人所嚮往的夢想！我個人認爲，追求那種超自然的夢想目標，是向水中撈月，對鏡中取花，仰望夜空而神馳外太空宇宙億兆光年以外的深處，是一個永遠達不到的境界！至少我個人是絕不可能修得到！

我是很實際的人，我沒有那麼崇高的夢想，我只是追求在現在今世有生之涯以內的解脫煩惱。若能做到，那已經是莫大的幸福！無比的滿足！如能實踐慈悲佈施，人飢我飢，人溺我溺，把我自己有限的、微卑的力量與同情心和愛給予比我不幸的人，那就是更大的喜悅和幸福了，我也沒蓄意去爲種善因而行善，只不過是本著佛陀所教「無緣大慈，同體大悲」的教訓。

諸惡莫作，衆善奉行，自淨其意，是諸佛教！這幾句《阿含經》佛語，可說是我的守戒規範！基本上，學佛首先要守戒。出家人有二百五十戒，在家人守五戒就可以了。我是在家人，居士須具有八德才可稱居士，我是一德也沒有，不敢自稱是居士，只能自稱是在家學佛人。我所守的只是五戒而已。

五戒首戒殺生。佛陀當初設戒，以慈悲而戒殺生，對象是指戒殺人類與有情生。印度是農業國家，自古至今，農耕都倚靠牛馬，人與家畜有很深厚的感情。即使在佛陀設教以前，印度人早就已經禁

止屠殺牛馬牲口，已經有很多宗教提倡不吃肉。可說禁屠吃素並非從佛教開始，也不是佛教獨有的戒殺。隨著佛教的流傳，戒殺生觀念也廣傳了，而且愈來愈進入牛角尖，甚至不准殺死蒼蠅、蚊子、害蟲等等有害於人類健康生命的生物。這已經離開佛陀原意太遠了，假如那麼鑽牛角尖下去，絕對不准殺生，那麼連水也不能喝了，空氣也不准呼吸了，因爲水與空氣也有很多微生物存在呀！喝一口開水，可知犯了殺死幾億條微生物的罪惡？吸一口空氣也是殺死了多少細菌？生了流行感冒也不准吃藥了，因爲會殺死流行感冒濾過性病毒呀！

這樣極端固執的戒殺生，顯然不是佛陀原始講的戒殺的定義，只是信佛而變成入迷著魔的人所編造出來的，什麼不可以殺死蟑螂啦，不可以打死蒼蠅、蚊子啦，不可以毒死老鼠、毒蛇啦，不可以殺絕蝗蟲啦……這些都是曲解了佛陀原意的，變成迷信的了！你們去放生這些爲害人類的害蟲與動物吧！看牠們有沒有那分慈悲心來放生人類？蒼蠅會帶來霍亂病菌，老鼠會帶來鼠疫，蚊子會帶來瘧疾與血液病。

我守戒不殺生，只做到不殺人，不屠宰動物，卻做不到不打死咬我的蚊子和進入我屋內把病毒病菌帶到食物的蒼蠅，我也捕捉那些進我屋內搗亂的老鼠，我不存心去殺死老鼠，但有時出手太重了，捉到老鼠之時，牠已經被我掐死了，那是沒法子！我在最近三年內，合計以空手道捉拿了一共六十七隻老鼠，有幾隻是捉到就死了，丟到垃圾桶。大多數都還活著，我就拿去放生，放在沒人住的荒地去，有時也送幾隻給那個老是欺負我母子的一個鄰居英國老太太，月黑風高之夜，放幾隻老鼠進她家，實在開心之至！等不及要欣賞她超級花腔女高音滿屋子叫救命。我也自知這種惡作劇不對，可是我心中總是有一個老是長不大的淘氣猴子精。

戒殺生，不能走上極端，連病菌也不能殺，蟑螂等害蟲也不能殺，來讓牠們把病毒帶給食物而引起人類的疾病，任由鼠類帶來鼠疫來使人類死亡。像那樣愚昧的戒殺，不是我所信服的，也不是任何現代社會所能接受的。我認爲能做到不殺人和不殺與人類有親切關係的哺乳動物，也就算夠了。至於戒偷盜，這倒是做得到。除了幼年時代喜歡偷人家果園的巴拉那樣的賞心樂事，我沒有別的犯戒。我不喝酒，又不出去亂搞什麼風流行爲，當然不會犯邪淫之戒啦！連老婆都要不到呀！

不妄語，一般來說，就是不以不實的言語去欺騙他人，這也算做得到，可是倘若我在忙碌得不可開交之時，說聲「對不起我不在家」這樣的話來推

掉訪客，這種妄語還是戒不了的。

守戒與行善，其實是修行最重要的主體，不過一般人卻並不以爲然，他們並未能認識佛說佈施是六度萬行的首要，他們往往把次要的修行項目列爲第一。例如：打坐與吃素。

佛陀設教五戒中，首先要戒殺生，上文已經提過，戒殺生非但要戒殺人，還須戒殺牲口動物。佛陀要求弟子盡可能吃素，勿吃肉，這是爲了要守戒不殺動物牲口牛羊雞鴨等等，另一個動機就是爲了保健，爲了清心寡慾。

從醫學觀點來看，肉類吃得太多，是很不健康的，吃肉的人，患上高血壓、心臟病、糖尿病、癌症等等，很多醫學報告都說，是比吃素的人患那些疾病的機會爲多。但是，這並不是說，凡是吃素的人就絕對不會得高血壓、心臟病與癌症。也有不少素食者患上這些病的，比例上比吃肉的人少一點就是了。至於吃素會清淨些，甚至清心寡慾，這倒是毫無醫學根據。素食的人也有很多是性慾很强的，甚至也有犯姦淫、邪淫的。性慾一則是天然生理需要，二是人的心中意念。清心不清心，寡慾或多欲念，實在是由心念決定。吃肉未必就都生淫念，吃素也未必就沒有性衝動。若硬說吃素就少淫念，那麼，爲什麼牛馬羊鹿都會交配呢？猴類爲什麼也以雜交出名呢？反過來說，練武功的人，雖然吃肉，卻能做到不近女色，那又怎麼解釋呢？所以我不採信吃素可以戒欲念之說，只採信吃素確可有助保健，減少高血壓、心臟病的機會。

我自己從小吃素，倒不是從小就懂得保健或者要戒除欲念，我是生來就怕葷腥氣味的人，過敏得很，聞到葷腥就會嘔吐，見到血肉骨頭就會噁心，心中難過，見到動物被屠宰就傷心不忍，可以說是一半是怕葷腥的血肉，一半是同情憐憫那些動物。素菜不油膩的，好下飯，若是油炸的素食，我也怕吃，油炸豆腐等等，也一樣會引起高血壓、心臟病與癌症，其害處也不亞於肉類，不可不知！千萬別說吃素就是萬能。

我吃素是吃慣了，不能算是修行。來一碟炒青菜，例如空心菜，我就能吃下三碗飯。我有時也吃一些動物營養，例如乳酪（芝士）與雞蛋、奶油蛋糕，有些衛道極端之士，罵我吃蛋。他罵他的，我照吃蛋不誤。因爲，現在的雞蛋，都是沒受精的，反正孵不出小雞來，並不算殺生！而人體保健，單靠青菜是不夠營養的，必須動植物營養兩樣兼吃，才能保健。至於有人說，吃一隻雞蛋也會背上三世冤業，不知有何根據？我遍查佛經也沒找到呀！我還是喝牛奶，吃冰淇淋，吃雞蛋，吃芝士。不吃肉

就是了。說到打坐，我可從來不打坐，老天爺，我爲了寫文章、作曲和寫信，一天到晚坐在書桌前面，坐得還不夠嗎？還要來打坐？

主張打坐是修行修靜的人，說打坐調息可以入定，可以出神，幻遊太空，可以遙視萬里，可以見到神佛鬼物，可以知過去未來，可以千里治病……打坐功夫到了，更可以白日飛升成仙成佛，更別說延年益壽了。他們更強調打坐必須用雙盤方式才有效，就是把兩條腿都交叉疊起來，又要雙手結什麼印，又要眼睛半閉，觀鼻觀心，不准打瞌睡以防入魔，有些主張要觀想，有些觀丹田，又主張打坐要舌尖頂住上顎，不可放下，又說坐得愈長久愈好，最好是一坐十天八天不出定。我的天！我可受不了那樣的打坐，別說什麼單盤雙盤腿，又要數息又要觀想……麻煩死了！我也不夢想那些什麼境界，我又不求成佛，又不打算成仙，又不想練什麼神功、什麼神通！打什麼坐？還不如上樹上去，躺在樹椏裡優游自在，或者到海邊跑步散步去，高歌狂嘯！放浪形骸！

虛雲老和尚一百多年前，在泰國曼谷說法，打坐入定九天不醒，轟動泰京，連泰皇與僧王都來下拜，視爲神僧，迎入皇宮供養，轟動一時，但是，虛老卻因雙盤坐了九天，以致血液循環受阻，因而，癱瘓了！經皇宮御醫治理六、七個月，才得復元！（當年虛老的師父妙蓮長老老早就警告過他「不可久坐」！可是他不聽！）

除了虛老打坐太久得病之外，還有很多人打坐太久走火入魔，變成精神分裂者有之，癱瘓中風者有之，見神見鬼、哭笑無常者有之，每年這一些病人向我求救者，不下於兩三百人！

我是好動的個性，靜不下來打坐的，所以，除了寫作要安靜坐下來之外，我絕不打坐，我寧願去跑步，散步，到野外，到海邊，高歌狂嘯，攀樹，游泳，可說是童心未泯，猴性不改！所以說，我根本沒有做什麼修行，不算是個修行人，常有人問我在家修行的方法，他們以爲我日夜在苦修，而且一定有什麼修行祕訣！

我有什麼修行祕訣？也就只是過普通人的生活，整天忙碌而已，忙碌可以忘卻煩惱！

好幾位古代大德說得好：「平常心就是道！」怎麼修？「飢來吃飯，倦了睡」，「一日不作，一日不食」，「行坐起臥，無不可入禪定。」又說：「佛在靈山莫遠求，靈山自在汝心頭。」又說：「佛之一字，吾不喜聞！」開悟就是佛，迷是衆生。刻意修，修什麼？無所求，多逍遙！