

# 個人修行上的一些經驗

近愚法師 2017 年 9 月 2 日中午結法緣於金佛聖寺

今天來金佛寺是有一個原因，是因為我要辦一個美國簽證，所以回到加拿大。

我名字叫近愚。愚是哪個愚？就是愚癡的愚。為什麼叫這個名字呢？大家看看我的樣子就知道我為什麼叫這個名字了。

我和金佛寺有一個很深的因緣。我在 2012 年之前我住在溫哥華，住在 22 街跟這裡很近，所以我經常在金佛寺這裡參加法會。所以說我也是金佛寺出去的人。在 2012 年之後我去了聖城出家，所以一直呆到現在，已經 5 年時間了才回來這裡。在座有很多佛友都很眼熟，以前都見過的，但是有一些新面孔沒見過。

今天我要和大家說什麼話題呢？其實真的不好意思。我是一個沒有什麼法可說的人，就像我剛剛說的，我是一個很愚笨的人，真的沒有什麼可說。

我就說一下在這幾年裡面，我個人修行上的一些經驗。在我說我的經驗之前，我想大家先了解一下我過去的一些狀況。這樣大家可以容易了解我的一些改變。

在 2014 年之前，我的身體是很差的。尤其是在來聖城之前，我的身體是相當差的。我很容易累，老是睡不夠，由天過去因做運動而引致身體有很多傷患。我的雙腳和膝蓋都受傷，最嚴重的還是我的腰部。這個傷痛已經困擾了我幾十年。

我記得我在 2012 年之前，有一個醫生幫我看過腰患。我問醫生情況怎樣。

醫生說我已經沒得救了。我說：這麼嚴重？醫生說：也不是。如果你有耐心的話還是有一點機會的。我說：要怎麼樣呢？醫生說：你要一直吃藥，起碼要吃 5 到 6 年的時間，一天不能停下來。也是還有一點機會。這個腰痛困擾了我很多年。基本上我是睡也睡不了，站不能長站，坐也坐不久。就是很累很累。尤其有一段時間我有一個工作，就是在晚上洗廚房的抽油煙機。我不知道你們有沒有這個經驗。洗抽油煙機是一個很累很累的工作。為什麼呢？因為那個高度是你沒有辦法站直，但是又不可以蹲下，所以就要半蹲半站。我要抬著頭向天，可是腳是站在一張都是油檯上，一不小心摔下來後果可嚴重，這樣洗 7 個小時。弄得我非常累，所以這個對身體的傷害更大。我腰痛變得更厲害。

後來我去了聖城。在那邊有打坐的機會，有法師教我們禪坐。在那邊有這個機會的出現。我就開始跟著學打坐。其實在那邊學打坐之前，在這邊我也學過，就是跟著果揚學。但是那個時候我打坐是不行的。我大概坐十分鐘就已經太多了，坐不久。可是他讓我慢慢學。後來到聖城以後，在那個環境裡面，有機會去學。

我記不清楚是 2012，還是 2013 年打禪七的時候，在禪堂裡有個法師告訴我：「你不能在禪堂這裡打坐，你回寮房去吧。」我說：「為什麼？」法師說：「你打嗝太嚴重。」因為我身體的問題，所以我打坐時打嗝非常厲害。原來那我身體的濕氣非常重，包括內臟裡面都有。這就是為什麼我總覺得很累而且老是打嗝。我打嗝有多厲害？我坐下來打嗝，大殿的門關著，那個打嗝的聲音離大殿最遠的地方都能聽到。我在大悲院住，周圍的人都投訴。我旁邊有一個西方人，忍受不了，就投訴我，說：「我投訴他打嗝；能不能制止這個人，不讓他打嗝？」我說：「我也不想，但是我沒辦法。」就是因為這個原因，我禪七也不能打，就回到寮房自己打坐。

這個打嗝確實是我多年的困擾。醫生給我看過，說我這個問題真的很嚴重。不止是打嗝的問題，我整個消化系統，整個身體的問題都很大很大。他都

說他也沒有把握可以幫我治。我的問題是在太嚴重了。就是這樣。這個病已經在這裡了，我唯有去接受它。

但是很幸運的就是去了聖城之後，我碰到一位法師教我打坐，也鼓勵我打坐，我就跟著一直打坐。因為我剛剛說了我打坐打得非常不好，就只能忍痛吧。可是很不幸在那個時候我膝蓋的韌帶也受傷了而且傷得很嚴重。不要說是打坐了，我連走路都走不了，上樓梯也上不了，下樓的也下不了。那個膝蓋的傷痛也困擾我將近一年的時間。但是我不知從哪裡來一股勁，我就是不管，我一定要坐下去。所以我的情況就是一打坐痛到全身出大汗，衣服都濕透了。坐完以後我根本就沒法起步，不能走路，只能趴著一步一步走。但是我並沒有因此而放棄，我依然繼續坐下去，就忍痛忍痛。從坐 25 分鐘到 30 分鐘，到 45 分鐘，到坐一個小時。可是當中的痛是非常難受的，可是我忍下來，就是這樣逼自己坐。但是過了一段時間之後我發，我身體的情況發生了改變。我以前打嗝的情況減輕了，人也開始沒那麼累，身體覺得輕鬆了。

我講到這個，就有一個笑話。我過去走路，我覺得小腿很重，而且也很疼我走路的時候發出很重的聲音，很遠都可以聽到我走路的聲音。「哇，地震啊，他來了。」有一位法師經常開玩笑地說。可見那時候的情況是很嚴重。但是慢慢的，尤其是在這 2、3 年，我打坐比較非常頻繁，坐多了。情況就有了很多的改善。我之前說的腰疼，在半年前已經沒有了，消失了。我可以站著，或者蹲著幹別的，以前那種痛對我根本就沒有什麼影響。我以前的疲倦是怎麼樣子呢？我以前做早課就已經想睡覺，拜願的時候我的身體就擺來擺去，搖來搖去，因為困。拜願 6 點以後我一定要回去睡覺的。睡整整一個小時，可是我都還覺得不夠。可經過過去幾年的打坐，這種情況有所改善以後，那個情況就消失了。我現在睡覺睡 4 個小時就已經足夠了，和我以前睡 7 個小時都不夠的那種情況相差很遠。

另外有一個更加讓我意想不到的，以前我脖子位置是有一個瘤的，往

內長。有多大呢？雞蛋那麼大。所以我的脖子是不平衡的，一邊粗一邊細，是因為有一瘤在裡面。這個瘤已經很多年了。但幸運的是它是一個良性的瘤。從 2014 年開始。有一天晚上我覺得很奇怪，我睡覺的時候喉嚨好像被火燒一樣，燒得很厲害，口水好像膠水一樣黏在一起，連嘴都張不了。喝了很多水也不行。這個情況大概有 10 多天。我也不知道是什麼情況，可是這也不影響我平時做功課，打坐打坐的。可是有一天我摸了摸我的脖子，我就發現我的瘤軟了，不硬了，而且縮小了。我留意了一下看是不是跟打坐有關係。所以我就留意那天打坐跟它有什麼的關係。我就發現，要是我打坐的比較久的話，晚上就會出現那種情況，我的口腔就好像被火燒一樣的。我發現我的瘤的收縮是跟打坐有關係的。

所以我想和大家分享一下，一般我們說：想開悟就一點要坐禪打坐。但是我現在不是想說這個，因為我還沒有這樣的境界。可我發現打坐，從另一個方面來看它對身體有很大的幫助。這個幫助是很大的，是意想不到的。它是最好的醫生，讓我身體的整個情況都改變過來。我發現我一坐下來身體內的氣就好像燒開水一樣，把很多毒素東西排出來。我打嗝打完以後身體就很舒服。身體健康了，精神也足了，腿也沒有那麼痛，這也提供了一個更好的條件能坐禪參話頭。

好啦，時間不多，我在這裡跟大家介紹，大家可能覺得打坐都很痛，但是其實值得去嘗試，因為這個最好的醫生。不用付錢，也不用吃藥，而且還有機會開悟。

阿彌陀佛。