



## 親近 大自然

《菜根譚》說：「風月木石之真趣，為靜與閒者得知。」

風花的瀟灑超逸，雪月的清靜皎潔，蒼松的優雅脫俗，山石的宏偉壯觀，只有心靜意閒的人，才能領會出個中的真趣。那些終日奔馳於物質享受，追逐於名利場中的人，根本無暇，亦無心去欣賞這些大自然的景物。

人生應該是兩方面的：一面是現實的生活，屬於動態；另一面是心靈中的自覺，屬於靜態。須知事物必須動靜相宜，才能和諧發展，宛如泉水行經嶙峋山石之間，有時細流涓涓，有時浪花飛濺，景象雖殊，而其實是動靜相調的。你可知道一味動而缺乏靜，會令你喪失靈感、思辨、分析與想像嗎？

靜，可以沖淡利慾的心靈，提高個人的修養，而且能夠將日間緊張的情緒平伏下來。所謂「靜中觀心，真妄俱現」。日間工作繁忙的人，如果能夠在晚上萬賴俱寂的時候，在孤燈之下，將心思平靜下來，反省自己一天「身口意」業（註二）的過失，對於身心是有無限裨益的。就好像一桶污濁的水，如果不停地攪動，是不會澄清的；但如果讓水靜止下來，水中的污物便會沉底，而呈現出其清澈的一面。

閒，可以紓緩煩惱的纏縛，令心境得到清靜安逸。心到閒時，能反妄歸真，拋卻五欲（財色名食睡）的執着，使身心怡悅自在。永明禪師說：「身心閒後思怡然」。如果每日能抽空，在靜境中結跏趺坐，止息妄心，無異於修習止觀（註三），能培植善根，消除煩惱，增長智慧。

所以，靜與閒，不單是「風月木石的真趣」，而且是「定慧雙修」的法門。永明智覺禪師在《定慧相資歌》說：「若能教三千大千世界眾生，令行十善，不如一食頃，一心靜處……若能諦了自心，以此定慧相應，則能不動塵勞，便成正覺。」

但是，有居士卻無奈地說：「法師，你們出家人住在寺廟，淡樸寧靜，當然可



以過着清閒的生活。我們每天要上班，四周的工作環境，繁忙嘈雜，電話響個不停，顧客往來不息……下班後還有家庭的瑣事要處理，那裏有閒暇呢？」

另有朋友說：「我們的職業需要應酬……時常在酒樓佳宴中談生意，少不免沾染笙絃歌舞，聲色犬馬。我的心也感到厭倦，但身在江湖，身不由己啊！……根本沒有靜與閒的機會。」

有一初皈依佛教的青年人說：「我的工作較輕鬆，有不少空暇時間。但是我總覺得生活倉皇擾攘，住的是樓高二十幾層的石屎森林，一出門就是摩肩接踵的大街……哪有風月木石之趣？晚上推開窗戶，看見的不是皎皎明月，是鄰居的房；聽到的不是淙淙流水，是車聲、人聲、電視聲、廣播電台聲……那有閒靜可言？」

誠然，物質文明的進步，使我們與閒靜的環境相隔得愈來愈遠。但是，為甚麼我們不仿效古人，選擇適當的時間，暫且放下繁瑣的事務，走進大自然的懷抱，尋求片刻的閒靜境界呢！

朋友，當你置身於層巒疊嶂，雲霧繚繞的群山中，盤桓於細雨斜風，淡煙疏柳的田園間，徜徉在碧波澄澈，漣漪盪漾的江河畔；或迎着朝曦初昇，目送夕陽落照的時候，你會覺得天地是你的禪堂，這時你的心識會進入靜與閒的境界中，有無限的意趣！自古以來，自然界就成為修行者寂靜冥想的天地。山林原野、海岸河邊，乃至樹蔭下、草叢中，無一不可以成為禪者的「阿蘭若」處（註三）。

古代印度人、中國人、希臘人很懂得自然空間的氣氛。他們時常在樹林中憩息、思惟和辯論哲學。當時的聖者講學，不是在房舍內進行的，必定要到曠野森林中去，因為大自然恬淡淳樸，寧謐幽雅，令人心曠神怡！

釋迦牟尼佛在未成道之前，首先就離開了皇宮那種奢華放逸的生活，走入園林修苦行，再登上「伽耶」雪山習禪。最後，他成道於菩提樹下，講道於鹿野園、竹林精舍，和祇樹給孤獨園中。可想而知，山林、悟道與弘法是息息相關的。

孔子講學於「杏壇」。《莊子》說：「孔子游乎緇帷之林，坐乎杏壇之上。」

這聚徒講學處，植滿杏樹，是一名副其實的園林。杏樹花瓣淡紅，果實金黃，在開花結果的時節，鮮艷奪目；徘徊於其間聽經聆教，是人生一樂事。

自西晉後，中國文學走入了自然界，擺脫了經學、史學的附庸地位，成為一獨立自覺的人文體系。魏晉人崇尚山林，當時有「竹林七賢」，經常在深蔭如蓋，幽雅翠綠的竹林下，暢談論說人生哲理，遂使清談的玄學發展成為一種真正的本體論哲學。

所以，人類的精神世界：宗教、哲學、文學、藝術等範疇，都是從這大自然中孕育出來的。

自古以來，不少高僧大德是從體會大自然的生滅現象而開悟的：例如春夏秋冬的更迭交替，花草樹木的盛放凋零，一旦有緣相遇，能在禪者清淨的心識內生起共鳴，令他們豁然開悟。唐朝無盡比丘尼離開家廟，到處參訪求道，雲遊了十幾年，結果一無所獲，仍然找不到「春天」（註四）。後來返抵家園，偶爾經過清香馥郁的梅

花林；就在這一剎那間，心內靈光閃耀！原來「春天」一向都存在自己的心裏，不須向外尋覓啊！她隨即從心底裏吟出一首詩：

盡日尋春不見春，  
芒鞋踏破嶺頭雲；  
歸來偶過梅花下，  
春在枝頭已十分。

明朝憨山大師居山時，寫有一首《遊浮山妙高峰》詩：

水上蓮花舌上經，  
一庵深鎖萬峰青；





松風日夜常宣說，  
可惜時人不解聽。

他看見蓮花挺拔於水上，亦聽見僧眾誦經於庵中。群山如此蒼翠，人們卻深鎖在寺廟裏，不禁令人感歎。其實，無上甚深微妙法，不一定來自經典。你看，一陣陣吹來的松風，不是日夜不停地宣說佛法嗎？可惜世人都聽不懂啊！華嚴宗闡述宇宙圓融無礙，萬物互攝互容的真如法界。當修行者在一剎那間轉迷成覺的時候，萬物千景同歸一性。宋朝蘇東坡居士在東林寺掛單時，偶爾瞥見窗前的山景和聽見路旁的溪流，即有所頓悟，當下吟出了兩句禪意甚深的詩偈：「溪聲便是廣長舌，山色豈非清淨身。」這時，在他閒靜的心境中，大自然的一切都是佛性的呈現。淙淙的溪流，就是佛陀的湛妙法音；郁郁的山色，就是佛陀的清淨法身。

朋友，不要再沉醉於塵世的物質生活了，娛樂時亦不應總是盤游於喧鬧場所，有時需要轉換下環境，走進大自然，傾聽峽野上吱吱的鳥鳴、清風中松濤的低吟：：這都是天地互融，妙韻悠揚的樂章；或觀看海上的藍天白雲、陸上的湖光山色：：這都是宇宙和諧，渾然一體的法相（註五）啊！。

快向大自然靠攏吧，在她的懷抱裏，你才能真正體會到生命的靜與閒。

註一：此處指身、口、意所做的惡業。身業有殺生、偷盜、邪淫；口業有妄語、離間語、惡語、綺語；意業有貪、瞋、痴。

註二：止，梵語Samatha，音譯為「奢摩他」，意為止息一切妄念，心歸於專注一境的狀態；觀，梵語Vipasyana，音譯為「毘鉢舍那」，意為開啟正智而斷滅諸煩惱。

註三：阿蘭若，梵語Aranya，指適合於出家人修行與居住之寂靜休閒處，多位於山林郊野間。

註四：「春天」在此譬喻常住真心，或佛性、本覺、真如、諸法實相等。

註五：法相者，是萬物的相狀；法性者，是萬物所具有的真实不變的本性。法相不離法性（色不異空），法性亦不離法相（空不異色）。相與性是一而非二，不應分別作兩個概念去領會，故法相即是法性（色即是空），法性即是法相（空即是色）。