

再飲佳 --內觀散記--

陸仁倚

五年前調換行政職務時，曾經嘗試過一次內觀十日課程，之後因疏於練習，久已遺忘，此回恰逢浮生數日閒，一時興起，何不再給自己一次機會？雖然知道其中艱辛，但屆其日方報名也獲通過，只好作過河卒子奮力向前。

好友們得知，頗不忍心，特於行前找我去大崗山練腳程兩回，外加泡湯抓腳，及99元吃到飽（因過午不食也），委實銘感五內。女兒則有些不高興，電話中嘟囔著：「你都一下子不見十多天，聯絡不上，媽媽和我們怎麼才放得下心？」兼有抱怨和親情的溫暖，可見母親調教得好，只好委婉解說使她放心。師父也叮嚀著說，要小心，外面是要注意的，亦是十分感念。

當日兩杯香醇咖啡下肚，抱拳和主人相互道「眾生平安」而別，於是馳車上路。因二高未走畢全程，於是取道三號北上，過南投、入中彰，由五權西路轉中山高，國道四號下省三，再從一二九號上山，沿路鬱鬱青青，山色也十分怡人，各休息站設備完善，尚有專人解說行車路徑，不輸國外，是值得欣慰的事。到新社鄉倒是迷了路，因為山區，四段和二段可以隔了兩個山頭，花了一陣子，包括到了加油站問路，終於找到目的地，方便進一步了解前人所言，歧路亡羊的道理。

中心地甚幽靜，由於女學員較

多，添蓋了間助理老師休息木屋，及一間辦公室；而男學員的活動範圍則主要在寮房後面的一片草地上，中有小溪穿越，上有石板橋、木板橋各一。後者走起來吱吱作響，足以發思古之幽情，但早上自己作晨操時還是站在水泥橋上比較安穩些。溪中泥鰍（或鯰魚）無數，走過時還可以聽到它們的跳水聲，好像在說「掉下來給我們作食物」。橋邊有棵楓香，可惜季候未到，未見到火紅的葉子。幾株爆竹紅倒是粉紅駭綠，和鄰近的西洋松搖曳對比。下弦月色不錯，加上水聲潺潺，倒是唸書坐禪的好所在。有一天下午，發現一尊雕像，活像去皇家哥本哈根買的咖啡杯上的海鷗。心正納悶，怎麼日前沒有注意。沒想到它居然動了眼珠，原來是活的，還蠻令人興奮，只是想不透此處距海甚遠，當初動物學也沒有好好念，記不得有那種鳥這麼像海鷗的。第二天再去看，已杳如黃鶴，心中有些惋惜。

內觀的訓練挺紮實的。學員需全期靜默。舊生過午不食，可以有檸檬汁，新生也是個水果當晚餐。每天凌晨四時起床，九時半熄燈，中間禪坐時間，扣掉休息的不算，至少有十個小時。第四天後每天有三個小時，早、午、晚各一次，是要進行堅忍禪坐（adahitthana）的，也就是不改變姿勢。自己膝關節過去有過傷害，因此特別去要了個小椅子，可以跪姿和盤坐交互使用，也就這樣撐過去了。人

的彈性有時候是超出想像的。

每天晚上有葛印卡老師的開示，是所有學員最喜歡聽的。內觀包含覺知和平等心兩個重要部份。在觀察自己身上感受時，對輕安及疼痛不起喜歡（貪愛）和排斥（瞋恨）的念頭，藉此鍛鍊自己的心智。這次再重新練習，方才發覺上回沒抓到竅門，所以沒效，甚是可惜。有次禪坐時，在唱頌之餘，恰逢山區午後雷陣雨，外面狂風暴雨，情景頗似拍電影。可惜前夜沒睡好，坐的體驗不多，但藉著昏昏欲睡之際，「給你痛下去，看你痛死是怎個樣子」，卻也不失為訓練定

力和耐力的好機會。有次有隻小蒼蠅，老在耳朵旁嗡嗡，而且像是拿耳孔做它轟炸的訓練目標，來回好幾次。想到在澎湖打禪七時，有個師兄才剛伸手想去撥，肩膀就捱了一板子，「善知識來幫你修行還不知感激」，不覺莞爾。

日子還是很快就過了，這回略有感觸，也許值得回家多練習。驅車返家，不覺想到「憶昔訪幽尋道際，走馬換任倥傯日，今朝再求內觀期，後山諸事蹉跎時，髮蒼目茫齒動搖，人生道成是何年？」聊為誌記，以供自娛。

