

當醫生在醫院為我檢查心臟的時候，他檢查第一次時發現在 80 次心跳裡有 23 - 35 個出錯（心室早期收縮）。

很多人都看過哈佛教授為一些心臟不好、糖尿病等人…所做的研究。在研究裡有些人是有靜坐，而有些人沒有。那些沒有靜坐的人，吃藥便沒問題，但不吃藥便會有問題。但那些嘗試專注靜坐的人會康復得較快，而且不吃藥也沒問題。超覺靜坐的人是這樣宣傳的：「靜坐能改善很多疾病。」所以現在有很多醫生都喜歡靜坐。因此我的醫生說：「禪師，你是一位禪師，你也嘗試一下！」我便說：「好，我試試。」我便嘗試這“改善身體”的靜坐。三天內我的心只有 5 個出錯 — 而一般情況是需要約一個月才能有這種進展，所以我的醫生明白這個靜坐能幫助我的身體，所以他們很開心。

過了一星期，我的心臟只有一至兩個出錯，而我的醫生說：「太好了！大部份人需要兩至三個月才能減少到一分鐘內只有一至兩個出錯！」所以我說：「非常謝謝你幫了我，我可以復原得這麼快。但這只是“改善身體”的靜坐，這並不是正確的靜坐。」

他們問：「為什麼這不是正確的靜坐？」

「你可以改善你的身體，你的心臟，你的糖尿。在韓國，中國和印度都有人修習瑜珈。他們到山上練習呼吸式靜坐。他們可活 500 年而不生病，可以長時間維持他們的身體。身體就如一部汽車。如果你經常使用它，三年內它便會壞。如果把汽車停在車房內，那麼便可能長時期保存它。但 500 年後，這班瑜珈師終於死了。那又怎麼樣？活得長，然後死；活得短，然後死 — 都是一樣！死亡是一樣的。」

那些醫生都明白。「那麼甚麼是正確的靜坐？」

我告訴他們：「我常常靜坐。靜坐的意思是經常保持一心，不動的心。」他們以為靜坐只是集中精神和身體保持靜態。所以我說：「靜坐的意思是保持一心。你一定要明白 — 甚麼是生？甚麼是死？如果你保持一心，就沒有生和死。那麼如果你明天死，沒問題；如果你 5 分鐘後會死，也沒問題。」

他們問：「你所指的“沒問題”是甚麼意思？」

「譬如說你做“改善身體”的靜坐。然後，‘我的心臟好了，我的身體好了’。這樣很容易會對這種靜坐有所執著。但當你年紀大了，你的心臟不好，然後你又嘗試這靜坐。或許仍然不夠好。那麼，你會問：‘為什麼我的靜坐沒效用？’然後你的身體，你的靜坐便成爲障礙。如果你的靜坐不能幫助你的身體，那麼你便不相信你的靜坐。」

「正確靜坐的意思是指在每剎那正確地明白自己的處境 — 你這一刻在做甚麼？只是去做！那麼每一個行爲都是圓滿，每一個行爲都是具足。沒有思惟，所以每一剎那我如如是觀照一切事情。如是就是真理。病的時候，只是病。開車的時候，只是開車。只是直進 — 那麼任何處境都沒問題。」

這班醫生很喜歡這道理，他們想聽更多有關禪的事情。所以有 6 位醫生來了我的房間，而我跟他們講了兩小時。其中一位醫生問：「我在醫院的工作很忙，當我回家時 — 我怎樣能保持清明心？」

我告訴他們：「清明心的意思是指當下一刻你在做甚麼？當你對著你的病人時，只是百分百保持醫生的心。當你離開醫院開車回家時，保持司機的心。當你見到太太時，百分百保持丈夫的心。這是指在每一剎那只是保持直進的心；不要製造‘我或我所’。如果你製造‘我或我所’，那麼你的意見，你的條件，你的處境便會出現；那麼，你便會有問題。」

「如果當你跟病人一起的時候，你在想：“我的太太在那裡？她是否在花很多錢？”而病人跟你說話時，你只是說：“哦…，是，吾…”。然後病人便想，“醫生在想甚麼呢？”他們不會相信你。如果你和太太在說話時，她正在告訴你一件很重要的事情，而你在想著醫院的事情，這都是你的意見，你的思惟；並不是你當下的處境。所以放下一切，只是直進。」

「我們說合一 (*jeon il*)，就是完全成爲一體。當你在動手術的時候，你和你的手術刀便成爲一體。如果你在一條石路上開車的時候，而你沒有任何思惟，只是在駕駛，那麼你會感覺到輪下的沙石。只是成爲一體的意思是，你和你的行動完全成爲一體，那麼你和這個宇宙就成爲一體 — 完全沒有思惟。內和外都成爲一。這便稱爲，‘直進’，或‘放下一切’，或‘不要製造任何東西’，或‘清明心’。」

其中一位醫生便說：「如果只是活在當下，你又怎能計劃將來或選擇方向？我需要爲我的父母，我自己，我的家庭計劃將來？」

我便告訴他：「我曾在醫院裡問過很多老人家這個問題，‘你生命的意義是甚麼？’或‘你在人生中可以得到甚麼？’而很多人都這樣答：‘沒有。’可能他們有很好的職業,很好的家庭，很好的太太或丈夫，但這些都不能夠在現時幫助他們。他們想要的他們得不到，他們是明白的，所以他們說‘沒有’。這是明白了‘沒有’。但明白不能夠幫助他們，所以他們痛苦。禪的意思是證入無心。佛陀說：‘你在每一剎那都保持清明心，那麼無論你身在何處，你都會得到快樂。’」

「禪是證入這個無心，而運用這個無心。那怎樣去運用它？就是把這無心成爲大愛心。無心的意思是沒有‘我和我所’，沒有罣礙。」所以這個心可轉化爲大慈悲心，幫助別人的心，是有可能的。無心不會出現或消失。所以每一剎那都可以保持正確的處境。那麼你的心就如一面鏡子 — 當你和病人一起的時候，只跟他們成爲一體。那麼便能夠幫助他們。當你和家人一起的時候，只跟他們成爲一體；那麼便能清楚明白甚麼是對他們最好的。就是這樣。青山不動。白雲飄。」