

禪修的目的

釋妙喜/恭譯

禪修主要關切的是照顧心。雖然身和心密切相關，互相關連，卻是相當不同類型的現象。身體是可以用眼睛看見的對境，心則不然。一個家庭的成員，或許身體上有許多類似的共同特徵，但是每一個孩子天生都各有不同的性格、心態、性向，等等。雖然一起上相同的學校，不僅他們相互之間，智能和學習各自不同，而且和父母、祖父母也不一樣。我們不可能用物理充分地解釋這種心性上的差別。還有，我們應該注意到，有些小孩很精確地記得前世。他們能夠說明前世在哪裡出生、如何生活，等等，還能夠認識前世的人和物。這種報導有稽可查，可以提供有力的證據，給任何準備用公正的心去研究這件事情的調查人。

不管如何，同一個家庭中的成員之間天資不同，以及某些小孩存有前世的記憶，其背後的原因，正說明心是無始的事實。前世確實存在。雖然在此我們無法精細地分析，在一生和下一生之間，何者相續，何者不相續，重要的是記住：正如我們的心從過去世延續到現在，它也會從現在延續到將來。今生的處境是前世多生所造的身業和意業的果報。同樣，現在所造的業，決定我們來世的處境。所以，我們負有責任，塑造今世的餘生和來世多生。如果我們想要謀求有效的途徑，永遠斷除身心之苦，務必認識這一點，這很重要。

我們大家都已經生而為人。這本身就說明，我們有潛力賦予生命意義和目的。但是，爲了充分利用人身，我們必須超越低等動物的所作所爲。如果我們善用這樣的人身並且駕馭我們的心，便能夠完全斬斷一切苦的根源。在一生或多生之間，便能夠逃脫不由自主的生死輪迴。事實上，目前我們身不由己、毫無選擇的餘地，必須一而再地轉生，經歷不由自主的身體所有的苦。但是，只要運用得當，我們便能夠突破這個不由自主的生死輪迴，永遠逃脫所有的苦和不滿足。

但是，我們自己逃脫生死輪迴還不夠。這仍然不是適當地充分發揮人類能力之道。我們並不是唯一受苦和不滿足的人，其他一切有情和我們一樣處在相同的困境。而且其他有情大都欠缺智慧——佛法的智慧眼——去尋找息苦與得樂之道。

所有的有情都和我們一樣地受苦，而且希求解脫。基於這份理解，如果我們一味地謀求自己的解脫、涅槃，顯然相當自私。我們應當令其他一切有情也能夠解脫。但是，爲了啓迪其他有情，導向滅諦的正道，我們自己必須先成爲圓滿的覺者。換句話說，爲了幫助其他一切有情解脫，我們必須成就佛果。

譬如，假設我們想帶朋友去欣賞美麗的公園。如果我們是瞎子，不管我們多麼想這麼做，都不可能帶她去。甚至在我們考慮帶她去那裡之前，就必須具有好眼力，而且熟悉通往公園的路。同樣，一切有情的資質、性向千差萬別，在我們有能力明辨如何安排他們各自最好的修行之道，好讓他們全都能夠在我們的引導下解脫苦之前，我們自己必須具有圓滿正覺的經驗。

因此，當我們談禪修真正的目的，其實是在談成就正覺的佛果——這才能夠讓我們不僅是完成自己的目標，也完成其他有情的目標。這是從事禪修唯一的理由，也是整個目的所在。往昔所有的大瑜伽士和禪修大師修行佛法，內心都只是抱持這個目的。佛法當中的確有數以百計不同的禪修法可供選擇，視我們修證的程度而定，無論如何，當我們禪修時，應當抱持同樣的發心。

修行是非常必要的。並不是外力——其他人或上帝，強迫我們去禪修。我們要為自己的苦負責，所以，也要負全責療除自己的苦。我們現在的處境是自己造成的，也要靠我們自己去創造情勢，讓自己獲得解脫。既然人生充滿了苦，所以除了從事日常的例行事務之外，我們還必須有所作為。這個「作為」就是修行，換句話說，是禪修。如果我們不轉向內在修心，反而浪費所有的精力安排、再安排生活的表相，我們的苦還會繼續下去。無始以來，我們的苦一直存在，如果不採取有效的修行方法，苦將永不休止。

一般說來，在非常富足的環境下，很難以修行佛法，因為有許多令我們分心的事物，妨礙禪修。不過，令我們分心的真正根源，不是工業的機器、食物或諸如此類的東西，而是我們的心。

這一次我首度訪問西方，很高興意外地見到，這裡一方面物質上很進步，同時大家對於修行和各種禪修，也很感興趣。許多人很真誠地探索人生更高的意義，努力超越每天生活上無異於禽獸的俗慮。就這方面來說，我認為大家設法結合精神生活和實際的生活方式，是非常明智的作法，這提供心靈上深度的慰藉以及物質上的舒適。對這些人來說，生命必定不是一個空洞的承諾。

用許多不同材料備辦的食物，可能會非常美味。同樣，如果我們有一份工作或諸如此類的日常活動，同時盡量下功夫圓滿修行道、遵循佛法，生活可望變得非常豐富。結合這兩種生活取向，將獲得深遠的利益。

在日常生活增添一分對佛法的理解，對於一個人的心、感受和經驗，都會造成很大的差異。他的困惑會少得多，在這個物質世界中遇到困難時，所受的苦也會大為減輕。他能夠駕馭自己的心，有一個富有意義的精神架構，讓他能夠在其中善巧地處理困境。這不僅適用於每天的生活經驗，尤其更適用於死時將面臨的經驗。

如果我們從未做過任何修行——從未透過禪修的訓練去修心——環繞著死亡的經驗，確實可能會很恐怖。不過，對於最高明的修行人來說，死亡就像愉快的返鄉之旅；幾乎就像去美麗的公園野餐一樣。即使對於還沒有透過禪修而達到最高證量的人來說，死亡也可能是舒坦而非可怕的經驗。這種人能夠很輕鬆自在地面對大家終究都必須面對的死亡。他不會爲了自己即將面臨的經驗，或必須把鍾愛的人、財產、身體留在身後，而擔心害怕得不知所措。

這一生大家都經歷過出生，現在正處於逐漸老化的過程。餘下來可望會發生的一件事，就是我們的死亡。雖然我們應當對自己的修行賦予更高的目的，不過，如果我們的修行能夠幫助我們，以平和的心面對不可避免的命運，我們的禪修就算已經非常管用了。

總之，禪修的表相並非重點所在。不管我們坐著的時候，兩隻手是不是這樣合掌，腳是不是那樣盤著，這些都無關緊要。

不過，非常重要的一點是，要察看我們所做的任何禪修，有沒有真正療除我們的苦？是否有效地消除蒙蔽內心的煩惱？是否擊潰我們的無明、嗔心和貪心？如果禪修確實減輕這些惡心，就是完美的禪修，真正實用，而且非常值得。反之，如果禪修徒然滋生並助長諸如慢心之類的惡心，那麼禪修只不過是另一個苦因。在那種情況下，即使我們或許會說自己在禪修，其實根本不算是真正依循修行之道或修行佛法。

佛法是用來引導我們遠離苦難和困境的。如果我們的修行並沒有導向這個方向，就是出了差錯，應當調查一下到底錯在哪裡。事實上，所有真正的瑜伽行者最根本的修行，是找出自己的所作所爲當中，何者帶來苦，何者帶來樂？然後，盡力規避前者，依循後者。這是至要的修行。

最後一句話。我們剛開始修行佛法，開始禪修，以駕馭我們的心，大家都需要依靠適當的資訊來源。我們應當閱讀相當具有威信力的書籍。發生疑問的時候，應當諮詢精通於學習和實修的師長。這很重要。如果我們所讀的書是沒有通達的人寫成的，會有很大的危險，我們可能會把生命耗費在依循邪道。甚且更重要的是，要選擇正確的師長、上師或喇嘛——他本身必須具備正確的證量，而且必須真正依教奉行。

我們的禪修或修心養性，不應當是被動的。我們不應當盲目地聽信別人，即使是某位大師的話，因而沒有辦法突破苦的束縛。相反地，我們應當運用自己天生的智能去檢查，看看他們建議的行動方針是否有效。如果我們有充分的理由相信某個教法有效而且有幫助，就要盡全力去依循。好比一旦我們發現有充分的理由，可以預期某種藥物能夠把我們的病治好，就應當服用它。否則，如果我們不管手

上拿到什麼東西，都把它吞下去，會冒很大的危險，不但沒有把病治好，反而使它更惡化。

這是我對有興趣學佛和禪修的初學者最後的建言。性靈的探索可能很值得一試。即使你沒有辦法修行佛法，僅僅是理解佛法，就能夠豐富你的生命，令生命富有意義。