

台灣／李元松

TAIWAN LINTIANSONG

現代人如何學禪

XIANDAI REN RUHE XUECHAN

中國友誼出版公司

CHINA

FRIENDSHIP
PUBLISHING
CO.

台灣／李元松

TAIWAN LIYUANSONG

現代人如何學禪

XIANDAI REN RUHE XUECHAN

中國友誼出版公司

CHINA

FRIENDSHIP
PUBLISHING
CO.

B948

L36

修行本来是很容易的，只要方法正确、因果相应，必有立竿见影的效果。如果没办法产生立竿见影的效果，那一定是在某个地方有问题：不是观念有问题，就是修行的方法不够善巧。

例如，一瓢奶粉，将它倒入一个脸盆里面，你若一整盆水都喝下去，则一瓢奶粉的营养成分不增不减全都被你吸收到了，但问题是，你平白吃了许多水，同时浪费很多时间。佛法中类似这种情形的，就是我所谓的不善巧的学习，他要经过很漫长的过程，才能把握到整个的佛法。反之，如果有人能善巧地分别什么是佛法的真精神，什么是佛法的方便，什么是佛法的本意，什么是佛法的形式，能将它分清的话，就能去芜存菁，直探本真。这样，一个人若要修行，从因地到果地这条路就不用花费很长的时间。

修禅在今日，最主要是要捕捉哪几点？要如何下手？对我所说的如果有信心的话，并按照这个方向去修学，很快就会法喜充满；如果你们信心不足，那就要赶快问，我们先透过辩论、讨论找出问题症结所在，然后才按照铺陈下来的真理、正理去实践。

我们所要下手的，大概可分为七点；我们先不谈怎样明心见性，怎样体现本地风光，因为那完全要看你这七件事做得好不好，如果这七件事情做得好的话，有两种情形：第一种是自己开悟，第二种是会很有善知识的因缘。

在这世间上，俗语说：“天公疼憨人”“皇天无亲，唯德是哺”，天没有亲戚，谁有德性，则上天就会特别照顾他。

一个修行人也是这样的——没有亲戚，谁有善根，善知识就绝不会错过他的。我认为在当今的台湾，善知识应该很多，问题是，当善知识在我们面前时，我们不一定认得他。《金刚经》说：“不可以身相见如来。”其实将“如来”二字改为“禅师”，就是“不可以身相见禅师，若人以身相见禅师，是人行邪道，不能见禅师。”这要明白！底下所要叙述的七件事情，如果去实践，不是自己开悟，就是有善知识因缘——一定会碰到善知识，并且他一点你就破；要不要让你开悟，是完全掌握在善知识是否愿意告诉你修行的口诀。如果诸法的实相是渺远不可知的，可能别人就无法为你直指，而如果实相是眼前的事实，就善知识而言，应该有为你指出的能力。所以我说现代人适合修禅，切莫妄自菲薄！

一、要坚定地站在开放心灵的立场

也就是开放心灵，不要拘束，只要没有妨碍别人，没有违背法律，不要太拘谨，好好地去发挥自己种种的兴趣，乃至各种欲望。只要没有违背法律、没有伤害别人，在这个前提之下，尽管发挥下去，这一点非常重要！我所说的，如果不明白可以问。这七个道次第要很紧密地抓住，如果去实践，很快就可以把握到修禅的要领；如果不能的话，左

三圈和右三圈，就要很多年——要三大阿僧祇劫，^①这是第一点。重复第一点，就是好好地开放心灵，没有违背法律、没有伤害别人的前提下，有什么情欲或欲望、兴趣，尽管发挥！要勇敢一点！不要怕！要整个人跳下去！

二、要坚定地站在民主的立场

要尊重别人、包容异己——我们虽然不同意他的看法，但是一定要尊重他、包容他——这是民主的精神，这些马上就要在生活中实践，我说的完全是在生活中实践的。

三、要坚定地站在人道主义的立场

什么是人道？什么是人文？就是要有丰富的人伦思想。修行是自己的事，不要因为自己要修行而妨碍应尽的责任和义务。想修禅的每一个人，都要在自己的责任和义务中去好好实践，在履行自己的责任和义务中去修。对出家的修行，我们尊重它，也乐观其成，但是要明白，时代不同了，无论就修行的立场，或是整个时代的背景，我们都应该好好地发扬在家的修行，特别是菩萨为了度众生，要“万事与人同”，要“同事”——应以何身得度则现何身！在

① 三大阿僧祇劫，意为无数长时。菩萨到佛之间的修行历程。菩萨阶位五十位。十信、十住、十行、十回向，这前四十位为第一阿僧祇劫；后十位“十地”中自初地至第七地为第二阿僧祇劫；自八地至十地为第三阿僧祇劫。第十地修完，即佛果。劫有大中小者，此劫为大劫，故称三大阿僧祇劫。（参考《佛学大辞典》）

现代的社会中，我们要尽量和别人一样，这样一来自己可以好好履行应尽的责任和义务，就算修行不是很成功，但起码善尽了做人的责任，撇开学佛不谈，至少在做人是及格的。总之，不要成佛都没关系，但旁边的人一定要照顾好！不要因为修行而亏欠自己的职责和义务，这是人道的精神。

四、要坚定地站在慈悲的立场

要慈悲，要有爱心，要能原谅、体谅别人，明白每个人都有苦衷。假如有一人看你不顺眼，不是他自己要看你不顺眼，他如果不是因为自卑，或是欠缺安全感，他也不会故意找你麻烦。他之所以这样对待你，一定是有原因，他是身不由己。吴乐天《讲古》说：“吴乐天讲古是有苦衷的！”光听他说那句话，就宛如全世界、全社会对我诉说：“李元松，我有苦衷！”一样。我们要体谅别人的苦衷，原谅别人、同情别人，这比刚才的尊重、包容又更进一步了。包容、尊重是一回事，而要体谅、原谅、支持、鼓励则更难。有人念佛，我们要尽量鼓励他念佛，若有人信仰某一种宗教，除非我们有能力导引他信仰你认为更好的宗教，不然就应该鼓励他们走原来的路，不要我执、法执很重地说：“你那是邪教，赶快来信仰我们的教派。”别人在汪洋中，没有船可搭，只有一条独木可抱，除非你有船可让他们搭，不然怎么忍心教别人放弃独木呢？这样不是很残忍吗？因此要坚定地站在关怀、体谅、同情、安慰、支持的立场。

五、要坚定地站在重视人情义理的立场

佛不学没关系，其实现在对我而言，佛法真理早就忘了！眼前剩下来的只是人情义理而已。太虚大师说：“仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真现实。”孟子说什么是圣人？圣人就是“人伦之至也”！人情义理做得很好的人。天下没有一个不讲人情义理的菩萨，什么是菩萨？菩萨是觉悟而且有感情的动物。我们一定要重视人情义理，要重感情，要念别人的恩，要有节有骨！为了真理要放弃既得利益，要坦白，在真理面前不能再为了保护自尊，而死不承认。要守信重诺，不要轻易地批评朋友，不要轻易地答应别人，如果答应别人就要做到。将人情义理做好，不要随随便便的；做人做得好，不学佛都无所谓，在我今日看来认为做人比较重要。因此要坚定地站在重视人情义理的立场，这是包括在善根的范围里的。

再接下来的两点，可以说是最难，也是最重要的两个环节。

六、要坚定地活在稳重、清醒中，永远活在眼前

做任何事，不是口说而已，当我们在说话的时候，除了嘴说之外，甚至我们的皮肤、血液也统统在讲同样的话。每做一件事时，人要整个生命都在那里！不是口说心想而已，要整个人全部投入，假如连这种气势都无法形成，怎么有办法成为法门龙象、佛祖刚骨呢？一定要很清醒地活

在眼前，不管什么时候都经常活在眼前，活在没有明天的世界。武士只为了忠君报国，尚且有赌命的气魄和决心一死的勇气，修行人怎么可以怕怕的？这样怎么能够荷担如来家业？怎么能够成为法门龙象呢？这并不是教你去死，而是人要活得庄严！要活得清醒！

七、要坚定地站立在经验主义的立场

不要相信佛说，不要相信菩萨说，而要相信自己所亲证的。佛说、菩萨说要尊重他们，不要盲信；只有当自己确实已明白和了解，才可断定或下结论，否则在过程中会产生很多茫然不知所从的情形。如果不坚定地站在经验主义的立场，不相信自己的亲证，可能会带给你一些方便，但是迎面而来的痛苦和矛盾会更多。我说过，假如有十种信仰，如果是采取经验的立场，则别人姑妄说之，自己姑妄听之，只是采取“据闻、据说、听说”的立场；如果只是信仰，却以亲证的口气告诉自己和别人，这会如何呢？不错，你尽可说你懂什么真理，可是面对另外九种说法，你该怎么办？既然对于第一种信仰是以迷信的态度来接受它，那么其他的九种就可想而知了。又如果这十种信仰之中有互相冲突的地方，你岂不是一辈子永远在矛盾之中？光处理这些都处理不完了，怎么有办法修行？而采取亲证的立场，固然初步比较不会谈论什么大道理，但是因没有圣解玄辩的干扰，不会“依他圣解，塞自悟门”，因此经验范围会不断地扩大，经验也会不断地增加。由于没有自以为是

的真理在心中，则可以不断地发展自己的经验与亲证。唯其从因地就能形成一种从宗出教的个性，所以便能如实见、如实言、如实行。因此要好好坚定地站在经验主义的立场，知之为知之，不知为不知——有三分的亲证，用三分亲证的口气告诉别人，有十分亲证就用十分的口气告诉别人；不要只有三分的亲证而说出十分的话，这样是自欺欺人。

今天撇开佛法不谈，一个人只要做好这七点，即使不开悟，也可以过一个坚定、充实、幸福、和谐的人生，不但有利于自己，也可造福家庭、社会。

千里行路，一步到家。这道次第开展的七个方法，其实只是一件事——全力迈向解脱！

现代禅修问答



问：什么叫做“禅”？

答：“禅”就是般若直观的智慧——现观万物本来面目的智慧。“现观”的意思是：现在、现前、现量，亲自观看到的。并不是凭借经论的暗示或一切圣者的保证，也不是发自信仰、理解或推测，而是明明白白地接触到，就如同睁开眼睛看到自身手掌一般地清楚——自己故意起疑，都怀疑不起来。“万物本来面目”是指：事物它们原原本本的样子。

事事物物虽然各以原本的姿态呈现在世人眼前，但是一般人并没有看到它（更正确地说是看到而不自觉）。人们看到的只是意识、潜意识所发出的“影像”而已，这些影像包括：昨日的经验、观念、见解；明日的理想、抱负、愿望，以及为了保护现有的各种心灵层面或物质层面利益而形成的武装自卫心理……等等。而使人穿透这重叠的“烟雾”，现观到诸法本来面目的就是禅。

问：学禅对现代人有什么益处？

答：依《般若心经》来说，便是：“那些明白真理的人，都是因为般若直观智慧的关系，所以才获得自在无碍的心境；又因为自在无碍的心境，所以远离意识、潜意识上一切的矛盾不安、错觉和偏见，终于到达圆满人格——佛的境界。”对于迈向 21 世纪的现代人来说，学禅带给人们的好处，具体地说，可分为四个层次：

一、增进人际关系的和谐融洽——养成坦诚的个性、深化夫妻亲子间的缘分，使人具有设身处地的能力，拥有尊

重、包容、体谅异己的胸襟。

二、形成一心一境“禅定”的个性——成为一个稳重、坚定、果断、安详、镇静、理性的现代“勇士”，使人具备守法重诺的精神，堪任难事、果敢受苦；使人在面对沉重的压力时，仍然能够进行清晰的思考，仍然有办法冷静地去执行及履行自己的责任与义务。

三、清除意识、潜意识上的成见、偏见——使人摆脱古今中外一切权威的阴影，以及种种不符合事实、莫须有的预设，让人们的生活充满情趣、乐趣、活力与创造力。所谓“生活艺术家”，对这个阶段的习禅者而言，确实当之无愧。

四、化解意识、潜意识上的激情、冲动、不安与自卑——使人内心上没有一丝挂碍，没有一丝紧张，随遇而安，到处能安；更由于这种“大安心”，使人自然引发一种对人（包括陌生人）、对物（包括动物、植物、矿物）没有丝毫操纵企图，没有丝毫轻视念头的爱心。

问：按照上面所说的四种层次，禅修的成就者，几乎就是“完美”的人了，我们一般人可能达不到吧？

答：正如路上的车辆一般，假如有宽广的柏油路，则一时之间便可以登上海拔一千米的阳明山；倘若没有道路，即使是十米的峭壁，冲撞百年也无能攀越。我的意思是说：有没有具备正确、适当的方法，关系到学禅的效果和时间的久暂。如果具备正确的方法，再透过正确的努力，一般常

人都可能在短短的三年、三个月，乃至三个星期以内，达到“禅”的最高境界。

其次，学禅的人就好比登山者，“山上”代表智慧与爱心接近圆满的觉悟者，而“山下”则代表焦虑不安的现代人。学禅的人所要做的是不断地往上爬，他们每爬高一阶，视野就愈加辽阔宽广，景色也是愈来愈亮丽清新，他们的生活素质、心灵境界也就更提升一些，他们对身旁周遭的人和所处的社会也会注入更多的关怀。也许一部分的人，在短期间内并无法攀爬到山顶，但是他们向上迈出的每一步，都是具有价值和意义的。

问：学禅的人，最初要具备什么条件？中间要具备什么条件？最终又要具备什么条件呢？

答：最初要有一颗“直爽的心”和一种“以法为师”的精神。“直心”的人，没有心机，也不会奉承拍迎，这使他不会常怀心事，对“法”的感应力会灵敏些，同时也较有善知识缘。“以法为师”的精神，则表现在“吾爱吾师，吾更爱真理”的执著上。只要有理，虽是三岁小儿之言，自当尊重奉行之；倘若无理，即使是大师之言，亦尊重而不苟同——这使他在探讨真理的时候，没有尊卑贵贱的分别心，对于任何自己尚未真确明白的道理，胆敢存疑，持着保留的态度，而不愿急下结论地盲从。对于修禅的人，这点是很重要的。

中间要具备的条件是：一个明眼的善知识不时地给予