

台湾 / 李元松

TAIWAN / LI YUAN-SONG

禅的修行

CHAN DE XIUXING

中国友谊出版公司

CHINA

FRIENDSHIP
PUBLISHING
CO.

禅的修行

台湾 / 李元松
TAINAN LYNN SONG

禅

禅的修行

CHAN DE XIUXING

中国友谊出版公司

CHINA

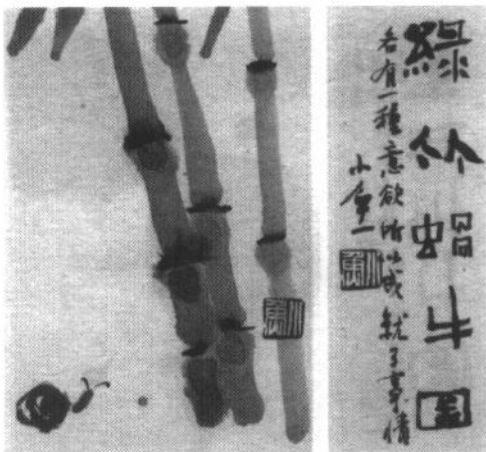
FRIENDSHIP

PUBLISHING

禅

止观双运的修习法

— 现代禅道次第初讲



前 言

今天在这里和大家见面，我觉得是很难得的因缘。在进入主题之前，有两个心情首先向大家说明。第一，虽然很多人称我为老师，但实在说来，对于自己是否有什么优点，平常并没有去想它，在很多地方我看到的反而是自己有很多缺点；可说自己一直都侧重在改进自己的过失，并且也一直怀着学习的心情，在佛教界与人结缘，包括今天来这里，心情也是一样。

第二个心情是，在我心里并没有特别的话想告诉各位。以前刚获得自肯之信心时，觉得自己似乎懂得不少，心里也就有很多话想告诉别人，不过这两年，越来越觉得没有什么话好说——若真要道一句，恐怕也只是把肩膀松动一下而已。至于讲体系完备的道理，例如阿含^❶

❶ 阿含：为梵文的音译。原始佛教基本经典，各类阿含经的总称。《一切经音义》译作“教”或“传”，意指“教说”或“依师弟传承的教说”。佛教经典大都沿袭此意解释。

般若^❶或是禅的修行……等，则觉得十分吃力且很累，所以今天在这里不外是随缘而谈。不过，眼看大家特地来到这里，也不能让大家过于失望；所以虽是随缘而谈，但我会尽力提供我所知道的给大家参考。

❶ 般若：为梵文的音译。意思是智慧。佛学说，佛法智慧是从自己的内心涌现的，洞悉一切的直觉，只有对事物圆融的、完满的、普遍的正知正见的佛法智慧才叫般若。

佛教现代禅道次第

今天要和大众谈的主题是“佛教现代禅道次第”。

我先解释为什么叫做“佛教现代禅道次第”，接着再谈它的内容。为什么现代禅特别标举“佛教”？因为我们都是受佛陀^❶的启迪，才了解世间是苦的道理；以及了解苦的原因、消除苦的方法，并逐步体验没有苦的境界；由于直接、间接受惠于佛陀的地方很多，所以自然会以佛教为依归，并且也以具格的佛弟子自期自勉。

至于为什么叫“现代禅”呢？本来“如来禅”“祖师禅”“现代禅”都只是假名，而内证的实际内容却是无法以语言文字清楚表达的。所以古来禅者都是以心印心，以心传心，并没有多少话可说。不过如果禅者是为了满足众生离苦得乐的愿望，则所流露出的言教，便无法离

❶ 佛陀：梵文的音译。简称佛。小乘佛教讲的佛一般是用作对释迦牟尼的尊称。大乘佛教除指释迦牟尼外，还泛指一切觉行圆满者。

开世俗性，因此也就可以依照世俗的方法和世俗的习惯将之分类。譬如将一部分教法归类为“阿含系佛教”，一部分教法归类为“般若中观系佛教”……等，但无论这些言教被归类为什么，都只是“方便教”而已。

“方便教”犹如敲门砖，为打开牢门的工具；在实际修行的意义上，“方便教”是引导众生契入涅槃^①的善巧方法。《金刚经》说：“所有一切众生，我皆令人无余涅槃而灭度之。”无余涅槃就是无挂无碍、无贪无瞋，喜悦清凉、轻松宽坦的大智慧（或大安心），这是佛陀创教引导众生的最终目的地。所有的经教，不论是阿含、般若、中观^②、禅、密或净土，都是为了引导众生到达涅槃而设立的。正因为所有的教法都只是到达目的地的方便，所以它们只具有“工具”和“方法”的意义，并不就是实相本身，我们切不可对它产生执著。《维摩诘经》说：“众生有病，故我病生。”龙树菩萨也说：“为可度众生，故说毕竟空。”只因众生有种种心理病、思想病和业障病，众多经论才有存在的必要；如果每一位众生都是

① 涅槃：梵文音译。意译为“灭”、“灭度”、“寂灭”、“无为”等。是佛教修习所要达到的最高理想。按佛学的说法，涅槃一般是指熄灭“生死轮回”而后获得的一种精神境界。

② 中观：即中观学派，亦称“大乘空宗”。与瑜伽行派并称为印度大乘佛教的两大派别，约于公元三世纪由龙树、提婆所创。此派学说由鸠摩罗什开始系统介绍进入中国，对中国佛教的发展产生很大影响。本文中提到的“阿含”、“般若”是经论；而“中观”、“禅”、“密”或“净土”是佛教的宗派。

解脱者，则佛菩萨们也就不须说法了。因此我曾说：“说‘禅’之一字，早已是假名杜撰了，若说世上真有禅，祖师若在，必吃三十大板！”

既然连“禅”之一字，都无可说了，为什么还说“现代禅”呢？这就是刚才所讲的：凡随顺众生离苦得乐之愿而说的，就多少具有世俗的知识意义，因此是可以归类，可以评论的。不过，有些人感到不解：过去既已有了如来禅、祖师禅、临济禅、曹洞禅……又何必在台湾另提倡现代禅呢？我要说明是：内证的实悟境虽然可以默照不说，但若有所说，则应尽量契应时代根机！今天如果我们在深山为一个人说法，那么说法风格的弹性可以很大；但如果我们并不是以单一的个人为对象，而是着眼全世界，以整个现代人类为对象的话，则说法的方式便要仔细斟酌了。现代禅所要表达的思想和精神，尽管和古代的禅宗并无二致，却是特别以理性的现代人为对象——由于它是以生活在科学时代、民主时代的现代人为主要施教对象，因此称为“现代禅”。

以前，我曾在多次场合说：“无论哪一种法门，只要能契合缘起^①无我论的原理，并确认所谓修行并不神

① 缘起：梵文音译。佛教名词。是说“一切事物均处在因果联系中，依一定条件生起变化”。以此解释世界、社会、人生及各种精神现象产生的根源。佛教各种经论和各个宗派，均以“缘起”学说作为自己全部世界观和宗教实践的理论基础。

秘，无非是清净三业^①、息灭贪瞋；若能把握这两大原则，则随修佛教任何法门，都能趣向解脱。”不过，我进而要强调的是，虽说“门门都是解脱门”，但过去禅宗所教的修行法门，大体是以农业社会的时代背景而说的，而我们今天所处的却是另一个全新的时代——除非我们只陶醉在个己的禅悦中，否则真有心弘扬佛教真理贡献当前人类的话，即应为时代开创出一条不须放弃原来的生活方式，不须违逆科学、理性思惟，仍然可以获得解脱的修行道路——我想这应该是现代佛教徒一致努力的目标，并且也是我提倡现代禅的主要原因。

现代禅之所以称做“现代禅”，有它特殊的丰富意涵，等一下介绍道次第的具体内容时大家便会明白。现在我先解释什么是“道次第”。现代禅道次第的“道”是指“菩萨道”。佛教的修行通常可分为“解脱道”和“菩萨道”两种，一般而言，解脱道比较侧重自度，强调自己应该努力舍弃贪瞋无明，以达到无忧无虑的涅槃；菩萨道比起是解脱道则微宽广一些，不但主张自己应该力求烦恼止息，并且也强调努力帮助和自己同处在娑婆世界的众生获得清凉解脱。现代禅是以菩萨道为皈依的，不仅勉励同修要努力清除颠倒梦想，同时也要随分随力

① 三业：佛教名词。业意为造作，泛指一切身心活动。业的分类很多，一般分为三业：身业（行动）、语业（也称口业、言语）、意业（思想活动）。

地将所了解的佛法布施给他人。

道次第的“次第”是说，要成为真正的菩萨，须有循序渐进的步骤，由简单到深奥，由局部到全面。譬如从底层爬上二楼共有十八级阶梯，人们不可能，一步就从第一阶梯跨上第十八级的阶梯，一定要一步一步拾阶而上。在菩萨道上，现代禅安立了十三级的阶梯——也就是十三道次第，认为经过了这十三个次第，人便能在自己看得到的时间内，充分体现菩萨的精神，并获得彻底的解脱。

道次第之一：开放心灵

接下来，我们解释道次第的内容。“现代禅十三道次第”的第一次第是：“在没有违背法律、伤害他人的前提下，已有的情欲（包括兴趣、嗜好），可以尽量发挥。”关于现代禅这一道次第，曾有人误以为现代禅鼓励他人纵欲，从而在佛教界掀起不小风波。其实这是很大的误解，事实并非如此。修行人倘若一味纵欲，又怎能称为修行人呢？

现代禅的本意是：对现代人来说，道的第一项次第极为重要，如果没有先做到第一项次第的话，以后的修行将会碰到重重障碍，甚至很难有成就的一天。反之，若能依教奉行，则修行注定会是一条愉悦、快乐的路。其中的原理何在，底下我将逐条说明。

不过，说明之前，仍有一事请大家谅解，关于“佛教现代禅道次第略图”的提出，虽然已经一年多了，但我还没有正式解说过，有的只是零星地答覆读者及同修

的问题，还不曾像今天以专题的方式来介绍它。以前有人问我之所以安立第一道次第的理由，我曾即席说了十二个原因，不过最近我有愈来愈口拙的现象，也许反而没办法像过去讲得那么完整；我希望若有讲得不完整的地方，请大家不必客气可以当场提出问题来，或许有助我作补充说明。

现代禅之所以提出第一道次第的原因有很多，其中第一个是，佛教是慈悲深广的宗教，它的门槛并不高，它希望所有的众生，包括三教九流的人，都能从佛法中获得法益；因此它教人修行学佛的方法——特别是入手处的地方，不能太高峻，太偏狭，否则将会吓跑很多人。有位受人敬重的老法师（倓虚）曾说：“法不拒俗，则人盈谷。”意思是说，传播佛法的人，切莫排斥世俗，倘能随顺世俗，并一步步地诱导众生步向佛道，则闻法之人将会盈满山谷，使佛教大大地兴盛起来。现代禅主张“在不违背法律、不伤害他人的前提下，已有的情欲、嗜好与兴趣，都可以尽量发挥。”正符合“说法不拒俗”的原则。

第二个原因是，固然宣扬佛法的弘法师，无不期望众生都能解脱成佛，但我们切莫忘记：对一般人而言，这是一项艰巨的工程，甚至是花费了极长的时间，都未必能够达成！因此弘法的人，有必要体谅暂时无法深入修

证的一般人，并代为安排一种得以缓慢增长慧根^①的修行方法——在现代禅来说，就是勉励他不要违背法律，不要伤害别人的这第一项道次第。其实仅就这点，也正是修行的初步了。大家试想：如果数百万信仰佛数的人，果真都做到尊重法律，并且绝不伤害他人，那有多好！这不仅是个人学佛的基础，对社会也是一大安定力量。

第三个原因是，对原有的兴趣尽可能地加以发挥，乃现代心理学对人们的忠告，因为此乃心理卫生的原则。一个人日常生活中，大部分的兴趣与嗜好，倘若都有发挥的机会，便可感受到乐观有趣的人生——而乐观、开放、有活力的心灵，正是趋向成熟人格、健康性格的基石；反之，一个人正当的兴趣，若一概被禁锢压制，久之甚至会由普通的心病，诱发出精神病来。我们看做总统的人，在假日时仍得抽空去打球散心，以使自己更能面对复杂的国事；以及像林海峰、赵治勋等围棋高手，在冠军的总决赛前，会先带着家人去度假使自己放松……等，都可做为现代禅主张正当的兴趣与嗜好，应该充分发挥的正面例证。

第四点是，我们必须承认修行是一辈子的事。由于是一辈子的事，所以如何确保道心永远不退，便成极为

① 慧根：佛教名词。慧，指通事达理、决断疑念取得决断性认识的那种精神作用；根，意思是“能生”，具有催进增长作用（“增上”）的根本。

重要的事；而在不违背法律，不伤害他人的前提下，尽量发挥原有的兴趣与嗜好，我确信是维持道心不退的良好方法。

当然我也承认有些修行人道心特强，长期禁欲且大小事情都依照佛教律藏的规矩行事，却仍可长期保持高昂的道心；但我所强调的是，少数的特例不足为天下通则。就好像有人虽然吃玻璃，肚子也不会怎么样，但不表示每个人都适合或能够练成这门气功。严格遵守一切大小乘^①戒律，虽然也是一种修行方法，但试问：百年来中国佛教史上，严持戒律而修行有成的人有几位呢？当今台湾的出家人，又有几人真的能够实践他们于戒坛上所受的戒律呢？我并无意指责没办法全然守戒的出家人——这是不可责怪于他们的，因为袭自古印度的戒律，不仅戒条繁多，时间久远，更有许多早已不符合时宜，令人根本不可能持守。但我要指出的是，佛教律藏里的戒条，已到了不可不重新检讨的地步了！也许佛教界目前没办法凝聚共识，来一次戒律的大改革，但至少

① 大小乘：佛教的两个派别。大乘形成于公元一世纪左右，自称能运载无量众生从生死大河之此岸到达菩提涅槃之彼岸，成就佛果；而贬称原始佛教或部派佛教为“小乘”。二者的主要区别是：小乘把释迦视为教主，大乘则提倡三世十方有无数佛，并进一步把佛神化；小乘追求个人自我解脱，把“灭身灭智”，证得罗汉果作为最高目标，大乘宣传大慈大悲、普渡众生，把成佛渡世，建立佛国净土作为最高目标。

不要一边无可奈何的毁犯，一边却又乍现威仪有模有样的高喊“以戒为师”——我觉得最起码要避免这种吊诡的行为，否则便有违背“诚信原则”之嫌。

现代禅因有鉴于传统佛教庞杂的戒条，不仅今人绝不可能持守，且会带给学佛人沉重的压力，使人在漫长的学佛过程，未得其乐先受其苦，而退失道心。因此主张在不违背法律、不伤害他人的前提下，应尽量发挥原本的兴趣和嗜好，如此方能在正常、平常的生活中永远保持向道之心。

第五个原因，佛教的目的是为了普度众生，既然要普度众生就要有智慧，尤其是方便智^①。所谓“一处未到一处迷”，未曾当家的不知柴米油盐的辛苦；没作过伙计的，也很难体会伙计难为之处。红尘中有许多事都是如此。一个人如果能够多多发挥自己的兴趣和嗜好，则在与他人广泛的接触当中，自然容易产生经验和智慧，不论下棋还是唱歌……当中都有人生和人性可以体会。例如我曾去“卡拉OK”唱歌，看见有些人很大方的唱，有些人却怕怕的不敢上台，这就使我有机会在那里细细体会：为什么有的人很大方，有的人却很羞惭呢？是哪

① 方便智：佛教名词。方便，有多种含义。本文是指为“度脱”众生所采取的各种灵活方法。智，指由修习佛教道理所引出的辨别现象、判断是非善恶的认识能力。

些因素决定他们的呢？世上有些事情，是没有接触就不会了解的。譬如你的朋友喜欢看小说，你却劝他不要看，并且跟他说看小说是没有意义的。我想，你的朋友就未必能接受你的建议，因为看小说自有看小说的乐趣，而且也很难说“看小说是没有意义的”，就好像“学佛是有意义的吗？”这也很难说，因为意义的有无和意义的内容，是因人而异的。

《般若经》说：“菩萨为度众生，广学一切法门，未有一法为菩萨所不应学。”又说：“般若法门，不舍一法；若舍一法，即是谤佛！”假使我们能开放心灵，平日尽可能扩充生活领域及经验范围，不要时常给自己无谓的限制，则不但符合般若经的精神，将来若有机会弘法，当别人稍微说一下，我们也就能很快地体会他的心情和苦衷，而不会尽是给他人空洞的建言和接近是“风凉话”的劝勉。“不经一事，不长一智”，弘法师要深入社会教化大众，免不了跟人们广泛接触，而倘若平日对自己的兴趣嗜好，总给予限制的话，则将平白丧失许多增长智慧的机会。

第六个原因是，开放心灵有助于禅定的修习。通常一个人的欲望越得不到满足，越是压抑的情形，反而会有增强的趋势，障碍禅定的修习。譬如一个小孩本来要跟父亲去看电影的，结果妈妈偏叫他不能跟，必须待在家里乖乖读书；你想，那个小孩果真会“乖乖”读书吗？