

22

道遠乎哉？

禪就在生活中

僧肇是東晉的高僧，為鳩摩羅什門下的著名弟子，被羅什譽為「秦人解空第一」。他所寫的《物不遷論》、《不真空論》、《般若無知論》、《涅槃無名論》等論著，闡揚般若性空之學，建構中國佛教的中觀哲學的理論體系，對佛教思想在中國的發展具有深遠的影響。

僧肇曾說：「道遠乎哉？觸事而真；聖遠乎哉？體之即神。」整段話的白話語譯是：「道在哪裡？離人很遙遠嗎？你所觸及的任何事物都是道；聖人離人很遙遠嗎？你體悟了大道當下即是。」這段話透露了修行唯有親身體證，才能獲得真實境界的真諦，其貴在實證實修。

「道」在哪裡呢？就在千差萬別的事相之中，請仔細去體會，你就可以看見每一事物、每一所緣境都是「道」之所在，「道」不是另外一個東西，它就是在我們生活裡面。

「禪」在哪裡呢？它就在生活裡，禪修是使我們靜下心來，如實觀察身心生滅現象的方法，你把生活中的種種提起來，深刻地去體會它，不要排斥任何事物，當你了知包括身心現象的一切諸法都只是因緣而生、因緣而滅，全無實體可以執取時，你就能觸及事相背後的真理，而獲得超越有無、如實地體證萬法的智慧，那麼，你當下就與「道」相遇了。

覺知無常，覺知眾生都有佛性

體會一切萬法遷流不住，都在流動之中，無有一個永恆不變的自性，這是「無我」，也因為這樣的流動，所以是「無常」、「苦」、「空」的。《八大人



覺經》說：「世間無常，國土危脆；四大苦空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主；心是惡源，形為罪藪；如是觀察，漸離生死。」要想了脫生死，就要從觀察「無常、苦、空」開始。

但是，在談「空」時要特別小心，從勝義諦上來說，牆壁確實是無常、苦、空且無我的；但從世俗諦來看，它仍然是堅實的、具有實體的物質，你可以把牆壁觀空了，但想用腳去踢牆，腳必定會受傷；用頭去碰撞，絕對會頭破血流。

實際上，所有的事物都在流動之中，都是無常的。真正不變的，只有我們的佛性。所以，「覺知無常」的功課，不僅要覺知諸法的無常，而且還要覺知我和眾生都有佛性，覺知世間、人、事是不住的，一直在更換。要發掘佛性，就在增長禪定、善心與慈悲，去除覆蔽我們佛性的無明煩惱，佛性自然顯現，所有的修法都建立在此。

因為一切遷流不住，所以必須回到當下，而我們的意識不斷紛飛，只有回到當下，才可能輕鬆自在，離修行目標愈來愈近。日常生活中的煩惱何其多，「回到當下」是讓自己不沈浸在煩惱裡的好方法。

然而，在講「當下」二字時，也已成為了過去了，世間不都一直在流動嗎？我們在流動當中修禪，讓念念都分明，念念回到此時此刻，就是在踐行我們的修行。

