

31

回到經教與生活

在生活中驗證自己的信仰

我們撥出這段時間放下平時的作務，全天在禪堂裡禪修，這是密集修行的模式，但我們不可能一直都在禪堂，還是要回到生活的世界，在行、住、坐、臥中去體會與檢證自己信仰的世界。對佛陀的教法，我聽聞到多少，了解了多少，有什麼是自己可以受用的，這才是比較重要的。一方面檢證經典，一方面檢證自己的體會，不是只有在禪堂裡參禪或觀息，還是要回到生活。

永嘉大師在〈證道歌〉中有一段話：「行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然」，這意思是說，我們無論是在行住坐臥、語默動靜之中，只要能體會到自在安然，那都是禪。也就是說只要我們的身心能夠自在，念念了了分明，你要打坐，或者不一定打坐都無妨。因為你身體雖然維持著打坐的姿勢，但是頭腦一直昏昏沉沉，似睡非醒，心頭一片渾蒙，那麼即使腰不痠、腿不麻地坐上幾個小時，也是徒然。

其實生活本身即是禪，問題就在你是否能掌握自心，能攝持心而不散亂，不受煩惱的障蔽。若能如此，你在吃飯、睡覺、走路時都是在禪中，洗衣、拖地、上班工作都是禪，你會愈來愈清楚自己最想做什麼，想實現什麼，想完成什麼，儘管還沒有完成，尚待圓滿，但還可以不斷地再學習、再修行，生活與修行的一體不就是這樣嗎？

所以，不是禪修以後，其他的事就可以全免了，大家的執事還是要照做，煮飯的不能漏掉一頓飯，洗廁所的照常清洗，拖地仍然不能免除，生活中處處都是你修行的機緣，不都是這樣嗎？只要我們心念清明，又何必抗拒生活中的瑣事？



更何況世間不如意事十常八九，如果我們隨著個人的喜厭而喜好這個、厭惡那個，內心充滿矛盾，又如何能自在安然呢？把每一件事情提起來，去接受它，去體認它，面對自己生活中所遇到的一切，這才是修行的態度。

依經教而修行

大家都期望明心見性、證悟佛果，但修道的過程畢竟有其次第與階位，不是一蹴可幾的，在過程中每個人所見不同，所證悟的境界也有高低，但什麼樣的境界才算是證果呢？這些都還是必須要回到經律去驗證。佛經要結集，不斷地研究、辨證、翻譯，就是希望我們有版本可以對照，找到佛陀開示的原義，建立起正確的知見，而能依教奉行。

一般說三寶中法寶的分類有教、理、行、果四種。「教」是指佛陀的言教，「理」是指教中所說的義理，「行」是指隨順義理而修行，「果」是指由於修行而獲證道果。修證的次第即是依教詮理，依理起行，依行而證果。也即是從教導入禪修，也有的從禪修印證教理。

佛法之所以能傳播二千五百多年至今不墜，便是有依教奉行、發心修證的人，不斷孜孜矻矻地將自己驗證的成果，代代傳遞下來，我們才得以看到純正的佛法。如果沒有經典的印證，我們又如何得知自己是否走在正道之上，又如何有信心將此教法傳遞出去？

將佛法變成是真正活的經典，你讀得懂，知道它說什麼，同時不斷地在生活中驗證，這才是真正的修行。而不是今天禪坐結束，覺得身體很累，回去大睡一場，然後全部都還給師父……。





想要讓佛法久住世間，修行人就要放下個人的小我，不是為個人的小利而修行，而是為了安樂利益眾生。同時也不是只有在禪堂內打坐才叫禪修，生命所呈顯的一切都可以是禪修。

