

# 禪修安撫少年的心



弘佛法度當代社會一切苦厄



慧門禪師和禪修的年輕人

## 弘佛法度當代社會一切苦厄

禪修是甚麼？你是否覺得這注定等同於高深的宗教奧義，距離生活十分遙遠？其實不然，現代都市人，特別是年輕一代的浮躁，恰恰需要一種寧靜的心靈指引，以平和心胸、豁達接物。而即將在香港理工大學舉辦的「死亡，你知多少」、「死神來了怎麼辦」兩場面向年輕人的禪法智慧講座，或許便是打開我們體驗禪修之門的鑰匙。台灣百丈山力行禪寺的創始人慧門禪師，將生死的覺受，輔以深入淺出的心理引導，帶領我們親近禪法智慧。參禪的最終目的，雖是為着脫生死，故被常人看作一種出世的智慧，但禪修過程中所產生的心靈正面能量，卻又能使情緒波動轉為平和、「無有恐怖」、煩惱盡失，實在受用於入世的生活。所以佛教其實並非深不可解，在佛法自然對年輕心靈的滲透與影響間，你會驀然發現，從喧囂繁華中理清自我、「找回我心」，是這樣清淨恬淡的善美之事。

文：香港文匯報記者 賈選凝 圖片由台灣百丈山力行禪寺提供



那麼首先，當代年輕人是否應當親近佛教呢？在慧門禪師看來，這個答案無疑是肯定的。今時今日，年輕人心靈素質的匱乏和對方向感的迷失，恰恰需要一種內心層面的幫助指引。但這指引並非宗教性的灌輸，佛教教理的最基本了解便有一項獨一無二的特殊訓練——禪法。佛教講求普度世人，最終目的自然是脫生死執念，但對一般年輕人而言，這個目標言之尚早也要求過高。「年輕人幾乎感受不到這樣的目標，他們大多受社會價值觀念影響，都想從追逐權力慾望、社會地位、金錢等層面上改善人生。」對心理層面的改善則較少，因而慧門認為，讓年輕人對佛教產生興趣，首先該從他們所面臨的最大困境中去引導。他舉了個最簡單例子：「比如現在年輕人從6、7歲讀到大學畢業，讀那麼多書，但仍找不到工作，很多人只能再去讀研究生。」

畢業出社會所面臨的諸多壓力，會隨之引動心理困境——譬如煩惱、對人生失去目標、自暴自棄等狀況都有可能發生。又比如一些人自小在家庭成長過程中遭遇了一些不幸、在內心裡下情結，成年後碰到類似情景，便會引發過去受傷的情緒、扭曲當下所面對的事，從而對人際互動帶來阻礙，產生衝突。因而佛教假如能從他們面對的最為迫切的困難中給予引導，安撫因情緒起伏所帶來的煩惱、傷心和困惑，便會產生一些很實際的幫助。

### 佛教對年輕心靈的提升

慧門禪師指出，禪法不是糊裡糊塗地修，也不是任由年輕人的興趣去修，而是一種激發、一種令人為之受用，從而起到提升心理的良好導向。

跳脫六道生死輪迴，當然是最高的佛教智慧，但一開始和年輕人講這些，顯然難以取信，我們會懷疑：「究竟能不能做得到？」「有誰做得到？」都市人講求切實，而不會信服於天馬行空。一對新加坡夫妻詢問禪師，有何訣竅令心靈平靜而入定。禪師給出了一個十分簡便的觀心方法——握住一隻手電筒，當手想動的時候，便檢視這「動」的心念由何而來。當心能一念不動時，手中的手電筒也是紋絲不動的，並能從兩至三分鐘逐漸擴展至更長。入定正是一種將心拉回自心的過程。

這便是最為實際的、人人力所能及的禪修，又譬如有人在你身邊放下一隻杯子——當心不靜時，並不會留意杯底與平面接觸的聲響是大或小，但心如止水時，即使很細微的聲響也可以感到是劇烈震動。故而修煉高超的禪師，可以聽到鄰座人抓撓虱子並折斷其腿。禪的智慧，在於心，心可以很細，可以是全方位的，可以將人引導到很高的境界，從而能一步一步改善人際互動中的焦慮、生活中的壓力。佛法的至高境界並不是玄妙不可解，勘透生死亦是從打開心扉開始，逐漸得以提升。

許多人認為佛教就是老人家才相信的宗教，但其實通過走入校園與大學生談話、實地禪修並搭配一些有益的額外活動，慧門禪師希望禪法能給人帶來十分正面的積極的興趣。新時代中的佛法不該被引到一條迷信的道路上令人產生誤解，否則佛教便也注定會窮途末路。但同時，佛教也非為了適應流行而去盲目附和年輕人的紛繁需要，它的可貴之處，在於解開我們成長過程中的創傷、困頓與心結，令心能沉實下來，將浮華外在轉化為追求與內心對話的途徑，實現生命力量的扎實。

### 佛教的流行之誤讀

有許多年輕人道聽途說，以為學佛便是讓人內心變得消極厭世、悲觀失望、不再積極進取與進步，故而誤以為不能學不可學，這便是對佛教信仰之理解的謬誤。禪法中最有價值的力量是令內心的困頓得以跳脫，從而更有能力轉化挫折帶來的痛苦、更為樂觀進取地直面現實。因而年輕人領會其中的深意後，會通過自我意志的轉化而開闊心胸，接受那些經歷過努力過付過但未必有回報的客觀存在，不得意忘形也

不灰心喪志。

要把佛法用簡單實際的生活例子進行講解，年輕人才會很快了解怎樣做並切身體悟。一位在新加坡參加禪修的大學剛畢業的工程師，一直心存疑問，該怎樣和年長中風的父母溝通——他疑惑的是到底佛法能否幫助父母，禪師便耐心解釋，其實並非佛法經條本身會起到作用，是師父耐心地引導他進行回溯，回溯自己與父母溝通的方法是否不夠正確，對於意識不夠清醒的家人，理應給予更多由衷關懷。這位工程師通過回想，便理解了禪法該如何應用在生活困境中，他懂得了「不要被境界綁住」、要從境界裡跳開來轉化境界、把他人之心拉回自心，這樣一來便不會再鑽牛角尖，而能看到事物更好的一面。

而如今對佛教之流行也存在另一種誤讀，因為許多經文和佛法事蹟都被編成歌曲，故而年輕人會覺得聽聽歌已經是感受了真諦，不必再花心思探討禪法。但慧門禪師認為，唱歌固然是好的，但實質對人心的幫助程度卻很有限。這種方法無法解決一些人碰到機會就要抓住權力的執着和接受賄賂的貪念，佛法單從義理瞭解，始終只是淺嘗輒止，而透過禪法修行，則是在訓練「只要維持你的心不動，再大誘惑都不為所動」。

六祖壇經中的著名義理——風未動，是人的心在動。

慧門禪師解釋道，即使外邊的風在動，當你的心不動時，那些動靜也和你並無關係。這就像「風席捲樹葉一大片」，但當你從樹葉間的空隙中去凝視清朗虛空，那空間中便可以見到你的心——不管樹葉如何飄動、每片樹葉如何動，你亦可以體驗到心不動的境界。他說：「我們的生命不可能要求外邊的人都不動、要求別人不要製造給你煩惱，但即使外邊給了再多刺激再多困境，我們也可以領導自己無動於衷。」

佛法的真正價值，正是要讓人學到後馬上從內心體驗到、馬上能做到。過多的解釋，只會背離義理原意，因為其中的本質是通俗而簡單的。所以年輕人學習禪法後，或許便能體會到一個人的快樂幸福並不建立在外面人、事、物給予的稱讚，並不依賴於外邊的物质。當心變得清靜之後，快樂源泉就會源源不斷從內心流淌出來，而不需要外物滿足。這便是為何禪師認為單單靠着佛教歌曲提升心靈遠遠不夠。「那只能作為其中接引的一段，而不能解決實質問題。把佛法編成歌舞，固然唱與跳的那一時刻是有啟迪的，但當你回到家裡，燈關掉、孤零零一人又碰到颶風或是大地震時，你是否還能很清醒？事實上你會擔心生命受到威脅。為了求生，你會產生恐懼。」在面對最大的困境時，不能形於外而立足於內。

生死的緊要關頭，故作輕鬆不能為我們帶來解脫，瀕臨死亡的壓力需要一種恒定的心念去疏解消解，而這樣的耐心和勇氣或許正是年輕人最為需要的——藉對抗壓力，以認識自我，以找到人生源頭活水的喜悅。

慧門禪師認為，禪法不必靠外界的音樂舞蹈乃至物質，讓人們獲得快樂。按他的話說：「單單是控制內心，已經重要過一切外在形式。也唯有強大內心，才能抗衡心理壓力。我們不能把望外求的東西疏解，要靠自己清涼的心，去洗滌煩憂。」同時他認為歌舞等多元形式為佛教帶來流行普及固然沒錯，但某種程度上也會讓佛教越來越膚淺化、表面化，離本質越來越遠，所以對佛教初產生興趣的人們不該將之引為主流。他說：「如果大家都這樣誤讀，佛法就完蛋了！」



### 上師開示：讓心理空間擴大為「沒有圓周的圓」

Q：親近禪法，會對非信眾帶來怎樣的幫助？

慧門：禪法不分任何宗教信仰，只要修，就是挖掘自己內心智慧。智慧的寶藏在內心深處，而不在外邊。每個人都有這種智慧，看你能不能向內開發。非信眾在成長過程中也會經歷挫折和煩惱，像是年輕人談戀愛分手、離婚等各種情感與心理困境，佛法所做的，正是帶領他們走出這困境。

Q：你這次在理工大學會怎樣與香港的年輕朋友探討生死之宏大命題？

慧門：以我的觀點，沒有死這個東西。佛法是講無常，不是死，因為在佛教中，只要有生，就一定會有喪失，只要有生命變化，就有無常，有間離。這是不分宗教信仰所有人都一定要經歷的，不可能避免。但在思想層面的認知上，透過禪法可以令我們更為理解生死問題。我這次想要以心理時間和空間，向年輕人說明這個問題。心理時間的概念就是，心裡只要有任何念頭的流動，就會一生一滅——比如一個生活中的念頭，念頭萌生就是現狀，發展起來就是未來，但最終都會寂滅消失。每個念頭的生滅，都能構成過去、現在、未來的意志流動，而我們對身體執着，就是執着於心理時間的堆積。本來我們身與心的空間一樣大，但為一個念頭而過於執着，心理空間就被擠壓縮小。由於因我們都活在心理時間和空間的變化中，才會執着這就是我。但參禪後卻可以發現，原來心理空間可以擴大，心理時間可以流動，這個時候越體驗就越知道，其實「我」不必受身體變化來影響我心。對現在的年輕人而言，講太玄的佛理他們不會接受，所以引導他們建立對生死的看法、生命的看法，應該從心理宇宙觀說起。有個最新的科學——心理物理學，就是專門研究一個人心理變化的物理變化。因為一個人就像一個小宇宙，它從大宇宙中獨立出來，所以我們才對這個「身心」產生執着。假如透過禪法能穿透身心束縛，將我們心理時間中的過去和未來擠壓為一個點，最後在心理空間內消失，那麼心理空間就會擴大到比虛空還大，從而成為一個「沒有圓周的圓」。世間宇宙並不會比這個圓更大，所以圓心當然處處都在，放之四海，處處都是你的圓心，處處都是你的心，你就會對生死問題更加豁達。

Q：如何面對死亡的恐懼？

慧門：其實現在所有宗教都是為了解除人面對死亡的恐懼，但各個宗教立論不同，修行方法不同，也會帶你去到不同地方。有一個堅定宗教信仰的人，的確會更善於面對死亡所帶來的恐懼，也更好善樂施、物慾相對較少。但真正想讓一個人內心清淨對抗誘惑，便要避免「撐不住誘惑」。我們修行禪法是為了避免那個克制不住的刹那發生，而不單單是作用於平常，作用於一切順遂的情形之下。對抗自己的慾望，是我們永恆的困境。

### 上師開示：真正的禪法要從慾望下手

慧門：慾望能解決，其他就不成問題了，但慾望並不分種類，它是一種深刻的、無法被克服的動念。比如一個人因為高血壓高膽固醇，醫生要求他吃得清淡一點，他就收斂了吃的慾望，但相應地此後每年換一部新車，請問他的慾望有變嗎？有消失嗎？慾望只是從這個形式替換為另一個形式，所以我們不是要戒絕慾望的種類，而是要讓內心升起力量。因為只要有自我，就有慾望，那假定我們從自我修到無我——既然無我，哪裡會產生慾望？



台灣百丈山力行禪寺的創始人慧門禪師

### 公開講座

「死亡，你知多少」及「死神來了怎麼辦」

時間：9月21及22日  
晚上7時30分至9時30分

地點：理工大學蔣震劇院  
查詢：8106 2688

禪七開示系列演講「危機即轉機」

時間：9月23至29日  
晚上7時30分至9時30分

地點：荃灣弘法精舍

禪七參禪活動  
時間：9月23至30日  
地點：荃灣弘法精舍  
電話查詢：8106 2688

結語

佛法並不只是一種思想，因為其實動念就會產生誘惑，禪師所講的「心理時間」就會產生流動——有念頭的改變，自然就有好惡取舍，就會有困擾，不可能心地清淨。但真正理解禪法，我們便會發現它無關宗教，只是對心裡情境的一種提升。通過親近它，是為幫助我們不要在一點挫折面前都無法承受、即刻就被打敗。故而從這個層面而言，參禪對年輕人而言，更是一種獨特的與自己對話的方式。有一位跟隨慧門禪師禪修的女孩，本來和母親的關係非常緊張，但參禪兩年後她逐漸平和下來，學會了調適自己，開始改善和家人的關係，有時甚至在母親生氣時還會上前拍拍肩膀、故意逗母親笑。所謂身體力行，無非是從生活中令自己變得平和、沉穩、善良而無堅不摧。我們不止要用雙眼去看這個世界，更要用心、細心、真心。願這禪修的過程，助你永葆一顆明亮通透之心。