

4

禪修可以了生死嗎？

了生死要從「生」去著手

修行人常說：「要把生死掛心頭，寫在眉宇之間，生死未了，大事未明，如喪考妣。」生死事大，生死未了是件比父母去世更令人悲傷的大事。然而，生死是自然界無法超越的界線，所謂「了生死」的「了」，指的是什麼呢？

「了生死」不是從「死」去著眼，而是從「生」去著手。意思是說，死不是終了。對這一輩子來說，死亡是終點站；從長遠看，還會有下一生，若未解脫，生命就會生生世世輪轉，無有停歇。因此，與其一直著眼於「死」，不如從「生」著手，找到解脫之道。

佛法告訴我們，未解脫的生命即是一種輪迴狀態。我們經歷輪迴時，並無人經過我們同意，而我們也從未準備好，就已經被生下來了，到現在還活著，下輩子仍然如此，這便是生命的輪迴。

面對人生，中國儒家教人「學而優則仕」，十年寒窗苦讀，以爭取功名利祿，金榜題名來揚名身後、榮宗耀祖。但佛家處理的是生死大事，人生是有限的，你應該優先處理最基礎、最根本的問題——了解生從何來，死往何去，在生活中建立正確的修行知見，來面對這人生最重要的事情。

我們學佛之後，要看清楚生、老、病、死的現象與過程，從中增上、改善自己的生命，佛陀的偉大就在這裡，他教我們如何修行，而能解決生命的最終問題。

成為一位真實的禪修者

記得我就讀三藏學院時，曾問過院長白公老人：「修行可以解決什麼問



題？」院長回答：「可以息滅煩惱，可以了生脫死，更可以成佛作祖。」

我喜歡反向思考，接著就問院長：「那麼，有什麼事情是修行不能辦到的呢？」院長說：「衰老是自然現象，我們不能抗拒衰老；生病也是自然現象，我們無法避免疾病；死亡更是自然現象，我們不可能永遠不死。」

如果我們想要不經過衰老，可不可以？除了早夭者之外，所有的人都會歷經衰老。如果我們想要不生病，可以嗎？到目前為止，顯然沒有人不生病。儘管衰老與生病是自然現象，可是人既不服老，也不想生病，試圖透過許多人工科技，想把時光留住，想控制疾病，期望永遠不要生滅。

然而，人的呼吸終有一刻會停止，是什麼時候呢？就是死亡之時。我們或許覺得，現代醫學、科技發達，人的壽命不是延長了嗎？但是無論人類文明如何進步，人的平均壽命再怎麼延長，生、老、病、死卻是生命必經的過程，無人可以倖免。

所以，禪修還是要回到佛法的核心——苦、集、滅、道四諦，回到佛陀根本的教法，從體認身心的變化開始，而體認身心的變化，就須從觀呼吸下手。這已經不是漢傳、南傳、藏傳哪一個佛教傳統的問題，而是共同要面對、解決的問題。

禪修便是引導人直接進入與自己生命息息相關的事，你不能不關心它。當你真實進入禪修，成為一個禪修者，你看待生命問題的眼光與深度，自然便會有所不同了。

