

無極禪——修心息妄法訣闡真(六)

胡春業

人生的兩種認知座標——非超越性與超越性的自我實現。依美國著名心理學家馬斯洛自我實現學說和需要層次（參閱《動機與人格》），認為人的需要可分為「匱乏性需要」和「發展需要」兩大類，也即人的非超越性與超越性自我實現，從低級需要到高級需要可分為五個層次，層層相同，有如一座五層塔，超越性自我實現居最頂層。我們把在匱乏性認知的世間生活，拚命追求自我成就、不斷地去擁有來滿足他的基本需要而充分發揮其聰明才智獲得成功，但極少考慮人存在的終極價值的人稱為非超越性自我實現者。這類人包括那些優秀的政治家、藝術家、企業家、學術專家等等各行各業的能人。他們也有相當的智慧和膽識勇氣，否則追求自我成就就不會成功。由於個人的努力和開拓創造，他會擁有越來越多的錢財、名利、權位、學術、專業成就，這種追求成就也是被社會大眾所肯定與鼓勵的。但是在這種成功結局的背後不是超越而是他把自己慢慢地封閉在一

大堆專業成就，封閉在光彩榮耀裡而漸失對生命的警覺性，日益自我沉溺。表面看起來，他顯示給世人的是他在一個很安心、安穩，也有所得的地方生活著，而實質是，他是為了逃避不安與恐懼人為製造這樣一個避難所，不斷造一些虛幻的假相來說服自己，同時也向世人證明他現在生活得很安心，很自在！他心可欺，自心難騙。果真自己心裡的不安與恐懼由於自我成就的實現而不復存了嗎？不是的。他所擁有的只是一種大的假安心。其實不安與恐懼在人們心裡的存在與活動，世人是相當清楚的。無奈人們常常是不願去，也不敢去正視它、承認它、思索它。由於心靈的軟弱與自我沉溺，他雖有智慧和勇氣追求自我成就，卻沒有智慧勇氣來真正地面對自己、解剖自己、征服自己。英雄征服了天下，但無法征服自己。心靈的殘缺使他自己或許根本還沒有察覺到他是生活在不安與恐懼中，因為他對自己的未來充滿著希望，他認為他的智慧和才能及現狀足以使他相信自己

還會更成功，更擁有。這種不斷追求的動力使他相信明天會比今天更好。對生活和生命沒有相當透視醒覺功能的人，是極難察覺到自己一直是生活在假安心的避難所裡。這一殘酷的現實性，他不敢承認，他會在睡了一覺醒來以後又開始他新的追求。

當今這個時代，社會上大多數的人不再認為成熟健康的心智，寬廣嚴謹利於生命健康成長的知識真理，提升性命圓滿的修證之道和不為名利所誘的風光節義是生命中富有價值，值得追求的理想。功利時代，好像大家都在拼命追逐金錢與財富。但是我們看到處於今天社會的現代人，活得並不快樂健康。而是普遍都感覺活得心身疲憊不堪。「活得真累」是現代人的口頭禪。雖然吃穿不愁，年輕人有各種娛樂，但由於缺乏傳統人文氣息的環境和社會正確生命教育目的價值體系的導向，現代人並不會擁有深沉寧靜的心靈與健康和諧的身心。現代人內心的苦悶和心理的疾患其實是十分複雜巨大的。就好像金庸筆下的「令孤沖」，除了原有的舊疾之外，另被多位不同門派的武林高手灌入真氣於體內，由於數股不同的真氣在體內賓士流竄，使他的胸臆更增痛苦。思想和心理的負擔日益加劇。心浮氣躁，空虛無聊，恐懼不安，苦悶憂愁是年輕人的普遍表現。

社會教育下，我們爲了競爭、生存、面子、自尊、財富、成功、愛情等等，爭了一大堆，最後得到了什麼呢？即使擁有了所謂的成功、財富、愛情，也是恐懼中的擁有。因爲你會害怕有一天會失去自己的所有，在恐懼狀態中而又患得患失。任何奮鬥都是以生命爲根本標的。生命生存的標的就是我們的身體，我們的生命。生命的存在到底是爲了什麼？生命的真相與人生的目的，我們是否真正思考過？一切名利、成功、事業、感情等都是建築在我們的生命體上，所以凡是違背人性和破壞生命健康，扭曲心身爲代價的任何活動，都是捨本逐末，毫無意義的。而且如果站住生命的終點來反觀我們的生命，我們一生最珍惜的生命有一天也將不屬於自己而化爲塵埃。假如不能肯定這樣的標的之存在和面對生命現實的勇氣而給予應有的覺醒生命的價值觀，那你在這世間奮鬥所爲何求？那真是把生命的方向搞錯了。

我們看到，生活在都市裡的年輕人，坐在辦公室的白領族，無形的精神壓力更大，爲了趕上潮流不至於落人後，他們必須強迫自己過度學習，不斷吸取新知。然而堆積在記憶倉庫的龐雜資訊很快便成爲大腦的負擔。而商業化的人際關係，更使年輕人的情感處於表面化，習慣言不由衷的表達自己，不僅無法真正信賴別人，連

自己也不瞭解自己。生命的意義和生命的進行到底在追求什麼呢？大城市的酒吧、KTV、夜總會、健身房等種種令人眩目的娛樂休閒提供人們的是暫時的感官麻醉和鬆弛肌肉的效果而已。年輕人狂歡一夜，麻醉的效果終究是有限的，當娛樂的時間過了之後，剩下的依舊是空虛與無聊。明日面對的乃是同樣的瑣事與苦悶。現代人對原有的不安和不斷新增的精神負擔，能找到的對策是軟弱無力的。無法擺脫煩悶、矛盾、空虛、緊張、不安、憂慮的侵襲。這就是今天大多數社會年輕人的生活真實寫照。今天的年輕人其心理疾患相當普遍嚴重，整天是在緊張不安與空虛無聊中度日。被世間的幻相所誘惑，被感官的官能所牽制，半點不得自由。殘廢的身體帶給我們的是身體的痛苦。殘廢的心靈一定會帶給我們心靈的痛苦。多數年輕一代人心靈殘廢了！心身扭曲了！哪裡還會有心身的康泰呢？原因在於迷失了生命的故鄉，麻木了對生命真相的覺醒。人生奮鬥的目的是要榮耀我們的生命，安詳我們的生命，健康我們的心身。在榮耀我們的生命中健康成長，過個自在而逍遙的快樂人生。在安頓好我們的心身基礎上進而來探求生命之道，性命修證之道。如果爲了應付社會的虛幻人生透支我們的精氣神，以消耗生命和心身的扭曲爲代價來獲取所謂

的成功，那你的生命力一定會萎縮、晦澀。因爲生命一旦失去了源頭活水會活的痛苦不堪，百病叢生。誰願意讓自己的生命在懲罰與煎熬中度過呢？

面對衆生的業力（也包括自己）如同「大江東去喚不回」的現實情況，一念忽起的感傷與悲憫常常油然而生。西哲有云：一個作家和一位傳道者是一致的——關懷著永恆，走著孤寂的路。每思及自己的親人、同學、同事終日碌碌，疲於奔命的生活情景時，常常也只能爲他們的業力揮灑一掬清淚。漫漫長夜，又有誰是知音能聽見我內心無聲的吶喊呢！幾十年來做爲修行人，我並不會稍停禪修的體驗，自覺自己每天都有大小不同的省悟，也更覺自己淺薄和渺小。年輕時曾有一段時間不知深淺地想去嘗試弘揚禪法，無奈自己根本還沒有喚起頑石點頭的本事和無礙辯才，其實只是有心無力。我所能給人的，別人似乎並不需要，而別人現在所想要的卻是我沒有的。即使現在依然這樣，那種想把畢業精力用於弘揚禪法的理念依然存在，只是不再浪漫地奢想短期可成了。爲什麼會有這樣的認識呢？解脫與心安，常樂我淨，使真常不滅的自我永遠安享清淨無染的極樂，是人類心靈的最高峰，但絕大部分的人距此太遙遠了。他們不知如何追求，同時自己也根本無意去追求。即使是知

識份子、藝術家、政治家也鮮少例外。我們把達到人類心靈的最高峰，使自我實現需要居最頂層的人稱為超越性的自我實現者。用佛法的觀點也即是自我實現達到明心見性，自性成佛。在芸芸人群中，這種人不到百分之一甚至千分之一、萬分之一！尤其在佛法處於末法時代的現代社會。我有時又想到用如此超越性的自我實現者（超越了匱乏性的基本需要）的標準要求非超越自我實現者，是不是有點太苛求於人了呢？但轉念一想，全人類終極欲望的歸宿一定是對無上菩提的求證。因為人類要想達到最終的解脫和心安，由必然王國而達自由王國，通向永恆涅槃寂靜——圓明極樂、無住涅槃之路最終只能是像釋迦牟尼那樣誓證無上菩提，這條路最容易也最難，捨此別無殊途。我們再也不能逃避心靈的恐懼與不安，心整日在向我們痛苦地呻吟，你我豈能充耳不聞，迷茫與麻醉？要善待自己、真正地對得起自己，只有無所逃避與轉移地回過頭來直接面對不安和恐怖。屠刀放下，當下就是解脫者。我們所擁有的一切究竟是什麼？我想只有把這個問題徹底地弄清楚，才能真正地看破，放下而得大自在。我們擁有什麼？在解脫者看來，你所擁有的一切只是一把殺你的屠刀而已。它把我們的心殺戮得支離破碎。整日處於焦慮、不安、恐懼中。使我

們的生命發生錯亂。在前文已經說到了妄念、欲望的存在是不安、恐懼的真正根源。由於我們的妄念和欲望斷不了，所以活得那麼不自在、不安詳，那麼的疲憊不堪，身心憔悴。數十年，我們東奔西跑，東牆壁打倒西牆壁，真可謂一片狼藉。今天我們不再逃避，好好收拾歸來，靜心反省一下，我們擁有的名和利，為什麼還有不安心呢？怎麼總是找不到那種山明水碧的心態呢？只有如此反思，才是認識生命真相的開始。在靜靜地反思覺悟中，發現了一個非常重要的事實：就是當我們意志薄弱和疲倦至極的剎那，那股莫名的不安和恐懼感顯得特別強烈。當已無力並無法記起我們前一秒鐘的成就時，我們的心還不恐慌嗎？人之業力使大家習慣於生活在「有所住」的世界裡，要認為自己擁有的成就和榮耀是真實的，就必須靠記憶去努力攫取證明。只有如此地用這種方式來麻醉自己，說服自己，鼓勵自己明天會更好，才會認為自己生活在「有所住」的世界裡一切都是真實的。而當提醒自己的力量薄弱或近乎喪失時，不安的那股幽靈即刻浮現。由此看來，我們原來是生活在由記憶和妄念構成的世界裡，我們的生命中原來所擁有的其實與只是一大堆的記憶，一大堆的妄念和念相而已，它們是造成人之心靈不安與恐懼的根源。當我們覺思到這

一生命真相時，就應該在生活中發勇猛心，時時堅決根除妄念，不再隨妄想習氣境界轉。否則，要想脫離不安和恐懼是不可能的。對於永無休歇的六識心浪不予止息，相續不斷的意識，記憶就時刻在起作用，想要拔除生死之本，跳出茫茫苦海也是不可能的。古來，我佛度人無非就是斷除眾生妄念習氣。全部佛法、禪法之精髓歸結到一點即是斷除妄念。妄念止息，當下就能回復到究竟涅槃畢竟空之老家，明悟自心徹見本性，那裡還會有那麼多的掛礙和遺憾呢？正如《心經》云：「心無掛礙。無掛礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」要想做到心無所掛礙，斷妄心而無有所住又談何容易。古人說，「斷妄想如斷四十里流」，由此可見一斑。斷了妄想，就是般若。我們人為何要新生呢？因為現代人的心逐漸惡，出生許多奇病異症。身體有毒瘤惡症，我們得請醫生把它們割除掉，讓身體重新獲得「生」命。心有了惡病，同樣也需要把它切除，以便讓這顆心能夠「新生」。依我粗淺的看法，人類的痛苦不安真的像一個「黑洞」，這個黑洞是由人的妄念與記憶所形成。我們的生活，一方面是在追逐記憶中的理想，一方面又在逃避記憶中所恐怖的東西。

我要提醒各位的是，我們所謂的奮鬥其實很盲目。

誰能打包票自己就一定能成功？成功的標誌是不是就是財富的擁有？擁有的是不是一生就絕對的擁有？不要忘記佛教有一句不斷教導提醒我們的格言：「人生無常，生命危脆」。如果有一天我們一生最珍愛的生命都不屬於自己，那麼試問建築在生命體上的名利、財富、地位又算得了什麼？須知「百年三更夢，富貴瓦上霜」，無論現在是富商巨室或是市井小民，很快都會成為過去。「滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄，是非成敗轉頭空，青山依舊在，幾度夕陽紅。」羅貫中所憑弔的古人，不久之後也將會是自己。人一旦基本的欲望獲得滿足之後，便應立基在這些福報上去追尋內心的安寧和生命的真諦。留意一下那些成功的大企業家和所謂的名人影星，他們真的過的很快樂很健康很心安嗎？運用知識經濟的領域去奮鬥擴張個人欲望，這樣的人生和工蜂工蟻好像差別不大。要明白人們填充空虛與無聊的一切活動是不可能帶來身體的健康和心理的健全。它只能在表面上讓人獲得止痛麻醉而已。止痛劑是不能讓身心恢復健康的。要讓生命活的有價值有意義，首先應該肯定生命的成長，認知哪裡是我們生命的故鄉，生命的本地風光。而非肯定事業成功。成長與成功，只是一字之差，但意義迥然有別。

當生命背離生命的原鄉，內心失去安詳寧靜的心態時，就會百病叢生。一切的疾病都會圍繞著你。因為當你內心不平衡的時候，內分泌也不平衡了。既然不「天君泰然」，那就不會「百體從命」了。因而障礙重重，身心失調，「望之不似人君」。我們失去了生命的原鄉，也就失去了生命的華彩，使自己不再相好，不再灑脫，不再有內在美，乃至外在都可惡。是女孩子，不會再容光照人；是男孩子就會面目可憎。活的矛盾、挫折、無奈。痛苦、煩惱基本上都源自於當代人的迷茫，源自於找不到生命的正確航標，走不出生命的沼澤，它所顯現出來的相，人人不一。生命的相會改變，然而生命的存在（生命之性）卻是永恆的。我們對自己真實的生命若無法肯定，不能使自己的身心時回歸生命的原鄉，就會覺得自己的生命毫無價值感，此生便註定隨波逐流，心身備受煎熬。這是最重要的一个關鍵。肯定自己的生命存在的價值與意義後，重新確定生命的航向穿越生命的沼澤，你會自然割捨生活中沒必要的潮流追逐與欲望，回歸平常心中，在順其自然生活中，安於當下活出生命的質感與喜悅。在「平常心是道」的修行中不斷提升我們的性命品質，若能如此身心健康和諧快樂自在其中，不求而自得之。

人要新生，就必須用自性之慧光照亮生活中的黑洞，否則人是無法回生，也是無法新生的。在生活中觀自在，在繁忙中證解脫，在紛紛塵世中實證自在無礙而徹底認識我們的本來面目，回復到單純的本心，使心靈達到充分自我實現的境地，才是真正的新生和解脫之道。「無極禪」的高峻陡峭與平懷自然正是在這裡，它已充分顯示出禪宗現證涅槃，見性成佛的澄澈空靈禪境。我們的不安和恐懼是由妄念和記憶產生，狡詐的念想不斷地引起我們的欣愛憂怖。當我們發覺到這一生命真相時，只要讓我們發覺這一次，我們就不要再讓它玩同樣的把戲。當妄念起的一刻，當下就警覺，問題的關鍵是要把這種觀照、覺照保持住。當把有間斷的覺照連貫起來，不讓妄想雜念介入其中，不迎也不拒，雜念來隨它來、去隨它去，任它隨它不管它，我只保住這顆覺照的平常心。用這樣的方式，真謂立竿見影，最容易也最猛烈。只要我們有勇氣敢於面對自己，就能做得到。在不斷地回復到這顆平常心的過程中，我們會發覺一個人的念想和覺性不會同時存在。念起即覺，覺之即無，念止覺現。正是「觀念念即住，覺妄妄皆真。」當念想的止息回復到到清明的覺時，我們不再受記憶推動，不再隨妄念翻滾，徹底斷除煩惱與痛苦，遠離傷害，心靈得到了

醫治而獲得新生。我們的心從此會二六時中恆住大明圓覺中，去享受那一份由無貪、無癡、無掛、無礙帶來的輕安喜悅。時時觀照自己的心態，使那一念的心靈本體無限延長。就是禪的精髓，就是在生活裡以一種完整統一的人格來體現無極禪法的精神，就是把自己的信仰與生活打成一片。智慧解脫之門已為我們敞開，古德云：「百千法門同歸方寸，河沙妙德總在心源。」無極禪的陡峭高峻其實是來自一單純、平懷自然的開始：「你敢面對自己的心態嗎？」平常心平常事含蘊著如此沉邃的禪法，有誰是知音呢？

善待自己的生命邁向新生。靜心收拾歸來，好好的修行來善待自己。「山明水碧」一旦擁有，人生別無所求。心靈達到充分自我實現而臻於解脫的境地就是生命的原鄉。生命的故鄉不在哪裡，就在這裡！用佛教術語來說，即是當下！沒有活在當下，沒有活在眼前，沒有活在生命的無極本地風光中，即是遠離了生命的故鄉。人類痛苦的來源有很多，有大自然的，有社會性的，也有別人加諸在自己身上的。但這些都可以克服。它們並不一定帶給人們憂悲苦惱。因為折磨是外燄無常的，而煩躁苦悶卻由自心生起。我們真正的要深深感受，人來到這世間，生命價值的意思在於對真理的追求，而真理

是源於生命的無極原點，離開了生命的無極原點，就無法與真理呼應。離開了生命的無極原點，就沒有心身的真正健康。更無法體會生命的喜悅輕安。這裡可以告訴大家的一個秘密是：只有浸習生命真理之道才是真正的養生康莊大道！真正的養生康莊大道就是無極禪道。

對一個心智成熟健康，意志堅定的人而言，對於領悟貫徹生命只是眼前片刻可活而傾宇宙全力活在眼前一瞬間的人而言，世上沒有什麼人也沒有什麼環境能傷害得了他的心！為什麼我們的心總是會感到種種的傷害與痛苦呢？因為自我成長步入社會長久以來，一個脆弱的生命為了在這龐大的社會競爭下適應，為了生存，一開始就隱瞞偽裝自己。它使我們遠離了生命的無極原點，與生命的實相背道而馳。社會的種種幻象迷濛了我們的雙眼，再也見不到生命原態的無限風光。這樣下去的結局當然是我們的生命一天比一天閉塞。因為生命的閉塞而會常常抱怨、不滿、委屈、牢騷、嫉妒、懷疑、自以為是、任性驕傲，陷人生於暗淡挫折。扭曲自我，心與身不能共鳴，心理與身體也便跟著不健康了。我們一開始做了跟生命太多完全無關的種種偽裝，掩飾，為的是取悅別人。我們總是受到別人的喜怒哀樂所牽動、影響，這是生命遠離故鄉的原因之一。還有一個生命遠離

故鄉的原因就是我們習慣活在前瞻後顧中，沒有活在當下活在眼前。我們的心習慣沉浸在在對過去的回憶懊悔與未來的幻想期待中，而把眼前大好的光陰虛過。生命的意義其實從其高度理性的角度而言，只有眼前片刻可以把握。佛說「過去心不可得，未來心不可得」。唯一真實的是現在當下的心。過去的已經過去，未來的還沒有發生，可是常人的心不是為過去的事情懊悔，就是對還沒有來，沒有發生的事情擔憂或期盼，使自己的心在前瞻後顧的妄想中分裂，使心處於二元對立的矛盾中，不得片刻安寧。不斷顛倒妄想的腦電波耗散了我們的心神。使我們經常性頭疼，寢食不安，失眠乏力。年輕人心常掛礙，沒有清醒，空靈，明瞭地活在眼前一瞬。所以無法體會什麼是生命的空靈莊嚴與自在精彩。喝茶只是喝茶，唱歌只是唱歌，工作只是工作，一心的無極世界是多麼美麗啊。如此的簡單輕鬆就可以使自己在生活工作中當下得到解脫。養成一心一境的禪定個性是健康心身的開始，須飲水自知，堅守實踐，方能體會受益。在生活中一心一境的人，會在操勞柴米油鹽日常細事時，在洗衣服、帶小孩、炒菜做飯時，在二六時中為人處事舉手投足時……都能隨緣自在、坦然面對眼前一瞬

，永遠不忘只活在當下盡情欣賞眼前片刻之美，不拘泥於過去未來，也不瞻前顧後，只知一心一意一境做事，完事後不留一點心痕。每天如此生活的人，自能體會到什麼是無造作、無是非、無取捨、無斷常、無凡聖的境界。他不需要有意識地去與外界危機對抗，碰到突發事件時，可以在不失人情味的情況下及時做出適時的判斷與回應。他會在參與社會活動的廣闊背景中，使自己與社會大眾融為一體，在責任和義務裡去解證，去超越，從而完成生命的修養，心身的解脫。「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪。若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」人雖然遠離了生命的原鄉，但，生命的無極原點並未就此消失。它一再地釋放其獨特的頻率和磁場，呼喚著你：孩子！回來吧！你已經迷失很久了，早點回家吧！生命的故鄉，要我們回過頭來，回歸生命正確的無極原點。如此才能聞到生命花園綻開的芬芳！

無極禪就是心靈最單純、最開放、如零的原本狀態，是解脫的當體。我們用禪丹合一途徑使心靈本體恢復光芒的方法來長養無極自性本地風光，止息煩惱，放下一切，使心念輕鬆寬坦，徹底歸無極零，便可直搗心靈最深處的幽暗。

（未完待續）