

# 「大道至簡」：禪修就是單純對意識的理解與體會的融合

Date: 2022-11-06 18:45:00

以人類原始部落時期為例，一天當中只分配少量時間去打獵或者務農維生，而且人口密度非常低，大部份原始人類的時間都是在發呆放空，心中也沒有什麼意識形態，心靈自然而然就會空曠，很容易就能達到佛教所說的「禪」的狀態。在原始道學所謂的「大道至簡」也是在說相同的道理，其實在佛陀開示之前以及原始道教之前，甚或更早三千幾年前的吠陀、象雄文化、甚至更早期的薩滿文化已經有相關冥想行為的記載。

所以「大道」必須「至簡」才能讓每個原始人類在當時尚未有完整宗教修行系統傳承之下，讓每個人的冥想行為自然發生。佛家所謂的「眾生平等」正確的觀念是指「所有有情眾生」都有「可以解脫的機會」，就算沒有人本宗教修行文化傳承也有可以解脫的機會。而在古時的人類的情況來說，他們所謂的「禪修」其實就是「在簡單的生活環境下單純地發呆（放空）」。

但由於我們的現代社會結構變得越來越細化複雜，各種各樣的社會意識形態不斷影響著我們每一個人，人性裡的慾望結構也複雜了許多。所以在禪修當中有時候被迫要體會很多不同的人生道理去解決這些無緣無故在我們腦中「多出來的意識形態」，解決這些本來就多餘的問題。

## 人生各種不同道理的作用點—「禪修」

人生最大痛苦，覺得自己擁有過什麼，卻覺得自己失去了。最後回頭發現，原來你根本沒擁有過什麼。

在銀行的錢，就是銀行的。錢的價值，是被操控的，也會被濫發通膨所影響的。你手上的手機，你控制不了它不壞，壞了只能找蘋果去修，就算你會修也需要有人提供零件給你。你身體什麼時候會病，你也控制不了，突然癌症你也只能找人去治，而且隨著時間慢慢一直變老，誰也不能逃脫。人其實幾乎除了自己的情緒，什麼都控制不了。

你擁有的東西的狀態，你是控制不了的，那你又能擁有什麼呢？

對於種種的人生道理，我們如果從字面的語意去「理解」其實並不難，只需簡單邏輯分析。但要對該道理有「體會」的感覺卻很難，除非你經歷過與該道理相關的人生經歷，不然很難會對某種道理有深刻的體會。當「理解」和「感受」融合甚至可以讓我們擁有如超人般的學習力、理解力、記憶力和感受力等，賦予理解「感受」或者賦予「感受」理解可以把所有理解的知識從平面變成立體。但人生時間有限，我們其實並不需經歷多種不同人生才能體會和感受到道理當中的帶給你的感受。有一個很低成本的體會與感受的方法，而且每個人都做得到—「禪修」。

在禪修當中我們會體會很多讓我會困擾的虛幻事物，例如會有很多念頭、慾望、畫面會在潛意識突然浮出來，試圖要你去認同它所提供的訊息。我們除了要學會「穿透」而不是「壓制」它們，有時候我們需要「看透（感受與理解）」這些東西的本質。如果你在禪修當下覺知到自己對某種事物有執著的心，就重新把你對「事物擁有的定義」重新想一遍後「感受」，用各種方法說服自己其實並沒有擁有過什麼，何需為其而執著。

原始佛法既原意是「為了從禪修當中達到涅槃的意識狀態從而達到阿羅漢境界的修行方法開示」。本質與哲學是完全無關，是一套意識學方法令人達到涅槃（一種瀕死經驗）後解脫。再簡單說，是教你如何感受死亡後因接受死亡而解脫自己。哲學係禪修當中既應用範圍只係對自己意識既理解，冥想打座就係感受同體會意識既變化。所以單純用哲學去看待佛法認為哲學是佛法是全部是誤解。

這就是「定慧雙修」中「慧」的修行。

註：

「穿透」：要承認你自己有這些感覺很正常，不要讓它依附在你的主意識，讓它自己穿過掉就好