

# 为什么要禅修

我们的肉体负责耸立在这个世间，而我们的心和灵就承担活着。如何更好、更有尊严、更有智慧、更有慈悲地活着，我们就需要禅修。正如我们给肉体去装修一个漂亮的房子一样，我们更需要装修我们心灵的家园，而禅修其实就是在给我们装修内在的心和灵的家园。

禅修是生命觉醒的教育，是要在当下的五蕴身心之中，要能够如实观察我们每一个个体的生理现象、心理现象的变化、生灭。它这个中间会出现很多的状况，你不可能只是用一种方法统一解决，一定要有最恰当的方法。并且还要能够现观一切有情，都是由因感果转起名色法，有作业没有作业者，有果报没有承受者。所以这种生命觉醒的教育，大智慧的教育一定需要善知识观机施教。

禅修未必能够使我们大富大贵，但是能够使我们身心平衡、和谐、喜悦，使我们的身心灵都充满了喜悦；禅修未必能够使我们处处成为第一，但是能够使我们展现最好的自己；禅修未必能够使我们时时处处都一帆风顺，但是能够使我们时时刻刻都绽放欢喜、宁静和快乐。

禅修使我们能够明白每一次的经历，其实都是一张邀请我们向内照亮自己的心的神圣的邀请函，是我们的灵性生命发给我们的邀请函。

每一次经历都用平等心去看待，不要抱怨，不要洋洋得意，而只是照亮它。有什么事情，圣人、开悟的人、佛陀是不是不会生气呢？不是。你看看佛经，佛陀也会呵斥弟子。但是跟我们的这个有什么不同呢？我们这个业力的运作法则，佛陀那是大悲心，教化众生，而且他不会留下轮回的业因种子。打个比方，如果你生气了，你怎么处理呢？你说：心里面提醒说我不要生气。那么你还是凡夫，还是种一个轮回的因，你说你不要生气，不要生气是和要生气相对应的，所以这个根还在，你永远摆不脱。应该怎么样？不是从知识层面去说服自己，那只是一种修养，不是修行。

所以禅修一定要明白，不是说好像我们懂得很多理论，我修养很好，那个有用吗？生死关头，一点用都没有。大限将至，紧要关头的时候一点用都没有，那只是修养而已，不是修行。

禅修其实就是能够实实在在地使我们内在生活和外在生活都发生彻底的转变。我们不再向外追寻，我们真正地满足。我们不一定活得很完美，但是我们一定活得很完整，做一个完整的人。

这样，我们是真正地学会了禅修。

让一切事情都成为它本来的样子，而不是我想要的样子。

----恭录自大愿法师《亲见本来面目》