

舉足下足 長在道場

《維摩詰經》，特著意於般若與方便的相助相成。修持正念，以直觀煩惱、轉化煩惱。生活裡的種種，只要善用方便，都可以是入一切諸佛的法門。

禪坐不是坐

「智慧第一」的舍利弗坐在僻靜的林間樹下，盤腿攝心，深入禪定。維摩詰來到樹下對他說：「舍利弗啊！並不是找個安靜的地方，把腿盤上，止息心念就是禪坐。真正的禪坐呢，是身心不受三界的束縛，不動『我正在打坐』的念頭……」接著便開導舍利弗，什麼才是佛陀所認可的禪坐。

維摩詰以大乘禪法，打破聲聞乘將禪修與生活劃分為二的思維。其主要的思想包括：不捨道法而處身於一般社會生活中，破除了神聖、世俗的分別；心念不攀緣也不自我封閉，破除了內外的差異；不斷煩惱而入涅槃，破除了垢淨之別。大乘佛法強調破除分別與執著，讓禪坐不只是坐，而是融入生活，在行住坐臥中皆顯現禪坐的威儀。

類似的場景也發生在唐朝。當時，懷讓禪師看到馬祖道一禪師一整天都在坐禪，特地在他面前磨磚，以「磨磚既不成鏡，坐禪豈得作佛」來點化他。說明學佛重在心地上用功，執著於坐相反成障礙；唯有心地明淨、破除執著、放下掛礙，才能通達佛法道理。

