



14

禪不是枯木死灰

覺知自他

《五燈會元》裡有個「婆子燒庵」的公案。

有個老婆子供養一位禪僧二十多年，平日都交代一位二八年華貌美的女子送飯。有一天，她叫這女子趁禪僧不備時從其背後抱住他，於是女子嬌聲細氣地問禪僧：「和尚！你現在感覺如何？」和尚倒也保持平靜，很鎮定地說：「枯木倚寒巖，三冬無暖氣。」

女子將此話轉述老婆子，不料老婆子聞言大怒：「我千辛萬苦了二十年，卻只供養了一個俗漢！」於是在震怒之下趕走了和尚，同時放火燒毀了茅庵。

禪修的目的是了能如實覺察身心的實相，而非「枯木倚寒巖，三冬無暖氣」，如枯木佇立在寒巖上，並無任何念頭與感覺而禪修的。我們要先清淨自己的雜染心，這必須從收攝散亂於外的六根做起。有的人以為收攝六根就是關閉所有的感官，將自己修練成一個無感無知的人，這樣就能證果，但其實這樣無非只是把自己修成了一根枯木或一塊寒巖而已。

如果對一切都無感無知的話，不能關懷自他，修法又在修些什麼呢？信心要從哪裡生起？堅定的行門又從哪裡出現？又如何能見到諸法的實相而成佛呢？所以，我們修行要能覺知自己，也要覺知他人。

認清身心的實相

修行就是要認清自己身心的實相，實相是什麼？如果你今天要上台講課，卻一直拉肚子，你要如實地知道身體很緊張。對這個實相的了知，別人可能不會那麼在意，可是對你卻是很重要的。你知道拉肚子的苦是來自於心理的緊



張，那就要問自己，為什麼這麼緊張呢？是準備不夠充分嗎？還是有其他原因，想辦法去排除可能導致你緊張的因素，如實地看到自己心的狀況，緊張自然就能消除了。

隨時感知身心的狀況，觀察念頭的生滅，身體各種感覺的起落，只是單純地看著它們，而不要去追逐那些念頭與感覺，只要放鬆地坐著，讓呼吸來找你。呼吸是長或短、是深或淺都無所謂，只有你先放鬆，讓自然的呼吸來碰觸你，而非期待或預設要有一個什麼結果。

所以，修行是確實知道一個方法，讓煩亂的身心安靜、放鬆下來，而不是無感無知或者要成為枯木或寒巖才是有修行。能以專注的心如實地觀察，這是修法的開始，身心統一才是後面的功課。

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

