

超脫框架才是「禪」

阿姜布拉姆探病

阿姜布拉姆有一天接到電話，有位尼師已癌症末期，就快去世了，打電話給他說：「你可不可以來看看我？」她在幾十公里外的醫院。

他想既然有人需要，就趕快到醫院去探望，開車一個半小時以後，找到那家醫院與病房，病房門上掛著「拒絕探病」，但他還是敲了門。

裡面有護理人員開門說：「你沒有看到『拒絕探病』這些字嗎？」

他說：「可是一個多小時之前，她才打電話給我，我是特地趕來的。」

結果那個護理人員把門關了起來，阿姜布拉姆還站在外面。

等了一下，他想一想：「不對，我明明聽到她的電話」，他又再次敲門。

裡面護理人員又出來說：「你不要吵，拒絕探病，你沒有看到嗎？」護理人員轉身又進去了。

阿姜布拉姆在外面站了一段時間，第三次敲門，那個護理人員又出來說：「你實在夠煩的。」

他說：「明明她一個半小時之前打電話給我，我是幾十公里外趕過來的。」

他就把牌子拿起來，仔細地看，在最角落的地方，寫了幾個很小的字：「除阿姜布拉姆」，沒有注意還看不到。他拿給護理人員看，她只好放他進去。

他進去以後，看到那位尼師病得奄奄一息。

他說：「我今天是來看人，不是來看病，病就交給醫生、護理人員。我來這裡是看人，我說笑話給你聽。」

他就一直講笑話，躺在病床上的尼師聽著他的笑話，愈想愈好笑。

他們兩個在說什麼話？說「人」的話，不是說「病」的話。

講了好長一段話，他說：「笑話講完了，我該回去了。」兩天之後，這位尼師就去世了。

阿姜布拉姆說：「我是不正常的啦！在醫院看病是正常。」

我很喜歡阿姜布拉姆的這個故事，他說：「我們煩惱本來就是正常嘛！心裡很急是正常的。」這就是「如實知」。

我們現在就是在分不清楚「正常」與「不正常」的狀態，生死大事可以哀愁愁、煩惱重重的。人在臨終時身體就如刀割，全身似被撕開、分裂，痛苦異常。但是一個有禪修的人，難道就不痛嗎？那種痛苦依然不減的，只是他們看待它的心態不同而已。事實上，對修行者而言，所在意的已經不只是在臨終時的「痛」與「不痛」的問題，而是他如何來看待整個人生的過程，在修行過程中的煩惱掙扎之苦，也可能是錐心刺骨的。

苦有很多種，不論是愛別離或生死大事，禪修不就是在學如何放下自己嗎？用什麼方法可以放下？你認真地數呼吸，看著念頭的起伏，看著你的腳在痛、在痠、在麻，腰在痛……唉唷！痛楚排山倒海，一波接一波，但這些都是可以割捨的，看你選擇哪一個比較重要。

禪修是繫住自己的心

禪修做什麼？一定要跟自己有關係，即是最簡單的方法繫住自己的心。如何繫住呢？其實就看你是要提起來或是要放下，認真就好了。如果是聽經或自

已誦經，一定都得回到核心的語意，不是只有文字表面而已，還要與你的心相應，知道它的真義。所以，讀《楞伽經》、《般若經》或《阿彌陀經》比較能開悟呢？或是念佛、持咒、拜佛比較能成就呢？這些都是我們的分別心在作祟，只要你繫心專注，任何法門都可以帶你走向解脫，這些都是相輔相成的！

所以，念頭會起起落落，有時記得或有時不記得，有時多學一點或少學一點，更重要的，還是回到自己的心，你的心從未消失。當下那個就是你，同時你也在無常當中。吃飯就安心吃飯，走路就安心走路，念頭跑掉是很正常的，跟自己說：「什麼叫正常？心會跑掉，要有功夫把它叫回來。」你仍然還是回到當下，看清楚了自己，也看清楚自己是因什麼事而最喜歡跑掉。

先不要抱怨，因為抱怨以後，你還要花更多的時間或話語去解釋你的抱怨，去處理你的抱怨。你要掌握的就是時時刻刻地用功。可以在哪裡用功？要在你的「見聞覺知」裡用功。因為你的心在你的「見聞覺知」裡，所以你要在眼睛看到、耳朵聽到的一切事物裡用功。

當然我們還不至於如阿姜布拉姆那般，在那位病危的尼師床邊講笑話，講到尼師跟著一起笑，不是哭喪著臉來面對自己的死亡，而是自在安穩的。

於痛苦中尋找自在安穩

我們要在哪裡得自在安穩？在生死無常的過程中，你尋不到安穩處，始終都在痛苦、煩惱、壓迫裡，自在安穩就在痛苦中，它們是一體的，也是我們用功的下手處。「禪」絕對不是另外再找一個東西，不是的。

六祖惠能大師是一個很好的例子，他確確實實是天才。他對持著《大涅槃經》來請教的無盡藏比丘尼說：「字即不識，義即請問。」（我不認識字，卻可以為你說明經義。）無盡藏比丘尼便問：「字尚不識，焉能會義？」（你不認識字，還可以為我解說經義嗎？）惠能大師說：「諸佛妙理，非關文字。」（佛陀所說的義理與文字無關。）

惠能大師講了很多次他不認得字，他講得非常坦然，這並不是說他不想再學習，而是他有另外的眼界，他領會的不是在文字的表面，而是真正的佛法。他已經不在文字語言的框架裡，他開展了自性的智慧，而不被限制在儀軌、戒律或寺院等的框架裡，已經超脫一般人認為正常要謹守的框架，他已經超越了，眼界自然就在那裡，這才叫做「禪」。

從這種超越的角度來看阿姜布拉姆的這個故事，他不是在治疗，而是在關心人本具的佛性可以超脫，可以生死自在，不是盡在疾病或病苦上打轉。身心能夠超脫，生死所帶來的痛苦又有何懼？以「禪」而言，以佛教教育而言，佛法在世間，真正地要提供最寶貴的療癒，應該是從這裡才更加地徹底。

要學禪，第一個要先喜歡自己，喜歡自己的這個身體，也喜歡自己會呼吸。生了什麼病又有什麼關係？先喜歡自己，認真呼吸、認真吃飯、認真睡覺、認真走路，認的是「真」，而不是「假」。身體患病並沒有一直在生病，煩惱也不總是在生起，生氣更是無法時刻持續，念頭生生滅滅，就是這樣來參禪，你才是在「用功」。「用功」就是認真啦！

如果前一支香坐得很好，不必太高興；坐得不好，也不必太難過，反正就是認真，隨時再提起來。提起來的是心，絕對不是那些天馬行空的妄念。

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏