



# 9

## 禪修並非不食人間煙火

### 維持身心的健康

禪修時，千萬不要有荒謬或錯誤的禪修知見，不要以為禪修不食人間煙火或謗無因果，或者認為禪修是要練成神通，或是想著要趕快成就。

很多人以為禪修是「不食人間煙火」的，只要在禪堂裡一直打坐就能開悟了。難道漢傳佛教的禪修就不必理會身體的飢寒冷暖了嗎？如果功夫還未練到，心還未獲得安定，你就搞壞了身體，那就得不償失了。大家別理所當然地以為禪修就必定身體不好，而忽略健康，這不是禪修本意。所以，禪修時，飲食、睡眠、沐浴、運動都不能少，禪修並非就要不食人間煙火。

身體的元素——地、水、火、風——相互作用，以支持身體的正常運作，平常就應該要養成好的生活習慣，作息正常，別以為禪修就可以不照顧世間的身軀。

身體不好時，煩惱就會特別多，也會特別不耐煩。常常聽到有人抱怨自己不被瞭解，但你自己都無法瞭解自己，別人又怎能瞭解你呢？所以，照顧好身體是禪修的基本條件，警覺自己實際的需要，明瞭身體的狀況，懂得去調整。此外，身體的姿勢要正確而平衡、安穩，如果坐墊不夠，就增加坐墊，想盡辦法去把姿勢調整好，這是基本的，也是在保護自己。

愉悅的修行可以心靜自然涼。禪修就從飲食、睡眠、沐浴、運動，還有保持愉悅的心情做起。這一輩子可以得到人身，可以出家，可以修道，可以弘法，而且正在弘法，這是多大的福報！

禪修要養成內省的力量，先從處理身心實際的需要，然後再改善外在的世界。





## 放鬆身心

我們要如何看待與使用色身這個法器呢？儘管身體用久了難免有些損壞，但它還是可以讓我們好好使用的。怎麼使用？平時要保持心境的平穩，無論情緒、念頭、想法、思惟、感覺等，種種的心境都能盡量收攝，不要雜亂紛飛。身心儘量保持放鬆，但不是懶散，也不是遇到事情就逃避，或自我膨脹等等。禪修的開始基礎就是讓自己安住、放鬆，身心平衡、平穩，即使妄念紛飛，還是要放鬆。

禪修在哪裡修？即是在紛亂的心緒裡面修。在紛亂流裡找到安住點，安住的方法是「覺知不住，回到當下」，無論身、心、思緒、念頭等如何呈現，都了知它們時刻遷流不住，絲毫無法執取，如此身心便能時時保持莊嚴、清明與平衡。

有人以為禪修「不食人間煙火」，但我認為身體有需要就得進食，該休息就去休息。禪修不是只有坐著，其實語默動靜無非是禪，舉手投足也都是禪。修習禪定不是只有端坐於禪堂，日常生活的種種，例如吃飯、沐浴、經行、喝水、睡覺等，該做的時候就安心去做。

我們的一呼一吸從未停止過，要讓呼吸找你，你不要去追呼吸。什麼是讓呼吸來找你呢？你就是安安心心地坐著，放鬆地坐著，以逸待勞，讓呼吸來找你，你不要去追呼吸。身體不需要一直蠢蠢欲動，也不必一直注意身體的痠麻。回到自心的本性，本來就是莊嚴、瀟灑、放鬆的。

