

## 適應禪修的身心狀態

### 讓自己身心平穩、安頓

談到禪修，首先要讓自己的身心狀態適應於禪修，其中安於時序是很重要的。

我發現自己這一輩子生來就是要出家的，從小我不用鬧鐘，早上四點或四點半就會自然醒來，要叫我多睡一點都很難。所以，我的時間秩序和一般人不同。

以前母親在的時候，我偶爾會回去看她，就在家裡過夜，他們晚上十點以後還在看電視，我早已入睡。早上我四點半起來做早課，念誦「楞嚴咒」、「十小咒」、「三皈依」，做完功課，就覺得該打板吃早飯了。

媽媽說：「你起那麼早做什麼？」

我說：「做完早課，就要聽打板吃早飯了呢！我們的生活時序就是這樣的。」

媽媽說：「那麼早吃飯幹什麼？」

我說：「出家人都是這樣，早課做完接著就吃早齋，早齋結束，就開始要打掃環境，八點就要開始去上課，不然就是開始誦經用功。」

媽媽聽後說：「出家人的生活果然跟我們不一樣，我們還在睡覺，你們已經起來要吃飯了。」

生理時間自然會把你叫醒，就會早睡早起。禪修要修的最終是心理解脫，但在心理解脫之前，我們還是要將身體安頓在每個時序之中。禪修者對於自己身體的訊息要很敏感地了知，該睡覺時睡覺，該起床時就不要賴床，無須用兩個鬧鐘、三個鬧鐘拼命吵，別人都叫醒了，自己還在蒙頭大睡，這是無法好好



禪修的。

### 調整自己，體會修行的喜悅

自己要養成適應禪修的整個身心狀態，才有辦法過修行的團體生活。也有人不喜歡與人共修，覺得一起共修人多雜沓，無法安靜，於是就跑到深山裡。到深山以後，才發現山裡也有山的吵鬧，人煙是稀少了，但大自然裡的聲響卻不曾停歇，如風吹過樹梢時，樹葉沙沙作響，鳥鳴啾啾，此起彼落，還有晚上的蟲鳴，嘰嘎嘰嘎響個不停，更有蚊虻飛上飛下侵擾，光是要安頓好自己的身體感官就已忙得不可開交。

事實上，選擇理想的禪修處固然是重要的，但是調整自己的心更為至要，收攝六根，掌握自心不受外在環境的干擾，才是禪修最重要的心法，如此不論你坐在何處或躺在哪個地方，自然而然就有方法去處理這些問題。

例如，有些人睡覺時會因聽到人講話的聲音而無法入眠，他就拿個電風扇靠近自己，因為電風扇的聲音對他而言是沒有意義的，不似人的聲音會令他分心而產生干擾，便能很快入睡，也不會因睡眠不足而影響明天的禪修，這也是個善巧的方法。對於外界的干擾不必生煩惱，要自己想辦法去解決困境。佛門的「忍」，不是忍耐，而是先接受，再改善，然後放下。

人要如何去處理自己，讓自己身心平穩、安頓是很重要的。在修行當中就是要充滿喜悅，對修行生起好樂之心，喜歡修行，身心趨向於道。在歡喜當中讓自己身體安住，再找出更多的樂趣，這些都是修行的基礎。

