

25

你曾坐過「豆腐禪」嗎？

豆腐禪

從前有一個專門賣豆腐的人，他每天清晨兩點起來做豆腐，做好後送到佛寺去賣。每次經過禪堂時，他看到法師們都在打坐，就說：「喔！你們這樣好好哦！蓋個腳布坐著，一尊一尊坐著不動，就像佛一般，真的很莊嚴。不過，我為什麼這麼歹命！颯風下雨，日趕夜趕地為生活奔波，你們到底在做什麼？能這麼好命。」

法師說：「我們在打坐，就是想要開悟，要明心。」

他問：「明心做什麼？」

法師說：「就是明了你自己的本心，你要不要也來坐一坐？」

師父教他該怎麼坐，手和腳要放在哪裡，身體挺直，蓋腳布也都蓋好，可是只有十五分鐘，他就開始這裡痠、那裡痛的，總之全身都沒有一個舒服的地方。

法師說：「沒有關係，你不要理它，就只管坐個三天，我們付你三天豆腐的錢，你就好好地安心打坐。」

他說：「這樣不好意思，我不要拿錢，只要坐就好。」他就照著法師的指導，連續坐了三天。

第三天要回家時，法師問：「你覺得如何？」

他說：「打坐真是太好了，我想起村裡的老王欠了我十幾年的豆腐錢還沒有付帳呢！這麼多年我竟然都忘了，多虧這三天的打坐，才讓我想起來了。」

法師問他：「那你回去後，是不是還要向他討那一筆錢呢？」

他說：「算了！都十幾年了，我現在也不缺那一筆錢了，就送給他好



了。」

我想在座各位來禪修都不是為了要想起以前人家欠我們的錢，倒是在打坐當中，會有很多的念頭不斷地浮現，念頭有的是過去的妄想，有的是未來的妄想，平時大家都很忙，一有時間坐下來自然妄念紛飛。禪修不是要讓我們想起許多前塵往事來緬懷過去，也不是讓我們得空來作未來發展計畫的，而是讓我們練習將注意力回到當下。

如果我們像故事中的主人翁一樣，打坐最後的結果只想起十幾年前未收到的豆腐錢，那麼，這樣的禪修就變成名副其實的「豆腐禪」了。

踏破鐵鞋無覓處

大部分人進入禪堂，常常免不了坐「豆腐禪」，我們院長白公老人曾說，他們以前住禪堂，從床上醒來後，只起三個念頭——褲腳紮好、放下腿、穿上鞋。我說：「真的好羨慕，我從醒來到下床時，念頭已經不知道轉了多少轉了，何況是坐在禪堂呢！」

我們的心本來就是遷流不住，這叫妄想心。心在哪裡？一呼一吸、行住坐臥、語默動靜當中，全部都有心，沒有一個不是。禪修就是要讓我們能清楚明白自心的狀況，回到當下的那一刻、那一念的心，而不思過去、現在與未來。心不在其他地方，也不在他方世界，想要以後再找也找不到，但是當你直接了當地覺知當下，心清清楚楚、明明白白，自己就會明了。當然前提是我們一定要精進用功，古德說「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費功夫」就是這個道理。

靜下來直接面對自己的身心，這時沒有妄想分別，這就是「是心是佛」。





「是心是佛」的意思不是要我們趕快成佛，而是告訴我們要認真用功，專注到直接觸摸到自己的真心，達到統一。「喔！終於找到！」直接碰觸到自己的真心，那是多麼喜樂的事啊！

