

1997年1月23日 一行禪師開示

禪坐是為了什麼？

我們禪坐的目的是什麼？為何需要禪坐？為何修行者每天禪坐多次？

這樣靜坐不動的目的是什麼？

如果有一位年輕人來向比丘、比丘尼請教：「諸位出家眾一天禪坐多次是為了什麼？」我們該怎麼適當地回答？禪坐的目的是什麼？當然必須看透提問者的內心，才能夠適當地回答，而不是按照我們自己的見解來回答。必須看透提問者的心。

很久以前有一位比丘一直禪坐，坐了很長的時間，只要有空沒事，他就坐下來禪坐。另一位比丘問：你禪坐是為了什麼？他理所當然地回答，禪坐是為了成佛。那位比丘聽了便彎下身拿起一塊磚，然後坐下來磨那塊磚。禪坐的那位比丘問：「你磨磚做什麼啊？」在磨磚的比丘回答：「我把磚磨成鏡子，我想把這塊磚磨成一面鏡子來照照看。」禪坐的比丘感到疑惑、奇怪：「磚怎麼能磨成鏡子呢？」磨磚的比丘微笑說：「那麼禪坐又怎麼能成佛呢？」這個禪故事誰都知道。

為了成佛而禪坐，猶如希望磨磚成鏡。我們必須了解，那位比丘說撿起磚來磨成鏡，是想說明，帶着要成為某些東西的意圖來禪坐，那是不正確的。因為在禪坐時，我們有所求，而當我們有所求，就是與無願——三解脫門（空、無相、無願）之一相反。禪坐時無所求，甚至沒有希求要成佛，那稱為無願。

也正因如此，曹洞宗有一句話：只管打坐。只管打坐，只要坐着就好了，勿祈求任何東西。那就是曹洞禪的原則。坐的時候，只坐着，別祈求任何東西，別祈求成為任何東西，那就是只管打坐。我們能不能做得到？

如果坐就只是坐，那坐是為了什麼呢？我們之中一定有人嘗過禪坐的法喜。坐而無所求、無任何目的，因為坐就是安住、安坐。安

住，即是安穩地停住在那裏，即是說安靜地坐着，只是安坐而已。

安坐是偉大的藝術。在我們上村有安坐室，就是安坐，只安坐而已。這樣坐着，沒有任何目的，沒有想成佛、達到覺悟的目的，沒有這樣、那樣的目的。如果我們帶着目的禪坐，即是我們在奔跑，而不是正在坐着，正在奔跑、正在尋求，尋求什麼？我們已經在過去無數劫一直不斷地尋求，我們一直不斷地奔跑，尋找某些東西。在過去無量劫，我們已經一直忙碌地、狼狽地奔跑，找尋某樣東西，如今已經到了寺院，得到老師教導「只管打坐」的方法。

請安坐，別再尋找任何東西了，停下來，只需要坐着，而這樣停下，並非容易的事，必須有智慧、洞見才能夠停下來。☯



觀看開示請打開以下連接：

https://www.youtube.com/watch?v=cl0C3qjbhQM&list=PLiS5eKQmhr0laihaNn7PjXSb5L_WZG6ay&index=22



梅子禪

翻譯：梅村僧團

一行禪師 (1926-2022) 出生於越南，16歲出家，是臨濟禪師第16代傳人。禪師畢生致力於更新佛法及教導正念生活的藝術，出版著作超過100本。1982年，禪師在法國建立梅村禪修中心，2011年於香港成立亞洲應用佛學院定期舉辦正念禪修活動。