

8

觀呼吸的原則—— 回到當下

每一個呼吸都遷流不住

「觀呼吸」的原則是什麼？就是一定要回到現在、回到當下。呼吸不是昨天的，也不是前天的，不是上一刻的或下一刻的，它只在當下。呼吸在變幻流動當中，是不住的，氣息一進、一出，哪個在前面或哪個在後面？哪個是上或哪個是下？哪個比較重要或哪個不重要？這些都可以自我檢查。而面對這遷流不住的現象，只有回到當下。

世間現象成、住、壞、空，本來就是無常變異的，回想我當年出家、修行的歷程中，遇到的酸甜苦辣等等，都是過眼雲煙，都是「不住」的。這一路走過來，我沒有一時一刻「住」下來，我想每個人的生命也都是如此，都在不斷地更迭變化之中，你不可能「住」在某個階段、某個時空。

如此，人的呼吸又怎麼可能停留呢？每一個呼吸皆是遷流不住的，每一餐、每一個腳步也都遷流不住。禪修要掌握的只有這八個字——「覺知不住，回到當下」，千經萬論都在說這八個字，無論是原始佛教或大乘佛教都告訴我們，要覺知一切皆遷流不住，讓心回到當下。

專注、放鬆地觀察當下的呼吸

你可以自己去體驗「不住」，看看那是什麼滋味。禪修不是要趕快、趕快修什麼，不是在趕路，趕得氣喘吁吁；也不是急著要得到什麼結果，妄想明天就會開悟證果；更不是要用功到滿身大汗，或搞到自己筋疲力盡、神經兮兮……，那些都無法持久而有真實的進步，你會一邊禪修一邊患得患失，最後原地打轉，空手而歸。這樣的禪修，也就失去了它原本的意義。



禪修是既要專注也要放鬆的，心於每一刻都住於當下。所以，要在自己的身心中找到用功的方法，把自己的身心看清楚，這是很好的驗證。佛法說身體是地、水、火、風四大所組成，是無常、苦、空的，這要從哪裡去體會呢？就從呼吸的一進、一出開始，它即是身體之風的流動現象，是一直遷流不住的，就從這裡開始驗證。

或者，還可以參一句很簡單的公案：「How Long is Now?」——「現在有多長？」這句公案是什麼？你自己去解答。不是用語言或文字，也不是以知識去探索，要在你自己的身心體驗上找到答案，才能真正地去印證、檢核，那也是我們修行所追尋的目標。這些不會存在於與你無關的世界裡，無須向外追求，答案絕對就在你自己的身上。

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

