

21

當下的覺知

回到當下去覺知

禪修最主要的，是要以覺知來觀察「不住」，什麼是「覺知」？就是你專注地觀察當下是遷流不住的，這份專注而警覺的心就是一種覺知。如吃飯時，你吃的不是昨天的、上午的飯，也不是吃明天的飯，而是吃當下的這一口飯，但即使是當下這一口飯，它仍然是遷流不住的。

如何覺知「不住」？是否是來覺知這個房子何時會崩壞？或覺知你的頭髮何時會變長？這些都是外在器世間的對象，覺知外在的無常能讓人發起修行的心，但是修行最終是要斷除煩惱，最主要覺知的對象還是自己的身心，覺知呼吸即是一條途徑。

當我們在講「當下」的背後就已經「覺知不住」了。從哪裡覺知「不住」？呼吸、吃飯、走路、念頭等等，哪個地方不是從這裡開始的？這是一個關鍵。練習覺知的下手處就在你的一呼一吸之間，一呼一吸必須都回到當下，因為它也是遷流不住的。

覺知在哪裡生起？你自己就可以檢查，自己便能知曉。如果感到緊張、急躁時，念頭會如排山倒海般地湧出來，你要學著專注並放下妄念。這與念阿彌陀佛的名號不一樣，這兩者所專注的對象不同。我們不是在說哪個法門高低的問題，這些都是佛陀說的修行法門。

藉所緣境來覺知

有個修行人在淋浴時，發現當水滑過身體後，一滴水都留不住，他因此而開悟。當水滑過身體時，他是把整個身體當成覺知的對象，還是以某一點來



覺知？我們不得而知，但這都是可能的，因為沖水也是緣起法，也是「不住」的。

除了洗澡之外，在生活中還有很多活動可以讓我們當作禪修的所緣境，例如在吃飯時，先不要管自己是否對食物有什麼貪、瞋、癡的煩惱，你就只是觀察咬一口、吞一口，咬與吞的動作交互輪流發生，食物不可能一直只停留在口中，這一口和那一口畢竟是不相同的，這也是在觀察「不住」。觀察「不住」，一定可以找出一個理則，從這個理則中看到自己的心。

例如，我發現咀嚼時，自己的動作比較大，但是那時非常專注，那也是用功啊！你走路也可以覺知，觀察自己舉足、放下之間的每個動作移轉，如果能如實地觀察，如此，走路時還是回到當下。

我們回到當下去覺知，藉著這個作為所緣境來覺知。但不是追求要趕快成佛，而是在覺知的背後找到自己的本性。

