

# 24

## 直下承擔

### 遇到任何狀況，就承擔起來

有同修說：「禪坐幾天後，感覺有光出現，不知道要如何處理？」只要心靜下來，平穩而專注地呼吸，光就會出現，光是禪相的一種，會出現禪相是很自然的，這表示你的心已漸趨於專注，且漸漸穩定下來，不會散亂了。

這個光不是從外面來的，那是當身心較安穩之後所出現的自然狀況，不必去追著它，或想要更加看清楚它，或想要掌控它，這些都反而會干擾你的專注，而使你失去它。最好的方法是，只要繼續專注於呼吸的進出即可。在禪修中，本末一定要分清楚，不要有一個現象出現就拚命去抓取，最後只會讓你不知所措。

「禪」是什麼？就是心專注且平穩、平衡的狀態，心是了了分明且自在的。就如前述的例子，暴躁是從哪裡生起？不安從哪裡來？我們一般都將自己的怒氣歸咎於某某人，認為生氣是來自於外在的因素，其實生氣等煩惱是從內心現起的，而心又是空性的，不會一直處於同一種狀態，身體的感覺也一直在變化當中，所以，我們無須一直執著於身心的某一種狀態。你碰到什麼狀況，就承擔起來，接受它的現況，然後再重新開始。

### 不是現在，不然是什麼時候？

日本高僧曹洞宗初祖道元禪師到中國參學時，曾在天童寺看到一個八十幾歲的老和尚正中午在大太陽底下曬香菇。道元禪師感到納悶，就走近前去問他：「在曬香菇啊！您這麼大把年紀，怎麼是您在做呢？」

老和尚回答：「不是我做，是誰做？」



道元禪師：「可以叫別人來做啊！」

老和尚：「那個人就是我。」

道元禪師：「您如果要曬，也可以不要選中午陽光最強的時候曬嘛！」

老和尚：「不是現在，不然是什麼時候啊？」

依禪宗的思惟，曬香菇的老和尚是直下承擔，直接把工作挑起來，這是一種對於「當下」的肯定與承擔，不拖延、不推諉，直截而了當地做當下該做的事情。

我們既然現在坐在禪堂裡，你的心就照顧你的覺知，看好你的呼吸；如果你正走路，這一步、那一步，這一步、那一步，無論往前或退後，全部都把心拉回到當下，直下承擔。

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

