

必要的覺知

一行禪師著 王怡婷譯

我記得佛陀和他同年代的某一位哲學家間有一段簡短的對話。

「我聽說佛教是教導達致證悟的宗教，你們的方法是什麼？你們每日修行的內容為何？」

「我們走路、吃飯、盥洗、打坐。」

「這有什麼特別的？每個人還不都是在走路、吃飯、盥洗、打坐。」

「先生！當我們走路時，我們的心念覺知我們正在走路；當我們吃飯時，我們的心念覺知我們正在吃飯……。然而其他人，當他們走路、吃飯、盥洗或打坐時，並沒有覺知到自己正在做些什麼。」

在佛教裡，覺知是關鍵。覺知是一種對所有事物及活動釋放出光明的能量，它會

產生專注力，帶動人們深入的內觀和覺醒。覺知是所有佛教修行的基石。

覺知會對所有事物釋放出光明？這是出離心的重點。如果自己過著沒有覺知，忘卻目標的生活，其實就像卡繆（Albert Camus）所寫的那本小說《異鄉人》裡說的：活得「如同死人」一般！古代的禪宗大師曾說：「如果我們忘卻目標地過活，我們將在迷夢中死亡。」在我們之中，有多少人活得如同死人？首先，我們必須重新恢復生命，覺醒過來，將心念放在我們做的每件事。當我們吃飯、喝茶、打坐時，是否有所覺知？或者我們只是忘卻目標，在浪費時間呢？

覺知會產生專注力？覺知幫助我們專注在自己正在進行的事情，清楚知道自己究竟在做什麼。我們常是社會的囚犯，能量被分散在各處，此時的身與心並不和諧。開始去覺知我們正在做的、說的、想的，就是抵抗來自周遭環境與各種錯誤知覺的侵犯。當覺知的明燈亮起時，我們的全部生命將被點燃，照亮每一個生滅的念頭和情緒。自信心重新建立，妄想的影子不再淹沒我們，能使專注力發展到最極致。我們洗手、穿衣服，每天執行的動作就像以前一樣，但是現在我們覺知自己的行為、言語和想法。

心念覺知的修鍊不是只有初學者需要，它是每個人一輩子都必要的修行，即便是佛陀本身也是如此。在人類歷史裡的偉大男人和女人背後，都有覺知力和專注力的

精神力量做為支柱。

覺知會帶動深度內觀和覺醒？佛教禪宗的目的是清楚觀察實相，觀物如其是，而這個能力來自專注禪定！這樣清楚的洞察力就是開悟，開悟總是對某些事物的豁然瞭解，而不是抽象的。

【編者按】本文摘譯自簡·史密斯（Jean Smith）編輯的《心輪》（*Radiant Mind: Essential Buddhist Teachings and Texts*）。本書由 Riverhead Books 出版社出版。文中部分標題為編者所加。

