

覺知不住・活在當下

釋悟因 財團法人伽耶山基金會董事長暨香光尼眾佛學院院長

【摘要】人要怎麼表示是活的呢？就是覺知。覺知，是每個人都有的，是佛教禪修的核心，有二個方向，一個是止，一個是觀。什麼叫活的？就是不住。不住，是佛經禪修非常經典的語言，就是無常。活在當下，是要加大自己的活力；而當下是經驗，是現在。

人的念頭從來沒有停過。所謂念，是指你的心覺知，而專注力是引導你的念。所以，有時候要用減法，讓自己身心安頓下來。這一次研習營教了很多的方法，沒有離開「覺知不住・活在當下」這八個字。「覺知不住・活在當下」的重點是在「不住」。不住，是要往前走，佛教的語詞叫做「參」，就是要「參」和生命有關的這些課程，這是一連串的心理的活動，同時也是色身的活動。所以，身與心是不能分開的。

關鍵詞：止；觀；禪修；佛法；念；心理活動

這場演講的題目是「覺知不住・活在當下」。這八個字最欣賞哪幾個字？大家覺得是「活」。既然要活在當下，那麼我們從本次研習營第一天報到開始，一直在活；其間，有多少教授、專家、學有專長的人，還有法師，都在這裡向大家表演、展示了他們的特技，但是聽完之後，有幾種是你可以聽得懂並且想帶回去用的呢？

一、覺知

活在當下是什麼？是要加寬了自己的

活「力」。例如開車，你是希望把腳拉長；你透過望遠鏡、電視、手機等等，其實都是在加大自己的力。我們想盡辦法要把自己的力，從身和心裡面再擴大、再放大。會開車的人，自己隨時可以走；不會開車的人，就需要等人來載，或是只能靠自己雙腳走路。又如小朋友要擴大自己的力，不管在什麼場合，他只要不舒服就哇哇大叫，這也是一種方法。然而年紀大的老人家，腿走不動了，就只能躺在床上，甚至家人怕他摔跤，還可能將他綁在床上；一



開始，他可能會低聲下氣的請求幫忙，到後來變成用罵的、用激將法、用你們不孝、你們把我丟了等語言，讓別人聽了以後，心裡會生起惻隱之心。以上這些好像都是負面的語言，但都是覺知。

覺知就是我們每一個人現在坐在這裡，你有、我有，我們都有的覺知。最可貴的是這兩個字——覺知。

前面大家說最欣賞的是「活」字，但是要怎麼表示是活的呢？就是覺知。各位老師在學校有時候要接受很多各種不同的學生，所以你們真的是很偉大。想當年，我出家前，本來是很想去報考臺北女師，當老師的，但是我母親無論如何都不讓我去，他說女孩子不用讀這麼多書，即使是讀這麼多書，當了老師，將來還是要走入家庭、操持家務、教養孩子。那時候我就開始想，我爸爸、哥哥、弟弟為什麼可以不用做家事呢？我的媽媽只告訴我，因為他要做，所以我也必須做。這是因為女生承擔了人生的一些特殊的事情，和男生不太一樣；而男生的思維也和女生的思維不太一樣。所以，這個活，可以有不同的活，男、女生是不太一樣的。

這裡講覺知的時候，有時候是哲學性的讀書。自古以來，學校所學的是博學、審問、



▲悟因法師於「107年專注力發展全國教師研習營」之演講

慎思、明辨、篤行，是一般學校的科目，但來參加這個研習營，學到的是更加細緻、更加貼近的經驗。舉例來說，研習的第一天，張世傑老師那一堂課教了很多的方法；其中，他讓小朋友坐到他坐過的位置，並問小朋友有什麼感覺，小朋友回答覺得屁股熱熱的。事實上，是椅子熱熱的。這是不是當下的？是不是活的？會一直留著嗎？這是經驗，而且這個經驗絕對是當下。但是以我過去的經驗，從小到大，父母親教導我，別人坐過的椅子如果還是熱的，不能坐，因為會爛屁股。現在大家會教這些給自己的孩子嗎？如果不會，那麼就是沒有好好的教過你的孩子。我覺得家裡就應該教這些不可言宣的事情。

屁股是熱的，代表這個人是活的。你



要教，一定要讓當事人有感覺，就如張老師教了很多方法，都是為了讓學生覺知。覺知，是禪修課程很重要的核心，有二個方向，一個是止，一個是觀。所謂止，是我們靜止下來，例如叫大家不要吵，安靜下來。我們常常心裡不穩定，然而不穩定的是你的思緒、你的見聞覺知亂放射，無法收攝。就如我演講的同時，你可能還想著早上課程去走山路的情景，那裡有一座橋，沿途有很多果園，回來以後吃早餐等。如果這是過去式，你在繞著過去的影子，這也叫做知道。

二、不住

什麼叫活的？就是覺知後面那兩個字——不住。從早上起來到現在，你們走了多少的路，看了多少事物，聽了多少聲音，眼、耳、鼻、舌、身，有沒有把你的心、你的影子、印象，請出來與你對照？例如你可能會說早上在家裡都是吃什麼、今天我準備比較匆忙，或是如果你有孩子，會因為小孩一直叫不起床而感到心煩，最後只好拿錢讓他到外面吃早餐，但他寧可買電動玩具都不要去吃……。這個叫不住。

不住這兩個字是非常經典的語言。佛經禪修很經典的語言就兩個字，是三心不可得的「三心」。你們這幾天在齋堂吃飯，對著那些文字「五觀若明，千金易化；

三心未了，滴水難消」都沒有感覺嗎？我們常常會講，三心未了，而三心是什麼？就是過去心、現在心、未來心。我先講三心的故事，用故事大家比較容易記得。

有一位高僧書讀得非常好，還注解了《金剛經》。他聽說中國江南大家書讀得很好，但是對《金剛經》沒有與身心貼切。於是他挑著注解的《金剛經》，準備到江南弘法。由於以前只能靠著腳力慢慢的走，結果途中肚子餓了，這叫做覺知不住。因為精神是精神，知識是知識，但是生理還是叫不住。看起來這麼簡單的兩個字——不住，就是不會停下腳步，不會為你留下青春，不會為你留下美好的今天或是昨天。這位高僧因為途中肚子餓了，他到一家麵攤，放下擔子，準備吃些食物充飢。麵攤的女老菩薩對他的擔子很是好奇，問他：「你怎麼挑這麼重的擔子，裡面裝的是什麼？」高僧回答：「是《金剛經》，我要到江南弘傳。」老菩薩說：「好，這是好事一樁。在《金剛經》有一句話：過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，叫做三心不可得，也就是我們這一次研習營的主題「專注力」。專注力再怎麼專注，還是三心不可得。三心——過去、現在、未來，我們大家都清楚，你我還活著，我們都有過去、現在，還有下一刻——未來；我們做了很多計畫，但



是這些計畫有時候會束之高閣。老菩薩又接著說：「是的，很好，不過我不太了解，你要點哪個心？如果你能夠回答我，我就供養你。」我們常常吃點心，你是點哪個心呢？是現在嗎？例如你吞口水，是不是現在？你捏捏鼻子，是不是現在？開始捏鼻子是現在，還是捏完是現在？是哪一個？不住就是不住，這不是只有佛經說的，孔子也說：「逝者如斯夫！不舍晝夜。」當然，吃東西絕對是現在，你吞口水絕對是現在，你再做一個呼吸，一進一出，這是不住，這全部都回到你身上。這些全部都在講佛法。佛教的禪修看起來好像很遙遠，你摸得到，可是你又抓不住，它就在這當中。

最後，高僧因為回答不出，感到很慚愧，想到自己書讀得這麼多，經典注解這麼多，卻被一位麵攤的老菩薩考倒了。到底三心是什麼，他要好好的參。於是他到一位龍潭祖師的座下，他說：「你們江南人都是魔子魔孫，你們到底是說什麼？三心怎麼這麼麻煩。」龍潭祖師請他先住下來，並與他相談，談到天已經黑了；天儘管黑，問題還在連續中，但人仍得要休息的。龍潭祖師就先送他回寮房。寺院休息的地方，稱為寮房。以前沒有電燈，山路又崎嶇，高高低低的；崎嶇不是彎的，是高低；晚上沒有路燈，龍潭祖師讓他打著煤油燈走在前面，自己走在後面陪著他；一面走一面對他說，你就這樣慢慢的走。

這樣的走是一種禪修，就是一個活的人在走路，可不是稻草人。這也是一種叫做活的。這樣走的時候，是身心的安頓。出家人有時候要這樣走，叫做經行；你走的時候，會發現是哪一塊肌肉拉的。是兩隻腳在走呢？還是脊椎在走呢？還是腦神經在走呢？還是身體的哪個部位在走？是整體在走，不能荒廢任何一點，這叫做相互，相互支持共存的。是肌肉，包括呼吸。是用鼻子呼吸呢？還是氣管呼吸？還是胸腔呼吸？要不要橫隔膜呼吸？音樂教學就是教這些內容。我們的聲音可以擴張到身體全身，全身可以把聲音撐起來，脊椎就可以撐起來。這個我是知道的，因為我也很喜歡唱誦梵唄，我的聲音都是從額腔進去的，所以我的聲音特別好聽，有特殊的韻味，大家非常喜歡聽我唱梵唄，可不是我自己吹牛的。共鳴腔就在眉宇額頭間，就是前額有一個共鳴腔，聲音就從這裡發出去，而且經過這裡以後，它呈顯的音韻，確實自己是知道的。

再回到故事。龍潭祖師真的覺得高僧是可造之材，學問又好，而且他已經可以著書立論了。問題是這個著書立論少了一樣可以臨門的一著。要用如母雞孵蛋的最後一啄嗎？所以，祖師就陪著他走，剛好走到一個轉彎的地方，祖師就站到一邊並把高僧手上的煤油燈吹熄了。高僧沒了燈要如何走呢？就如同半夜起來上廁所又沒



有燈，那時候怎麼辦？用摸的嗎？其實，你靜下來以後，你的眼睛自然會放光出來，這是你本來就有的；如果沒有，那時候要找一個盲人來牽著你走就對了，也就是叫一個「青瞑」（臺語，指盲人）來牽這個「目金」（臺語，指視力正常的人）。臺灣話是說「青瞑牽目金」。這是因為我們太依賴外在的事物，反而沒有把自己的力量發揮出來。結果龍潭祖師直接把高僧手中的燈吹熄後，他自己也走了，留下高僧自己想辦法。這時候要靜下來，叫做止。覺知，止，功夫有時候是激出來的。高僧不能站在那裡不動，他立定往前走，覺知往前走，當下就自在往前走，他一定有一個方向讓自己可以走過去。例如最近在莫斯科舉行世界盃足球賽，有一個選手 C 羅，能專注在球場上，不受燈光影響。當球場的所有燈光都熄滅了，他還能知道球門的方向，本身腳力和球門就只有一條線，在黑暗中將球踢進球門。這是事實，這已經叫做神了。其實這是一個事，結果變成神。事與神，不是乩童，意思是你要找到那個理則，而且你可以找到你的經驗本身。所以，覺知不住，是一定不住的，就如今天天會黑，明天一定會到來，除了突然又來個突變的大颱風或者大颶風、大地震，否則在我們的常識經驗裡，還是知道位置的。這絕對是不住，但不是學一套就能用一輩子的。就是因為不住，所以各

位老師們本來所學的，全部都是要利樂眾生，要教導孩子，也把各位的可能全部都奉獻給學生，還有不住的背後可以靜下心來長出力者。老師一直在講特種的 case，case by case；有更多 case 的時候，你可以找到它後面有一個理則。就如男生與女生不同，男生會找出這個理則，而且他還會再找出遊戲軌則。不是說女生不行，因為我們做了 case 以後，常常就會沉溺在那個地方，但這是不夠的，而且雜事也比較多。

三、活在當下

所謂活在當下，要說的是，當下是可用的，不是機械的。不住，就是無常。覺知不住，就是《金剛經》所說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」這就是不住，也是無常。覺知不住，就是無常。我們讀《無常經》，或者讀三法印、讀佛教的理論，佛陀依然告訴我們，世間是無常的。「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電」不是沒有的，我們要相信這些是有的。佛教講空，不是講沒有，是講有，講它的現象、作用，講你知道它有的，不是沒有，只是留不住，只是它的生命期有的長、有的短。人生苦短，不是人生沒有。你當老師的時間也是有，只是時間長短而已。一直做下去嗎？不可能。生下來就當老師嗎？沒有。如果你要延長，你還要讓自己本身產生意願，



還要再修、再補，所以才會不住。

不住的意思叫做要告訴，要覺知不住。如果你能夠覺知不住，就已經開悟了一半。佛教一直在講這些，不是世間或者國家、社會，我們在家庭，包括我們自己的身體。所以，最先變的是我們自己的心。當法師常常要聆聽信眾生命的苦，很多的家庭瑣事都會來祈求佛菩薩，以前是擲筊抽籤，現在是直接和法師說。我就會想這大概是什麼問題，再告訴他，如：是無常啦，他已經變心了，我看是你先變心吧。但不可能千篇一律都是這樣。例如信眾說他現在愈想愈不對，想要離婚等等，我只有對他說：「我們常常有個真理，叫做失敗為成功之母，你覺得再離一次婚就會成功嗎？」只要他願意改，本身謙卑一點，他要用潑辣的來管他，還是用柔軟的來管他，這樣就可以成功嗎？不一定。失敗為成功之母，從婚姻來說，這一句話絕對是不成立的。我不是故意說我反對離婚，如果不行，就乾脆離婚算了，但是離婚後，會覺得自己再嫁一次就可以成功嗎？像伊莉莎白·泰勒，嫁了很多次，就一定成功嗎？不過，你可能要有伊莉莎白的容貌和身價，因為別人可能是看上他的容貌或身價而來伺候他的。到底是誰嫁誰、誰娶誰？所以，這叫不住。然而我們要相信世間還是有可以相信的。你的心一定是看準好的，兩害相權取其輕，兩利相權取其重，

「利」一定在你這邊嗎？世間要活得愉快，常常在利與害、重與輕之間打轉，但世間是公平的。我這樣講好像很悲觀，事實上是不會的。你這樣一路走來，考試考了多少次，過關斬將，不都是這樣走過來了，有什麼好怕的。

「覺知不住·活在當下」，要說的重點是在「不住」。因為不住，所以你能夠覺知。覺知在什麼地方？覺知在你覺得對自己、對他人都是很重要的。我們這一次開營的序言，我有提到很多的祖師常常會說，世間為什麼會有這麼多問題呢？吃不好好吃，睡不好好睡，呼吸的時候有沒有好好呼吸？你都有很好呼吸，你要相信你的一吸一呼、一進一出，這就是你活的。一旦要睡，你要怎麼睡呢？不就是好好睡嗎？千絲萬縷，這時就是把它拿來好好的想一想；事實上，沒有想，那就是拂不開。這是說明我們的念頭從來沒有停過。

但是這是念頭，不是心。專注力是引導你的念。例如小朋友做數學，他本來很聰明，也做得很好，可以考很好的成績，可是不應該錯的地方、上課講過的地方，他反而丟了分數。在考前的休息時間，大家通常會趕快翻書，但是效率並不好；那個時候就是要靜下心來，要相信方法，不是只有臨時抱佛腳而已，能靜下來即是最好的，叫做福報。有時候是學著別除法、減法，讓自己安下來。這是一個方法，就



是除了加法以外，有時候要用減法。所以，張老師講課的時候，我很注意聽，因為這個原理是要讓你的心安下來。安在哪一個地方？我們的心連靜下來幾秒鐘、幾個剎那，都覺得浪費。而張老師請學生寫一個正字；把筆和紙拿起來，在任何角落一筆一筆的寫一個正字。這是禪修的功夫。這不是要你寫一個漂亮的書法正字，而是要讓你的手透過你的腦寫正字；寫好以後，你再看一遍。這是一個住。這就是功夫，就是引導的方法，就是念的引導。佛寺有時候會教大家寫經、抄經，字寫得好壞是另外一回事，是要一筆一畫用心寫。字是從你的手上寫出來，說明你的大腦是可以的，手是聽話的，讓筆可以在紙上運作。這就是覺知，同時也是不住。更清楚的是，讓自己再回來檢核。例如考試的時候，寫完考卷後，再檢查一遍。你考過的，你再檢查，這個叫做給自己心理上的一點點空間。這空間在哪裡？幾個剎那、幾秒鐘。這叫剎那，同時也就是止。張老師所教的這些方法，他是知道佛教禪修原理。不是一直很快的禪修了以後，要看到光，要看到佛，看到什麼。這叫做知見。如果剛進來教室

的時候，亂糟糟的，佛寺的禪修常常也會如此。因為大家總會有幾個熟悉的人，就會先聊天；你一言、我一語，大家聊了起來，也就如菜市場一般。我們的方法是告訴大家，大概還有五分鐘，請大家開始念佛，念觀世音菩薩。這時，念觀世音菩薩的聲音就會大過聊天的聲音。事實上，這是方法，是要念的引導。所謂念，是指你的心覺知。你有一個心本身來引導你現在在想什麼、在做什麼，你可以放照什麼地方。這是一定要學的。不要以為佛法好像離我們何其遙遠，講的道理有多深，只要你覺知，你掌握了此時此刻的因緣，我們應該彼此製造什麼樣的福報、因緣，這是可以的。

這一次的研習營，是要帶給大家更多念的管理，也就是心的管理學。我們沒有教大家怎麼賺錢，但是有教大家社會有一



▲「107年專注力發展全國教師研習營」悟因法師演講會場一景



個安定的、安穩的力量在哪裡，而且除了老師本身可以傳達這些，也教導年輕的學生，讓他們的心不會那麼浮躁。這些事相後面的禪修理論，還是回到覺知不住。例如要練習音樂，會請大家先做幾個深呼吸。深呼吸有進、有出，不會只進不出，只進不出就是臨終了。其實，臨終也是要念口訣引導的，如你要去哪裡等。佛教的理論不是生的時候要引導，連最後一口氣都要學，老師也可以學這些來教導小朋友。

人死了不是一定變成鬼，「人死為鬼」是中國人的觀念和中國人的說法。「人死為鬼」這句話，對自己、對他人是不一致的。如果自己的親人去世了，我們會說他們升天了，但如果是別人家辦喪事，我們都不敢從那裡走過去，因為他家有人去世了，有鬼。別人的親人死了是變成鬼，我們的親人死了就到天上變成天神嗎？一經檢核，真是莫名奇妙的說法。我們要重視死亡，人死不一定會變成鬼，縱使變成鬼，也是六道之一，這是佛教的理論。一般人不敢說自己父母死了變成鬼，到鬼道去，因為這是對自己父母的不敬。對死的觀念，差距何其大啊。我們的信仰要重新稍微提升一點，這是事實。為什麼人死不一定成為鬼？據我所知，我們很多的菩薩們只要念佛，而且安於他的事業、安於他的家庭，他的心本身可以引導自己要去哪裡，儘管生病，但是他的身心是安穩的。

這些都是你可以學的，而且應該學的。如果半夜起來想上廁所，但是你怕鬼要怎麼辦？上完馬上衝回來，把門窗關起來、用棉被蓋在身上嗎？鬼會怕棉被、怕玻璃窗嗎？其實，這是你的恐懼。要怎麼辦？你身心要有安。用什麼方法觀想？只要你平常多修慈悲觀，建立正確的身心觀念，不論你念頭放在哪裡，放在你的呼吸上，放在你的胸口，這就是你曾經做過讓自己覺得很安心，可以陪著你到死亡的最後一刻。人生應該做一些可以給自己留下的正確方法，例如我教了一個孩子，或是救了一個老人，或是親自送媽媽走的時候，他是那麼的愉悅等。這些都是連你躺在床上睡覺，你都會安的，而且這是信心。

所以，「覺知不住·活在當下」，你在當下的時候，例如躺在床上的時候，可以將你小時候或是祖宗八代，全部都拿出來當下盤算一次。這也是當下。因為解釋歷史的，永遠還是當下。又如小時候與你相親相愛的或是與你打過架的那些人，你現在偶爾把他們請出來說一說，當下的解釋權還是你自己的。我們要相信自己，我現在說的，永遠是當下。

四、結語

這一次研習營教了很多的方法，絕對沒有離開「覺知不住·活在當下」這八個字。當下是經驗，絕對是當下。你的知識



水平現在能夠說的、你對這件事情的看法，還有感覺。我指的是這個感覺，一定要與你的受、感覺有關。為什麼要與你的感覺有關？就是納進來你的生命體裡面，你才值得活，儘管只有一剎那而已。舉例來說，小時候媽媽常常牽著我的手，傍晚的時候去散步，雖然媽媽已經走了，可是我留下來的這一張照片，我一想到媽媽，手心就會有熱熱的感覺。這是你要給人同時也要給你自己這種溫暖。媽媽已經走了，媽媽的那張照片永遠在我心中，當我需要的時候，它就會出現。你和你的學生也是如此的。學生永遠會記得老師，例如開學第一天回到學校報到，可以對學生說：「小朋友，今天第一次報到，讓我來看看你。」我常常用這樣的方法，如我看看你有沒有長高了，過來和師父比一比；之前他可能才到我胸前的高度而已；現在一比，他長得比我還高了，我說輸他了，他就會笑得很高興。還有小朋友到佛寺來，他們很喜歡找我。我會說：「來和師父握握手。」他們就會和我握手，握了手以後，我又說：「來看看你的手，你的手胖嘟嘟的。」順便打他的手心一下，他也會很高興。這是難忘的，這是經驗的，這是一剎那的，不會很久。可是打下去，絕對是當下。還沒打是當下，還是打下去是當下，還是我的手離開是當下？這個叫做活在當下，是活的。我們不要以為學了什

麼，就能夠一勞永逸，一輩子用不完，只有和你的生命有關的、你難忘的，就可以把它請出來。你們回去之前到大殿拜佛，你和佛陀說話，映現在你心中、腦中難忘的事物，那是你的，沒有人可以取代。

有人說：我的主張是不住，住了以後變成不動，是死人。不住的背後，是要往前走。陪著你往前走的是什麼？就是我現在眼前映現的這些人的影子。我明年還希望你們再回來，我看著你們，你們看著我。

所以，不住，是我們要往前走，今天回不到昨天了。而往前走的背後，佛教的語詞叫做參，就是參學，就是好學。我們要「參」和生命有關的這些課程，像講臺上的這些花要凋萎，就讓它凋萎吧。要參哦，大家要好好看著我現在走路的樣子。如果你不曉得佛法，去查佛學大辭典，是絕對查不到的，因為這是一連串的心理的活動。這些心理活動同時也是色身的活動。所以，身與心是不能分開的。身體要健康，就要運動，把心情放下，學著放捨一點，不要抓得太緊，該你的就是你的。有一句話「放下屠刀，立地成佛」，放下屠刀就可以成佛嗎？後面該努力的還很多。所以，要不要參？參了啦！

【編者按】本文為「107年專注力發展全國教師研習營」2018年8月5日講授課程內容之錄音謄稿，經編輯組彙整，講者審閱後刊載。

