



覺知的培養

當你看着這篇文章時，能否察覺到自己的身體姿勢？是坐着？站着？能否感覺到椅子（如坐着）或地板（如站着）？此刻身體哪裏緊繃？哪裏放鬆？緊繃的感覺是如何？而放鬆的感覺又是如何的呢？此刻的呼吸是長還是短？是深還是淺呢？不須改變姿勢的「好壞」，清楚知道就可以了。

剛剛你將今日眾多姿勢之中，從無意識轉為有意識。其實每個瞬間、每分鐘、每小時、每天都是由不同的身體姿態堆砌而成。撇除睡覺的八個小時，幻想若剩下的十六個小時，都能夠像剛剛那兩分鐘一樣，對於身體的動作、口講的話語、心的想法，都能了了分明的話，生活將會變成怎樣呢？

覺知是一樣很有趣的東西，它本身並沒有想改變對象的原意，但單憑覺知本身就能夠改變其對象！就像剛才對身體的兩分鐘觀察，已經或多或少改變了身心狀態。

常霖法師常說：「一切都是最好的安排。」其實每個人在每一刻都以「最好」的方式呈現，只是所謂的「最好」，是按照着當時的身心及意識狀態，和各種外在環境因素所加起來的「完成品」。

譬如一個酗酒的人，在回家路上開車撞到了途人，翌日酒醒就後悔不已，接受不到自己為何能做出那麼愚蠢的行為。說實在的，在酒精的影

響下，那個人當時並沒有打算要撞到人，只是他覺得自己還有能力安全駕駛而已，所以才決定開車回家。而在那個酗酒的意識狀態下，他覺得開車回家會是「最好」的選擇（可能因為覺得乘坐巴士需時太久、或者不希望改天再來取車等）。酒精散過後，他才得到一個更清醒的覺知、看到更廣闊的視野，所以才發現當時高估了自己的能力，因而後悔不已，只是事情已經不能逆轉了。

如果每一刻都是最好的安排，那麼為什麼我們會後悔？

這就是有與沒有覺知的分別了。若果沒有覺知，每刻的決定都是習氣、情緒所選擇的「最好」（絕對不是個人意願的最好）。若果有覺知，每刻的選擇就可以對應到更高、更長遠的真善美及和諧了。

這就是培養覺知的重要性：生命中每一刻都充滿着大大小小的決定，哪怕是如何坐、去哪裏吃飯、吃什麼、如何回應一句話、工作的去或留、關係的維繫等。有覺知的選擇可以幫助我們安心地走每一步。

心安了，人就自在。

能夠時刻保持覺知當然最好，不過若發現忘記保持覺知，也沒關係，知道那個無意識的自己都已經做了「最好的選擇」，盡快恢復覺知就夠了。👉