

吃飯時吃飯，睡覺時睡覺

聽常展法師講佛學，他說：「要練習做現在要做的事，餓了吃，睏了睡，很容易的！」

我聽了很高興，餓了吃，睏了睡，是我最懂得做的事，不用練習。

沒想過了一周，他又說；「餓了吃、睏了睡，是叫我們一心一意，活在當下。不能三心兩意，或一心二用，那就需要有很大的修煉！」

怎樣才是活在當下？我們可參考聖嚴法師所講的「默照禪法」；先照後默，「照」，是要在任何狀況下，知道自己在做什麼，發生什麼。但是只是知道自己痛苦、煩惱、開心不開心，並不是修行之道。「默」，是當察覺種種狀況發生時，能夠不受打擾，不隨它走。達到默照同時的境界，即是知道它存在，卻不被牽扯，才是禪修。

在日常生活中，很多人都是渾渾噩噩，對所知、所覺、所想、所受的身心狀況，全無察覺。他們不停說話，卻不知道自己在說什麼；不停動，卻不知道自己在動什麼，心理分析稱這是 not in touch with ones feeling。很多身心症，都是當病人自己無法察覺心理上的痛楚時，身體就代為發病；因此治療方式，就是增加病人的 self-awareness。

以默照禪法來看，self-awareness 只是「照」，要做到「默照」同時，不單知道有這麼一回事，還要不受它困擾，那才是關鍵；即是說，明知老公狂躁蠻橫，或不負責任；老婆嘮叨，又處處逼人；孩子不聽教，上司不仁，朋友不義，生老病死，種種傷心事，要面對它，又要放下它，我想即使有緣坐在菩提樹下三十年，我也一定辦不到！那豈是吃飯睡覺那麼任性而為！

但是法師說，我們要有信心，必須相信人人都有佛性。說起心，原來它在修行中有多般境界；有收心，攝心，安心，無心。「收心」，是把心從過去、未來胡思亂想中，收到此時此地，因此才有吃飯時吃飯，睡覺時睡覺的一心一意。「攝心」，是將收回來的心，不但放在當前，還要把範圍縮小，一心一念，既不被雜念、妄想、瞌睡所困擾；也不要跟雜念、妄想、瞌睡纏鬥。此時的心，是「安心」，已經可以不受身心環境的各種狀況所影響，它是平穩、安定、不需刻意的、不被干擾的。而「無心」，是放下一切，不執妄，也不求真，無念心，無思心。

從安心至無心，在這過程中，收心的層次是捨過去、未來；攝心的層次是要捨雜念、妄想；安心的層次是要捨身心環境正在發生的狀況；無心的層次是要捨妄、捨真，但不是躲在無事窟中享受安逸，而是隨緣攝化，悲智無量。放捨諸相即是「默」，努力於放捨諸相的練習即是「照」。

什麼是放捨諸相？那就是不執着任何現象，心不住於心理現象，不住於身體現象，也不住於環境現象。心內，心外的一切現象，都不要去執著它，不去在乎

它。放捨諸相，即是知道所有的現象都在發生中，但是不會因而心生波動，不需憂慮煩惱。

澈悟的人，稱之為「無事」道人，就是此人心中已無自己的事，沒有任何牽掛，雖也照常生活，但是休息萬事。聖嚴法師有個例子：他說，有位弟子前來參加禪修，尚未辦妥報到手續，就收到老婆電話，說是如果他不回家，她就要自殺。弟子問師父怎樣辦，師父問，他老婆說要自殺，是真的還是假的？弟子答，她過去也說過這樣的話，也不知是真是假。師父說：「如果你留下禪修，心中一定掛念著妻子有無自殺，心中有事；太太說要自殺是大事，是不得了的大事，那你還是回家吧！」

凡在心中有所牽掛的，就叫做「事」。人是不可能沒有「事」的，雖然不一定是家人要上吊的大事，吃飯、走路、睡覺、上洗手間、打掃衛生等等，每一宗都是事。千萬不要把前一念已發生過的事，以及後一念尚未發生的事，牽掛在身上，發生的事已經發生了，可以有回憶，不必有牽掛；還沒有發生的事，可以有計劃，但不要懸念；凡與當下所用的方法不相應者，全是閒事，必須隨時放下，這就是「休息萬事」。發現心中有事，就是「照」，不去討厭它，不去管它，休息心中所有的事，則是「默」。

我為什麼對修行默照如此興趣濃厚？一來是作為東方人，我想尋求東方的哲理，二來是基於工作需要，我對各種現象的認知，特別敏感，要做到「照」不難，但是如何處理知道了的事，卻發覺自己往往被中西方不同哲學的思維在拉扯。西方的哲理，是要征服和騰駕，排除萬難；佛學的方法，是不去理它，也不必厭棄它，和平共處，百毒不侵！

究竟我們要消滅敵人，改變世界，還是修煉自己，像唐僧取經，刀槍不入，不管外界有多少壓力和引誘，都以不變應萬變？

這種哲理上的衝突也在醫學上呈現，例如醫治癌症，西醫是設法滅絕癌細胞，即使在過程中把病人也消滅掉；中醫卻是固本培源，與癌共處。究竟哪種方法讓病人活得最長久，實在很難定論。

不過，西方的心理治療，一直以來對東方思想存有甚大興趣。很多派別都引入禪宗的哲理，甚至創立佛學心理治療法。別的不說，我覺得默照的修煉，對心理治療師的訓練，就很有幫助。經驗不足的治療師，往往一心多用，很難集中，他們看著眼前的景象，總是思前想後，環繞在過去未來，卻失去當下，無法做到「照」的要求。沒有「照」，又怎有「默」？因此他們往往還不知道當前發生什麼事，就已經提出種種解決方法，讓人眼花撩亂。

我們在訓練家庭治療師時，最困難的就是要求他們刪除滿腦子的意念，集中在此時此刻，對他們來說，這是最最讓人受不了的煎熬。也許現代人的方式，本來就是三心兩意，一心二用三用甚至四五用；吃飯時睡覺，睡覺時看電視，工作時打機，原來集中精神是需要潛心修行的。美國有一項研究，發現每天有打

坐習慣的治療師研究生，比沒有打坐習慣的同僚，更能有效地走入求助者的現實，也許默照之道，不單是做人的道理，也是做「事」的道理！