

2011 · 佛誕

從「活在當下」到「活好當下」

念在茲 念當即 當下是下

日前有朋友訴說，每當她叫女兒讀書和做功課，不要整天只顧嬉戲，女兒便回答她：「現在不玩，難道等到老才玩嗎？師父們也教『活在當下』，做人最緊要『happy』嘛！」女兒的一句「活在當下」，要「happy」令朋友為之氣結。在女兒的眼中，年輕時有衝勁，有活力，不去玩，還要等到老弱時才去嗎？其實，很多現代人只注重當下的感覺和得失，甚少願意為未來，或更大和更崇高的理想而付出努力和堅持。當然，這樣地曲解「活在當下」，相信十方諸佛和歷代祖師都要大喊一聲「冤枉」！

文釋衍空

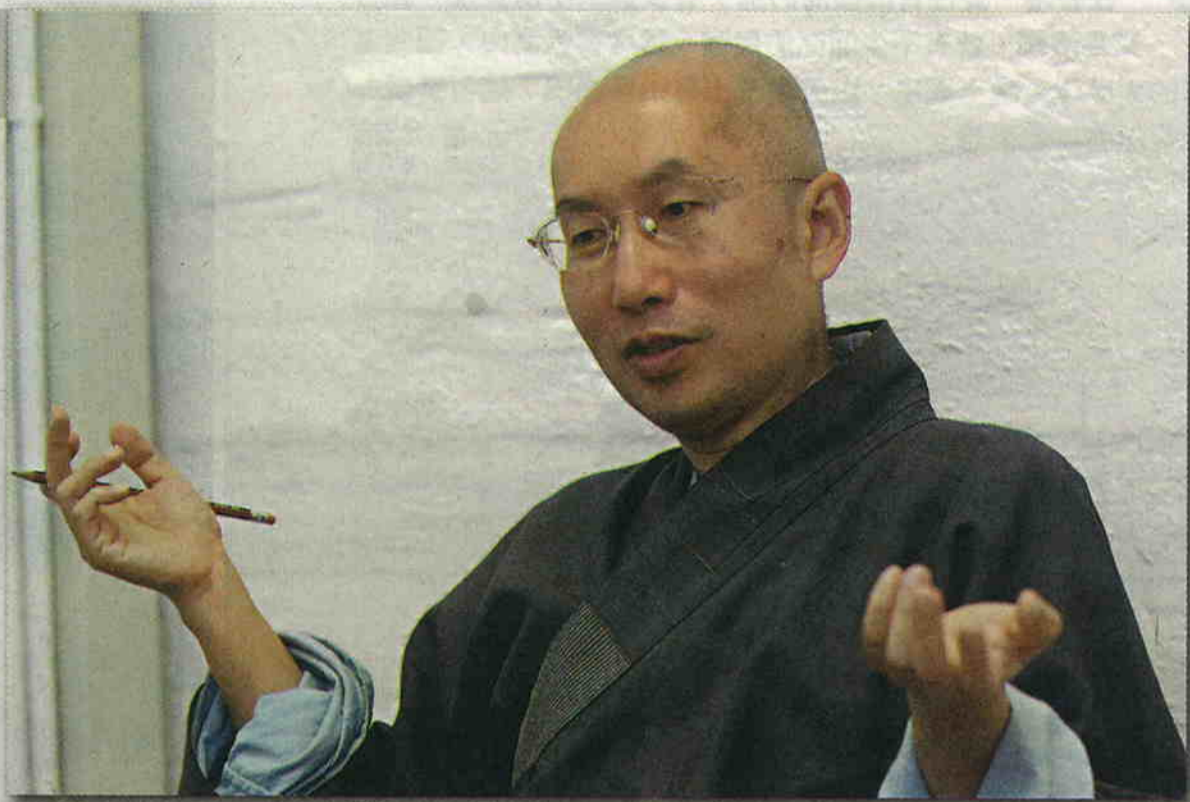
「活在當下」本來是禪修時的一個訓練和要求。在原始的《大念處經》，佛陀就有「念茲在茲」的教導。「茲」有「此」及「現在」的意思，也就是把心念專注於此時此處的訓練。佛陀指出在禪修時，我們可用身體的一舉一動作為專注和觀察的目標。那就是留意、覺知和觀察呼吸，或是身體的前瞻後視、屈伸俯仰、行住坐臥，乃至大小二便等等一切動靜。例如在「行禪」時，行者就要學到一心專注於腳步的提起、推前和放下的過程。通過這樣的修煉，行者就能培養出專注力和智慧，慢慢對身心愈來愈了解，繼而能破除因對身心的迷執而產生的煩惱和痛苦。

當禪法從印度傳到中國後，祖師們就用了更活潑和傳神的手法帶出禪修時對「活在當下」的要求。最好的例子就是大珠禪師的用法：有人問禪師修道如何用功？他答：「飢來吃飯，睏來眠。」弟子再問：「那同普通人有什麼分別？」禪師就答：「不同，普通人吃飯時不肯吃飯，百種需索；睡時不肯睡，千般計較。」這個禪宗公案就引伸了世人常說的「食飯時食飯，睡覺時睡覺」道理，而其中的教導就是凡做任何事時，應留意和專心，不要想這個、想那個，讓自己能在平靜和清醒的狀態中把事情做好。

資本主義過度物質 打斷專注一心

這樣一個好好的處世做事方法，後來又如何被朋友的女兒曲解成「今朝有酒今朝醉」的處事態度？在這，我有兩點的推論，第一是現代社會太強調物質和感官享受。在傳統的中國社會，孩子們通過上學讀書，就會認識到我們源遠流長的文化和價值觀，雖未能人人成為君子，但大家對一些良好的道德品格，例如孝順、忍耐、謙虛和儉樸等，還是知道和尊敬的。可是，在現今的社會，教育和讀書主要是為了經濟發展和找到一份理想的工作。人格品德的培養，大多只是校訓和學校宣傳口號的一部分，因為這並非公開考試的考核範圍。那麼，我們現代年輕人的世界觀和價值觀是如何形成？廣告！因為廣告，我們成了一個消費型的社會；因為廣告的推銷，我們注重物質和感官的享受。「型」、「chok」和時髦成為了年輕人的理想。

第二是無止境地追求效率和經濟利益。資本主義的自由經濟，可說為世界上很多地方帶來了繁榮和經濟進步，而效率和利潤自然成為神聖不可侵犯的真理。為了提高效率 and 保持利潤的增長，大家都要賣命地工作，因為「資本」要有合理的回報。在這真理下，服務品質、和諧、健康，乃至家庭往往都成為了次要。其實，這樣一個辛勞和冷漠的社會，年輕人是看到的，他們心中不願意參與，因而恐懼和擔憂未來的生活。所以，有機會，他們就



“「活好當下」就是以善因樂果和惡因苦果的道理為前提，再去把當下的事情做好，從而為現在和未來帶來幸福和安樂。”

逃避，走進種種不同的夢幻世界裏。在這兩個因素的影響下，也難怪朋友的女兒把好好一個「活在當下」變成了「今朝有酒今朝醉」。

其實，活在當下是有方向性的。佛陀在未成佛前，曾經有這樣的實驗：他先嘗試專注和投入於一些能引起貪欲和瞋恨的事情，隨即發覺內心亦同時生起貪、瞋和煩勞的心，而這些有害的心念亦會傷害自己和他人。於是佛陀就打斷了專注和投入於這些惡念頭。接着，佛陀再嘗試專注和投入於一些無貪和無瞋的事情，他即時發覺貪欲和瞋恨的念頭就止息了，並發現智慧增長，內心不煩勞、安寧和自在。於是佛陀就一心專注於無貪無瞋，而步向解脫。

從此可見，佛法的修行應引導行者步向智慧的培養，不煩勞和安寧自在。活在當下的修行亦不應例外。年輕人，兩情相悅，四目相投，心中別無它想，全情投入，也是活在當下，但這不能算「活好當下」，更不能符合佛法修行的要求。

其實，在《大念處經》裏，佛陀清楚指出修行念處是要「熱切地、清明地和專注地」。「熱切」是能引度心投入專注目標的力量；「清明」的意思就是正知，即正確地、清楚地和全面地去了解事物的出現和消散，以及事物的無常性和虛幻性；「專注」就是不去思前想後，除去妄念，專心地去注意和觀察目標。簡單來說，就是以一個清明無妄想的心，去清楚了解所要觀察的對象之無常性和虛幻性。當我們能這樣去了解事物，自然就會生起無貪無瞋之心，不煩勞，增長智慧。

「活在當下」帶出了無妄想和專注留意當前的事物之要求，但是未能帶出對事物要有清明了解和正知的要求。沒有清明了解和正知，是不能生起正見和解脫的智慧。所以佛陀在眾多的經文中都強調了聞和思的重要，因為只有通過聽聞和思考法理，才能做到依法理去了解事情，即所謂「如理作意」。

「因緣和合生，因緣壞散滅」

基於以上的理由，把「活在當下」改為「活好當下」就可能更契合佛陀的本懷。在這，「好」，猶如「善」一樣，都是指那些能為我們帶來現在和未來幸福和安樂的事情。換句話說，「活好當下」就是以善因樂果和惡因苦果的道理為前提，再去把當下的事情做好，從而為現在和未來帶來幸福和安樂。若從更深一個層次去理解，就是通過明白和理解「因緣和合生，因緣壞散滅」的道理，去觀察和理解當前事物的無常和虛幻性，從而培養出智慧，令內心能真正地體會自由和解脫的快樂。

若朋友的女兒再曲解地對她說「活在當下」，朋友就可這樣答她：「師父是說『活好當下』，妳應收拾心情，不要胡思亂想，專心地去把當前要做的事情做好，為自己和他人的現在和未來之幸福和安樂努力。」

