

禪，找回家庭的精神－陳漢傑

近年來，少子化讓家庭愈來愈小、繁重的工作縮短人們居家的時間、有些父母因為忙碌，早早就把小孩送往學校寄宿、甚至放洋就學，讓親子牽手的溫度從來沒有暖和。家，徒然成為補眠過夜的處所，家人也成了最熟悉的陌生人。

然而，當你工作疲憊、隻身在外，失去依靠的心靈渴望回家，回到你曾經生長跑跳、那個可以依慰的地方。在家裡，你可以裸呈自我，靜心觀看內心的深處，你可以和家人相親相偎、談天說地，重拾出發的信心。這是其他社會組織無法取代的。

許多人以為家是先天自然，少了一點用心，一點思考，讓家失去成長的力量，漸漸成為一具僵硬的化石。家不只是一個概念，家庭裡的人際、居家的空間、家人共同參與的活動，更是家庭精神的來源。如何改善這三個元素，就是豐富家的內涵。

為了豐富家的內涵，有人勤跑講習，吸收心理學的方法，有人透過諮商，尋找問題的癥結，有的人則是相信風水，把家裡來個乾坤大挪移。卻忽略了佛教的禪法，不僅是觀照內心、打坐修行的宗教法門，還提供了充實家庭內涵的整全觀念及方法，讓你安心安家不遠求。

聖嚴法師就曾說過：「禪是智慧的、安定的、清淨的。智慧是不被環境所困擾，安定是不被環境所混亂，清淨則是內心不隨外境的雜亂而雜亂，不隨外境的污染而污染。」家庭有人事的交會，人人想走自己的路，卻又在此相逢；有共享的居住空間，卻堆放不同功用的物品；有一同從事的活動，卻時常漫不經心。然而，禪修者能夠運用禪法的智慧、身心的安定、環境的清淨，不僅獲得內心的安適，還能找回家人齊心協力的步伐。

例如，家庭的人際是令人醉迷之處。過年的時候，常聽老人念起以往濃濃人情的故事。祖母幫忙照顧小孩，叔叔從遠處帶來有趣的玩意，還是全家媽媽婆婆在廚中料理佳節美味。相較於以往，現在的迷你家庭，少的不只是姑婆妯娌，還有那種欣然互持，彼此寒暄的氣氛。

從相識相知，結為夫妻，生育小孩，家庭裡一「員」一「員」多了起來。然而，許多人看不清這也是多「緣」的聚合，導致家彼此冷漠、怨嘆、甚至暴力相向。從禪法的觀點來看，人的相聚，事的發生有很多顯著的原因，也有很多難以察覺的緣分，這些因緣既然為自己遭遇，就必須有那份承擔的責任。

在這個世界，六十五億人口，你獨獨遇見某人，愛戀某人，與他共組家庭，並且生兒育女，這當中沒有神奇奧妙，而是許多因緣的相遇與生成。當一家人生活在同一個屋簷，一個人的喜悅可以感染全家，一個人的悲戚，可以讓全家哀傷，只是這些「共業」，這些因緣悄然來到，很多人想拒之千里，卻又揮之不去。

「家人的脾氣、家庭的問題，就當它是宿命，我就忍一忍吧！」，這種常見的哀嘆，正好是禪法亟欲澄清的觀念。禪法所謂的「因緣」並非宿命，而是強調，「好的無常，壞的也無常，不必太高興，不用太悲傷，繼續向好的方向努力，才是最重要的」，聖嚴法師在《禪與悟》中說明。唯有認清家人彼此連繫的因緣，悅納家中一切的好壞，才是面對家庭的第一步。

觀音線總幹事吳月美即認為：「人際關係就像在做功課，有家庭的親密關係則是處處要與人協調，與他人分享的生活經驗」。如何協調、如何方想，如何做好家人關係的這堂課，需要禪法的「菩提心」，用觀照彼此的智慧，瞭解家人的需要，給予適當的協助，一同尋找家庭歡樂的舞步。

觀照彼此，可以傾聽，可以溝通，也可以從居家的環境開始。一個家屋的佈置與裝潢，反應家庭關係的良窳。《家屋》作者，加州柏克萊大學榮譽教授克蕾兒·馬可斯（Clare Marcus）即表示，「家屋滿足了許多需求：它是自我表達的地方、記憶的容器、遠離外在世界的避風港，也是一個繭，讓我們可在其中接受滋養，卸下武裝」。

家雖然與我們親身貼近，不論盥洗、坐臥、休閒、飲食，都在這個空間進行，可是，人們對它卻漫不經心，好像填滿了東西就是富足。然而繁雜的物品，不僅整理費時，隨意棄置的結果，也造成家人的困惱，甚至一件放錯地方的小東西，都可能引起家裡激烈的衝突。

從禪的角度來看，一個擺設，一個布置，以及一個家的格局，既是主人內心的投射，也可以反過來觸動人心，影響心識。「清淨、簡約」，是禪對於空間基本的要求。例如日本禪院質樸、潔簡的生活環境、空間配置，經由巧妙的應用，也可以讓居家的環境達到安身、安心的效果。

你家究竟是擺設凌亂，看來恍如迷宮陣勢，還是貼金鍍銀，令人目眩神迷，眼花撩亂呢？家的空間為生活定調、也是自我的對話。一個人內心清淨，就不需要撩目的裝飾充斥家屋，簡約的擺設格局，不僅表達自我的情境，也除去家人對話的障礙。

家庭空間最富趣味就屬餐廳。即使一天三餐都使用餐廳，頂多也不過三、四小時，

但餐廳卻是一個充滿「味道」和「養分」的地方。因為烹煮餐點，我們可以看到家人健康的來源，因為共桌飲饌，我們可以分享彼此關係的遠近。

「媽媽端出熱騰騰的佳餚，全家一起開心吃著」這幅畫面逐漸變成理想。廉價的便當取代親自調理的菜餚，不僅吞下貧乏的營養，還有廉價的情感。尤其因應現在快速的生活步調，微波食品盛行，無須費心烹煮，也失去了品嚐的閑情。

縱使全家團圓，還是開啟電視音響，一刻也不放過機器的叨擾與嘈雜。這使家得庭更加靜默，飲食淪為例行公事，失去了家人共享的味道和養分。根據 2002 年衛生署的調查，七到十二歲的國小學童，靜態休閒以看電視和吃點心為主。飲食與家人相聚的機會，從小就被聲光和零嘴取代。

無法滿足自己的飲食，又如何擄獲家人的心呢？下次經過禪寺或禪堂，不妨看看禪修者飲食的輕安與自足。從禪的「原味」和「當下感」，體會選擇食材的用心。因為時時關心家人的健康，觀照家人的口味，能從原始的食蔬之間，提煉符合家人口感的飲食。

飲食的當下，何不關上電視，好好品味盤中飧？聖嚴法師在《聖嚴法師教默照禪》中提到：「修行只在當下，除了現在，只有現在。不去想還有多少時間？幾天前究竟做了什麼？不想過去，不想未來，只想現在，」把「當下感」的原則用於吃飯，不為了昨日之事爭吵，不為明日之事擔憂，可以真正品嚐食物的味道，同時也讓家人專心在餐桌上，瞭解一同生活的家人，是否面容微笑，是否面帶憂傷，讓飯局成為打開心門的一把鑰匙。

隨著時代遷移，家有不同的變貌，但在整日的奔波勞累之後，人們依舊渴望一個安適、自在的家。藉由禪法的觀念和方法，你可以營造一個樸實的環境，擁有彼此的誠心、享受傾聽心事的全家聚餐。家成為彼此成長、自我對話、心靈舒展的自在空間；此時，家，存留的不再只是憶往的童年，徒然的憧憬，而是每一回生命掙扎成長時，最值得信賴、棲止的歸宿。

《人生》雜誌 270 期專題／家庭禪