

## 睡前放空自己

問：

古代有位高僧曾說：「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺。」頗有深意。但現代人常常忙得吃不定時，更痛苦的是該睡時睡不著。由於許多人有失眠毛病，安眠藥因此很暢銷。法師有何安眠心法？

答：

「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺」是修行的態度，也是生活的態度。生活就是修行。提到「禪修」，很多人當它是神祕主義，或者像印度的瑜伽一樣，要盤坐、練氣，收攝身心。其實，禪是不拘形式的，禪就在日常生活中，所以「吃」與「睡」都是修行。

但在忙碌的現代，很多人該吃的時候不吃，忙著開會、聊天、看報告，就算邊看邊吃，也是食不知味。該睡覺的時候又是胡思亂想，還放不下白天的事，擔心明天的事，大腦無法停下來，就算睡著，也睡得不熟，醒來還是非常疲倦。

這樣，該吃的時候不好好吃，該睡的時候不好好睡，這就不是修行了。就算填飽了肚子，卻不知道吃進去的是什麼滋味；就算睡在床上，卻是多思多慮，完全得不到放鬆，這覺是白睡了。

無法好好睡，是現代用腦工作的白領階級的通病。要擔心、在意、憂慮的事情太多；有人失眠，還有人有憂鬱症。所以，要能睡覺時好好睡覺，必須先找出原因，找出自己憂慮的癥結，解決它，該去看醫師就要去，並且按時服藥。

在修行者來說，睡覺前會把自己放空、放鬆。可以先洗個熱水澡，之後打坐，讓身體肌肉舒緩鬆弛，腦子的運作步調也跟著慢下來，盡量什麼都不要想。上床的時候，練習體驗自己的呼吸，感覺每一次呼氣、每一次吸氣；如果心裡還是七上八下，就可以數息，從一到十，一進一出算一次，一直數到十。大半還不到十，就會睡著了。有人失眠就數羊，一隻羊、兩隻羊……，我建議不如數自己的呼吸；羊跑掉了，就回到自己的呼吸，把身體放鬆。

改變睡覺姿勢，也會對改善失眠有幫助。如果是短暫的休息，例如中午午睡，就仰睡；若是夜晚睡眠，就右側睡，不會壓迫到心臟，這樣有助於睡眠品質。

「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺」是修行的態度，也是生活的態度。