【菩提道上】 釋見衡

生命的按鈕

平日生活中不也常會不自覺按下沒有必要的「情緒按鈕」嗎？
生命就在這些沒有必要的按按鈕中消耗了，
也許學著不一定如何不可，反而有更寬廣的天地……

清早起來，禪坐前第一件事，就是把大眾師的衣服丟進洗衣機，然後熟悉地按下一個個的按鈕：時間、水位、脫水、起動，如此的習慣動作已有一個月了吧！

直到有天，我猛按水位數下，心中還嘀咕著：「這設計真不精簡，每次選擇『低水位』總是要繞一大圈！」當嘀咕完時，我彷彿發現新奇世界般，眼睛也從昨夜的昏睡中亮了起來，定睛一看，哇塞！原來「低水位」早已設定好，我根本不用選擇任何按鈕。

但一個月來，我卻從未看清這個實況，而是把衣服丟入後，便匆忙似地猛按按鈕。於是，我每天總要多按個幾下，而這幾下，事實上是根本不必要的。

別小看它每天幾下，一天三下，一年就一千零九十五下，生命就在這本能而不自覺的「幾下」中過去了，一台原本可以使用更久的機器，也在這每天不經意的「幾下」中，縮短了壽命。

這一件不起眼的小事，引發我對生命些許的反思：我發現平日與人接觸的生活

或共事中，不也常會不自覺地按下一些沒有必要的「情緒按鈕」嗎？總是在事過境遷之後，才告訴自己，別在「觸」境的當下，不自覺地按下按鈕，而且按下第一個後，緊接著又是一連串的連續反應，只是本能地繼續往下按罷了！

生命就在這些沒有必要的按按鈕中消耗了。當我有了這個新發現，我開始學著去覺察，是否可以在伸手按按鈕的那一剎那，學著把它覺照清楚，如果那是沒有必要按的，就學著不去按它。

問題是洗衣機的按鈕好像比較好控制，一當發現沒有必要多按時，我很快就會改過來了。而生命的按鈕，卻在長久習慣的熏陶中，已經比按洗衣機的按鈕更自如了。根本不用經過大腦，只是本能反應，「啪！」的一聲就現行，表達完成。一等發現到按錯時，也已是下一次的事件了。我發現「習慣」彷彿是個安裝在我生命中全自動的按鈕，它一直跟隨我到生命足跡所踩踏的每一個角落，不需要任何的充電，它就可以運作自如，掌控一切。

另一方面我發現，潛意識裡我又很想掌控自己的生命按鈕。因此面對每個需要抉擇的情境，總會煞有其事，認真地選擇按鈕，但最近我看到一個實況：無論我如何認真地選擇，還是逃不了習慣按鈕的牽引，真是有趣極了！生命好像想要掌控什麼，卻老是被習慣的按鈕掌控了。反而自己放鬆些時，更有跳脫的機會。

也許學著不一定非要如何不可，反而更有另一片寬闊的天地！我這樣想著……