

如何才算是把握好當下？

有人問，一個人如果作了惡終歸受報的，對這個不好的果報我們應該怎麼看待它？佛教經常說“緣起性空”。這個果報也應該當作沒有發生過嗎？

理論上，“緣起性空”是佛教對於“存在”意識的終極指向。在這個觀點上，輪回和因果，甚至是六道簡直是不存在的。就如同釋迦摩尼佛陀在開悟後說，沒有成佛和修行，他也沒有說過法，那棵大樹也不是真實的，就是那樣。

顯然是最終覺悟的境界顯現，而對於在二元世界之內的人們來說，實在不應該探討這類問題。如同告訴你我是沒有性別的，你大概會當作一個笑話來聽，但是實際上，在這之前非但是性別，就連軀體也無處可尋。我們很確定的是在不久的將來，仍然會是這樣。

但是我們應該多說一些因果這件事情。因果並不是接受某一個指示從某一處車站發出來的一輛火車那樣有一個特定的開始和結束，嚴格意義上因果並不是這樣。因果是一個客觀陳述，建立在二元內的相對存在，你可以視它為一個關於認識“緣起性空”的啓發。在漢地我們幾乎視因果為司法機關，帶有很強烈的情緒色彩，而在絕對意義上，因果沒有色彩。藏人會視因果為輪回，這似乎更加客觀一點。

我們曾講述過一個關於“緣起性空”的例子。假設一個偶然的機會，工人將一截膠帶貼在了牆面上。當然我們知道這個世界不存在偶然，否則工人確實有很多事情可做，或者不做。僅僅工人和膠帶同時呈現在那裏就需要很多的緣起成熟來配合。

現在我們祇關心牆面上粘有一片膠帶這件事情。我們知道這個現象本身就是一個果，它是由各個緣起成熟和合而成的。工人的念頭、膠帶、合適的溫度和濕度、膠帶的質量，至少還需要一面牆，它們共同達成一個現象。我們必須要強調這些因素，因為現象和時間是一個果的全部。就拿溫濕度和牆面的質量來說，它們對這個現象維持的時間尤為重要。



但是我們同時也應該知道，這個果並不是結束，因為各個因素的緣起還在持續的變化，比如溫度會降低，牆面會潮濕，工人突然變得愛幹淨等等，甚至風的緣起也成熟起來，沒過多久膠帶會自動從牆面上脫落。它並不是接受了某個指示那麼去做，僅僅是關於這個現象的因緣已經完全成熟，促成了新的果。在整個事件當中，沒有指揮者，也沒有一個機構操縱它，一切都是緣起的和合。就像我們在足球場向觀眾席上丟出一個皮球，它必然會落地，或者可能落在一個腦袋上，然後你會因此多一個朋友或者大難臨頭；更重要的是，在幾千人當中總有那麼幾個人跳出來鄙視或者贊揚你，你要相信相比其他人來說，這些人和你有着更為深厚的緣起。

緣起會成熟，當然也會衰亡，就像那個膠帶最終脫落一樣。膠帶事件其實是“緣起性空”的表法。在這個基礎上建立的愛恨情仇、主義和色彩沒有一個能夠持久。沒有內幕操作，沒有人制定這一切，沒有評分和態度，也沒有屬性。在世俗諦上，你要知道基于當下的所作一定會有緣起的成熟，它將促成一個現象發生，這是無可避免的，在果上生出的嗔恨和觀點毫無意義，因為我們沒有一個具體的嗔恨對象。整個事件

當中沒有導演，沒有編劇，沒有加害者，也沒有受害者。如果我們認為有這樣一個對象，實際是你建立的二元經驗之心在辨識、領受和判斷現象之後得出的結論，而作為一個修行者而言，那是清淨往昔業力、積蓄福德最好的道場。

相對於“常有”之心來說，針對當下發生的“不好”的果，放下、饒恕和緣起觀本身是一種相對布施，布施自己的慈悲之心，拔出的是習氣之盛，這是一種法性布施。這樣的布施同樣是在積蓄福德，而你所積蓄的福德資糧總是在未來啓發你做出智慧的決定。因此，越清淨的布施越快樂。

在我們面對一切果時，如上膠帶粘附和脫落的觀想，將會帶給我們平等和安住的最初印象。

當然，如果我們抱着有人天福報的想法，就可以在每一個即成的果上下功夫，那麼這個面向未來的因就時刻在建立着。當下發生的一切是緣起使然，沒有態度和屬性，但是我們的分別之心會賦予它一切，於是因總是連綿不斷。

因此，把握每一個當下，是尋求證悟和抱有人天乘追求的修行者都十分重要的時刻。

大家在問，如何才算是把握好當下。在上面我們已經講過了膠帶事件，各個因素的緣起成熟

則現象顯現，各個因素的緣起不共或者退失，現象也將轉變。這其中沒有內幕操作，沒有指揮人員，也沒有編劇在運籌什麼，當然也沒有一個具體的嗔恨和懷疑對象。“如何把握當下”的實質是“在當下的對境中如何安立”的問題。

其實就是你是否會在膠帶粘貼在牆面上這件事情耿耿于懷，你是否做着膠帶永不脫落的春秋大夢，你是否在這個膠帶事件中充當了鼓手、誇父、困獸和戰鬥狂的角色。最好的情況是，你清楚這一切正在自然的發生和結束。我們的看法從來都是一場主觀經驗的內鬥，你需要的是自我平息與和解。

正如之前所說，我們需要學會和每一個對境相處，絕不是加劇鬥爭。我們也不能要求自己逃離。我們不認為逃離就真的是解決了問題，就像分手的男女閉口不談對方一樣，這絕對不是真正意義的放下，它祇不過以一種更隱秘的方式介意着。理想的情況是這樣的，當你們相遇時，不再尷尬和憤怒，也不需要躲避對方，你甚至可以和對方大方的相處，一起喝咖啡，談論那些幼稚的過去。那樣做一點都不影響現在的心情，不追憶也不討厭，那就是放下之後的內在平等。

或者看另外一件事情。在藏

區山裏的路上正好遇見一坨牛糞。因為在漢地能夠見到那麼一大坨牛糞的機會不多，于是我把它捧起來。它摸起來鬆鬆軟軟的像孩子的臉龐一樣，還有一點青草的味道。旁邊的人就會驚訝並且善意的提醒，“那不會令人惡心嗎？你還怎麼用手取東西吃？”是啊，稍微有些衛生常識的人都會要洗手，然後吃東西。

但是青草走進牛肚子供養了生命，剩下的部分將回歸元素或者供養其他生命。我們不得不深思“惡心”的元素究竟從哪裏生出來。最後有可能會發現我們誤會了牛糞，簡直想要情不自禁的親吻它以表示歉疚。在我們的生活中有各種各樣的膠帶事件、不理想對象或者牛糞，那就是尋求解脫的契機。整個過程看起來你什麼都沒有做，但實際上偉大的和解正在進行。如果沒有這個和解之道，按照原來的路徑，當對境來臨，你早就做好了戰鬥的一切準備，你會成為中國神話裏逐日的誇父，直至耗盡你所有的福德去追逐，直至墮入地獄。

那麼，如何把握當下？我們還要說另外一個竅訣，就是充分的袒露和敞開，就像將胸膛敞開給太陽那樣，自信、勇敢而毫無遮掩，在每一個對境來臨的時刻敞開自己。我們已經在前面的課程裏講過敞開的福德。我們應該在“膠帶事件”和“牛糞”面前完全揭露自己隱秘的私心和揣測，將這層迷霧和豬油徹底撥開，讓內在的太陽突破而出與外面的太陽會面，這簡直令人振奮！

但是我們還是會有許多的人，在“膠帶事件”和“牛糞”面前保持隱秘，費力的維持着自我經驗的正確性。我們總是想將那塊遮羞布藏起來，或者努力的捍衛着經驗正確這面旗幟，除了習氣爆棚，我們還做過很多事情，比如憎恨、占有、劫掠、嫉妒、掩飾和自我榮耀等等。你看，新的因果時刻在建立着。所以，每一個對境都是一個戰場。最富有覺悟精神的勇士一定不是與外在搏殺，而是勇于和自我和解，和外在這個不速之客握一握手，道一聲珍重，“請你照顧好自己。”就是這樣。

生命柔軟，時光清淺

清晨，一輪橘紅色的陽光從地平線上升起，給籠罩在氤氳迷霧的大地塗抹上了一層霞光，雖是冬天，濃重的白霜蓋住了草叢、田垛、菜蔬、田間、原野。然而這絲絲縷縷黃燦燦的光亮驅散了霧障霜凝朦朧的早晨，尤如穴居久了的生靈凝聚的血液重又活躍起來了。陰冷了一段時日的冬天，乘着這明媚的亮光，幾乎家家户户皆爭先恐後洗衣搓被單，翻曬被褥，陽光是有味道的，晚上躺在接受了紫外綫曝曬的被窩裏，鬱香濃烈，連做的夢都是那般的甜。

時光的輾轉，一如流水般匆匆，指尖的年華，漸漸瘦成了一弦眉彎。坐在光陰深處，捻一瓣心香，將時光走過留下的清喜翻了又翻，看了又看。走過的路，留下的的心情，在心間慢慢開出了一朵風雅，豐盈了時光，旖旎了幽香點點。流年中，一些人，來了又去，一些緣，聚了又散，得得失失的行程，浮浮沉沉的心境，總有一些素念，如影隨行；總有一些感悟，銘記心間。歲月是一壺陳年的佳

釀，越往時光的深處行走，愈會發覺，歲月中不但有山長水遠，衰草綿綿，還隱藏着細微的靜好，包蘊着淡淡的清歡。生命的美好在于從走過的行程，經歷的風霜中不斷走向成熟，待繁華過盡，心素如簡，恬淡安然。

不可以消沉，因為還有責任；心，不可以冰冷，因為還有朋友；愛，不可以絕望，因為還有親人；命，不可以輕視，因為還有父母；情，不可以輕視，因為還有自尊；淚，不可以輕流，因為還有傷痛；緣，不可以強求，因為還有離散；苦，不可以傾訴，因為還有自我；傷，不可以流露，因為還有疤痕；諾，不可以輕許，因為還有來世；人生，簡簡單單就好；生命，健健康康就好；生活，快快樂樂就好。

人的一生中，總有一些不捨的情結，令人難以忘懷。人世間的滄桑變化，人情中的世故冷暖，塵世間的悲歡離合，生活中的酸甜苦辣咸。捨的情結，令人難以割捨。

流年，是一首涓涓不息無字

的歌，一直流淌在心田，那人那些事總是惦念不忘。還有或許那些情感，總是難以割捨。

錯過的風景總是難以忘記，人生中的遇見，交錯，已然是刻骨銘心。時光，就在這念與不念之間漸行漸遠，心就在路上，一半明媚，一半憂傷。有些情，雖然短暫，却已然走過心間；有些人，近在咫尺，却是一生無緣。總以為，不再想起，就不再染相思；總以為，不再念起，就不會再有憂傷；總以為，放不下所有，却會在眼淚掉下時轉身離開，或者一個不經意間的轉身就是永遠。

這些往事，將盡藏于心，這些過往，將塵封收藏，不再去問流水無情還是落花無意，也不再執着的找尋你的天涯。

願將所有的牽念，化做深深的祝福；你一定要比我幸福，愛若相逢，記住已然足夠。有多少光陰可以用來等待？有多少人值得回眸？慢慢的就會發現，一直執着的東西，想着想着就淡了；一直在乎的人，走着走着就散了，誰能執



守一顆心，直到永遠？誰願牽一人手，走過滄海桑田？寫過太多風花雪夜的纏綿；聽過太多天長地久的期許，歲月中的一地闌珊，再也無法拾起，有一種相遇叫情深緣淺；有一種結局是曲終人散。

愛過，痛過，哭過笑過，然後借一方晴空，擁抱陽光，繼續堅強。放下該放下的，珍惜所擁有的，一笑而過，安然生活。一支蘸了胭脂的畫筆，任你在時光的鏡中怎樣塗抹，也描摹不出最初的滋味，曾經的風景再美，也祇

是曾經而已。

祇有回不去的過去，沒有過不完的當下，傷劃在心底，痛過了，終會結繭，其實，我們每個人都比想象中的要堅強。手中的花茶寂寥無聲，祇留一手的餘溫，經歷過後再想起，那些曾經唱過的歌，依然飄蕩在心裏；曾經愛過的人，却再也提不起恨，遇到了，莫問是緣是劫，愛過了，別問緣深緣淺，珍惜了，便是永遠。在心中留一徑淺香給彼此，若憶起，便是溫暖。