淡江時報 第 347 期

**真 實 的 剎 那　☉ Angelis**

**瀛苑副刊**

有 一 個 禪 的 故 事 很 有 名 — — 一 個 弟 子 來 到 師 父 跟 前 ， 請 求 師 父 開 示 生 命 的 智 慧 。 師 父 對 這 焦 急 的 弟 子 注 視 了 一 會 兒 ， 然 後 拿 起 毛 筆 寫 下 「 用 心 」 二 字 。 弟 子 不 解 ， 著 急 地 請 師 父 解 釋 ， 師 父 有 寫 了 一 次 「 用 心 」 。 這 時 ， 年 輕 的 弟 子 又 頹 喪 、 又 生 氣 ， 完 全 無 法 理 解 師 父 要 教 給 他 的 道 理 。 於 是 ， 師 父 再 次 耐 心 地 寫 著 ： 用 心 … … ， 用 心 … … ， 用 心 。

生 活 的 片 段 ， 有 時 是 無 盡 的 喜 悅 ， 有 時 是 深 沉 的 傷 慟 。 然 而 不 變 的 是 ， 當 你 全 心 全 意 於 你 所 處 的 那 一 時 、 那 一 事 、 那 個 當 下 ， 你 所 經 驗 的 便 是 一 個 深 具 意 義 、 絕 不 枉 費 的 剎 那 。 這 就 是 我 所 說 的 「 真 實 的 剎 那 」 。

電 影 「 銀 河 飛 龍 」 裡 有 一 句 臺 詞 是 ：

我 發 現 「 我 們 為 什 麼 在 這 裡 ？ 」 是 人 類 常 問 的 典 型 問 題 ， 然 而 ， 我 倒 覺 得 ， 不 如 問 問 ： 「 我 們 真 的 在 這 裡 嗎 ？ 」 這 似 乎 更 值 得 深 思 … … 。

此 刻 ， 你 正 心 無 旁 騖 讀 著 這 個 句 子 嗎 ？ 抑 或 分 了 神 想 著 其 他 該 做 的 事 ， 或 盤 算 著 晚 餐 要 吃 什 麼 ？ 你 是 不 是 好 像 在 讀 著 ， 心 裡 卻 仍 掛 念 昨 晚 和 女 朋 友 吵 了 架 ， 或 在 猜 想 剛 才 碰 到 的 那 位 男 士 ， 會 不 會 打 電 話 來 約 妳 出 去 ？ 我 們 大 多 數 人 都 無 法 全 然 專 注 於 自 己 正 在 做 的 事 ， 無 法 心 無 雜 念 地 感 受 眼 前 時 刻 。 我 們 把 絕 大 部 分 的 時 間 都 花 在 心 不 在 焉 上 ， 以 至 於 很 難 擁 有 真 實 的 剎 那 ， 因 為 只 有 你 百 分 之 百 地 經 歷 當 下 的 那 一 瞬 間 ， 真 實 的 剎 那 才 能 富 含 力 量 ， 才 能 完 滿 。

真 實 剎 那 的 另 一 個 說 法 是 「 全 神 貫 注 」 。 全 神 貫 注 是 許 多 東 方 傳 統 思 想 ， 特 別 是 佛 教 的 核 心 概 念 。 簡 言 之 ， 就 是 將 全 副 心 神 貫 注 在 眼 前 手 邊 的 事 物 上 ， 讓 心 靈 毫 無 雜 念 地 去 體 驗 當 下 。

全 神 貫 注 使 你 完 全 投 入 那 一 瞬 間 ， 它 能 把 每 一 個 尋 常 的 經 驗 — — 如 散 步 、 哄 孩 子 入 睡 、 擁 抱 伴 侶 、 甚 至 單 純 的 開 車 ， 轉 變 成 一 個 個 真 實 的 剎 那 。 當 你 全 神 貫 注 ， 就 能 毫 無 遺 漏 地 去 感 受 自 己 當 下 所 處 的 環 境 和 正 在 做 的 事 ， 而 不 是 麻 木 地 讓 眼 前 這 介 於 過 去 和 未 來 的 瞬 間 ， 成 為 又 一 個 即 將 逝 去 、 將 會 遺 忘 的 時 刻 。 （ 本 文 摘 自 天 下 雜 誌 出 版 的 「 活 在 當 下 」 ）