

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，當你全心的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，你的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，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」）