

# 如何才算是把握好当下?



有人问,一个人如果作了恶终究受报的,对这个不好的果报我们应该怎么看待它?佛教经常说“缘起性空”。这个果报也应该当作没有发生过吗?

理论上,“缘起性空”是佛教对于“存在”意识的终极指向。在这个观点上,轮回和因果,甚至是六道简直是不存在的。就如同释迦牟尼佛在开悟后说,没有成佛和修行,他也没有说过法,那棵大树也不是真实的,就是那样。

显然那是最终觉悟的境界显现,而对于在二元世界之内的人们来说,实在不应该探讨这类问题。如同告诉你我是没有性别的,你大概会当作一个笑话来听,但是实际上,在这之前非但是性别,就连躯体也无处可寻。我们很确定的是在不久的将来,仍然会是这样。

但是我们应该多说一些因果这件事情。因果并不是接受某一个指示从某一处车站发出的一辆火车那样有一个特定的开始和结束,严格意义上因果并不是这样。因果是一个客观陈述,建立在二元内的相对存在,你可以视它为一个关于认识“缘起性空”的启发。在汉地我们几乎视因果为司法机关,带有很强烈的情绪色彩,而在绝对意义上,因果没有色彩。藏人会视因果为轮回,这似乎更加客观一

点。我们曾讲述过一个关于“缘起性空”的例子。假设一个偶然的的机会,工人将一截胶带贴在了墙面上。当然我们知道这个世界不存在偶然,否则工人确实有很多事情可做,或者不做。仅仅工人和胶带同时呈现在那里就需要很多的缘起成熟来配合。

现在我们只关心墙面上粘有一片胶带这件事情。我们知道这个现象本身就是一个果,它是由各个缘起成熟和合而成的。工人的念头、胶带、合适的温度和湿度、胶带的质量,至少还需要一面墙,它们共同达成一个现象。我们必须强调这些因素,因为现象和时间是一个果的全部。就拿温湿度和墙面的质量来说,它们对这个现象维持的时间尤为重要。

但是我们同时也应该知道,这个果并不是结束,因为各个因素的缘起还在持续的变化,比如温度会降低,墙面会潮湿,工人突然变得爱干净等等,甚至风的缘起也成熟起来,没过多久胶带会自动从墙面上脱落。它并不是接受了某个指示那么去做,仅仅是关于这个现象的因缘已经完全成熟,促成了新的果。在整个事件当中,没有指挥者,也没有一个机构操纵它,一切都是缘起的和合。就像我们在足

球场向观众席上丢出一个皮球,它必然会落地,或者可能落在一个脑袋上,然后你会因此多一个朋友或者大难临头;更重要的是,在几千人当中总有那么几个人跳出来鄙视或者赞扬你,你要相信相比其他人来说,这些人和你有着更为深厚的缘起。

缘起会成熟,当然也会衰亡,就像那个胶带最终脱落一样。胶带事件其实是“缘起性空”的表法。在这个基础上建立的爱恨情仇、主义和色彩没有一个能够持久。没有内幕操作,没有人制定这一切,没有评分和态度,也没有属性。在世俗谛上,你要知道基于当下的所作一定会有缘起的成熟,它将促成一个现象发生,这是无可避免的,在果上生出的嗔恨和观点毫无意义,因为我们没有一个具体的嗔恨对象。整个事件当中没有导演,没有编剧,没有加害者,也没有受害者。如果我们认为有这样一对象,实际是你建立的二元经验之心在辨识、领受和判断现象之后得出的结论,而作为一个修行者而言,那是清静往昔业力、积蓄福德最好的道场。

相对于“常有”之心来说,针对当下发生的“不好”的果,放下、饶恕和缘起观本身是一种相对布施,布施自己的慈悲之心,拔出的是习气之盛,这是一种法性布施。这样的布施同样是在积蓄福德,而你所积蓄的福德资粮总是在未来启发你做出智慧的决定。因此,越清静的布施越快乐。

在我们面对一切果时,如上胶带粘附和脱落的观想,将会带给我们平等和安住的最初印象。

当然,如果我们抱着有人天福报的想法,就可以在每一个即成的果上下功夫,那么这个面向未来的因就时刻在建立着。当下发生的一切是缘起使然,没有态度和属性,但是我们的分别之心会赋予它

一切,于是因总是连绵不断。因此,把握每一个当下,是寻求证悟和抱有人天乘追求的修行者都十分重要的时刻。

大家在问,如何才算是把握好当下。在上面我们已经讲过了胶带事件,各个因素的缘起成熟则现象显现,各个因素的缘起不共或者退失,现象也将转变。这其中没有内幕操作,没有指挥人员,也没有编剧在运筹什么,当然也没有一个具体的嗔恨和怀疑对象。“如何把握当下”的实质是“在当下的对境中如何安立”的问题。

其实就是你是否会在胶带粘贴在墙面上这件事情耿耿于怀,你是否做着胶带永不脱落的春秋大梦,你是否在这个胶带事件中充当了鼓手、夸父、困兽和战斗狂的角色。最好的情况是,你清楚这一切正在自然的发生和结束。我们的看法从来都是一场主观经验的内斗,你需要的是自我平息与和解。

正如之前所说,我们需要学会和每一个对境相处,绝不是加剧斗争。我们也不能要求自己逃离。我们不认为逃离就真的是解决了问题,就像分手的男女闭口不谈对方一样,这绝对不是真正意义的放下,它只不过以一种更隐秘的方式介意着。理想的情况是这样的,当你们相遇时,不再尴尬和愤怒,也不需要躲避对方,你甚至可以和对方大方的相处,一起喝咖啡,谈论那些幼稚的过去。那样做一点都不影响现在的心情,不追忆也不讨厌,那就是放下之后的内在平等。

或者看另外一件事情。在藏区山里的路上正好遇见一坨牛粪。因为在汉地能够见到那么大一坨牦牛粪的机会不多,于是我把它捧起来。它摸起来松松软软的像孩子的脸庞一样,还有一点青草的味道。旁边的人就会惊讶并且善意的提醒,“那不会令人恶心吗?你还怎么用手取东西吃?”是

啊,稍微有些卫生常识的人都会要洗手,然后吃东西。

但是青草走进牛肚子供养了生命,剩下的部分将回归元素或者供养其他生命。我们不得不深思“恶心”的元素究竟从哪里生出来。最后有可能会发现我们误会了牛粪,简直想要情不自禁的亲吻它以示歉疚。在我们的生活中有各种各样的胶带事件、不理想对象或者牛粪,那就是寻求解脱的契机。整个过程看起来你什么都没有做,但实际上伟大的和解正在进行。如果没有这个和解之道,按照原来的路径,当对境来临,你早就做好了战斗的一切准备,你会成为中国神话里逐日的夸父,直至耗尽你所有的福德去追逐,直至堕入地狱。

那么,如何把握当下?我们还要说另外一个窍诀,就是充分的袒露和敞开,就像将胸膛敞开给太阳那样,自信、勇敢而毫无遮掩,在每一个对境来临的时刻敞开自己。我们已经在前面的课程里讲过敞开的福德。我们应该在“胶带事件”和“牛粪”面前完全揭露自己隐秘的私心和揣测,将这层迷雾和猪油彻底拨开,让内在的太阳突破而出与外面的太阳会面,这简直令人振奋!

但是我们还是会有许多的人,在“胶带事件”和“牛粪”面前保持隐秘,费力的维持着自我经验的正确性。我们总是想将那掩盖布藏起来,或者努力的捍卫着经验正确这面旗帜,除了习气爆棚,我们还做过很多事情,比如憎恨、占有、劫掠、嫉妒、掩饰和自我荣耀等等。你看,新的因果时刻在建立着。所以,每一个对境都是一个战场。最富有觉悟精神的勇士一定不是与外在搏杀,而是勇于和自我和解,和外在这个不速之客握一握手,道一声珍重,“请你照顾好自己。”就是这样。

## 欲除痛苦 多念观音心咒 一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

佛教中有个实修法,可以消除我们日常生活中的痛苦,让我们保持心情愉快。

痛苦,是每个人都不陌生的字眼。印度伟大学者圣天论师,将人类的痛苦归结为两种:身苦与意苦。上等人的痛苦,是心理上的苦受,比如工作压力、竞争忧虑、“高处不胜寒”的辛酸等;小人物的痛苦,则是身体上的苦受,比如缺少衣食、超强度劳动等。这两种痛苦,恒不断地折磨着芸芸众生。

人生本来就多苦,但很多人不明白这一点,遇到一点挫折就怨天尤人:“老天太不公平了!为什么我这么倒霉,所有的不幸全都落在了我的头上?”却不知轮回的本性即是如此。

那么,我们在遇到痛苦时,应当如何面对呢?佛教中讲了很多方法,通过这些,消除痛苦轻而易举。即使有些习气根深蒂固,无法一下子完全断除,但只要持之以恒经常串习,痛苦也迟早会离你而去。

第一、利益众生,断除自利。当你特别痛苦时,首先要认识到痛苦的来源是我执,也就是自私自利的这颗心。若想断除一切痛苦,就要先斩断它的来源;而要斩断它的来源,理应学习一些佛教经论,以大乘的无我精神改变自私自利的心态。

有些人以前有很多烦恼、痛苦,但后来学了大乘佛法,经常做些有利于众生的事,比如做慈善、当义工,原来的痛苦不知不觉就消失了。所以,断除痛苦的方法,就是要利益众生。假如你有大乘的慈悲心、菩提心,那是再好不过了,但即使没有,至少也应培养仁爱的传统道德。

第二、苦乐皆转为道用。佛教中还有一种方法,可以将痛苦转为道用。也就是说,这个事情本身是一种痛苦,但只要你念头一转,就可以不把它当做痛苦,而把它利用起来。

有病是一种快乐,依此可消除往昔的很多业障;没病也是一种快乐,用健康的身体可以多做好事。

有钱是一种快乐,用它能上供下施,积累资粮;没钱也是一种快乐,可以断除自己对财

物的耽著。有些出家人对钱没什么贪执,自然就有很多钱了,这时你也不必太烦恼:“有钱了,我该怎么办啊!”佛陀在《毗奈耶经》中讲过,倘若你前世福报很大,今生不需要勤作就腰缠万贯,就算是一个出家人,所住的房屋价值五百金钱,也是允许的;所穿的衣服价值一亿金钱,也是可以的。所以,无论发生什么,我们都应该快乐。

其实,一个人若想获得成功,经历痛苦也是必需的。真正有智慧的人,根本不会畏惧痛苦,反而会生活中的每一次磨难,都转化成通往解脱的基石。

曾有一个故事,就讲了这个道理:从前,一个农民的驴子掉到了枯井里。农民在井口急得团团转,就是没办法把它救出来。最后农民断然决定:这驴子已经老了,这口枯井也该填起来了,不值得花太大精力去救驴子。于是就把所有邻居都请来,开始往井里填土。驴子很快意识到发生了什么事,起初,它在井里恐慌地大声哀叫。不一会儿,它居然安静下来了。农民忍不住朝井下一看,眼前的情景让他震惊:每一铲砸到驴子背上的土,它都迅速地抖落下来,然后狠狠地用脚踩紧。就这样,没过多久,驴子竟然把自己升到了井口,在众人惊讶的目光中,纵身跳出来,快步跑开了……实际上,生活也是如此。纵然许多痛苦如尘土般降临到我们身上,我们也应将它统统抖落在地,重重地踩在脚下,而不要被这些痛苦掩埋。若能这样,到了最后,我们会像驴子逃离枯井一样,从轮回的苦海中彻底脱身。

第三、修持自他交换。观修自他交换,对消除痛苦也很有帮助。比如,当你重病在床、名声受损、穷困潦倒时,可以发愿:“世间上也有许多跟我一样的受苦者,愿他们的痛苦成熟于我身,由我代受,他们全部离苦得乐。”

然后当自己向外呼气时,观想自己的一切安乐,变成白气施给众生;当向内吸气时,观想他们一切痛苦,变成黑气融入自己。这是除苦的最佳方法。当我们在遭受痛

苦时,若能经常这样观修,所受的痛苦就有了价值,对自我的爱执也会日益减少。

第四、修持安忍。安忍,就是世人所说的坚强,有了它,面对痛苦便不会轻易屈服。

我曾翻阅过一些有影响的人物传记,发现许多人之所以成功,是因为内心极其坚强,就算面对难忍的逆境,也能迎难而上、从不言退;而有些人之所以失败,是因为内心十分脆弱,不堪一击,即便是微不足道的挫折,也能让他终生一蹶不振。

像美国总统林肯,终其一生都在面对挫败:八次竞选、八次落败,两次经商、两次失败,甚至还精神崩溃过一次。好多次他都可以放弃了,但他并没有这样做。也正因为这种坚强,他才成为美国历史上最伟大的总统之一。

所以,成败的关键在哪里?就在自己的心力强大与否。苏东坡也说过:“古之立大事者,不唯有超世之才,亦必有坚忍不拔之志。”

第五、麦彭仁波切的“心情愉快法”。

藏传佛教中还有个实修法,可以消除我们日常生活中的痛苦,让我们保持心情愉快。方法很简单:首先双目直视虚空,不执著一切而自然放松,心胸尽量放大,在这样的境界中坦然安住。然后念诵“达雅他 嗡 措姆迷勒 那 德卡 踏母索哈”,这个咒语念7遍、108遍都可以。如此观修,有助于我们天天好心情,人际关系趋于改善,许多不顺迎刃而解。

当然,以上所讲的几种方法,你们不一定要全部都用,毕竟每个人的根基不同,选择适合自己的就可以。就像生了病以后,有些人吃中药能好,有些人用按摩也行,有些人还可以打针,但不管选择哪一种,目的都是为了断除痛苦。

大华府观音堂:  
网上佛经学习:周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《往生论注》讲座;每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲座。  
电话参加:1307158592 再拨ID号码:97869843406#  
Zoom登陆:ID:97869843406.密码:498;  
欢迎大众随缘学习!咨询电话:301-683-8831,240-621-0416



請常念  
阿彌陀佛

7-162

歡迎和我們一起在線學習  
由出家法師講解佛經



扫描进入ZOOM在线学习

需要ZOOM ID及如何拨打电话上线学习,详见右边文章后面介绍。

時間:周一至周五晚上:7:30 pm

周六上午:9:00 am

联系电话:301-683-8831, 240-621-0416

電子郵件: guanyintangusa@gmail.com