

熱鬧中片刻的靜思

高明道

儘管近來每年數十萬計的人潮在臺北市政府前廣場歡樂參加「跨年晚會」，但國內真正熱鬧的過年還是要看農曆，真正帶年節氣息、富有本土味的仍然是除夕到元宵間的那段日子，正如算八字，關鍵不在「你那一年次」，而是「你生肖屬什麼」，從龍到蛇，由蛇入馬等等。然而肯定此傳統節日之餘，我們要面對的事實是：舊曆年雖然多少滿足團圓、聯繫家人情感的需求，但在消費社會的大環境裡，跟其他固有的節日一樣，也沾染了濃厚商業色彩。加上許多風俗本來就是一般民間信仰的反映，跟釋教的價值觀未必相應，所以喜氣洋洋的時光中難免導致學佛者在偶爾忘記自己的立場或者心頭浮上一種莫名的失落感。

實際上，過年是個思惟法義的大好機緣。最顯著，但迷信者同時最忌諱的課題無非是「無常」。一年逝去、第二年開始，難道不是十分具體的無常例？春、夏、秋、冬的循環難道不是為無常鋪陳最自然的旁白呢？難道不也是正好因為無常，我們才有改變、提升、走向圓滿的機會，而不是永遠停滯在眼前的混亂與煩惱當中？從這個角度切入，可以發現佛法講的「無常」絕不等於令人陷入無奈的感傷，且相反地帶來無限的希望，既客觀，又樂觀。所以過年時無妨找幾分鐘的空檔，如理思惟有為法的必然變遷——諸如外在世界四季等規律的流程或天災之類的突發變更也好，眾生身心的成長與衰微也罷，無一不是因緣和合與否的必然結果。

第二個值得觀察、分析的課題建立在一年的回顧上：剛已走進歷史的這十二個月，有多少人給了我們幫助、鼓勵或安慰。有時僅是一個微笑，或者幾句激勵的話，不然就提攜、照顧……無論如何，在繁雜的生活裡，想起來實在有不少助緣，讓我們的路走得沒有那麼辛苦，使我們生命總是看到光明。當然，挫折或傷心的事，人人都會經歷，但沒有必要膠著在這類負面的感受上，甚至沈湎於灰色、黯淡的人生觀，花時間與精神賣力擠出一堆心理毛病。不如回憶別人在我們身上付出的關懷，然後藉此生起一種知恩、隨喜的心，將過去的點點滴滴巧妙地轉換成現在作功德的善緣，再把新產生、正面的力量迴向給眾生。

這樣思索，不會佔太多時間，幾分鐘就可以。初一如此，初二亦然，在忙著家庭、社交的日子中，不知不覺已累積了大量的資糧。另一個方法更省時間，是從平常生活各種經驗獲得靈感，透過聯想，心裡普遍祝福有情。舉例來說，跟家人出遊，看到高聳的山，祝福大家內心可以穩穩地安住在善法；

見到山上綠油油的樹林，祝福大家正面的念頭可以一個接著一個，很有生命力，且帶給許多眾生快樂；發現山林亂遭砍伐，祝福大家珍惜自己的福報，千萬不要輕易糟蹋；經過林間的瀑布，祝福大家切記生命迅速逝去，所以認真把握向善良機；凝視清澈的溪水，祝福大家智慧深刻，了悟事物真相；驚見路邊亂丟的垃圾，祝福大家始終維持內心清淨，不受煩惱污染，等等。一趟爬山下來，一面跟家人聯絡感情，一面默默滋養善根，不亦樂乎？其他以此類推。保證這次過年，收穫必將非凡。

