

〔編輯手札〕

你有沒有看到那朵落下來的花？

編輯組

一位連續喪子的悲傷母親，到印度靈性導師克里希那穆提的面前，她不斷敘述失去孩子的悲傷，以及生存奮鬥中的殘忍與無情，克里希那穆提只是靜靜地聽著。當那悲傷的母親說到痛心處而大聲哭喊時，克里希那穆提突然輕聲地開口對她說：「你有沒有看到那朵落下來的花？」

一朵謝了的花，它無聲無息地掉落，幾片花瓣述說著世間的真理——無常，巨大的聲響響在心版上，那母親開始尋找她自己的生命。

人類的痛苦並不屬於西方或東方，執取的內容或許有所不同，但根本的苦因——執著自我——卻人人相同，會執著自我是因為看不到無常，或刻意逃避無常，就像人避談死亡卻喜悅於誕生一樣，人在自己構築的幻相中生活，但痛苦並沒有稍加遠離。

索甲仁波切說：「我們的生活似乎在代替我們過日子，生活本身具有的奇異衝力，把我們帶得暈頭轉向；到最後，我們會感覺對生命一點選擇也沒有，絲毫無法作主。」一種來自社會、家庭、教育背景的力量，推得我們不得不隨著外在的變化翩然起舞，

只是在起舞的當下，我們是否已然看清這整體的變化與旋轉的方向？

如果一個人能仔細地觀察自己，就只是觀照，而不帶有任何的偏見和逃避，就能看到真相。接近死亡，不是要我們去害怕或避免死亡，而是要我們調整對生活的態度，由死亡的逼近看到無常的現實——一切事物無常變異，沒有任何事物，包括自己，可以被執取為「我」或「我所有」，就像那朵綻開卻又落下來的花，一切只是自然法則。

當人真正深切觀照無常，就能透視快樂經驗及情緒來去的無常性，透視自我並不存在，它只是幻相，便能減少執著與痛苦，淨化生活與思想，產生無我的智慧。體驗無常絕不是消極的，而是幫助人以寧靜、慈悲而開放的心去面對生活的挑戰，以寬廣的心看待自己生存的世界。了解無我才是真正健康的自我態度，這是佛陀說的「中道」的生活態度。

「中道」教導我們站在觀照全體的角度來看待世界與生命，觀照全局變化而不產生執著。這種無執著的智慧是一種動態的智慧，一種不斷向上的活力，觀照無常生滅，嘗試從不滿意或痛苦中超脫出來，拋開已逝的過去和難以斷定的未來，在每個「當下」如實經歷，那麼你就是已活在「中道」了。

你有沒有看見那朵落下來的花？在面對流動的世界、流動的自己時，常如是觀照，你將能從外在世界的落花，聽聞到自己心版上那朵落下來的花，那震天動地的巨響。