

是未來還沒到來的計畫，那現在怎麼辦呢？因此，什麼是正定？正定是讓身心回到當下，回到正確的做法，回到法——真理，然後攝心一處，這才是不共世間的正定。（編者按：本專輯整理自悟因法師電視弘法節目「生活中的緣起」第廿一及第廿二集的內容，文中標題為編者所加。八正道中的正見與正思惟請見本期專輯「現觀緣起的智慧」，頁24）

【心田四季】

來去落磯山脈的鮭魚

宋櫻花

最近，遇到一位朋友到精舍皈依，我邀她來報名研讀班，她說：「不想受拘束。」其實她道出一般初學者對學佛的看法，過去的我亦是如此。在家生活隨性慣了，乍聽要學佛，害怕會有許多的限制，這個不行，那個也不行，還是不學的好。後來發現，這只是自己因為不了解而起的妄想罷了。

過去的我，過慣了隨心所欲的日子，所以，只要心情不好就會逛逛街，看看電影，藉由六根追逐六塵的感官享受，以紓解壓力。逛街、看電影並非不好，只是如此的放



鬆是短暫性的，下一回心情不好時又會想做同樣的事，形成一種慣性，其實無法讓身心得到適當的安頓。

而在家居士學佛的難處，也正是每天將大部分的時間花在家庭、孩子、工作上，像陀螺般轉個不停地追求世間的一切，並認為這一切才是人生的全部。我並非否定這一切，安頓好家人是在家者的責任，也是善了因緣的一種方式，只是奔忙中卻吝於花一些時間專心思惟生命的本質或身心活動的實況，這不是很令人遺憾嗎？

佛學講座時，見參法師譬喻得真好，她說：「人就像洄游的鮭魚，每年時間一到，就要往出生地洄游，千辛萬苦也要回去，逆水而上，縱使犧牲生命也再所不惜。為什麼一定要回去？這種生命的盲動來自什麼？而人不也是如此嗎？千辛萬苦使勁地執取入母胎，形成生命，一期生命又一期生命不斷地流轉。」鮭魚的生命方式若不轉個彎，直到生命結束前，還是不由自主地要游回出生的河流，同理，人的生命方式不轉個彎，要終止流轉也很難。

轉個彎如何？怕是容易也做不來。我很幸運自己學了佛，也曉得了用功的方法，雖還未完全截止生命的盲動，至少鮮有重複過往慣性而無自覺的生活，而這已讓我對法充滿了信心，且願意不斷地學習佛法，直至我的生命轉彎。