

活得安祥



生命中充满痛苦，但它同时也充满了很多奇迹，像蓝天、阳光、婴儿的眼。痛苦不是全部，我们还必须去认识和体验生命中的奇迹，它们就在我们心中、我们周围的每一个角落、每一分钟。

如果我们既不愉快，也不安详，我们就不能与其他人分享安详和愉快，即使那些我们热爱的人，乃至我们的家人。如果我们既安详又愉快，我们的生命就能像一朵花一样地绽放，我们家里、社会上的每个人，都将得到我们的安详的濡润。

因为我们不能走出自我，所以痛苦。如果我们与世界上的苦难接触，受到触动，就可能进一步去帮助那些正在受苦的人，而我们自己的痛苦就在此间消失了。

我们的日常生活、饮食方式都与世界政治形势相关。禅定就是为了深入地观察事物，为了弄清我们怎样才能改造我们的环境。改造环境就是改造我们的心，改造我们的心也就是改造我们的环境，因为环境就是心，心就是环境。觉照是重要的。





## 痛苦不是全部

生命中充满痛苦，但它同时也充满了很多奇迹，像蓝天、阳光、婴儿的眼。痛苦不是全部，我们还必须去认识和体验生命中的奇迹，它们就在我们心中、我们周围的每一个角落、每一分钟。

如果我们既不愉快，也不安详，我们就不能与其他人分享安详和愉快，即使那些我们热爱的人，乃至我们的家人。如果我们既安详又愉快，我们的生命就能像一朵花一样地绽放，我们家里、社会上的每个人，都将得到我们的安详的濡润。欣赏蓝天的美，我们需要做什么特别的努力吗？我们必须练习怎样才能欣赏它吗？不，我们不需要，我们本能地就会欣赏它。我们生命中的每一分钟、每一秒种其实都可以过得像欣赏蓝天时那样舒畅惬意的。无论我们处身何地、何时，我们都有能力欣赏蓝天、彼此的存在、甚至呼吸的感觉。我们不需要到中国去欣赏蓝天，我们不需要到未来去欣赏呼吸，我们可以马上去体会、欣赏这些事物。如果我们仅仅对痛苦保持清醒的意识，那将是很遗憾的。

在今天这种社会中，我们太忙了，几乎没有时间去关注我们所爱的人、哪怕我们自己的家人，也没有时间去关

注我们自己。偶尔有些闲暇，我们也不懂得如何利用它使我们回归自我。我们有很多方式可以打发掉这些宝贵时间：打开电视、拎起话筒、开上小汽车到某地去。我们不习惯与自己相处，我们的所作所为就仿佛我们不喜欢自己、试图逃避自己似的。

\* \* \* \*

禅定就是对正在发生和进行的事情保持觉照——我们体内的、感觉上的，心中的、世界上的，所发生的形形色色的事情。每天有 4 万儿童死于饥饿；超级大国们已拥有 5 万枚核弹头，足以把地球毁灭很多次。然而日出是美丽的，沿墙的玫瑰今晨开了，开成了一个奇迹。生命既令人恐惧，又精彩绚丽。习禅就是去充分地体味这两者。请不要以为为了习禅我们就得板起面孔，不，事实上，为好好习禅，我们必须多多微笑。

前不久我同一群孩子坐在一起，一个叫蒂姆的男孩甜美地笑了。我说：“蒂姆，你的微笑很美。”他说：“谢谢你。”我告诉他：“你不用谢谢我，我应该谢谢你。因为你的微笑，使生活变得更亮丽了。不必说‘谢谢你’，你应该说：‘不用谢’。”

一个孩子微笑了，一位成年人微笑了，这是一件重要的事情。在日常生活中，如果我们能够微笑，能够有安详愉快的心境，那么不但我们自己身心受益，而且每个人都

将受到感染和滋润。这就是和平工作最基础的一项工作。当我看到蒂姆微笑时，我是那么快乐，如果他意识到他正在使别人感到快乐，那么他完全可以说：“不用谢。”

\* \* \* \*

有时，为了提醒我们自己放松下来，拥有安详的心境，我们会希望专门留出些休整时间，比如纯粹、自然地过一天。在这一天里，我们可以悠闲地散步、微笑，与友人品味清茗，庆祝彼此的欢会，就好像我们是这个地球上最快乐的人。这不是逃避，而是一种治疗和康复活动。行禅坐禅中，厨房和花园劳作中，从早到晚，我们都可以练习微笑。开始你也许觉得微笑是困难的，那么我们就不得不思考一下为什么。微笑意味着我们是自己，意味着我们对自己拥有主权，意味着我们没有被淹没于无明当中。这种微笑，我们可以在佛菩萨的脸上见到。

我很乐意奉献一首小诗给诸位，当你练习呼吸和微笑的时候，你可以时常地默诵一下：

吸进来，我身心安爽  
呼出去，我面带微笑  
安住于当下吧  
这一刻真美妙

“吸进来 我身心安爽”念这一句就像喝了一杯冰水——你会感到清凉，一种清爽的感觉扩散到全身。当我吸气念这一句话的时候，我真的感到呼吸使我的身体放松、心情宁静。

“呼出去 我面带微笑”你知道微笑的效果，它可以使脸上的几百条肌肉和神经系统放松。微笑可以使你把握自己，这就是为什么佛菩萨总是微笑的原因。当你微笑的时候，你会认识到微笑创造的奇迹。

\* \* \* \*

“安住于当下吧”当我坐在这儿的时候，我不想其它任何地方，不想过去，不想将来。我坐在这儿，而且我知道我在哪儿，这是非常重要的。我们习惯于活在将来，而不是现在。我们常说：“等我毕业了，拿到哲学博士学位，那时候我就可以好好地活了。”等我们好不容易拿到博士学位了，我们会对自己说：“要想好好活，我得找个工作哩！”找到工作后，该买小汽车了。汽车买了，该买房子了。我们总是不能活在当下，我们习惯于将好好地活着推向遥远的、不可知的未来。如果现在这一刻不能好好地活，那么我们可能终其一生都不曾好好地活过。因此，生活的技巧——如果我们不得不提及“技巧”这个词儿的话——就是：活在当下；清醒地意识到我们活在此时此

地；人可以好好地活着的唯一一刻就是当下这一刻。

“这一刻真美妙”，当下一刻是唯一真实的一刻。活在此时此地，品味当下一刻，是我们最重要的任务。“安爽 微笑 当下 美妙”我希望诸位都来试一试上述这种做法。

\* \* \* \*

尽管生活是艰难的，尽管有时很难微笑，但我们还是不得不努力去做。就像我们彼此祝愿“早上好”，那么这一天早晨就有可能成为美好的早晨。前不久一位朋友问我：“当我内心充满痛苦的时候，我怎么能强迫自己微笑呢？这太不自然了。”我告诉她，她必须能够面对她的痛苦微笑，因为痛苦不是我们生命的全部。人就好像一台很多频道的电视机，我们拧到佛的频道，我们就是佛；拧到痛苦的频道，我们就是痛苦；拧到微笑的频道，我们就是微笑。我们不能让一个单一的频道占领了我们。我们心中有一切事物的种子，我们一定要把握局势，恢复自己的主权。

当我们安详地坐下来，在觉照下呼吸和微笑的时候，我们成为真正的自己，拥有了对自己的自主权；当我们向一台电视节目开放自己时，我们就是在听任自己被这台节目所侵略。当然电视节目有时是好的，但大多数时候

它们是极嘈杂无意义的。因为我们想要自我以外的其它东西，所以我们就呆坐在那里听任一台喧嚣的电视节目侵略我们、毁灭我们。即使我们的神经系统很紧张很难受，我们也没有勇气站起来关掉电视，因为一旦这么做了，我们就不得不掉过头来直面自己。

禅定则与此相反。它可以帮助我们回归真正的自我。习禅在当今这种社会是很困难的，所有的事物似乎在联手使我们远离真正的自我。我们有很多消遣工具，像录像带、音乐等等，都使我们与自我保持着距离。习禅则是保持清醒、微笑、呼吸。这些都是与沉溺、麻木、被动、消极的行为和心态相反的举措。为什么要回归自我呢？回归自我是为了看清楚正在发生的事情，而习禅正是要对正在发生的事情保持清醒意识——眼下正在发生着什么，这是非常重要的。

\* \* \* \*

设想你在期待着一个孩子的降生，你要为他（她）呼吸和微笑。请不要等到孩子生下了才开始关心他（她），你可以从现在就关心他（她），甚至更早。如果你不能微笑，那将是很严重的。也许你会想：“我太伤心了，微笑恰恰是现在最不应该做的事情”，也许哭泣或喊叫最符合你的心情，但你的孩子会受到影响，故而你的任何情

绪所做的任何事情都要考虑到你的孩子，为他、她着想，以他、她为出发点。

即使你的子宫中还没有孩子，一个孩子的种子却早已在了。即使你还没有结婚，即使你是个男人，你也应该认识到：一个孩子早已在那里了，下一代的种子早已在那里了。请不要等到医生告诉你你要有孩子了你才开始关心它。它早已在那里了。不论你是什么、你做什么，你的孩子都会受到影响。你吃下的任何食物、心中的所有焦虑都会影响到他（她）。你还能跟我说你不能微笑吗？想想孩子，为他、她微笑，为下一代微笑。请不要告诉我微笑与你的悲伤不协调：痛苦是你的，与孩子何干？痛苦不是他的，也不是她的。

\* \* \* \*

孩子们能很好地理解每个男人和女人都有一种觉醒、理解和爱的能力。很多孩子告诉我他们找不到一个人是没有这种能力的。一部分人容许它发展了，一部分人没有。但是每个人都拥有它。这种觉醒的能力、能够清醒地认识到你的体内、感觉上、知觉上、世界上正在发生的事情的能力，被称作佛性，也即理解与爱的能力。既然佛的胚胎在我们心中，我们就应该给他（她）一个发展机会。微笑是很重要的。如果我们不能微笑，世界上就

没有和平。和平不是由我们去举行一场反对核导弹的示威游行带来的，它是由我们微笑、呼吸和活得安详的能力缔造的。

### 三 宝

我们很多人忧心世界形势，我们不知道哪一天炸弹会爆炸，我们感觉自己处于时代边缘。作为个体，我们无助而绝望。形势是这样地危险，不公正现象是如此普遍，危险是这样地迫近。在这种形势下，如果我们惊慌失措，事情只会变得更糟。我们需要保持冷静、清醒。禅修就是为了保持清醒并试图提供帮助。

我喜欢举一只小船穿越暹罗湾的例子，越南有很多被称为“船民”的人，他们乘着小船去国离乡。船经常会被困在汹涌的大海中或狂暴的风浪中，人们如果惊慌失措，船就沉没了。但是如果甲板上哪怕只有一个人能够保持冷静、清醒，知道该做什么、不该做什么，他（她）就有可能使整只船脱离危险。他（她）的面部表情、他（她）的声音传达着冷静、清醒的信息，于是人们就不知不觉地信任了那个人，听从他（她）的命令。如此一来，这样一个人就能拯救很多人的性命。

在某种程度上，我们的世界就像一条小船。与宇宙

相比，我们的行星是一条非常小的小船。我们会很惊慌，因为我们的形势比汪洋中的一叶小舟好不了多少。你们大家都知道 我们已拥有 5 万多枚核武器，人类已经变成了一种非常危险的动物。我们需要能够静坐、能够微笑、能够安详地走路的人。我们需要具备上述能力的人，以拯救我们自己。大乘佛教认为，你们正是这样的人，你们每一个人都是这样的人。

\* \* \* \*

我有一个学生叫 Thich Thanh Van，他六岁就出家了，十七岁开始跟我学习。后来他成为青年社会服务学校的第一把手，在那里，在越战期间，他领导着几千名青年人重建被战争毁掉的家园，安顿了数万名从战区逃出来的难民。在一次事件中他遇害了。听到他的死讯时，我在哥本哈根。他是一个非常温和的出家人，非常勇敢。

当他还是沙弥的时候，大概六、七岁，他看到人们带着糕点和香蕉到寺庙里供佛。他想知道佛是怎样吃香蕉的，所以直到所有的人都回家了，他还在等。寺庙关门了，他透过门缝往里盯着看，等着佛伸出手来，拿一根香蕉，剥了皮吃掉。他等啊等啊，可是根本不见动静。佛看起来不想吃香蕉，除非他意识到有人在窥视他。 Thich Thanh Van 还告诉了我他童年时代的另外几个小故事。

当他发现佛像不是佛的时候，他开始产生了疑问：佛在哪里？他觉得佛似乎并没有生活在人群中间。于是他得出一个结论：佛一定不是特别慈悲的，因为人成了佛以后，他们就遗弃了我们，到一个遥远的国度去了。我告诉他，佛就是我们，他们是用血肉骨头做的，而不是青铜或金银。佛像只是佛的象征，就像美国国旗是美国的象征一样。但美国国旗并不是美国人民。

“Buddh”这个词根的意思是觉醒、明了、智慧。那个觉悟了、具有智慧的他或她，就被称作佛。就是这么简单。觉悟、智慧和慈悲的能力被称为佛性。当佛教徒说“皈依佛”时，他们是在表达对他们自身所具有的理解和觉醒能力的信任。中国人和越南人说：“我回过头来，皈依自性佛。”加上“自性”事情就很清楚了，说明你自己就是佛。

\*

\*

\*

\*

佛教中有三宝：佛、法、僧。佛是觉悟的人，法是培养智慧和慈悲的方法；僧是和合觉醒的共住团体。三宝是互相联系的，有时很难将它们生硬分开。每个人都有觉悟、智慧和慈悲的能力，所以在我们心中既可以发现佛，也可以发现法，发现僧。对法和僧，我将多作些解释，但是首先我想说点关于佛的知识。佛是将他（她）的智慧

慈悲的能力发展到最高阶段的人。（梵文中，智慧是“Prajna”慈悲是“Karuna”和“maitri”）。

智慧和慈悲不是两种东西，而是一种。假设某天早晨你儿子醒了，看到时间很晚了，于是他决定叫醒妹妹，好让她上学前有足够的时间吃早饭，可是恰巧妹妹很烦躁她不但没说“谢谢你把我叫醒”反倒说：“闭嘴让我一个人呆会儿！”还踢哥哥。于是哥哥很生气想：“我好心好意把你叫醒，她还踢我？”于是他想到厨房向你告状，甚至想回踢妹妹，可是当他想起夜里妹妹咳嗽得很厉害时，他意识到妹妹一定是病了，或许是感冒了，这大概就是为什么她举止这么粗暴的原因。于是哥哥不生气了。那一刻“Buddh”（觉悟）在他心中产生了，他理解了，清醒了。当你理解了以后，除了爱，你没有其它更好的办法去帮助人了。你不能生气。为了提升智慧，你必须练习用慈悲的眼睛看待一切众生。当你理解了的时候，你就是在爱。当你爱着的时候，你自然就会以一种能减轻人们痛苦的方式来做事。

觉醒、明了、智慧的人叫做佛。佛在我们每个人心中。我们都可以觉醒，富有智慧和慈悲。我经常告诉孩子们，如果他们的妈妈或爸爸非常有智慧和爱心，很有爱心，努力工作，认真顾家，笑得很可爱，像朵花一样，那么他们就可以说：“妈妈（爸爸）你今天一整天都是佛。”