



回家

班超编译

在寺庙,打坐冥想总是从钟声开始。那是一种温柔的提醒,提醒我们该回自己的家了。

我们真正的家,是生活在此刻,无论此刻你所在的地方正在发生什么;我们真正的家,是一个没有歧视、没有仇恨的地方;我们真正的家,是一个不再寻找、不再渴求、不再遗憾的地方。当我们带着正确认识的能量回到了此时此地,就能在当下建立起一个真正的家园。

你必须为自己创造这样一个家。当我们知道如何与自己的身体和平相处,照顾好它、能有效释放掉它的紧张时,身体就会成为一个利于我们回到此刻的舒适、和平的家。当我们知道如何照顾自己的感觉,即怎样产生快乐、幸福,怎样处理痛苦时,就能在此时此地培育和恢复一个幸福的家了。当我们知道如何产生理解和同情的能量时,家就将成为一个你可以随时回来的舒适、愉快的地方了。但如果做不到这些,我们便不想回家。家不是用来

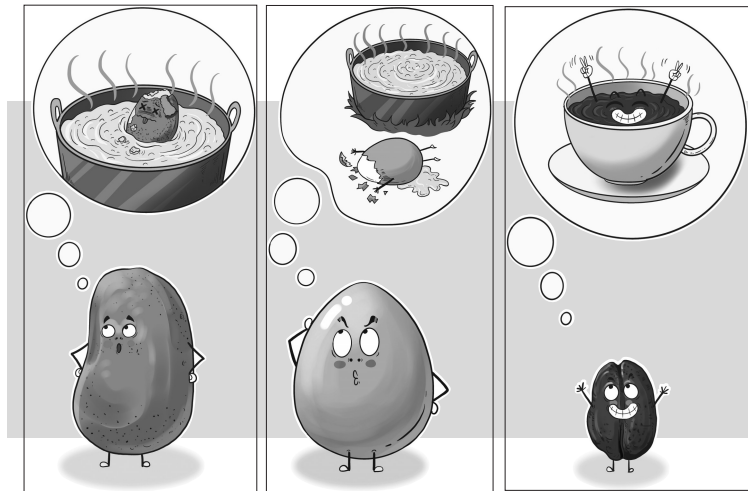
期待的,而是需要悉心去培养的。没有回家的路,家本身就是路!

身与心的自由隐含于现在。就在现在,我们可以与自己精神上、血脉上的祖先相连。为了发现家,我们需要学习怎样回到现在,并深入现在。当感受到精神与血脉的祖先与我们同在时,我们不需要再担心或痛苦。当停止在自己以外的空间、时间、文化、领土、国籍和种族寻找家园时,我们也能找到真正的家。

真正的家,不是一个抽象概念。它是一个坚固的现实,我们伸手可触、迈脚可达、与我们的心灵时刻与共。如果我们了解这一点,便没有人能掠走它。即使有人侵犯我们的家园,或者把我们四处驱赶,我们仍然拥有真正的家,而且没人能拿走它。我要告诉那些从不曾感觉有家的人,我要告诉那些感觉离开的地方不再是家、新到的地方也不是家的人,我们每个人都可以找到真正的家,而且帮助我们的孩子找到他们的家。

你可能想知道,你生命中最好的阶段是否已经过去了;或者,你可能想,你生命中最幸福的时刻还没有到来。不,现在就是我们一直在等待的那个最好时候。

佛陀说:“你必须使现在成为生命中最美妙的时刻。”



生活就像开水

陈荣生编译

在沸腾的开水面前,是做土豆呢,还是做鸡蛋,或者是研细的咖啡豆?

坎迪丝在挣扎。她经历了一场痛苦的婚姻,为此失去了她热爱的那份工作,两个孩子也因为这些生活的不幸整天在争吵打架。

生活似乎让人无法忍受,所以她打电话给父亲,想借个肩膀靠着哭。父亲叫她回家一起吃晚饭,好好地谈谈这件事。坎迪丝回到家走进厨房后,看到灶台上放着三锅烧开的水。

她还注意到,灶台上有几个土豆、一盒鸡蛋和一些磨碎的咖啡豆。坎迪丝想,父亲可能把她最喜欢的早餐当作晚饭来为她准备了。

其实父亲另有打算。

父亲把坎迪丝叫到灶台边,让她把土豆放进第一个锅里,把鸡蛋放进第二个锅里,把磨碎的咖啡豆放进第三个锅里。然后,他们在厨房的餐桌旁坐下,谈她的处境。

大约20分钟后,父亲站起身把锅从灶台上拿下来。他把煮熟的鸡蛋和煮软的土豆放在一个盘子里,把一些咖啡倒进一个大杯子里。然后他把盘子和杯子放在餐桌上,静静地坐下来。

坎迪丝感到不解,问:“你是想让我把土豆切成丁,给土豆调味,给鸡蛋剥壳吗?”

“还不需要。”她父亲回答。然后他问:“我把这三样东西放进沸水里之后,它们都发生了什么变化?”

坎迪丝更加不解了,她抬起头,看到父亲沉稳的目光,只好硬着头皮猜了猜:“是它们都可以吃了?”

父亲笑了笑,说:“是的,你说的没错,但是,还有更

多。”他带着坚毅的表情继续说:“你看,它们在被煮之后,土豆变软了,鸡蛋变硬了,咖啡变浓了。”

他又问:“我亲爱的女儿,你是哪一种?”

此时,坎迪丝明白了父亲的意图,泪水慢慢充满她的双眼。

父亲把手伸过来,握住坎迪丝的手,用充满怜爱的语气说:“宝贝,有时候生活就像是开水。你不能改变它,也不能控制它,但你可以选择让它怎样影响你。不管怎样,这一切都会过去的。唯一的问题是,你是让它将你变得更软、更弱、更僵硬、更疲惫呢,还是会把它视为一个机会,让你变得更强大(strong)、更有能力克服路上的下一个障碍,毕竟以后的困难还会有很多。”

坎迪丝连连点头表示感谢。她拿起杯子喝了一口:“哇,真浓(strong)!”她大声说。“的确是。”她父亲说。

查尔斯·斯威道尔曾经说过:“生活的10%是发生在你身上的事,而剩下的90%是你对所发生的这些事的反应。”

我们都经历过不同程度的逆境。这些逆境不能消除,但我们可以控制自己如何应对它们。对我来说,这是关键。

所以,下次当你人生中的水开始沸腾时,请问问自己:“我是要成为土豆呢,还是鸡蛋或咖啡?”

再说了,为什么不现在就做决定呢?毕竟,这是一个无法分割的事实,逃无可逃。

真的是这样的,有时候,生活就像开水。