



一行禅师

著作：太阳我的心

结果会立竿见影

安详只存在于当下。"等到我把这做完了，我就可以自由地生活在安详当中，"这种说法是荒谬的。"这"是什么？一个执照，一个工作，一间房子，一笔债务？如果你那样想的话，你永远也不会安详。因为眼前的"这个"做完之后，总会有另一个"这个"等着你去做。假如你现在不能活得安详，那你永远也不可能活得安详。假如你真想活得安详，那你必须现在就做到安详。否则，那只是一种永不能实现的妄想而已。

我的那位诗友没有等到从劳改营释放出来就生活在安详当中。他并不知道他在那儿只呆四年，（很多人呆了十年或者更长）。他修行打坐，观想类似于"欲静则静"之类的话头。我们需要坐下来，找到一种适合于我们的修行方法，以便我们能够活得安详而幸福。安详并不是说需要修行很长一段时间之后才有。最重要的是你有这种愿望，有这种决心。假如你的决心很强大，结果就会随你的意愿和努力而来，比闪电还快。你可以通过呼吸、脚步、微笑或者通过见、闻、受来培养安详的心态，直到你与安详融为一体。

