

從前有一對夫婦，因為遭遇了生活與經濟的壓力，陷入難以脫困的難關，到過年的時候，他們覺得痛苦不堪，於是商議兩個人一起自殺。正當他們準備自殺之時，一個遠方的朋友來敲門，他們便像青年時代一樣促膝長談，直到忘記了自殺。

第二天，朋友告辭，夫婦倆面面相覷，又想起自殺的事。妻子對丈夫說：“昨天夜里我翻來覆去地想，只要我們能以尋死的心情活着，我們也許可以生存下去，渡過難關。”

丈夫說：“這也正是我想對你說話的。”夫婦兩人這樣想時，心境整個為之扭轉，不但有勇氣繼續活下去，甚至因“以尋死的心情活着”，而使內在世界得到新的廣大的開發。如此，不僅可以生存下去，遠大的前景也如在眼前了。

這是日本近代禪師開田一月在《禪的訓練》一書中說的故事，他在結論中說：“每達到人生絕境的時候，往往會出現一個新的意念而展開一個新的境界，只要我們稍稍忍耐，便有雨過天晴的時候。”

“以尋死的心情活着！”多么美呀！這個世界瀕臨難關，甚至準備自殺的人，只要能品味這句話，就會激發無比的勇氣。

自殺是多麼怯弱的行爲，以尋死之心活着來跨越苦難世界，這是承擔，是決心，充滿了奮鬥的勇氣。

在禪里，這樣決然的心情，叫作“大死

一番”“懸崖撒手”“向萬里無寸草處行去”，不只是對悟道者有用，對一般人的生命歷程也大有所發。我們雖然同樣住在一個世界，有的人覺得世界充滿了壓迫、威脅和難關，有些人卻覺得世界美好、生動，充滿了愛。

這兩種態度並沒有什麼對錯，而是由自己的心情、意識、觀點，生起了對世界的分別。很少人能理解到：“有着崇高超越的心情，自己的行爲、思想會隨之崇高，所面對的世界也都變得崇高清淨了。”也很少人能理解到：“人們承受的麻煩、掙扎、焦慮、艱難，都是揹負自我執着的外殼。”因此人人想轉動世界來使自己得到世俗的成功，卻很少人願意轉動心靈來得到俗情的超越。

我們太執着於所習慣的世界，即使飽受折磨，也不願全盤放下，因此新世界就不會展開了。



# 以尋死之心活着

來看三個鏡清的公案：

有一天，鏡清在默讀經文，一位僧人問他：

“師父，你念什麼經呢？”

鏡清說：“我正在讓古人戰百草。”稍停，鏡清反問：“你明白嗎？”

僧人說：“這種事，我從年少時就開始做了。”

“那現在怎麼樣了呢？”鏡清再問。僧人舉起拳頭。

鏡清說：“我輸了。”

荷玉來參鏡清。

鏡清問：“你從哪裏來？”

荷玉說：“我從天台山來。”

所謂“新世界”，就是自由的心、自覺的意識，由“打落桶底”“以尋死的心情活着”而生起的。

有一位鏡清道忞禪師，他的口頭禪是“我失敗了”“我輸了”，可以說是“以尋失敗的心情活着”，我們

鏡清又問：“誰問你天台山？”荷玉說：“師父，你一下問天台山，一下不問，不是虎頭蛇尾嗎？”鏡清說：“我今天失敗了。”新到的僧人參見鏡清和尚。鏡清立起拂子。僧人說：“久已向往鏡清和尚來參見，怎麼還有這種東西？”

鏡清回答說：“鏡清今天失利！”鏡清之所以偉大，那是他常說：“我失利了！我輸了！我失敗了！”他的境界中沒有成敗的執着，弟子以為在言語上擊敗了老師，事實不然。

因為“失敗者不會再被擊敗”，因為學生在心思上偏執，而老師則恆常超越。這就是六祖說的：“修證即非無，染污即不得。”得到了的人，得之無得，把抓緊懸崖的雙手張開，卻發現還穩穩地站着，只有微風飄動着衣帶。

文天祥在被圍城時曾說：“存心時時可死，行步步步求生。”此所以他能在最後寫出動人心魄的《正氣歌》。

人生沒有什麼可悲，可悲的是自斷生路，失去了轉動超越的心，試着轉一個圈子吧！

以尋死的心情活着，就沒有不能走過的難關！把自己像鏡清禪師一樣壓到最低的底線吧！人生是如此！禪何嘗不如此！

(作者：林清玄)

# 人生最應該堅持的五件事



## 第一,保持思考。

獨立思考，是許多人畢生都在追求的能力。無論是處理工作中的種種問題，還是處理生活中的矛盾衝突，我們都應該保持清醒的頭腦，始終能獨立地去思考，堅守自己的原則和立場。永遠都不要放棄獨立思考的能力，要始終在思考的路上。

## 第二,保持內心的強大。

如果有些事情已經無法改變，不如試着強大自己的內心。公元1082年春，是蘇軾被貶到黃州的第三個春天。蘇軾春遊途中風雨驟至，附近無可避雨之處。他卻淡然處之，漫步在雨中，寫下了名作《定風波》：“竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。”內心若足夠強大，便能從最低處的生活里，活出最高級的優雅。

## 第三,保持真正的自律。

什麼是真正的自律？有人說，“自律就是做不喜歡但應該做的事情，並將它做到極致。”久而久之，你便不會為那些真正需要你完成的義務而感到痛苦。自律就會變成習慣，主宰着你的行爲。看過這樣一個故事。有人爲了檢點自己的言行，在書桌上放了兩個瓶子，分別裝黑豆和黃豆。每當心中產生一個善念、說出一句善言、做

了一件善事，便往瓶子中投一粒黃豆。相反，若是內心有什麼不好的念頭、言行有什麼過失，便投一粒黑豆。

開始時，黑豆多黃豆少，他便不斷反省並激勵自己。漸漸地，黃豆和黑豆數量持平，他就再接再厲，更加嚴格要求自己。日子一天天過去，瓶中黃豆越積越多，黑豆越來越顯得微不足道。憑着這種持久的約束和激勵，他不斷完善自我，成爲大家都十分

信任和愛戴的人。

世間並非所有的事都是那麼讓人心甘情願和心情愉悅的。往往，越有用的事情，做起來越不舒服。只有保持真正的自律，才能將自身潛在的才華和智慧發揮得淋漓盡致，也才能獲得意想不到的成功。

## 第四,保持熱情。

日本有位老奶奶，九十八歲出版人生第一本詩集，一百歲時依舊精緻生活，穿衣搭配，出門化妝，手邊還常備鏡子和口紅。她說：“即使是九十八歲，我也還要戀愛，還要做夢，還要想乘上那天邊的雲。”

若對生活毫無激情，青春年少也不過迷惘度日；若對生活飽含熱情，年過百歲也依舊朝氣蓬勃。所以，不管你今年幾歲，都請整理好心情，保持熱情。心中的火不熄，才能將日子過得風生水起。

## 第五,保持分寸感。

開玩笑是日常生活中極爲普通平常的事，但玩笑的目的在於調節氣氛，如果不懂得把握玩笑的尺度，言語間就會有意無意地傷害到他人。一個人對待玩笑的分寸感，往往能夠看出他的人品。懂得尊重對方，纔能讓玩笑的感覺恰到好處，讓人如沐春風。

爲人處世也同樣如此。人這一生，起落浮沉，難免得意，難免低谷。得意時善待他人，失意時善待自己。無論何時何地，話別說太滿，做事別太過。給別人留有餘地，亦是給自己留下退路。

# 生活的聲音(外一篇)

昨晚舉辦了一個網上的日本畢業生聚會。要不是受限于當前的緊急狀態，本來應該約好在一家酒店聚餐，之後還會去酒吧繼續盡興。以往的每回聚會都是如此，無一例外。

我問大家最近的居家生活有何變化。有個在東京商社工作的男同學說：“眼下每天都在家工作，主要是開各種網會，與日本國內的，還要跟海外的，甚覺地球變小了，有一種瞬間就能穿越的感覺。有一回跟海外客戶開網會，我太太在一旁抱着小孩，小孩突然哭了，聲音不小，結果客戶跟我說，‘真羨慕你啊！你的周圍全是生活的聲音，真好。能一直開着電腦不關嗎？我希望聽到生活的聲音。聽對方這麼一說，我才發現，原來大家缺少的也許是生活的聲音。’”

另外一個女同學接着說：“原來的上班時間是固定的，所以早上倒垃圾的時間也是固定的，每回都會遇到固定的上班族，大家僅僅點頭打個招呼而已，沒有任何交流。可是現在，都是在家工作，倒垃圾的時間反而不那么固定了，結果有一回傍晚，我去倒垃圾，竟然遇到了一個每天早上上班時必然遇見的人，他也在倒垃圾，大家都笑了，還多說了幾句話。這時顯然比以往任何

時候都更容易走近，沒有違和感。”(文章來源：微信公眾號“毛丹青”)

## 把愛分成兩半

西鄉來的工人和他的妻子正忙着替磚窑挖土。他們的小女兒在河邊的渡頭上，無休無息地擦洗鍋盤。



她的小弟弟光着頭，赤裸着黝黑的塗滿泥土的身軀，跟着她，聽她的話，在高高的河岸上耐心地等着她。

她頂着滿瓶的水，平穩地走回家去，左手提着發亮的銅壺，右手拉着那個孩子——她是媽媽的小丫頭，繁重的家務使她變得嚴肅了。

有一天，我看見那赤裸的孩子伸着腿坐着，他姐姐坐在水裏，用一把土轉來轉去地擦洗一把水壺。一只毛茸茸的小羊在河岸上吃草，它走過這孩子身邊時，忽然大叫了一聲，孩子被嚇得哭喊起來。

他姐姐放下水壺跑上岸來。她一只手抱起弟弟，一只手抱起小羊，她把愛分成兩半，人類的後代和動物的後代在慈愛的聯結中合一了。

((印度)泰戈爾)

英國作家吉爾伯特·海厄特在《偷聽談話的妙趣》一文中說：“荷馬有個經久不衰，被人用盡了的比喻——生着翅膀的語言。別人談話中的只言片語就長着翅膀，它們宛如蝴蝶在空中飛來飛去。趁它們飛過身邊時一把逮住，那真是件樂事。”

連英國的查爾斯王子也把偷聽別人的談話當作樂事。在BBC(英國廣播公司)的一部關於查爾斯的海格洛夫莊園的紀錄片中，查爾斯說，他喜歡偷聽別人說話。有人問他，是否會偷聽去他家做客的人談話，他笑着回答：“我干過，但只是在他們到窗戶外面的時候。得躺在地上聽。”查爾斯真不該透露他這一愛好，因爲往後他就沒法再偷聽了，別人在談話時肯定會說：“哦，我猜查爾斯正在偷聽咱們說話。”

紐約城市大學語言學教授約翰·洛克在《偷聽的歷史》一書中說，偷聽不僅是一種樂事，還是一種需要。沒有偷聽，我們的文化將非常貧乏。對作家們來說，在火車上、咖啡館里和排隊時偷聽別人的談話是做調研，他們會知道別人在談論什麼，如何談論。劇作家彼得·凱跟父母住在一起時，會偷偷地把一個錄音機放在前廳里，錄下家人的對話。他的理由是：“你沒法虛構這種對話。”

詩人也經常收集別人的談話。艾略特的《荒原》中有三十多行句子，都是兩位女工人輕率的嘮叨：“我說，替可憐的阿爾伯特想一想，他

在軍隊里待了四年，他想痛痛快快，你不讓他痛快，有的是別人。”這段話不是艾略特憑空杜撰出的，而是他在倫敦一個酒館里偷聽到的，他記了下來，改寫到他的詩歌里。

偷聽一般被認爲是潑婦或愛惹是非的人才愛干的事，但艾略特認爲，偷聽表現了所有人瞭解他人私生活的願望。他援引大量心理學、人類學和動物行爲學理論證明，應該把偷聽看作一種重要的適應策略，它使我們收集到關於在哪兒能獲得食物、配偶和援兵的信息。

大猩猩通過互相監視來維持秩序，我們人類則有鄰居監視程序。“我們教人們只關注自己的事情，但這是一個相當糟糕的建議。這是

# 偷聽的歷史



危險的，因爲你將看不到隔壁孩子遭到虐待或者丈夫毆打妻子。”動物之間一直上演着偷聽和反偷聽的戲劇。有些植物在遭到食草動物襲擊時，會發出求救信號，釋放出一種物質。食草動物的天敵也可以發現這種物質，接收到信息，從而抓獲獵物。以海豹爲食的虎鯨發出的脈衝要比食魚的虎鯨少，因爲海豹能聽到脈衝。

英語中的“偷聽”一詞，原意是屋檐的雨水滴落處，因爲站在那兒偷聽屋里的談話最爲方便，所以它成了偷聽的代名詞。洛克說，經常偷聽別人談話的是那些機會最多、動機最強的人——僕人。早年間，主人要使用很多僕人，僕人掌握雇主的幕後生活之後會獲

得一定的權力，來制衡那些有權處置他們的人。“僕人能見證很多跟私生活有關的細節：凌亂的床單，被不忠的妻子弄髒的沙發，來訪的紳士在穿衣服時的故作鎮定。僕人和主人的故事如同小說，服從、忠誠和榮譽等美德與輕蔑、背叛和恥辱等惡行交織在一起，不可避免地會發生賄賂和勒索。”

布朗大學教授安·蓋林在《小說中的偷聽：從奧斯丁到普魯斯特》中說，從古希臘戲劇開始，偷聽一直被用作推進小說情節的手段。《哈姆雷特》中，波洛涅斯受命躲在內宮帷幕後面偷聽哈姆雷特母子談話，被哈姆雷特刺死。但直到19世紀，偷聽才成爲關鍵的情節設置，因爲從那時起人們開始注重保護隱私，當人們躲在牆後面時，需要藉助偷聽來重建感官接觸。巴爾扎克的小說都倚重或偶然或故意的偷聽。比如《高老頭》，其背景是一個租住的公寓，在那里，人人都偷聽並傳播流言。

有了手機之後，我們經常被迫偷聽別人的談話。研究者發現，別人的電話通話比兩個人當面交談更容易吸引我們的注意，也要耗費我們更多的注意力。由於我們只能聽到其中一個人的談話內容，所以聽一個人打電話會讓我們感到惱怒。另外，那些聲音很大的通話通常非常無趣。所以，當着陌生人的面拿着手機說個不停的人，應該說點好玩的，講點秘聞、趣事。(貝小戎)