

# 它的真名

• 喜 奧

大多數的人在追求快樂，  
但多數的人都不能快樂，  
這是一個事實。

因為我們的方向錯了。  
如果心的本性有如虛空般的寧靜，  
為什麼我們念頭那麼多呢？  
因為我們被自我騙得團團轉！  
以為有一個真實不變的我存在著，  
我們害怕改變，  
以為改變會失去所有。

觀察一棵樹，照耀樹的陽光、吹動樹葉的風、  
滋養樹的土壤、水、養分……  
都構成樹的一部分，  
樹與它生存的環境息息相關，  
從來也不能單獨而存在。

我們說自我，  
其實最大的自我是無我，  
我們說自私，  
其實最大的自私是無私。  
就因為人生不可避免的要經驗生老病死、  
就因為大家都要快樂，  
所以我們要看清楚無常的不可避免。  
怎麼辦呢？

**Open your heart !**

了知心性有如晴空般的寧靜——  
用對無常的體悟，

開放我們的心胸。  
因為無常——  
所有的痛苦只是短暫它會過去；  
因為無常——  
喜與

我們只要努力就會變好；  
因為無常——  
志得意滿時我們更懂得謙卑；  
因為無常——  
我們懂得隨緣盡分而不執著。

常常我們覺得快累死了，  
因此開始怪罪所有相關的人事物——  
都是你們的錯——  
我們把精神用在檢討別人的過錯；  
拿別人的錯誤來懲罰自己。  
其實累了是很正常的，  
謝絕外緣好好休息就好了。

所謂的慈悲喜捨，  
要從對待自己開始，  
當心不停的攀緣外境時，  
我們要像個智慧的長者，  
看待小娃兒的躁動——  
充滿慈愛與包容。  
其實大部分的時間他是多麼地可愛！

快樂來自於活在當下，  
因為當下是我們唯一所擁有的。  
所有的因緣是那麼的千載難逢！  
每一個時刻，  
我們參與了無數的緣起——  
每一個時刻，  
我們感受萬物的變化；它的無常、空無自性。

因而我們深受感動，  
生命——

它的真名叫做圓滿。

