

庞湖

家住在庞湖附近。庞湖即 Lake Pontchartrain。在湖边漫步也就成了我生活中不可或缺的一部分。从家到庞湖的那几分钟脚程，慢慢地成了我心中的朝圣之旅。每当我踏上那长满小草的湖堤时，心里总有种说不出的激动。就像是将要揭开那位神秘恋人的绿色面纱一样。每次看到的庞湖都是不一样的。今天的庞湖美极了！她穿着一件由无数难以言喻的蓝色组成的“涟漪”裙来回映那杂乱无章却似乎又包含至理的蓝天白云。人类的文字在这天然调色板面前显得那样的苍白无力。

文字是头脑的产物。人们大多是用文字来思考问题的。也用文字来表达和交流头脑里的思想。人们已经渐渐忘记如何用心去看、感觉、和交流了。当我们用心去“触摸”路边那不起眼的野花时，我们是不会用任何文字去评价它的。比如“这花好漂亮”，“这花是橘黄色的”对于哪怕是一朵最不起眼的小花都显得太肤浅了。正如耶稣所说的“就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的，还不如这花一朵呢！”过去有人研究发现古代文字中对颜色的描述十分简单。比如中国的《诗经》和西方的《荷马史诗》和《圣经》等。似乎古人看不到很多颜色，或者无法分辨出许多颜色。于是当时的学者们认为古人皆是色盲。其实他们弄错了。是我们现代人越来越“心盲”了，才导致我们越来越依靠头脑和文字，隔靴搔痒般去感受身边的事物。当我们用心去感受这周遭的事物，就会发现一个全新的世界。这并不是说我们能得到什么理性上的新的认识，而是因为消除了存在于观察的主体“我”和被观察的客体之间的鸿沟后所得到的更真实的体验。就像是品尝蜂蜜的体验比知道有关蜂蜜的各种知识来的更真实一样。

今天的庞湖边格外湿润，因为刚下过雨。路旁的野草和野花在经过雨水的洗礼后充满着生命的张力。草丛中有一堆不知被哪个冒失的人踩塌的蚂蚁窝。一只灰褐色的鹈鹕(pelican)小心翼翼地贴着湖面滑翔着，似乎生怕弄皱了宁静的湖面。

大自然是我们的良师益友。你看！庞湖和鹈鹕正以它们的存在向人们展示出静心(meditation)的奥秘。许多人对于静心是有误解的。静心不是逃避或压抑我们的感觉、

心思意念和情绪。静心的目的是要和我们的感觉、心思意念和情绪建立起一种良好的关系。这种关系像极了鹈鹕和庞湖之间的关系。无论心念如何汹涌起伏，静心者就象是那只灰褐色的鹈鹕那样小心翼翼地飞翔在它上面，既不逃避也不去触碰它。静心就这样观照着。既不认同也不否定，更不追随。这就是静心者所要“做”的一切。慢慢的，静心者会得到三个洞见。其一是以前那颗无法驾驭而狂乱不止的心变得越来越温顺安静了。其二是静心者会发现那个观照是本来就有的。不需要去“做”。静心就好似睡觉。睡觉是每个人与生俱来的。我们睡觉从来不用特意去做。事实上，睡觉是无法被强迫发生的。每次静心的经历只是帮助我们熟悉那与生俱来的观照。随着不断的熟悉，渐渐得就会发现只要我们放下我们的感觉、心思意念和情绪，静心就自然而然地发生了。其三是那个观照者最终消失了。剩下的只有那个观照本身。静心可以只是单纯地坐着，或者是漫无目的行走，抑或是在做一件家务事中。只要不带任何目的地观照出现的每个感觉、心念、和思绪就好了。记住不要有任何目的，甚至连静心这个目的都要放下。单纯地去观照。

庞湖的湖面上盖着一层若隐若现的薄雾。海鸥那尖锐的叫声仿佛要刺透那层薄雾到达湖的彼岸。湖面上刮来一抹清凉且夹杂着庞湖所特有气味的风。一只雪鹭正站在湖边纹丝不动的盯着它身边的水域。观察着其中所发生的一切，等待着猎物的出现。

这景象让我想起了一个发生在庞湖边的故事。有一只雪鹭总是在夜深时站在庞湖边捕食。可是每一次他都发现一只被大家称为“禅师”的鹈鹕在不远处的一块大石头上呆若木鸡地站着。随着时光的推移，那只雪鹭对“禅师”的好奇心变得越来越大。终于有一晚，他对“禅师”的好奇心超过了对捕食的兴趣。于是雪鹭来到“禅师”旁边问道：“请原谅我的打扰。有一个问题在我头脑里已经存在很久了。你每晚都在这块大石头上站着一动不动。究竟是在做什么呢？”

禅师也很好奇地回答道：“我也早就注意到你了。其实我也有相同的问题。你每晚在那边做什么呢？”

雪鹭略带失望地回答道：“我只是一动不动地站在水里注视着周遭的每一个动静。等待着每晚宵夜的出现。”

禅师高兴地说：“太巧了！我也在做着几乎相同的事，只有一点不同。你注视着外面，等待着猎物的出现。而我呢，则注视着这个站在这块石头上的鹈鹕。观察着发生在这个鹈鹕身上和头脑里的一切。”

雪鹭惊讶道：“这太奇怪了！你这样做的酬劳又是什么呢？”

禅师道：“雪鹭老弟，这酬劳太大了！大到天地都无法装下。它让我体验到真正的自由和快乐。”

雪鹭急切地说道：“快点禅师。快点把这秘诀告诉我吧！自由和快乐正是我所朝思暮想的。”

禅师道：“很简单。你只要将你的注视方向转一个角度就好了。”

庞湖啊，我的恋人！是什么因缘能让我在茫茫人海中有幸得见你的芳容？庞湖啊，我的恩师！请您向我展示人生的至理和宇宙的奥秘。庞湖啊，我的朋友！你那宽广的胸怀、温柔的话语和宁静的聆听总能将我心里的乌云一抹而去。每当我离开庞湖从湖堤上下来时，仿佛又回到了尘世。听见了嗡嗡的割草声。旧的一天已经过去，新的一天又开始了。