



心灵的天籁



思考人生 感悟生命

珍爱生命、美丽心灵、陶冶情操、颐养品性
启智慧、成富贵、开大道、乐自在
塑造自我、改变命运、打造幸福人生

福建省厦门监狱 ● 编

厦门大学出版社



心灵的 天籁

思考人生 感悟生命

福建省厦门监狱◎编



厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵的天籁/福建省厦门监狱编. —厦门:厦门大学出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-5615-3076-4

I. 心… II. 福… III. 散文-作品集-中国-当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 135601 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

[xmup @ public. xm. fj. cn](mailto:xmup@public.xm.fj.cn)

厦门昕嘉莹印刷有限公司印刷

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本:787×960 1/16 印张:22.5 插页:2

字数:366 千字 印数:1~3 000 册

定价:40.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前言

人的生命仅有一次,弥足珍贵,在世上走一遭一定要活个明白。芸芸众生,浑浑噩噩,聪明一时,糊涂一世,有小聪明,缺大智慧,作茧自缚,苦度人生。《心灵的天籁》用诗一般的语言,思辩的哲理,翔实的事例,夹叙夹议的文风,由表及里层层阐述人生。全书充满生活智慧,读来使人振聋发聩,有醍醐灌顶之感。若能悟出其中奥秘,就可做个明白人了。

本书的功用有三:一是可作为想活个明白的人的自修读本,若反复把玩咀嚼,即感意蕴深远,能读出乐观、豁达、觉悟和幸福来;二是可作为父母教育子女、启迪心智、珍爱生命、陶冶情操、成人成才、打造幸福人生的指南;三是可作为思想教育者授课、备课的参考书,为您的教育工作提供丰富的内容,增添说服人心的力量。

《心灵的天籁》是厦门监狱教育理念创新和教育改造工作成果,是贯彻“以人为本”精神的体现,是落实福建省监狱管理局党委《关于加强和改进罪犯教育改造工作若干问题的决定》而绽放出的一朵奇葩,是本书的编委和作者赖亦招、杨贵华思想碰撞交织而产生的一簇簇耀眼的火花,是作者的大彻大悟。此书不可多得,也不可不可不读,敢保读者开卷有益。

祝愿:此书的读者们幸福快乐!

祝愿:人人都能破茧而出,聆听心灵的天籁之音,绽放出彩蝶般靓丽的人生!!!

2008年8月8日

《心灵的天籁》

编纂委员会



-
-
- 主 编：黄永辉
- 副 主 编：黄智杰
-
- 编 委：王成礼 汤爱国 董孝武 徐贞福 赖松贵
- 王建德 蔡汉武 杨建东 陈景华 张应新
-
- 策 划：胡 哲
-
- 编 务：廖明春 汤鹏程
-
- 撰 稿：杨贵华等
-
- 装帧设计：陈信增

目录

生命篇

生命如花,天生美丽,应以夺目的鲜艳色彩和沁人心脾的馨香去感召世人。愚者用存在表示生命,智者用创造表示存在。人生要有自己的所好所乐,只为生命的充实;人生要有自己的创造,只为对生命的珍爱;人生要活出自我,只为生命的高贵。名副其实的生命光彩发自我命运的主宰,珍爱自己塑造自己的人往往被世人尊重。

第1章 生命如歌 3

生命的强度与方向就表现在个人生活中的所好所乐之上,得以生气流通、情意融洽、互亲互爱,聚成“太和之气”,在安宁祥和的氛围中把生命的欢乐之门轰然开启,生命就出现质的飞跃,自然讴唱出天地人和众生同乐的“太和之音”。

第2章 我生有命 16

生命所必需的不是荣华富贵,而是一次次漫过心底的热爱和珍惜。我生有命,当爱当珍;我生有命,当喜当庆;我生有命,成精成神;无需仙丹养身,无需祈求神灵,一切都于命无补,唯有问心无愧心境安宁,才能守住自己的生命之神。

第3章 与命抗争 28

一个人的生命虽在流逝,但剩下的生命却没有下限;无穷的希望和无尽的宝藏往往就蕴藏在剩下的生命里。冲破一切外在的束缚与迷惑,打开生命中的成功之门,战胜自己释放出生命的活力,融入自己生命的天籁妙韵之中,就会体验到生命无限美妙的快乐。



目

录



第4章 生命的光彩 39

在生命的过程中,最重要的问题不是如何保存自己的生命,也不要问自己的高低贵贱,应该急于决定你想把自己塑造成什么模样。活着,是生命的存在;创造,才有生命的光彩。我们要悟透生命,重新认识生命的价值,体验和创造一个完美的自我,让鲜活的生命光彩照人。

法纪篇

智者依法取胜,愚者犯法坐牢。法律如神,尊则灵,信则顺,持则胜,它关系着每个人的命运。只要主张正义,把静态的法律变得生龙活虎,就有众人鼎力相助,不但能求得平安吉祥,甚至可以挽救自己的生命。

第5章 法大于天 53

法律是我们思考和行为的指南,只有在遵守法律的前提下才能争取在法律面前人人平等,才能维护自己的根本利益。人须“怕”法,那是人类共同的信仰和众人行事的准则;人更须“怕”众人,众人就是个人头顶上的天。假如谁既不怕法又不怕天,就是无法无天之徒,那是自取灭亡。

第6章 玩火自焚 63

知法犯法是要用生命或者自由来承受惩罚的,触犯的还是法律,但真正伤害的却是自己,是人生之大悲,是一种放任自流的故意,是自投孽海。人要求得平安舒心,不仅是遵纪守法,更重要的是要懂得权衡利弊、防范纠纷,万万不可玩火自焚。

第7章 法律如神 74

在“强者通吃”的滚滚红尘之中,唯有法律才能惩恶扬善、抑强扶弱,唯有法律才是弱者有利有力的自卫武器。法律如神,尊则灵,信则顺,持则胜。

第8章 循道而行 84

现代社会不仅是基于法律的,更是基于各种法规纪律及道德规范的;遵规守纪,恶小莫为,有错则改,防微杜渐,“循道而行”是做人之

本。遵规守纪促使我们“循道而行”，既是洁身自好的必然要求，更是规范做人的治本之道，有时还能避免更大的犯罪，甚至可以挽救自己的生命。

第9章 守法守福 96

“知足不辱，知止不殆，可以长久。”花红柳绿年年有，人生不回头；莫为名利赌人生，骂名背千秋。“人而不学，譬之禽兽”，等待悲叹“牵犬东门岂可得乎”时，泪往肚里流。勿忘在莒，守法守福。魑魅搏人应见惯，有恨要自醒；一杯淡酒伴清风，天新地新人也新；把世间诱人富贵事，都付笑谈中。

道德篇

“天生万物，适者生存”，是道德的朴素准则。人的生死荣辱，恩怨功过，是非得失，一切一切，都与道德紧密相连。修道者昌，背道者亡，人无道而不立。“得道者多助，失道者寡助。”

第10章 轻举升云 109

人到绝境便生恨，恨天堂有路偏不行，要向绝处浪恶名；无路可走才思索，用道德的朴素准则检测过去的人生。道德啊！你在哪里？怎么这般神圣？大道无言，德在人为；得道自然，轻举升云，出入无间，与德通神，当有何患？修道者昌，背道者亡；无道者而不立。

第11章 仁者无敌 117

“仁者爱人”，就被众人所爱；仁者智勇，所以天下无敌；仁者大德，是因能舍身以匡正义；仁者被人称颂，是因有其壮丽的人生；仁者的生命，将化成激励后人的千古绝唱。仁者爱人，才是真正的人；仁者取义，所以无贪无求；仁则荣誉，所以不仁则自取其辱；克己为仁，天下都会响起爱的福音。

第12章 仁者有义 126

君子所为在于义。义是做人的根本，义是人应走的道路，义是道德上应尽的责任，义是做人的高尚节操，义是为自己的至爱付出一切乃至生命的慷慨。仁者有义。义是助人为乐有意识的行为；义是甘于牺牲自己利益为他人谋福利的气概；义是受人敬重的人格魅力；义是

养心常安的祈福之术。

第 13 章 超然风度 136

“有礼则生，无礼则死。”人礼合一，天生美丽；“富而好礼”，快活称心。礼是一个人内在文明素质的外在标志，“礼是辞让之心”，礼是恭敬他人，礼是一个人在人际交往中言行举止的综合反映，礼是沟通人与人之间思想情感的非语言手段。有礼方显超然风度；有礼撼动神明；有礼走遍天下，无礼寸步难行。

第 14 章 遇难成祥 145

人之所以企求智慧，是由于人的处境危难。人们常在“阴沟里翻船”，悲叹技不如人，却不知道是错把侥幸当智慧。智慧是对瞬息万变的事件能随机应变的快速反应，是逢凶化吉遇难成祥的本领，是辨析判断发明创造的能力。智者如镜，在心里早设防线或先打出子弹。

第 15 章 安身立命 155

诚信，是安身立命之本；诚信，正在拷问我们每个人；它不但是道德的核心，更是法律的规定。真实无假，言行与内心思想一致；为人不虚，让人放心而敢于托付；言而有果，履行约定的义务；生命不息，诚信不已。诚信，是一曲由生命的“太和之气”吟唱出来与天地同流的赞歌。

第 16 章 灵魂感召 165

忠贞不贰是一个人最大的优势和财富，是人品人格的升华，是历尽一切坎坷和凶险后的踏实，是承担一切痛苦和忧患之后的清明，是把一切责任和使命视为日常生活的平淡平凡，是做人的底线又是人生境界的飞越。

第 17 章 快乐之神 175

慈孝亲情，天经地义。它是仁爱的根本，是心地纯真的感恩，是人生观念的开天辟地，是上天赐给我们的快乐之神。它将使我们具有迎接和承受一切的思想准备，寻求到非我莫属的精神美学，高居于人类的全部苦难之上，去真正领受上天的慷慨馈赠，享有朗月繁星的光华和人间真情。

第18章 人生艺术 185

以善待人,共享快乐。诚心向善,人性大美。乐善好施,能服天下。善良是安身立命进退自如的人生艺术,是明哲保身使自己立于不败之地的守护神。止于至善,人生美丽,如立万山绝顶后的无限风光,命运之星将在天地之间与日月辉映。

第19章 生活智慧 195

俭养德,德励志。勤劳创造金钱,节约积累财富,这是生活的智慧。骄奢淫逸,败身毁家;俭朴节约,致富养德;这是已经历史和无数事实证明了的警世恒理。奢侈浪费不论从哪个角度看,都是一笔昂贵乃至要命的成本,都是我们无力承受的生存之痛。

第20章 风雨人生 204

没有人品和“志同道合”的坚实基础,“沙滩宫殿式”的婚恋就会如水中冲沙般在残酷的现实中演绎成爱情悲剧,甚至反目成仇、爱尽情绝。超越生命的是爱情,生命因爱情而美丽动人,因爱情而天长地久。当你真爱一个人的时候,你会忘记自己的得失艰辛,视爱情如园中之花而像圣人一样忘我耕耘。

心理篇

“智者无为,愚者自缚。”世间处处有迷途,困惑时时生鬼怪;我们有了健康心理,人生就自有“护法金刚”,妖魔精怪不敢近身,不但心海宁静拥有快乐人生,还能释放出成天成地的智慧。

第21章 境由心造 217

境由心造,苦乐在心。心无挂疑,无有恐惧,远离颠倒妄想,就会心理健康。心胸敞开,快乐自来;智者乐水,仁者乐山,赏心乐事,随处皆是。一份了然,一份知足,一份感恩,一份快慰宽平,就会让你拥有快乐达观的心情。

第22章 成全自己 229

纵览四海,兼济百川,未知的未来,自当志存高远;大智若愚,契机应缘,风物长宜放眼量,慧在其中藏玄妙;笑对他人,包容他人,造就他

人,和谐圆满,你就超越了自己,成全了自己。人生中很多美丽的结局,都源于宽容的魔力。

第 23 章 心灵之花 241

心无恶念,眼无恶人,口无恶言,自无恶事恼人。守五性,去六欲,提精气,养神明,静如山岳磐石,动如行云流水;美妙的心灵之花自会结出丰硕的人生之果。心净之人,捐情去欲,五内清静,至于虚极,这是无声无形的过程,却改变着生命的历史,丰富着人生的美丽。

第 24 章 灵丹妙药 252

心理疾病与身体疾病密切相关,而且更容易扼杀人的智慧,摧残人的生命。有了健康心理才有健康身体,身心和谐才能拥有美好、坚强、丰满、充实且具有创造力的快乐人生。快乐是滋润脏腑的玉液琼浆,是医治身心创伤的灵丹妙药。生命有限,我们要倾心创造,把死寂的日子搅乐几分。

读 书 篇

“贫者因书富,富者因书贵。”读书是一种追随的智慧,前方始终有一盏明灯在引导你,有可以攀登的高峰在等着你,有无数先杰在帮助你,还有意外的赏赐奖给你;无论世界怎么改变,无论是昨天、今天还是明天,真正能够跨越时空穿透我们的心灵,塑造美好人生的,唯有读书。读书,一本万利。

第 25 章 意外的奖赏 265

书,是人类知识的宝库,是人生的向导,它能引导我们走向美好的生活;书,是我们的良师益友,它奉献给我们的是聪明才智;书,是智慧的结晶,它让我们越来越聪明;书,滋养了多少鲜活的生命!化蛹为蝶,破茧而出的背后,都是书的功劳。

第 26 章 追随的智慧 273

书不能滥读,好书是良师益友,对自己有莫大的帮助;坏书会使人颓废、堕落、犯罪。人一旦读到好书,便有拨开云雾见青天之感,智慧就像童话中的安琪儿,在思维的天堂自由飞翔。山不在高,有仙则名;读书不在多,读到好书的人就可能获得睿智。

第 27 章 大疑则大进 282

读书要采取科学的方法,才能收到理想的效果。善于求知,从他人创造的知识中吸取精华;善于欣赏,在欣赏别人的佳作后提高自己的境界;善于思考,在思考中创造出自己的新知。读书贵知疑,“大疑则大进”。

第 28 章 人心至灵 291

邪恶埋在每个人的心里,作恶不过就是凡人不经思考或判断错误的行为结果,那是因为没有读书学到思考或判断美与丑、善与恶、好与坏的能力。读书学习是启开心智的开始,学而知之,人心至灵;学而不厌,修身正人;将学得的知识用在创造的万千变化里,人生的境界即会出现至善至美。

成才篇

人生在世,变则通,通则久;世事变幻莫测,造化弄人,成富成贵根本没有完美不变的公式可循。当你浑身散发出高贵的气息时,你的一切美丽都已展现,高雅的风度就凸显了你内在的素质和人性美德,自然鹤立鸡群引人欣赏,自有贵人相助平步青云;不管你采取何种方式以何种手段,都是智慧的展现,都是一种更大意义上的成功。

第 29 章 人贵有志 301

志之所趋,无孔不入;志之所向,无坚不摧。远大的志向常常能给人带来无限的智慧和追求的决心及勇气,这就是飞向人生目标充满活力的翅膀。有志者,天助成,上天眷顾努力成才的有志之人。古今成功者,不一定有超世之才,但必定有坚忍不拔之志。成功只属于有志之人。

第 30 章 志在必行 313

“强行者有志。”空有理想毫无价值,除非立即付诸行动;即使行动遭遇挫折前途未卜,但是动而失败总比坐以待毙好。成功在于意念,更在于行动,面对人生路上的穷山恶水,进一步就胜算一分;一步一声雷,一步一层天,跨过深渊越过陡坎,你的眼前将是繁花似锦“别有洞天”。





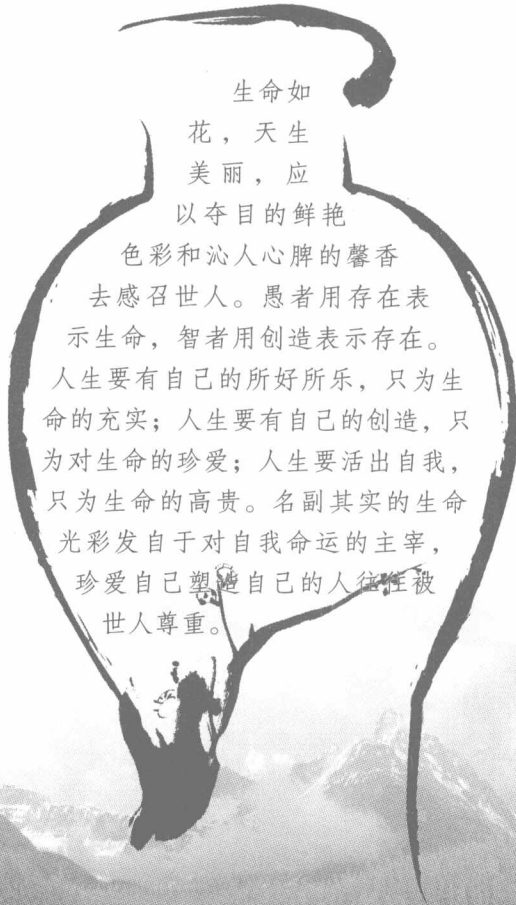
第 31 章 幸运之神 325

勤则寿,逸则夭,习劳则神钦。穷人要致富,最大的资本就是劳动。懒失志,误业毁身;勤生智,致富成贵。勤劳可以帮你抓住宝贵的机遇,幸运之神就可能在某一瞬间闯入你的怀抱,改变了你的命运。

第 32 章 以情动人 336

“情”能维持良好的人际关系,不仅能确保自我,还能实现自我;天底下只有一种不战而胜的战术,就是以情动人。

生命篇



生命如
花，天生
美丽，应
以夺目的鲜艳

色彩和沁人心脾的馨香
去感召世人。愚者用存在表
示生命，智者用创造表示存在。
人生要有自己的所好所乐，只为生
命的充实；人生要有自己的创造，只
为对生命的珍爱；人生要活出自我，
只为生命的高贵。名副其实的生命
光彩发源于对自我命运的主宰，
珍爱自己塑造自己的人往往被
世人尊重。

第1章

生命如歌

生命的存在不仅是蛋白质存在的一种形式,也不仅是生物体所具有的活动能力,更是一段无名的幸福旋律,是成天成地、化生万物、包容万有、掀起万象、捏塑人性的太和之音

我生在一个被大巴山脉千山万壑包围着的小山村。诗仙李白一声“尔来四万八千岁,不与秦塞通人烟”的千古绝唱,使大都市人往往以为那里是寂寥而深邃的大空,是千山鸟飞绝没有生命活力的意境。但当你亲临其境便会感到耳目一新、心旷神怡,那盛开的杜鹃和无数不知名的山花野卉铺天盖地、满山遍野、五彩缤纷;那青松翠柏古藤,山泉飞瀑,欢快的兽叫鸟鸣和青山流水,无处不是活鲜鲜的生命;那耕田的老农悠然自得的喝牛声和着山姑清脆纯美的山歌声,满山满水都充满了生命的活力……大山中的万物没有因为无名而沉寂,没有因为少人赞美就死心,而是顽强地以美丽的生命之花向死寂挑战,以勃勃生机对生命负责,以原始的生命力把大山激活。你一定会沉醉会吟诗会歌唱:“这是美丽的仙境。”不!这是无可名状的生命,是生命旋律承载着不可计数的甜蜜幸福,是由生命的“太和之气”吟唱出来能使“近者悦,远者来”的天地之歌,是生命的自然流淌。

对于生命的解说千人千语,有人说“生命是蛋白质存在的一种形式,是生物体所具有的活动能力”;有人说“生命是生与死的一条弧线”;高人说“生命只是子宫里的受精卵”;俗人说“生命就是一口气”;佛家说“生就是死,死就是生”;道家说“灵魂与肉体合一,那就是生命”……说的都是,又似乎不完全是。谁都知道自己的生命究竟是什么,谁都想揭开生命的奥秘,从而认识生命,感悟生命,珍惜生命,把握生命。我生有命,无穷无尽。我也懵懵懂懂不明白我的生命究竟是什么,我只觉得生命作为一个事物,只是恍恍惚惚,恍恍惚惚之中却又



有真正的形象，恍恍惚惚之中却又有真正的事物。我只知道，我的生命是千百万个精卵中存活下来的唯一，是母亲用血滋养十月怀胎在“儿奔生，娘奔死”的拼命分娩中幸临人间的自然之子；是人间真情真爱孕育而成的快乐之子。我的全身上下里里外外都背负着很多史前史的遗迹，我不能说“我是我自己”，我的生命是神圣的天地造化，是自然界中一个快乐的精灵。

我们常常提到生命，提到智慧和命运，提到幸福和快乐，提到事业和正义，提到友爱和人情。但很多时候我都觉得颇具讽刺意味，因为现实中充斥着你争我夺而制造仇恨，充斥着压榨和抢掠而制造贫富，充斥着弱肉强食而制造悲伤，充斥着阴谋和欺骗而制造忧愁，而我們却在如此丑恶的现实面前呼唤人们去感受某种无影无形、难以捉摸的幸福和快乐。我以为这正是我们思考人生、感悟生命的必需和紧迫，正是我们去寻找安宁和娴静，去寻求欢乐和感激的理由。因为生命的内涵是如此博大深广，以至于当我们说起“生命”两个字时都会心怀敬畏和崇拜，以至于让我们暂时忘记了生命之中的忧伤和痛苦、凄凉与悲哀，以至于让我们情不自禁地放声歌唱：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。”这真正唱歌的不是我们自己，而是歌在唱它自己。我们融入生命之歌“无忆测心，无期必心，无固执心，无自我心”的忘我境界中，我还是我自己吗？我还有痛苦和悲伤吗？我还会被那么多的欲望折磨得死去活来吗？不会！绝对不会！我已化成了跳跃在歌中的一个欢快的乐音，一个生命的乐音，也是一个尽兴的乐音，如此谱成我快乐的人生。我纵情歌唱，我的生命就容不进扫兴的恶声。这是从我们心底里流出的天籁，是复归于婴儿的赤子之声。

事实上，只要我们有勇气去聆听我们心灵深处那最淳朴、最清新、最迫切的声音，而忽视其他所有的一切，我们就会依靠生命的活力最大限度地缓解自己的痛苦，这是自己解放自己的唯一办法。故而会聆听的人，有福。因为他的生命有了无限深远的意义，足以让天地之歌回荡在其中并聚而为精神。他就成了一个“耳顺”之人，以跻升至“从心所欲而不逾矩”的大自在境界，什么还能把他难为？反之，不会聆听自己赤子之声的人，就是在阳光雨露的沐浴下也会遭遇不幸。他听见别人在吼：“冲啊，冲上去奖金百万元！”他冲在第一个，但“枪打出头鸟”；他听见别人在鼓动：“人无横财不富！”他就不择手段去损人利己或谋财害命，但法律不容；他听见别人赞他：“有本事，是人中豪杰。”就