

生活禅理

让作者对生命体悟的感言，

指引你学习^{生活}；

让发人深思的佛经小故事，

带领你到欢喜自在的境界。

宋思樵◎著

黄山书社

禅意人生
欢喜自在

生活禅理

宋思樵◎著

图书在版编目(CIP)数据

生活禅理 / 宋思樵著. —合肥: 黄山书社, 2006.9

ISBN 978-7-80707-451-9

I. 生... II. 宋... III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 113115 号

安徽省版权局著作权合同登记号 1201380

本书中文简体版由中国台湾雅书堂文化事业有限公司授权
黄山书社在中华人民共和国境内独家出版发行。

版权所有 不得侵犯

生活禅理

作 者: 宋思樵

策 划: 任耕云

责任编辑: 周 红

出版发行: 黄山书社(合肥市金寨路 381 号)

邮 编: 230063

印 刷: 安徽国文彩印有限公司

开 本: 880×1230 字 数: 85 千字

印 张: 3.5 插 页: 10

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-80707-451-9

定 价: 12.00 元

序言

走出心灵的迷宫

毋庸讳言,从物质演变的角度来看,现代人的生活不仅热闹,而且十分多元化。

通过科技文明的蓬勃发展,许多人都体验到了农业时代的人们几乎不敢奢望的感官盛宴。

然而,人类的烦恼是不是因此减少了?心灵的品质是否也因此跟着提升了?从此过着身心安顿、福慧圆满的太平日子?

许多人都觉得,他们生活在痛苦和烦恼中,物质生活水平在提高,收入在增加,而“幸福感”却下降了。

感觉好像生病了,快乐像天边的星星,只能抬头远远观望,却无法伸手触摸,也无法抓在掌心里真实地感受到。



当我们的内心，为了追求更多的物质享乐，陷入不能自拔的深渊时，这种“人格物质化”、“人格商业化”的倾向，宛如腐蚀心智的强力麻药，刺激着人类心灵潜在的毒素，让贪、嗔、痴等因子，在我们的脑海中拼命地张扬作怪。

于是，大家都把生活重心放在汲汲营营、感官享受的目标上，甚至不惜走偏锋，走捷径，妄想以最低的成本，猎取最大的利益。



价值观的扭曲，让人在利字当头的迷思下，不仅沦为物欲的奴隶，也因此走上了心灵的末路，成为愚昧、无知、害人害己的魔鬼而不自觉。

诚如《西藏生死书》的作者——索甲仁波切所说的：“现代文明最大的成就，就是它大举亮出了轮回，彻底把人心给混乱掉了。而这种现代的轮回，滋生了焦虑和压抑，更进而把我们套牢在‘消费者的机器’里，使我们贪婪得一直前往

冒进。

它利用宣传,从每一个角落来袭击我们,并在我们四周建立了一个几乎无法攻破的耽溺环境。

我们愈想逃避,似乎就愈陷入那些为我们精心设计的陷阱中。”



“万法唯心造。”

人的心是非常奇妙的。

有人通过修持、关照、内省的工夫,可以把自己的灵性提升到很高的境界,从此对生命有不一样的感触,生活有不一样的风采,不仅活得更有智慧,更快乐,也活得十分率真、潇洒。

也有人,因为迷茫、无知、贪婪、短视,而降低了心灵的品质,不仅毫无深度、宽度,甚至充满了许多扭曲、偏激的负面因子,让私欲的怪兽牵着鼻子走,沦为罪恶的帮凶。

所以,摆脱恐惧,告别烦恼的不二法门,不是埋怨,不是



逃避,更不是冷漠。而是诚实地、积极地站出来,面对自己的心,找出病根,为自己服下几剂清心解毒的心灵维他命,让自己的心不再为七情六欲,不再为得失荣辱所缚,不再盲目地跟随潮流的舞步,弄得自己宛如无头苍蝇一般,虽然抓住了一些名,一些权,一些利,却活得疲惫万状,一点也不轻松、自在。

名与利,的确很迷人,但它却不是万事亨通的灵丹,也买不到无惧生死和智慧,我们是否有必要为了让生活过得如此浮华,而沦为欲望的囚犯,实在需要你我静下心来,仔细省思。



“病从心生,还从心减。”

人生的机遇不会全然美好,若能以平和的心境去面对一切的冲击,哪怕拾俯不能自在。

而远观惜福的人,懂得在顺境时,感谢上天的美意,也

懂得在逆境时,体验上天的苦心。

比上不足是一种痛苦,比下有余则是一种幸福。

当你对物欲的要求降低时,你会发现心理的压力和负担减轻不少。就像浩瀚的天空,永远有无限的空间,容纳偶尔飘过的朵朵浮云。

这篇序似乎写得稍长了些,书名定为“生活禅理”,其实包含着我心里深处的各种愿景,里头不仅有我对生命体悟的感言,对社会的关怀,以及生活学习的索引,还有发人深思的佛经小故事。

由衷希望人们心中的乌云能早日散去,大家皆能欢欢喜喜、开开心心地守在这里,在四季更替的流光中,品尝生命的真妙,享受身为一个人的幸福荣耀。

宋思樵



目录



安心之道 001

生命的圓滿并不是完全的拥有,而是全然的释放。

认理归真 011

人生的真谛隐藏在平淡无奇的生活里。

反观自省 021

一个处处看别人不顺眼的人,生命的旅程中没有转弯的空间。

找出痛苦的根源 031

找出使自己心灵不安的病原,然后努力去战胜它,便是“修行”。

圆融平等的可贵 041

热爱生命,尊重自己,别忘了更要懂得尊重别人。



说话的艺术 057

过与不及都是一种负担,说话也是如此,与其重量,不若重质。

顺其自然 074

人的最大通病就是“比”,一比就比出了许多的烦恼和心障。

火中莲 087

真正的成熟经得起岁月的试炼,而能迸射出智慧的火花。

无欲最乐 103

锱铢计较的人,生活里没有呼吸的空间。

心安茅屋稳，性定菜根香；世事静中见，人情淡始长。

生命的圆满并不是完全的拥有，而是全然的释放。

宁动千江水，不动道人心。

安心之道



去年的秋冬特别冷，也特别的紧张和萧瑟。

寒风刺骨中，我漫步走过台北最繁华的东区，在霓虹灯美丽的闪烁下，我深深领略到台湾省富裕的一面，却也在穿越人行道时那份形同搏命，东闪西躲的惊慌、焦灼中，体验到身为台湾人的悲哀和无奈。

生活在台湾，究竟是一种幸福，还是一种痛苦呢？

从物质发展的脚步来看，我们的确是一群值得骄傲和自满的幸运儿，特别是在小朋友充满金粉色彩的童话世界中，我们看到了为人父母无尽的给予和关爱，通过金钱的力量，他们让孩子们享受到了许多饥荒世界的病童无法想像和奢求的快乐。

为了给孩子最好的生活条件，为了做高人一等的家长，许多父母铆足全劲地投入忙与盲的事业阵营中，而这些爸爸是大老板、妈妈是女强人的孩童，虽然含着令人欣羡的金汤匙，过着玩赏不尽的优越生活，但，快乐并未随着无敌铁金刚、芭比娃娃而常驻他家，再多的玩具也没法驱走那份常常看不到爸爸、妈妈的寂寞和空虚。

寂寞而富裕的童年，造就了许多不甘寂寞、寻求刺激、

价值观偏差的青少年。于是，他们带着有许多闲钱，却没有闲工夫了解他们的父母所给予的高额零用钱的真正用途，提前走进了成人世界的游戏规则中去自我解放、自我麻醉。

有的因此成了安非他命的奴隶，有的则在穷极无聊的愤懑中，成了飞刀砍人的飙车族，有的则在高呼“只要我喜欢有什么不可以”的口号下，成为惹是生非的街头小霸王。

在金钱万能、物欲横流的拜金主义的催眠下，许多青春可爱，却又难抵名牌服饰诱惑的少女，不惜贱售自己的灵魂，活跃在纸醉金迷的欢场中，成为别人的玩物，乃至感官主义的奴隶。

为了用钱买快乐，排解内心的空虚，迷茫而堕落的青少年，跌进了罪恶的深渊，埋葬了青春。后知后觉、束手无策的父母，除了痛心，也只能将权责和罪疚感归之于台湾社会的腐化、教育的失败。

每次有重大事件发生时，在舆论火速的加温中，全岛上下都弥漫在一种刻不容缓的危机意识里。于是，有人手执干戈，痛加谴责；也有人惨遭池鱼之殃，被当成交相攻讦下的炮灰。这个该检讨，那个该改进，类似这般的言论此起彼落，直到温度下降，风雨歇止，人们的注意力又被新闻媒体转移



至另一个惊爆点上。

从过去中台禅寺的出家风波,到宋七力、妙天禅师的涉嫌诈财案,一连串与宗教相关的事件,让岛内的民众一时闻禅变色,对宗教信仰的温度,立即由沸点降到了冰点。

经过新闻从业人员不遗余力地放大、扭曲,宗教神圣的地位,立刻受到了严酷的考验和动摇,好像瘟疫扩散一般,人们开始对修行、修佛,乃至一些曾经受到无数信众推崇、敬仰的禅师发出了嘘声,甚至抱持着负面、质疑的态度。

当彭婉如女士遇害的消息传开之后,出租车司机亦顿时成了人人避之唯恐不及的瘟神,生意一落千丈,有的甚至开了五个钟头,还载不到一位乘客。

为了逮捕可能涉及桃园县刘邦友官邸血案的嫌犯“老三”,全省警察总动员,上山下海地搜寻所有绰号“老三”的可疑人物。一时风声鹤唳,不知道有多少倒霉的“老三”惨遭同名之累!

就在民众心跳一百、不胜负荷之际,电视媒体又恪尽职守地宣布了一项消息,说茼蒿菜经消费者文教基金会检验含有过量的农药成分,没一会,全省的茼蒿立刻惨跌,不到原来价格的一半。后经中南部的菜农严正抗议,新闻媒体才

重新更正,是北宜地区的茼蒿有问题,但,这迟来的公道,却使辛劳耕种的菜农,平白损失了一大笔难以弥补的收入。

诚如许多痛心疾首的专家学者所说的,我们的社会生病了,而且病得不轻。然而,冰冻三尺非一日之寒,要想解决社会的乱象,必须正本清源,先从心灵的改革和教化着手。每一个人必须正视自己心里的病症,以坦诚严谨的态度,去割除心灵的毒瘤,做好心灵的会诊,进而扮演好自己的角色,如此才能发挥推己及人的骨牌效应,重新扭转社会种种积非成是的恶习,建立真正富裕安康且清心干净的生活环境。

要安别人的心,先要安自己的心,我们应该调整自己的人生哲学,以一种平和圆融的心,来面对种种令人心痛的社会问题,莫因少数人的错误行为,而跟着媒体渲染问题的“神通”本事闻鸡起舞,从而陷入了不够客观、以偏概全的激情与紊乱中,进而模糊了问题本身的真正症结,在莫名其妙的不安中,被煽动“省籍情绪”制造社会混乱与分裂的人牵着鼻子走。

在此愿和大家一块分享《旧杂譬喻经》中的一则小故事,或许可以帮助我们在面对乖离脱序的社会乱象时,能有一份安定的心,展现出“青山原不动,浮云任来去”的智慧。





某年，释尊在王舍城的灵鹫山对群众说法。

当时有一对新婚燕尔的年轻小夫妻，丈夫是某某长老的宝贝儿子；因刚成婚不久，所以这对新婚夫妻仍沉浸在你侬我侬的恩爱甜蜜中。有一天，做丈夫的对妻子说：

“你到厨房给我倒一杯酒来，我要在这儿喝一顿。”

妻子赶紧到厨房取酒，不料，刚打开酒缸，就发现里面现出了一位相貌出众的大美人。她不知这是自己的酒中倒影，误以为丈夫私藏娇娥，不由醋劲大发，气急败坏地折还大厅质问丈夫：

“你居然把漂亮的小姐藏在酒缸内，你到底是什么意思？想偷腥不成？”

丈夫听了大吃一惊，不由纳闷万分，既而决定亲自到厨房一观究竟。孰料，一掀开酒缸盖子，竟然发现里头现出了一位英俊非凡的美男子。于是，轮到做丈夫的打翻醋坛子，满脸铁青地将妻子痛责一番：

“你暗藏汉子，不守妇道，还敢诬赖于我！！”

做妻子的当然厉声否认，并认为她的先生是做贼的喊捉贼，于是，这对感情一向如胶似漆的年轻夫妇，在醋意翻腾的怒火烧灼下，成为恶言相向，互揭疮疤的冤家。

就在他们吵得翻天覆地，不可开交之际，和他们一向往来殷勤，颇有交情的婆罗门走了进来，主动充当起协调沟通的和事佬。

为了亲自查明事情的真相，听完这对年轻夫妇的控诉之后，婆罗门二话不说地走到了厨房，打开了酒缸，谁知，缸内并没有他们所描述的俊男美女，反倒现出了一位十分体面的婆罗门，吃惊之余，这位自愿担任鲁仲连的婆罗门，心中产生了微妙的变化。他以为这位暗藏缸内的婆罗门与主人的关系，一定比自己还来得密切特殊，而主人为了疏远自己，方才制造夫妻吵架的假象，目的是要他知趣而退。他不是滋味地胡乱猜测了好一会，然后绷着脸，默不作声地折还家门。

跟着，长老以前皈依的师父——一位相貌庄严慈蔼的比丘尼，走进了陷入冷战的年轻夫妇家。为了劝架，让这对吵翻天的小夫妻能解开心结，重修旧好，她也亲自走到厨房一探虚实。

当她发现酒缸里面居然现出了一位女师父时，她不禁

