

让作者带你从佛经小故事

中领略生命点滴

也学会随缘顺处、

欢喜自得的真意。

心灵禅语

宋思樵◎著

黄山书社

驾驭心灵
欢喜自得

心灵禅语



宋思樵◎著

图书在版编目(CIP)数据

心灵禅语 / 宋思樵著. —合肥: 黄山书社, 2006.9

ISBN 978-7-80707-450-2

I. 心... 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 113117 号

安徽省版权局著作权合同登记号 1201381

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

心灵禅语

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: 75 千字

印 张: 3 插 页: 12

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

标准书号: ISBN 978-7-80707-450-2

定 价: 11.00 元

序言



画出生命的彩虹

《庄子·至乐篇》曾云：“人之生也，与忧俱生。寿者惛惛，久忧不死。何苦也！其为形也，亦远矣！”即谓人从初生开始，烦恼挂碍亦随之诞生。有人活得愈久，就愈恐惧不安，心心念念害怕死亡的降临，害怕失去，宛如生活在无名困惑、焦躁恐慌的囚笼里，即使得天独厚，活得寿比南山，亦无法安心享受“福如东海”的喜乐！

也有人一生都活在异想天开、痴人说梦的骗术中，天天自我催眠，妄想长生不死，妄想荣华富贵，乃至黄袍加身，让受挫的野心与不死的欲望牵着鼻子走，时时刻刻都在幻想的舞台上“飘荡”，而无法清醒解脱，回归到生活的原点，找



回真实的自己,从“心”出发,活在当下。

而无论是前者,或是后者,人活着,总是有数不完的烦恼与挂碍。拥有了,害怕失去;得不到,却又苦苦追寻,永远在患得患失中挣扎徘徊。渴望快乐,却往往找来痛苦;寻求平静,却老爱胡思乱想,难得安心;向往自由,却又身不由己,包袱太多。有多少人,在四季更迭的人生旅程中,真正品尝过“心无挂碍”的宁静及快乐?! 真正让自己的身心净空,一丝不挂过?!

为什么生命是如此的“短暂”? 而大多数的人们却活得如此“辛苦”? 汲汲营营,忙忙碌碌,追追寻寻,换来的“快乐”是如此的少,如此的虚幻?! 而“痛苦”与“烦恼”却是那么多,那么的难以摆脱?! 诚如印度知名禅师奥修所说的:“人活在痛苦中,不是因为他命定要活在痛苦中,而是因为他不了解自己的本性、潜力及成长的可能性。而痛苦是由欲望创造出来的。痛苦不是一个真实的存在,它是欲望的衍生物。没有人想要痛苦,每个人都想摧毁痛苦,但每个人都在欲求,因此继续制造更多更多的痛苦。所以,你无法直接摧毁痛苦,你必须砍掉痛苦的根;你必须去看痛苦从何而来,这

个烟是从哪儿冒出来的,你就必须深入土壤里,进入根所在之处。”

是故,告别痛苦,消除烦恼的唯一方法,不是逃避现实,做个“自欺欺人”的忍者龟,甚至病急乱投医,用各种放浪形骸的方式来“麻醉”自己,躲进腐蚀心智的迷幻药中“自暴自弃”,而是正视自己的心,正视生命的难题,痛下针砭,斩草除根,如此,你才能离苦得乐,得到真正的解脱和自在!

“青山不老,因雪白头;绿水无忧,因风绉面。”世间的一切都是相对的,就看你是用正面还是负面的角度去衡量;如果你只是用灰涩的心,去注意树下的阴影,那么,你就永远看不到树上的阳光。同样地,快乐和痛苦的关键钥匙,不是在别人的身上,而是在我们手上,别让一时的阵痛,成为人生永远平复不了的创痛。只要我们肯敞开心胸,对症下药,提高心灵的免疫系统,时时给自己服用“清心解毒剂”或“智慧安脑丸”,哪怕烦恼干扰,痛苦侵袭,我们都能谈笑用兵,随遇而安矣!

美好的事物可以滋润生命,艰涩的事物可以淬砺生命,而人生,是不可能没有风雨的。如果我们能以健康、正面的



心去看待一切,那么,不管雨天、晴天,不管我们面临怎样的人生课题,我们都能游刃有余,轻松过关!知道在伤心时,学习坚强;在失败时,学会检讨;在得意时,懂得谦虚;在愤怒时,懂得忍辱;与人意见相左时,懂得包容。

如同奥修所说的:“心灵是一把梯子,如果不加以看管,它会使你向下掉;如果肯静下心来加以驾驭,它可以帮助你提升,甚至将愤怒、恨、嫉妒等负面心绪,转换成怜悯、爱 and 光。”所以,生命如果是一口井,你的心如果像一头永不休止的欲望猛兽,那么,烦恼及痛苦,就会耗尽你的心灵之水,让它日渐干涸,成为一口死井;反之,如果你懂得用智慧去观照生命,降伏自己的欲望,那么,经过过滤、净化的井水,每一瓢都是甘甜的活水,即使风沙再大,它也能淘尽沙泥,清凉透彻!

所以,生命的画布,是由自己执笔彩绘的,你会拥有怎样的风景,就看你如何勾勒上色。只要乐观进取,充满信念,即使有风有雨,我们也能在风雨中画出美丽的彩虹,在雪地上画出星光,在黑暗中画出烛光,描绘人生的梦土,心灵的天空!

最后,由衷希望《心灵禅语》一书对各位读者而言,是雨后彩虹,是一瓢心灵甘露,更是雪地上的星星,无论喜怒哀乐、悲欢离合,你我皆能握住生命智慧的彩笔,画出自己的家,一个平安喜乐、远离烦恼的家。

宋思稚



目 录

踏雪寻梅 001

与其期待外在世界的太阳常照,不如升起自己心中的太阳。

心灵环保 021

不迷心自明,不染心自净。

谦忍为怀 031

君子以谦让化解冲突,以涵养折服敌人。

取舍之间 041

身心安顿就是福,问心无愧就是乐。

忠于原我 051

美丽不需加以粉饰,真情何须调弄笔墨。



脚踏实地 061

认识自己的平凡，才是通往宁静、摆脱烦恼的捷径。

万紫千红总是春 071

众生皆有佛性，正如每一颗星星都有它自己的光芒。

浮光幻影 081

生命是所有美丽与不美丽的交集。

心的归向 091

心无物欲乾坤静，坐有书琴便是仙。

当快乐碰上痛苦时 101

心有多宽，路就有多宽；量有多大，福就有多大。

心灵禅语

002

痛苦和快乐都有它的价值，这种价值都是珍贵而不可替换的。

与其期待外在世界的太阳常照，不如升起自己心中的太阳。

心头无事便是福，事理分明便是慧。

人常在该糊涂时卖弄自己的聪明，又在该精明时卖弄自己的无知。

踏雪寻梅



如果有人问我什么是人生的真实面貌,我想以“悲喜交集,南柯一梦”八个字来形容,应该还是比较符合我对生命无常却如真似幻的复杂感受。

其实,生命的本身应该是可喜而庄严伟大的,每次到医院的婴儿房,透过晶莹剔透的玻璃窗,望着新生儿一张张红嫩纯稚的小脸,我心里总会升起一股非常柔软、喜悦而近于庄重严谨的复杂情怀。

在那里,我看到生命奇妙的传承,也看到人类未来无穷的希望和使命。

曾经对生命产生迷惘和困惑的心灵,反而在无邪童稚的小脸上,寻觅到了再生的力量。

看到刚被赋予的新生命,我们真的会由衷地感受到生命的喜乐和庄严可贵。

虽然,成长的过程是那么曲折艰辛、忧喜参半的。

虽然,我们在学习长大的同时,也常在眼泪和跌倒的挫折、痛苦中,学会包裹伤口的艺术,认清现实生活的无情、无常和变化无穷。

生命,在我们辗转红尘的悲喜交织中,有时候就像忘了

加糖的纯咖啡,苦涩得令人难以下咽,却不得不打起精神,硬着头皮吞饮下去。

如何在落寞失意的生命中,勇敢、坚强、乐观而积极地活下去,就需要参照佛家苦中作乐,转化心灵活水的人生哲学。

犹如喝咖啡的学问一样,多一些奶精、多一小匙的糖,原本苦涩的黑咖啡,却能在原味中多了一份香醇隽永的风味。

生命的艺术也是如此。

适时的加料可以让我们在面对生老病死、名利情爱的冲击和考验时,不至于因为失望灰心而丧失了生存的勇气和信心,反而能在横逆中,创造出游刃有余、披荆斩棘、逆来顺受的生活艺术,并在沙漠中盛放出美丽的仙人掌花,臻而在无常消极的生命中,活出积极隽美的光彩。

没有一朵长在温室里的花朵,能在阳光和风雨的洗礼淬砺下,而活得风姿嫣然、朝气蓬勃。

人生也是一样。

成功的人,背后往往有一段血泪交织的奋斗史。寒梅不



是绽放在平地顺风的沃土上，而是在冷霜傲雪的枝头顶端。

生命的一时挫折，或可使人气恼懊丧，但若能有踏雪寻梅、不卑不亢的精神，逆风有时候也会有助于我们前进，让我们在和逆境搏斗的考验中，拥有反弹的冲劲和助势。只要我们在跌倒受伤、流血流汗、哭泣悲伤的同时，不要被噩运夺走了奋战不懈、坚持到底的勇气，那么，生命的阳光终会穿破风雪，绽放出璀璨的光芒来。

记得念高中时，有位数学老师非常严肃，上起课来一板一眼，又不苟言笑，害得我这位对数学本来就不怎么心动、感兴趣的学生，更视上数学课为如坐针毡的苦差事。

为了排遣这门死板板又毫无情趣的课程，我常常在数学课本下暗藏其他课外读物，心不在焉地打发穷极无聊的上课时间。

终于，漫不经心的我，尝到现世报的苦果。期末考，我的数学考了五十八分，再加上其他分数平均起来仍是不及格，从小到大从没尝过补考滋味的我，首次演出了一次例外。

补考，对于自尊心一向高高在上的我而言，真的是一种引以为羞耻的重挫和打击，更是毕生之奇耻大辱和梦魇。在

受挫感和尊严、骄傲严厉夹杀的困窘恼怒中，我连续几天都吃不好也睡不着觉，更不敢让父母知道这件事，这对我的自尊可是莫大的刺激。然后，我拿出考卷一题一题研究演算，碰上不懂的，只好拉下身段去问我最要好的同学。她弄了半天，才如梦初醒般地瞪着我，没好气地说：

“小姐，你连公式都没背，难怪，这几题你都不会做！”

她这一提醒，我才知道自己实在是混得够离谱，也懒散得太过火了点。于是，我用功了两天，抱着战战兢兢，不容失败的心理去参加补考，结果，我考了一百分，以最高分通过补考，侥幸又不胜狼狈地逃过了留级的噩梦。

现在回想起来，还颇觉汗颜羞愧。

在求学期间许多师长同学的眼中，我是个国学、史地、文科都相当不错的学生，尤其是国文与写作，乃至申论题，我往往是拿最高分的一位学生。可是，数学、理化等自然科学又奇差无比，常常在及格边缘做垂死挣扎。

有位导师就搞不懂我为什么会有这么极端的落差？因为我也曾经在全班数学都不及格的情况下，成为唯一过关且取得最高分的一名幸运儿。



此外,我智力测验的分数还相当高,在她眼中,我真的是个奇特怪异又值得开发研究的学生。

虽然,我忘了告诉她,我在做智力测验时,曾经打了近十分钟的瞌睡。

现在,时过境迁,在勇于面对自我的心理澄析中,我清楚地看到了自己的弱点,也看到了自己因为受过一两次挫折,害怕失败而选择逃避作为退路的历程和那不成熟的求学态度。

其实,我在中学时期,数理都不差,也都是名列前茅,成绩非常平均,并在优等班中,被老师列为颇有希望考上北一女的少数学生之一。

但有一回月考,我数学考坏了,平均成绩被拉了下来,我深受打击,骤然对数学失去了学习的信心。接着一次小考又考得不甚理想,我更是被彻底打败了。

上数学课,有时候觉得自己像白痴一般,就在这种既期盼又害怕受伤害的心理冲击中,我选择了放弃,不敢面对那些令我视为烫手山芋的数理科目。

幼稚而单纯的我一厢情愿地认为,这种主动放弃的行

为,可以使我的心理受伤害的程度降低,也不会被别人全盘否决,因为,是我自己不努力用功,所以,成绩不好是当然的事。

有了这样不成熟而畏怯的行为模式之后,我对于未来充盈在生活中的挫折,几乎都采取类似的处理方式,我用退缩放弃来掩饰我的自卑,装饰我的自傲,结果,却让自己白白蹉跎了许多力争上游,证明自己实力、潜力的机会。

为了避开小学、初中时期锋芒毕露所引来的嫉妒和排斥,高中及大专时期,我刻意韬光养晦,深藏不露,隐藏自己优异的特长,不参加任何社团活动,也拒绝参加任何比赛,但还是无法避开被选拔代表系、班联会参加辩论比赛、作文比赛。

这种退缩藏拙的反应,一再影响着我的为人处事,也让我整整十年没有真正轻松过。为了逃避失败,我常常在没有宣布结果之前先自我放弃,大学联考如此,找工作如此,谈恋爱、写作,还有任何兴趣嗜好都是如此。

然而,上苍是慈悲公平的,一个人害怕挑战,害怕失败,害怕被否决的失落与伤害,并不表示失败就能因此真正逃

