

心

挫折，难题都是成长中的阶梯。
每跃升一阶，便能将点滴磨难升华为生命甘露，
滋养心田，茁壮心灵。

田

甘露

成长的62个阶梯

何权峰
著



图字: 01-2005-3997

图书在版编目(CIP)数据

心田甘露:成长的 62 个阶梯 / 何权峰著. ——北京:
现代出版社, 2005

ISBN 7-80188-582-1

I.心… II.何… III.成功心理学 IV.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 086576 号

作 者	何权峰
责任编辑	刘宝明
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京彩云龙印刷有限公司
开 本	1/32 787×1092
印 张	5.125
版 次	2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1-4000 册
书 号	ISBN 7-80188-582-1
定 价	12.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

心田甘露

成长的62个阶梯

何权峰 著

挫折、难题都是成长中的阶梯，
每跃升一阶，便能将点滴磨难升华为生命甘露，
滋养心田，茁壮心灵。



现代出版社



你不能永远留在山顶，总得再度下来，

那么当初何须麻烦？

只因在低处看不到高处的美景，

而在高处可以知道低处的一切，

所以才需要往上爬，往远处看。

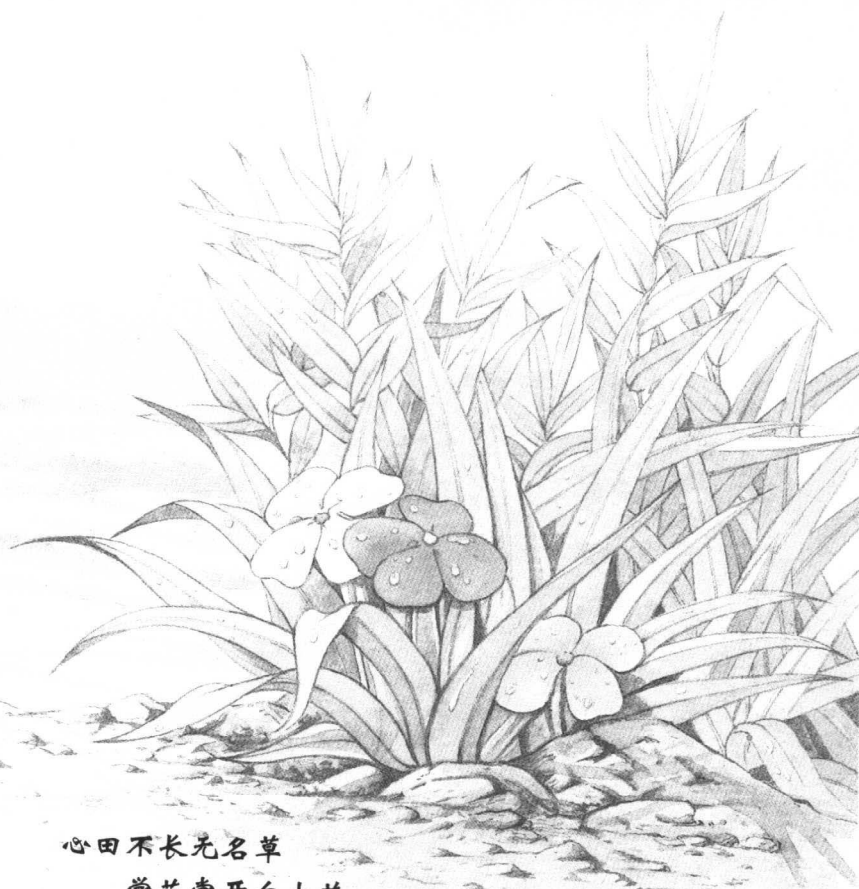
一个人下了山，再也看不到远景，但他已看过。

凭着高处见过的记忆，

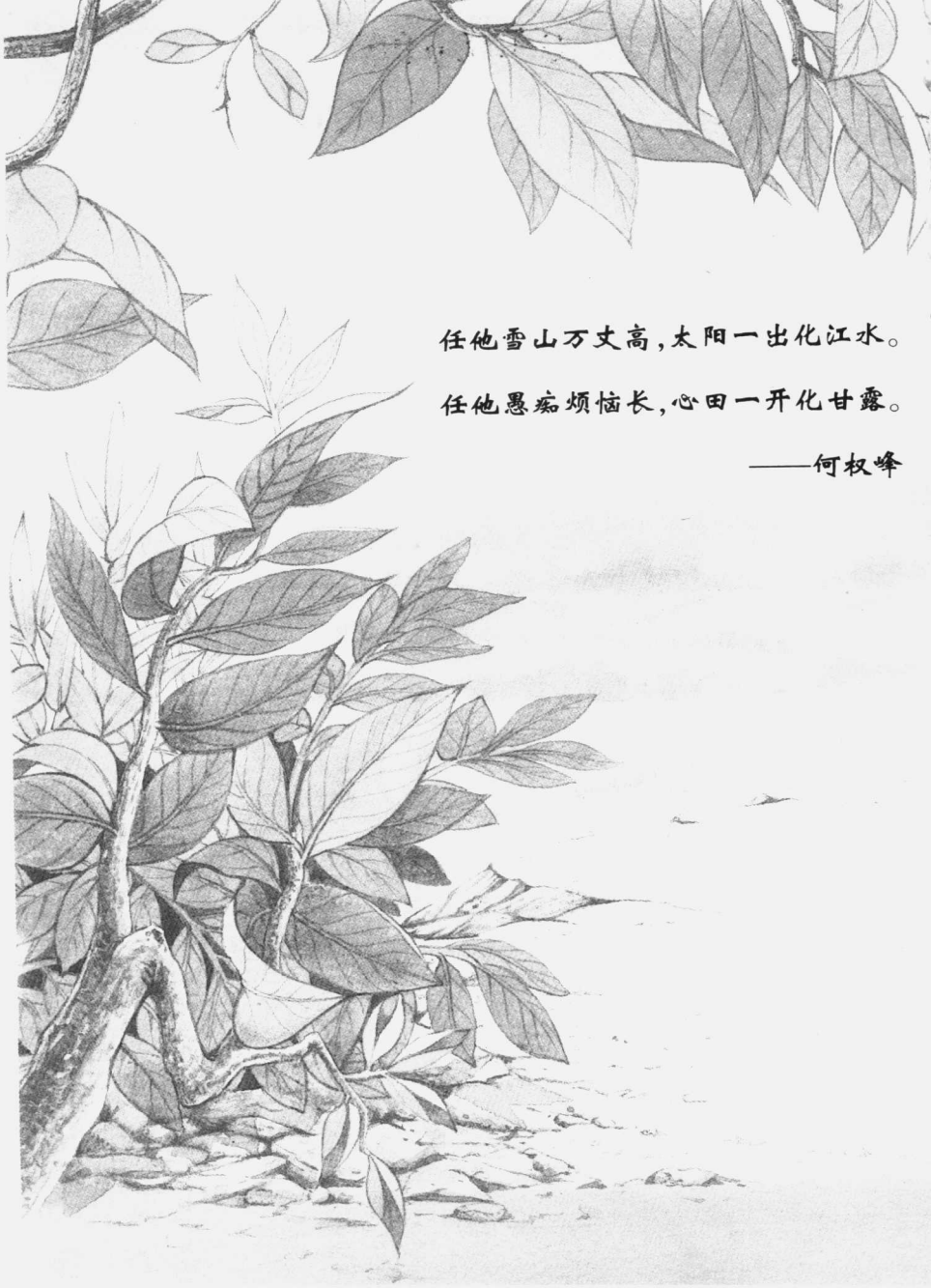
一个人在低处也能形成管理自己的艺术。

当一个人再也看不见时，至少他仍然知道。

——同源山(Mt. Analogue)



心田不长无名草
觉苑常开自由花



任他雪山万丈高，太阳一出化江水。

任他愚痴烦恼长，心田一开化甘露。

——何叔峰



用心去保持人的灵性

社会学家勃鲁(Peter Bla)曾说:“这是一个伟大科学与工程师的时代,而不是伟大哲学家与先知的时代。”真是一点也不假。

现代人所考虑的只是如何生活,怎样往前跑,很少有时间坐下来静思与反省,满脑子装的都是“成功的秘诀”,但却忘了我们为什么要追求成功。“追求”本身已变成了一种目的。

另一方面,基于现代技能的专业化,每个人只能像在一部大机器里扮演一个小螺丝钉的角色,但由于其生活模式的千篇一律,个人的特性已在不知不觉中为之淹没,个人的独立与自主精神已在自觉或不自觉中衰退。

身为现代人,既不能像鸵鸟一样地把头埋在沙子里,也不可能隐居到陶渊明所想象的南村去,而是要勇敢地、清明地继续生活,并追求自我、保有自我、保持人的灵性。

人人本来具有一颗清灵、自在、喜乐的心,然而身处多元资讯化的社会中,人们如何在工作、家庭、人际关系、自我成长等方面,寻求安心所在? 换个角度说,如何在身处物

推荐序

欲横流的社会中,为已被蒙尘的心,寻求回归最初的本心?

在回答上面问题之前,我们必须先认清,人类生活中所遇到的问题到底是什么。

约略地说,大概可分为三类。第一类是人对于物的问题,此问题之性质为我们人类所可以掌握和满足者;第二类是人对于人的问题,此问题之性质为得到满足与否,不由我一方所决定者;第三类是人对于自己的问题,此问题之性质为绝对不能满足者。

我们面对第一类问题的态度是两眼常向前看,从客观环境下手改造以解决问题;面对第二类问题的态度是两眼常转回来看自家这里,“反求诸己”、“尽其在我”,调和融洽我与对方之间,或以变换主观自适于这境地为问题之解决;面对第三类问题的态度是以根本不生要求为最上之满足。虽然我们之感触问题,采取态度,各不必相当,但解决了困难障碍,就获得了某种自由、自在。

欣闻何教授以其深厚的学理基础,用心的生活体验,透过生花妙笔,能以短篇小品文写出平实而饶富哲理的人生智慧,平凡平淡中确能咀嚼出人生的甘甜与清凉。

值得一提的是,本书透过一则则的寓言故事,表达了如何解决人们生活中所面对三类问题,提供了面对问题

时所采取的态度;本书更间接地在追求人的灵性这个课题上有了较具体的模式可供人们参考。所以当此书即将付梓之际,请我为之作序,我欣然应允。

现代人的精神生活是艰辛的,因为生活环境、社会结构和文化形态都在剧烈变动,如果没有清醒的心智,就很容易迷失;缺乏自在主动的生活态度,就活不出自我。或许您已把心尘封很久,那么趁着阅读此书之际,再把心找回来吧!

2000年3月3日于成功大学

吴京

- 学历：美国爱荷华大学流体力学博士
- 经历：美国德莱威大学勃朗讲座教授
成功大学校长
- 现任：成功大学水利及海洋工程学系教授

自序

苦痛是生命的成年礼



人活在地球上，常会惊觉年寿有限，时日匆匆。

发现赏心乐事太少，而苦痛磨难却不断；发现拥有不易，失去又无法挽回；发现人生无常，而烦恼困惑却又如此深长。一个问题才解决了，又出现另一个问题！

因此，你不禁要问：“人活着是为了什么？”

是的，人活着是为了什么？是为了来承受苦痛，还是为了享受人生？

耶稣的使徒巴塞洛缪(Bartholomew)说得好：

许多人一生都在“无法承受痛苦”的错误想法中度过，

然而，你已经承受了痛苦，

尚未做的，

只是去感受痛苦以外的其他感受。

试想，如果不是走过逆境，你又怎么会知道无忧无虑的日子其实得之不易？

如果没有困惑，你又怎能体会转念成智的妙法？

如果没有烦恼，你又怎能感悟放下而生的豁然自在？

若没有夕阳的苍茫,哪显得朝阳的绚烂活泼?没有岁暮的严寒,哪能烘托初春的明媚暖意?

人生的一切际遇无非是为了帮助我们灵性的成长。你的遭遇,即是丰富人生的素材;你的处境,更是获得解脱和智慧的踏脚石。

在古代文化里,年轻的男女要透过一种成年礼,当做进入成年世界的仪式。这些仪式牵涉到许多困难,甚至痛苦,象征着生命进入更高层次的体悟与觉醒。

我喜欢把苦痛比喻为生命的成年礼,把人生所有遭遇的难题都当成是成长的阶梯。每经历一次磨难,就爬上一楼。一楼有一楼的问题,而后登上二楼、三楼,每登上一个楼层,就必须经过一段不愉快的洗礼,才能得到成长和提升。

反之,逃避问题,也就丧失了能帮助我们经由黑暗走向光明、经由伤害走向觉醒、经由苦痛走向跃升的机会。

这就好像爬山一样,当你在山底下时,你的视野被许多杂物和阴影所遮蔽,而后你在山径上更往上一层爬去,视野就越开阔,也越清楚,直到爬到山顶往下望去,整个世界也为之开放。(我想这也就是许多道院、寺庙喜欢盖在山顶的原因吧!)

你将发现,这一路走来,你所经历的一切苦难的颠簸,以

自序

及仇恨、绝望、愤怒的荆棘，还有长满忧愁的杂草和恐惧的大树，竟都升华成了甘露，滋养你的心田，使你更成长、茁壮。

很喜欢佛家的一首偈——

心田不长无明草

觉苑常开自由花

这首偈虽只有上下两联，却蕴意深远。大意是说，我们的心田如果不长愚痴的杂草，觉悟的花园里，便能常开自由的花朵。

人活着，不是期待人生完全没有悲苦，而要期待自己能有所体悟，去超越悲苦。一旦能从遭遇中去成长感悟，悲苦就不再是悲苦了。只有陷溺其中，反复同样的悲苦，或沉迷于短暂的欢乐，以至于终身醒悟不到悲苦之所以悲苦，那么悲苦就真的是悲苦了。

这本书，不是教大家转贫为富，或化无为有，而是提醒读者，在面对厄运时如何超脱，陷入困境时如何自处。

我希望读者在阅读时，能细读融会，思考推敲，尤其在你面临人生的关卡，身处困境之时；相信这些短篇小品，就像心田甘露，定能为你带来滋养和启发。

愿你“每一个接触都有成全”。

何振峰

【推荐序】用心去保持人的灵性 吴 京 ... 005

【自 序】苦痛是生命的成年礼 何权峰 ... 008

Chapter 1

心灵之苦

问题都是上天恩赐	016
随时保持空的状态	018
创造自己的相对论	020
一直到你学会为止	023
事情发生皆非偶然	025
越想避免越难避免	027
从这件事学到什么	029
人生是来学习修业	031
你是问题也是答案	033
放下执着心扉敞开	035
一切都会过去的	038
把每件事当成镜子	040
你最需要放手的人	042
越在意的越应放下	045
把苦痛当成长阶梯	048

Chapter 2

生命之悲

放下我执万般自在	054
快乐痛苦由你选择	056
不要等到为时已晚	058
认同就好但不比较	061
越注意的影响越大	064

凡事都得顺你意吗	066
烦恼放进周五盒子	068
你其实可以换牌	070
解开记忆抚平旧创	072
面对问题不再追悔	074
别为小事神经过敏	076
顽强外表脆弱的心	079
放对地方就是天才	082
凡事都会有第一次	084

Chapter 3

转念之喜

换个说法心情转弯	088
心如明镜反照事物	090
事实未必真如想象	092
设身处地为人着想	095
吸气平静吐气微笑	097
放松肌肉身心轻松	099
往好处想终会变好	101
停止思考再想好事	103
他也是一个受害者	106
把问题当别人的事	109
敞开心怀献上祝福	112
想法影响你的感觉	115
换个位置观看太阳	117
缺点是优点的延续	119

男女本来就是不同	121
找出问题找到答案	124

Chapter 4

跃升之美

承受磨难成就自我	130
时时刻刻心存感激	132
平静思绪净化心灵	135
专注此刻活在当下	137
常问自己我是谁	140
体悟失去领悟无常	142
上帝示现无所不在	144
把每一次当第一次	147
走出不幸不再自怜	149
不让问题成为借口	151
真正活过何惧死亡	153
那我还在担心什么	155
给了什么就要什么	157
我真幸运我真幸运	159
从长远看转悲为喜	161

Chapter 1

心灵之苦

逆境，是学习智慧之阶；人生的悲剧，

就像载着性灵上升的直达电梯，

让人成长最快也最多。

每上升一层，性灵之智慧便成长一级。



