

韩若解◎著

心灵盛宴

——做自己心灵的环保师——



在这个世界上，我们之所以不快乐，并不是因为拥有的太少，而是因为想要的太多。如果你面前的人生之路不够灿烂，就用你的心灵把它点缀得更加夺目；如果你的人生不够丰盛，就开启你的心智将其描绘得更加璀璨！

启迪心智 点缀人生的心灵感悟 获得终身受益的人生哲理



华艺出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

心灵盛宴

——做自己心灵的环保师——

韩若解◎著



華藝出版社
HUA YI PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心灵盛宴 / 韩若解著, —北京: 华艺出版社,
2010.4

ISBN 978-7-80252-086-8

I. ①心… II. ①韩… III. ①自然环境—关系—人类—文集 IV. ①X24-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第064759号

心灵盛宴

作 者: 韩若解

责任编辑: 黑薇薇

本书策划: 骆彦卿 万晓春

装帧设计: 北京春晓伟业图书发行有限公司

出版发行: 华艺出版社

地 址: 北京北四环中路229号海泰大厦10层

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

邮 编: 100083

电 话: 82885151

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 120千字

印 张: 12

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80252-086-8

定 价: 23.80元

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究。

华艺版图书, 印装错误可随时退换。



世界变化的过程就是心灵更新的过程，心灵的更新创造未来的世界。

人生在世恍如一梦，生、老、病、死匆匆忙忙几十年，生命、金钱、名誉、权势、爱人等，都有可能因各种原因而失去。在人口膨胀、环境破坏、资源紧缺、气候失衡的影响下，人类生活面临巨大挑战，如何思考人类即将面临的可怕命运？拿什么作为安身立命的精神资源？韩若解的《心灵盛宴》给出了他积极而审慎的思索。

现代人处于充满压力的生活环境里，紧张的工作状态和激烈的竞争环境，使人为了生存疲于奔命，因此冷落了心灵的净化，生存也就变成了一种负担。有人问：“人为什么活着？”人的一生该是怎样度过呢？任何一个不回避现实生活的人，都不可避免地要追寻生存的意义。现在的中国人，最难的就是安妥自己的心灵。一个只有物质家园而没有精神根基的人，不过是流浪在精神废墟上的孤儿。要摆脱这种状态，必须抛开外物的约束，以人为本，重视内心的修炼，以感性和理性的超越，正本清源，返璞归真，找回曾经清静无为的自我，把荒芜的心田清扫得一干二净！

人每天生活靠的是什么？不是肉体，而是灵魂。一个没有灵魂的人，何异于行走着的僵尸？我们不能回到蒙昧的时代，生活于当下，要对人类精神价值有一个全面的了解。

无论是面对中国传统文化，还是西方经典，我们都要靠大脑和心灵去思考和感悟。一种流传几千年的文化，必然有它超时空的价值。当西方许多国家开始学习和研究中国传统文化时，我们想想，自己对它又了解多少

呢？在全球化的时代，要建立新的价值观，应该考虑对基督教的吸收，这种吸收不是以排斥中国传统文化作为代价的，而是一种更高层次的中西结合，由此达到完美的经典互补。

韩若解的眼光穿透中西，他在中国传统的儒、释、道文化和西方的基督教文化里精选了相关资源，然后尝试用这种精神资源为心灵疲惫的现代人进行灵魂的抚慰，这种对文明的守望和心灵的救赎，放在当下，尤其具有重要意义。大悲法师讲得好：人类的文明是靠内省自心才能升华。儒、释、道相互融合，相互补充，相互依存，其对自然社会和人类的敏锐洞察及深刻领悟，已经成了一种独特的东方智慧。

韩若解在《心灵盛宴》一书里，以生命体验融会对文明的认识，不断寻求人生的真谛，向往豁达的精神境界，是一种生命圆融的大气象。在本书中，他怀着对文明的敬畏，对生活的深深爱意，谈生活，谈人生，谈境界，像温馨的春风拂向我。

从某些社会现象来看，一部分人处于道德文化缺失的尴尬境地，有识之士已经敏锐觉察这一问题。抛弃“独眼龙”思维，丢弃西方殖民文化语境中“自轻、自贱、自虐”的精神枷锁，做一个自觉和自信的现代人。

人如果没有道德约束，比其他动物要恐怖一万倍。

反观中国传统文化，约束道德的精神资源十分丰富。儒家强调“治世”，释家强调“治心”，道家强调“治身”，它们核心都是平和的，整体上关注“向内超越”，而不是向外追逐和索取。儒家特别注重“反己内求”，人通过生命圆融，克服卑微和渺小，克服物欲和自私。一个自立的人，是一个独立意义的生命，但他不能脱离世界的秩序，却能以自己独立的意义作用这秩序，在与秩序的协调中创造新生命。佛家将破迷开悟、离苦得乐、身心解脱、修成佛道定为人生终极目标，高扬“一切众生本来成佛”，只需“识心见性”，便可“见性成佛”。这是一个不依赖于社会或他人，不信赖于神或其他超自然的力量。“不依他力”，全靠自力，自己的觉悟，自己的修行，“自贵其心”，“自净其意”就能完成目标。道家体会到了生命的本源，即所谓“万物归一”。“道”就是整个宇宙运行的基本规律。庄子是热爱生命的哲学家，他的思想重心放在对生命问题的思考上。庄子倡导既顺应社会，又不丧失自我追求的“游士”态度，“外化而内不化”。“在世”而非“入世”、“远世”而非“避世”的“游世”之道，成就了庄子在乱世之中独特的生命智慧。基督教认为，现实生活是短暂的，只是走向永恒生命的一个过程而已。

无论是中国的儒、释、道传统，还是西方的基督教传统，都强调对人

的限制和约束。儒家行事，道家心静，佛家慈悲，中国传统文化的精髓，是一颗心，一颗与天地融为一体的心，一颗圆明透澈的心，一颗自利利他、自立立人的心。人生活在这个世界上要能有基本的生存保证，要用更多的时间去关注如何修身养性、修炼自度，而不要在生存技能上投入太多的精力，否则导致对物欲的过度追求，贪图享受，玩物丧志，为奇技淫巧所累。中西方传统文化中不但包含了高妙的能在精神上超然于不可企及的无限和超脱、化解烦恼、苦难的智慧和办法，更包含了宇宙的终极智慧和办法，包含了人类如何超越自身局限，充分开发自身潜能，完善自我、提升自我，进入至高妙境地之切实可行的大智慧和至妙法门。

韩若解所追求的就是对有限生命的超越，学佛也好，成为基督徒也罢，抑或像孔子那样修身齐家以及像老庄那样无尽逍遥，都是为了多一份超脱和少一份无谓的烦恼。学会以一个哲人的视野对人生、爱情、家庭、婚姻、金钱、权力进行透视，找到灵魂的归属，改变浮躁、功利、狭隘、短视、自私和冷漠的价值观，做一个温和谦恭、彬彬有礼、刚毅进取、自强不息、吃苦耐劳、勤俭持家、乐观向上的人，做一个自然无为、无私无欲、超脱自在的人，做一个慈悲平等、去恶从善、自觉觉他、自利利他的人。他认为：一个人不能把自己的一切都投入物质世界之中，还应有独立自主的精神家园。失去精神追求，纵然拥有世界，也是一种空虚和无聊的生活。

每个人都应该有一个自足的精神世界，这是一个心灵的净土，任何纷繁的外部世界都不能侵犯。他告诫人们，不要让琐碎的事物淹没自己，不要失去自己的本真，尤其是不要失去精神家园——一个人拥有了精神家园，他就拥有了人生的价值和意义。

于仲达

2010年元月15日

目录



前言 / 1

修身养性篇 / 1

“菩提只向心觅，何劳向外求玄”。静下心来，保持安定、警觉的状态，能够观察和感受到周遭的人事物而了然于心。

- 做自己的心灵环保师 2
- 承受苦难是必须经历的生命过程 7
- 生老病死是生命过程的铁律 13
- 内修品性自信坚韧 19
- 不要沉溺于痛苦 25
- 改变自己当从改变心态开始 30
- 随缘才是平常心 37
- 摒弃诱惑保持内心的安定 43
- 快乐源于内心的宁静与俭约 49
- 过度追逐物欲便会成为某种工具 55
- 烦恼来自“我执” 61
- 爱情是开在本能废墟上的花朵 67
- 认识自己驾驭自己 73

为人处世篇 / 79

和谐、变通、灵活，“无缘大慈，同体大悲”，能拔众生苦。学会包容，把心安置在安详、快乐的境界中，不要去贪执、嗔恨。

- 该方时就方，该圆时就圆 80
- 宽恕别人也是在宽恕我们自己 85
- 以仁爱慈悲之心面对生活 92
- 感恩是一种宽容和豁达 97
- 用包容的眼光看待世界 102
- 如何面对他人的苦难 109
- 节制负面情绪，时时为别人着想 114
- 斩断散播仇恨情绪的源头 119
- 让人间充满爱 125

真言妙解篇 / 131

本来无一物，何处惹尘埃？不妄求，无所求，无所想，平和、放下、宽容、出离、坦荡、无我。

- 佛法不离世间觉 132
- 活在当下，把握现在 138
- 生命的另一种隐喻 144
- 心灵中的那一盏灯 149
- 生命的真谛应是追求智慧 154
- 人生的意义蕴藏在平凡小事中 159
- 以“中庸之道”成就事业 165
- 用“出世”的心做“入世”的事 171
- 以独狼的精神做事业 177

后记 / 183

第一章 修身养性篇

静是一种自在，更是一种境界

苦难提醒我们感知生命，把握现在，活在当下

承受是苦涩而美丽的一番心境，是容纳一切苦难的海洋

烦恼皆由心生，因为你不知道放下

改变心态，就能改变人生

最大的财富是满足，最大的胜利是无嗔

最大的成就莫过于不论在何时何地都能悠然自得

人生的真理皆藏在平淡清静中



做自己的心灵环保师

一个漂亮女大学生，才艺出众，学习优异，但患上了严重的社交焦虑症并伴有饮食障碍，十分痛苦，多次企图自杀。这个女孩的症状很全面地反映了社会、学校和家庭在青少年心理成长中的负面影响。女孩的父母关系非常不好，喜欢相互指责和诋毁，孩子夹在中间两边讨好，渐渐地失去了自己的独立意志，完全依赖别人的评价来认识自己。学校过分重视智力教育的现状让孩子内心的压力增加，又碰上早恋，完全无法解决内心的困扰。当时正好看了一些描写抑郁症的电影和小说，使这个女孩逐渐形成了暗示性过强、内心缺乏安全感的心理。

使我们不快乐的，都是一些芝麻小事。我们可以躲闪一头大象，却躲不开一只苍蝇。大多数人在工作以后，情感生活遭到挫折，婚姻纷扰不断，人际关系紧张，甚至出现抑郁、焦虑症状的时候，才意识到必须解决问题。

有一类人，有很严重的阴暗心理，他们的心房阴暗、潮湿，时常会被那些见不得人的心态所折磨。这些人的心理空间充满着妒忌、怨恨、猜忌、仇恨、失望，甚至绝望。总是期望别人倒霉，就是一种阴暗心理。阴暗心理是一种心理常态，不是心理疾病，但发作起来的话，自伤与伤人的可能性很大。有严重阴暗心理的人，发展下去有可能导致精神分裂。

当内心滋生了这些不良的情绪时，一定要让它们晒晒太阳，用积极的人生观去调整自己的情绪。佛说：“我”是一切根源，一切根源在“我”。你要悟道，只有从内心散发出无量的智慧，才能解脱。在有限的时光里，让我们做自己的心灵导师，让我们找到心灵寄居的家园，诗意地栖居，领悟万法自然，让我们明白本性来自自我，逍遥来自修炼，善心来自自我觉悟。生活中需要时刻修正自己的行为，怪这怪那全于事无补，徒耗心神。心灵环保只是要我们静下心来，让心灵保持安定、觉察的状态，能够观察和感受到周遭的人事物而了然于心。

台湾女作家胡因梦和李敖的婚姻关系破裂后，李敖在文章、著作、电视上对胡因梦的抨击，使她心里颇为痛苦。因为李敖的作品影响太大，读者众多，李敖不停地对她进行批评、抨击，对她的名声和健康造成了相当大的损害。胡因梦谈到她与李敖的婚姻问题说：她的前夫、著名作家李敖曾给她精神上带来极大的痛苦，却也是激发她转而探讨性灵的最大推动力。因此，她对李敖既痛恨也很感谢。她说，正是极大的痛苦激发她要认真去探索人性的问题，化痛苦为力量，推动她全心投入到性灵的研究之中。她终于觉悟了，所有对他人的攻讦与不满，基本上是毫无杀伤力的——这股力量伤害的只有自己。人即使拥有再多的支持者，终场熄灯时面对的，仍然是孤独的自我和试图自圆其说的挣扎罢了。

你要透视人生，你要体悟人生，要深入去觉悟，就会使自己免于烦恼痛苦。其实我们每一个人都有一位心灵的导师，他可以帮我们指点生活的迷茫，帮我们看清人生的方向，帮我们解决实际生活中的烦恼。这位心灵导师，可能是你的灵魂，也可能是你的潜意识，一些前世或今生有修为的人甚至还有可能是灵界的某位上师。所以，出现了心灵导师，不必感到过于惊讶和神化，每个人都有，只是好



多人没有开启或者说只能单向交流而已，就是只是心灵导师在给你无形中的帮助，而你自己却无法将问题传递给心灵导师而获得帮助。其实，要开启心灵导师的步骤并不难，只是实际生活中一些烦恼等等将你心灵蒙蔽，若不扫除则难以沟通心灵，开启你的心灵。

你想让自己迷茫的时候不再到处求人指点或迷迷糊糊的过日子吗？你想让心灵导师帮你解决实际的生活难题吗？你想知道自己真心是怎么看待感情的吗？你想让心灵导师帮你解开心结吗？你想自己情绪低落的时候，心灵导师帮你客观、清晰地看清你自己，使你不再陷入情绪当中吗？你想让心灵导师指引你走向更美好的人生吗？

印度哲学家克里希那穆提尖锐地分析了自由、爱、美、喜乐、孤单和出生这些根本的心灵感悟，由此他认为，惟独经过每个人心灵的变动，社会才会有一个根本的变革，世界才会走向真正的和平。这种心灵的变动并不是一个逐步的过程，而是在于片刻间所产生的沉睡。它的前提乃是聪慧的博得，而这种聪慧的博得则根本依靠于对自我的狐疑、批判与认识。因为在他看来，“你或许能漫步于整个世界，但最终必须回到你本身”。

让我们自己成为自己的导师——一种持有健康心态、宽容心性、积极向上的阳光心态。自己做自己的心灵导师就是发掘一种本性，静下来的心是一轮明镜，不抛弃、摆脱物欲缠绕，纯洁身心，即心是佛。无心无佛，就能让心灵悠游于平和自由之境。做自己的心灵导师，一花一世界，一叶一如来。修身修心，不是因果追寻，不是善恶因应，而是慢慢淬炼自我，是心安自在的旅行，是随缘尽意的闲情雅致。心正，唯有心正，身心方能合一；唯有心正，方能坦然面对一切。心正就是将光明带入所有的思维当中，心正者心中自无黑暗。认真且乐观的生活，认真的面对生活，才会有真实的提升自

己的需要；乐观的生活，才不会被生活中的烦恼所迷，才能更好地发挥潜藏的智慧。

心灵的环抱，要回到秀丽的大自然之中。人的心灵的世界里，应该有云的飘逸、风的柔和、森林的生机、湖水的静谧、群山的雄伟、大海的蔚蓝、江河的奔流、星月的灿烂、大漠的苍茫、落日的磅礴、雄鹰的翱翔、百灵的婉转、小草的纤巧、古木的耸然……

在自然的融化里，人类的贪、嗔、痴、爱、喜、怒、哀、思、悲、恐、惊，便渐渐消失……

是的，自然是灵魂所在。回归自然，回到自然中去，做一个自然中的人，去感悟自然的妙处，领略自然的真谛。怀着一颗敬畏、悲悯之心坦然面对自然，且把自己还原为大自然的一分子，致力于把日常生活的每时每刻变成美的生活艺术，自己耕作，自己收获，感受四季的变化，为春天的到来而欢欣……

在这里，我们体验到的是那简单、和谐的自然之美。回归自然，少一点计较、多一点理解，每个人都可以做自己心灵的导师。然而在现代文明面前，人似乎太渺小了，很多人只相信文明和科学，相信权威，甚至相信任何小道消息，却独不相信自己，不相信自己内在的力量。精神世界的荒芜，让我们捧红了那么多自称“心灵导师”的人，这未尝不是现代人的悲哀……

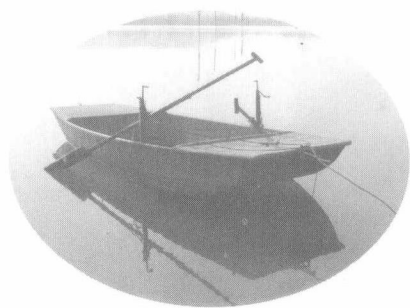
“心静自然平”表达了一种对生活的感悟。“心静”就是指人需要去除心中的杂念，让烦躁之心安静下来；“平”就是指平静和气的状态。所谓“心静”，并不是什么都不想，而是理智地想事情，客观地看待所有的问题。只有这样，心态才能自然“平”，让自己的心情好起来。要去除心中不应有的杂念，让自己多享受一些宁静。静，是一种清闲自在，是一种心平气和，更是一种境界。当有烦恼的时候，我会时常这样问自己：现在的烦恼对你了脱生死有帮助



吗？没有必要去惩罚自己了。有人说：烦恼恼地过一天，开心安乐地过一天，为何不选择开心快乐地过一天呢？转一个念头，面对的又是一个美好的世界。俗话说：人的一天眼睛一睁一闭就过去了，人的一生一闭不睁也过去了。

在现代社会激烈竞争中，我们怎样才能让自己有限的生命真正进入不废大道的自然之中呢？在这个物质化的世界上，我们只有寻找精神上的瓦尔登湖，去体验人类精神生活的复杂感受，拂去一切陈浮灰尘，用宗教般的虔诚感情投入生活，尝试学会简单地生活。人是被限制得最多的动物，过分的、无休止的物欲追求，使得人类反而失去了应有的闲暇与从容，变得更加欲壑难填。

“心静”不容易，达到“自然平”的境界更不容易。这需要人们从多方面加强修养，完善自己的思维方式。心静是另类的聪明。万物静观皆自得。一个人如果不是在动中变得机警，那么就是在静中变得聪明。诸葛亮为什么足智多谋？他不但能攻城夺池，百战不殆，而且还能在唇枪舌战的大小谈判中收服人心，就是因为他少年的时候静心求学、不断积累起来的文思。一个人能不能在考虑问题的时候深入浅出、分析问题的时候入木三分、解决问题的时候恰如其分，往往取决于他个人的素质。主观盲目是办不好事情的，性情暴躁也不会把问题解决，唯静心、静智才会细致入微地想事情，把该想到的想到，该做到的做到，尽可能地实现生活的完美！



承受苦难是 必须经历的生命过程

人生充满变数，痛苦烦恼与生俱来，生命犹如一只逆水而行的船，充满了无休止的搏斗与挣扎。在我们的生活中，有天生的智力超常者，也有天生的残障者；有从小锦衣玉食的幸运儿，也有自小贫困常为衣食犯愁的不幸的人。有的人由于命运的垂青能享受最好的教育资源，有的人命运多蹇能顺顺当当接受义务教育就算不错；有的人生存环境优裕从来就顺风顺水，有的人生存环境艰苦从小就与艰难、困顿、伤害结缘……而这一切使我们深感命运不公，我们渴望有一种力量帮助走出困境。

这个世界好像从来都离不开苦难，自然界中到处都充满着苦难。生离死别、恩怨情仇、失败成功等时时刻刻犹如蛛网一样纠缠交织在我们心头。男人要想成就一番事业，光有谋略是不够的，必须得有勇气，同时还必须有抗风险的能力与魄力，以及良好的人脉与宽广的胸怀，以及绝对坚定的毅力和凶狠的手段。思想决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。你想要成为什么人，只要你去做，你就会实现。

破茧成蝶的过程很痛苦，但只有经受过这种痛苦才能够生出一双美丽的翅膀。冰心曾经说过：“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽。当初它的芽儿却浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的细雨。”



如果把生命比作一把披荆斩棘的“刀”，那么挫折就是一块不可或缺的“磨刀石”。为了使生命这把“刀”更加锋利，就必须勇敢地接受挫折的磨砺。

《圣经》上说，上帝在为每个人关上一扇窗的同时，也会为他打开另一扇门。知足不是自我麻醉，自欺欺人，而是看清紧握在自己手中的一切，甩开自寻烦恼的悲观失意，以乐观向上的轻松姿态去迎接每一天的朝阳。芸芸众生，虽然谁也躲不开潮起潮落、逃不脱琐琐碎碎的失意，但倘若能随遇而安，不愤世嫉俗，就能从中体味出一种极富有的知足常乐人生。

洛克菲勒曾对子女说：“如果你认为我所经历的一切从头到尾全都是成功，这说明你对我人生的大部分知之不多。成功人士看起来总是始终在朝着胜利的通途行进。为了在这条路上继续走下去，他们每次败北时所秉持的必要的忍耐能力更是令人刮目相看。我从没见过根本不为失败、失望以及要求得不到满足而烦恼，并能不断取得成功的人。我曾多次说过，有很多人由于过于害怕失败而放弃了参与竞争的机会。人总是只看见成功者的现在而无视他们长年的努力、失败、不满，甚至这之前所遭遇过并被克服了的重重困难。”

人生的困难有时会接踵而至，就像“屋漏偏逢连阴雨”的情况是常有的。越是在这种时候，越要保持极大的耐心。正如有连遭不幸的公司，同样也有连遭悲伤和苦恼的个人，这是社会现实。没有人能弄清楚其中的理由，你也可以说命运难以捉摸。你可以痛恨人生不公，可以自我怜悯，同时也在拼命挣扎，但是你也能够按照你的想法，直起腰杆，挺起胸膛，不管是个人还是在职务上，努力去面对避免不了的问题。要相信主动权在于自己，而不在于问题。如果遇到睁开眼睛就是重重困难的境况，你就需要有战胜困难的勇气和经过深思熟虑拟订收复失地的计划的能力，要培养出这两种特别

的气质。否则只能停滞于现状，受到严重的打击，日夜悲伤，什么也不想干，一味这样消沉下去。为了拿出积极的行动，就有必要积极调整心情。这也许是最难的工作了。可是要战胜困难，首先必须要下决心去面对它。

一般人对苦难的态度是厌恶、憎恨、恐惧、抵挡，这是最正常的，却不是最正确的。常常听人抱怨自己的贫穷和童年、青年还有现在所受的多灾多难，还有很多的挫折和困难。但从另外一个层面来说，苦难也有可能使我们的精神坚强、独立、健康。没有贫困和苦难不可以称为精神财富，只是需要甘于贫困和苦难的心态才能够看到它们的闪光，汲取它们的力量。很多思想家、艺术家都是穷困潦倒、死后数年才被人认可，而还有很多人成名之后也过着同以前一样的清贫生活，他们不在乎什么金钱地位，像米开朗基罗。

苦难可以激励出我们悲悯苦难、爱人如己的爱心。在对往昔苦难的回忆中，我们的生命得到深化和提升。造成苦难的原因可能很多，除了他人的不仁，也还有可能是生命中的黑暗，而我们还需要反省的是这种不仁与黑暗是否也同在于我们自己心灵的深处。

一个人生活在世界上有很多的不确定，有很多的不自在，有很多的不如意。如果我们都能将其视为自己这一生的使命，那么我们就安心于这种劳作之中，能背负起自己的十字架，轻松的，乐意的让这使命与生命同行。

苦难是生命的扩音器，它提醒我们认识生命，思考生命，从而把握生命。我们能够改变的不是苦难本身，而是认识苦难的态度：在苦难中聆听神的耳语，在苦难中感受超自然的力量，在苦难中学会默然和化解，在苦难中见证神的无限和人的有限，在苦难中最终承认神的存在和巨大的能力。

爱默生说：“伟大、高贵人物的最明显的标志，就是他的坚韧