

李思瑶
著

绽放心灵

思瑶
心路

绽放心灵
——思瑶心路

李思瑶 著

图书在版编目 (C I P) 数据

绽放心灵: 思瑶心路 / 李思瑶著. -- 北京: 北京
联合出版公司, 2016.5
ISBN 978-7-5502-7581-2

I . ①绽… II . ①李… III . ①人生哲学 - 通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 078521 号

绽放心灵: 思瑶心路

著 者 | 李思瑶

监 制 | 李广顺

责任编辑 | 杨 青 徐秀琴

策划编辑 | 严 春

装帧设计 | HEAVEZ

营销推广 | 周莹莹

出版发行 | 北京联合出版公司

北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层

邮编: 100088

经 销 | 新华书店

印 刷 | 北京艺堂印刷有限公司

开 本 | 880mm × 1230mm 1/32

印 张 | 8.5

字 数 | 157 千字

版 次 | 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5502-7581-2

定 价 | 68.00 元

版权所有, 侵权必究

时间：

封存了公元某年至公元 2008 年

画面：

定格在北欧

起幅：

我回望白教堂。

泪如水晶，我把它挂在脖上前行……

我以为这是此生最黑暗的谷底，我没有一丝力气继续支撑生命。

我如一只荒漠中迷失的小羔羊，

软弱、呆滞、愚笨、固执、局限、荒唐、惶恐、混乱……

我非常糟糕，我非常恐惧。

中场：

“我不想死，我要活下来！”

我如困兽般在囚牢中咆哮，试图找到出口冲出。

转场：

2009 年，思瑶此生生于 25 岁，死于 25 岁……

落版：

重来一次，我的人生我做主！

一个关于思瑶的传奇人生，就此拉开了帷幕……

风如电，
雨如箭，
风雨中，
我走过。
温暖的阳光，
总在风雨后，
倾泄大地。
今天的我，
如春芽破土，
如黄鹂清鸣，
如山中清泉，
如大雁翱翔，
如海豚清舞，
一切如此清丽，
一切如此祥和，
一切尽在掌握。

目 录
CONTENTS

序诗 / 005

自序 / 007

Chapter 1

烦恼都是自找的

改变命运 / 003

不要去比较 / 012

清理你的心灵 / 015

Chapter 2

少有人走的路

专注于解决之道 / 023

接纳每一天 / 030

放低自己 / 037

学会主动臣服 / 039

放下即心安 / 041

一切顺其自然 / 043

当下就是最好 / 047

你和世界是一体的 / 058

授人以渔 / 060

思瑶思语 / 066

Chapter 3

爱即是答案

唯有感恩与祝福 / 073

爱情如花 / 082

亲情如海 / 114

友情如醇 / 120

大爱如山 / 122

像婴儿一样表达 / 135

Chapter 4

成熟比成功更重要

商业竞争的最高境界 / 145

生命本是奇迹 / 164

思瑶思路 / 178

财富课学员心得 / 181

Chapter 5

灵心慧语

Chapter 6

平平淡淡才是真

乐山乐水 / 215

往事如烟 / 225

Chapter 7

关于公益行

让爱洒遍天涯 / 233

公益行学员分享 / 248

结语诗 / 260

Chapter 1

烦恼都是自找的

我们总是抱怨别人对我们不好，不喜欢我们，对我们不公平；我们抱怨自己不顺利，抱怨自己不成功……我们一直扮演受害者的角色，责怪外面的世界不好。“我的生命我做主”，只有当我们愿意为外在的一切境遇负责，直面它们，在跋涉和探索中，成为生命的担当者时，我们就会成长、成熟起来。经历，而后了悟、觉醒、反省，再修正前行，我们才能变得美好且有智慧。然后，我们会发现人们开始喜欢我们了，愿意亲近我们、爱我们了。随之，好事、善事、福事、顺利的事也自然地光顾了我们。这时，我们会欣喜地发现，我们可以创造属于自己的人生。因为，当我们改变时，命运就改变了。

改变命运

渴求是因为我们内在匮乏

2013年11月14日

一天清早，某家精神病院里的一个病人说：“我是神的儿子！你们都要臣服并供养我。”这时，又一个病人站起来回答：“我不会养你。我没有你这个儿子，我就是神！”

一如这两个精神病患者，我们总渴望在自己的名字前面加个头衔，证明我们很重要。我们总希望自己是个人物，好像只有这样，才会觉得我们有价值，生活才有意义。

我们如此渴求被关注，因为我们内在匮乏；我们如此渴求被爱，因为我们内在没有喜悦。

领悟死亡

2014年8月30日

8月25日清晨5点，我从马尔代夫首都马累飞到卡塔尔首都多哈。在多哈机场办理好飞往迪拜的转机手续后，我在候机大厅等待起飞。

打开手机，看到了3个未接电话，都是爸爸打来的。一查短信，有留言：“外婆走了。”我想起前天姨妈曾告诉我，医生说外婆还有3个月时间。然而世事无常，外婆竟然这么快就离开了，没有留下一句话。

泪无声落下，我无力地、傻呆呆地登上飞往迪拜的班机，大脑一片空白。飞机到达迪拜，好友接机，我狠狠地抱住她，一路上聚积的悲情一股脑儿倾泻出来，我放声大哭，几分钟后才回过神来，脑海中清晰地闪过一个念头——我要马上回国！

外婆的去世，让我对死亡有了更深的领悟。

我的母族和父族亲属都很长寿，普遍能活八九十岁，最长的活到了101岁。但外婆的离世让我不得不面对并体验一个残酷的事实：即使活到100岁，人终究还是会死亡。从这个意义上说，生命的长短、意义与价值似乎都不那么重要了，真正值

得关注的是我们在生命中成长了多少。当能看到这一点，这时生死于我们只有祥和。

外婆临去世的前三天，曾回顾自己的一生，总结说她从来没有爱过自己，说她很后悔，自己没有享用和享受。外婆这一辈子真的是这样，临走前，她还在为遗产的分配问题揪心，因为她曾目睹隔壁一户人家的孩子们为争家产吵闹不休甚至大打出手。

显然外婆多虑了，我的妈妈表态放弃，舅舅也表示无所谓，但姨妈们依旧和和气气按照老人的意思平分给所有兄弟姐妹。

虽然外婆这一生已经走完，不可能重新来过，但她临终前能意识到这些，我也好欢喜。因为，外婆在那一刻的觉悟已让她的意识扬升，她完成了这趟生命之旅的功课。生命的意义就是好好爱自己，享受每一个当下，活出自在和喜悦。

我相信外婆会很欣慰地看到她的孩子们善良、和平、团结、互助地生活着。

在我的印象中，妈妈一直很强势、急躁，如老母鸡般保护全家，而唯独忘了自己。可这次，她竟然说出“听你爸的，由你爸做决定”这样的话。世间所有发生的事，没有好坏对错；即使是死亡，也不是一场灾难和伤痛，它只是一个发生，是一

个生命某段旅程的结束、某个使命的完结，它让人从中领悟、感触和升华，这才是它的价值和意义。谢谢外婆的离世，她用离去的方式让她的女儿、我的母亲领悟和转化，从而扬升了家族的整体意识。

弟弟们从机场接到我，之后我直接奔向灵堂，来到大门口，爸爸和姨妈拦住了我，告诉我外婆所要求的仪式与我所学、所教不同，但我必须遵守。

这使我想起我的一个客户。他的奶奶初始信佛，后改信耶稣。他奶奶去世后，老人信仰的两个团队都想按自己的宗教仪式来办葬礼，争抢一具尸体，最后佛教一方获胜。整个过程分外喜剧和混乱。

然而我知道，外婆只是想通过她的葬礼，教会我臣服、尊重、接纳、允许和爱。

我是外孙女，不是教主；我是小女人，不是女皇。这里不是讲台，而是爱场。

从前我只是明白庄子为何笑，这一刻我却体验了“庄子笑”。（指庄子亡妻却鼓盆而歌的故事——编者注）

死亡不过是个游戏，上天的游戏，它与消失、痛苦、离别、

悲伤没有关系，是人的头脑把它们联系起来的。

外婆的死亡只是一个幻相，世界是空白的，当心灵污染了，眼前才有了“象”。

“出淤泥而不染”的过程，是回归自性！

习惯去品尝花蜜

2015年3月5日

今天，耳边传来最多的信息，不是关于元宵，而是关于一位记者。

有褒赞声，也有批评、批判声，从政治、商业、“顶层设计”各个角度，当然，也有个别人在聊八卦、挖隐私。哈哈！

这让我想起一个故事：老师让学生们回家看一本书。一周后，老师让学生们分享自己的心得、领悟和成长。大家都热烈地分享着自己的所得。这时有个学生站起来说：“老师，我在书中发现了三十二个错别字、一个错误的标点符号和十五个错误的语句需要调整……”老师听完后，把全班学员带出教室，来到花园看花，并问：“蜜蜂在做什么？”学生们齐声答：“采蜂蜜！”接着，老师把孩子们带到厕所的

粪坑旁，又问：“苍蝇在做什么？”学生们齐答：“闻大便！”

你在关注什么？又联想到了什么？我们的习惯是去发现美，还是盯着丑不放？

用心领悟生活、感受生活吧！因为它是鲜活的、充满喜悦的！

感恩这位记者，她让我们沉思生命的意义，沉思生活的真谛。沉思，从我做起！

香从树出

2015年3月26日

两天前，在西安吴教授那里认识了两位做香的女孩，交谈中了解到沉香形成的过程，才晓得自己太无知。我原以为沉香就是从沉香树上砍下的木头。

原来沉香并不等于沉香木，但沉香又必须诞生于香木中。

当香树遭受电闪雷劈、强风吹折、兽虫啃咬、人工砍伐等创伤时，自身会分泌树脂来愈合伤口。期间，创口部会被一种叫作“黄绿墨耳真菌”的微生物侵入感染，这种真菌为了在树体中生存，就会逆境代谢——这是一种奇妙的生物化学反应过

程。沉香树本身的抗体类物质与侵入树体内的黄绿墨耳真菌等物质混合在一起，产生了一种新的化合物。随着生化过程的持续深入，沉香形成。

沧海桑田，生生不息。随着自然界的变迁，也许有一天，香树会倒在土中，被泥土掩盖；或者森林被洪水淹沉，香树沉在湖中。千百年后，树身腐朽消失，但沉香依然存在。当它们被人们发现后，则价值连城，被视若珍宝。

达摩祖师说：“佛在心中，如香在树中。烦恼若尽，佛从心出；腐朽若尽，香从树出。”沉香在形成过程中的千锤百炼，不正是每个生命要修成正果、让灵魂回归的绝好比照吗？

嫉妒和失德

2015年9月11日

看似无常和非常，化为裂变和巧合。四天时间里，飞流直下，风卷残云。该走的人离去，该留下的人支持，该来的人到来。舒服了，纯净了，宁静了，祥和了，顺畅了，上下一条心。嫉妒和失德，前者让人成魔，后者让人失去福报。在这两关上失败的人当反思。