

獨享一份寧靜

獨享 那一份寧靜

湯延涓 著

獨享一份寧靜



作家出版社

汤延涓 著

独享那一份宁静

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

独享那一份宁静/汤延涓著. - 北京:作家出版社, 2012.8

ISBN 978 - 7 - 5063 - 6544 - 4

I. ①独… II. ①汤… III. ①散文集 - 中国 - 当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 173589 号

独享那一份宁静

作 者: 汤延涓

责任编辑: 贺平 赵莹

装帧设计: 岳建一

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里 10 号 邮编: 100125

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 北京谊兴印刷有限公司

成品尺寸: 152 × 230

字 数: 200 千

印 张: 18

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 6544 - 4

定 价: 25.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

目录

第一辑 空灵心语

独享那一份宁静	3
境由心生	6
话说男人	11
明镜与昏镜	16
社会通行庸俗	18
错位	22
得失两从容	26
四十而不惑	29
学会从容	31
什么都不说	33
深层孤独	35
冬日看海	37
记者听人骂记者	39

第二辑 闲情偶记

麓山拾萃	45
------	----

赤壁访古	50
韩愈与潮州	53
登天安门城楼断想	56
夜是可以征服的	60
定林寺	64
泰山挑夫	67
难忘那顿全素宴	69
山鸡与松鼠	72
咏竹	75
森林公园漫笔	78

第三辑 红尘漫笔

开心果（上）	83
开心果（下）	87
母亲和孩子	89
孤独的孩子和孩子的孤独	92
送女儿去上学	95
童心可鉴	97

初三学生，实话实说	101
如今的教育怎么啦	105
现在的孩子缺什么	109
当家不知柴米贵	112
话说童装	115
读书人的消费观	118
虚荒岁月	121
不敢圆那个梦	131
母亲的光辉与阴影	135
聚沙	139
同林鸟还巢	145
女人，请给自己留条路	149
不一样的十八岁	153
从乡村来的女孩	156

第四辑 故人故事

永远的祭奠	163
我的太阳陨落了	172

绝唱	176
雪祭	180
哀吾师	183
静谧的春夜	188
君子之交	192
沂蒙兄弟	197
人要有佛心	203
悟	206
忆夏度衡先生	211

第五辑 艺文小札

一个湖南蛮子的笔耕苦旅	225
记者是什么	235
寻找心灵的家园	245
痴情万里问茶来	252
重走茶山路万千	257
走进今雨轩	264
跋	272

第一辑

空灵心语

独享那一份宁静

幸福和喜悦，希望有人分享；痛苦与忧愁，希望有人分担；唯有那一份极其难得的宁静，希望一个人独享。

没有什么比静静地一个人待着更令我惬意的了。没有喧嚣，没有嘈杂，没有干扰，四周静静的，只有我和明月清风，还有小河唱着轻柔的歌……这不是梦境，不是臆想，是十多年前我知青生活中一段最难忘的回忆。

那时候，我在浏阳河畔一片富饶而又美丽的土地上接受贫下中农“再教育”。每当工余闲暇，知青们三五扎堆，或打扑克，或神吹海聊，或敲起锅碗瓢盆发泄苦闷，我便独自跑到屋后的小河边，静静地坐在沙滩上，观日出，看晚霞，送碧水东去，迎鸟雀归巢……

在那一刻，生活的贫困、精神的苦闷、劳作的艰辛、世道的险恶，全部排遣在意念之外，占据我整个心灵的，只有那一份宁静的美。这一份独特的享受，是我三年知青生活中少有的带着甜味的回忆。

接下来是四年寒窗。用“苦读”二字形容并不过分。生活的清贫倒不足挂齿，拥挤的校园，拥挤的寝室，拥挤的教室，拥挤的图书馆，拥挤的食堂，使人时有压抑沉闷之感。好在校园之外便是一片郁郁葱葱的绿色天地。岳麓山上古树森森，流泉淙淙；爱晚亭畔翠竹青青，红叶殷殷。于是，课余时间便常常独自漫步在麓山的林间小道上，背

《诗经》、《楚辞》、唐宋八大家……或独坐在爱晚亭下那一方凉幽幽的青石板上，对着静默无言的麓山，独享那一份空阔悠远的宁静……

自从有了一个属于自己的小家，便很难再有心思去寻觅那种独享宁静的机会，而逐渐习惯于成双结对地出入；即使是伏案夜读，那灯下也总是映着一双剪不开的影子。

再后来，一个会哭会笑会叫会闹的小生命走进了我的生活，带给我的生活以紧张的节奏和交响乐一般热闹的旋律。这种节奏和旋律充实着我的生活，好长一段时间，我与宁静无缘。

在单位，我身不由己地充当着驯服好使的工具，兢兢业业地干着属于自己的那一摊工作。

在家中，我心甘情愿地扮演着贤妻良母的角色，竭尽心力为丈夫、孩子创造一份舒适的生活。

双重的担子和压力，令人时有不胜负荷之感，潜意识里便常常奢望替自己开辟一块宁静的乐土，没有喧嚣，没有干扰，没有嘈杂，没有絮絮叨叨……然而，生活总不那么尽如人意。机关办公室里成日不断的电话铃声，此进彼出的匆匆脚步声，先生女士们侃大山聊闲天的说话声，已使人神经麻木不堪忍受，回到家锅碗瓢盆大合奏又添一番热闹，哪儿去找宁静清幽的乐土？

一个身兼公职人员、妻子、母亲多种角色的人，是极难潇潇洒洒地享受清闲的。宁静的乐土无处寻觅，便只有忙里偷闲，瞅住某个稍微松弛的空子，找一个僻静的所在，静静地待上一刻，不思、不想、不忧、不烦、不喜、不怒，让全身每一个细胞都放松、放松，独享那一份物我两忘的宁静。

这样的时刻虽然极为短暂，却能稍稍缓解过于绷紧的生命之弦。

现代社会留给个人的空间余地实在太小，若是不善于适当调整和平衡过于紧张的生活，超载的生命就将过早地搁浅于生活的岸边。

独享那一份宁静，当你被工作压得抬不起头时，当你被复杂的人

际纠纷搅得情绪不宁时，当你被烦琐的家务纠缠得心烦气躁时，当你被无聊的赞誉或毁谤包围得无法脱身时，当你被功名利禄诱惑得意乱神迷时，不妨悄悄地抽身出来，找一个僻静的所在，不思、不想、不喜、不怒、不烦、不躁、不忧、不恼，全身放松，进入道家所谓“无天，无地，无物，无我，无他人”的虚无境界，独享那一份宁静，求得自我身心的相对平衡。这样，不管你有什么烦愁、苦闷，不管你有什么压抑悲伤，也不管你是多么愤怒狂躁，只要你置身在一片宁静的氛围中，便仿佛有一股清澈的溪流，缓缓地漫过你的心田，替你洗濯心灵的积垢，替你抚平心头的创伤，你心灵的负荷与压力就会骤然减轻，紊乱的情绪也会立时变得松快无比。

宁静使人清醒理智，宁静使人豁达明朗。宁静可以去除烦恼，宁静可以躲避忧伤。

宁静的时刻，欣慰无比，宁静的时刻，为我独享。

1991年6月·北京

境由心生

读台湾证严法师之《静思语》，感悟颇深。

法师曰：“人心犹如一面镜子，照山是山，照水是水，因尘世懵懂，浮尘所染而面目全非。”

“天堂和地狱都是用心和行为造作的，不要怕天堂和地狱，要怕的是心的偏向。”

“人心的散乱有两种：一是昏沉，一是浮动。昏沉是糊里糊涂过时日；无所事事，涣散体力、懈怠、懒惰、昏睡，不肯精进……浮动是心念不定，见异思迁，摇摆不止、沉浮、动荡、放逸、无法安静……”

细细思之，法师所言极是。

大凡人之一切情绪境遇，诸如喜怒哀乐、烦恼怨恨、忧愁郁闷，乃至祸福功业、成败得失、荣辱沉浮、进退升降等等，莫不是由心造作的。心志主宰着人的行为，行为不过是心志的具体化。

心善者，乐善好施；心恶者，为非作歹；心贪者，欲壑难填；心毒者，阴险奸猾；心宽者，开朗豁达；心狭者，百般计较；心静者，意态平和；心躁者，动荡不安；心定者，处变不惊；心浮者，意乱神迷……

心正则诸恶莫入，心邪则万念俱歪。

诚如明代学者吕坤所言：“一念收敛则万善来同，一念放恣则百邪

乘衅。”

人们常常慨叹，现代社会，物欲横流，人心浮躁。的确，放眼尘世，多少人终日“熙熙攘攘为名利”“辛辛苦苦忙算计”；极目所见，污浊不堪、铜臭熏天者比比皆是，竟难有几个清爽之人。

何以今人竟至堕落到如此不堪？究其原因，乃心之使然。

今人大都守不住自己的心。外界的任何一点风吹草动，便会惹发起许多人的浮躁情绪，若再来一阵急风暴雨，一个个便都按捺不住，蠢蠢欲动，鲜有不为浮尘所蔽者。

于是乎，贪官污吏明目张胆，盗贼恶棍明火执仗，骗子流氓登堂入室，势利小人冠冕堂皇……

君不见，当今之世，贪婪之辈多如过江之鲫，涉贪之案一宗赛过一宗；大贪小贪，巨贪恶贪，几有铺天盖地之势，举凡国宝城珠，民脂民膏，无不在所贪所刮之列。然贪婪过后，仍填不满欲壑，鲜有收心不贪或勒马回头者，乃贪心无止境也。

君不见，时下见利忘义者多如牛毛，利欲熏心者充斥里巷，蝇营狗苟，唯利是图；不择手段，不计利害。其实，利害、利害，有利有害，只是世人多不明此中道理而已。

《佛圣贤愚明心宝文》云，“平心问心，莫要欺心。”

“大劫到来正直心，心好自然见太平。”

该文还将人心归类，首先是“圣心十二条”：即克己心，存仁心，慈悲心，施济心，正直心，无私心，能容心，知足心，本分心，益众心，顺人心，坚固心。

这大抵是圣贤菩萨心，是佛的“不见世间过”的仁德包容之心，是地藏菩萨“地狱不尽，誓不成佛”的慈悲施济心，是观世音菩萨闻声救苦、利乐众生的大悲喜舍心；是儒家提倡的仁爱心，基督倡导的博爱精神。只可叹如今世风浇薄，人心不古，具“圣心”者已是寥寥无几，凤毛麟角也！

其次是贤心二十四：即忠贤心，廉洁心，仁义心，道德心，羞耻心，公平心，修省心，恐惧心，勤苦心，戒慎心，施惠心，行仁心，利物心，利人心，积福心，为善心，忍辱心，方便心，改过心，谨独心，守正心，闲邪心，安分心，退让心。

这大抵是贤人君子心，是尧舜禅让帝位的恭谦礼让之心，是孔夫子修身齐家治国平天下的精进之心，是修身省心克己、改过知错明廉耻之心；是范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的利乐大众之心，是中国几千年传统文化中所积极倡导的礼、义、廉、耻、信的信义之心。

只可惜尧舜早已成千古，仁人义士难觅踪。贤人躲进书斋里，宵小梁上自骄矜。当今之人，知书不必达理，治世不必修身；为上不利天下，为吏滥权枉法；为官难得清廉，为臣不义不忠；为师不作表率，为商无不奸诈……礼义廉耻是故纸堆中的陈旧说教，慎独守正是貽笑大方的迂腐行径。人心不正，误将奸佞作栋梁，误将邪道作康庄，误将偏财作正财，误将虚幻认作真。

最末是愚心三十二，即癫忘心，贪嗔心，淫邪心，克顽心，窃盗心，瞞昧心，奸巧心，懒惰心，怨恨心，忘恩心，负义心，刁唆心，盘算心，颠倒心，是非心，诈骗心，作伪心，欺侮心，矜夸心，毁谤心，残忍心，辜负心，横行心，不忠心，不孝心，不仁心，无礼心，无耻心，积恶心，嫉妒心，诅咒心……

其行径大抵如《太上感应篇》所贬斥：非义而动，背理而行；以恶为能，忍作残害；阴贼良善，暗侮君亲；虚诬诈伪，狼戾自用；是非不当，向背乖宜；虐下取功，刑及无辜；杀人取财，倾人取位；诛降戮服，贬正排贤；凌孤逼寡，弃法受赂；以直为曲，以曲为直；知过不改，知善不为；讪谤圣贤，侵袭道德；掳掠致富，巧诈求迁；赏罚不平，逸乐过节；苛虐其下，恐吓于他；斗合争讼，妄逐朋党；贪冒于财，欺罔其上；造作恶语，谗毁平人；毁人称直，骂神称正；弃

顺效逆，背亲向疏；指天地以证鄙怀，引神明而鉴猥事……

此乃不折不扣的盗贼心，小人心，鄙吝心。时值末法，魔当道，鬼逞能，众生心迷意乱，心性痴颠，以黑为白，以误为正，以奸巧取代智慧，将地狱视作天堂。以伪诈欺蒙之态行走于世间，以强取豪夺搜刮不义之财。以愚痴为能事，以卑劣为自豪；张强盗之纲目，行小人之所为，又焉能不使世道衰微，人心暗昧？

许多人把心寄托在魔鬼的躯壳中，一言一行都受制于魔的掌控。以至于不敬神明、不信因果，不遵律令，不拘礼仪，不守孝道，不惜名节，不走正途，不讲修心，一任自己的贪、嗔、痴、慢横行，大有“宁可我负天下人，不让天下人负我”的张狂。此等人心，若不招地狱之果，真乃天理不容。

君不见，时下，因人心的齷齪而致山河失色，天地不伦，四时无序，灾祸频仍。大丑大恶习以为常，大灾大难司空见惯；泾渭浑浊边际模糊，正邪黑白严重错位……呜呼，哀我华夏，五千年文明道德之脉，或将终止于末法？

佛家认为，众人皆有佛性，只因一念无明，遮盖了自性的光辉。《因果经》序亦云，“观夫此心，浩荡虚玄，不生不灭，非善恶苦乐因缘也，众生昧之，随因堕果，所谓迷流三界，苦乐升沉，随造随受，据你所作因，还你所受果，所谓善恶无言，因果不昧，惟是一心之所造也。”

《太上感应篇》更说得分明：“夫心起于善，善虽未为，而吉神已随之；或心起于恶，恶虽未为，而凶神已随之。”可见，任何境界，皆是人自心善恶的变现。故古人讲究修心养性，克己自省。反观今人，则大都不讲究修心，一任私欲横流，恶念膨胀，无时无刻不在种恶因，结恶果。

诚如证严法师所云：“这个世界上哪一件事能让我们随心所欲呢？所爱不得，所求亦难满足。有爱欲有追求，就有痛苦。要无痛苦，得

大如意，就要少欲，知足。能少欲随缘，则何处不安心，何处不如意呢？”

“欲深无底，贪无止境。有求的意向，就有必得的心理，有求有得的心理，就会有失的痛苦。”

今天，我们该如何把心安安稳稳地放在清静明朗处，不近邪恶，不沾浮尘，不惹烦恼，不染贪婪，不趋利害，不陷欲壑，不掉泥淖？

2001年 北京 清华园