

光

明

自

在

心

经从万物取

佛向一心求

不得众生度

再到来世修

周石星

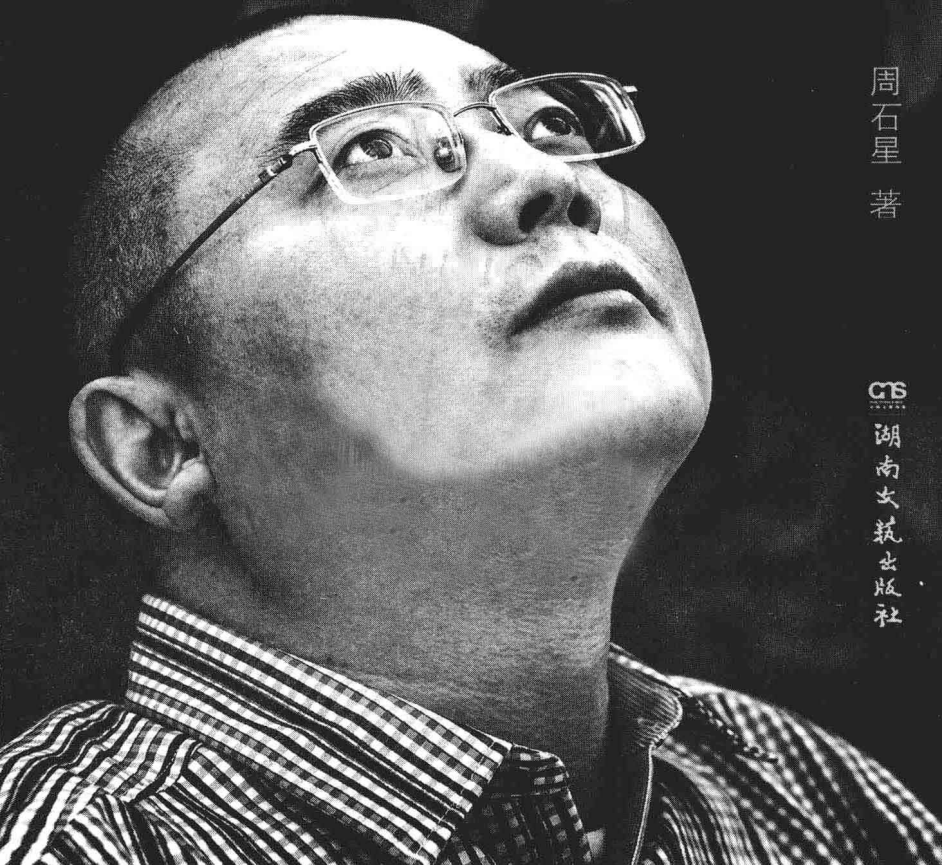
CTS

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

# 光明自在心

周石星 著

CBS  
湖南文艺出版社



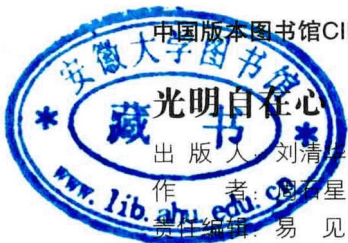
## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

光明自在心 / 周石星著. — 长沙 : 湖南文艺出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5404-6352-6

I. ①光… II. ①周… III. ①中国文学—当代文学—作品综合集 IV. ①I217.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第173886号



出版人 刘清宇

作者 周石星

责任编辑 易见

整体设计: 吴学军 进子 刘春瑶 肖春风 郭燕

排版制作: 百納設計

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

<http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销

湖南省新创印务有限公司印刷

2013年8月第1版第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/32

印张: 9.25

字数: 100千字

书号: ISBN 978-7-5404-6352-6

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

## 作者简介

周石星，男，1965年9月9日生，湖南省岳阳县人，1984年8月毕业于长春地质学院应用地球物理系，工学学士。历任地质矿产部第五物探大队工程师、分队技术队长、队长、联合国教科文组织西藏大地测深项目中国施工方首席翻译、湖南有线电视台报道部主任、宣传中心主任兼报道部主任、湖南经济电视台台长助理兼新闻中心主任、湖南都市频道首任总监、湖南经济电视台（湖南经济频道、湖南都市频道、湖南生活频道整合）常务副台长、香港华娱电视广播有限公司董事兼华娱卫视台长、深圳广播影视集团编委兼深圳卫视总监、湖南广播电视台副总编辑（其间外派任澳门澳亚卫视台长、总编辑），现任湖南广播电视台副总编辑。先后成功经营管理境内频道和境外频道、卫星频道和地面频道、综合性频道和专业性频道。石油物探工程师、主任记者。湖南人民出版社2012年8月出版诗词集《借我百年醉一回》。

## About the Author

Shixing Zhou was born on September 9th, 1965 in Yueyang County, Hunan Province. He is recognized for his successful management of many TV channels, both domestic and overseas, satellite and terrestrial, comprehensive and specialized. Beginning his career as a petroleum geophysical engineer, he is currently the Deputy Editor-in-Chief of Hunan Broadcasting System (HBS).

Shixing Zhou graduated in August 1984 from the Department of Applied Geophysics in Changchun College of Geology with a Bachelor's Degree in Engineering. Zhou started his career as an engineer in the 5th Geophysical Exploration Brigade. He was promoted to technical captain of a brigade unit and then to general captain. He was the chief interpreter for the construction contractor in the UNESCO project on the geotectonic survey of Tibet.

After many successes as an engineer, he shifted his career to media. He was the Director of the News Department and Director of Publicity at Hunan Cable TV Station. He served as Assistant to the President as well as Director of News Centre of Hunan Economic TV Station. He was the first president of Hunan Urban Channel. When Hunan Economic Channel, Hunan Urban Channel and Hunan Life Channel merged to form Hunan Economic TV Station, he was appointed Executive Vice President. He then worked as the Channel Controller of Shenzhen Satellite TV and as an editorial board member of Shenzhen Media Group.

Zhou also has previous experience in managing overseas TV stations. He was a Principal of China Entertainment Television Broadcast Limited, and President of China Entertainment Television Station. Later, he was Deputy Editor-in-Chief of HBS. In addition, he was the Editor-in-Chief as well as President of Macau Asia Satellite Television.

序言

## “重为轻根 静为躁君”

——喜读周石星新作《光明自在心》

魏文彬

石星又出诗集了。由衷感到高兴，又感到惊讶。记得我曾经说过，当下是一个物欲普遍上升的年代，名利权色，困扰人心。能安安静静坐在书斋里看书的人已经很少了，更遑论著经写诗。况且，石星去年夏天才出版了《借我百年醉一回》，这本《光明自在心》也就是一轮寒暑之间的事情。我佩服石星，其才华何其旷也！但是，我佩服石星的，不仅仅是他的文学才情。这在他的名字中已经有所预示：石破天惊、星河闪耀。石星属蛇，今年是他的本命年。四十八年风雨，石星一路走来。我猜想，他曾经心比天高，曾经义愤填膺，曾经气喘吁吁，曾经感时伤怀。让人欣慰的是，在今天，我看到了一个放得下、沉得住、想得透的周石星，看到了一个光明自在的周石星。记得那天晚上，我在卧室里捧读石星的作品，电视里传来一阵歌声。那是湖南卫视《我是歌手》节目，一个叫杨宗纬的歌手正唱着一首《流浪记》：

“我就这样告别山下的家，  
我实在不愿轻易让眼泪留下，  
我以为我并不差，  
不会害怕；  
我就这样自己照顾自己长大，  
我不想因为现实把头低下，  
我以为我并不差，  
能学会虚假。  
如果有一天我变得更复杂，  
还能不能唱出歌声里的那幅画。”

伤感的歌词和旋律，年轻歌手脸上的忧郁和深情，瞬间击中了我的情感闸门，泪水在黑夜中涌出。以至于我的夫人从身边经过，都生怕对我有半点惊扰。今天，我想坦诚告诉石星：这首歌竟然如此打动我，是因为我刚刚读完了你的那篇《致深圳》：

“为了赶上开往希望的高铁，  
我用完了行囊里的青春；  
为了赢得来来去去的真心，  
我花光了信用卡上的天真。  
有多少高楼大厦，  
可以寄放我不再年轻的身体；  
但在哪一朵灯光之下，



可以安置我逐渐老去的灵魂。”

石星啊，石星！曾经多少次，因为你的意气，我叹惋、叹息你缺少山一样的厚重。可今天，读完你这篇痛彻生命的《致深圳》，我又是如此喜爱你如水一般的清澈、澄明。我相信，你是真的放下了。只有彻底放下了成败，放下了荣辱，放下了得失，放下了自我，才能毫无隐讳地呈现自己的伤痛，才能勇敢地直面自己的灵魂。说实话，就算在石星还没有“放下”的那几年，我内心深处对他还是保持着欣赏和赞许。无论他迂回曲直，我从未不屑于他。因为直觉告诉我，石星是一个真正的读书人，他始终保持着追问人生的态度，始终怀有良知，始终不忘感恩，是一个物欲时代的真君子。在这本集子里，“放下”与“放不下”的纠结，已经不再占据着石星的心灵空间。相反，我看到了一片“光明”和“自在”。石星的随感随悟，折射出些许老庄、六祖的光芒，而有些即兴的感怀，又仿佛泰戈尔的幽灵在我们头顶飘逸。看来，石星的思想，常常穿越时空，又常常云游四方：

“我不在，故我不灭。

我无欢，故我无恨。

生是死之序曲，

死是生之谢幕。

这世界的戏剧，  
没有预设的故事，  
没有恒定的角色。  
生与死，皆为意外的情节。  
我不是生末净旦丑，我是看客。  
这舞台的悲悲喜喜，  
我哭，我笑，皆愉悦。”

这样警醒却又不失轻松的句子，完全浸淫在时代的喧嚣中是写不出来的。必须与时代保持一定的距离，在安静与寂寞中长久地思索，才能获得审视时代的视角。我真希望石星的同事同仁们，闲下来、静下来的时候，读读这本诗集。我们湖南广电，拥有大批蜚声全国的金牌导演和制作人，这是很了不起的。可我觉得，能拥有周石星这样一个似乎处在时代边缘的诗人，也未尝不是幸事。这个时代，太热闹，太需要静一静了。不知石星的诗所倡导的思想观念，能否呈现在我们的电视荧屏上？两千多年前的老子著《道德经》。他说：“重为轻根，静为躁君。”意思是说，厚重是轻浮的承载，安静是躁动的老师。他还说：“上善若水。夫唯不争，故无尤。”祝贺石星，终于渐渐“得道”了。

（魏文彬，原湖南省政协副主席、“电视湘军”主帅）

## 开场白

几千年来，人类的行程只是在一个水平面上向前平移了很远。一路上我们当然见识了前人没有也不可能见识的风景，比如说发现了越来越多的自然界的奥秘，但是我们的精神维度有了多少向上的攀升？我们灵魂的境界或许还在不断地向下沉沦。当我们仰视前人的背影，有时真需要自惭形秽。是不是对外部世界的了解越深入，我们从恐惧到自信再到自负，以为自己是万物的灵长，宇宙的主宰，反而越来越远离我们的内心，疏略对生命的省察？一个不争的事实是，无论东方还是西方，尽管科技突飞猛进日新月异，而在人文领域，有谁可以超越孔孟庄老，有谁可以超越苏格拉底师徒？诉诸万物的科学也许可以站在巨人的肩膀上，而反求诸己的哲学却只能从心的原点出发。那些伟大的性灵，也许需要宇宙大爆炸一样，依靠完全非理性的天赐？让我们一起祈祷和期待吧！

偈云：

开悟即无悟，

虚心是有心。

看空一切事，

忘却自我身。

——舍我其谁？

## Preface

For thousands of years, the long journey of human beings has only been moving on a horizontal plane. Throughout the journey, we are able to enjoy the scenery along the route. Our predecessors had no chance to see these things because we have unraveled more and more of the mysteries of nature. However, how much does our spiritual dimension improve while the realm of our souls perhaps is still sinking? When we consider the achievement of our predecessors, we sometimes feel ashamed of ourselves. We are gaining a deeper understanding of the outside world and believe ourselves to be the species that dominates the universe. Our attitude towards the natural world is changing from frightened to confident and even to conceited. Are we moving away from our hearts while neglecting to consider the meaning of life itself? It is an indisputable fact that nobody, no matter whether from the East or the West, can surpass Confucius, Mencius,

Chuang Tzu, Socrates, Plato and Aristotle in the fields of philosophy and the humanities, even though technology is undergoing a rapid development. Universally applied science may stand on the shoulders of the past giants. By contrast, philosophy can only study to our hearts and souls. Maybe it is the utterly irrational miracle that great spirits rely on, just like another moment of creation? Let us pray and see.

Buddhist scriptures say:

Spiritual enlightenment is to comprehend emptiness.

An empty heart may contain everything.

See it all through, and forget ourselves.

Who but myself can achieve it?

(周子焯 译)

Colin Sparks

Vivian

徐晴

雷颖

陈思铭

秦屹 校)

## 目录

### { 光明心 }

- |            |          |
|------------|----------|
| 002   光明心  | 018   献礼 |
| 003   白莲花开 | 019   爱恨 |
| 004   异美同香 | 020   收获 |
| 005   心事   | 021   净  |
| 006   使者   | 021   沉浮 |
| 007   朝圣   | 022   我见 |
| 008   影子   | 022   痛  |
| 009   虔诚   | 023   指引 |
| 010   你我   | 024   歌唱 |
| 011   心灯   | 024   陷阱 |
| 012   路    | 025   阻隔 |
| 013   理由   | 025   常识 |
| 014   勿与务  | 026   开合 |
| 015   心相   | 026   知遇 |
| 016   感叹   | 027   光阴 |
| 016   不幸   | 027   惊奇 |
| 017   细节   | 028   圣谕 |

- |     |     |     |      |
|-----|-----|-----|------|
| 029 | 天籟  | 043 | 予取   |
| 030 | 陋室  | 044 | 重量   |
| 031 | 剔除  | 045 | 距离   |
| 031 | 救赎  | 046 | 星与萤  |
| 032 | 化缘  | 047 | 破雾   |
| 033 | 镜像  | 047 | 高深   |
| 033 | 报应  | 048 | 馈赠   |
| 034 | 循环  | 049 | 驿动   |
| 035 | 秋心  | 050 | 停留   |
| 036 | 祝福  | 051 | 昼夜   |
| 036 | 剑与花 | 052 | 佛名   |
| 037 | 彼岸一 | 053 | 善恶   |
| 038 | 彼岸二 | 054 | 因果   |
| 039 | 居所  | 055 | 无碍   |
| 039 | 梦想  | 055 | 轮回   |
| 040 | 画图  | 056 | 神迹   |
| 041 | 问候  | 057 | 膜拜   |
| 041 | 高度  | 058 | 我不成佛 |
| 042 | 生死  | 059 | 诘问   |
| 042 | 光   | 060 | 佛说   |

- |              |           |
|--------------|-----------|
| 061   安慰     | 075   真美  |
| 061   仰望与俯瞰  | 076   圆   |
| 062   有或无    | 077   预言  |
| 062   晚安     | 078   预言二 |
| 062   药方     | 079   预言三 |
| 063   风      | 080   预言四 |
| 064   雨      | 080   预言五 |
| 065   邂逅     | 081   怜悯  |
| 065   无语     | 082   教义  |
| 065   看见     | 083   心囚  |
| 066   行走     | 084   解脱  |
| 067   珠水     | 085   宽容  |
| 068   过去     | 085   证明  |
| 069   虹      | 086   召唤  |
| 070   问答     | 087   幸福  |
| 071   诺言     | 087   忧惧  |
| 072   来生     | 088   鉴   |
| 073   饮尽那份孤独 | 088   主人  |
| 075   箴言     | 089   圣诞  |
| 075   温暖     | 090   独享  |



- |              |                  |
|--------------|------------------|
|              | { 自在心 }          |
| 091   完美     |                  |
| 092   放牧     | 106   永遇乐——闲读    |
| 093   时间     | 108   酹江月——步文天祥韵 |
| 093   果壳中的宇宙 | 109   天约         |
| 094   辩证一    | 110   门          |
| 094   辩证二    | 111   不弃         |
| 095   安放     | 112   离亭燕——春望    |
| 095   常识     | 113   御街行——清明归乡  |
| 096   相对论    | 114   阮郎归——清明祭父  |
| 096   非恒     | 117   诉衷情——不负少年  |
| 097   宿命     | 118   满江红——求田问舍  |
| 097   我见     | 119   我心         |
| 098   敬畏     | 120   仗剑拈花       |
| 099   道与理    | 121   双行——佛曰     |
| 099   航      | 122   摸鱼儿——天问    |
| 100   欲与狱    | 124   主          |
| 100   信美     | 125   颂辞         |
| 101   节日     | 126   思李广        |
| 102   痛别慈父   | 127   读史         |
|              | 128   自在         |