



心靈小語

◎ 蘇雅芬

聽見心靈深處傳來低語，有些感觸和領悟，於是她開始期待著尋找另一個自我與真我的旅程……

起～追尋

她一直在追尋，追尋愛，追尋肯定，追尋各種形式的安全感，但有些卻怎麼也得不到；有些似得到卻又像失去，也有些再擁有之後卻依然感到空虛！於是在這條路上她走了好久好久，偶然駐足回眸再看，發現身後竟只是一片泥沼……

好辛苦、好辛苦的路啊！然而若是我們從未往內追尋，那麼生命的旅程抑如從未開始過。來自外界的安全感是隨時都可以破滅的，別人能給的也是隨時能收回去的。自己所渴望的肯定與安全感，從來就只是在自己的

內心而已呀！

同修們！真正的追尋不在外面而是在裡面。當自己開始內心的旅程，就能感受到上天的祝福，也同時深獲上天無形的加被，找到愛的聖杯，愛自己，愛一切的有情衆生，也唯有自己能為自己加勉。

承～陪伴

她總是希望有人能一直陪伴在她身邊，她說：「寂寞的時候只覺得自己像一朵快要枯萎的花。」所以她不喜歡孤孤單單一個人。但是，有誰可以與她長相左右到永久呢？再親的家人，再愛的情人，再好的友人，都有他們自己的生命旅程。今日相聚，明日別離，這是人生的常態，沒有人可以拒絕註定的定理。

同修們！雖然總有不同的人陸續出現在我們的身邊，但這一生能從頭到尾陪伴我們的只有自己。正如修道旅程不是呼朋引伴就能圓滿、成就，而是各修各得，無修無得呀！所以，怎能不快樂？怎能不成爲自己最好的朋友？自己才是主宰自己的真主人，當開始喜歡自己的陪伴，那麼不論在何時、不論在何處，自己都會安然自在，心中都會猶如繁花盛開般的璀璨，慢慢地心中的自性光芒亦將一一展現。

轉～還是會悲傷

後來她發現還是會悲傷，在不經意還是會飄過那些過往，她還是不能忘，還是會有些許的疼痛。時而不能面對自己寂寞的時候，彷彿失去了靈魂般的六神無主，她開始又恐慌、慌亂、惶恐。

然而，本來就沒有任何事可以完全遺忘啊！生命中所經歷的種種，都只是爲了成就現在的自己呀！所以也不必刻意去遺忘。只是以前的自己可能用了三年時間才能慢慢淡忘，後來想起的時候又可能有三天的時間都陷溺在哀愁的時光裡，而現在雖然依舊難過，卻只是讓那種感覺停留三分

鐘，就從心理淡淡掠過。

不是她的心變硬了，而是她已經懂得用一種更寬容的角度看待人生的無常。會的！還是會悲傷，但她開始漸漸縮短讓自己難過的時間。同修們！這就是成長，就是粹煉。

合～告別雲煙

她懷念過去的美好，她問自己爲什麼不能回去從前？然而，她可以讓秋天的落葉重回樹上？或是能讓河流返回山澗？過去或許並沒有自己以爲的那樣美好，往往是因爲現在的自己過得不夠好，所以從前的一切才全面變得美好起來了。因此，怎樣才能讓現在的自己比從前更好更快樂，才是更值得關注的重點。

同修們！別再念念不忘虛幻的昨日，那已是舊夢裡的雲煙，永遠都無法回到從前，但是每個當下也永遠都可以改變的，重要的是如何把握每個當下，將它化爲永恆，亦是恆常不變的當下。

告別雲煙不是在未來永遠不想面對的塵埃，而是未來更陽光面來照耀身心，亦觀照更清明的自性。