

# 心靈小語

◎ 蘇雅芬



前言：

《蝶戀花》 歐陽修

翠苑紅芳晴滿目，  
綺席流鶯，上下長相逐，  
紫陌閒隨金轆轤，馬蹄踏遍春郊綠。  
一覺年華春夢促，  
往事悠悠，百種尋思足。  
煙雨滿樓山斷續，人間倚遍闌干曲。

【語譯】：蒼翠的園囿裏，滿目明豔的紅花，秀麗的簾帷間黃鶯上上下下相追逐，閒來騎著馬兒，隨著紫陌上皇軍所走過的軌跡，踏遍春天郊野一切綠草紅花，年華有如一覺中春夢的匆促，往事悠悠空記省，種種回憶縈繞於心。濛濛的煙雨籠罩著整個樓閣，遠處的山脈斷斷續續，若有若無，一個人孤寂地倚遍闌干的各個角落。

起 靜靜坐著就好

有時候，她覺得不是自己在說那句話，不是她在做那首曲子，不是她在寫那篇文章，而是有一種神祕且美好的能量流過了自己，讓她自然地傳遞出感動人心的訊息。

就像那位印度籍的心靈大師說的：「只要靜靜坐著，什麼也不做，草木就會生長，春天就會來了。」

靜靜坐著就好，讓一切自然發生；靜靜坐著就好，有時候這真的比

什麼都重要。

正如同中常言「守玄」的真義，並非要我們眼觀鼻、心觀止，或是雙眼緊閉，將心思都放在玄關的地方，而是靜靜地就好；不刻意、不矯情，無須太過專注，只要二六時中隨時隨意守玄就好；或是心思散亂時，將精神集中於玄關處。這一切的一切只是告訴我們不要再左顧右盼，專心凝視此時此刻自己的心，好好守住這顆心不致外放，讓心性在每天的觀照中呈現真實的自我。

為此，同修們，隨遇而安吧！創作如此、愛如此、生活如此、修道亦是如此。

承 和寧靜在一起

寧靜——意謂著心裡沒有任何的紛紛擾擾，沒有百般糾結的念頭，只要一片純淨空無，任吹過的風自由來去。寧靜並不是死寂無聲，而是有風流動的狀態。

因為心是靜的，所以所有的聲音都分外清晰：樹葉落下的聲音，溪水淙淙流過的聲音，林間鳥兒歌唱的聲音……。一切都歷歷分明。這些水聲、風聲、森林之聲，帶我們進入更深的寧靜。

每一棵樹都有獨一無二的姿態，每一朵花都有獨一無二的身世，我們行

走其中，彷彿也成了一棵樹、一朵花。

走到寧靜最深處時，我們會在每一朵雲影、每一道天光裡，看見神的存在。

原來神一直與我們同在，上帝也一直與我們同在，無生老中也一直與我們同在。

## 轉 更深

她常常覺得渴，所以她常常向別人討水喝。然而別人的水真能解她的渴嗎？有時候我們的渴是心靈上的渴。除了自己沒有人能完全懂得，也沒有人能完全為我們解渴。

所以當自己覺得寂寞時，別再頻頻打電話給別人了，自己的渴只有自己才能解。因為與其往外向別人討一杯愛情的水，不如往內開發，為自己的心靈鑿一口井。

如此，慢慢地在深深的寧靜中，心就會開始敞開，開始可以包容整片廣大的天空，也開始涵蓋無限延伸的大地。

如此，在深深的寧靜之中，一滴水從樹梢滑落，不只是一滴水的滑落，而是整個水族從大地到天空的循環過程；一陣清風從草葉間吹過，也不只是一陣風的吹過，而是如同從西伯利亞的麥田，到南非的曠野般的整個風族的旅行。

於是，在深深的寧靜之中，自己與樹、花、天空、大地合而為一。在行深過程中更能體會觀自在菩薩，是何等清靜自在，何等心無罣礙。

## 合 上天的禮物

天賦——是上天的禮物。

每個人來到這個世界時，上天都會給她一份禮物，所以「天賦」的英文正是 gift。

既然是上天所賦予，那麼天賦就不是個人的能力，而是上天透過個人而展現祂的能力。

因為知道自己是被上天所賦予的，所以心裡才會有滿滿的感謝，在廣大宇宙面前也才懂得低頭與謙卑。

人生在世就是要活出自己的天賦，否則就是對上天的辜負。《中庸》云：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」上天所賦於人的那點本體靈光，即稱之為「性」；依循著天理良心來做人處世，則稱之為「正道」；人能不斷地修正品德，一切依正道為依歸，則稱之為「教」。

為此，同修們，您知道我們的天賦是什麼嗎？就是好好發揮自己的潛能，這樣才不會浪費了自己的人生，我們與這個世界才會有美好的連結，才不辜負上天所給予的天賦——最好的禮物。