

禅语中的人生哲理

□ 那秋生

“道生一”，禅道之中的“一”是独特的哲学，或宏微合一、或对立统一、或逆反统一，总之是大道归一。别开生面的禅语，指向分明，义理深刻，启迪心扉。

宏微合一

“一花一世界，一叶一如来。”禅以为要明察世界，以小观大，见微知著。所谓“滴水能反映太阳的光辉”，这是启迪我们应当立足小处去把握大局。

佛祖问：“一滴水如何能不枯干呢？”弟子答不上来。佛祖答：“将它放回大海里。”其禅意是：个人力量毕竟有限，集体的力量可以带你排山倒海；个体生命短暂，事业的生命能够使你永垂不朽。正是：滴水亦可贵，生命能永恒。回归大海去，幸福在共存。

有人问：“如何区别愚者与智者呢？”虚云大师答：“愚者唯见雪，智者观大白。”其禅意是：雪花从天上来，飘飘洒洒，能动荡世俗人性；白色则是从心上悟，空空荡荡，即安宁慧风智水。正是：见物乃恋情，观色即悟空。智愚有差异，皆因虚实中。

对立统一

“眼冷似灰，心热如火。”禅以为处世

的要义，既冷静又热诚，合为一体。所谓“不即不离，有张有弛。”这是启示我们掌握辩证法与中和道。

有人问：“禅定有什么含义吗？”惠能大师答：“外离相为禅，内不乱为定。”其禅意是：世俗之相，所谓芸芸众生，唯有禅是真实的；人心之态，所谓蠢蠢欲动，唯有禅是恒定的。正是：外身乃虚象，内心即实地。安然来静坐，佛祖在心里。

有人问：“真有所谓天堂与地狱吗？”白隐大师答：“皆在人的善恶一念之中。”其禅意是：人世可以成为地狱，亦可以成为天堂；要记取有多少教训，“一失足而成千古恨”。正是：善达天堂门，恶通地狱口。成败系一念，自警莫蹉跎。

逆反统一

“背心以求心，面南而望北。”所谓反常合道，可以殊途同归，相反相成。“大智若愚”，“以屈求伸”，这是启悟我们以逆向思维达到出奇制胜之目的。

有人问：“如何读经能专心一致呢？”慈云大师答：“把时光置于身后。”其禅意是：时间就是生命，但生命的意义并不决定于时间；生命可以与时俱进，更能够超

越时间、征服空间。正是：晨钟面西天，暮鼓背明灯。不知光阴去，全神贯入经。

有人问：“一个人终日兀兀地要思量什么呢？”惟严大师答：“非思量。”其禅意是：一个人要以至死不渝的信念，应对瞬息万变之世界；要用坚定不移之态度，征服风起云涌之欲望。正是：思量非思量，见性是佛光。一朝得顿悟，通达即平常。

大道归一

对禅语的理解，贵在一个“悟”字，或若有所思，或似懂非懂，关键是“投机合契”：不可言传，只可意会。禅道的使命就是引导人生的大彻大悟。

禅意巧妙而诙谐，常用奇特的俗话来启迪心智，激发思悟：“路逢死蛇莫打杀，无底篮子盛将归。”此语劝人要仁慈宽厚。“无手人打无舌人，无舌人道个什么。”此语警世须安分守己。禅语富有画意诗情，喻象取用自然观照，十分形象：“竹密岂妨流水过，山高哪碍野云飞。”意在鼓励进取的。“任凭你三尺大雪，压不住一寸灵松。”这是褒扬坚持退守的。

——摘自《思维与智慧》

生活

错过的十年

□ 释戒嗔

戒嗔有位认识了很多年的朋友叫沈施主，沈施主很喜欢画漫画，虽然他并没有受过专业的绘画训练，但是绘画的水平是相当不错的。

沈施主曾经说，自己喜欢画漫画是受了省城的一位姓吴的漫画家的影响。

那还是沈施主很小的时候，沈施主随父母去省城，参观了这位漫画家的作品展览。沈施主说，自己第一眼看到吴施主的作品就特别喜欢，回家后，沈施主便照着吴施主的画册开始自学了。

沈施主很向往漫画家的生活，也一度萌生了要成为职业漫画家的想法。沈施主高中的时候，曾经把自己的作品收集起来，打算邮寄给吴施主。他希望吴施主见到作品后，愿意收他做徒弟，从而让自己的职业漫画家之路变得更顺畅。

沈施主的作品最后并没有邮寄出去，因为沈施主平日放在漫画上的时间过多，以至于文化课的成绩很差，所以沈施主的母亲非常反对沈施主画漫画。她直接把沈施主的作品扣了下来，让沈施主无法将作品邮寄到吴施主那里。

为此，沈施主和母亲闹了很久的意见。最终，沈施主还是向母亲妥协了，他打消了去找吴施主拜师的念头，顺从地走上了母亲安排的生活道路。沈施主离开小镇后，工作很顺利，但内心始终向往着漫画家的生活，坚持自学。

有一年，沈施主发邮件告诉戒嗔，他居然遇到了当年的偶像吴施主，而吴施主看到沈施主好学且有相当不错的绘画功底，决定收沈施主做徒弟。

收到信，戒嗔很有些感慨，觉得人生的经历很奇妙。这一年，距离沈施主打算邮寄自己作品给吴施主，已经过去了十年，就在沈施主距离自己当初的梦想越来越远的时候，命运兜了一个大圈，又将他推向了自向往的人生轨迹。

为沈施主庆幸之余，戒嗔又不免有些小小的遗憾，人生有多少个十年呢？生命如同白驹过隙，匆匆而过，对于渺小的我们，十年可是非常珍贵的。戒嗔想：如果没有沈施主母亲当年的阻止，沈施主便不会错过整整十年了。

过年的时候，沈施主回家来了，回去上班的时候，他带走了当年被母亲扣下的作品。沈施主说，他准备把这些作品带去给吴施主看看。

等沈施主又一次给戒嗔写信的时候，他说，吴施主看到他当年的作品，便笑了。吴施主说，十年之前沈施主的作品很不成熟，如果当年沈施主把这些作品邮寄给他，他一定不会愿意收沈施主做自己的徒弟。

沈施主的信，让戒嗔又一次意外了。戒嗔甚至想，如果沈施主当年邮寄了自己的作品后被拒绝了，那么遭遇了挫折的他，会不会因此丧失对梦想坚持的信念呢？

戒嗔发现原来人生的轨迹，只是顺着它应有的方向前进。有时候，我们会留下遗憾，觉得命运在和我们开玩笑，让我们无数次错过让生活更美好的机会。而事实上，这些遗憾都只是一种假设，我们所错过的绝大多数并不属于我们。或者说，它们注定不应该出现在我们的人生路上。而我们，一次又一次为这些虚构的美好叹息，甚至丧失了本该拥有的幸福感，这是不是最可笑的事情呢？

——摘自《东方早报》

点滴

原谅并忘却

□ 克里斯蒂·保罗

我14岁那年，在学校遇到了一位爱捣蛋的女同学。有一天，这位女同学再次羞辱了我，回家后我对母亲说了这件事。

她听了我的抱怨后说：“你知道吗？你得原谅她。”这在我看来根本讲不通，但我母亲解释说，不计较地原谅别人是该做的正确的事情。

听了母亲的解释之后，我才意识到，事实真的是这样。如果你不原谅，那就会让伤害你的人免费住在你的脑海里。我以前以为，原谅就意味着你得与其重归于好。其实不是的。你可以原谅一个人，但还是可以将其从你的生活中剔除。虽然过了这么多年，但我母亲给我的这个建议仍然是无价的。

——摘自《文萃报》

盲从

□ 王鼎钧

在《西游记》里面，猪八戒怎会有一副猪相呢？原来他在投胎转世的途中，来到分歧的地方，不知走哪条路才好；后来看见其中一条路足迹稀少，另一条路上却络绎不绝，就决定朝人多的地方走，不料误入猪群，转世成猪。

“跟着众人走”未必错，但是要先弄清楚路的尽头是什么地方。盲从是可笑的，甚至是可怕的。社会上的一时的风尚或慌乱往往是盲从造成的，风尚是喜剧，慌乱就是悲剧了。所以修身齐家，处世治事，也要有慎固安重的修养，人少的地方不心慌，人多的地方不头昏。

——摘自《意林》



□ 甘蓝蓝

渡边淳一在《钝感力》中写过一个故事。他实习的医院里有位医术高明的医生，唯一的缺点，就是喜欢在手术当中不断指责那些协助他的部下。“手脚太慢”“快点儿，拿牢靠些”“你眼睛往哪儿看呢”……很多年轻的实习医生一听到要参与他的手术，都紧张不已。教授的第一助手S医生，被训斥得最多。但是不管教授说什么，S医生的回答都一成不变，总是轻轻地重复两次：“是，是。”手术结束，手术中的训斥被他忘得一干二净，舒舒服服地泡个澡，继续和同事们谈笑风生。就这样，S医生成了同辈医生中手术方面进步最快的。

曾担任《百家讲坛》讲师的曾仕强认为，生气、抑郁、焦虑，是人对环境的一种反应，本身没有好坏之分，但是有理性与非理性之分。路上堵车，每个人都会着急，有一辆车不守规矩地加塞，你会生气，这些都是理性的情绪。但是如果你被加塞后忽然感觉今天遇到的事情都不顺利，是不是老天爷跟我对着了干，越想越气，从生气上升到烦躁，就进入了非理性情绪。

理性情绪是人们基于遇到的状况，本能产生的反应，而非理性情绪则是在夸大事实、以偏概全之后产生的情绪。比如一件小事没做好，会上升到“我连这种事都做不到，能有啥前途”。孩子没考好，父母脱口而出：“你怎么这么笨？什么都学不会！”

处于非理性的情绪之中，人的压力就会越来越大，情绪绷得越来越紧，可能一件小事，就会刺激他做出非理性的行为。

美国心理科学协会主席莉莎·费德曼·巴瑞特认为，一个人的情绪，比认知更重要。她在《情绪》中写道：大部分的认知里，都相信努力工作、健康饮食、努力存钱、早睡早起是应该做的事，也是对自己更负责的方式，但是大多数人无法坚持这样的生活。我们会把注意力放在手机上，而不是学习和提升技能上；美食当前，我们会贪图一时的痛快，忘记未来可能会产生的健康问题。从理性上说，如果我们坚持健康的生活方式、积极学习，就能实现目标，那么为什么大多数人还是做不到呢？

原因就在于情绪。很多人以为，拒绝再吃一块巧克力蛋糕、拒绝将薪水用于冲动消费、拒绝在应该工作的时间玩手机的最佳方法，是让自己知道这样做的后果，做出理性的选择。但是这样的策略通常不会奏效，因为你无法控制想要立刻满足自己的情绪需要。因此莉莎·费德曼提出，成功的秘诀，不在于我们知道什么是正确的，而在于我们能够运用情绪来达到目标。

没有谁的人生是一帆风顺的，活在大群当中，总会为各种各样的人和事生气。你可能为自己不被重视而生气、为别人的愚蠢而生气、为不被理解而生气、为自己的弱点和过错生气……但生气的结果，是有助于解决问题，还是给自己制造新的难题？

如果能在情绪上头的时候想到这一点，就能慢慢提高我们管理情绪、控制情绪的能力。

——摘自《领导文萃》

■ 赐稿邮箱：dtwbzj@163.com