# 阅　读

第十期

楚雄州妇女联合会　　2021 年 10 月 28 日

本期目录

☆　守住一颗宁静的心
☆　夫妇道
☆　用心灵行走，等春暖花开
☆　点亮心灵的灯光

# 守住一颗宁静的心

生活是一望无际的大海，人便是大海上的一叶小舟。大海没有风平浪静的时候，所以，人也总是有快乐也有忧愁。当无名的烦恼袭来，失意与彷徨燃烧着每一根神经。但是，朋友，别忘了守住一颗宁静的心，痛苦将不再有。

每个人的前面，都有一条通向远方的路，崎岖但充满希望。不是人人都能走到远方，因为总有人因为没倒掉鞋里的沙子而疲惫不堪半途而废。所以，主宰人的感受的并非快乐和痛苦本身，而是心情。

当生活的困扰袭来，请丢下负荷，仰头遥望明丽、湛蓝的天空，让温柔的蓝色映入心田。就像儿时玩得疲倦了，找一块青青的软软的草地躺下，任阳光在脸上跳跃，让微风拂过没有褶皱的心。

当层层的失意包围，请打开窗户，让沁人心脾的新鲜空气走进来，在芬芳甘甜的泥土气息中寻找一丝的宁静，就像儿时，拿起蒲公英的细须，鼓起两腮吹开一把又一把的小伞，带着惊喜闭上眼睛，许下一个心愿。于是，心中便多了一份慰籍与欣喜。

当无奈的惆怅涌来，请擦亮眼睛，看夕阳的沉落，听虫鸣鸟叫。就像儿时在小院里听蛐蛐的叫声，抬头数天上闪烁的星星。于是，一切令人烦恼的嘈杂渐渐隐去，拥有的是一颗宁静的心。

守住一颗宁静的心，你会由衷的感叹：即使我不够快乐，也不要把眉头深锁，人生本短暂，为什么还要栽培苦涩？

守住一颗宁静的心，你会明白博大可以稀释忧愁，宁静能够驱散困惑。是的，没有人知道远方究竟有多远，但是打开心灵之窗，让快乐的阳光和月光涌进来，宁静之心便有了一支永不熄灭的快之歌。

守住一颗宁静的心，你便可以不断超越，不断自我挑战。即使远方是永远的地方，也会诞生一种东西——奇迹。（武定县　覃文）

# 夫妇道

作者　刘有生

## (一)夫妻和合

道在哪儿呢？道在自身别远求，需向“动静”二字究。男人为动，女人为静。动是乾，静是坤。乾坤之别，就是天地之别、阴阳之别。男人为乾为日，是日头；女人为坤为月，是月亮。日月合到一起，才念“明”，也就是说，夫妻和合才能明。夫妻和合，不就是孔子说的“一阴一阳之谓道”吗？

夫妇道是伦常第一关，它就像车轮似的，不停地往下转。俗话说“千年修得共枕眠”，大家看看这个缘有多深啊！为什么说夫妻的缘了不得呢？因为无极变动生太极的时候，就有了阴阳，有了阴阳就有了乾坤，有了乾坤就有了男女，有了男女就有了夫妻，这样的缘分能不珍惜吗？这个缘真是太重要了。

男人为乾，要领妻而不管妻；女人为坤，要助夫而不累夫。男人领妻行道，女人助夫成德。真能达到这一点，就是阴阳平衡。《大学》开章就讲：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”我的文化程度不高，对这一章所说的了解不多，不过略知道一点儿。大学之道在明明德，那怎样才能明明德呢？必得男女和谐了。因为男人为日，女人为月，放在一起才有明。只有这个明具备了，才有可能明明德于天下。也就是说，夫妻必须和和睦睦，和合阴阳。阴阳和就是天地和，“阴阳和合炼金丹”，炼出什么金丹？就是给世上留下一个有用的后代。所以说，夫妇是人伦之始、造化之根，我们首先要行好这步夫妇道。

## (二)男刚女柔

男主刚正，女贵柔和。男人无刚，家庭乱如麻秧。什么是刚？有

正知正见、正确的观念。男人要刚，但这个刚不是刚暴，而是性情刚正。各方面都得正，不但心正，身还得正，言谈举止行为都得正，这才叫男人的真刚。现在很多男人把这个“刚”领会错了，认为男人就应该有脾气，就应该鸣闹喊叫的。错啦！男人打骂妻子，就是身刚倒了。身刚一倒，整个家庭就会陷入地狱苦海之中。男人必须要真，男人当不真，就会给后代留下遗憾。我们一定要把人当真，千万不要当假人，说假话，办假事。我们必须说真话，办真事，真里拔真。

女子若无柔，家庭必发愁。女人要太刚了，神叉叉火辣辣，猫一天狗一天，一阵风一阵雨，没有长性(稳定的性情)，家庭就要乱套。若按过去的说法，女人太刚了不克丈夫就克自身，不克自身就克子孙，到头来，不是夫离，就是子散。女人的柔，不是让你软弱无能，而是让你性情温柔。男刚女柔，刚柔相济，夫妻才能和合，才能生出孝子贤孙。

男人不能管女人，不能因为她是我的妻子，我就有权力管她，这样管就叫霸女。女人也不能管男人，不能因为我嫁给了他，他就得归我管，就得跟他老人断绝关系，这样的管就叫欺男。一个男人往往能够统帅千军万马，却统帅不了自己的妻与子，为什么呢？因为你只会管，不会领，妻与子才不听你这一套。男人得会领妻学道，女人得会助夫成德，这样才能达到家庭和乐，才能给世上留下好的人根。

### (三)四大界夫妻

现在学道、学佛的人很多，很多人一心想要修行，口口声声地说：“我可不在这尘世上待了，我要到极乐世界去。”可惜大家不知道什么叫极乐世界。极乐世界在哪儿呢？远在天边，近在家园。我们的家就是极乐世界。你把极乐世界看成了苦恼的世界，还想去极乐？去不了！

修行、修行，我们要想修行，就得在日常生活中很好地去行。道

在哪儿呢？道在我们身上，别老去外面求。外面没有道，越求越远，那是舍本逐末。人人都盼上天堂、入佛国，却不知道天堂与佛国就在我们眼前。每一位居家生活的人，与人相处时如果能做到好赖都行，一切没说，不挑任何人的毛病，也不挑任何人的理，这就是佛国的境界。没说的夫妻就是佛国的夫妻，就是志界的夫妻。佛国的夫妻生佛子佛孙。

意界的夫妻知足常乐，互相感恩，彬彬有礼，相敬如宾。男人爱护女人，女人尊重男人，这就叫相敬如宾。这不就是天堂吗？还上哪儿找天堂呢？两人高高兴兴，天堂就在眼前。天堂的夫妻生孝子贤孙。

心界的夫妻勾心斗角，分斤计两。王善人说："夫妻别讲理，讲理气死你。夫妻要讲情，讲情互相疼。"现在很多夫妻都争理，都死在这个理上。夫妻就跟牙齿与舌头一样，待在一起，哪能总是顶碰？争来争去，肚子都气大了，还在争，这不要命了吗？古人争罪，今人争理。苦用心机，机谋巧算，尽使心眼，你说苦不苦啊？吵吵闹闹，阴云笼罩，这不是苦海吗？苦海的夫妻生逆子，不听话，专跟家长对着干，逆着老人处事。

身界的夫妻只知道享受，吃喝玩乐，花天酒地，为所欲为，胡作非为。家里骂骂吵吵，打打闹闹，没有一天清闲自在，这不就是地狱吗？还等死了下地狱？活着就在地狱里啊。虽然吃得好，穿得好，可是你的心却陷入了地狱之中，那又有什么意思呢？地狱的夫妻生讨债之子，生的子不来干别的，就来败坏你的家庭。

这就是四大界的夫妻。志界佛国、意界天堂、心界苦海、身界地狱。佛国、天堂、苦海、地狱在哪儿啊？就在人间！就在我们的家里出现！这样的话，我们就要好好地对照一下自己，看自己到底站在哪一位。是站在志界，还是意界？是心界，还是身界？现实生活中，身

心两界的人比较多，志界和意界的人比较少。相应的，我们的家庭又是什么家庭？佛国家庭，还是天堂家庭？苦海家庭，还是地狱家庭？我们可以自我鉴定一下，看看我们活在什么样的家庭里。

上面的道理若能明白，你的家庭就能马上变样，就能地狱返天堂，苦海化莲邦。为什么呢？因为一个人变了，整个家庭就会变。怎么变呢？就要做到不怨人。这个不怨人可了不得，不怨人就是成佛的大道根啊！凡事你都别往外怨，要想想自己做得都好吗？妻子怨丈夫，丈夫怨妻子，婆婆怨媳妇，媳妇怨婆婆，这样的家庭有的只是愁眉苦脸，一筹不展，这不变成苦海了吗？如果我们把它翻转过来，互相认不是，多找自己的不是，多看他人的好处，多做自我批评，多改造自己、教育自己，这就变成天堂的家庭。这不就是地狱返天堂，苦海化莲邦了吗？所以我们想过什么样的日子，想创造什么样的家庭，全在我们自己。

## (四)互不管辖

我们都病在谁身上了？病在亲人和近人身上了。死在什么人身上？也是死在亲人和近人身上。所以王善人教导我们："近人要远，远人要近。"近人怎样远？不要牵挂，牵挂心最厉害，牵情挂爱就是罪。对家庭中的人和事，我们都要看破、放下，尽心而不累心。我们尽到了心，就不要再惦记。我们如果再去惦记，就要牵挂，就要管人。管人一分，恨你一分。管人十分，恨你十分。愈管愈反感。

夫妻之间，不能管辖，要学会放下。丈夫也好，妻子也罢，即便走出千里，都得互相放心。要不放心，心里惦记这个，怀疑那个，你就等于用意念把对方支使坏了。

现在很多女人对男人不放心，怕自己的男人让人夺走，对他总起疑心："哎呀，我的男人怎么了？他这一段对我怎么不那么热情了？

会不会是对别人热情了呢？”有的女人常说：“你跟别人说话笑盈盈的，干吗跟我说话总是拉长个脸呢？”她心里这股怨气就起来了，其实，我们对外人说话能像对妻子那样吗？跟外人说话，咱们得笑脸相迎，而夫妻之间说话，那就该怎么的就怎么的。我们不要挑这个理，为人不挑理，挑理气死你。夫妻得讲情，讲情互相疼。

只讲女人，不讲男人，那也不行。女人低下了，男人也得低下来。妻子为你生儿育女，又给你烧火煮饭、铺床叠被，你不爱护她，反而认为她所做的都是应该的，那就不对了。夫妻间得互相理解，互相关怀，你尊重我，我爱护你，家庭才能一团和气。王善人常说：“男人要把妻子放开，不管妻子，女人也不要管男人。”男女之间互相离开的时间不管有多长，你心里都不要有怀疑，你心里不疑，他啥事也没有。你对他一起疑心，那就坏了，你这里心念一动，他那儿保证也动。你给他种了坏因，他就要结那个坏果，夫妻关系就会不融洽了。

有个女士得了尿毒症，因为家离我那儿还算近，只有三百多里，她丈夫便开着车带她上我那儿去了。见了面知道病情后，我就问她：“你丈夫是干什么的？”她说：“是个领导。”我一瞧，感觉她丈夫那人挺好，我就说：“你丈夫是当官的，你是当官的太太，可惜你信不着他。”这一句话把她丈夫说得哈哈大笑，他说：“您说得真对。”我说：“你这病就是这么得来的。你用钟点来要求他，看到点了，心想怎么还没回来。要是超过两分钟还没回来，你就急了。五分钟以后还没回来，你就赶紧打电话：‘你哪儿去了？跟谁去的？什么时候回来？’保证是这样。”她丈夫说：“对，就是这么回事。”大家看，这就是爱得深，恨得也深，最后把自己恨成了尿毒症。

### (五)相互温暖

夫妻之间应该怎么做，才能把夫妇道行好呢？夫妻之间要相敬如

宾。一对男女素不相识，甚至是地北天南走到了一起，不应该相敬如宾，以礼相待吗？彬彬有礼，你尊敬我，我敬重你，这叫互敬互爱。

可是现在的很多夫妻，男人不会当丈夫，女人不会当妻子，整天打打闹闹的。别的夫妻相敬如宾，这样的夫妻相敬如冰。在一起的时候不好好过，不是相互给温暖，互相找好处，只知道互相挑刺，越挑当然关系就越冰冷，最后冷得受不了了，就要找另一个温暖的地方去了。

2005 年，吉林省吉林市有一位女士，患了全身性的肌无力症。当时连地儿都下不了，眼睛要想睁开，眼皮都得用手扒着，手一松，眼皮就耷拉了。四肢一点儿力量也没有，就连咬西瓜和大米粥的力量都没有，所以只能靠喝牛奶过日子。因为她妈妈跟我们认识，所以就开着车把我们接去了。

到那儿一瞅，这病挺怪呀，我还是头一回见到这样的病。病人见了就问我："我这个病是怎么得的？"我说："你生闷气，又生怨气，这些毒存在你周身的肉和筋里，所以你就得了现在的这个病。"我接着问她："你最气、最看不上的人是谁呢？"她不假思索地说："我丈夫，我就看不上他。"我说："你为什么看不上他？"她说："他不回家，有第三者，把我扔下不管了。"我说："男人跑了，不怨你吗？"她说："那怎么能怨我呢？"我说："他以前就是这样吗？"她说："那不是。"我说："你一个劲儿只想挣钱，这回钱挣够了，他要换'邻居'了。你又怕又气，所以得了病。你看他有时不回家，就打电话找他，可他的手机要么没人接，要么关机了。"她说："是啊，就是这样。因为找不着他，我就一宿一宿地生气。"我说："你看吧，他在那边乐，你在这边生气，你傻啊！气死你能怎么样？气死你他更高兴，不是吗？照我说，你得好好活着，你得往你自己身上归。"她说："我怎么归？"我说："你

别怨他，怨你自己。”她说：“为什么怨我？”我说：“夫妻相敬如宾，可是你一发现他有情况了，就跟他相敬如冰。你像个大冰块儿似的，对他一点不热情，他当然就要找热乎的地方去了。妻子是男人的小棉袄，棉袄穿上要温暖。可你把棉花撤掉了，变成假袄，假袄披在身上凉，人家就要把这假的脱了，换个真的。是你把丈夫给冰跑了，完了你还怨恨丈夫。你不说自己不对，还说丈夫不对。最后，你再想往回招呼他，他不回来了，你说是不是这种情况？”她说：“谁说不是呢？”我说：“你认错吧，别怨人了，还是你不会招待。你要会招待，他能跑吗？”我这么一说，她就哭上了。我在那儿待了两个小时，她哭了两个小时，哭完了就能下地儿，一下地儿就给我磕头。我说：“你不要给我磕头，我也不是活佛，你给我磕头没有用，认错才管用。”她跪在地上磕了两个头，腾一下就站起来了，接着兴奋地说：“我这个腿怎么好使了呢？我能站起来了，眼皮也能撑开了。”当时她拿了个苹果，试着咬了一口，慢慢一嚼，“哎呀，苹果我也能吃了。”之后的两年，她一不舒服，就给我打电话，我就在电话里跟她聊一聊，说一说。

2007 年，她又在我家待了三四天，然后彻底明白了，病也好利落了。我说：“这回你好利落了吧？以前你虽然好了一点儿，但还不明白做人的道理啊。”所以说，我们做妻子的，应该明白做妻子的道理，应该让丈夫时时感受到温暖，不能与丈夫玩儿虚的假的、冰的冷的。你对丈夫太冷了，最终你自己就会感受冰冷的果报。

### (六)不要轻易离婚

现在有很多夫妻，三言五语，话不投机，就要离婚。离婚的时候，有些男人眼珠子瞪得溜圆：“我就不要你！”女的也不示弱：“我一脚踹你一边去。”有些离婚的夫妻根本就没多大的事，“生活习惯不同，

性格不合适，住不到一起”。这样就离了。那当初你又是怎么合适的呢？我们要好好想一想，我们讲最近的邻居就是夫妻，你跟最近的人都合不来，那你还能跟谁合得来？

可是现在的离婚率太高了。有不少人都是厌旧迎新，扔了这个又找那个。你有扔这个的心，就有扔那个的心，这不就飘起来了吗？你有这样飘浮的思想，就会生出飘浮的儿女。等儿女成年了，还是一样照你的路走，婚姻周折，让你有操不完的心。不明白道理的人，反过来还埋怨儿女。明白道理的人，一眼就看透了，那不是你自己种的因吗？都在因果之中，都是自作自受。

还有一些人为了追求个人的快乐，一不遂心，夫妻间就反目离婚。离婚之后，最受伤的还是我们的亲人，还是我们的孩子，跟妈妈去吧，没有爸爸的爱；跟爸爸去吧，没有妈妈的爱。你能生不能养，能养不能教，这样的爸爸妈妈是不是罪人呢？现在有很多离婚的夫妻，把孩子扔到社会上，既给家庭造成了创伤，又给社会和国家留下一个浪子。孩子没有准确的方向，得不到良好的教育，就会在社会上胡作非为。

我碰到过很多有病的孩子，他们怎么得的病？不是恨爸爸，就是恨妈妈。我问：“你为什么要恨他们？”孩子说：“他们离婚了。”还有很多孩子，不分男孩女孩，都不爱说话，都不想结婚。我问他们：“你为什么不想结婚、不想成家？”他们说：“您可别说了，我妈和我爸打了一辈子，最后分开了，多痛苦啊！我还不如不成家！”你看看，这些孩子多么可怜，是谁给造成的？是父母造成的。所以，夫妻俩千万不要轻易离婚。一时冲动的结果只有一个，就是害人害已。

离婚就能解脱吗？离婚就能幸福吗？那可不一定。有的离婚后，虽然到了另一个环境，可是由于性不改，生活还是如此，甚至更加苦恼。我遇到过很多离婚的人，最后都后悔了，可后悔药上哪儿买去呢？

买不着啊。也只有咱们这儿能送给你后悔药，让你忏悔过去的错误，明白自己的过错，改变自己的性情，如果情况许可，最好能够破镜重圆。如果确实挽回不了，也可以再去建立新的家庭，努力地去尽这步道。只有漏洞补上了，才能了你这个阴命。（武定县　杨云秀）

## 用心灵行走，等春暖花开

时光如流水，匆匆走过人生四季。我乘着时光之舟，从冰水的源头，悄悄融化，静静的流过高山石林，穿越千山万水，绕过草原湖泊，最终归于大海。这个旅程，很快乐又很艰难，很神圣却又布满荆棘，很平静又波涛汹涌，让人留恋却又感慨万千。

悠悠的秋水是暗伤的离别，飘落的黄叶是逝去的风景。我一个人，走在人生的春季，心灵却已是遍地哀伤秋季。已把自己锁在秋风瑟瑟的夜雨中，听着细雨打芭蕉的轻轻啜泣，心中的希望仿佛藏在一个遥远的地方，怎么看也看不清，怎么寻也寻不到。我的春天，你在哪里？为何要将我抛弃？为何要离我远去？为何要不告而别？冬天里，大雁南飞，而我温暖的家，你在哪里？我的心绪已从落寞的秋季走向寒风凛冽的冬季。

如果说，秋雨尚且有一种绵绵如针的闪亮之光，晶莹之美，那么冬日里的飘雪，肆虐在凛冽的寒风中，挡住了眺望远方的视线，一世界的白，满心迷茫的忧伤。这雪，下个不停，下着下着，下到我心湖里去了。不再平静的心湖，不再幸福的波澜，不再感动的青春。寻一个地方，能为我治疗沉重的伤痛；垂钓于寒风中，希望能钓上一点点湖底精彩的世界；握一把扫帚，能把门前的积雪扫到一边，为准备出行的自己铺一条干净宽敞的路。

我从北方漂泊，来到江南烟雨中。换一个地方，活一种多样的心

情。多年沉寂的思绪，在这个温暖如春的南国，终于开出一朵小小的花来。南方的春天，让我感觉到处是绿色的勃勃生机，到处是华丽的姹紫嫣红。漂泊了十几年，回想过去的点点滴滴，心生无限感慨。谁说我孤独，我的童年，有个温暖的家庭，有着母亲无微不至的照顾；我的少年，虽然饱尝世态炎凉，却让我早早领略木棉飘絮的美丽哀伤，这种伤，很凄凉，令人落泪不止，令人心生孤冷，可谁又能说这何尝不是一种独特的人生体验。

有伤才有痛，有痛才有反省，有反省有才领悟。我在花季，重重的病了一场，一场寒冬一场雪，一路风霜一风景。回忆着，回忆着，母亲为我付出的一切、朋友为我送上的祝福，一句温暖的问候、一个关切的眼神、一种鼓励的微笑，让漂泊了这么多年的我，最终有一种莫名的感动。（武定县　徐丽萍）

## 点亮心灵的灯光

天色昏黑，路灯带给照明，维护了行人的安全；室内昏暗，电灯放射亮光，去除了夜晚暗昧的恐惧。黑暗，给人一种充满未知的担忧；光明，则让人有坦然无惧的安全感。因此，点亮心灵的灯光，才能褪去烦恼，驱除不安，而散发出本自具足的良善与自在。我们要点亮什么灯光呢？

点亮祝福友爱的心灯：世界上有很多人正处于不幸中，不论是疾病的侵袭、亲人的逝去，或是水火风灾、战云密布，度一日就如同过一年般痛苦难耐。但也有许多人正为金榜题名、新婚志喜、升官发财而雀跃不已。状况虽有两极，我们的祝福友爱却不能少，祝祷苦难者得以逢凶化吉，祝福欢喜者得以散播欢喜满人间。

点亮尊敬和谐的心灯：小从人与人的相处，大至国与国的往来，

都因为“互敬互重”而得友谊。战争源于内心仇恨的宣洩，来自心中的不和谐。因此消弭瞋恚之火，创造和谐的人生，才能为生命注入好处，才能为世界的和平带来期望。本着世界上每一个人都和我有因缘的同体共生思想，让我们一齐点亮尊敬和谐的心灯，促使人我无怨、社会无诤、世界和平。

点亮互助包容的心灯：每个人来自不同的生活背景，仅管有着不同的思想、不同的性格、不同的行事作风，但是彼此“互助包容”却不可少。每个人皆有所不足，需要别人来补其短；每个人皆有所长，应当尽力帮忙需要帮忙的人。在一来一往的合作中，建立共识；在一举一动的包容中，消除隔阂，共同营造一个互助包容的生活环境。

人人需要光明，有光明，生活才会多彩多姿，生命才能发挥力量，让我们打开心扉，点亮心灵的灯光，迎向光明。（**武定县　钱澍昆**）

**主编：**张映莲　　**编辑：**蒋虹 赵云梅

送：州委办、州人大办、州政府办、州政协办、州纪委办、州纪委州监委驻州人大常委会机关纪检监察组

发：各县市妇联，州属、驻楚省属单位妇工委、妇委会、女工委员会，女企业家协会、彝绣协会，州妇联各科室

楚雄州妇女联合会办公室　　2021 年 10 月 28 日印制