

# 心靈花園

張淑芬

我相信，大部分人皆無法離群索居，然而寓居社會，再繁亂的日子，也一定有清淨的片刻，再痛苦的生活，也必然經歷點點滴滴的美好，而這清淨與美好，就是心靈的種子…

最近以來，社會籠罩在排山倒海的煩悶中，百姓的無奈，似乎只能仰天長嘆，我也有一種深沉的無力感。

向來無論任何事，我都自守一定的分際。比如，有十件衣服的購買力，在買了五件時，我就會提醒自己，夠了，不能再上攀欲望的頂端。物質自覺如此，精神層面一樣，無力也罷，憂慮也罷，浮躁也罷，心如果大跨度彈跳出去了，我一定想辦法回歸單純與寧靜。

自年輕至今，生命當然經歷過一些浮躁階段，比如生兒育女，比如環境適應。當年是如何從躁中回到靜中、闢出一座心靈的祕密花園，已成為我目前對治自心浮躁的重要經驗。

近二十年前，我從美國回到台灣。二十年旅美歲月，規律而平淡，一回到熱鬧、溫暖的台灣，初時的興奮，漸漸滲入一種重新融合的矛盾。我檢視自心在調適上的不安，開始從宗教中尋求真正的歸屬感。

於是，佛教、道教、一貫道，或個人精舍，或宗教團體，我逐一巡禮；我去尼泊爾，去印度，去西藏……，山水勝境裡，清鐘悠然，特別醒心，常覺每一宗教都有其美好教義。

尼泊爾印象尤深。清晨天未亮，空氣中瀾漫經聲梵唱，我在佛塔周圍繞走，一圈圈走進

內心。而一整天裡，聽著佛寺中的擊鼓，看著人們生活中的喜悅寧靜，我深受薰染，寧靜慢慢內化為心中的種子，芬芳成一座心靈花園。

這座花園，至今飄香。我體會到，人生不如意固然十之八九，但常想一二，周遭仍有美好的能量，讓人可以從躁中回到靜中。我難如修行人般閉關三年三月又三日，但短暫的宗教浸潤後，回到凡塵社會，寧靜的種子在心，一有雜草竄長，隨即清理，常保花園風光明淨。

每當看到諸佛菩薩端然於蓮座上，微眯的雙眼，半開半閉，我不禁悠然而想，人是不是也一樣，心眼得能進能出、可外可內，有時該看看外面的世界，有時要觀觀自己的內心。我相信，大部分人皆無法離群索居，然而寓居社會，再繁亂的日子，也一定有清淨的片刻，再痛苦的生活，也必然經歷點點滴滴的美好，而這清淨與美好，就是心靈的種子。為什麼不讓這顆種子發芽呢，讓心既入世於社會現況，也出世於修行之境，隨時淨化自己，也讓這股清流潤澤他人內心。從個人，而家庭，而社會，人群需要清淨的訊息與行動。於今一片聲浪嘈雜，找出你的寧靜種子吧，讓花園百香，從內心向外飄揚。♣

(本文作者為現代婦女基金會董事)