

灵修，在每一天里

专注能提高智慧 蔡志松：



蔡志松

著名雕塑家、中国雕塑界最具代表性的的人物之一，主要作品有《故国》、《玫瑰》、《浮云》等系列。曾获法国巴黎秋季沙龙最高奖——“泰勒大奖”，成为该活动103年历史上首次获此殊荣的中国艺术家。作品曾被世界许多知名博物馆、美术馆及艺术机构收藏。

我总是得益于做事专注，这种专注能提高智慧

我15岁开始画画，20年后当年的画班老师（当时美院的教授）有一天晚上突然打电话给我：“想起你当年画画的时候，觉得非常感动，你每天书包里放个面包进画班学画，别人休息时你仍然在画画，很多个小时过去了，你带着面包进了学。”我对这些细节记忆犹新，因为实在在看过太多次。“我总是得益于做事专注，这种专注能提高智慧，这是实实在在的。让一个普通的画班学生变成一名成熟的专业人士，禅修是每天活着的艺术。

我时刻观想让母亲的疼痛转移到自己身上，奇迹发生了

我本人因为病扰，所以情绪不好，有位高僧大德曾经开示我：让我把众生的痛苦都观想到自己身上，把自己所有的快乐和福报都发射到别人身上，当时我并不理解。但是几年后母亲得了胃癌，我在病床前陪伴时，就时刻观想让母亲的疼痛转移到自己身上，奇迹发生了，母亲的胃不疼了，而我开始感觉疼痛，当我能够为母亲分担痛苦而感到高兴时，疼痛却又消失了。这是真实的事情，所以说当我们弄明白为何而禅修、如何禅修，找到正确的方向、方式时，禅修真的会改变我们的生活。

我们面对事情时首先要安定、冷静，然后专注、寂止

在经过这四个步骤之后，思维自然会重新开启，进入清晰、明朗的状态，既有利于我们的思想，也有利于行为。艺术创作也是这样。如果人处在安定的状态下，思维会非常的敏捷，而安定就来自于平时的禅修。禅修，并不只是每天盘腿打坐，其实我们的身体就是禅房，我们的心不外散，安稳地在身体里呆着，守住心，让情绪安定下来，就是一种禅修。