

齐特琴的寓言故事



索纳（Sona）是佛陀的一个年轻弟子。他出生于一个富有的家庭，为人勤勉、敏锐、活泼开朗。

自从出家修道之后，他精进修行，专心练习冥想。日子一天天过去，他发现自己陷入忧郁，并感到沮丧，迷惑和痛苦万分。不久，他已经形销骨立、憔悴不堪了。

由于灵修上没有进步而感到闷闷不乐，他便去觐见佛陀求指引。

佛陀说：“索纳，你从前不是善于弹齐特琴吗？如果琴弦太紧，能弹得好且琴声好听吗？”

“主啊，当然不是。”

“如果琴弦太松，能弹得好且琴声好听吗？”

“主啊，当然不是。”

“如果琴弦不太紧也不太松，调得均匀，你的齐特琴不是又易弹又能奏出美妙的琴声吗？”

“主啊，那当然。”

“索纳，修行也是如此。如果太绷紧，用力过度，就会导致紧张和不安；如果太懈怠，就会退失道心。所以，调整你的精力，保持平衡，那么你就可以一心专注于修持善法。”

启示：

保持中道是快乐的关键。一个人，无论运动、饮食、睡眠、工作等都应采取中庸之道，才能拥有平衡又快乐的生活方式。

国际沙迪亚赛组织马来西亚分会

原著：<http://saibalsanskaar.wordpress.com>; 11 September 2017

译：华人组