



心灵读本

淡定的人生

徐枫◎编著



享誉世界的
一代大师

聆听国学大师的精言妙语
感悟蕴懋无比的人生智慧

YIDAIDASHI
XIANGYUSHIJIETUO

淡定的人生

徐枫◎编著

 群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的人生 / 徐枫编著. — 北京: 群言出版社,
2015.8

ISBN 978-7-80256-842-6

I. ①淡… II. ①徐… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 184643 号

策划编辑: 杨 舰

责任编辑: 张天放

封面设计:  同人网文化传媒 · 书装设计

出版发行: 群言出版社

社 址: 北京市东城区东厂胡同北巷1号 (100006)

网 址: www.qypublish.com

自营网店: <http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (群言出版社官网)

电子信箱: qunyancbs@126.com

联系电话: 010-65267783 65263836

经 销: 全国新华书店

法律顾问: 北京市君泰律师事务所

印 刷: 三河市宏顺兴印刷有限公司

版 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-80256-842-6

定 价: 29.80 元



【版权所有, 侵权必究】

前 言

生命本该轻松自在

人生是什么？每个人都会有自己的答案，因为感受、体悟的不尽相同，所以会有千姿百态的人生。人生就像一条路，一条漫长而艰辛的路。

生命是用来寻求梦想，用来超脱人生的。生命多一分烦恼，就需要有一分淡然来释怀。红尘中的凡夫俗子，人人都需要一分佛心般的淡定。

佛陀说：“人的生命，只在呼吸之间。”生命是如此的短暂，所以应该好好珍惜，思考人生的真正意义是什么。

在繁杂的尘世中，因为有七情六欲在推波助澜，心境纷扰不安。因为在工作 and 为人处世的不适应，付出与得到之间的不平衡等等，心灵的动荡让人们想找到一个生命的出口，远离烦恼和困惑。怎样自在、充实和喜悦的生活，成为现代人所面临的难题。这时需要用一颗淡然的心面对一切。

心灵的超脱、平和、自然，能带来一种性灵的感悟，一份身心的安宁。以恬淡的心态对待世间万物是一种修行，也是一种境界。

佛说，人生在世如身处荆棘之中，心不动，人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，伤其身痛其骨。人生在世，名是绳，利是绳，欲是绳，尘世的诱惑与牵挂都是绳。

生命本该轻松自在，却在尘世之中套上了沉重的枷锁。人的生命是有限的，能拥有的东西也是有限的，只有不断地清扫和放弃一些东西，才会有新的东西入主人生。

佛说，许多得与失也就在一念之间。以出世之心对待入世之事，会让人生开阔许多。

佛是一种解脱的智慧，一种追求快乐适意生活的心境，佛以非凡的智慧，点破世俗屏障，以智慧的机锋给世人以启示，为世人指明人生的方向，让人在杂乱繁芜中窥得一丝恬阔和淡然。

相由心生。人生的一切烦恼和痛苦也由心生。佛说：“用清净之心看世间，世间即清净；用解脱之心看世间，心即解脱。”做人需要佛的慈悲心肠，与人相处需要佛的博大胸襟，做事需要佛的无上智慧。以佛一般淡定的心态出世入世，人生方能圆满。

忍让、超脱为基调的佛家智慧，教导人们认识自我、积极向善、超脱名利的处世智慧。

佛家智慧是对人生的大彻大悟，是对人生真谛本质的诠释。因而，它是为人处世的根中之根，是自我提高、自我完善、自我超越和齐家、治国、平天下的智慧源泉。

本书从佛家的角度出发，以佛家思想为核心，用佛家的哲理，从心灵、生活、修行、处世等各个方面对人生进行了反省与解析。通过一个个教人向善、安抚心灵和启迪智慧的故事，阐述诸多为人处事的人生哲理，让人们以淡然的心态领略生命的真谛。鲜活生动的故事娓娓道来，如春风般抚柔着尘世中疲惫的心灵，如流水般洗涤现世的尘垢，留下一缕宁静淡然的清香。

希望阅读此书的你，能在每个故事的感召下，提高自己的修为，增长内心的智慧，清除俗世的疑惑，拥有一颗淡定的心。

目 录

第一章 心平何劳持戒，根直何须参禅

1. 灵魂安宁是修行的根本 2
2. 关照自己的心灵 4
3. 世界是心的影像 6
4. 智者懂得合乎自然本性 8
5. 无我方能够参禅 10
6. 自由自在是心性的大解脱 12
7. 平常心乃悟道之本 14
8. 不要落入患得患失的旋涡 16
9. 开启内心的悟性 19
10. 随缘生活，烦恼自然销落 21

第二章 因缘生万有，于无常中识破福祸果报

1. 万物皆从因缘生 26
2. 种植何种因，便得何种果 30
3. 众生皆有佛性 33
4. 欲得福报，先植福因 35
5. 感恩众生，便是快乐自己 38
6. 逆境磨练心志 41
7. 珍爱当下便是尊重生命 43
8. 命运是最公平的审判官 46

9. 无常乃世间实相	48
10. 识得一切因果果报	50

第三章 放下执念，菩提自现

1. 自命不凡是幻灭的开始	53
2. 关闭一叶窗，开启一扇门	55
3. 放下方能释然	58
4. 抛却执念，才能感悟生命的灵性	60
5. 烦恼即菩提	62
6. 鹬蚌相争，渔翁得利	64
7. 世上本无事，庸人自扰之	66
8. 攀比迷乱人的心性	68
9. 除却偏执，才能拥有平和的心性	70
10. 不被外相迷惑，方能超然	72

第四章 心地清净方为道，退步原来是向前

1. 欲望无止境	75
2. 不要为了蝇头小利丧失自我	78
3. 贪婪是恶的根源	80
4. 黄金做成的枷锁最沉重	83
5. 不要被虚名和私利扰乱心性	85
6. 贪欲是生命的牢狱	89
7. 不为外物所累，知足常乐	92
8. 在贫苦中修身养性	94
9. 凡事量力而行，不苛求	96
10. 名利无非过眼云烟	99
11. 幸福无标尺，勿攀比	101

第五章 宽恕众生，善待自我

1. 心如何，世界便如何	105
--------------------	-----

2. 宽恕你的敌人	107
3. 原谅别人的无心之咎	110
4. 海纳百川，有容乃大	112
5. 容忍诽谤你的世人	116
6. 宽恕打痛你的拳头	118
7. 学会欣赏和赞美他人	120
8. 欣然接受别人的批评	122
9. 恶语伤人三春寒	124
10. 用仁慈化解怨恨的坚冰	127

第六章 做自己的菩萨，智者自救

1. 求人不如求己	130
2. 在职责中品味幸福	133
3. 挖掘自己的潜能	135
4. 苦难是修行者的必经之路	137
5. 最忠实的伴侣——自己	139
6. 空中之阁，难以长久	141
7. 接受和相信现在的自己	143
8. 耐心等待，不要急功近利	147
9. 修行无须拘泥于外在形式	149
10. 希望是不可丢弃的法宝	151
11. 命运掌握在自己手中	153

第七章 识破幻相，把握万物本质

1. 外表只是瞬息的幻相	157
2. 太注重外在形式只能适得其反	159
3. 做事情不必拘泥于表面	161
4. 驾驭心念，方能洞彻生命的真意	163
5. 我即佛祖	165
6. 了解自己的本心才能彻悟	167

7. 除却虚伪的矫饰，见得本性 170
8. 有心才能感悟 172
9. 撕下面具，方能自由过活 174
10. 不解本心地模仿，一如东施效颦 176
11. 不要违背事物的本性 178

第八章 以慈悲度化世人，甘为众生牛马

1. 先为众生牛马，方成诸佛龙象 182
2. 慈悲之心度己度人 186
3. 但行好事，莫问前程 188
4. 珍惜眼前人 191
5. 慈悲是世间最温柔的力量 194
6. 众生平等，每个人都有佛性 198
7. 害人者自害 201
8. 我不入地狱，谁入地狱 203
9. 天堂和地狱仅在一念之间 205
10. 心中有佛，处处皆庙 208
11. 布施乃快乐之源 210

第九章 随缘随性生活，便是世间自在人

1. 心中有佛，自身便为佛 213
2. 无我之境乃真境 215
3. 参透生命的本质，便无所谓生死 217
4. 保持一颗禅心，虔诚生活 220
5. 打破内心的束缚便是释怀 222
6. 守护好自己的心门 225
7. 大智若愚者乃真智者 227
8. 善恶欲念皆由心出 229
9. 清静自然心是幸福之源 233
10. 浮生若茶，须悉心品味 235

第一章

心平何劳持戒，根直何须参禅

佛法讲求心与佛的交流，修佛就是修心。佛无处不在，佛不在表象，而在内心，有什么样的心，就有什么样的佛。佛并不是要众生崇拜他，模仿他，因为表象的相近不能代表本质的相同。佛是心灵打造的幻象，太过于执着外在，反而会迷失其中。心中有佛，便与佛有缘。佛法讲究机缘，禅，就是机缘，你懂得，无时不禅，无处不禅，无人不禅，无事不禅。不懂，即使说得天花乱坠，也与禅无关。俗语云：讲者无心，听者有意，故无相禅师曰：“一切皆法也，一切皆禅也。”



1. 灵魂安宁是修行的根本

离开外界一切物相，是禅；内心安宁不散乱，是定。如果执着人间的物相，内心散乱，就是终日打坐，也达不到禅的境界。

——慧能禅师

慧能禅师有一位弟子参禅时终日打坐，慧能禅师一次忍不住问弟子：“你为什么终日打坐呢？”

弟子回答道：“我在参禅啊！”

慧能禅师说：“参禅并不只是让你终日打坐。”

弟子听到慧能禅师这样说，不明白地问：“你不是经常教导我们，终日坐禅不可躺卧，才能守住容易迷失的心，洞察一切吗？”

慧能禅师说：“终日打坐只是在折磨自己的身体，并没有达到参禅的效果。”

弟子听得更加糊涂了。

慧能禅师接着说道：“禅定，并不是要一个人像木头一样在那里一动不动的坐着，而是全身心要达到一种极度宁静、清明的状态。离开外界一切物相，是禅；内心安宁不散乱，是定。如果执着人间的物相，内心散乱，就是终日打坐，也达不到禅的境界。只有离开一切物相的诱惑及困扰，心灵得以清净安宁，才不会被世事所迷惑。”

弟子躬身问道：“人都是从俗世来的，世间的诱惑又那么多，师父请明示我怎样才能摆脱诱惑，不被世间之事所困扰呢？”

慧能禅师说道：“思量人间的善事，心就是天堂；思量人间的邪恶，心就化为地狱。心生毒害，人将沦为畜生；心生慈悲，处处就是菩萨；心生智慧，无处不是乐土；心里愚痴，处处都是苦海了。”

弟子听后恍然大悟。

佛经中还有这样一个故事：

过去有个人雕刻夜叉罗刹，他天天模拟夜叉罗刹的表情，想呀想的，想久了，不知不觉一脸横肉，变成很凶恶的样子。后来遇见一位法师，法师看到他一付恶鬼形象，觉得奇怪，就问他：“咦，您的脸怎么会变成这样？”

这个雕刻家很苦恼的如实回答：“我也不知道呀！我本来不是这样子的，我刻夜叉罗刹，刻着刻着就变成这样了。”

法师想了想，微微一笑：“原来如此，阿弥陀佛！施主，我看您换个方式，改雕刻菩萨的像吧，说不定另有造化呢！”

这个雕刻家别无他法，姑且一试，于是天天想菩萨的庄严，模拟菩萨的容貌，说也奇怪，日子一久，他的面相慢慢变得慈祥了，端庄了，比本来的面目还要善良多了，他这才知道心能转相，心里种什么因，心外就结什么果。

有些人生得庄严美丽，就很矜持得意；长得难看，就怨怪父母把自己生得丑陋。假如希望自己美貌，有尊贵的气质，那么，应该先净化自己的心。

人世间什么东西最快，人世间最快的是心念，心念一转，可达九天之外，可达五洋。任何东西都没有人的心念快，而且心念也决定人的善恶。

人和人之间是相同的，有人怨自己的运气不好，财运不旺，事业不顺等等。但仔细想想，不是运气不一样，而是心念不同。

淡然心语：

禅宗认为，一味苦修苦坐，执着于形式，是凡夫俗子的境界，并且也只是停留在生命的表层。心念不同则境界就不同。只有内心安宁才是真正的安宁，才不会被世事所迷惑，进而发现生命的真谛。

2. 关照自己的心灵

我若多嗔及怨结者，十方现在诸佛世尊皆应见我，当作是念：云何此人欲求菩提而生嗔恚及以怨结？此愚痴人，以嗔恨故，于自诸苦不能解脱，何由能救一切众生？

——《华严经》

佛陀曾经讲过这样一个故事：

从前有一个非常有钱的富人，他娶了四个老婆。他最爱他的第四个老婆，所以给她吃最好的穿最好的，她想吃什么、喜欢什么衣服，富人都肯买给她。他也很爱他的第三个老婆，经常带着她出去游山玩水，每天都要去关心她，常常在她身边甜言蜜语，又造了漂亮的房子给她住。他同样也爱他的第二个老婆，因为她善解人意，每当富人有什么心事或困扰，他总是来找第二位妻子为他分忧解闷，互相安慰，只要和她在一块儿就觉得很满足。他的第一个老婆最能吃苦，帮他操持家里的上上下下，付出了很大的辛苦，然而这个富人却觉得他的第一个老婆年龄太大，人老珠黄了，富人几乎忘了她似的，根本很少去看她。

终于有一天，这个富人因生病而卧床不起，他知道自己在世间的日子已经不多了。他就想，我死的时候，我的四个老婆谁会愿意陪我呢？于是他就把四个老婆叫来一一问话：“我死的时候你愿意陪我一起进坟墓吗？”“想都别想！”第四个老婆丢下这句话，头也不回地走了。伤心的富人于是问第三个老婆：“我一辈子都爱你，你准备好同我一起去了吗？”“不！”这个老婆答道，“你死了，我就改嫁。”接着他问他的第二位老婆：“你是最善解人意的，现在，你能同我一起去吗？”对方答道：“这次我可帮不了你，我能做的至多是给你下葬。”

这时富人已经伤心至极，忽然，一个声音传来：“我陪你去，你去哪儿我都陪着你。”富人朝着声音传来的方向望去，原来是他的第一个老婆。望着这位因营养不良而骨瘦如柴的妻子，富人热泪盈眶地说：“我早该对你好一点。”这时富人才知道，真正可以和他永不分离的只有第一个妻子。

其实，富人的四个妻子各自象征着不同的寓意。

第四个妻子代表人的身体。人是最爱惜自己的身体，为了满足自己的物质欲望，可以不惜一切，但在人死去的时候，身体却不会随着你。

第三个妻子代表财富。一个人一生中即使再富有，不论是多么辛苦赚来的钱，到死的时候却一分一毫也不能带走。

第二个妻子代表人的亲朋好友。人生在世，彼此关心是顺乎天理，合乎民心的。但很多人往往是有目的的与亲朋好友相处，忘却了做人的根本。等到百年之后就谁也不记得谁了。

第一个妻子代表人的心灵。它和我们形影相随，生死不离，关系最为密切，但我们往往会忽略了它，只顾着去满足自己的欲望。

生活中，我们每天都很忙碌，忙着结交朋友，摆脱孤独，忙着赚钱，摆脱贫穷，忙着打扮自己，追求外表的华美，但却独独忘记关照我们的心灵。

当感到一切都拥有的时候，生命也快要走到了尽头，朋友、财富、美貌都即将离自己而去，而唯一能够长久陪伴自己的是我们的心灵，而因为自己的忽视，心灵早已疲倦。

淡然心语：

真正的快乐是心灵的快乐。佛家强调“勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴”，就是通过戒定慧的自我修养，去除贪欲心、嗔怒心和愚痴心，净化自己的心灵，在日常生活中过清醒、不被物欲所障、不被成见所迷的生活。

3. 世界是心的影像

佛曰：一个人的心量有多大，世界就有多大。

有一对老夫妇，非常贫穷，连住的地方都没有，而且还体弱多病，只能依靠乞讨过日子。他们只好在废弃的牛棚里面过夜。他们唯一的财产是身上那件又脏又破的衣服。

一天，老夫妻听说佛陀带着很多弟子到当地来接受供奉。两人都觉得如此难逢的因缘，绝对不能错失，总要凑一点儿东西去供奉。老先生病态的脸庞露出难得的笑意。

老婆婆忧虑地说道：“可是我们什么都没有，拿什么去供奉呢？”

老先生忽然想起来什么似的说道：“我们身上还有一件衣服呀，就把这件衣服拿去供奉佛陀吧。”

老婆婆听了以后，觉得不妥，她说：“我们的衣服又脏又破，怎么能给佛陀供奉这么破旧的东西呢，再说如果我们把衣服拿去供奉，以后怎么出去乞讨呀？”

老先生说道：“今生我们如此贫穷，是因为过去不知道结缘布施。纵然因为施舍了这件唯上的破衣服而忍饥挨饿，也要种下一些因缘的种子，以便来生脱离苦海。”

于是，老先生便拿着自己破旧的衣服，羞涩地来到精舍。恰巧遇见佛陀和他的弟子们在用斋，老先生在门口踟躅着不敢进入。

佛陀慈祥地招呼他进来：“老人家，你不必害怕，到我座前来。”

老先生跪在佛陀的座前，恭敬地用双手把衣服呈献给佛陀，并说道：“慈悲的佛陀，请您接受弟子卑贱的供奉。”

“老人家，我满心欢喜接受你诚恳的供奉。你今日的布施将会和恒河沙数的七宝供养功德一样深厚。”

老先生听了佛陀的话，开心的回去了。满座的弟子闻到衣服所散发的难闻

气味，都无法继续吃下去。

佛陀叫目犍连将老先生的衣服拿到江边去清洗。目犍连刚把衣服丢入江水之中，突然波涛汹涌，溅起千丈高的浪花，衣服如一叶扁舟在浪中载浮载沉。目犍连大吃一惊，于是立即运来须弥山，希望能够镇住惊涛骇浪。但是当目犍连尊者把须弥山投在江中，不仅没有平息翻滚的波澜，而且须弥山就像一颗小石头一样在水里翻腾。

目犍连赶忙跑回去向佛陀请教解决的方案。佛陀挑起一粒米饭交给了目犍连，轻描淡写地说：“你把这粒米饭丢在水中，看看结果能怎样？”

目犍连感到非常疑惑，但又不便询问，只好依照佛陀的指示将米粒丢在涌动如沸汤的江水中。霎时，江涛突然静如止水，仿佛一面明镜。

淡然心语：

佛法认为，世界上大的也不一定是最大，小的也不一定是最小。重要的是，在做事情的时候，要有一颗虔诚的心，才能换来虔诚的回报。

4. 智者懂得合乎自然本性

世上的事物就是这样，任其自然，真正禅境。

——佛陀

一个炎热的夏季，突然下了一场暴雨。暴雨过后，阳光格外强烈，佛陀感到很饥渴，于是就叫侍者去前面不远处看看，有没有水喝。

侍者于是拿着盛水的容器去了。走了没多久，他就发现了一条小河。等到走近一看，河水污浊不堪，水面到处漂浮着一些杂物。于是他就转身回去了，告诉佛陀说：“河上漂着许多杂物，那水太脏了不能喝，我还是再找找看吧。”

佛陀说：“这条小河离我们最近，我现在口渴难耐，你不要再去找了，再去一趟刚才的那条小河看看吧。”

侍者心里非常不高兴，他想：我刚才已经都看过了，水那么脏，即使拿回来也不能喝，不是让我白跑一趟吗？

佛陀早已看出了他的心思，于是对他说道：“你去了就知道，这次肯定不会白跑的。”

侍者只好又去了那条小河旁，这次再来，竟然大不一样，河水变得无比清澈、干净，侍者高兴地装了满满一大容器回去了。

侍者捧着装满水的容器，来到佛陀面前说：“刚才还是污浊不堪的河面，这次竟然变得那么清澈，太神奇了！”

佛陀说：“世上的事物就是这样，任其自然，真正禅境。”

这个世界没有任何东西是永恒的，顺其自然，总能得到你想要的东西。

福州罗山道闲禅师有一次去拜会石霜禅师，便问道说：“心灵的知觉已现，却往往会被一大堆纷乱的念头束缚住。在这种起伏不定的时候，我该如何用功呢？”

石霜禅师回答说：“最好是正视它，直接把各种念头抛弃掉。”

道闲觉得这个回答不是他想要的结果，于是又拿这个问题去请教严头