

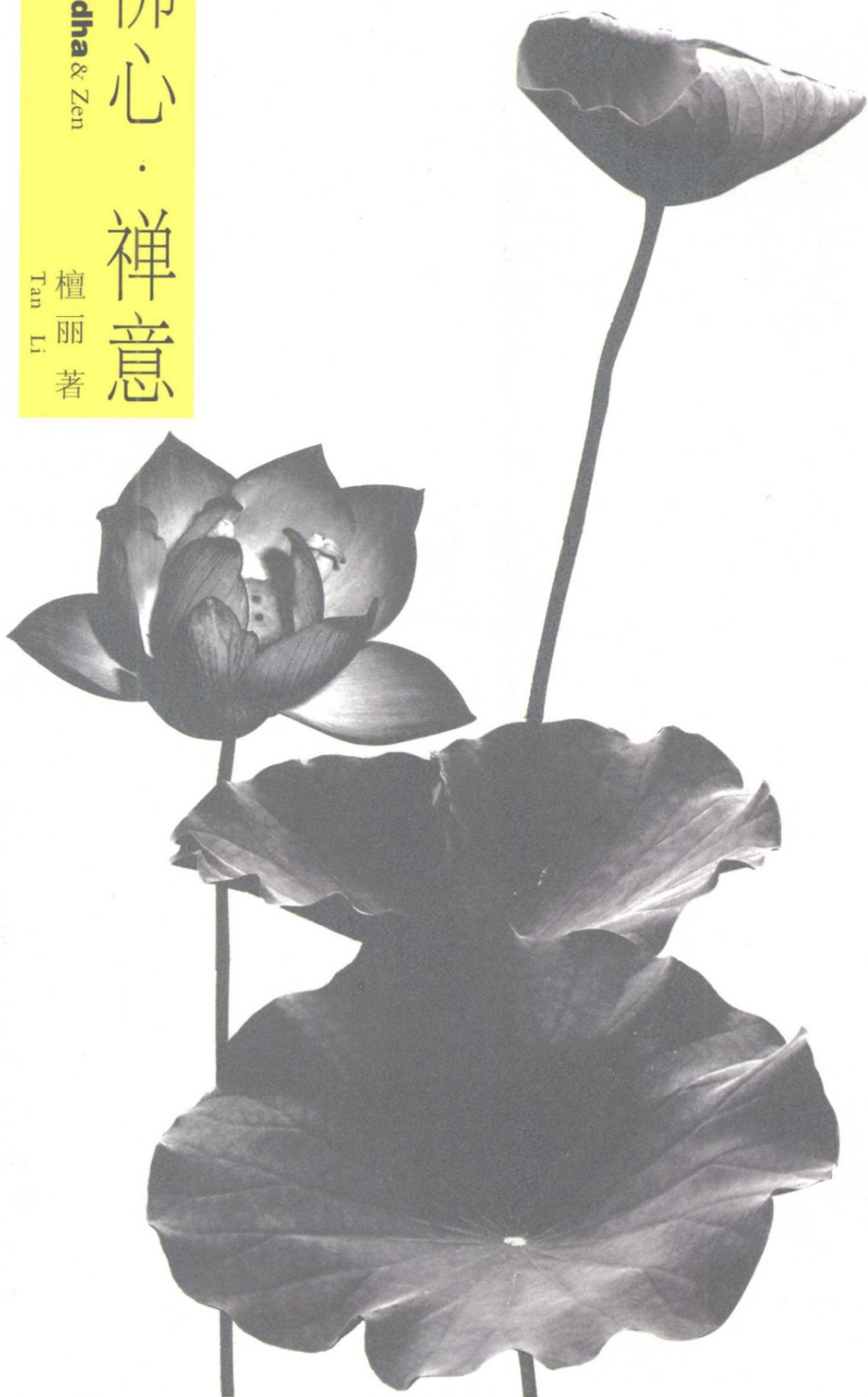
心是快乐之本。无论人处于何种生活状态，心修得好，就会快乐。

广东省出版集团  
花城出版社

Buddha & Zen

# 佛心·禅意

檀丽 著  
Tan Li



佛心·禅意

檀丽 著

廣東省出版集團  
花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

佛心·禅意 / 檀丽著. —广州: 花城出版社, 2008. 6  
ISBN 978 - 7 - 5360 - 5338 - 0

I. 佛... II. 檀... III. 佛教—宗教文学—  
作品综合集—中国—当代 IV. I299

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073709 号

责任编辑: 余红梅

技术编辑: 赵 琪

平面设计: 罗子安

---

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州市官侨彩印有限公司

(广州市番禺区石楼)

开 本 787 × 1092 (毫米) 20 开

印 张 9 10 插页

字 数 100,000 字

版 次 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 字

定 价 25.00 元

---

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020 - 37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

# 前 言

有一个这样的世界，叫华藏世界。

这个世界充满了光，每一个觉悟了的生命都流泻出光明，闪耀在四面八方；这个世界充满了觉悟、快乐、安宁和光明，充满了法海、珍宝、鲜花和美丽的彩云；有许多优美的狮子座；有许多华美的幡盖，给我们带来觉照的温暖和喜悦；这个世界有无尽的内在空间和外在空间以及无尽的自由给每一个人；有许多充满力量、自信、威严和喜悦的生命。

这是一个非常快乐的能让人彻底享受生命的世界。

这个世界是《华严经》里讲述的世界。一部优美的经典讲述了一个优美的世界。

华藏世界是这样的美！这么美的世界在哪里？

就在你的心里。伸手可及。

这么美的世界其实就是你内心的产物。

想生活在充满烦恼、不安、纷争的世界里，还是生活在充满鸟语花香、安宁智慧的华藏世界里，都取决于你的心。

心造就生命的一切感觉：痛苦、烦恼、得失、仇恨、恐惧、绝望、分别、快乐、喜悦、安详、慈悲、爱和同情……

心，是最高的精神存在，不能以语言文字进行形状描述，不能以逻辑思维进行具体把握，只能通过自我进行直观体验。

佛经中说：

“心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”

“一念心不生，即如如佛。”

“三界无别有，唯是一心作。”

如果你的心充满正念和安宁、清静和纯洁，你就生活在华藏世界里。如果你的心充满妄想和烦恼，你就生活在妄想和烦恼的世界里。

有烦恼的是人，断除了烦恼的是觉悟的圣人。

世人被唤作有情众生，是因为世人的心里长满了杂草。

得道的人被唤作佛，是因为佛的心在面对世上种种诱惑、欲望时巍然不动。佛的心在华藏世界里，得大自在。

断除了烦恼的人，活在世上，自由自在，心地光明圣洁，能在五欲六尘中打滚而自身清静，如同莲花出污泥而不染，这叫真功夫。

人们常说“心地”，就是希望自己的心要像大地那样。因为如果心如大地，无论在顺境还是逆境，都会安然自在。顺境逆境来去随之，不为所惑，不生悲喜，这叫做解脱。反之，心随顺逆之境来去，就叫做自作自受。

“自己做自己的主人。”说起来容易，做起来难。

红尘之中，又有多少人能让自己的心在面对外界时不动摇？

其实，人生，想通了，也真是变化无常。生命长长短短、顺利坎坷，也都是因缘所生，因缘所灭。你最爱的人、最得意的日子，都会随风而逝；同样，你最讨厌的人、最痛苦的日子，也会随风而逝。世间因缘总在变化，在生生不息的变化之中，行云流水走天下，心不动摇，即得解脱。

心是快乐之本。无论人处于何种生活状态，心修得好，就是快乐。

清静心，是人的修好了的心。

清静心，无垢无染，无贪无嗔，无痴无恼，离恶行之过失，离

烦恼之垢染，无所执著，心地空明清净、圆觉无碍。

人在尘世，有许多心。佛心、慧心、凡心都是心。

说心、道心、炼心、修心，都以心为主。佛性佛心、智慧之心、红尘有情之心，都能在人的心中找到。

愿每一个人的心，都安定在清静、温柔和安详中。

檀 丽

2008 年于广州



## 目 录

001 /	前言
	<b>第一辑 美的极致</b>
002 /	美的极致
004 /	佛影
006 /	佛缘
008 /	鸟飞进皇宫
010 /	心中的小鸟
012 /	因果
014 /	赤脚观自在
016 /	禅定
017 /	持戒
018 /	精进
019 /	布施
020 /	智慧
021 /	忍辱
022 /	野狐
023 /	林中的野雉
024 /	意志坚定的舍利弗
026 /	鱼绳上的鱼腥味
028 /	小白象

- 029 / 功德的力量  
030 / 捕蛇  
032 / 缘  
033 / 美女  
035 / 信心如手  
036 / 自觉的心  
037 / 相由心生  
038 / 无限扩大的因缘链  
039 / 出家众  
041 / 水可成乳也可成毒  
043 / 蜘蛛网  
044 / 琉璃心  
045 / 菩提本无树  
047 / 泡沫

## 第二辑 快乐的秋蝉

- 050 / 快乐的秋蝉  
052 / 天的恩泽  
055 / 漫步  
057 / 今天的花  
059 / 破除烦恼  
061 / 修正生命  
063 / 慈悲  
065 / 感恩  
067 / 心  
070 / 竹林观音  
071 / 舌如刀剑  
073 / 随喜  
075 / 生与死



- 077 / 轮回  
080 / 生命可贵  
081 / 火  
082 / 再生因缘  
083 / 云层外的天空  
084 / 烦恼的重量  
086 / 烦恼和欢喜  
087 / 农人插秧  
088 / 野渡船夫  
090 / 小沙弥  
092 / 虾子有识  
094 / 如戏  
096 / 自焚的香木  
098 / 羊儿的泪水  
100 / 靠自己最好  
102 / 租客的荒凉

### 第三辑 真正的爱

- 104 / 真正的爱  
107 / 不着一物是菩提  
110 / 经霜的竹子  
113 / 死  
115 / 放下  
117 / 愚妇  
119 / 砂砾女子  
121 / 上帝的路  
123 / 前世今生  
125 / 启蒙  
127 / 祈求

- 129 / 疾病
- 131 / 姐弟
- 133 / 贪
- 137 / 自傲的结局
- 139 / 有情众生
- 142 / 生命的两端
- 144 / 生命的轻与重
- 146 / 心存高低
- 148 / 老祖母
- 151 / 花开花落
- 155 / 快乐之门
- 162 / 孩子的天空
- 165 / 人生有一种活法
- 168 / 永生

## 第一辑 美的极致

佛陀睁开他那莲花般的眼睛……

面对那双眼睛，

国王不由自主跪了下来

——国王见到了世界上美的极致。

他不能相信世上还有那样的眼睛：

眼睛里空空如也，

却充满了自在和光芒、喜悦和快乐、安详和内容。

爱和泪水把心洗干净了，

你才会在面对人生的悲欢离合时处之泰然，

才会拥有一颗清净透明如琉璃般的心。

一颗清净透明如琉璃般的心，是一朵美丽的莲花。

拥有这种心的人非常快乐。

## 美的极致

有这样一个故事。

有一次，佛陀来到瓦拉那西。当他到达那儿时，他停留在城外的一棵榕树下。那是一棵很大的榕树。

当时，日已偏西，阳光斜照着云朵和大地，染红了云朵也染红了大地。佛陀坐在树下，很安静很放松地坐着。夕阳透过浓密的树叶照射在他身上。

瓦拉那西的国王正坐着马车过来。国王拥有他想拥有的一切，拥有世界上每个人都欲求的一切。然而，他却满脸忧伤，坐着马车要去山里自杀。他拥有世上所有的一切，却要去自杀，因为他觉得很疲倦，很挫折，觉得一切都没有意义没有价值。

无意中，国王看到榕树下很安静地坐着一个人，那个人看起来很美，身上散发出光辉。

那个人身旁放着一个乞丐碗，可那个人很美，很端庄、很安详，金碧辉煌，连落日的余晖都无法与他相比。从他身上散发出来的深深的宁静笼罩着他，也笼罩着他周围的一切，使他的周围环绕着一个由他创造出来的非常宁静和安详的空间。

国王从来没有见过这种宁静，不是死一般的寂静，是一种有着深深蕴涵的宁静，一种活的、充满内容的、端庄的，比落日余晖都要美丽的宁静，一种由内心散发出来的可以创造环境的美。

国王停下马车。他想：“这个人在这个世界上既无权势也无财富，但却如此喜悦如此安详。也许，人生中还有一些东西是需要我

去寻找的……”

于是，他问佛陀：“你只有一个乞丐碗，只有一个乞丐碗的你怎么会这样终极地快乐？我拥有一个那样大的王国都不快乐！”

佛陀睁开他那莲花般的眼睛……

面对那双眼睛，国王不由自主跪了下来——国王见到了世界上美的极致。他不能相信世上还有那样的眼睛：眼睛里空空如也，却充满了自在和光芒、喜悦和快乐、安详和内容。

佛陀说：“我能理解你，因为我和你一样，也曾是国王的儿子，享尽荣华富贵。我知道拥有一切却一无所有的痛苦。但你现在看我的眼睛，我的眼睛告诉你所有的一切。你有一天也会像我这样。因为每个人都有可能发生内心的变化，都有可能让自己开悟。”

国王认识到生活的喜悦和快乐是由内心散发出来的，不是他所拥有的外在的一切所能给予的。

国王打消了自杀的念头，他要去寻找那些他还没有找到的东西。

## 佛 影

有这样一个故事。

有一天，佛带着弟子舍利弗来到祇桓，在那里歇脚。午后四时左右，佛和舍利弗从打坐中起立绕行。这时，一只鸽子正受到老鹰的追赶。鸽子惊恐不已拼命飞，想逃离鹰的利爪。当鸽子飞到佛的旁边停下来时，佛的步伐正经过那里。当佛的身影遮住鸽子时，鸽子感到全身安稳，不再惶恐和发抖，也不再出声。接着，当舍利弗的身影停在鸽子身上时，鸽子又发出叫声，惶恐不安的状态完全像刚才一样。

为什么在佛的身影里，鸽子无比安宁，而在舍利弗的身影里，却惊惶如故？

佛说，这是因为舍利弗没有完全去除贪、嗔、痴三昧，所以，他的影子不能使鸽子感到安宁。

接着，佛要舍利弗观察这只鸽子的世代命运。舍利弗即刻进入宿命智的三昧，意欲观察这只鸽子的命运。然而，他只观察到鸽子过去的八万大劫，再往前就茫然一片。接着他又进入愿智三昧观里，他看到这只鸽子将来的八万大劫，再往后也是茫然一片。

佛告诉舍利弗说：“这只鸽子超越许多声闻与辟支佛（都是佛弟子的最高果位）所能知道的界限，在无限大劫里，始终都属于鸽子身。之后，待它的罪受完后，才能离开鸽子身，投生到五道里轮回，接着，才能出生为人。经过以后五百代，才能得到聪明的资质，会做一个在家信徒，尽心遵守五戒。之后，他会发心，希望将

来成佛。另外，再经过数不尽的岁月，他会实践六波罗蜜，具备十德，这样才能成佛。待他度完无量众生到彼岸后，才会好不容易进入毫无欲望的涅槃里。”

这个故事让我记忆深刻，不仅是因为舍利弗因此事而在佛的浩瀚智慧前汗颜，更是因为在巨大、威严的佛影里，惊恐不安的小白鸽感到了如水的清凉和无比的安宁。

我们的人生就像那只鸽子，一生都在惊恐中飞行，受着欲望、烦恼、贪婪、妄想这只老鹰的追赶。

惊恐不安，烦恼不堪，是人生的真实写照。

就像只有完全去除了贪、嗔、痴三昧烦恼的佛影才能让小白鸽感到真正的安宁一样，尘世里每个惊恐的生命只有努力去除贪欲、嗔怒和愚痴的烦恼，才能生活得安宁自在，才能找到最终的精神乐园。

欲望太多，意味着痛苦太多。一个充满欲望的人，是最痛苦的人。

妄想太多，意味着神思太浊。一个处处妄想的人，是最疲劳的人。

大美无言，大音希声，大道至简。

越简单越快乐，越纯真越安宁。快乐安宁，才是生活的真谛。

## 佛 缘

佛经中，有一个这样的故事。

当佛和弟子阿难进入舍卫城行乞时，目睹一位贫困的老母站在路边。阿难禀告佛说：“这个人值得怜悯，佛非救她不可。”

佛告诉阿难说：“佛跟这个人没有缘。”

阿难说：“佛走过去靠近她，她若看见佛的卓越姿态和光明，大概会起欢喜心，借此产生因缘才对。”

果然，当佛走去靠近她时，她转过身子，背向着佛。无论佛从东南西北哪一面走近，她都会马上转过身子背对着佛。佛从下方抬头仰视，她就往上看；佛从上方走来，她就低头朝下；佛从地下出来，她就用双手遮眼，无论怎样都不想看见佛。

佛对阿难说：“除此之外，还能制造什么因缘呢？”

那个贫困的老母终究没有得救的因缘，所以不能看见佛。

对此，佛解释说：“要碰见佛很难，就像优昙波罗树开花一样。再比一个喻说，也像雨水一样，虽然雨水很多，到处都很容易取得到，可是，饿鬼的喉咙却常常渴得发干，始终得不到水喝。”

要有缘才能碰到佛！没有缘，很难碰到佛！

同样，世上的人做朋友、做恋人、做夫妻、做家人，都是有缘的，这一个“缘”字概括了人与人之间林林总总的关系。

有缘还是无缘，凭的是人无法预知的因缘和人自身的努力。

缘有良缘和孽缘，凭的也是人无法知晓的因缘，这因缘在过去不知多少年的生命历程中已经种下、生长，留待给今世和来世结果



和受用。多结善缘，百益而无一害。而人茫然无知，总在今生今世里毫无顾虑地造着新的业，结下新的恶缘。

无论是人的良缘还是孽缘的缔结，都在于人自身的行为，是名副其实的自己种树自己乘凉，自己种瓜自己收获。

就像舍卫城里那个贫困的老太婆，佛怜惜她，以慈悲心愿从每一个方向去接近她，让她看见佛产生欢喜心，借此产生因缘，并藉此去救助她，但她却无论从哪一个方向都避开佛，因而也就失掉了这因缘。

佛作了那么多的努力，贫困老母都避开了，所以，佛对弟子阿难说：“除此以外，还能制造什么因缘呢？”

世上的雨水很多，饿鬼就得喉咙发干；佛就在老太婆身边，老太婆就是得不到救助，这都是他们自己的缘故，他们不愿去缔结一个良好的因缘。

只要人自己努力和愿意，佛在每一个人身边。每一个人看见佛的卓越光明生起欢喜心，每一个人都会得到佛的救助，和佛结一个美好的缘。