

逆境中的 自在

领悟佛语经典，参透人生百味，
看破荣辱得失，活得自在安然。
一桩桩禅宗公案，一则则佛家故事，在轻松自然的享受中，
让你参透人生的禅机，发现人生的真谛，升华人生的意义。

化



桑吉卓玛◎编著

京华出版社

逆境 中的 自立

桑吉卓玛◎编著



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

逆境中的自在 / 桑吉卓玛 编著. - 北京: 京华出版社,
2010.5

ISBN 978-7-80724-913-9

I. ①逆… II. ①桑… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物
IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 074046 号

编 著 桑吉卓玛

策 划 贾 兰

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64259577 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 238 千字

印 张 15.5

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-913-9

定 价 29.80 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系。



前 言

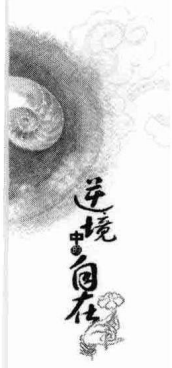
人的一生，不如意者十之八九，成败、荣辱、福祸、得失可以说是如影随形。如果总是沉溺其中，那么生活将会是一种灾难而毫无乐趣可言。面对逆境、挫折、苦难，你是否能保持一份乐观自在的心情，是否能保持一种积极向上的人生态度？这会让你在逆境中找到自在轻松，既不受名利之累，也不为劣境所困。

其实，如果能放下一切，人自然轻松无比；如果能以一颗平常心去对待生活，就会祛除心中的杂念，享受一种超然的人生；如果能够苦中得乐，生活就会过得达观、洒脱。

在几千年的发展过程中，佛教积累了无数的充满睿智让人彻悟的哲理故事，留下了句句发人深省、荡涤心灵的佛语经典，使我们顿悟，让我们在尘世的喧嚣中，发现生命的意义，在精辟的禅思中咀嚼人生百味，活得自在安然。

佛不是万能的，佛不能让我们得以解脱，但从中可以学到解脱的方法，指引我们看清世间百态。这里需要强调的是，用佛解读人生，并不是诱导我们消极处世，逃避现实生活，而是启发我们通过领悟佛的智慧，参透人生的禅机，发现人生的真谛，升华人生的意义。

拥有了佛的智慧，就能从容面对生活，坦然面对逆境，许多难题可以迎刃而解；融入了佛的精神，就能使信心更加坚定，勇敢战胜逆境，



快速摆脱逆境的困扰；拥有了佛的态度，就能乐观豁达，看透荣辱，得失不惊。融入了佛的思想，你的内心将更加充实，道德更加高尚，感情更加纯洁，人际关系更加和谐，就可以把生活、工作推向更高的意境。

或许你此时正因挫折而苦恼，正在逆境的困扰中辗转反侧，佛说：不要屈服。这个对手可能是你的敌人，可能是你面临的困境，也可能是你自己。谁都会有倒下的时候，关键是你能否再站起来，关键是你面对输与赢的心态与姿态。

本书通过充满智慧和哲理的佛家经典故事，让你懂得，落难或失败的时候，世界并不是末日，新的一天和新的机会总在前面；让你发现，追求心灵的轻松和自在，过自我宽松的日子，会更富有人性和潇洒。

生活中，有的人在为一些利益耿耿于怀，有的人因为不如意而郁郁寡欢，有的人心灵在矛盾的羁绊中痛苦不堪，有的人被世俗充斥得一片污浊……然而这些并不难解决，本书中的佛家智慧，佛教经典，富含无穷的人生真谛，会让你警醒，还你自在人生。



目 录

第一章 一念放下，万般自在

世间本无事	003
一切随缘任他去	006
清心寡欲则宽	007
失就是得	010
不妄求则心安	012
心如止水	014
立地成佛	017

第二章 万事随缘，心性随境

对他人充满希望	021
随缘就好	023
逆境也是缘	026
得失随缘	029
环境决定命运	032
顺势而为	035
换个角度去看	037

第三章 知足常乐，淡泊名利

富贵亦浮云	041
平常心是道	043
凡事有度	047

幸福是一种感觉	049
控制自己的欲望	052
苦乐在于自己的感觉	054
利欲之心无止境	057

第四章 能忍之人，事事称心

逆境中更要静心	063
没有什么不能忍受的	066
以平和的态度面对愤怒	068
做些禅事，用些禅心	070
把自己放低	073
百忍成金	075
退一步海阔天空	077

第五章 大肚能容，笑看人生

活得快乐	083
懂得休息，享受快乐	086
学会发现生活中的乐趣	089
做自己喜欢的事	092
快乐是一种心理状态	094
笑对人生	097
快乐在于心情	099



第六章 无色无相，放下一切

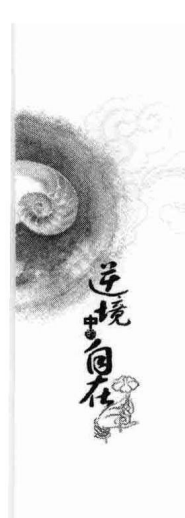
拿得起，放得下	105
一动不如一静	108
勇敢地面对逆境	110
打破玉钵	113
生命不能太负重	116
忘记过去	119

第七章 认识自己，改变自己

相信自己的价值	123
做好自己	126
一花一世界	129
静坐常思己过	131
立稳根基	133

第八章 修身养性，自律自制

要经常打扫心灵	139
处事不惊	142
需要改变的只是心态	145
勤学则进，怠之则退	148
自己的事就要自己去做	151
控制情绪而不压抑情绪	154



第九章 律己要严，待人要宽

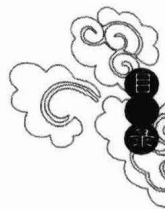
朋友相处的秘诀	159
惠人即惠己	161
平等看待一切众生	163
水至清则无鱼	166
如何面对愤怒	168
无上的处事诀窍	170

第十章 制心一处，无事不办

用信心开启智慧之门	175
自己要有主见	177
精诚所至，金石为开	180
事在人为	182
办法总比困难多	184
佛从修行中来	187

第十一章 常无懈怠，恒求善事

千里之行，始于足下	193
认真对待每一天	196
目标专一	199
坚持才能成正果	202
拥有一颗恭敬的心	204
感恩人生	206



第十二章 平安是福，平凡是真

明天会更好	209
经受住境界的考验	212
不可贪得无厌	214
不要被欲望控制	217
学会等待	219

第十三章 珍惜现在，接纳人生

最珍贵的是今天	225
人生三昧	228
觉而不迷	230
打开幸福的柴门	231
让阳光照进屋子	233
人生处处有禅机	235



第一章 一念放下，万般自在

“舍得放下，就是智慧。”人生在世，岂能事事如意，放下该放的，做好该做的，心无旁骛，只管一路前行，正所谓“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”然而，“放下”是非常不容易做到的，人有了功名，就对功名放不下；有了金钱就对金钱放不下，有了爱情就对爱情放不下；有了事业就对事业放不下。这些重担与压力，可以说使人生活过得非常艰苦。必要的时候，“放下”，不失为一条幸福解脱之道！

世间本无事

一个小和尚做了一个梦，梦见一片树叶，从半空中飘落到眼里，于是他逐渐失去了天空，失去了一切。小和尚急了，哭了，醒了。

窗外，树上的叶子，依然在树上。温暖的阳光，嬉戏的猫儿狗儿，天上的鸟儿，以及屋脊上的炊烟，组合成一幅快乐的风景图画。

一场虚惊！

天下本无事，小和尚却做了个煞有介事的梦。扰乱了他的心的竟是一片平常的树叶。

“别往心上去！”他竭力扫除心障，借以安定自己。

“别往心上去！”一句极普通的劝慰人的话，现在急欲镇定住自己时，却只有用它。小和尚平生读了不少的书，也积累了一肚子的名言警句，但到了危难之时，还得用这句极朴素的话。

“别往心上去”说起来容易，做起来却很难。真能够做到，就能立地成佛。一个人无烦恼，岂不快活如神仙？纵然天大的困难，也难不倒心地宽阔的英雄汉；而哪怕芝麻点儿的小事，却能困扰住一个小心眼儿的人，闹出意想不到的大事。于是便有了友情决裂，夫妻分手，子女离散，甚或一索悬梁，身首分家……

常说人生苦海，诚哉斯言，扛个人头在世上不容易，哪怕“诗礼簪缨之族”，而且越是“花柳繁华地，温柔富贵乡”，越是祈求慈航普渡。谁来渡呢？慈航在哪里？实则，“我心即佛”。慈航在自己的心里，靠自己来渡。佛有佛眼，心有心眼，只要不被一叶遮拦，便会满目青山。“窗含西岭千秋雪”，何止千秋雪，无遮拦的心灵之窗，能含容万千世象，日月星辰。心眼之大，大到可以包容宇宙洪荒。怕的就是自己一叶

障目，什么都看不见，怎能不一片苦海？“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？”

心外世界的大小并不重要，重要的是我们自己的内心世界。

有一个人，住在一个狭小的房子里，房子只有五六平方米大，空间非常的狭小，住在里面很是拘束，不自在又不能活动。他的内心充满着愤慨与不平，备感委屈和难过，认为住在这么一间小房子里面，简直是人间炼狱，每天就这么怨天尤人，不停地抱怨着。

有一天，这个小房子里面突然飞进一只苍蝇，嗡嗡叫个不停，到处乱飞乱撞。他心想：“我已经够烦了，又加上这只讨厌的家伙，实在气死人了，我非捉到你不可！”他小心翼翼地捕捉，无奈苍蝇比他更机灵，每当快要捉到它时，它就轻盈地飞走了。苍蝇飞到东边，他就向东边一扑；苍蝇飞到西边，他又往西边一扑，捉了很久，还是无法捉到它。他这才慨叹地说：“原来我的小房子不小啊！居然连一只苍蝇都捉不到，可见蛮大的嘛！”此时，他悟出一个道理，原来“心中有事世间小，心中无事一床宽”。

正如无门禅师所说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。”不管世间的变化如何，只要我们的内心不为外境所动，则一切荣辱、是非、得失都不能左右我们，房子虽小，心里的世界是无限宽广的。

禅认为，见性成佛，人的一切杂乱皆由心性而起，只有做到心性畅然，才会去除万般烦恼。人是渺小的，心最不可测。用积极的心态看大地，到处是阳光普照，鲜花盛开；用消极的心态看世界，只有视觉的疲劳而已。

一天，有信徒问赵州禅师道：“佛陀有烦恼吗？”

赵州禅师回答：“有！”

信徒不解地问道：“佛陀是解脱人的，哪儿来的烦恼？”

赵州禅师回答：“那是因为你还没有获得超度。”

信徒又问道：“如果我修行获得超度，佛陀还有烦恼吗？”

赵州禅师回答：“有！”

信徒更迷惑了，说：“我既然已经得到超度，佛陀为什么还有烦恼呢？”

赵州禅师回答：“因为还有一切众生！”

信徒还是不开窍，又问：“一切众生，当然无法度尽，那么佛陀永远都在烦恼之中而无法超越了？”

赵州禅师回答：“已经超越，已无烦恼。”

信徒最后问道：“众生既未度尽，佛陀为什么又不烦恼呢？”

赵州禅师回答：“佛陀自性中的众生都已度尽。”



心灵寄语：

每个人的烦恼，均是从妄念中产生出来的。一个胸襟宽阔的人，纵然住在一个小小的房子里，亦能转境，把小房子变成大千世界；如果一个心量狭小、不满现实的人，即使住在摩天大楼里，也会感到事事不能称心如意。

一切随缘任他去

后唐保福禅师将要圆寂时，向大众说道：“我近来气力不继，想大概世缘时限已快到了。”

门徒弟子们听后，纷纷说道，“师父法体仍很健康”，“弟子们仍需师父指导”，“要求师父常住世间为众生说法”，种种议论不一。

其中有一位弟子问道：“时限若已到时，禅师是去好呢？还是留住好？”

保福禅师用非常安详的风度，非常亲切的口吻反问道：“你说是怎么样才好呢？”

这个弟子毫不考虑地答道：“生也好，死也好，一切随缘任他去了好了。”

禅师哈哈一笑说道：“我心里要讲的话，不知什么时候都被你偷听去了。”

说完，就圆寂了。



心灵寄语：

生死得失常常受外界因素的控制，并非是人所能改变，
既然如此，我们所能做好的，就是调整好自己的心情，做到
宠辱不惊，得失坦然。



清心寡欲则宽

财富的多少并不是最重要的，重要的是人对财富的态度以及处理的方式。在释迦牟尼的时代，许多有钱人大力护持佛陀。一些有钱人，不管是男是女，都是护法者和很好的修行者，他们对物质财富抱持着恰当的态度。

正确认识成功是很重要的。可以说世上的任何东西都属于你，而同时又没有一件东西只属于你。即使某些东西在常人看来属于你，但也应该知道那只是你的业果。你只不过暂时拥有这些东西，而且有义务善加处理。从更广的层次而言，可以说整个地球都是众生所有，但不是要让我们占有和滥用，而是要让我们照顾、尊敬并传给世世代代。

具有正确态度的有钱人，有利于护持佛法，他们善用自己的财产。

如果你有钱，而且接受“财富属于众生”的观念，也许会认为：“我要把所有的钱送给身边的人或需要它的人。”但这么做并不是正确的方式，因为可能浪费。这种决定应该伴随着良好的判断，有智慧的人知道如何善用自己的财产，其他人则不知道。具有智慧和财富的人，有计划地处理财富，并遵循既定的原则。这也适用于寺院。虽然许多比丘、比丘尼可能住在寺院里，但住持并不觉得必须提供给他们一切。比丘、比丘尼进入寺院时，随身带来一些物质和技能，这些财产其实是每个人的业果。然而，住持不鼓励出家人随心所欲地使用或拥有任何东西，即使他们的财产是个人业力的结果，这些人可能不知道如何善加利用，反而造成浪费，必须要有智慧的人，才能适当处理财富。

兼具智慧和财富的人，不会随随便便处置财富。有钱人继续有钱也是件好事。另一方面，佛教徒不会说：“我所拥有的一切绝对属于我个