

阳光生活 禅意心态

生活、职场中的智慧禅

王超芳◎著

活在当下，洞见真实



放下我们内心
我们只是单纯地，全身心地穿衣、
我们简单
别把杂念和妄想带进来，

的一切无明烦恼，
吃饭、做事。不为名来，不为利往，
地生活，
心灵自在，活得阳光，这就是自由。

华夏出版社

阳光生活 禅意心态

生活、职场中的智慧禅

王超芳◎著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光生活 禅意心态/王超芳著. —北京: 华夏出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5080-5640-1

I. ①阳… II. ①王… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第023850号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

阳光生活 禅意心态

作 者: 王超芳

责任编辑: 林媛嫱

装帧设计: 蒋宏工作室

排版制作: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 215千字

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2010年5月第1次

定 价: 28.00元

ISBN 978-7-5080-5640-1

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



前言

放下，你就有福了

亲爱的读者，你很有缘，福气来了，因为你读到这本关于智慧禅的书，它只是告诉你，禅就在你身边，禅就在你的生活中，它与你息息相关。你似乎有更多的理由相信，关于禅、关于开悟，它似乎是彼岸的事，跟你现在的生活没有多大关系；它似乎很专业，只是跟禅师以及爱好它的学者们打交道，跟咱们普通百姓很遥远。事实上，禅是一种智慧，一种心态，一杯能够让你平静的香茗，它并不遥远，它时刻在你身边，只是你并没有意识到而已。开悟并不一定会发生，就好像是毛毛虫一定会死去，但不一定会作为蝴蝶死去，所以你一生都可能与真理擦肩而过，也许你活在真理和幸福中都不知道。

人们总是这样认为，看禅学的书似乎是件不现实、很奢侈的事，因为你还想吃肉，因为你还有七情六欲，因为……其实，这是一个很深的误解。一直以来，禅学被整个社会所误读，人们总认为禅是寺庙里那些和尚们的专利。其实，生活禅就在我们身边，你无须刻意去体会，更无须去信教，生活

该怎么过就怎么过，禅学跟我们的早餐一样实惠，因为它是最富营养的心灵餐点，当你看到或体会到它，心灵顿时就会豁然开朗！

1963年，在坦桑尼亚的一所中学里，一群学生在做冰淇淋。一个名叫姆佩巴的学生在热牛奶里加了糖后，他本该先等牛奶冷却之后，再放入冰箱。但由于冰箱空间有限，他怕别的同学会把冰箱占满，于是就迫不及待地将热牛奶放进了冰箱（别人已经放进冷牛奶）。不久，当他打开冰箱时，奇迹出现了，自己的那杯热牛奶已经变成了冰淇淋，而其他同学先放入的冷牛奶还没有结冰。他把这一发现告诉老师和同学们，却被他们当做笑料。当姆佩巴继续争辩时，这位老师说：“我能够说的是，这是你姆佩巴的物理，而不是普遍的物理。”姆佩巴并不气馁，当他再次用热水和冷水同时做实验时，他再一次发现：热水首先结冰。姆佩巴把这一特殊现象告诉达累萨拉姆大学的物理学教授奥斯博尔内博士。尊重科学的奥斯博尔内博士又进行了实验，其结果也和姆佩巴的叙述完全一致。此后，世界上许多科学杂志载文介绍了这种自然现象，并将这种现象命名为“姆佩巴效应”。

在这个实验中，人们通常都会认为，一杯冷水和一杯热水同时放入冰箱时，冷水先结冰，而事实正好相反。现实的生活中，我们有很多错误的想法和很不现实的态度，而我们又是那样先入为主，自以为是，正是这些不正确的心态，搞乱了我们的生活。我们经常以错误的方式生活，以固执的想法思考问题，以自己的立场和观念看待他人，而我们对此却一无所知。禅，就是要给你一个全新视角，给你一个清晰的洞见，用正确的方式生活。

有一位妄想症患者坚持认为自己是老鼠，并且按老鼠的方式行事。你千万别惊讶，妄想症的病人什么奇怪的想法都有。这下麻烦大了，家里被他

闹得鸡犬不宁，因为他有了老鼠的思维，所以他无法躺在床上睡觉，他只能躲藏在某个角落眯着，还非常警惕，怕人走动，怕猫；因为他是一只老鼠，所以他只能用四肢爬行，吃饭不用餐具，而搬到地上啃；因为他是一只老鼠，所以他不敢见光，无论是见到家人还是别人就逃匿……这个家简直成了他的鼠窝。

没有办法，家人只好把他送到精神病院接受正规治疗。医生们用了各种方法都无法让他相信自己不是老鼠，于是，只好采取更激进的治疗：如果病人说自己是老鼠，给他一次痛苦的电击；如果病人承认自己是人，给他一定的奖励……

在医生的“帮助”下，患者终于“康复”了。出院的那天，这位病人刚走到医院门口，突然前方出现了一只猫，他吓得直打哆嗦，家人很惊讶。

问他为什么抖，病人解释说：“我知道自己不再是老鼠了，可那只猫知道吗？”

一则经典的笑话，总是一则最美的寓言。事实上，笑话是一个灵性的现象，只有人才有幽默感，笑话总是人的笑话，其他动物没有。笑话是智慧的，在你暴笑之后，它会给你某种启示。你当然知道，你不是老鼠，但你并一定知道你是谁，你从哪里来，你要到哪里去。当我们对自己一无所知时，错误的认知就出现了，混乱就产生了。精神病患者总是不能以客观的态度来面对世界，他们了解事物时，所了解的往往并不是事物本来的样子，而是经过他们扭曲之后的样子。其实，现实生活中，我们都有点类似于妄想症患者，我们对自己以及这个世界有着许多不切实际的认知，唯一的区别就是严重程度不同。比如，你想当国家元首，你想成为亿万富翁，你想娶国王的

女儿，你想游过太平洋，你想什么都不干什么压力都没有，成天就喝喝茶聊聊天……

事实上，人人都有自己的烦恼，当你真的什么都不用干就能成天悠闲地喝茶时，你会发现这也很无聊的。要想没烦恼，禅会给你一种平静的心态。我们的生活节奏太快，我们的追求渴望太高，我们总是太执著，心悬在半空，怎么能够踏实呢？

地主对他的长工说：“你跑吧，只要在太阳落山前回来，你能跑着圈多大面积的土地，就都是你的。”

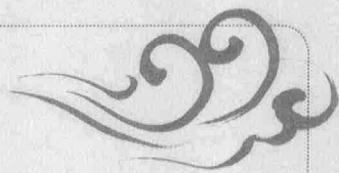
长工拔腿就跑，狠命地跑，他想跑得越多，圈的土地就会越大，可他太贪了，日落之前跑得太远，刚转身跑回来就累得一命呜呼，再也没有起来。

地主找到长工，就地挖了一个坑，把他埋了，惋惜地说：“你想要那么大的地方，结果就只有一个坑。”

禅说，放下，放下你所有的目标和正在做的事，放下你所有的欲望，放下你的执著心念，你会获得解脱。智慧禅告诉你，你生不带来，死不带去，活在当下，活得轻松自然，活得安享幸福，没有什么比你心灵的自由自在更美好！那么，放下吧！

作者：王超芳

2010年2月



目 录

上篇：放下就是禅



禅就是宁静无为、自然而然；禅就是心灵的净化，一种内心的圆满状态；禅是一种内省的方法和功夫，是向自己的内心看，而不是向外求。生活无小事，你都要全身心，做到极致——细细地剥开一个橘子，就像春天打开一朵花瓣，每一个时刻、每一件事情都是神圣的，这就是禅者的态度。

一、禅是什么	2
二、当下的自由	8
三、禅就在身边	16

中篇：生活中的智慧禅



平常心是道，不论在任何时刻、在任何地方、在任何事情里，都要轻松、宁静、觉知；禅在一切中，不论在任何时刻、在任何地方、在任何事情里，都可以与禅相遇，它如影随行。放下执著，虔诚与宁静，一步一步地走在真实里，这样的修行，看似平常，却有着一滴水穿石的渗透力。

一、磨砖成镜	24
二、一万个石佛	26
三、烧佛取暖	27
四、梅子熟了	30
五、你就是佛	32
六、我的宝藏在哪儿	34
七、头衔多余	37
八、已经是佛	38
九、月亮偷不去	40
十、寸丝不挂	42
十一、空杯心态	44
十二、茶禅一味	47

十三、一心点茶	49
十四、一杯水和一片湖	50
十五、心量有大小	53
十六、平静如水	55
十七、拒绝接受的礼物	58
十八、地狱与天堂	59
十九、也不梦醒不惊心	62
二十、一只为名，一只为利	64
二十一、是亦梦，非亦梦	65
二十二、无位真人	68
二十三、本来面目	69
二十四、爱的教育	72
二十五、唯一要留下的人	75
二十六、看脚下	77
二十七、不期明日	79
二十八、洗钵去	81
二十九、求人不如求己	82
三十、竹画的颜色	84
三十一、抱着女人	86
三十二、自己迷惑自己	88

三十三、空手而来	89
三十四、放下什么	90
三十五、鹅出来了	92
三十六、正念精进	95
三十七、上善若水	96
三十八、野狐禅	98
三十九、蜜蜂投窗	101
四十、无难传法	105
四十一、白居易问禅	107
四十二、乞丐与禅	109
四十三、鲜花与牛粪	111
四十四、心中的落叶	114
四十五、百鸟献花	115
四十六、两个铜板	117
四十七、小乘与大乘	119
四十八、寒暑四十年	120
四十九、只是坐着	124
五十、早餐凉了	126
五十一、心灯灭了	127

五十二、无处不是宁静	130
五十三、发脾气	132
五十四、不是为了生气	133
五十五、请求门和鞋子宽恕	136
五十六、啊，牵牛花！	137
五十七、无水也无月	139
五十八、一切现成	143
五十九、一切都在	144
六十、从这里进入	146
六十一、木犀花香	147
六十二、一曲心笛	149
六十三、了解生死	152
六十四、花自落，絮自飞	153
六十五、紫罗兰浸染的田野	154
六十六、没有来路也没去路	161
六十七、生死由他	164
六十八、亲自死一回	166
六十九、来去自由	167
七十、自度与度人	168

下篇：禅的传承



放下我们内心的一切无明烦恼，我们只是单纯地、全身心地穿衣服、吃饭。我们简单地生活、我们单纯地存在，别把杂念妄想带进来，当下解脱，这就是自由。这就是差别，一样的吃饭、穿衣，禅者却赋予它截然不同的内涵、赋予它钻石般的品质，这就是超越。没有烦恼就是解脱，这就是大师给我们的点化。

一、拈花微笑	172
二、面壁十年	176
三、断臂求法	182
四、汝得吾髓	185
五、罪业无体	187
六、谁束缚了你	189
七、我性是佛	193
八、佛性无南北	194
九、时时勤拂拭	196
十、本来无一物	198
十一、自性本自清净	200
十二、悟时自度	201

十三、不思善，不思恶	203
十四、仁者心动	205
十五、禅宗基业长青	208

附篇：禅之本



禅源于佛学，佛学的精髓是禅，一切从实际出发，禅悟是对佛法的正确体验。禅是把佛学的理论落实到现实的生活中去，所以要了解禅宗的方法，必须深刻地了解一些佛学的基本理念，这些都是禅的精华所在。

一、空	220
二、法	227
三、佛性	228
四、万物混成	231
五、轮回	237
六、苦	242
七、生肖	246
八、不二法门	252

上篇 放下就是禅

禅就是宁静无为、自然而然；

禅就是心灵的净化，一种内心的圆满状态；

禅是一种内省的方法和工夫，是向自己的内心看，而不是向外求。

生活无小事，你都要全身心，做到极致——细细地剥开一个橘子，

就像春天打开一朵花瓣，每一个时刻、每一件事情都是神圣的，这就是禅者的态度。

禅是什么

弱肉强食的食物链模式让物种在地球上轮回，我不知道，最初的人类处于这个链条的哪个环节。人类在亿万年的进化过程中脱颖而出成为地球的主人，这无疑是个大奇迹。人类的天敌都成为了人类的食物来源，人类可以捕杀任何比他们强壮得多的生物。动物为了生存，进化出更完美、更强健的身体。恰恰相反，人类在进化中四肢的功能却逐渐退化，但是他们的大脑却越来越发达。

曾几何时，人类从茫茫荒野中走来，从裸猿到人，从牛车到航天飞机，但物质文明的高度发展并没有给人类命运带来最根本的转变，我们依然不得安宁。无休止的欲望使得人类心灵在心的沙漠中无情地焦烤，在痛苦中挣扎着，所以人是哭着来到这个世界上的。安得列夫在《人的命运》中大声诅咒：“我诅咒你给我的一切东西，我诅咒自己出生的日子，我诅咒我的整个

生命。愚蠢的命运，我把一切东西掷还你无情的脸上！滚开，太讨厌了！我用我的诅咒来克服你，你还能对我怎么样？……我要用我最后的思想对着你冥顽的耳朵喊叫：讨厌，讨厌！”

人类自诩为“万物之灵”，事实上，人是唯一会发生精神病的动物，其他动物不会！智商越高，发病率就越高。一头猪要得精神病可能还不够格，那是需要很高的智商的。美国杜克大学医学中心的精神病学家对各届美国总统传记材料进行了分析，他们发现，从1789年到1974年间，近半数的美国总统在其生命的某个阶段曾患过不同程度的精神疾病，他们可是美国最聪明的少数人之一啊！

一天，某司机开着货车到一家精神病院去载物。到医院后，才发觉货车的一个轮子竟然爆胎了。于是便下车换上备胎，在换胎的过程中，一不小心把那个爆胎轮子上的4个螺丝弄掉到水沟里。该怎么办？正在烦恼，旁边路过一名精神病患者。

这位病人就说：“这么简单的问题都不会，难怪只能开货车。”

当然，司机很不服气，问那位病人：“那怎么解决？”

病人说：“只要从另外3个轮子上各拔下1个螺丝，装到爆胎的轮子上，再开出去，找家修车行不就得了。”

司机恍然大悟，便说：“你那么聪明怎么会待在精神病院？”

这时病人回答：“你这个白痴！我是因为精神有问题，不是因为笨！”