



心若 安好 便是晴天

阴晴圆缺在窗外，心中一片艳阳天

半夏 著

心若 安好 便是晴天

半夏 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

心若安好 便是晴天 / 半夏著. — 北京: 人民邮电出版社, 2013.1 (2013.3 重印)
ISBN 978-7-115-29888-1

I. ①心… II. ①半… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第272519号

内 容 提 要

社会节奏不断加快,人们难免遇到种种压力和不快。如何排解心头的压力,如何真正体会生活赐予的“幸福感”就成了许多人心中的难题。本书以故事加感悟的形式,以烦恼的根源、如何化解烦恼、如何守卫幸福为主线,让读者在趣味故事和人生道理中得到心灵的洗礼。

心若安好 便是晴天

◆ 著 半 夏

责任编辑 寇佳音

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7.125

2013年1月第1版

字数: 150千字

2013年3月北京第2次印刷

ISBN 978-7-115-29888-1

定价: 35.00元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

前言

时常修剪你的心灵之树



惠能大师云：菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。其禅理是：在最宽广、最无私的心灵中，根本不会生出烦恼，也无须为消除烦恼而焦急。只要做到心旷无痕，便达到了幸福、快乐的最高境界。

可是，即便是吃斋念佛的禅师、方丈都未必能真正做到心无一物，我们这些普通人要达到如此境界是何其困难啊？

远在曼谷老城区的一座寺院，因为地理位置非常偏僻，所以香火很少。寺院的一位老住持圆寂了之后，大家推选库克维亚法师来当这个寺院的新住持。

库克维亚成为寺院的住持后，常常在闲来无事的时候到寺院的四周巡视。有一天，他发现，寺院旁边的山上长满了浓密的灌木丛，那些灌木由于没有人管理，肆意生长，杂乱无序。库克维亚从此便成了这些灌木的“园丁”，时不时就跑到山上去修剪灌木。几个月过去了，好几株灌木居然被他修剪成了半球形状。

其他的僧侣们对库克维亚住持的行为非常不解，但是当他们好奇地向这位住持发问的时候，库克维亚总是沉默不答。



这天，曼谷最著名的娱乐大亨苏那开车上山时车子抛锚了，正好路过寺院，便进来看看。

库克维亚亲切接待了他，与他喝茶、聊天，并带他到寺院四处散步。途中，苏那想到，既然自己已经来到了寺院，不如向住持请教一个深藏已久的问题，他问库克维亚：“住持，我时常被欲望缠身，感到非常烦恼，请问，怎么能清除心中的欲望呢？”

库克维亚听到他的问题，对苏那说：“你跟我来吧。”

库克维亚带他去的地方，正是那片长满灌木的山坡。苏那看到了数也数不尽的灌木，也看到了那几株被法师修剪成半球状的灌木。这时，库克维亚把修剪灌木的剪刀给了苏那，对他说：“欲望就像是树上多余的枝叶，您修剪灌木的过程就是修剪欲望的过程。”

苏那心领神会地接过了剪刀，走到一株灌木旁边，开始修剪起来。一顿饭的时间过后，住持来找苏那，问他感觉如何。苏那说：“感觉很好，可只是身体感到轻松，心里的那些欲望仍然还在心头。”住持说：“刚开始就是这样，时间长了就好了。”

于是，苏那此后就常常到山上来“修剪欲望”了。一个月过去了，两个月过去了，半年过去了，苏那终于把一株灌木修剪成了一只小鸟的形状。

住持过来问他：“苏那，现在你修剪得很漂亮，你是否知道了如何消减自己心中的欲望。”苏那脸上却显露出了惭愧的神色，他说：“是不是我太愚钝了？住持，每次我修剪灌木的时候，不是在想生意的难题，就是在想感情的失败，虽然灌木修剪好了，但是心中似乎依然没有变化，还是充满了欲望。”

像当初僧侣们向住持发问的时候一样，库克维亚依然是微微一

笑，然后缓缓地对苏那说：“你知道当初我为什么建议你常来修剪灌木吗？我不认为剪掉一片枝叶就能等同剪掉一丝你心中的欲望，而是希望你能发现，今天剪掉一些枝叶，明天它又会长出来一些。欲望就像它们，只能减少，但不可能被完全消除，我们能做的，只是尽力维护它的美观，却不能要求它不长出新的枝叶。”

苏那这才完全懂得了修剪欲望的含义。

我们拥有的东西，即使再美好，也会成为自己的负担。拥有财富，便会为财富所累；拥有地位，便会为地位所羁；拥有名利，便会为名利所缠……终究无法解脱。可谓人生不如意事，常常十之八九啊！

上面这个故事告诉我们的就是：幸福是一个旅程，而不是一个终点。人的一生中没有信手拈来的幸福，内心的善良要不断地培植，内心的欲望要不断地修剪，做好生活的加减法，幸福便会不请自来。

所以，我们要时常修剪我们的心灵之树，剪掉欲望、颓废、嫉妒……保持一份心灵的平和与宁静，拥有一颗平常心。有了这颗平常心，我们便可自然为人、淡然处世、超然物外、坦然无惧；有了这颗平常心，春城便无处不飞花，生活便处处是生机；有了这颗平常心，我们便可用淡淡的清风拂尘，用快乐心迎接幸福。

目录

上篇 娑婆世界，平静是真

佛经中的娑婆世界就是人类现在所居住的世界，这个世界永远存在缺憾，让人不得完美，在繁华世间万千红尘中，世人皆为名往，皆为利来。于是，那些贪图名利的人在这苦海中越陷越深，而人们的心也因此沉沦，无法获得须臾的平静。所以，人们也因此痛苦、不幸福、迷茫、困惑。

什么才是人生的真谛？什么才是超凡的幸福和最初的真我？当我们无法逃脱喧闹的城市，如何保持内心的平静？

第一章 什么是人生真正的追求 / 002

一切随喜，自在随心 / 002

做事从高，修心从低 / 006

真正的平静是内心的从容 / 009

活着本身就是一种伟大 / 012

要修佛，先修心 / 015

第二章 苦难是平凡，平静是超凡 / 018

世上没有永恒的快乐和痛苦 / 018

苦尽才能甘来 / 023

烦恼即菩提 / 027

不必为没有发生的事情烦恼 / 029

痛苦只是庸人自扰 / 032

第三章 目光高远，幸福深长 / 040

认识自我，方能认识世界 / 040

修炼一双能够看透面具的眼睛 / 042

美丽只是一层皮肤 / 045

做好无不为，自然无为 / 047

第四章 回归平淡，回归真我 / 051

平淡是真 / 051

幸福是一种感觉，与财富无关 / 054

越平淡、越高效、越快乐 / 061

先看懂自己，再看懂世界 / 064

用阳光的心态看待世界，所见必是一片晴天 / 068

中 篇 怀抱菩提，花开心间

真正的微笑从慈悲中来，超凡的大度从舍得中见，无穷的力量从感恩中得，暖心的阳光从宽容中觅。只要你拥有了慈悲心、舍得心、感恩心、宽容心，你就有了摆脱人生苦难的菩提心，不断积累善报、福报，自然会花开心间、晴空一片了！

怎么做才能心怀慈悲、积累善因？怎么做才能看淡舍得、看清因果？如何才能不断感恩、获得福报？如何才能修炼宽容心、与人为善？

第五章 慈悲心——让善良无限蔓延 / 074

真正的善良不是自我标榜 / 074

善因善果，恶因恶果 / 081

佛心即善心 / 085

渡人者，渡己也 / 089

第六章 舍得心——万物舍为因，得为果 / 093

空杯上路，满载而归 / 093

得与失，原本一体 / 099

舍弃执著，得到快乐 / 102

得到之心容易，舍弃之心难求 / 103

欲壑难填，适当的给予才能感受到更多 / 107

第七章 感恩心——培植与毁灭只在一念之间 / 111

感恩是心灵的试金石 / 111

衔环结草，以恩报德 / 116

感恩是一种智慧 / 119

第八章 宽容心——分一点阳光给别人 / 122

宽容别人就是善待自己 / 122

没有什么错误是不可原谅的 / 125

物胜来自心盛 / 128

感谢折磨自己的人 / 131

包容万物，天地自宽 / 136

下 篇 唯识所变，守卫心灯

读禅的过程就是一个发现美，看到爱，找回自己，完善自我，修炼心灵的过程。面对世事纷乱，阅读禅的故事，结合自身体验和思考，心灵中善的力量得到呵护和增长，将禅理融进你的生命，点燃心灯，每天给自己一个好心情。正如佛家称“佛在心中”，心中充满阳光，眼里看到的便全是阳光，心中有佛，时时处处都有佛，心灵修炼的意义也正在于此。

你是否在固执地执著于自我的纠结？你是否因为不舍而犹豫不决？你是否因欲望而辗转反侧、夜不能寐？你是否在寻找另一个超凡脱俗的“我”？



第九章 换个角度，换种境界 / 144

缺少的不是美，而是发现美的眼睛 / 144

不能改变世界的时候，就改变自己的心态 / 148

思维学会转弯，烦恼化菩提 / 151

去天堂，还是地狱，只在于你的心 / 157

落叶有落叶的重量 / 162

第十章 放下万物，只取一瓢清凉 / 167

放下是智慧，更是勇气 / 167

身外之物，不值烦忧 / 171

舍弃无谓的虚荣，寻找真实的内心 / 175

常常给精神扶贫 / 178

第十一章 丢弃欲望，就是丢弃负担 / 183

欲望是最丑陋的执著 / 183

索取适度，才是真的拥有 / 188

能够放下，才能得到更多 / 190

越是追逐，越会成为欲望的奴隶 / 195

第十二章 信如磐石，光辉不灭 / 198

信念如磐，生命才能达到新高度 / 198

生活只给勇敢者准备庆功的筵席 / 200

做自己命运的主人 / 203

最优秀的人就是你自己 / 207

丰富自我，是永远不被颠覆的唯一办法 / 213

上 篇

娑婆世界，平静是真

佛经中的娑婆世界就是人类现在所居住的世界，这个世界永远存在缺憾，让人不得完美，在繁华世间万千红尘中，世人皆为名往，皆为利来。于是，那些贪图名利的人在这苦海中越陷越深，而人们的心也因此沉沦，无法获得须臾的平静。所以，人们也因此痛苦、不幸福、迷茫、困惑。

什么才是人生的真谛？什么才是超凡的幸福和最初的真我？当我们无法逃脱喧闹的城市，如何保持内心的平静？

第一章

什么是人生真正的追求



一切随喜，自在随心

随遇而安，随喜随心

一灯禅师和他的侍者住在山腰的一个小寺院里。

初春时节，侍者看到寺外一片荒芜，便急切地找到师傅，希望能尽早在寺外种些花木。一灯禅师却不以为然，缓缓地说：“不着急，随时。”

侍者盼了又盼，终于等到了禅师的花种。于是便匆忙地去播种，不料，一阵风起，不少种子被吹走了，侍者十分难过。禅师见状，便宽慰他道：“那些种子走了就走了，随性。”

侍者刚撒完种子，不知从哪里窜出几只野鸡，吃了地里的不少种子，侍者又是一阵心痛。禅师却依然平静地说：“种子还很多，随缘。”侍者听了，便也只能暗暗伤心。

可是，让侍者更伤心的事发生了。深夜，当他们熟睡时，突然

狂风大作，下起了倾盆大雨。种子顺着山坡被冲得到处都是。此时的侍者只顾着痛心、已经没有力气说话了，而禅师坦然依旧：“冲到哪儿，就让它们在哪儿生长吧！随遇。”

时间慢慢流逝，春天的气息越来越浓厚。一天，侍者突然兴冲冲地跑到禅师的房间，请求禅师陪他到寺外看一看。原来山坡上到处都开满了鲜花，一片烂漫，包括那些没有播种的地方。

禅师眼神中掠过欣喜，淡淡地对侍者说：“所有的事情原本都是这样啊，随喜。”

【静心悟语】

佛法，自然也。就是说：我们的心灵要随着自然的律动而跳跃，切不能因为浮躁而破坏本来美好的心态和世界。花开花落是花的世界，随喜随心才是我们的生活，正所谓：看懂了平静，才算看懂了人生。

人生美不过平静

一天，悟真禅师带领他的几位徒弟来到了繁华的城市中。

正值中午，街道上车水马龙，熙熙攘攘的人群穿梭其中，一派繁荣热闹的景象。走过一条街道后，悟真禅师问徒弟们：“这么多商贩，你们看哪些人面带笑容呢？”

一位徒弟答道：“我经过了一个卖鱼的店铺，客人纷至沓来，店老板脸上的笑容从没间断。”

只见悟真禅师无奈地摇摇头：“因为利益而开心，虽是喜悦，但

终不会长久。”

悟真禅师和徒弟们继续往前走。走出闹市，看到了一片农舍。这里的景象跟街市截然不同，非常安静祥和，隐约听见一些鸟叫声，偶有三三两两的人行走在田地间。

这时，悟真禅师又问徒弟们：“你们觉得这些农民跟卖鱼的商贩比，谁更充实、快乐呢？”

另一位徒弟抢着回答说：“刚才在村西头的时候，我看见一个皮肤黝黑的农民，他家里养着几头牛，几十只鸡鸭，还种了几十亩田地。每天他都忙于家务和田间劳作，一刻都不能闲着，他一定是一个很充实的人。”

悟真禅师又摇摇头说：“这些琐碎家务的充实，也不能长久，最终他自己都不知道为什么要为这些琐事而忙了。”

走过了农舍，他们来到一座山坡上，远远望去，有一群羊在坡上吃草。不远的大石头上，有一位身形瘦弱的老人，手里拿着一支鞭子，正眺望着远方的羊群。

悟真禅师示意徒弟们停下脚步，并对他们说：“你们看这位老者，他心灵宁静，眼眉舒展，游目骋怀，好不自在。他才是生活真正的主人啊！”

徒弟们面面相觑，心中不解：怎么一个衣食无着、瘦弱不堪的羊倌就成为生活的主人呢？

悟真禅师席地而坐，沐浴着春风，对疑惑的徒弟们说：“难道你们没看到，他的心灵正在快乐地散步吗？”



【静心悟语】

喧闹是外在的繁华，平静则是心灵的升华。多少人在身心俱疲，自以为得到了想要的一切时才叹想：这真的是我想要的生活么？那时他们才会知道：想快乐时能够快乐，想奔跑时能够奔跑才是最自由、轻松的生活。

心是快乐的根

传说在美丽的终南山上，生长着一种快乐藤。凡是得到这种藤条的人，就能忘却所有的烦恼，总有快乐在心头。有这样一个年轻人，为了能得到世上最多的快乐，便不惜放弃家园、跋山涉水，跑到终南山上寻找快乐藤。

后来，他还真的找到了这种快乐藤，可是在回家的途中，每当他想到以前的烦恼，竟然还是不快乐起来，心想：奇怪，我都找到快乐藤了，怎么还是不快乐呢？如此一来，他的忧愁感更重了：连快乐藤都治不了我，我怕是永远要忧愁了！

晚上到山上寺庙里借宿的时候，他想：不如问问寺里的方丈，看他能不能帮帮自己。

见了方丈，他便问：“方丈，为什么我已经得到了快乐藤，却还是不快乐呢？”

方丈笑了笑说：“其实，快乐藤不是只长在终南山的，而是长在你心里的。只有从自己心里寻找快乐，才能得到真正的快乐！”

年轻人方才顿悟。

【静心悟语】

年轻人的顿悟，也正是我们要寻找的答案。虽然每个人都希望自己“心如明镜台”，但是，人总要遭遇痛苦，心总会滋生烦恼。“本来无一物”是神仙才有的境界，对于我们来说，只有学会自己对自己救赎——常对烦恼做减法，常为自己找乐子，我们的忧愁才会慢慢减少。

做事从高，修心从低



006

为了快乐而做事，事半功倍

夏日的午后，小和尚和老和尚蹲在院子里喂鸽子，忽有一阵凉风从树梢间穿过，树影婆娑，给师徒送来了一丝凉爽。

小和尚对老和尚说：“忙了半天，终于能像树一样悠闲地吹凉风了。”

老和尚说：“徒儿，你错了，树其实是非常忙碌的。”

小和尚不解：“树怎么会忙碌呢？”

老和尚说：“树的根要深入地下，吸收水分；树的叶子要吸收阳光，储存能量。你说树忙不忙呀！”

小和尚一知半解，看了看眼前吃食的小鸽子，又对老和尚说：“还是这小鸽子快活，整天可以悠闲地玩耍。”

没想到，老和尚又摇了摇头，说：“鸽子也很忙哦，看起来它们在闲适地踱步，其实它们是在觅食。每当咱们把玉米撒在地上的时候，鸽子不就忙碌起来了么？”

小和尚愈发困惑了，问老和尚：“那什么才算是悠闲呢？”

老和尚说：“树和鸽子不都很悠闲吗？”

这下小和尚更加糊涂了：“可您不是说它们在忙碌吗？”

老和尚说：“只要有颗悠闲的心，即使忙，也是悠闲的。”

【静心悟语】

为了做事而做事，身心俱疲；为了快乐而做事，事半功倍。为什么大鱼大肉吃久了人们也会烦？为什么痛苦的同时我们也常快乐着？开始和过程决定着结果，而心态影响着所有事物的开始和过程。

天使会飞，是因为身体很轻

舍利弗是佛陀众多弟子当中颇受人尊重的一位。有一天，他和几位师兄弟打算一同出门游山玩水。临行之前，他一一念出同门师兄弟的名字和家族姓氏，作为与大家道别的仪式。

但是，唯独一位同门的名字没有念到，就是比丘。其实，这是因为比丘先前忘记了向舍利弗报上自己的名字和家族姓氏。但此时，当他没有听到自己名字的时候，却想当然地认为是舍利弗瞧不起自己，都不跟自己打招呼。

后来舍利弗出门的时候，由于和比丘同时经过门口，舍利弗的袈裟轻轻掠过比丘的衣服，这更让比丘怀恨在心了，心中愤愤地觉得：舍利弗对自己太不尊重了。

于是看到舍利弗一走，比丘就赶忙跑到佛陀那里告状。见了佛陀，他气冲冲地说：“世尊（指佛陀），舍利弗尊者这个人太自以为