

清淨

抛开外物纷扰，
获得身心安宁的15堂人生禅悟课

孟阳

/ 编著 /



清淨，指心境洁淨，不受外扰。远离恶行的过失，远离烦恼的污染，即为清淨。

清淨的智慧，正是要让人在纷乱的现实世界中放下执著、放下分别、放下妄想，面对大千世界的种种纷扰，灵魂得以保持纯淨，精神不至受到污染。

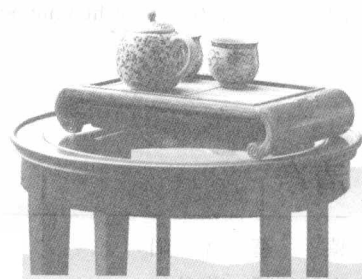
生活愈简单愈健康，心地清淨，一生不染，淡薄名利，养清淨心。无论什么时候、什么地方，保持心地清淨、平等，这就是真正的淨土，心淨则土淨，真正的淨土是在心里。

——净空法师

华夏出版社

清淨

孟阳◎编著



華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

清静 / 孟阳编著. —北京: 华夏出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5080-6878-7

I. ①清… II. ①孟… 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(2012)第061293号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

清静

编 著 孟 阳

责任编辑 张秋红

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 240千字

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-6878-7

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

内心清净是幸福的源泉

所有人自从出生，便踏上了忙碌无尽的世俗生涯，从我们懂得烦恼开始，从我们明白忧愁那时，生活一下子变得不再那么令人期盼。而实际上，蒙尘的是我们自己的心，外界还是它原来的样子。我们的灵魂需要一次重新成长，那颗渐渐丢失的赤子心才是我们长大以后应该回归找寻的。

佛法无边，然而它总是在给黑暗崎岖道路上的人们指出一条通往清净之地的道路，它总是倾心地向我们道出恢复自我赤诚之心的无上法门。

佛法并不遥远，也没有那么缥缈，它最讲究的其实就是我们最缺乏又最急需的人生要义——清净修心。生在繁杂的社会事务中，我们仍旧要追求一片湛蓝的清净海，在那里我们可以得到在平时生活烦务中得不到的宁静心性和心灵感受的升华。佛法的要义和精髓都是从生活的点滴中得到启发，所有佛家精义都是智慧者以不凡慧眼和智心总结出来的。只有获得清净内心的人，才可攀登无尽安宁的心灵巅峰，在那里体会物质所无法带来的精神愉悦与祥和。

清净的修为在于懂得“心净则国土净”的道理，慧能曾对众人一番解惑：并非幡动，而是心动。所有不善的结果，都赖于我们过去自己一步一步的行为，所有令人悔恨的结果都是我们自己亲手酿成的，所有不智的选择也都是我们自己亲自做出的。所以，治愈现在的情形还得从自我内心开始。

学习佛法，从佛法中获得心灵的安宁需要有一点六根清净的慧根。六根

说起来，很简单，那就是：眼、耳、鼻、舌、身、意。眼有视神经，耳有听神经，鼻有嗅神经，舌有味神经，身有感触神经，意有脑神经，这些都是心与物的媒介的根本，所以称为六根。把这些与外界沟通的渠道做一番有原则的持守和清净的告诫，这就是清净的开始。

世间烦我心者唯有一个“欲”字，我们总是带着各种各样的欲望上路，永远都觉得缺乏，如果不能够把这种无止尽的欲念打压下去，是无论如何也得不到清净心的。然而不得不说我们又不能没有一点欲望，佛法要求我们对生活的欲望降到一个比较低的程度，保持一个相对自由的世界，对于无关生活本质的东西能少则少。我们在衣食无忧的状态下，悄然地享受自己自在自得的小快乐，多多享受那些免费的阳光、氧气和家人的爱。这样的追求和自我满足感才能带来真真正正的幸福和清净心灵。

降低我们无谓的欲念需要有放下的勇气和恒心。放下的前提在于自己可以看破，先要看破，然后自然就轻松放下了。放下的是从心而生的欲念，得到的将是由心而来的清净蓝海。佛也说：“人生就是这样的，它没有真正的苦乐和成败，唯一不同的是你的心，欲望就是你的心，当你的欲望没有了，心态也就清净平稳了，生活本身其实没有发生改变，只是你的心了悟了，于是，极乐也跟着来了。”

本书通过大量的禅宗故事，从慈悲心、平常心、随缘、舍得、放下、活下当下等多方面进行深入浅出的阐释，使尘世中忙碌的人们在禅的智慧中轻松提升心灵修养、缓解生存压力，远离烦恼和恶行，获得内心的清净，收获幸福的人生。

第一章 爱心为本，慈悲为怀

- ◆ 寄悲悯心于物 2
- ◆ 心存善念 7
- ◆ 勿以恶小而为之 12

第二章 宽心承载万物

- ◆ 宽容是一种气度 18
- ◆ 心宽，舞台更宽广 24
- ◆ 海纳百川，有容乃大 29
- ◆ 多个角度看问题 36

第三章 平常之中悟真谛

- ◆ 持久人生常怀平常心 42
- ◆ 知足常乐，宠辱不惊 46
- ◆ 平常心观无常事 51
- ◆ 受戒容易，守戒难 56



第四章 回归质朴生活

- ◆ 拂去心灵的尘埃 64
- ◆ 找寻心灵的归宿 68
- ◆ 简单世界在本真 74
- ◆ 永葆一颗初心 80



第五章 超脱万物任自然

- ◆ 淡泊宁静，方可致远 88
- ◆ 尺有所短，寸有所长 92
- ◆ 得意时淡然，失意时坦然 96
- ◆ 物随心转，境由心造 101



第六章 缘生缘灭，去留无意

- ◆ 云水随缘 108
- ◆ 命里无时莫强求 112
- ◆ 佛度有缘人 117



第七章 舍与得的艺术

- ◆ 有轻重便有取舍 122
- ◆ 欲得之，必先舍之 127

第八章 放下，刹那花开

- ◆ 学会放下，懂得从容 134
- ◆ 放下需要智慧 140
- ◆ 放下执著 145

第九章 惜缘就是惜福

- ◆ 活在当下 152
- ◆ 珍惜眼前人和事 157
- ◆ 真爱超越生死 164

第十章 圆融处世，通达无碍

- ◆ 条条大路通罗马 172
- ◆ 圆融也要有原则 178
- ◆ 所有陷阱都是路径 183
- ◆ 生活本身即是变通 187

第十一章 心中有佛，即为净土

- ◆ 一炷清香不如一瓣心香 194
- ◆ 乱花入眼，淡定则无物 199
- ◆ 静坐思禅，自见本性清净 204

 第十二章 心中有天籁，但奏无弦琴

- ◆ 自在自适不求人 210
- ◆ 繁花落尽见真淳 214
- ◆ 万法本闲人自闹 218

 第十三章 风物长宜放眼量

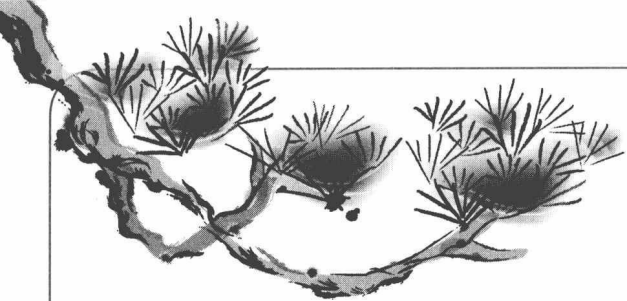
- ◆ 偷得浮生半日闲 222
- ◆ 放慢脚步，享受幸福 227
- ◆ 心态不老，人生不老 231

 第十四章 生活中有佛法

- ◆ 清风拂面好为人 236
- ◆ 空喊不如行动 241
- ◆ 难得糊涂 246

 第十五章 职场也是道场

- ◆ 信念是事业的精神支柱 252
- ◆ 循序渐进，水到渠成 257
- ◆ 敬重你的每一份工作 260



第一章

爱心为本，慈悲为怀

我们赞叹世间一切善法，因为会因此善业大众感生善果，对现时社会稳定、生活安康，来世得生人天，有缘闻法，都有极大的益处。佛法重视一心向善，对任何事物都怀有一颗慈悲之心，人生也会因此而得益。

◎ 寄悲悯心于物

“人生世间，祸福吉凶，相为倚伏。其所得损益，唯在人之善用心与否耳。”在佛法的世界里，善乃是一切生命的本质。一花一世界，世间万物皆有生命。因此，要学会珍惜生命，并用心爱护身边万物，因为生命本身就是一种奇迹。

☞ 常怀悲悯之心

世间的一切事物都在彼此的因缘际会中生生不息地存在着，存在即为合理。即使我们人类成为了自然的最高生命体，我们依然不能去主宰大自然，因为我们也是大自然的一部分，而且要依赖大自然而生存。

弘一法师是近代中国得道的高僧。1924年，兵荒马乱的时代，他修道于宁波七塔寺。他的挚友夏丏尊邀他到白马湖小住。他所带的铺盖只有一床破席，衲衣为枕，洗脸的毛巾虽破旧但洁白。夏先生要替他换掉这些所携之物，但弘一法师婉言坚拒。

他平淡地说：“还可以用，好好的，不必换了。”

夏先生带来的饭菜，咸了些。他又微笑着说：“这样蛮好的，咸有咸的滋味嘛！”

夏先生说：“你在这里安心住好了，每天我会差人送饭来的。”

“不必了，出家人化缘是本分。”弘一法师还是婉拒。

“那么，下雨天就让人送饭来吧！”夏先生还是请求说。

“不用了，我到你家去好了，下雨天也不要紧，我有木屐可走潮地，这可是我的法宝呢！”

后来，夏丏尊先生说到弘一法师，总是赞叹不已：“在他心目中，凡这个世界上的东西，都是宝，很是珍惜。小旅店、大统舱、破席子、旧毛巾，白菜也好，萝卜也好，走路也好，木屐也好，他都觉得好得不得了。人家说，这太苦了，他却说这是一种享受，真正的享乐！”

弘一法师可以称得上是一位真正懂得并且做到了悯物的人，他对任何一件事物都珍惜至极，并且时刻怀抱着一种博大的悲天悯物的情怀。

万事万物在自然界中原本都是应该享有自由的。悯物的本质一方面是珍惜，而另一方面则是对自由的一种尊重。

我们从来都是与我们周围的事物自然融于一体的，对它们进行关怀，实际上也是在关怀我们自己。因此，常存一颗悯物的心，不仅仅是一种博大的情怀，更是对人生与自然的一种理解和顿悟。

爱护每一个卑微的生命

滴水和尚十九岁时就上了曹源寺，拜仪山和尚为师。刚开始时，他只被派去替和尚们烧水洗澡。

有一次，师父洗澡嫌水太热，便让他去提一桶冷水来冲凉一下。他便去提了凉水来，把热水调凉了。他先把部分热水泼在地上，又把多余的冷水也泼在地上。

师父便骂他：“你这么冒冒失失的，地下有多少蝼蚁、草根，这么烫的水下去，会坏掉多少性命。而剩下的凉水，用来浇灌，可活草、树。你若无慈悲之心，出家又为了什么呢？”





他于是开悟了，并以“滴水”为号，这便是所谓的“曹源一滴水”的故事。曹源既是曹源寺，也是曹溪的源头，这正是真祥的源头，即后来六祖慧能修过的曹溪。

佛法对人是十分讲究慈悲的，甚至延及所有生灵，即使再小再卑微！释迦牟尼佛曰：“一滴水中有四万八千虫。”

佛法中不杀生、众生平等的观念和教义都极为深刻地体现了佛法对宇宙间生命的尊重与关怀。一个生命，无论其多么卑微，在这个世界上都应该有自己的一席之地。

众生平等，善待生命

佛法强调：真正的善良首先应该是建立在彼此平等的基础上的。如果没有平等，便谈不上善良。这正如一个高高在上的有钱人施舍一点残羹冷炙给乞丐，这不是善良，而是怜悯。佛法中的慈悲与善良之所以伟大，就在于佛祖是站在与众生平等的位置上来展示自己的慈悲与善良的。

相传，释迦牟尼佛在前一世是一位修行者。他夜以继日、诚心诚意、锲而不舍、勇猛精进地修行菩萨道，惊动了天界。天帝为了测试他的诚心，即令侍者化成一只鸽子，自己则变成一只鹰，在鸽子后面穷追不舍。

修行者看到鸽子的危难情况，挺身而出，把鸽子放在怀里保护着。老鹰吃不到鸽子，很是不满，责问修行者说：“我已经好几天没吃东西了，再得不到吃的就会饿死。修行人不是以平等视众生吗？现在你救了它的命，却会害了我的命啊！”修行者道：“你说得也有道理，为了公平起见，鸽子身上的肉有多重，你就在我身上叼多少肉吃吧！”

天帝使用法力使放在天平秤上的修行者的肉总是比鸽子肉轻。修行者还是忍痛割下自己的肉，直到割光全身的肉，两边重量还是无法相等。修行者只好舍身爬上天平秤以求均等。天帝看到修行者舍身，老鹰、鸽子全都变回了原形，就问修行者：“当你发现自己的肉已割尽，重量还是不相等时，你是否有丝毫的悔意或怨恨之心呢？”

修行者答道：“行菩萨道者应有难行难修、人溺己溺的精神，为了救度众生的疾苦，即使牺牲生命也在所不惜，怎会有后悔怨恨之心呢？”

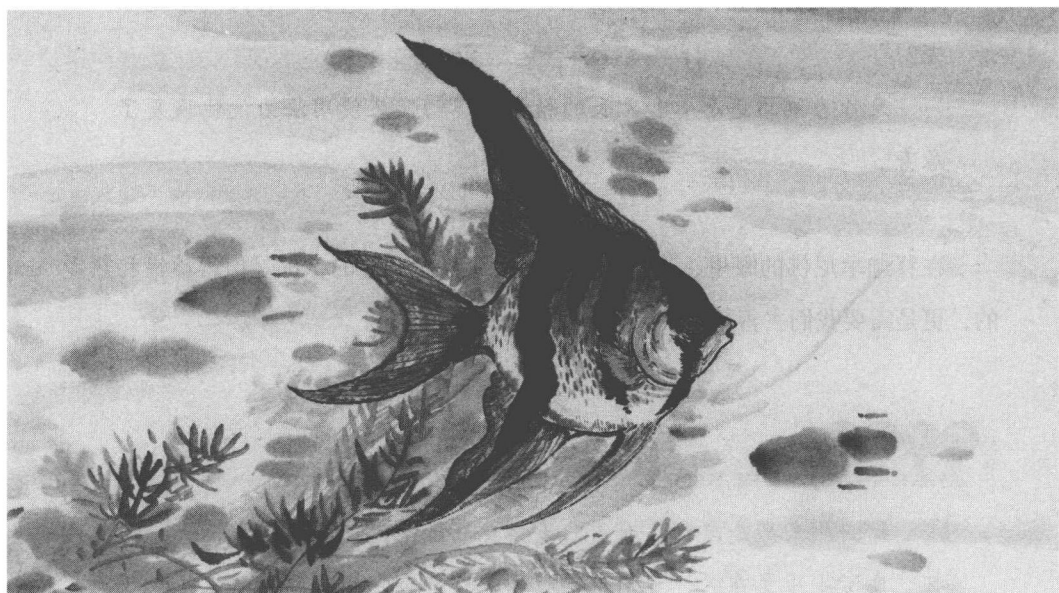
天帝为他的慈悲心和无畏的精神所感动，又使用法力使他恢复了原身。

在释迦牟尼佛的眼里，人世间的一切生命都是平等的，都是值得珍惜和热爱的，更是需要我们去善待的。

禅思禅悟

我们从来都是与我们周围的事物自然融于一体的，对它们进行关怀，实际上也是在关怀我们自己。因此，常存一颗悯物的心，不仅仅是一种博大的情怀，更是对人生与自然的一种理解和顿悟。





■ 在释迦牟尼佛的眼里，人世间的一切生命都是平等的，都是值得珍惜和热爱的，更是需要我们去善待的。

◎心存善念

佛说：“诸恶莫作，众善奉行。”一个人做一件善事容易，但坚持终生行善却是一件很困难的事情。那么，如何才能坚持终生行善呢？那就要时常怀有一颗“菩提之心”。

☸菩提心源于对众生的爱

世人常说，佛有菩提心。什么是“菩提心”呢？《庄严论》中说道：“菩提心的根本就是大悲心。”佛陀的一切功德都是来自于大悲心的。当悲心的力量越强时，为了众生我必须承担一切的责任感及清静欲乐感就会越强烈；当这种责任感越强烈的时候，所带来的这种菩提心的力量就会越坚定、越牢固，所以菩提心的根源来自于对众生的爱心、悲心以及不忍众生遭受痛苦的悲悯之心，即由慈、悲这两种心而产生的。

阿那律是一位精进的修道者。他专心诵读经文，时常通宵不睡觉。因为过度疲劳，所以他的眼睛瞎了。他虽然伤心，却不颓丧，反而更勤奋地学习。有一天，他的衣服破了一个洞，便自己动手缝补。后来线脱了，他又看不见，十分狼狈。佛陀知道阿那律的困难，便来到他的房中，替他取线穿针。“是谁替我穿针呢？”阿那律问。

“是佛陀为你穿针。”佛陀一面回答，一面为他缝补破洞。阿那律感动地流下泪来。



“同情别人、帮助别人，是我们应有的责任。”佛陀教育弟子说。

佛陀以身作则，给弟子树立了一个好榜样。弟子们知道了，十分感动，都互相勉励、互相说明，要为大众服务。

悲悯和善良源于一颗圣洁的菩提心。为了让一切有情众生能够远离这种痛苦和痛苦所留下的障碍，首先，自己要了解这种痛苦，从内心、从个人去体会这种痛苦，进而对他人生出不忍的怜悯心。

谨慎行事，莫作恶事

依循行为上的善行成就，福德成就，自然可以成道。学佛只有两种要事，一个是智慧资粮，一个是福德资粮。譬如人们现在研究《金刚经》，以及所有的佛经，都是找智慧，也就是储备智慧的资粮。“诸恶莫作，众善奉行”，是找福德的资粮，智慧不够不能成佛，虽有智慧，福报不够也不能成佛。

唐代诗人白居易喜欢佛法。有一次，他听说鸟巢禅师的修行相当高，于是专程去鸟巢禅师的住处请教。

白居易问鸟巢禅师：“佛法的大意是什么？”

鸟巢禅师答：“诸恶莫作，众善奉行。”

白居易哼了一声，说：“三岁的小孩也知道这样说。”

鸟巢禅师说：“虽然三岁的小孩也说得出，但未必八十的老翁能够做到。”

白居易心中服膺，便施礼退下了。

白居易从前也听到过同样的答案，但他不以为然，他想难道佛法就这么简单吗？但禅师的回答却是发人深省的，这么简单的道理有几个人能够真正奉行呢？