

勘破、放下、自在

只有觉悟了的人，才能在滚滚红尘中修心养性。

佛，不是教条，而是拈花微笑，去顿悟，汲取瞬间的领悟，不经意间，却可得之法门，渗透生命的玄机，从而由一物而知天下，由小事而识大理。



# 心是菩提

佛学中的人生哲学课

越深的道理越简单 越好的修行越平常  
一花一净土，一土一如来！

张铁成·编著

新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 版权页

图书在版编目(CIP)数据

心灵瑜伽术：都市减压圣经/张铁成编著. —北京：新世界出版社，

2011.3

ISBN 978-7-5104-1637-8

I .①心...II .①张...III.①压抑（心理学）-通俗读物IV.①

B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 018679 号

心灵瑜伽术——都市减压圣经

策划：梁小玲

作者：张铁成

责任编辑：梁小玲

封面设计：兰旗设计

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室：+86 10 6899 54246832 6679(传真)

发行部：+86 10 6899 59686899 8733(传真)

网址：<http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

版权部电话：+86 10 6899 [6306frank@nwp.com.cn](mailto:6306frank@nwp.com.cn)

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

字数：318 千字 印张：20

版次：2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1637-8

定价：36.00 元

版权所有侵权必究印装错误可随时退换

## 前言

你是否觉得在和别人相处的时候，虽然你很真诚，可是你的人缘却不是很好？

你是否会感觉自己最近和最亲密的爱人总是发生争执，孩子总是不听话，老人又有那么多的事情让你头疼？

你是否感觉领导总是挑你的毛病，同事比你更会处理各种复杂的关系？

你是否总是为到底当不当“房奴”，抑或是为下个月的房贷发愁，或者正在为冲动购物后刷暴的卡而发愁？

你是否会因为自然灾害发生后整日心神不宁？

你是否总是有这样的感觉，别人也会遇到人生的低谷，可是低谷却是你整个人生？

如果你用很多的“是”来回答以上的问题，那么，你真的是时候该正视自己的内心，剖析自己的压力了。

现代的都市人大多面临压力的烦恼。过大的压力要么让人烦躁不安，要么让人神经紧绷，就像一把小提琴上绷紧的琴弦，稍不注意，一碰即断，就像把骆驼压趴下的，永远是最后一根稻草。

其实，生活中的压力来源广泛。从我们在生活中扮演的角色来说，每个人都有许多的责任，有责任就要敢于承担，如果逃避，或是转嫁，虽然躲过了一时，但良心会受到舆论谴责，你的内心便产生了压力。与其悔恨，不如现在做好。

还有，生活中很大一部分压力来自自己的习惯，包括思想习惯和行为习惯。因为习惯已成为一种定式，遭到破坏必然造成压力。就拿退休这件事来说，许多人在退休前，几乎都是以工作为重，工作成为生活的重头戏，工作已然成为一种习惯。可是一旦退休，一切的习惯都被中断，自己要 and 几十年的习惯去宣战，谈何容易！于是，自己感觉被抛弃，感觉自己无用等，压力也由此产生。心情阴郁，无精打采，心里总是空荡荡的。

事实就是这样，哪怕只是一些小事情，当养成了习惯之后，一旦哪天打破固有习惯，在心理上都会产生压力。比如，你每天习惯睡前喝一杯浓浓的牛奶，当你出差没有条件满足时，你的心中就会有几丝不安。所以，我们要对自己的习惯作一次清理，把不好的习惯抛弃，把好习惯保留下来，以便有应急的心理准备。

压力是我们必经的过程，没有压力就谈不上完整的人生。所以，了解自身存在的压力，并且懂得如何减压，这也是压力人群轻松生活的必修课程，瑜伽就是很好的减压课程。

瑜伽是东方最古老的强身术之一。传说在古印度高达 8000 米的圣母山上，有人修成圣人，亦有人成为修行者，他们将修炼秘密传授给有意追求者，因而延传至今。瑜伽是人类智慧的结晶，也是印度先贤在最深沉的思想和静定状态下，从直觉了悟生命的认知。

掌握了瑜伽，就相当于掌握了心灵的钥匙，帮助我们打开心灵的烦恼。传统的瑜伽是只有少数的大师才能够修行。而今的瑜伽，已经是印度人民几千年来从实践中总结出的人体科学的修炼法，再也不是只限于少数隐居人仅有的秘密。当今的瑜伽不仅只属于哲学和宗教的范畴，它还有着更广泛的含义，强大而有生命力……

本书以心灵瑜伽的理论为支撑，结合大量的生活个案，剖析了各种压力形成的原因，指出了它们的不同表现，以及操作性比较强的减压措施。按照形成压力的原因，结合人们的生活实际和认识习惯，本书将常见的主要压力分为性格压力、家庭情感压力、经济压力、职场压力、灾难压力等。

同时，在一部分章节中，还会有相关的测试题，你可以据此进行自我评定。带着评定的结果，再去阅读本书，从中找到“瑜伽师”为你量身打造减压的方式。

给自己减压，调节自己的生活，给心灵来一个大扫除，把积压在心里的那些杂乱无用的东西全部清除。相信你的心态从此会变得更加乐观、积极、充满希望。

希望每一个人都能够学会减压，给自己装个减压阀，让自己坦然面对生活和工作中的种种压力，从容地承受生活和工作中的不如意，做一个“宠辱不惊，笑看庭前花开花落。去留无意，漫随天外云卷云舒”的都市圣人。

# 目 录

第一篇 禅是一颗洁净平淡的心灵 .....	1
行恶与修善 .....	1
找到自己的佛性 .....	2
为一切众生烦恼 .....	3
认识当下的自我 .....	3
把握好说话的时机 .....	5
珍惜难得而已得的机遇 .....	6
一切都要重新来过 .....	8
人生五味 .....	9
弘一大师的佛家生活 .....	10
一生万法，万法归一 .....	10
一切都要靠自己 .....	11
让内心的光燃起来 .....	11
做退后一步的准备 .....	12
天堂地狱只在一念之间 .....	13
信念坚定的须赖 .....	14
不惧生死的禅师 .....	16
白居易与禅师论理 .....	17
李渤与禅师辩道 .....	18
小偷遇到禅师 .....	18
盲人听声断人性 .....	19
世间上没有天生的东西 .....	20
晒香菇的老禅师 .....	20
佛法在恭敬中求 .....	21
园头禅师的育才之道 .....	21
禅师慈悲的具体表现 .....	22
小沙弥敲钟 .....	23

翰林学士寺院做苦役 .....	24
禅门宜默不宜喧 .....	25
内在本性的流露 .....	25
一个超越人间的圣僧 .....	26
越喝越想喝 .....	27
一切都由因缘所定 .....	28
找到人生真正的光明大道 .....	29
昙翼法师和采薇少女 .....	31
严守信用的须陀须摩王 .....	32
老仙人和小仙人 .....	34
让灵慧从心中得来 .....	36
凡夫俗子的心境常被外境所动 .....	37
不立文字的禅 .....	38
道的真谛 .....	39
道元禅师和他的弟子 .....	40
无价之宝的偈语 .....	41
女仆与公羊的战争 .....	42
保持一颗平实不乱的真心 .....	43
保持心灵的自在与安详 .....	44
超越生死游戏人间 .....	45
第二篇 禅是一种知恩图报的态度 .....	47
只愿为国王剃胡子的功臣 .....	47
做自己的真正主人 .....	47
狐狸报狮子的恩情 .....	49
得恶报的商人 .....	50
前世的福报 .....	53
前世的布施今生的回报 .....	54
人蟒临终一念的慈心 .....	55
用真心赞扬一切善法功德 .....	57

一切佛法皆是自性流露 .....	59
布施供养的功德利益 .....	61
坚定对佛法的信心 .....	63
阿育王施福德降服龙王 .....	64
拥有正确的知见观念 .....	65
曾经聪明的迦毗黎 .....	68
果报无衣的女子 .....	70
结仇怨的兄弟遇到佛陀 .....	72
天人教导妻儿 .....	73
德山禅师的参禅佚事 .....	74
雀王的慈悲佛性 .....	77
受到鼓励的独角牛 .....	78
狮子白象战毒蛇 .....	79
化沙门劝告比丘 .....	80
释尊三事笑缘 .....	82
三人随喜射雀因果果报 .....	84
佛为长者说四种施 .....	86
太子舍身求双亲 .....	87
至诚供养三宝，必能增长福德 .....	90
珍惜机会广结善缘 .....	91
第三篇 禅是一种普渡众生的胸怀 .....	94
恩情要用一生来报答 .....	94
不要轻视看似弱小的人 .....	95
天真心灵比珠宝更珍贵 .....	96
身外之物毕竟都是无常 .....	98
发挥人生最大的价值 .....	99
摆脱对欲望的烦恼 .....	100
生命总是在轮回中前进的 .....	101
无头鬼四见沙门 .....	103

世世普度众生 .....	104
最胜长者受佛度化缘 .....	106
无知的人多烦恼 .....	109
冤报相交的大小太太 .....	111
世尊施法度众生 .....	113
阿保乞食托空钵 .....	114
佛法的智能与神通 .....	116
水牛王和无理的猕猴 .....	120
阿难的总持因缘 .....	121
二位兄弟化身就国 .....	122
莲花女悟无常证果 .....	123
要有感恩之心 .....	125
敬钟如佛 .....	126
优婆斯的前世今生 .....	127
自私忘义的猎人 .....	128
婆罗门寻子记 .....	130
树神营救老比丘 .....	132
金毛兽善心成佛 .....	133
自身体内的四大毒蛇 .....	136
比丘的美妙音声 .....	137
保持精进求法的道心 .....	139
坚持到底的心愿 .....	140
修行人应把握得遇佛法的因缘 .....	142
第四篇 禅是一种超脱世间的境界 .....	144
禅家的最高境界 .....	144
人有诚心，佛有感应 .....	144
发自内心的言语 .....	147
舍己利生的善良本性 .....	148
创造无限的未来 .....	150

国师与皇帝 .....	153
禅师的待客之道 .....	154
禅师与童子 .....	154
天堂净土就在禅者的心中 .....	155
清扫心中的污垢 .....	156
恐误同参一首诗 .....	157
人生中的苦与乐 .....	158
禅师的真正生活行止 .....	158
贫穷也可以出卖 .....	159
真正快乐的生活 .....	161
拥有一颗宽容的佛心 .....	162
日面佛，月面佛 .....	163
禅的真意自在个人心中 .....	163
神奇的马麦 .....	164
从根源解决问题 .....	165
不为自己求安乐 .....	167
织匠为何如此勇敢 .....	168
祇树给孤独园 .....	169
五百只白雁精心听法 .....	171
真正的学佛之人 .....	172
遇到佛陀的采花人 .....	173
提婆菩萨说法降服大众 .....	175
月光王 .....	176
伟大的播种者 .....	178
梵志火中救得佛度 .....	179
须曼花开耳朵上 .....	181
禅者的自由之心 .....	182
萨波达国王舍身救鸽 .....	183
找到人生的真理 .....	186

了断尘缘 .....	188
第五篇 禅是一种自我解脱的心境 .....	190
拥有心灵的财富 .....	190
尊者降恶龙 .....	191
懒惰成性的人精进成佛 .....	192
精进不懈地广修一切善法 .....	194
前世恶因的恶报 .....	196
成就取决于眼界的高远 .....	199
获得真正的自我解脱 .....	200
修行应该确立正知正见 .....	202
让来世七宝随身 .....	204
增长福德智能 .....	206
真正的自在解脱 .....	208
慈心不杀，  世世无患 .....	209
执著情爱是一切苦恼的根源 .....	214
百丈大师度野狐 .....	215
真正的富贵与吉祥 .....	216
念佛三年站着往生 .....	218
用蜜浆供养佛陀 .....	219
祖祖授记 .....	220
愿解如来真实义 .....	222
从自己的心中流出 .....	225
贫穷布施的福报 .....	225
超越世间一切的真正富贵 .....	226
布施宝珠得正道 .....	228
一念虔诚的微小布施 .....	230
成就无上佛道 .....	231
为持戒而不受香璎的国王夫人 .....	233
禅师与国师 .....	235

日难王一心学佛道 .....	236
修清净行，亦如泥中能生香的洁莲花 .....	238
月氏国王与三智臣 .....	239
引导自己趋向正道 .....	241
鸚鵡王劝谏恶受王 .....	243
修行须要有选择正法的智能 .....	244
向佛要钱的婆罗门 .....	245
放下“我相”的执著 .....	246

# 第一章 心灵瑜伽术——都市人的减压圣经

由于社会竞争越来越激烈，就业压力越来越大，导致职场人士每天都生活在巨大的压力之中。据广州某著名心理咨询公司的统计，前来咨询的人士中，希望化解压力的个案几乎占了50%。心理顾问认为，造成职业压力的原因是多方面的。例如：企业内部缺乏良好的激励机制、工作中复杂的人际关系、工作强度大、自身的职业定位不正确等。

超强的职业压力会给个体的职业发展与健康带来严重的负面影响，在个体身上造成的后果可以是生理的、心理的，也可以是行为方面的。常见的反应为：在心理上表现出焦虑、抑郁、容易生气、注意力不集中、厌倦、压抑等，严重的甚至出现精神疾病；在生理方面反应有：心慌、心悸、高血压、头痛、失眠、过度疲劳，甚至死亡；在行为方面表现为：人际关系紧张、饮食过度或厌食、攻击性强、故意破坏财产、滥用药物，严重的会出现自杀或企图自杀的行为。这些都是十分可怕的，所以我们一定要学会——给自己减压。

## 都市压力何处来

在最近发布的一项对亚洲部分国家和地区进行的年度趋势调查结果显示，中国人正在承受着更大的生活压力，多数中国内地的受访者希望让生活的步调放慢下来。这项名为《Eye OnAsia™ 亚洲探索》年度性的趋势预测数据报告由全球最大传播集团之一——葛瑞集团发布。调查在澳大利亚、日本、中国内地、中国香港、中国台湾、新加坡、印度尼西亚、菲律宾、印度、新西兰、泰国、韩国、马来西亚、越南、斯里兰卡、孟加拉等十六个国家和地区展开。

中国内地的受访者主要来自北京、上海及广州等城市人群。百分之九十四的受访者表示“现代都市生活很有压力”，这一比例甚至高于被认为生活节奏较快、压力较大的东京、首尔和香港。在调查中，一些生活在北京、上海等大城市的受访者表示，每天都在压力下生活，有着一大堆要做的事情，房贷等问题就像背负着三座大山。在这样的重压下，他们希望“生活更有乐趣”。

从这些调查中我们可以看到，现在都市人在充分体验高科技成果所带来的前所未有的愉悦的同时，也正忍受着它带给人们的巨大压力。现代社会的节奏非常快，无论是生活，还是工作，压力无处不在。人们常常去选择听缓慢优美的音乐，或者外出旅游，甚至有的地方开设了发泄俱乐部，目的只有一个：摆脱压力、消除压力。对于消除压力的渴望，一方面，压力的确给每个人的生理和心理都带来了巨大的侵害。另一方面，人们对于压力的产生缺乏科学的认识。

那么压力又是从何而来的呢？美国著名心理学家汉斯·塞莱创立了心理应激反应学说，他把压力的来源归纳为“应激物”。“应激物”大致分为三类：物理化学性质的应激物，比如严寒酷暑、噪音、X射线……生物性的应激物，比如饥饿、失眠、妊娠……社会性的应激物，比如离职、就业、人际矛盾……

现代心理学也将压力归为四类：一类是生存空间的压力。我们说，一个人觉得安宁就不会感到紧张，紧张就是压力。是否觉得安宁有三个要素：即好的居住环境，好的邻里关系，简单的生活规则。只有在这三个条件下人才能更好地去工作，减少压力。

第二类是特定人群的压力，即工作阶层人的压力。这个压力，首先是来源于我们对财富的欲望。在都市里物质的概念无所不在，加上各种广告的刺激，什么东西都是越来越好，但是需要钱，所以大家会有挣钱的压力。也就是说，大家不是活不下来，而是想活得更好。这就驱使人去奋斗，去做更多的事，压力也就加大了。

第三类是饮食结构的压力。快餐饮食、有害食品，也会对人的心理形成压力。还有，营养过剩本身对身体就是压力。对身体的压力，反过来也是一个情绪和精神的压力。

第四类是文化压力。文化压力就是很多人觉察不到的，但这个压力恰好是最大的。一个大都市，几代人居住在这儿，每个人对自由和人性的理解与主流文化是有差异的，不同价值观的思想要冲突，这些又构成一个精神的压力。

在古代，淡泊名利是一种生活取向，是智者能人的一种向往。诸葛亮隐居在隆中，他不愿意当官，刘备还得三顾茅庐，他被感动了才出来。但是现在的社会，不主张淡泊名利，而主张成功学，这就造成很多本来愿意过一个平常生活的人，不得不去追逐名利。比如现在的孩子，读大学不行还要读好大学。如果你不这样生活的时候，就会遭到来自亲人的、朋友的、社会的谴责。像有些孩子他不想上大学，想去工作，就要遭受很大的精神压力，会被说成是坏孩子。造成了他们从幼年就开始产生压力，压力不断积累，最终导致各种问题的产生。

可见，压力有着普遍性的一面，如果不消除就会给人带来危害。黄小姐新任一家外资公司的人事主管，外人看来她精明能干，但黄小姐只有大专毕业，自知学历方面略有不足，因此工作起来格外努力。可自从升职后，她觉得工作越来越吃力了，白天精神总是不足，晚上又常常睡不着，半夜睡得迷迷糊糊的不知怎的就想到工作上去了，然后马上清醒再也睡不着了。她试着吃了几次安眠药，的确很有帮助。由于担心长期吃安眠药会有副作用，就停药了，可一停药又睡不着了。

就这么断断续续地折腾了两个多星期，黄小姐又添了一些新的毛病，毫无食欲、头痛晕眩……几次去医院急诊，却什么也没查出来。黄小姐疑心自己得了什么怪病，可跑了多家医院都说是正常。她更觉惶恐不安，两个月来竟瘦了6公斤，眼睛都凹陷下去了。最后，黄小姐在精神科找到了病因，医生检测后告诉她，她是处于一种亚健康状态，她的病实际上是“压力”导致的。

很多读者都知道米勒有一幅画名字叫《收工》。这幅画画的是——一对年轻的农民夫妻天晚收工的情景。法兰西的农村，法兰西的田园，男的肩膀上扛着一把木叉，女的提着一个瓦罐，他们是收工往家走，靠得很近。在这种恬淡的田园生活我们看不到一点压力的影子，而现代都市人就是永远没有满足感，追求永无止境，才造成了自身压力的增加。

就如自然规律一样，鸟吃饱了就跳上枝头歌唱，人吃饱了却要皱眉头，不只是要想下一顿，还要想比别人大的房子。人还有一个最大

的特点就是不想与别人平等，都想比别人优越，富有还想有地位，有个官职，官职比别人小了又不甘心，要比别人大，起码不能比别人低。城市珠光宝气，但城市人不满足，都觉得自己不够富，自己有了车，别人却有了好车，自己有了房子，别人却有了两套房子；自己有了楼，别人却有了别墅……这些最终构成了人们的压力来源。

虽然俗话说得好：“人不能没有压力”，但压力不是越多越好。我们应一分为二的看待压力，应该看到它在督促人们前进中的作用。每一个人都有一个压力的承受极限，即阈值。超过这个极限，如不能及时排解，就要出问题。现代都市人压力普遍已超过压力的警戒线，许多人甚至已经超过阈值，这也正是心理医生日益红火的原因。当然，如果压力太小或没有压力，人们就会失去动力，不思进取。俗话说：“人要逼，马要骑。”每个人应根据自身条件，把压力维持在最佳程度，只有这样才能“临压不惧”，真正体验快乐生活。

## 一分钟，测出你的压力等级

压力虽然可怕，但只要正视它、懂得抒发，就没什么好怕。调适压力最重要的是能觉察它的存在，这样才能缩短它带来的困扰。若能在压力反应的早期就发现，并想办法加以疏解，仍然可以享受生活，做一个轻松愉快的现代人。不过在准备调节压力之前，先来好好测量你的压力有多少，以下这份压力测验表的目的在于测验你目前的生活压力指数，请以直接反应作答。

第一部分健康压力知多少？

1.我每个星期至少有四个晚上能睡到七个小时。

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未(得分：1, 2, 3, 4, 5)

2.每天我至少吃一顿营养均衡的热餐。

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未(得分：1, 2, 3, 4, 5)

3.我有烟瘾，而且每天的抽烟量超过半包。

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未(得分：5, 4, 3, 2, 1)

4.不论是喜好或是需要，平均我每周喝酒超过 5 杯。

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未(得分：5, 4, 3, 2, 1)

5.每天喝咖啡、浓茶多于 3 杯。

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未(得分：1, 2, 3, 4, 5)

6.每周至少做两次能出汗的运动，每次至少 30 分钟。

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未

7.我的家族中曾有人罹患重度忧郁症，并且不止一位。(得分：5, 4, 3, 2, 1)

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未

8.我的身体质量指数(BMI)适当 BMI(kg/m<sup>2</sup>)(男性介于 20 至 25, 女性在 18 至 22 之间)。(得分：1, 2, 3, 4, 5)

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未

第二部分生活压力知多少？

1.你是否因为收入不足，常常为金钱而烦恼。(得分：5, 4, 3, 2, 1)

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未

2.我每周至少做一件让自己觉得开心的事。

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未(得分：1, 2, 3, 4, 5)

3.我能有效率的管理时间，工作时专心工作，休息时尽情放松。

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未(得分：1, 2, 3, 4, 5)

4.我有一项维持 2 年以上的嗜好，且每周都有空闲执行。

A、总是 B、常常 C、普通 D、偶尔 E、从未(得分：1, 2, 3, 4, 5)