

不悲过去 不贪未来

萧文鹏

编著

求道向己莫从他觅，

过去已经烟消云散成回忆，

忠恕宽容修己以敬，

未来必然欢喜圆满福相随，

远离浮躁与疲惫，

发现内心的宁静与力量，

懂得分享与知足，

寻求灵魂深处的幸福树。



不悲过去 不贪未来

萧文鹏

编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不悲过去 不贪未来 / 萧文鹏编著. —北京: 中国长安出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5107-0717-9

I. ①不… II. ①萧… III. ①人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 097457 号

不悲过去 不贪未来

萧文鹏 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: capress@163.com

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-85099947 85099948

印刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本: 1/16

印张: 15

字数: 200 千字

版本: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0717-9

定价: 32.00 元

常人如同细菌一样浮游于世，随风飘荡。智者掌握生命智慧，决定命运。

前言

PREFACE

随着时代的发展，人们的物质生活变的越来越丰富。而物欲、纷争和困惑也随之填满了整个世界。很多人在这个世界中迷失了自己，困在欲望的迷宫中寸步难行。于是，如何才能找到我们人生的方向并悠然前行，是许多人迫切需要得到解决的一大难题。

而就在我们不知所措时，有一种声音穿透茫茫人海，来到了我们的身边，让我们能够静下心来仔细聆听世界，悠然掌控人生，这个声音就是禅音。

禅能够启发我们的智慧，引领我们走出心灵的泥潭；禅能够帮我们解开迷惘，把我们从困惑中解救出来；禅可以帮助我们开阔视野，让我们不再局限于狭小的空间；禅可以锻炼我们的意志，让我们能够经受住人生中的各种挫折；总而言之，学习禅法，可以让人更加安定、祥和、智慧、纯净，而这些正是生活在俗世中的我们最需要的几点特质。

常人如同细菌一样浮游于世，随风飘荡。只有智者才能够掌握生命智慧，决定命运。《不悲过去 不贪未来》这本书正是一本指导人们如何掌握生命智慧的书。它将禅理蕴藏在一个又一个简短有趣的佛学小故事当中，教会人们如何去追求爱，追求财富，追求信念，通过这本书，我们能在获得阅读快感的同时领会禅修的精髓，并且获得幸福的智慧。

书中详尽地指出当今人类所面临的问题和困惑，比如人产生烦恼的根源是因为“我执”，放不下、解不开的是“虚妄”，抹不掉、甩不开的是“心锁”。而在这个浮躁、迷茫又冷漠的世界里，本书将带领着我们走进自己的内心深处，发掘内心的恐惧、烦恼和困惑，并带领我们去追寻解决的方法，体会存在于宇宙之中的大智慧，在一呼一吸之间发现自己存在的价值。

本书精选了大量富有智慧的佛学理论与故事，透过这些故事，可以让读者感受到我们生活中的影子，并用这些影子与现代社会的生活困惑相联系，用智慧的禅语和深沉的思考，讲解人生必须要知道的智慧法门。不仅如此，书中活泼的语言，独到的见解，都会令人感觉耳目一新，让我们在快乐阅读、享受书本的同时，领悟出人生的智慧和禅修的魅力。

当我们感到失意时、失落时、困惑时、难过时可以随手翻起这本书，他一定会给你温柔的抚慰；而当我们兴奋时、得意时、骄傲时、张狂时，也可以拿起这本书，他会给你严肃的警醒。而且我们完全不必刻板地从第一页看起，随便翻到哪一章，都会像是一杯温暖而清香的茶，细细品味，便能得到心灵的慰藉。

我们根本无需担心禅理太过深奥，其实每个人心中都有一颗禅的种子。当遇到适合的土壤，这颗种子就会在我们的心中生根发芽，开出智慧的花。或许这本书并不能帮助我们修成正果，但是它可以将你心中的种子唤醒，而这，便是结下了一份善缘，种下了一丝禅意。

只要我们的心中有禅，就能够平和地看待人生；只要我们心中有禅，就能在滚滚红尘之中站稳自己的双脚，洁净自己的灵魂；只要我们心中有禅，那些生活中的欲望、纷争就再也无法给我们带来烦恼和困惑。

谨以此书献给：

正在奋斗中的有志之士；

迷失方向的职场菜鸟；

身体处于亚健康状态的广大人群；

修身齐家的主妇一族；

想要逃离浮躁与疲惫、正在通往内心之路的启蒙人士

.....

愿这本书能给你们带来心灵的庇护和生活的幸福！

目 录

CONTENTS

- 第一章** | **提放自如，得大自在** // 1
- 放下“我执”，烦恼自除 // 3
- 放下，才能轻松自在 // 6
- 心在当下，才能安祥 // 9
- 贪病还需舍来医 // 11
- 我本非我，本我超我 // 14
- 第二章** | **忠恕宽容，谦恭和逊** // 19
- 心宽是福，看不开最苦 // 21
- 宽恕他人不较真 // 24
- 憎恨别人反而是自己的损失 // 27
- 忍受屈辱也是一种修行 // 29
- 第三章** | **克己复礼，修己以敬** // 33
- 欢喜来自内心 // 35
- 日日是好日 // 38
- 生活原本没有痛苦 // 41
- 把吃苦当成进补 // 44
- 凡事多看好的一面 // 47

不要看轻自己 // 49

欢喜助人圆满人生 // 52

拈花微笑的快乐 // 55

第四章 道向己求，莫从他觅 // 59

幸福是一种心的感觉 // 61

清净心是幸福的源泉 // 64

甘于淡泊，乐于寂寞 // 67

最是难得平常心 // 69

知足之人，富乐安稳 // 72

惜福，福才会厚实 // 75

第五章 养德积厚，才能广结善缘 // 79

宽厚待人，广结善缘 // 81

单纯的心更重要 // 84

要懂得付出，乐于分享 // 86

勤劳是幸福的保障 // 89

别怕吃亏，吃亏是福 // 92

第六章 圆融智通，八面玲珑 // 95

人生福祸相依相随 // 97

人缘是一种福分 // 99

万法随缘 // 101

结缘也是随缘 // 105

结缘千万，不抵结怨一遭 // 107

将心比心便是佛心 // 110

第七章 凡所有相，皆是虚妄 // 113

佛即众生，众生即佛 // 115

身入佛陀，度化苍生 // 118

佛若舟，人若渔 // 121

慈悲消弭明王怒火 // 124

理解为大慈悲 // 127

慈悲是改造社会的大宏愿 // 130

墨守成规，不若就善若轻 // 132

千里鹅毛，滴水入钵 // 135

分享如甘霖 // 138

第八章 韬光养晦，伺机而动 // 141

庄重待佛恭敬 // 143

怒不移，业不传 // 145

身披枷锁，平步入云 // 149

三尺宽天地阔 // 151

进退有据，不卑不亢 // 154

简单的力量 // 157

直面现实，超脱桎梏 // 160

第九章 运筹帷幄，决胜千里 // 163

生命的规划 // 165

日进一步 // 168

精益求精是大道 // 171

破除迷障，直面前行 // 173

学无止境 // 176

大智若愚，不嬉小道 // 178

凡身所在，皆是战场 // 182

第十章 弃乱相，守本真 // 185

茶香悠然 // 187

弦上听心声 // 190

心无挂碍大纯真 // 193

坦诚如赤身 // 196

放下执妄 // 198

心眼看世界 // 201

第十一章 明心见性，大彻大悟 // 205

心胜人不败 // 207

眼见非实，修正谬误 // 210

心灵的大解脱 // 213

“无”时无烦恼 // 215

人生大快乐 // 218

第一章 提放自如，得大自在

若凡事以“我”为主，就产生颠倒、自私、执着，种种挂碍，处处攀比，如果让这些不净的东西把心堵住了，你能欢乐、自在吗？不能！只能徒添烦恼。所以修行人要做到提放自如，不畏牵挂，而也只有这样才能有一颗欢乐的心、欢喜的心、光明的心、自在的心。

放下“我执”，烦恼自除

佛法中讲到：“世间诸灾害，怖畏及众生，悉由我执生，留彼何所为？”这句话的意思是说，这世间所出现的种种战争、瘟疫、灾害，以及使众生心生出各种恐惧、害怕的根源，都在与“我执”。佛曾说，一切众生皆有如来相，但以妄想执着而不得。众生执着于“我”，所以就会将自己身边的一切都为自己服务。我的身体、我的食物、我的衣服、我的房子，我要吃好的、喝好的、穿好的、住好的。殊不知，这个“我”是假我，假我由缘生，随缘灭。真我则是不生不灭，一直存在的。既然我们已经知道世间这些烦恼、忧苦都由“我执”而生，那么为何不能抛开“我执”，非要留着它呢？

所以佛法认为，一切执著的根源都源自“我执”，“我执”越重，人的烦恼就越多，而烦恼多的人，痛苦也就越深。因为拥有“我执”的人往往会特别在意自己，以及自己所拥有的一切。我们原本就是人世间的过客，却反以为自己是这个世界的主宰，觉得世界上的东西都是我们的，一旦有哪些是我们得不到的就会在心中生出诸多烦恼。

林夕在《原来你非不快乐》一书中说到：“所谓心事，不过是不如己

意，那就是我执，执著于自己描画的理想，一有落差，即生烦恼。”我们总是设想着会有什么样的事情发生，什么东西应该是属于我们的，当事情没有按照我们的设想发生，东西没有属于我们时，我们就开始坠入痛苦的海洋。倘若我们能够放开“我执”，不再执着于追求“我”、“我的”，也就不会被“我执”而束缚，更会发现过去很多事情的担心，都只不过是庸人自扰罢了。

从前有一只快乐的兔子，就曾因为“我执”，而深感痛苦。

这只兔子每天不愁吃，不愁喝，生活过得快乐而自由，他最喜欢的就是晚上躺在宽广无垠的草地上观赏夜空中的月亮。

每当月圆时，他都会兴奋地告诉周围的小动物：“快看呀，今天的月亮可美啦，像一颗精美绝伦的夜明珠挂在天上，有了它晚上也变得如此明亮。”等到月亮成为弦月，兔子依然会高兴得呼朋唤友前来观看：“你们快来呀，快看月亮多细多弯，像一艘弯弯的小船，也许嫦娥正坐着它到处游玩呢。”即使赶上哪一天没有月亮，他也仍然感到开心：“你看看，月亮不在的时候，小星星就会一闪一闪地出来和我见面啦！”或者是，“星星和月亮今天休息，看到那一大朵云了吗？那就是它们躲在被子里睡觉啦。”

天上的神仙每天都能看到这只兔子，大家都觉得这只快乐的小兔子如此喜欢月亮，那么干脆就把月亮送给他吧。于是，一个天神来到兔子身边，告诉他说：“看你如此喜欢月亮，神仙们决定将月亮送给你。”兔子听完高兴得简直不敢相信：“这么说，从今天起月亮就是我一个人的了？”天神回答说：“是的，以后它就是你的了。”兔子现在简直要幸福得晕过去了，那么美丽的月亮，从今天起就属于他了！

神仙们原本以为小兔子一定会过得比以前更快乐，然而事情并不是这样的：

自从月亮属于兔子之后，兔子的生活完全变样了。以前他每天都能

够悠闲自得地欣赏月亮，可是现在他根本没有办法这样做。他总是盯着月亮，心中想着：“这是我的月亮！是属于我一个人的月亮！”于是当乌云来临时，他担心会有人趁他看不到月亮的时候将月亮偷走；而当月亮由圆转缺时，他又心疼得好似谁抢了他的珍宝。总之，之前能够让他欢心跳跃的月亮，现在却成了巨大的包袱，他不能允许他的月亮被别人偷走。这让他无法平静下来，无法再像从前一样快乐的生活。

直到一天，兔子再也不想过这样的生活，他问身边的大树：“大树爷爷，我以前非常非常喜欢月亮，看见它我就会很快乐，可是为什么现在月亮是我的了，我反而过得不快乐呢？”

大树回答说：“那是因为你总是想着：这是我的月亮！”

兔子恍然大悟，他乞求神仙把月亮收回去，他不想再拥有月亮，他希望还是像以前一样快乐地生活。于是神仙收回了月亮，兔子再也不去想“月亮是我的”这样的蠢事了，终于他又回到了当初快快乐乐地赏月生活。

现实生活中，我们有很多人都犯过跟兔子一样的错误，我们把所有的东西贴上我们的名字，我的车子，我的位子，我的朋友，我的恋人，我的财产等等，我们把他们当作是自己的“私有财产”，整日担心来担心去。朋友、恋人与他人关系过好，我们会心生烦恼；金钱、地位受到别人的威胁，我们会担心害怕。可是试想一下，如果我们不把他们贴上“我的”标签，那么我们还会有这么多的担心和害怕，烦恼与忧愁吗？当然不会。这就好比我们打算买一辆汽车，在汽车没有属于我们之前，它能跑多远，马力多大，安全保障如何，我们都不会去关心。然而一旦我们买下了它，那么这辆汽车就贴上了“我的”标签，它的任何问题和变化都会牵动着我们的心。一旦它出现问题，我们就会觉得烦恼不已。

由此可见，我们心中的种种烦恼和困扰，都来自我们的“我执”之心。“我执”之心，让我们将我们的标签贴到每一件事物上，然后干扰我

们对这些事物做出正确的抉择。使得原本我们不该烦恼的，却偏偏觉得很烦恼。

只有放下“我执”之心，才能够透过虚幻看到真我的存在和事实的真相。当我们抛开了“我执”的困扰，世间的一切变化就能够了然于心，我们不再痴迷于自己的掌控，而是能够静下心来接受客观规律的变化，驱散心中的乌云，还原生命应有的碧海蓝天。

放下，才能轻松自在

这个世界上的每个人都是赤条条地来，最后光溜溜地走。人生是上天赐予我们韶华享受的一场旅行，在这旅行中我们接触到的、享用过的、负担过的、亏欠过的都是我们生命之外的东西，这所有的一切我们都只有使用权而没有所有权。但有太多人想不明白、看不清楚，他们个个身负重担，匍匐前行。孩子被名次、分数套牢，失去童年；大人被房子、车子套牢，迷失方向。放下成了人们最需要的修行，一念放下，万般自在。也只有放下我们才能承担更多，我们才会走得更快，走得更远。

从前有一个乞丐想告别乞讨的生活，却无论怎么努力都无济于事，于是他决定去西天向佛祖问个究竟。他一路乞讨经过一个员外家，员外知道他的去处和目的之后便给了他很多银子和干粮托他问问佛祖为什么他的女儿16岁了还不会说话，并发誓谁能让他的女儿说话，就把他的女儿许配给谁，他答应了下来。

乞丐又走很久，在一个庙里遇到一个拄着锡杖的老和尚，那老和尚虽然很老，但精神很好，修行了500多年还迟迟没有升天，他知道乞丐的去处和目的后拜托乞丐问问佛祖这是何原因，他答应下来。