

李焯芬
净因法师 著

从容是人生的最高境界，
天地万物之理，皆始于从容。

逆境中的从容

選錄



中華書局
ZHONGHUA BOOK COMPANY

李焯芬
淨因法師 著

逆境中的從容

蓮生



中華書局

图书在版编目(CIP)数据

逆境中的从容 / 李焯芬、净因法师著. —北京: 中华书局,
2011.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第065805号

I. ①逆… II. ①李… ②净… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物
IV. ①B946.5—49

ISBN 978-7-101-07961-6

本书简体中文版由天地图书有限公司授权出版

图字: 01-2011-1798号

书 名 逆境中的从容

著 者 李焯芬 净因法师

责任编辑 焦雅君 刘 莹

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2011年5月北京第1版

2011年5月北京第1次印刷

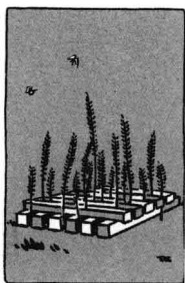
规 格 开本/880×1230毫米 1/32

印张7¹/₄ 字数120千字

印 数 1-10000册

国际书号 ISBN 978-7-101-07961-6

定 价 20.00元



从容是一种境界，一种幸福。

从容是“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。

从容是一种超脱，一种智慧。

从容是“万花丛中过，片叶不沾身”。

序

话说有家富豪俱乐部出资做了个试验，聘请了一位资深的相学专家到市内最繁华的大街上去观察过路人的神色。假如这位经验丰富的相学专家看出某位过路人神色从容自在，明显是个开心快活的人的话，那就可以当场奉送他或她一份奖金。相学专家于是在熙来攘往的行人路上仔细观察了一整天，努力找出从容自在、开心快乐的过路人，予以奖励。

经过一整天的辛劳后，相学专家回到了俱乐部，向总经理汇报结果。

总经理问：“辛苦你了！我们提供的奖金够用吗？”

1

相学专家不无遗憾地回答：“你准备的奖金实在太多了。我连一个零头都用不完呢。整整一天里，成千上万的人经过我面前，但是经我确认为从容自在的快活人，只有二十二名而已。”

这个数字看来偏低，低得令人难以置信。正常人当中，从容自在的快活人果真是如此稀少吗？有人带着这团疑问，开始观察周边的人群时，才发现答案果然令人惊讶。车水马龙的大街上，围绕着我们的，不少是“冷漠的脸、呆板的脸、忧郁的脸、惆怅的脸、焦虑的脸、愤懑的脸、悲怆的脸、苦恼的脸、谄媚的脸、委屈的脸、讨好的脸、严厉的脸、凶恶的脸……”从容自在的容颜是如此的罕见，仿佛是黄梅雨时节里的阳光。原来在从容自在的面孔后面，还需要一颗自在的心，一份生活的智慧。

从容其实是一种境界、一种幸福。

一个从容自在的人，才能在烦嚣紧张的现代生活里做到“人忙心不忙”；才能活在当下、心无挂碍，因而“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”。

人要活得从容自在，就需要一点智慧。但愿《逆境中的从容》能让我们开启曾经紧闭过的心扉，从而在生活的感悟中累积到更多的智慧，活得更从容自在，心无挂碍。

目 录

序

1

【第一章】在苦难中微笑

- 3 活着，真好！
- 11 人与自然，以谁为本？
- 20 人天不二
- 24 “苦难”与“共业”
- 35 心净则国土净
- 38 心灵感悟小故事
- 38 生命在呼吸间
- 40 小孩和小鱼
- 44 苦难教育

【第二章】分享财富，丰盛人生

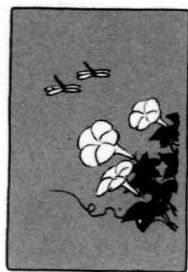
- 49 观潮的日子
- 54 远离颠倒梦想

心灵感悟小故事	58
财神到	58
看破、放下、自在	60
杯子与水	62
做本份事	66
得失之间	68
盛名之累	70
人生如打球	72
善用生命的资源	74
偷不走的财宝	77
领悟行善的真谛	81
在利他中成就自己	83
子孙树	85
无缘大慈	87
【第三章】和谐世界，从心开始	
人生的四种思维	93
和谐世界，从心开始	101

- 120 “是非”无定论？
- 130 “觉醒”本来面目
- 132 霭叔看无常
- 136 心灵感悟小故事
- 136 双重损失
- 138 顺其自然
- 140 石头汤的故事
- 142 活在当下
- 146 认识自己最难
- 148 做自己最合适
- 150 烦恼缠身
- 154 不打妄语
- 156 青青翠竹皆是法身，郁郁黄花无非般若
- 158 白纸上的黑点
- 160 辛苦与痛苦
- 164 隐形的潜能，腾飞的翅膀

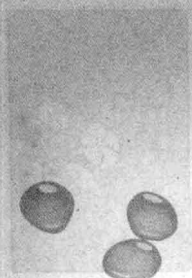
【第四章】不同宗教的融合

悟性教育	169
道教伦理观浅说	176
道教的慈爱观	181
佛诞“公众假期”的独特内涵	188
心灵感悟小故事	198
禅修猫	198
说“斋”	203
饮料与宗教	207



【第一章】 在苦难中微笑

拥有太多的选择，反而迷失了方向，不懂得珍惜。总是要等到失去了，才能醒觉曾拥有过的幸福；身体有缺陷，方知四肢健全是福气；诸病缠身，始觉身体健康是财富；烦恼不断，才能悟出平安就是福。然而，明白这个道理时，往往已经失去那曾经拥有的一切，追悔莫及！如果我们学会反思，培养惜福、感恩的心态，幸福就在不远处向我们招手。



一切幸福都并非没有烦恼，
而一切逆境也绝非没有希望。

——
培根



活着，真好！

二〇〇八年五月十二日，我正在越南参加世界卫塞节庆祝大会。会议期间，有人提到四川汶川的地震，但当时并没有感受到这次灾难的严重性。回到香港，报纸、电台对灾情的及时报道，把汶川活生生的人间地狱展现在人们的面前；灾区传来灾民和救援者的一幕幕感人事迹，让我眼里也不禁泛着泪水，从内心发出一句，“活着，真好！”

3

一、活着真好，有机会反省思考

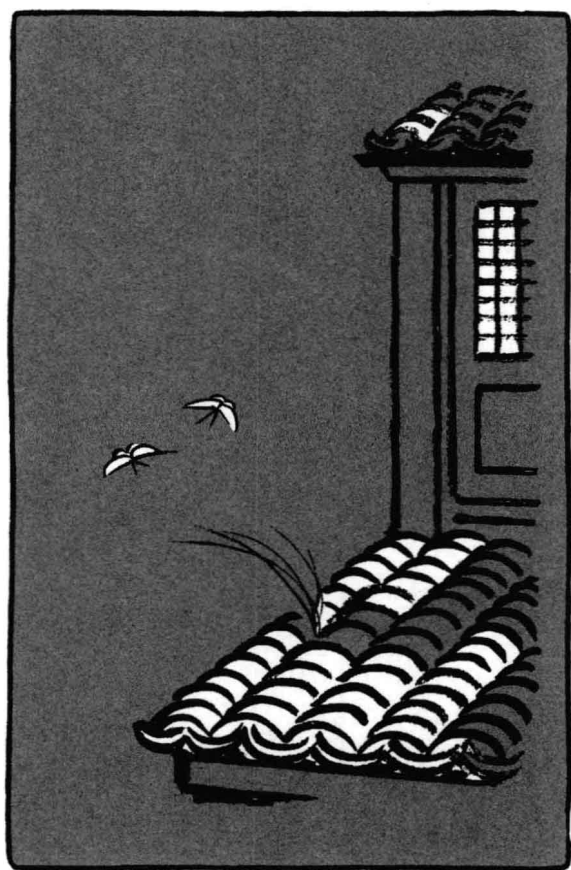
一位盲者拜访朋友，相谈甚欢。入夜天黑，盲者临走

时，向朋友要一只灯笼照亮回家的路。朋友感到很奇怪，

“你要灯笼做什么，白天黑夜，应该对你没有太大的影响啊？”“我虽然不需要灯笼照路，但有了灯笼，别人就可以看到啊。这样大家就不会撞到一块儿了。”盲者解释道。

于是盲者稳稳当当地提着灯笼回家，但没走多远，就被来人撞了个正着。盲者气冲冲地说：“你是怎么走路的？难道没看见我手里打的灯笼？”“老兄！灯笼里的蜡烛已经熄灭了。”路人也没好气地说。

灯笼就如同人们心中的明灯。我们每一个人的心中原本都有一盏明灯，一颗光明向善的心。四川汶川八级地震后灾民与救援者的行动，就是最好的证明。地震发生的一瞬间，一位老师张开双臂趴在课桌上，用自己的身体死死地护着四位学生，四位学生都获救了，老师却不幸遇难。看到这位老师奉献出自己的生命来保护学生的师生情谊，你能忘怀吗？一位小学校长两天两夜忙于救出埋在教学楼里的百名学生，却没有空去教师宿舍楼看看自己的母亲和爱人。这位校长极其痛苦的选择，会让你心酸吗？一位武警战士挖出父亲、嫂子遗体，含泪继续指挥救人。这位武警战士承受着痛失亲人之折磨，仍然坚守岗位，你不觉得悲壮吗？一位学生本已被地震甩出了教室，落到安全地，但他又重新返回教室，想救出困在里面的其他同学。然而，在他进入教室后，楼房继续垮塌，十七岁的生命被埋在了废墟中。这份以生命表现出来的真情，难道不让人动情？一名男孩浑身是血，躺在几名孩子的尸体上。就在大家将救援的手伸向他时，孩子却坚决拒



绝：“叔叔，我不慌张，你先救他们吧。”小小年龄，心中首先想到的是他人的安危，你会有感触吗？一位副县长，被救出后的第一句话是：你们快去救其他人吧！十分钟后，他便离开人间……临终前仍想着一县百姓的安危，怎能不令人崇敬？

面对大灾大难，在生死存亡的关键时刻，他们想到的却是别人，发自内心，毫无雕饰，是人性深处真和善的流露，令人心痛又感叹！现实生活中，人们为了一点蝇头小利而整天忙碌，在不知不觉中受外境的影响而迷失了自我，失去人生的方向，如同故事中的盲者一般，不知心中的智慧明灯已经熄灭了。这使我想起古德的一句话：“千江有水千江月，万里无云万里天。”尽管天上的月亮只有一个，只要河水澄静，千万条江水就能映照出千万轮明月来；云开雾散，万里无云的天空就会显现出来。同理，我们每一个人的心中都有一盏明灯，只要驱走心中的阴霾，心灵就能得到净化，我们的心灯也将再一次明亮起来，照亮我们的道路。

二、活着真好，感恩知足少烦恼

小狗和小猫受到主人无微不至的关怀。小狗心想：“主人宠护我、喂养我、供我住、疼爱我。主人一定是神。否则怎可能如此无条件地照顾我呢？”小猫心想：“主人宠护我、喂养我、供我住、疼爱我。只有一个可能性：我一定是神。否则为什么要对我这么好呢？”