

智 慧

心



心灵小贴士书系 ②

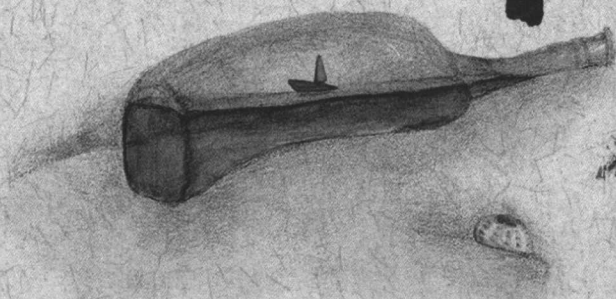
松弛心灵的100种安慰
净化人生的禅悟真谛

秦人 / 编著

 中国长安出版社

智慧

汗



秦人\编著

心灵小贴士书系 ②



中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

智慧沙/ 秦人 编著. —北京: 中国长安出版社,
2004. 9
ISBN 7-80175-175-2

I. 智... II. 秦... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 095845 号

智慧沙
秦人 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>
发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销
电话: 010-65270593
印刷: 北京翠明文印中心
开本: 1/32
印张: 11 印张
字数: 156 千字
版本: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80175-175-2/C · 051

定价: 19.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)



序言

凭什么渡过茫茫一生

有一个小沙弥跟着无德禅师去远游，一路上得到不少启示。

一次，他问无德禅师：“师父，如果世间有人无端地诽谤我、欺负我、侮辱我、耻笑我、轻视我、鄙贱我、厌恶我、欺骗我，我要怎么做才好呢？”

无德禅师笑着回答：“你不妨忍着他、谦让他、任由他、避开他、耐烦他、尊敬他、不要理会他。再过几年，你且看他。”

小沙弥再问道：“师父，除此之外，哪还有什么处事秘诀，可以躲避别人恶意的纠缠呢？”

无德禅师开示道：

“弥勒菩萨有一偈：

老拙穿破袄，淡饭腹中饱，补破好遮寒，万事随缘了；
有人骂老拙，老拙只说好，有人打老拙，老拙自睡倒；
有人唾老拙，随他自乾了，我也省力气，他也无烦恼；
这样波罗蜜，便是妙中宝，若知这消息，何愁道不了？
人弱心不弱，人贫道不贫，一心要修行，常在道中存。
如果你能够体会偈中的精神，那就是无尚的处事秘诀了。”

云淡风清，心无挂碍，这是禅者的风度。禅，是一份真心，是无尚的智慧，更是平凡的生活；它是生命的原点，是一





种至高的人生境界，是处于喧嚣的尘世、亦能不为万念所动的心平气和与心明如镜。

春城无处不飞花，人间处处是禅机。我们可以丢掉一切，但不可以失去那颗真心，那颗平常心。佛经里有“三界毋安，犹如火宅”，人人皆有佛性，但往往在种种贪念中浮云遮日，不知不觉地沉沦了。有些人住着豪华的寓所，却没有自己的家；有些人追求越多，到头来却失去的越多……所以，给自己的心找一个家，让它安稳，生活才有自在、平静。

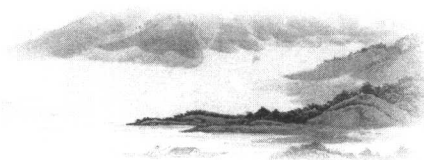
有人说，生活像一杯咖啡，苦涩而香醇；也有人说，生活是一支罂粟，美丽却伤人……其实，生活究竟是什么并不重要，重要的是我们如何去对待它？在现实的生活中，您感觉到累了、倦了，就不妨在禅的故事中，寻找到一泓林荫下的心泉滋润，体验生命中的一份感悟和一丝清凉。所以在生命哲学的意蕴中，在心灵的领悟中，您可以释放莫名的抑郁，享受那份本属于心灵的纯净与清闲。

清风拂尘，是一种心情、一份生活的经验，也是生命的一种追问。

凡事随缘、随意，就能随喜、随乐；在这份清澈和光明中，我们发现，原来自己也可以做个快乐的、喜悦的人。

著者

2004年9月



目录

序 言

第一辑 心是快乐的根

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 简单就是快乐 /3 | 13. 除却心头火 /44 |
| 2. 心是快乐的根 /6 | 14. 心里的石头 /48 |
| 3. 无比较, 则安乐 /10 | 15. 一只装钱的袋子 /51 |
| 4. 佛法看人生 /13 | 16. 身死带不去 /54 |
| 5. 生活禅悟 /17 | 17. 人性中的畸形 /57 |
| 6. 贪念的陷阱 /21 | 18. 烦恼与一滴油 /60 |
| 7. 心灵的尘埃 /25 | 19. 把烦恼写在沙滩上 /64 |
| 8. 给一双美的眼睛 /28 | 20. 明天的落叶 /67 |
| 9. 看似美丽的东西 /31 | 21. 往事随风而去 /70 |
| 10. 第四个老婆 /34 | 22. 拥有一颗平常心 /74 |
| 11. 诱惑 /38 | 23. 保持一颗纯净的心 /77 |
| 12. 围篱上的钉子 /41 | 24. 知足常乐 /81 |





第二辑 放下，是一种自在

- | | |
|-----------------|------------------|
| 25. 八风吹不动 /87 | 37. 人性有缺陷 /126 |
| 26. 舍与得 /90 | 38. 拒绝虚荣 /130 |
| 27. 种福田 /93 | 39. 仇恨袋 /134 |
| 28. 诚心布施 /96 | 40. 舍身得法 /137 |
| 29. 一村菊香 /99 | 41. 除去依赖性 /141 |
| 30. 牧人的智慧 /103 | 42. 买取智慧 /144 |
| 31. 因小失大 /106 | 43. 不要怕，不要悔 /147 |
| 32. 知非便舍 /110 | 44. 另外一个世界 /150 |
| 33. 盲人的灯笼 /113 | 45. 提得起，放得下 /153 |
| 34. 佛祖论美 /117 | 46. 谁知祸福 /157 |
| 35. 供佛的水果 /120 | 47. 百年一梦 /160 |
| 36. 不必在意小事 /123 | 48. 日日是好日 /164 |



第三辑 身边的幸福

- | | |
|----------------------|------------------|
| 49. 生活不在别处 /171 | 63. 一分钟 /215 |
| 50. 活在当下 /175 | 64. 滴水惜福 /218 |
| 51. 守住本分 /178 | 65. 乐观与悲观 /221 |
| 52. 定位自己 /181 | 66. 小沙弥与老和尚 /224 |
| 53. 有价值的钞票 /184 | 67. 万丈高楼平地起 /228 |
| 54. 终生享用的东西 /187 | 68. 观音的雨伞 /231 |
| 55. 人的潜力 /190 | 69. 最容易的事 /234 |
| 56. 人生的目标 /193 | 70. 力行人生 /237 |
| 57. 感化 /196 | 71. 让理想转个弯 /241 |
| 58. 育才之道 /199 | 72. 鱼竿和一篓鱼 /244 |
| 59. “聪明”的
小偷 /202 | 73. 流浪汉的尊严 /247 |
| 60. 把握你的机会 /205 | 74. 忍辱仙人 /251 |
| 61. 两个机会 /208 | 75. 把爱人当作朋友 /255 |
| 62. 懂得珍惜 /212 | 76. 吵架的夫妻 /259 |
| | 77. 让爱持久 /263 |





第四辑 生命如水

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 78. 生命的过程 /269 | 90. 井中的驴子 /308 |
| 79. 活出品位 /272 | 91. 优越感会伤人 /311 |
| 80. 生命如水 /275 | 92. 致命的误会 /315 |
| 81. 顺其自然 /278 | 93. 困境的价值 /319 |
| 82. 淡泊人生 /281 | 94. 心中的冰点 /322 |
| 83. 安贫乐道 /284 | 95. 谁动了我的
奶酪 /325 |
| 84. 平静是福 /287 | 96. 变与不变 /328 |
| 85. 宽恕，是一种
净化 /291 | 97. 停一下脚步 /332 |
| 86. 宽容的美丽 /295 | 98. 错过了什么？ /335 |
| 87. 残缺的美 /298 | 99. 聚散随缘 /338 |
| 88. 自信者最美丽 /301 | 100. 随遇而安 /341 |
| 89. 感恩的心 /304 | |



第一辑

心是快乐的根

原书空白页



1. 简单

就是快乐

智通和尚一天晚上三更半夜，突然大叫：“我大悟了！我大悟了！”

他这一叫惊醒了众多僧人，连禅师也被惊动了。众人一起来到智通的房间，禅师问：“你悟到什么了？居然这个时候大声吵嚷，说来听听吧！”

众僧以为他悟到了高深的佛旨，没想到他却一本正经地说道：“我日思夜想，终于悟出了——尼姑原来是女人做的。”

刚说完，众僧就哄堂大笑，“这是什么大悟呀，我们大家都知道的呀！”

但是禅师却惊异地看着智通，说：“是的，你真的悟到了！”

智通和尚立刻说道：“师父，现在我不得不





告辞了，我要下山云游去。”

众僧又是一惊，心里都认为：这个小和尚实在是太傲慢了，悟到“尼姑是女人做的”这么简单的道理也没什么稀奇的，却敢以其要求下山云游，真是太目中无人了；竟敢对我们师父这么无理，可恶！

然而禅师却不这样认为，他觉得智通到了下山云游的时候了，于是也不挽留他，提着斗笠，率领众僧，送他出寺。到了寺门外，智通和尚接过了禅师给他的斗笠，大步离去，再也没有任何留恋。

众僧都不解地问禅师：“他真的悟到了吗？”

禅师感叹道：“智通真是前途无量呀！连‘尼姑是女人做的’都能参透，还有什么禅道悟不出来的呢？虽然这是众人皆知的道理，但是有谁能从这里悟出佛理呢？这句话从智通的嘴里说出来，蕴涵着另一种特殊的意义——世间的事理，一通百通啊。”

世界上的事，无论看起来是多么复杂神秘，其实道理都是很简单的，关键在于是否看得透。生活本身是很简单的，快乐也很简单，是人们自己把它们想得复杂了，或者人们自己太复杂了，所以往往感受不到简单的快乐，他们弄不懂生活的意味。

有一群年轻人到处寻找快乐，但是，遇到的却是许多烦恼、忧愁和痛苦。

于是他们就向老师苏格拉底询问：“快乐到底在哪里？”

苏格拉底说：“你们还是先帮我造一条船吧！”

年轻人就暂时把寻找快乐的事放到了一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，忙忙碌碌地造成了一条独木船。

终于独木船可以下水了。年轻人把老师请上船，一边合力划船，一边齐声唱起歌来。这时，苏格拉底便问：“孩子们，

你们快乐吗？”

年轻人齐声回答：“快乐极了！”

苏格拉底接着说：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目的忙得无暇顾及其他的时候，就不知不觉地来到了。”

这群年轻人因为生活的简单、专注，所以能感觉到充实而快乐！

简单就是剔除生活中繁复的杂念、拒绝杂事的纷扰；简单也是一种专注，叫做“好雪片片，不落别处”。生活中经常听一些人感叹烦恼多多，到处充满着不如意；也经常听到一些人总是抱怨无聊，时光难以打发。其实，生活是简单而且丰富多彩的，痛苦、无聊的是人们自己而已，跟生活本身无关；所以是否快乐、是否充实就看你怎样看待生活、发掘生活。如果觉得痛苦、无聊、人生没有意思，那是因为不懂快乐的原因！

快乐是简单的，它是一种自酿的美酒，是自己酿给自己品尝的；它是一种心灵的状态，是要用心去体会的。简单地活着，快乐地活着，你会发现快乐原来就是：

“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”

心灵小贴士

快乐，就是活得简单、活得坦然、活得充实、活得自在。

简单就是快乐



2. 心是快乐的根

一日，无悔禅师正在院子里锄草，迎面走来三位信徒，向他施礼，说道：“人们都说佛教能够解除人生的痛苦，可是我们信佛这么多年，却并不觉得快乐，这是怎么回事呢？”

无悔禅师放下锄头，安详地看着他们说：“想快乐并不难，首先要弄明白为什么活着？”

三位信徒你看看我，我看看你，都没料到无悔禅师会向他们提出这样的问题。

过了片刻，甲说：“人总不能死吧！死亡太可怕了，所以人要活着。”

乙说：“我现在拼命地劳动，就是为了老的时候能够享受到粮食满仓、子孙满堂的天伦之乐。”

丙说：“我可没你那么高的奢望。我必须活着，否则我一家老小靠谁养活呢？”

无悔禅师笑着说：“怪不得你们得不到快乐，原来你们想到的只是死亡、年老、被迫劳动，而不是理想、信念和责任。没有理想、信念和责任的生活当然是很疲劳、很累的，不会觉得幸福，当然也不会觉得快乐了。”

信徒们不以为然地说：“理想、信念和责任，说说倒是很容易，但总不能当饭吃吧！”

无悔禅师说：“那你们说，有了什么才能快乐呢？”

甲说：“有了名誉就有了一切，我就会觉得很快乐。”

乙说：“我觉得有了爱情，才会有快乐。”

丙说：“金钱才是最重要的，有了它我就什么都不愁了。”

无悔禅师说：“那我提个问题：为什么有人有了名誉却很烦恼，有了爱情却很痛苦，有了金钱却更忧虑呢？”信徒们无言以对。

无悔禅师接着说：“理想、信念和责任并不是空洞的，而是体现在人们每时每刻的生活中。必须改变对生活的观念、态度，生活本身才能有所变化。说到底，快乐是要靠我们自己去寻找的。”

听完无悔禅师的话，三位信徒从此明白了快乐之道。

快乐与不快乐完全取决于人们的生活态度。有一则小幽默说，同样一个甜甜圈，在有些人眼中，因为它是甜甜圈，会觉得可口进而就很开心；而在另外一些人眼中，因为它中间缺了一个洞，就会觉得遗憾而变得不开心。因而快乐不快乐完全是由我们自己决定的，而真正的快乐是从心底流出的。

据说，终南山出产一种快乐藤。凡是得到此藤的人，一定

会喜形于色，笑逐颜开，不知道烦恼为何物。曾经有一个人，为了得到无尽的快乐，不惜跋山涉水，去找这种藤。他历尽千辛万苦，终于来到了终南山。可是，他虽然得到了这种藤，可仍然觉得不快乐。

这天晚上，他到山下的一位老人家里借宿，面对皎洁的月光，不由地长吁短叹。

他问老人：“为什么我已经得到了快乐藤，却仍然不快乐呢？”

老人一听乐了，说：“其实，快乐藤并非终南山才有，而是人人心中都有，只要你有快乐根，无论天涯海角，都能够得到快乐。”

老人的话让这个人的耳目一新，就又问：“什么是快乐的根？”

老人就说：“心是快乐的根。”

这人恍然大悟，最后笑了。

人生一世，草木一秋，能够快快乐乐地活一生，是每个人心中的梦想。但是怎样才能求得快乐呢？“心是快乐的根”说得真好！

雨果说：比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。人心浩瀚，可以容纳许多东西，但是如果心灵总是被自私、虚伪、贪婪、卑鄙、懒惰、悲观、自卑等阴暗、不健康的理念所笼罩，那不论是富甲天下还是位及至尊，也不可能求得快乐。但是如果心灵总能不断地得到坚韧、顽强、刻苦、纯朴、真诚、乐观、自信之泉的灌溉，那即便是一贫如洗或是位卑如蝼蚁，也可以求得快乐。

在人的生命构成中，心灵是最柔弱，也是最细腻的。如果不懂得呵护自己的心灵，就不可能求得快乐；而一旦心灵得到