

喜乐由心生。
心若被幻想所迷，
便会不明真相，痛苦哀愁。

乐活·当下

LOHAS

空门·尘世

空门不是躲进深山，尘世也非万丈深渊。
看破不是放下，而是不再执着。
自在，随缘。
所谓：“心能转境，即同如来。”

马尔旦 编著



山东大学出版社

乐活·当下

LOHAS

空门·尘世

马尔旦 编著



山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

空门·尘世/ 马尔旦编著. —济南: 山东大学出版社, 2015. 10
(乐活·当下)
ISBN 978-7-5607-5300-3

I. ①空… II. ①马… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 142743 号

责任策划: 徐琳琳 郑琳琳

责任编辑: 秦大忠

封面设计: 张 荔

出版发行: 山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销: 山东省新华书店

印 刷: 济南华林彩印有限公司

规 格: 700 毫米×1000 毫米 1/16

7.75 印张 79 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社营销部负责调换

PREFACE

前言

有这样一群人，他们关心生病的地球，也担心自己生病，于是发起了一种新的生活运动。他们吃健康食品，穿天然材质的衣物，使用二手的家居用品；他们骑自行车或者步行，练瑜伽健身；他们注重个人成长，听心灵音乐……他们希望以此让自己变得心情愉悦，身体健康，光彩照人。

乐活，就是这样一种追崇身心健康、快乐、环保、可持续的时尚生活的理念与方式，由“LOHAS”音译而来。“LOHAS”是英语“Lifestyles of Health and Sustainability”的缩写，意为健康及自给自足的生活形态。无论是生活方式上的低碳环保，还是心灵深处的静心修炼，乐活都如同清新的空气，给我们当下快节奏、高强度、大压力的生活增添了更多盎然的生机和绿意。崇尚乐活、热爱生活的“乐活族”应运而生。

“当下”则是佛经里讲的最小时间单位。1 分钟有 60 秒，1 秒钟有 60 个刹那，1 刹那有 60 个当下。也就是说，1 秒钟就是 3600 个当下。把时间切到很小很小的单位，当下就是永恒。后来，“当下”这个佛教用语，就被广泛借用于民间了。

于丹说，我们在这个世界上承担重任时，不应像一个苦行僧那样去忍辱负重，而应该快乐地举重若轻。同样是重，为啥不轻盈地把它举起来呢？生命有诸多不如意，人能活着感觉到的就只有当下。我们要把握当下美好的日子，享受当下的每一个时刻；我们要扼住那些倒霉的日子，把它变得美妙起来。我们要果敢地去追求幸福，活着一日就要幸福一日。

乐活，就要在当下！

“乐活·当下”就是这样一套让你每日都乐活的智慧幸福书系，它让你在每一篇小故事中获得很大的幸福。降低自身的欲望，放慢生活的节奏，平缓自己的呼吸，减少浮躁的行动，逐渐体验当下的慢生活、简单生活、宁静生活与悠闲生活的价值与趣味。让笑容回归，让灿烂重现。

乐活在当下，恬淡是首先要做到的事情。然而喧嚣的世界，怎么能容许我们恬淡自在呢？除非我们真的有勇气拔掉插头，不看电视，不听音乐，不上网，不驾车，真正探寻自己内心需要的东西，不依赖于物质，不受诱惑，给欲望一个合适的距离，才不会随波逐流，被物欲扰乱本性，在世俗中迷失自己。非如此，无以恬淡。幸福生活并不是让我们躲进空门，远离尘世。空门不是幸福的终点，尘世亦非万丈深渊。

快乐幸福的生活有时候真的很简单，即不被物欲所累，生活淡

泊质朴,心境平和宁静。幸福,人人触手可及,在任何时候都可以“光临”我们。只要我们能做到——恬淡为上,由纷繁复杂回归简单质朴,自在于自然的本相,懂得给欲望一个适当的距离。

乐活在当下,就是每一个人幸福生活的开始。

编者

2015年10月

第一章 求神不如求己/1

财神和乞丐/3

唯其痛苦,才有快乐/5

没有变甜的苦瓜/8

珍贵的礼物/12

死亡的名字/15

第二章 安静做自己/19

得到的忐忑/21

立足自己,筛选信息/24

放弃你的钥匙/28

佛祖的袈裟/31

第三章 审视自己的心/35

做自己的心灵护士/37

大佛的避雷针/40

适时找寻依靠/43

人生三大陷阱/47

别忘了给生活加点糖/51

第四章 拿回快乐的钥匙/55

心阔则心安/57

远离批评的干扰/61

经历了才会知道/63

富翁和他的酒/66

人生的红绿灯/68

第五章 做最好的自己/73

“没有”是一张白纸/75

生命的养料/78

太阳和星星/81

生活只是那一杯水/84

葡萄园哲学/87

墙外的苹果比墙里的甜/93

做最好的自己/97

做自己的主人/98

接纳自己/101

方丈与释迦牟尼像/105

在磨难中走向巅峰/108

佛塔上的老鼠/110

心即生活/112

求神不如求己

- ◎ 财神和乞丐
- ◎ 唯其痛苦，才有快乐
- ◎ 没有变甜的苦瓜
- ◎ 珍贵的礼物
- ◎ 死亡的名字



我们可以使我们的灵魂成为“美”的艺术馆，也可以使我们的灵魂成为“恶”的城堡。每个人的灵魂世界都是由他自己建造的，能够净化自己灵魂的人，就一定能够以希望替代失望，以积极替代消极，以决心替代怀疑，以乐观替代悲观。能够让心中充盈各种积极的情绪，充满诸如乐观、积极、愉快，就能够肃清一切精神上的敌人，创造美好的人生。

| 财神和乞丐



古时候，人们很相信财神，三百六十行，行行供财神。据传，诚心诚意地祈求，财神便会赐福，所以，家家户户、行行业业每逢困顿时就会祈求财神。

话说有位商人，因轻信他人而经营亏损，一夜之间家破人亡、妻离子散，沦为乞丐。这时他想起了百姓颂传的财神，于是每天虔心祈祷，希望财神能让他的财产回来。

他的诚心终于打动了财神，刚回到家便听见有人敲门，打开门一看，门口站着一个陌生的美貌少女。这位商人问少女从哪里来、有何指教，美貌少女嫣然笑道：“我是财神，是来帮助你的。”

商人大喜若狂，于是准备了一桌丰富的酒席招待财神。

酒席刚刚摆上，又闻一阵敲门声，他开门一看，却是一个又黑又长着满脸麻子的丑女郎，当即拉下脸道：“要乞讨的话就明天再来，我今天没空。”孰料丑女郎坚持往里闯，并嚷嚷着：“我是来吃酒席的。”商人害怕美丽的财神被丑女郎吓跑便全力阻止，却听丑女

郎哼哼道：“财神是我姐姐，我是她妹妹，我们姐妹自古至今，从未分离过。你既请我姐姐吃饭，为何不请我？我没向你发脾气已是很客气了。你没有听过吗？我姐姐专给人赐福，我是紧随她之后、专给人化财的化财神，先天定律，你能例外吗？”

商人恍然大悟，原来富贵贫穷皆有时。正如《淮南子·兵略训》中形容富贵贫穷时所言：“若春秋有代谢，若日月有昼夜，终而复始，明而复晦。”贫与富来去无常，变化不定，这是古今不变的道理。



|唯其痛苦,才有快乐



“唯其痛苦,才有快乐”,是贝多芬致艾尔多迪夫人的一封信中的一句话,也是贝多芬对自己一生的概括。

他是音乐界的巨人,也是命运的悲苦者;他未曾放弃对音乐的执着,也从没有失去对人生的信念;他有一个酗酒的父亲,在 17 岁的时候失去了疼爱自己的母亲;他饱受病痛的折磨,又得不到自己想要的爱情;他是穷困潦倒、残废而孤独的音乐人,也是受到后世万分推崇的音乐家;他承受着命运带给他的悲苦,又给全世界创造了快乐。

命运给了贝多芬什么? 没有父母的疼爱,没有完整的家庭,没有顺遂的爱情,甚至连健康的身体都没有。但是,即便身处痛苦的旋涡当中,贝多芬仍旧讴歌快乐。他的快乐,是用痛苦锻造出来的,所以才会感染全世界,虽经历岁月的磨难,依然绚丽如初。

当世人沉浸在成败得失中不可自拔时,又怎会听到贝多芬那句惊天动地的呐喊——“我要扼住命运的喉咙”! 芸芸众生,有几

个人有勇气像贝多芬一样，在生命的最后时刻说“这是喜剧的收场”？



有人说，人活着很痛苦、很忧愁，生老病死谁也逃不掉，不如做随心所欲的动物。殊不知动物世界有其独特的食物链，它们时时防备，步步为营，为的是不被天敌吃掉，可见动物的生存条件比人类残酷千万倍。但凡有生命的都有自己的苦衷，哪怕蚊虫、蚂蚁也是一样。

苦与乐乃人生之两面，就像人失望时痛苦、满足时快乐一样。苦大于乐，是因眼睛看得太近，心想得太远。有人说：“有时候我们宁愿做一头快乐的猪，也不要做痛苦的人。”此话大谬！人是万物

之灵,世上虽有万般痛苦,但人只要能放下随它去,则任何痛苦都不会影响自己的心灵,更不会苦不堪言地活着。

既然我们来到这个世界,既然我们活着,便要快乐地享受生命。痛苦让我们的人生变得丰富和深刻,但若是让它主宰我们的心灵和时间便不好了。累了就休息一下,苦了就寻找快乐,痛了就喊出来。人生在世,苦也莫惧,乐也莫喜,但自远离斤斤计较,让你的心灵少一点杂念,多一些纯净,你的生活就会少一点烦扰,多一些平静,减一些困惑,增一些智慧。

|没有变甜的苦瓜



十年一度的朝圣之日即将来临，某寺院一群道行高深的僧人准备前去朝圣。临行时师父拿出一根苦瓜对弟子们说：“把它带在身上，每跨过一条圣河便把它拿出来浸泡一下，当你们抵达圣殿之后，把它放到圣桌之上供奉起来，并且要每天朝拜它。”诸弟子虽然未解师意，但仍然遵照师父之话恭恭敬敬地做了。他们一路风餐露宿，幕天席地，偶尔也在途中的寺院或村民家中借宿；他们风雨兼程，披星戴月，饱尝千辛万苦，许许多多的圣河及圣殿……终于把那根苦瓜带回并交还师父，师父却并没把这根苦瓜珍藏起来，而是让弟子们把苦瓜煮了当晚餐。

诸弟子做好苦瓜晚餐之后，一个个伸长脖子等着品味浸过多次圣水和受到多次朝拜的苦瓜，好奇这根不寻常的苦瓜到底是何味道。晚餐之时，师父夹起一片苦瓜，尝了一口后微笑道：“多奇怪啊，这苦瓜多次浸过圣水，也随你们进过多座圣殿，还受过许多人的朝拜，居然没有变甜！”诸弟子闻言面面相觑，只有四五位悟性较

高的弟子领悟了师父的话。

人生的旅途中充满了苦难,这苦难的背后隐藏着人生的真谛,这真谛不会由于时间的长短和周围环境的变化而改变,好比苦瓜不会因圣水、圣殿而有所改变一样。社会也好,生活也罢,酸、甜、苦、辣、咸、淡六味而已。

酸:譬若青苹果的酸涩,生活中总是上演一幕幕让你心酸洒泪的故事,它让你的生活充满酸涩的梦幻,却同时让你更看清生活、热爱生活,体悟如此美妙的生命、如此精彩的世界。



甜:人生与甜应该并存,生活跟甜也应密不可分。我们许多人都是在糖水中泡大的,出门有车,餐餐山珍海味、琼浆玉液,住着高楼大厦,锦堂华屋、丰衣足食已成为现代人的标志。可惜我们甜味尝得太多,反而渐渐有了麻木感,甜美围绕着我们,而我们却感觉不到甜美的滋味。其实生活中充满了甜味,只要你好好地呼吸,认