

不以物喜，不以己悲



保持平常心 修得大自在

关可◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

关可◎编著

保持
修得
平常心
大自在



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

保持平常心 修得大自在/关可编著. —北京: 新世界出版社,
2011. 1

ISBN 978-7-5104-1513-5

I. ①保... II. ①关... 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 (2010) 第 240378 号

保持平常心 修得大自在

作 者: 关 可 编著

责任编辑: 慧 钰

封面设计: 红十月工作室

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld-press. com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp. com. cn

印刷: 三河市祥达印装厂

经销: 新华书店

开本: 710×1020 1/16

字数: 268 千字

印张: 17

版次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1513-5

定价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

人人都喜欢过自在的生活，却没有多少人能过上自在的生活。人之所以痛苦，之所以不快乐，之所以心累，之所以活得不自在，是因为没有保持平常心的缘故。保持平常心，才能修得大自在。大自在是一种超然的心境，是一种随缘随性的洒脱，是一种心无羁绊的大快乐。

唐代的唯严禅师有句禅偈：云在青天水在瓶。“云在青天水在瓶”是禅宗师父们最爱拿来启发人的一句诗偈，以此告诉人们要保持一颗宠辱不惊、物我两忘的平常心。因为，在禅宗看来，平常心就是道，就是禅。平常心即是道，道即是在平常生活中的道理。

有位中年人整天不快乐，感觉自己很不幸福，于是他去寺庙求教于一位老和尚。

老和尚问：“你有什么理由不快乐？”

中年人说：“别人有的我没有。我的好几个朋友住高档别墅，开豪华车，过着富贵的生活，而我比起他们来很寒酸。”

老和尚说：“那你想想你的朋友有没有不如你的呢？”

中年人想了一会：“有，我的朋友大部分都不如我。”

老和尚说：“你不要只看自己没有的，要看自己拥有的而别人没有的。重要的是，你要保持平常心。你不保持平常心，即使你什么都有，什么都比别人强，你还是一样不快乐。”

有位弟子问禅师：“您是怎样保持平常心的？”

禅师答道：“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

弟子问：“就这么简单？”





禅师说：“是的，就这么简单，但多数人却难以做到。”

饿了就吃，困了就睡。这就是平常心。

何谓平常心？平常心即是无造作、无是非、无取舍、无断常、无凡无圣之心。平常是一种境界，它“不以物喜，不以己悲”，不为外界环境的变化而或喜或忧。平常心不是“看破红尘”，也不是消极遁世，平常心是一种智慧，是一种积极的人生态度。保持平常心，才是人活在世间的自然而自在的状态。

本书以佛学理念为核心，以保持平常心为出发点，分别从心境、欲求、洒脱、慈爱、放下、宽容、得失、快乐、智慧、随缘等十个方面，全面地向读者阐述了“只有保持平常心，才能修得大自在”这一主题。

凡尘俗世间，若万事以平常心去对待，就会达到这样的境界：无事时，心能澄然；有事时，心能断然；得意时，心能淡然；失意时，心能泰然。我们只有心无杂念，将功名利禄看穿，将胜负成败看透，将毁誉得失看破，才能获得平常心。世事无常，在各种磨难面前，在各种诱惑和欲望面前，我们若能保持一颗平常心，就能获得大自在。



目 录

第一章 平常心最易得，也最难得

佛说，平常心最易得，也最难得。“易得”是说平常心平常人都可得，“难得”是说平常人却难保持平常心。平常心即是心境平和，心境平和是一种大自在的状态。保持平常心，才能修得心境平和之大自在。

保持平常心，才是入道之门	(3)
做好自己，活出自在	(4)
珍惜眼前，活在当下	(6)
珍惜自己拥有的一切，把握生命的每一分钟	(8)
总为明天担忧的人，是不会有快乐的	(10)
别拿别人的快乐和幸福折磨自己	(12)
换个角度去看，我们什么也不缺	(14)
动力源于责任感，别把责任当负担	(16)
无所事事是一种痛苦，辛勤工作是一种充实	(18)
要打扫尘埃，更要打扫心灵	(20)
看淡生死，才能得解脱	(22)

第二章 欲望无边，回头是岸

佛说，欲望无边，回头是岸。世人之所以难以保持平常心，皆是因为欲望过多的缘故。人有欲望是正常的，因为佛也





有欲望；但过多的欲望会使人活得很累，尤其是那些不正当的欲望，不但会毁坏心念，还会毁坏人生。

钱财身外物，慳贪无益处	(27)
别让无常的钱财成为一种拖累	(29)
不属于你的东西，怎么强求都得不到	(30)
无止境的贪婪，终会使人迷失回途的路	(32)
过度的欲望会招致自我的毁灭	(34)
把握不好欲望的尺度，往往会失去一切	(36)
没有一颗知足的心，拥有再多的财富也是枉然	(38)
贪婪之心害人害己	(40)
学会放弃才会得到更多	(41)
不能只顾自己，利人才能真正利己	(43)

第三章 谁超然洒脱，谁就是自在之人

佛说，谁超然洒脱，谁就是自在之人。超然洒脱不是无拘无束，更不是无法无天，而是一种不呆板、不畏惧的自在心境，是一种不苛刻自己、善待生命的潇洒状态。一个人若能心境超然，行为洒脱，自然就会活得轻松而自在。

佛来斩佛，魔来斩魔	(47)
前半生不要怕，后半生不要悔	(49)
敬佛无定法，积德行善就是佛	(51)
行善不在于付出多少钱财，有心即可	(53)
顾念他人，也要顾念自己	(55)
不压抑自己的感受，才能活出真实	(57)
谦虚礼让别太过，过分客套成虚伪	(58)
气头上管住自己的嘴，还要管住自己的手	(60)



别让自寻的烦恼，束缚了自己的心灵	(62)
不受外因的干扰，才能成就一个洒脱的自己	(64)
越是淡泊名利，人的心灵就越自由	(66)

第四章 心怀慈悲，度人也是度己

佛说，心怀慈悲，度人也是度己；诸恶莫作，众善奉行。只有远离邪恶，心存善念做善事，才能度人度己，才能得大福报。一念之慈，万物皆善；一心之慈，万物皆庆。怀慈悲心，做慈悲事，心中则坦然而自在。心怀慈悲，佛便与我们同在。

孝心是做人的基础，也是慈悲的起点	(71)
母爱如佛，事亲如事佛	(73)
爱心与慈善才是真正的无价之宝	(75)
心存善念的人，会得到意想不到的厚报	(76)
知恩、感恩、惜福，才能创造富有的人生	(78)
种下什么因，收获什么果	(80)
外在美迷惑人的眼睛，内在美可以打动人的心灵	(82)
节约粮食，是积德也是为子孙修福	(84)
害人之心不可有，害人终害己	(86)

第五章 放下是拿起的最好姿势

佛说，“放下是拿起的最好姿势”。如果你不把手里的东西放下，怎么能再拿别的东西呢？所谓“放下”，就是去除你的分别心、是非心、得失心、执著心。放下不是无奈，更不是放弃，而是一种坦然，是一种平和。唯有放下，才能保持平常心，才能获得大自在。





“放下屠刀，立地成佛”	(91)
放下包袱，让自己轻松前行	(93)
放下了，看开了，你也就快乐了	(95)
没必要在意别人怎么说	(96)
坦然听取不同的声音，把缺点当成完善自我的起点	(98)
注意力转移了，烦恼也会随之消散了	(100)
别让猜忌之火灼伤彼此的感情	(102)
无心之过是可以谅解的	(104)
为心灵腾出一些空间，才能装进去更多东西	(106)
懂得适时舍弃，才能最终实现目标	(108)
舍弃虚名，才能踏踏实实地走好人生路	(110)
不执著于名利，才能得到“名利”	(112)

第六章 宽容了别人，就是成就了自己

佛说，宽容了别人，就是成就了自己。宽容是原谅可容之言，饶恕可容之事，包涵可容之人。心量狭小，则烦恼多多；心量广大，则智慧丰饶。我们要忍人所不能忍，行人所不能行，容人所不能容，处人所不能处。

宽容别人，是给自己的心灵免刑	(117)
学会宽恕自己，给受伤的心灵以希望之光	(119)
忍耐根虽苦，会忍果实甜	(121)
乐于忘记，不念旧恶	(123)
没有什么错误是不可原谅的	(125)
斗志不斗气，保持镇静才能战胜对手	(127)
不执著于对错，谨慎回避无谓的争斗	(129)
敢用善用比自己优秀的人	(131)



防人之心不可无	(133)
---------------	-------

第七章 得失只在一念间

佛说，得失只在一念间。有得必有失，有失必有得；不得
不失，不失不得。成与败，善与恶，有时不过是一念之差。人
的一生总在得失之间，不必为失去而懊悔不已，也不必因得到
而欣喜若狂，以平常心面对人生中的得失，才能活得轻松
自在。

懂得舍得之道，才能解好人生这道题	(137)
小事情洞悉大品质，品德上的破绽更需要修补	(139)
摆脱安逸的温床，放手一搏才有希望	(141)
不播种就没有果实，想得到必先付出	(143)
信念如磐，才能成就生命的高度	(145)
最优秀的人就是你自己	(147)
不要看轻自己，要做自己命运的主人	(149)
不要放弃任何一次机会	(151)
每个人的命运都在自己手中	(152)
命运不由天定，而靠自己把握	(154)
求人不如求己，要自己拯救自己	(156)
要想改变命运，必须要善听、善想、善做	(159)
懂得居安思危，方能立于不败之地	(161)
只有在坎坷的路上行走，才能磨炼一个人的心志	(162)
骄纵自我，就等于给别人伤害自己的机会	(164)





第八章 快乐就在你身边

佛说，快乐就在你身边。人之所以不快乐，是由于执著心和名利心太重的缘故。其实，快乐是无处不在的，只要我们愿意去寻找快乐，哪怕在一件很小的事中，我们也能找到并体会快乐。人生最高的享受是学佛，人生最大的快乐是念佛。佛在哪里？佛就在心中——心中有佛，佛即在。佛在，快乐就在。

事能知足心常泰，人到无求品自高	(169)
不要被金钱蒙蔽，懂得奉献才会更快乐	(170)
拥有好心态，才能欣赏到好风光	(172)
理想、信念和责任是生活快乐之本	(174)
外财处理不当，就会变成烦恼之源	(176)
学会给予和付出，才能感受到快乐和满足	(178)
学会承担，痛苦也会变成美好	(181)
勇于认错，坏事也会变成好事	(183)
思维转个弯，烦恼化菩提	(185)
调整一下视角，美好就在自己的眼睛里	(187)
懂得抓大放小，才不会被无谓的琐事困扰	(189)
生活不拒绝善意的谎言	(191)

第九章 有大智慧，才有大自在

佛说，有大智慧，才有大自在。在智慧面前，这个世界上没有难题。凡事只要动动脑筋，都会有解决之道。大智慧不是小聪明，而是大彻大悟——洞彻过去、现在和未来。大智慧是保持平常心，是心如莲花多多开。



有一种智慧叫冷静	(197)
最大的智慧就是无为无不为	(199)
智慧在于内心的丰盛，而不在于外在的拥有	(201)
在不懂时保持沉默，也是一种智慧	(203)
运用智慧，解决问题于无形之中	(205)
认识自我，方能认识世界	(207)
不要小看任何人	(209)
退一步蓄势，方能跳得更高	(211)
感谢磨难，它能让人变得更强大	(213)
在泥泞的道路上行走，才能留下脚印	(215)
学不在多而在精	(217)
看问题要全面，才能避免有失偏颇	(219)
目标明确才能少走弯路	(221)
眼睛紧盯前方的目标，才能做得更快更好	(223)
于细微之处用心，才能在不知不觉间渐入佳境	(225)
忠言不必逆耳，婉转提出效果会更好	(227)
此时的坚持，成就彼时的梦想	(229)
能拿到财富金钥匙的人，都是坚持到最后的人	(231)

第十章 随缘随性，才是自在人生

佛说，随缘随性，才是自在人生。人生最大的自在是随缘随性。人生当随缘。“随”不是跟随，而是顺其自然，不怨怼，不强求。随缘才能将世间事看得开，放得下，如此，是为大自在。随性不是任意而为，而是不刻板，不悲观，是一种洒脱心境。

顺应机缘，随遇而安	(235)
活在当下，好好享受过程	(237)





保持平常心
修得大自在

富贵贫贱皆表面，感恩因缘顺其自然	(239)
做人做事要懂得变通	(241)
泪水是情感最真切的表达	(242)
失恋，但不能失去自我	(244)
很多时候是认不得“真”的	(246)
只有把握自己的命运，才能活出真实的自我	(248)
思想有多远，我们就能走多远	(250)
人生无小事，处处有禅机	(252)
真正的宁静来自于内心的从容	(254)
做好自己，你就是自己的佛	(256)



第一章

平常心最易得， 也最难得



佛说，平常心最易得，也最难得。“易得”是说平常心平常人都可得，“难得”是说平常人却难保持平常心。平常心即是心境平和，心境平和是一种大自在的状态。保持平常心，才能修得心境平和之大自在。

保持平常心，才是入道之门

从前，有一个学僧到法堂请示禅师道：“我常常打坐，时时念经，早起早睡，心无杂念。我想在您座下没有一个人比我更用功了，可我为什么还是无法开悟？”

禅师拿了一个葫芦、一些盐粒，交给学僧说：“你去将葫芦装满水，再把盐粒装进去，使盐立刻溶化，你就会开悟了！”

学僧遵照指示去做，没多久，跑回来说道：“我把盐粒装进葫芦，可它老不化；葫芦口太小了，伸进筷子也搅不动。我还是无法开悟。”

禅师拿过葫芦倒掉了一些水，然后只摇晃几下，盐粒就溶化了。禅师慈祥地说道：“一天到晚用功，不留一些平常心，就如同装满水的葫芦，摇不动，搅不得，如何化盐，又如何开悟？”

学僧不解地问：“难道不用功可以开悟吗？”

禅师仍耐心地解释说：“修行如弹琴，弦太紧会崩断，弦太松不出声。只有时刻保持平常心，才是悟道之本。”

无论是参禅悟道，还是做其他任何事情，仅凭勤奋未必就能达到效果，这是因为我们没有一颗平常之心。没有平常心，人就容易浮躁，容易焦灼，内心就会被欲望占满，而无法留出空间审视自我、思考问题。这是很可怕的。急功近利，急于求成，让农夫“拔苗助长”；名利当前，乐极生悲，让范进中举一命呜呼。急躁使人功亏一篑，得意使人忘乎所以，唯有平常心才能获得真正的成功。

很多人觉得太累，太苦，就是因为没有平常心。小孩子之所以无忧无虑，是因为他们易于满足。

拥有平常心就能拥有一种正确的处世原则，拥有一份自我解脱、自我肯定的信心与勇气，不会高估自己，也不会自甘堕落。拥有平常心就不会只追





求物质的奢华，就不会把自己的灵魂淹没在如潮的尘海中。要知道，生活的真谛不是让我们追求外在的繁华，而是求得内心的平静与安宁。

平常心，不是仰视，不是俯视，而是平视——平淡、平等、平凡、平静地看问题。平常心要以知识为底蕴，无知是不能拥有平常心的；平常心要以勇气为后盾，懦弱是不敢拥有平常心的。平常心不墨守成规、不牵强附会、不察言观色、不患得患失、不人云亦云；平常心态下，生命才具有更高的意义，行为才会有更广阔的空间，才会做到自然而然。很多时候，平常心让我们更容易走出困境、险境。

“顺其自然，随遇而安”，保持一颗平常心，保持心态平和，得之不喜，失之不忧，这就是我们常常说的“道”。



感悟

世间诸多事，不是靠执著就能获得成功的，正如读死书而不活用就不能获益一样。在日常生活和工作中，要留一点空间，给自己转身；空一些时间，让自己思考。不急不缓，不紧不松，才是入道之门。

做好自己，活出自在

学僧道岫一心向佛，但苦心修行了十多年，始终不能开悟。眼看着师兄弟们一个个悟道出师，自己却仍是大俗人一个，没有多大进步，他不由得心急如焚。

道岫心想：如此苦苦修炼下去，恐怕也不会有什么结果，那还不如趁早

