



水中月
梦中花不足为依
虚幻的东西不应以为动

闹市中的养心之道

静如止水才能排除私心杂念，无欲无求、心平气和。



经济科学出版社

米修 编著

看清了，
也就释然了，
难得糊涂，
糊涂难得。
留一半清醒留一半醉，
才能在平静之中体味
这人生的酸、甜、苦、辣。
忙处偷闲，
痴中取乐，
且于半醉半醒间。

B825-49
206

. 013937693

闹市中的养心之道



米修 编著



B825-49
206

经济科学出版社



北航

C1645813

图书在版编目 (CIP) 数据

闹市中的养心之道 / 米修编著. —北京: 经济科学出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2966 - 3

I. ①闹… II. ①米… III. ①个人 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 014480 号

责任编辑: 李 娅 张 力

责任印制: 王世伟

闹市中的养心之道

米修 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

香河县宏润印刷有限公司印装

710×1000 16 开 10 印张 120000 字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2966 - 3 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

前

言

三禅之乐不是获得金钱或权位、学位的那种快乐，而是心灵世界的满足与愉悦。从物理空间上说，世界是既定的、外在的，人们不得不依靠物质的世界获得生存所需要的一切，人们也通过攫取、征服获得额外的报酬。尤其在现代社会，人们为了证明自己的能力处处高人一等，竭尽全力，做工作狂、做劳模。这样是否真的得到快乐和解脱了呢？如果可以通过征服世界获得心灵的宁静，为什么还会有成功之后的空虚感，欣赏生活心境的缺失以及失去目标的焦虑感……另一方面，功业属于少数人，得不到者的自卑、不平衡、失落感，又该如何排遣……更遑论每个人都要面临生老病死的生命历程，为此，我们是否做好了充分的心理准备呢？

静如止水才能排除私心杂念，无欲无求、心平气和。水中月、梦中花不足为依，虚幻的东西不应以为动。

看清了，也就释然了，难得糊涂，糊涂难得。留一半清醒留一半醉，才能在平静之中体味这人生的酸、甜、苦、辣。忙里偷闲，痴中取乐，且于半醉半醒间。

本性常因外物而迷惑，进而丧失真我，于是红尘中纷扰迭出。人只有返璞归真，恢复真我本性，才能跳出轮回的苦海。

本书在编写过程中参考了大量的文献资料，由于时间仓促，其中不乏不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 修身养性，怡然自得

- 1.1 一花一世界，一沙一天国 / 3
- 1.2 风暴中的百合 / 5
- 1.3 放下执念，珍惜幸福 / 7
- 1.4 不沉迷，不被惑 / 11
- 1.5 挥挥衣袖，不带走一片云彩 / 14
- 1.6 死亡，其实没那么可怕 / 17
- 1.7 无常也是好的 / 19

* 1 *

第二章 禅悟世间事

- 2.1 佛乃本性 / 25
- 2.2 刹那间，便成佛 / 27
- 2.3 菩提本无根 / 30
- 2.4 主人翁在哪里 / 33
- 2.5 学会放下 / 35
- 2.6 当头棒喝，豁然开朗 / 40
- 2.7 有疑虑才有智慧 / 43





第三章 乐观自信，不再忧郁

- 3.1 乐观豁达，平和人生 / 49
- 3.2 世界其实不完美 / 51
- 3.3 白日梦，其实也还不错 / 53
- 3.4 食疗，帮你赶走忧郁 / 57
- 3.5 为你的忧郁，找一个出口 / 58
- 3.6 控制焦虑情绪，笑对人生 / 62

第四章 享受生活，享受人生

- 4.1 合理的目标人生不会累 / 67
- 4.2 保持自信，人生充满色彩 / 69
- 4.3 抵制坏脾气，生活越来越完美 / 73
- 4.4 勇敢面对，不再逃避 / 75
- 4.5 摒弃坏习惯，迎接美好生活 / 78

第五章 寻找快乐，它就在你身边

- 5.1 帮助别人，快乐自己 / 85
- 5.2 宽待别人，解脱自己 / 87
- 5.3 嫉妒是魔鬼 / 88
- 5.4 贪婪之心不可有 / 93
- 5.5 拿得起，放得下 / 96
- 5.6 忍一时风平浪静，退一步海阔天空 / 97





第六章 简单就是福，做个简单的自己

- 6.1 生活的境界 / 103
- 6.2 人生，只不过是一场独角戏 / 104
- 6.3 你要的是什么 / 106
- 6.4 夜、静、思 / 108
- 6.5 自己的世界可以很简单 / 110
- 6.6 简单是一种幸福 / 112

第七章 人生在于选择

- 7.1 三年 / 117
- 7.2 如果可以早知道 / 119
- 7.3 人生需要暗示 / 121
- 7.4 放弃是为了更好的拥有 / 123
- 7.5 人生与命理 / 125
- 7.6 光影里的选择 / 127

* 3 *

第八章 给自己一个希望

- 8.1 慢慢地靠近梦想 / 134
- 8.2 那些女孩必须知道的事 / 137
- 8.3 生命的美 / 140
- 8.4 靠自己，梦想才会更美 / 142
- 8.5 你，很优秀 / 143
- 8.6 人不是每天都开心 / 145

参考书目 / 148



第一章

修身养性，怡然自得



本章主要内容

- 1.1 一花一世界，一沙一天国
- 1.2 风暴中的百合
- 1.3 放下执念，珍惜幸福
-



1.1 一花一世界，一沙一天国

一粒尘埃，多么渺小，多么不起眼。一个世界，那么广大，那么光彩耀人。

俗人看不见尘埃，只看到世界，一如求佛之人，认为佛在天外，仰望星空，渴望得到佛的回应。

六祖惠能说：“佛不在遥远的西方，佛也不是高高在上的神仙，佛就是红尘俗世上的芸芸众生。一粒尘埃找到自己的佛性，就是整个世界，整个世界丢了佛性之后，就是尘埃。”

* 3 *

六祖惠能圆寂之前，诸弟子惶惶然，不知师尊故去后，本门家法如何传承。六祖惠能安详如故，他指点众弟子说：“当世人陷入迷惘的时候，若能知道佛就在自家心中，便得解脱；如果脱离自家，即使经历许多磨难，亦不可得。永恒的佛不在别处，就住在众生的身上，佛不是有意要让世人迷惑，而是世人看不透。”

他还说：“佛陀和平常人没有什么两样，众生切不可看轻了自己。佛陀又不是普通人，因为他在菩提树下参透空空大道，破除执著的念头，找到内心的平和。若佛陀没放下，那他就是众生。”

地上的小草、水中的蝌蚪、飞翔的麻雀，众生在自然界自在地生活。唯有人在焦虑和烦恼，常常会感到迷惑，寻求解脱。六祖说：“没有得道的佛陀也曾如此困惑，直到他发现本心中的佛性，从种





族、阶级、性别、贫富等人为设置的枷锁中解脱出来，用慈悲的心关照世人，如黑暗中一束光明，为众生暗黑的心灵点燃一盏烛火。”

众生是变化的，而佛性是永恒的存在，不仅仅是佛陀一个人的高尚品质，而是每个人与生俱来的灵根。因为有佛性，短暂的生命可以得到永恒；因为有佛性，刹那可以变永恒。

英国诗人威廉·布莱克说：

一花一世界，
一沙一天国。
君掌盛无边，
刹那含永劫。

（宗白华译）

* 4 *

齐天大圣纵身一跃，十万八千里，仍在如来手掌中，如来轻轻一翻手，沙漏走过五百年。对于不生不灭的猴儿，五百年只是一瞬，这期间沧海桑田、花开花谢，而他仍停留在生命的一个层级上，时间之于孙大圣，没有意义。俗人渴望永生，却忘了生命价值恰恰在于其有限性，佛陀将其发现，消解个人对死亡的恐惧，平缓人们的焦虑。花朵就是世界，尘埃即是天国，当向外的迷惘转为内在的洞明时，人就能够在时空中自由穿梭，你不信，那就试试吧。

法演禅师的《吕中升座偈》云：

白云相送出山来，满眼红尘拨不开。
莫谓城中无好事，一尘一刹一楼台。

出家人要修行，自然得躲避万丈“红尘”，所以步入深山修道。





“时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”佛陀起初也持此念，离开王宫，来到荒无人烟的地方，独自思考。后来他获得证悟之后，转回红尘，一些弟子不理解，暂时离开他。“本来无一物，何处惹尘埃”，只有在这“拨不开”的“红尘”之中，才能找到自己修行的道场！“一尘一刹”——既是尘世，也是净土，更是自己修行成道的场域！

日本俳句圣手松尾芭蕉说：“古池冷落一片寂，忽闻青蛙跳水声。”（罗传开译）古池，是历史的存在，当下的青蛙，扑通一声，跃入古池，激起水花点点，一响之余，复归于“寂”。青蛙与古井，冷落与水声，与禅有什么关系？说到底，禅就是解决生之有限与欲之无限的心结，当青蛙落水那一刻，二者得到和谐圆满的解决。参禅若看不透这一关，后面的也就无从谈起了。

* 5 *

1.2 风暴中的百合

人为什么需要参禅，用参禅的时间见个客户、看会儿报表、和朋友喝个酒什么的多好，何必把有限的生命浪费在“没用”的参禅上呢？在社会成功人士的时间表上，工作早已排得满满当当，甚至一两年之后的时间都已经预订好了；还有都市中的时尚人士，白天在办公室里忙碌，午夜则在酒吧中流连。在现代人的生活范畴中，忙碌是一个人成功与否的重要指标，无所事事的人多半会被人看做没用和没有价值的人。





每个人都在忙着，寻找自己的人生理想、寻找飞黄腾达的捷径，所有的公司也在忙着，为了业绩、为了绩效，为了给消费者提供更多的解决方案，看上去前途一片光明。现代化、娱乐化，也为的是让人们的生活越来越舒适，可果真如此吗？

如果人们在现代化的生活中过得更加惬意，为什么心理专家的预约电话响个不停？如果人们因为物质生活的丰富而变得幸福，为什么自杀率依然高居不下？如果人们因为忙碌获得了更多的满足感，为什么还有人贪心不足、铤而走险、锒铛入狱？

我们生活在焦虑、压力、郁闷、紧张的氛围中，同时也在制造着更多的焦虑、压力、郁闷、紧张。想想就觉得可怜，为什么会这样？人生苦短，为了在有限的生命中，获得更多的权力，留下更多的印记、拿走更多的东西、解决更多的问题，我们拼命地改造外部世界：高楼大厦、钢铁森林、香车美女、珠光宝气……

看上去繁花似锦，好像问题获得了解决，而担忧的情绪却一直困扰着人们，怕问题解决不了；问题解决了，又怕出现新问题……如此日复一日，年复一年，转眼青丝变白发，问题依旧存在，担忧盘桓难去。

寂天菩萨说：

如果问题解决得了，

何必担忧？

如果问题解决不了，

何用担忧？

（《心灵神医》）





禅修也许不能帮你解决具体的问题，也许还会花去许多时间，不过如果你能转个念头：我已经花了许多精力和时间在向外索取上，也该适当照顾一下处在黑暗状态的灵魂和一直饥渴难耐的内心。

当我们自净其意，停下身形，检讨一下自己浮躁不安的心理和生理状态，会发现当身体不健康或者无意中受了伤时，身上痛，心情也不好，这就很容易生出怨天尤人的心来，如此一来，原本的疼痛更加疼痛，让郁闷的心情越发郁闷。

这时，慈悲的佛陀说：“请珍惜你现在的拥有，对身边的所有的人生起感恩的心情，试试看，心情会不会有所改善。”禅宗还有更直接的方法，即以简单的办法处理复杂的事：办法就是“放下”。放下什么呢，放下自己的贪婪、嗔怒、愚痴、傲慢，提醒自己不要以自我为中心，有错则忏悔，对别人有份感恩的心肠。如果能够坚持这些观念，把它们纳入日常生活中，就是为自己的心灵点燃一盏佛灯，这灯火穿越黑暗风暴，为我们的生命带来微弱的光明，这份光明，虽然少，却足够照亮人生。

* 7 *

1.3 放下执念，珍惜幸福

《红楼梦》里，贾宝玉被称为“无事忙”，意思是宝玉每天看上去忙忙碌碌，其实一件正经事没做。而在宝玉看来，自己做的事情非常重要，这正是所谓“此亦一是非，彼亦一是非”。





什么是正经事，什么是正常的生活？我们生活在无数条条框框规定好的世界中，身边有无数好生活的样板，媒体上也充斥着各类品味生活的广告与时尚，这些广告和宣传很大意义上左右甚至支配着我们的生活。为了买双名牌的鞋子，不得不加班到深夜；买了鞋子后，发现需要一件风衣来搭配，于是又要熬夜赚外快……

这是标准的现代生活，每个人都在努力获取物质生活的最大化，房子要大，最好住别墅；车子要新，最好超过隔壁阿三；学位要高，最好是常春藤的博士后；权力要大，最好是至高无上。人们的价值被标以数字，人们的快乐建立在损伤身体的所谓生活方式基础之上。为什么会这样，成功格言告诉人们：执着的追求是通往成功彼岸的唯一路径；为将来打基础，今天吃点苦，明日享清福。果真如此？很多功成名就的人，对自我意识和权力控制有特别强烈的敏感度，他们通过不断的成功，证明自我的存在。成功者毕竟有限，那些能力一般或者能力很强却缺少机会的人，也有证明自我价值和寻求永恒的心理需求，然而世俗的评判标准让人们证明自我的道路如此曲折，怎么办？

《华严经》说：“万法唯心造。”意思是说我们的心态发生变化，观察事物的角度发生变化，感受也会相应发生改变，生命的方向也会不同。佛祖说的其实很简单，在这个世界上还有很多种让自己满足安乐的方法，不仅仅是华山一条路。在惯常的现代思维中，有钱有权是成功的标准，而在佛祖看来，钱、权不过是人们制造出来奴役自己的工具！

想想看，我们上学、工作都是为了追求更好的生活，因为在我们的观念中，好生活就是占有更多钱财，好生活就是不断努力，在





执着的追求中,我们的生活失去了快乐,最后只剩下执着本身以及由于执著带来的心理压力、负面情绪。当我们的负面情绪不断扩大,影响到自己的生活和身边人的幸福时,我们会停下来检讨一下自己的执著吗?

许多人认为:“如果我现在认真做某件事情,将来某个时刻就会享受这件事带来的好处。”其实这个想法往往只是我们的一厢情愿,姑且不说我们做的事情本身是不是好事,即使我们怀着良好的愿望,努力地做某件事情,事后的发展未必如愿。每每面临这种情形,想着自己的努力化作一江春水,几人能够平衡?

所以禅悟关键一条就是破执,即破除心中虚妄的追求。人的痛苦往往不在痛苦本身,而在于你太在意;所以痛苦的感受才会加倍。比如追星,在不追星的人看来,觉得追星的行为特别好笑幼稚,而在追星族看来,觉得不喜欢明星简直不可思议。对于追星族而言,明星的小事也格外重要,而对于局外人,大概压根儿就不会知道这些事。同样,我们对自己的亲人和对别人的亲人关注必然不同,陶渊明说亲人过世,“亲戚或余悲,他人亦已歌”。可见感受从来就不是平等的,而是非常微妙和个人化的。如果我们能够放下执著的念头,换一个角度面对伤感、痛苦、欢喜,心灵就不会那么痛楚,也能更好地面对现实的种种。

* 9 *

禅宗的破执不是要人们做麻木不仁的石头,为的是要人们懂得惜福。昨天已经过去,明天还没有到来,我们所拥有的仅仅是今天。如果执着于对过去的悔恨和怀想,那么我们永远无法享受今天的花开花落;如果执着于明天的美好图景,那么我们不可能享受今天的努力过程。生命之喜,应日日品味。要知道,我们从出生到跌跌撞撞活至老,须经历多少磨难。每天有那么多的交通事





故，每天有那么多人死于不知名的疾病，而我们还在活着，能呼吸、能感受、能品味。与所有的经济奇迹、个人成就、科技成就相比，生命本身的奇迹更值得颂扬。

没有豪华的汽车，没有宽敞的房子，没有丰厚的存款，没有令人羡慕的工作，也没有足以傲人的学历资历，同样可以活得潇洒快活。

有一个富豪，驾驶自己漂亮的游轮到海边打渔，他看到一个渔夫懒洋洋地躺在沙滩上晒太阳，心里十分不平衡，他走上前去，对渔夫进行了励志及成功的教育，大概是开会作报告作惯了，富豪一连说了好久，怎奈渔夫眼皮都不抬，一直无动于衷。在被疲劳轰炸许久之后，渔夫终于开口了，他问富翁：“先生努力这么多究竟为了什么？”富翁说：“到海边晒太阳、钓鱼。”渔夫懒洋洋地说：“您看，我现在不是正在晒太阳、钓鱼吗？”

* 10 *

两点之间，直线最短，怎奈现代人喜欢把简单的事情复杂化，把自己弄得很忙碌，结果往往是忘记做事的目的，只满足于忙碌。

无事的人最幸福，其实也不简单，无事并不是鼓励人们变得懒惰，而是说做人做事不必绕大弯兜大圈，该放手时及时放手，努力体会当下的快乐，不论工作还是生活，不要忘记“我”才是主体。

