

子桑◎编著
Geidamangren de xinling xigezuo

给大忙人的 心灵洗个澡

新时代都市人消除浮躁必读经典



不纠结，不浮躁，不抱怨

其对自己不能得到的欲求耿耿于怀，

不如对你已经拥有的满足感恩

洗澡的人，硬擦香水是不会香的，

名声与尊贵，是来自于真才实学的，有德自然香

淡定的人生
不会寂寞
实践版

凤凰出版社

子桑◎编著
Gěidàngrén de xīnlíng xǐgèzǎo

给大忙人的 心灵洗个澡

新时代都市人消除浮躁必读经典



淡定的人生
不会寂寞
实践版

凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

给大忙人的心灵洗个澡 / 子桑编著. -- 南京 : 凤凰出版社, 2011. 8

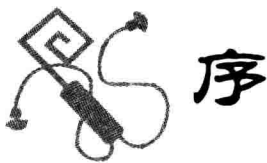
ISBN 978-7-5506-0730-9

I. ①给… II. ①子… 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(2011)第 156107 号

书 名 给大忙人的心灵洗个澡
著 者 子 桑
责任编辑 朱 敏
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
凤凰出版社
北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 北京泽宇印刷有限公司
北京市怀柔区庙城镇王史山村, 邮编: 101401
开 本 700 × 1000 毫米 1 / 16
印 张 19
字 数 237 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-0730-9
定 价 29.80 元

(本书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



序

如何向上？唯有放下。

佛说：人之所以痛苦，在于追求错误的东西。

然而，在现实生活中，总有一些事物我们不能放下，不想放下，也不愿放下。

于是，我们明知道有些理想永远无法实现，有些问题永远没有答案，有些故事永远没有结局，可还是苦苦追求着。

于是，我们把单纯的事情看得很严重，把简单的东西想得太复杂，终日在作茧自缚的禁锢中苦苦挣扎，不能自拔。

于是，我们经常记住了应该忘掉的事情，忘掉了应该记住的事情，总是活在记忆里，而荒废了现在，忽略了未来。

于是，当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活却渐渐离我们远去。

有首歌唱道：“我们都在不断赶路忘记了出路，在失望中追求偶尔的满足；我们都在梦中解脱清醒的苦，流浪在灯火阑珊处。”听起来是那么悲惨，却又那么真实！

佛说：如何向上？唯有放下。

放下是一种智慧。放下无谓的思想包袱，放慢自己忙乱的脚步，让心灵洗个澡、按个摩，坦然面对人生，让一切顺其自然，这样才能活得

从容而又自在。

然而，想真正做到放下并不容易。

慧能禅师见弟子整日打坐，便问：“你为什么终日打坐呢？”

“我参禅啊！”

“参禅与打坐完全不是一回事。”

“可你不是经常教导我们要安住容易迷失的心，清静地观察一切，终日坐禅吗？”

禅师说：“终日打坐，这不是禅，而是在折磨自己的身体。”

弟子们都感到迷茫。

慧能禅师接着说：“禅定，不是整个人像木头、石头一样死坐着，而是一种身心极度宁静、清明的状态。离开外界一切物相，是禅；内心安宁不散乱，是定。如果执著人间的物相，内心即散乱；如果离开一切物相及困扰，心灵就不会散乱了。我们的心灵本来很清净安定，只因为被外界物相迷惑困扰，如同明镜蒙尘，就活得愚昧迷失了。”

真正的放下，来源于内心的安定、头脑的冷静与行为的自持。也唯有真正的放下，我们才能活出真正的自己。

其实放下的过程，也是得到的过程。当你紧握双手，里面什么都没有；当你松开双手，世界就在你手中。



目 录

人之感悟篇：自在人生，从禅开始

1. 众人皆是佛 /2
2. 甘于淡泊，乐于寂寞 /5
3. 听佛祖说乐与苦 /9
4. 快乐之道 /12
5. 山中本无茶，寺外也有佛 /15
6. 一切都在 /19
7. 幸福是什么 /21
8. 智慧是穿不破的衣服 /25
9. 欲求心安，了却“闲事” /27
10. 平凡即是圣贤 /30
11. 佛与悟 /34
12. 修佛先修心 /37

人之美德篇：拈花微笑，以德立身

1. 予人玫瑰，手留余香 /42
2. 诚实无欺 /45



3. 自伞自度 /48
4. 真佛就是自我 /51
5. 不要活在别人的话里 /54
6. 懂得珍惜 /56
7. 布施不分贵贱 /59
8. 宽容别人就是善待自己 /62
9. 宽容是对生命的洞见 /65
10. 色不异空, 空不异色 /68
11. 不出恶言, 不骂恶人 /71
12. 不要掉入谎言的陷阱 /75
13. 泥中莲花 /77
14. 追名逐利, 终是一场空 /79

人之自省篇: 福由心作, 祸由心为

1. 莫以恶小而为之 /83
2. 善有善报, 恶有恶报 /85
3. 贪欲, 穿肠的毒药 /88
4. 自己的事情无人可替 /90
5. 不可一错再错, 将错就错 /93
6. 来说是是非者, 便是是非人 /96
7. 口出恶言, 自受自污 /98
8. 钱如枷锁, 贪如坟墓 /101
9. 切莫以貌取人 /103
10. 成功的秘密 /105

人之大爱篇：慈能予乐，悲能拔苦

1. 念及他人，关爱众生 /109
2. 生气不如争气 /111
3. 佛陀的爱怜 /113
4. 贫女一灯，福报无尽 /116
5. 善待所有生命 /119
6. 不以善小而不为 /121
7. 锄草斩蛇 /123
8. 最好的教育 /125
9. 断恶修善 /127
10. 有慧眼才能见真相 /129
11. 学会等待 /131
12. 好事坏事，该与不该 /133

人之励志篇：达观立世，禅意生活

1. 心净国土净 /138
2. 求人不如求己 /141
3. 功名如粪土，富贵亦浮云 /143
4. 小动作，大乘心 /145
5. 一日不作，一日不食 /147
6. 切勿舍近求远 /149



7. 不肯承担 /153
8. 人生的际遇 /155
9. 以退为进 /158
10. 凡事用心定可成功 /160
11. 懂得抓住, 切忌太过谦逊 /162

人之情意篇: 知恩重义, 感恩是福

1. 记得感恩 /166
2. 点滴之恩, 当涌泉相报 /168
3. 尊敬别人, 庄严自己 /170
4. 择良友, 助前程 /173
5. 可怕的黄金 /175
6. 父母恩, 重于山 /178
7. 与智慧有染, 与美貌无关 /180
8. 不要预支明天的烦恼 /184

人之心态篇: 适度放弃, 享受简约

1. 抱以平常心就好 /188
2. 放下生命的包袱 /191
3. 生活的层面 /193
4. 放弃执著 /195
5. 把假的放下就能找到真的 /197
6. 洗涤自己的心灵 /200

- 7.上善若水 /202
- 8.闲人与闲话 /204
- 9.一得一失 /206
- 10.比时间年轻 /208
- 11.输与赢 /211
- 12.心无外物,才是超然 /212

人之自识篇:质朴至真,回归自然

- 1.认清自己 /216
- 2.虚假的谦让与真实的行为 /218
- 3.容下人生的盐水 /220
- 4.人生如茶,空杯以对 /223
- 5.正字反字 /225
- 6.参即是禅 /227
- 7.除去心头之火 /229
- 8.不起贪执便是清净心 /232
- 9.百忍成金 /234
- 10.快乐与痛苦 /236

人之修身篇:心无旁骛,静若止水

- 1.美,不在外貌而在灵魂 /240
- 2.清心寡欲,取舍有道 /242



3. 一切皆禅 /245
4. 多看多听, 少说 /248
5. 不要被名利欺骗 /250
6. 生时操劳, 死为休息 /253
7. 予智, 予勇 /255
8. 学会克制 /257
9. 自我解脱 /260
10. 心宽人自轻 /262

人之智慧篇: 佛常无力, 禅悟人生

1. 暂时的利益 /267
2. 人性中欲望的陷阱 /269
3. 痛苦源自错误的追求 /271
4. 能走多远走多远 /273
5. 与菩萨无缘 /275
6. 育人有道 /277
7. 真正的勇敢看不见 /279
8. 以不变应万变 /283
9. 尝试了就会有发现 /285
10. 宝藏就在身上 /287

学会感恩, 天天向善 /290

人生感悟 32 条 /291

人之感悟篇：

自在人生，从禅开始

禅是一杯茶，无色亦无味，每个人都会在口渴的时候想要去喝它。禅虽然不可言传，但它其实就在我们的日常生活中。

一日，投子大同禅师与嵇山章禅师在室外品茶，大同禅师指着茶杯中倒映的青山绿树、蓝天白云说：“森罗万象，都在里边。”章禅师将茶水泼在地上：“森罗万象，在什么地方？”大同禅师又说：“可惜了一杯茶。”

喝茶是禅，吃饭是禅，脱离日常生活去找禅的智慧则无异于“骑驴找驴”。

禅不是一种外在的形式，禅是一颗心，无嗔无痴，以最真诚的态度对待身边的人。

禅师在院子里种了一些好菊花，山下村子里的人纷纷来向禅师要几株，种在自家的院子里。禅师答应了，并且亲自动手挑拣最鲜、枝叶最粗的几株，挖出根须送到别人家里。前来要花的人络绎不绝，不几日院子里的菊花就一干二净了。弟子看到满院的凄凉，感叹道：“真可惜，



这里本应该是满院香味的。”

禅师笑道：“这样岂不是更好，一年后一村便是菊香味！”

1. 众人皆是佛

◎ 佛在身边

佛说：“心即佛，佛即心，人人都有心，人人都是佛。”

这句话告诉人们：众生是自己心中的佛——因众生即佛，由此发心，见众生身在痛苦之中，就如自己的痛苦，因众生与自己有着密不可分的关系。发菩提心，就要无分别地广度众生，“观众生难度，不生厌倦”。

一日，一个满脸忧愁的青年人走进寺院里，他毫不客气地质问观音菩萨：“我也诵经，我也拜佛，我也有念您的名号，并且也为您供奉了不少香火，可为什么我还是生意失败，兄弟反目，婚姻破裂，邻人嫌憎？人们都说您大慈大悲，但是您的慈悲为什么对我就是这般吝啬与寡义呢？”说完，年轻人还在喘着粗气。

观音菩萨慈爱地微微一笑，告诉这个青年人：“我无时无刻不在关注着你，在你生意刚刚有起色的时候，我化作你的兄弟来帮助你，可你却以为你的兄弟不过是想来借机揩油，把他当成是你的累赘，不仅如此，你还变着花样地赶他走，最终他便懊恼而去；而当你稍稍有一些闲钱的时候，你便贪图享乐，夜夜灯红酒绿，我便又化作你的妻子苦苦地劝你，让你爱惜身体，但你却认为妻子青春已逝根本配不上你，于是你又千方百计地气她、骂她，结果她只有伤心而去；最后，当你成了一个

很有钱的富人时,自以为可以潇洒得像个贵族,于是你继续挥霍着、放荡着,我便又化作你的邻人去讥讽你,鄙视你……我化作你的友人忠告你,劝谏你……我化作你的下属背叛你,警示你……可你自以为是,对种种好意都一律回绝,不以为然。像你这样的人,又怎么会有成功的结局?”

观音菩萨慈悲喜舍、神通广大,她能随心地变化出多样的形象走入我们的生活来度化我们,也许就是匆匆旅途上的一位路人,也许就是街边玩耍的一个小朋友,也许就是隔壁天天见面的邻居,也许就是我们朝夕相处的家人,或男或女,或老或少,或欢喜或愤怒,总之,每一个和我们有缘相见的众生,都有可能就是来度化我们的观音菩萨。对于他们,我们怎么能不持恭敬、平等、慈悲、友爱之心呢?佛说:“若于众生尊重承事,则为尊重承事如来。若令众生生欢喜者,则令一切如来欢喜。”恐怕,这正是佛要传达给我们的意旨和无上妙处吧。

◎ 珍惜你身边的每个人

人虽为个体,但是却属群居物种。

人活在世上,就少不了朋友。人的一生中,也许会结交形形色色的朋友。交上最知心的好朋友,他会让你终生难忘;交上一些素质普通的朋友,他会与你萍水相逢;交上一些素质差劣的叛逆朋友,他会给你制造很多麻烦……总之,不管我们交上的是什么样的朋友,都要用正常的心态去对待他、感激他、珍惜他,这样,才会使自己的心态永远健康,永远开心、快乐!

一、当你遇到真正喜爱的人时,你要加倍努力去争取和他(她)相伴一生。因为当他(她)离你远去的时候,你再想爱他(她)已经为时晚矣。



二、当你遇到可以相信的知己时,你一定要好好和他(她)相处下去。因为在人的一生中,可以遇到成为朋友的人真的很不容易。

三、当你遇到人生中的贵人时,你必定要去好好地感激他(她)。因为正是他(她)给你带来了机遇,才使你原本的人生有了走向光明的转折点!而当你得到了机遇时,请你一定要好好地把握,并且要努力地拼搏,争取最大的成功。因为只有全力以赴,才对得起帮助你的贵人。

四、当你遇到曾经爱过的人时,请你记得一定要微笑着去感激他(她)。因为是他(她)让你懂得了什么是爱。

五、当你遇到曾经憎恨过你的人时,请你一定要微笑着向他(她)打招呼。因为是他(她)让你学会辨别是非,认识好人与坏人,使你更加聪慧和坚强了。

六、当你遇到曾经背叛过你的人时,你有必要和他(她)好好地聊一聊。因为是他(她)让你明白什么是世态炎凉,若不是他(她),今天的你不会这么成熟,不会更深刻地读懂这个世界。

七、当你遇到自己曾经偷偷喜欢过的人时,你要真诚地为他(她)祈祷和祝福!因为当你喜欢他(她)时,你不是希望他(她)更加幸福和快乐吗?

八、当你遇到匆匆离开你的人时,你要十分感谢他(她)同你走过人生的一段路程,因为他(她)是你精彩人生中美好回忆的一部分。

九、当你遇到曾经和你有过误会的人时,你一定要及时向他(她)解释清楚那只是个误会,因为他(她)也许只有这一次听你解释的机会。

十、当你遇到现在能与你相伴一生的人时,请你务必要百分百地珍惜他(她),要感激他(她)对你的爱。这样,你们才会得到永远的幸福和真正的爱!

人生苦短,有幸者也许只有三万多天,无幸者也只不过是昙花一

现。所以,要珍惜人生,珍惜人生中的每一位朋友!珍惜自己,珍惜生活,开心、快乐地过好每一天,享受人生真正的幸福。

懂得珍惜,才配拥有!

参禅悟道

禅心就是包容的心、淡泊的心、平等的心、感恩的心,禅心就是自我要求、自我惭愧的心。一个人能用禅心去体会世间的人生,从平实生活中体验感情和认知的乐趣,才能发现并享受生活的美好。

2. 甘于淡泊,乐于寂寞

佛说:“孤独是人生的难题,寂寞是人生的常客。”

生活就是修行,修行需要耐性,要甘于淡泊,甘于寂寞。甘于寂寞的人其实永远都不会寂寞,只有不甘寂寞的人才会永远地寂寞。

孤独是人生中的难题,而寂寞是人生中的常客。每个人生来就是孤独和寂寞的个体,当你在经过时间的磨砺日趋成熟之后,寂寞就会跟你贴得更近,因为寂寞本是一个随时都会偷袭你具有天使品质的魔鬼。你若能体验寂寞,品味寂寞,那么你将是幸福的,所以你应该甘于寂寞。

有一个人,当初他来剃度的时候信誓旦旦地向老和尚表示自己要皈依佛门,在他的恳求下老和尚为他剃度落发,他便成了一个佛门的和尚。但才念了不到一个月的经,那人就受不了寺院的寂寞,还俗



去了。

又过了两个月,那人再次来找老和尚,说自己忍受不了红尘的喧哗与浮躁,并且是一把鼻涕一把泪地恳求重入佛祖门下。老和尚不忍拒人于门外,一时心软又答应了他的恳求。但是就在三个月以后,他又嚷嚷说佛门冷清留不住人,又一次开溜了。

就这样来回折腾,到后来那人第六次上山来“皈依佛门”,这让老和尚很是烦恼。突然间,老和尚想出了一个妙计,就把那人叫来,对他说:“这样好了,你干脆不用信佛,脱掉袈裟;也别到红尘厮混,做个俗人。不如就在半山腰的凉亭那里开个茶馆,也省得两边跑这么麻烦。”

那人听了高兴得不得了,当真在凉亭那儿开了个茶馆,讨了个老婆,开开心心地过起来。老和尚也实在是高明,像这种半拉子的还俗和尚也只能安排他做半拉子的事情。

孤独是人生中的难题,而寂寞是人生中的常客,要能甘于淡泊,甘于寂寞。甘于寂寞的人永远不会寂寞,不甘寂寞的人才会永远寂寞。因为不甘寂寞而忙碌了一年,但一年下来却是疲惫万分与寂寞。所以,还是要让自己甘于寂寞,让心沉静下来。

宁静致远,淡泊明志,这是一种极高远的心态。耐不住寂寞,就不会有这样的境界。也有人曾经怀疑,世上是否真有耐得住寂寞的人。越是有成就的人,越是对寂寞充满了恐惧。金钱、荣耀、地位……说来都是人们不甘寂寞的毒药,它的后果使人难以抵御。

◎ 寂寞不是一种状态

淡泊不是冷漠,寂寞不是状态,二者皆为一种心态。

淡泊与寂寞,实际上是一种蓄势。试想猛兽在捕猎之前,它们首先要做的就是静悄悄地占据一个有利的地形,然后再耐心地等待最为