

宽心

释然◎编著

百味人生，轻描淡写

拒绝比较，不再迎合，把烦恼清空，为心灵腾出更多空间
在这个忙乱而失重的世界，最重要的就是找到自己的频率



全国百佳图书出版单位

APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

宽心

释然◎编著

百味人生，
轻描淡写



图书在版编目 (CIP) 数据

宽心 / 释然编著. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.8
ISBN 978-7-212-05586-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 199382 号

书名: 宽 心 作者: 释 然

出版人: 胡正义 选题策划: 曾 丽 责任编辑: 武学 冯晨
责任校对: 冯 晨 责任印制: 范玉洁 装帧设计: 颜森设计 王艾迪

出 版: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编: 230071)

发 行: 北京时代华文书局有限公司
(北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编: 100011)
电话: 010-64266769; 010-64264185 转 8067 (传真)

印 刷: 北京亚通印刷有限责任公司 电话: (010) 61256142
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 16 字 数: 214 千字
版 次: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-05586-8 定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究



认识自己，投入工作

你拥有钻石般的潜能 /2

你就是宝藏 /4

最难的事情是认识自己 /7

你了解自己吗？ /11

看清自己的内心 /14

求人不如求己 /17

工作就是对光阴最好的珍惜 /21

忘我投入不虚度 /24

成功需要目标 /27

用心投入，耐心等待 /32

人生需要磨砺 /35



摒弃形式，看清本质

世界需要用心看 /40

成大事者不拘小节 /44

解放你的思想 /47
你需要回归自我 /50
你的心是万能容器 /53
处世，你会吗？ /56
透过现象看本质 /62
表象总是迷惑你 /65
水中倒影最易碎 /67
主见决定未来 /70
学会以小见大 /74
变化才是永恒 /77



方法得当，自我比较

十年树木，百年树人 /82
换个角度看世界 /86
凡事需谨慎 /89
坚定信念终成事 /92
为心灵开一扇窗 /95
机会来了，你抓得住吗？ /98
信仰成就未来 /102
改变你的思维 /105
别让浮云遮了眼 /107
坚持就是胜利 /111
擦亮你的眼睛 /114
收起狭隘 /117



少欲少执，修身养性

知足方能常乐 /120

寻找自己的本心 /127

管好自己的嘴 /131

今日种因，明日得果 /134

别让自己后悔 /138

幸福是需要分享的 /141

上天堂还是下地狱 /144

过犹不及 /147

百善孝为先 /152

诚信为本 /155

得饶人处且饶人 /159



禅心禅意，了悟人生

留心生活中的小细节 /162

心是一个制造厂 /165

无处不参禅 /168

态度决定一切 /171

生活需要赤子之心 /174

坚定理想 /178

智者心宁定 /180
自助者天助 /182
领悟生命真谛 /186
真理不可说 /191
顿悟的喜悦 /195
不要给自己制造迷宫 /201
肯定自己的优秀 /204
智者的远见 /208



万物辩证，宽心自在

看开生死心自在 /212
看清花花世界 /216
换个立场看问题 /220
烦恼本是空 /225
角度决定视野 /228
不要自作聪明 /231
你的心够美吗？ /235
一颗平常心 /238
以不变应万变 /241
一切随缘勿强求 /245
人生的良药 /249

自我篇

认识自己，
投入工作



你拥有钻石般的潜能

在人生的道路上我们要时刻看着脚下，只要你善于挖掘，不懈地运用自己的潜能，你就能够做好你想做的一切。

圆通和尚以一个故事告诫徒弟，为了取得圆满的修行效果，就要积极激发思维的灵感，开发自己的潜能。

他给徒弟讲的是这样一个故事：

有个农夫拥有一块土地，生活过得很不错。但是，他却想如果能拥有一块埋着钻石的土地的话，他只要有一块钻石就可以富得难以想象。于是，农夫把自己的地卖了，离家出走，四处寻找可以发现钻石的地方。农夫走向遥远的异国他乡，然而却从未发现钻石，最后，他囊空如洗。一天晚上，他在一个海滩自杀身亡。

真是无巧不成书！那个买下农夫土地的人在散步时，无意中发现了—块异样的石头，他拾起来—看，发现它晶光闪闪，反射出光芒。他仔细察看，发现这是一块钻石。这样，就在农夫卖掉的这块土地上，新主人发现了从未被人发现的最大的钻石宝藏。

圆通和尚告诉弟子：对于世俗的人来说，财富不是仅凭奔走四方去发现的，它只属于那些自己去挖掘的人，只属于依靠自己的土地的人，只属于相信自己能力的人。

这个故事告诉我们生活的最大秘密——在你身上拥有钻石宝藏。

你身上的钻石宝藏就是潜力和能力。这些钻石足以使你的理想变成现实。你必须做到的，只是更好地开发你的“钻石”，为实现自己的理想，付出辛劳。

骑驴觅驴真可笑，
以马喻马亦成痴。
一天月色为谁好，
二老风流各自知。

——宋·苏轼

你就是宝藏

有多少人能够认识到自己的价值？我们往往怨天尤人，觉得世道不公平，自己一无所有，然而事实并非如此，我们自身便是最大的宝藏。

大珠慧海最初参见马祖道一禅师时，马祖道一禅师问道：“你从何处来？”

大珠慧海答道：“我从越州大云寺来。”

马祖道一禅师又问道：“你来我这里有何事？”

大珠慧海答道：“我来贵处求佛法。”

马祖道一禅师再问道：“我这里一无所有，求什么佛法？自家宝藏都不顾惜，却跑出家来乱求什么！”

大珠慧海感到很疑惑，反问道：“不知哪个是自家宝藏？”

马祖道一禅师答道：“就是现在站在我面前问我的人，这便是你的宝藏。一切都具备和充足，没有什么欠缺的，使用起来自由自在，你何必还要向外求呢？”

大珠慧海顿悟，认识到自己的本源心性，于是情不自禁地连连拜谢马祖道一禅师。

我们自己往往对自身缺乏正确的认识，总以为自己一无所有，从不从自身出发，来开拓自己无限的潜能。我们可以再看另外一则公案。

从前，有一个孤儿，生活无依无靠，既没田地可以种，也没有钱用来经商，他十分迷茫和彷徨，整天过着流浪与乞讨的日子，没有人看得起他。有一天，他感觉再也不能这样生活下去，便去拜见一位高僧，向他求教。

高僧把他带到一处杂草丛生的乱石旁，指着一块石头说：“明天早晨，你把它拿到集市上去卖。但要记住，无论多少人出多少钱要买这块石头，你都不要卖。”

孤儿满腹狐疑，心想这块石头虽然不错，但怎么会有人花钱买呢？但是他还是抱着石头来到集市内，在一个不起眼的地方蹲下来叫卖石头。

可是，那毕竟是一块石头啊，根本没有人把它放在眼里。第一天过去了，第二天又过去了，一直无人问津。直到第三天，才有人来询问。第四天，真的有人想要买这块石头了。第五天，那块石头已经能卖到一个很好的价钱了。

孤儿回到寺庙里，兴奋地向高僧报告：“想不到一块石头值那么多钱。”

高僧笑笑说：“明天拿到黄金市场上去，记住，无论人家出多少钱都不能卖。”

孤儿又把石头拿到黄金市场去，一天、两天过去了，第三天，又有人围过来问，几天以后问价的人越来越多，价格也已被抬得高出了黄金的价格，而孤儿依然不卖。但是越是这样，人们的好奇心就越大，石头的价格被抬得越来越高。

孤儿又去找高僧，高僧说：“你再把石头拿到珠宝市场去卖，记住，无论别人出多少钱你都不能卖。”

孤儿把石头拿到珠宝市场，又出现了同样的情况，到最后，石头的价格已被炒得比珠宝的价格还要高。由于孤儿无论如何都不卖，这块石头更是被传扬为“稀世珍宝”。

对此，孤儿大惑不解，去请教高僧。

高僧说：“世上人与物皆如此，如果你认定自己是块陋石，那么你

可能永远只是一块陋石；如果你坚信自己是一块无价的宝石，那么你就是无价的宝石。”

我们自身就是一个无穷的宝藏，可是有多少人能够认识到呢？

有一次，石屋禅师和一个偶遇的青年男子结伴同行，天黑了，那个男子邀请禅师去他家过夜，对禅师说道：“天色已晚，不如在我家过夜，明日一早再行赶路？”

禅师向他道谢，与他一同来到了他家。半夜的时候，禅师听见有人蹑手蹑脚地来到了他的屋子里，禅师大喝一声：“谁！”

那人被吓得跪在地上，禅师揭去他脸上蒙着的黑布一看，原来是白天和他同行的青年男子。

“怎么是你？哦，我知道了，原来你留我过夜是为了这个！我一个和尚能有多少钱！你要干就去干大买卖！”

那男子说道：“原来是同道中人！你能教我怎么干大买卖吗？”他的态度是那么恳切、那么虔诚。

禅师看他这样，对他说道：“可惜呀！你放着终生享用不尽的东西不去学，却来做这样的小买卖。这种终生享用不尽的东西你想要吗？”

“这种终生享用不尽的东西在哪里？”

禅师突然紧紧抓住男子的衣襟，厉声喝道：“它就在你的怀里，你却不知道，身怀宝藏却自甘堕落，枉费了父母给你的身子！”

真是一语惊醒梦中人啊！这个人从此改邪归正，拜石屋和尚为师，后来居然成为一名著名的禅僧。

艳冶随朝露，

馨香还晚风。

何须待零落，

然后始知空。

——唐·法眼文益

最难的事情是认识自己

你的态度决定了你的前途。要有主见，不要人云亦云。
你想着自己是什么样的人，你就会成为什么样的人。

香林澄远禅师把证悟禅理、求得解脱看做是识见自性。一天，他上堂说：“你们众人都是挑着行李、四处行脚的汉子，你们识得自性；如果有人识得自性，不妨站出来说看。”

停了一会儿，禅师见没有人站出来，又继续说：“如果你们不认识自性，即使走南闯北，也不过是昏头昏脑，让人随意哄骗而已。我再问你们一回，各位平时参禅学法、扫地煎茶、游山玩水，有没有想过，到底什么才是自性？”

依旧没人回答。香林澄远继续开示道：“你们成天嘴里说自性始终不生不灭，没有高下、好丑之分，那么它究竟在哪里呢？如果你们知道了它的下落，也就知道了诸佛的解脱法门。这样，你们就会悟道见性，知道自己是生命唯一的主人，就能始终不疑虑，说话吐气都能理直气壮，任何人对你都无可奈何。这就好像买田必须拿到契约一样。没有契约，田不能算是你的，即使官府判给你，也没有凭据，早晚还是被人夺去。参禅学法的人也是一样，总要有一颗圆满自在的心。你们谁有契约？拿出来看看。”

香林澄远停住了话头，注视着僧众，然后又兴致勃勃地说开去：“自己做不了主人，即使学了一千种巧妙的理论，口若悬河，滔滔不绝，也

不过是鹦鹉学舌。卖弄别人的东西，对自己毫无用处。”

对此，有一个小和尚曾问过他的师父：“枯木大师，为什么人们常说‘世界上最重要的事就是认识自己’呢？”

枯木大师回道：“因为一个人对自己的认识和对人生的态度决定了他的前途。”看着小和尚似懂非懂的样子，他又讲述了这样一个故事：

一只小老虎因母虎被杀而被一头山羊收养。几个月下来，小老虎喝母山羊的奶，跟小山羊玩，尽力去学做一只山羊。过了一阵子，事情一直不对劲，尽管这头老虎努力去学，它仍不能变成一只山羊。它的样子不像山羊，它的气味不像山羊，它无法发出山羊的声音。其他山羊开始怕它，因为它玩得太粗鲁，而且它的身体太大。这头孤儿老虎退缩了，它觉得被排斥，觉得自己差劲，不知道自己错在哪里。

一天，某处传来一声巨响！山羊四散奔逃，只有小老虎坐在岩石上不动。

突然，一头庞大的东西走进它所在的空地，它的颜色是棕色，还有黑色条纹，它的眼睛炯炯如火。

“你在这羊群中做什么？”那个入侵者对小老虎说。

“我是一只山羊。”小老虎说。

“跟我来！”那头巨兽以一种权威的口吻说。

小老虎发抖地跟着巨兽走入丛林。最后，它们来到一条大河边。巨兽低头喝水。

“过来喝水。”巨兽说。

小老虎也走到河边喝水，它在河中看到两头一样的动物，一头较小，但都是棕色而有黑色条纹的。

“那是谁？”小老虎问。

“那是你——真正的你！”

“不，我是一只山羊！”小老虎抗议道。

突然，巨兽拱起身子来，发出一声巨吼，使整座丛林为之动摇不已，

等声音停止后，一切都静悄悄的。

“现在，你也吼一下！”巨兽说。

最初很困难，小老虎张大嘴，但发出的声音像呜咽。

“再来！你可以办到！”巨兽说。

最后，小老虎感到有东西辘辘地响，一直下到它的小腹，逐渐地摇撼它的全身，这时它再也忍不住了。

“现在！”那头大斑斓虎说，“你是一头老虎，不是一只山羊！”

小老虎开始了解它为何在跟山羊玩时感到不满意。接连三天，它在丛林漫步。当它怀疑自己是老虎时，它会拱起身子来大吼一声，它的吼声虽不及那头大虎那么雄壮，但已够了！

能够真正认识自己的人，可以坦荡、轻松、磊落地活着。就像下面这个禅师。

昙照禅师每日对信徒说法，第一句话总是：“快乐呀！快乐呀！人生好快乐呀！”

但是，有一次他生病了，躺在床上不断地叫唤道：“痛苦呀！痛苦呀！好痛苦呀！”

住持和尚老远就听到了，过来责备他道：“一个出家人，生了点小病，就不住地叫苦喊痛的，像什么话！”

昙照说：“健康快乐，生病痛苦，这是自然的事，为什么不能叫苦呢？”

住持回答：“以前你不是这样的呀！我记得有一次你掉进水里，快要淹死了，后来被人救起后，面不改色心不跳的。当时你那种视死如归、无惧无畏的样子，令全院的和尚很是佩服。而现在，你怎么变得这么娇气呢？况且，你平时不住地讲快乐、快乐的，怎么生了这么点小病，就毫无顾忌地大叫痛苦呢？”

昙照对住持和尚道：“你过来一下，到我的床前来！”

住持到了他床边，昙照禅师轻声问道：“住持和尚，你刚才说我以前讲快乐呀，快乐呀！现在又不住地叫痛苦呀，痛苦呀！请你告诉我，究竟是讲快乐对呢？还是讲痛苦对呢？”

按照佛法，答快乐对还是痛苦对都是错的。因此，住持无言以对。

有个叫智通的和尚，三更半夜突然高声大叫道：“我大悟了，我大悟了……”惊醒了众多僧人，禅师也被惊醒了。

众人一起来到那个僧人房里，禅师问道：“你悟到什么了？居然在这里大声叫嚷，说来听听！”

众人以为他悟到什么高深的禅旨，没想到他一本正经地说道：“我日思夜想，终于悟出了——尼姑原来是女人做的。”

他的话惹来了一场哄堂大笑：“这也算大悟？”

禅师惊异地看着这个和尚说：“是的，你真的悟道了！”

智通和尚立刻说道：“师父，现在我不得不告辞，我要下山云游去了。”

众僧又吃了一惊，这个和尚实在太傲慢了，悟到了“尼姑是女人做的”，本来就没有什么稀奇的，可是他居然以此要求下山云游，实在是太目中无人了。

可是禅师却不是这样想的，他认为这个和尚是到了下山云游的时候了，于是不再挽留他，提着斗笠，率领众僧，送他出寺。到了寺门外，智通和尚接过斗笠，大步而去，再也没有任何留恋。

众僧向禅师问道：“他真的悟道了吗？”

禅师感叹道：“这个和尚实在是前途无量啊！连‘尼姑是女人做的’都参透了，还有什么禅道悟不出来的呢？‘尼姑原来是女人做的’，这个道理众人皆知，可是有谁能从中悟到佛理呢？这句话从智通和尚的嘴里说出来，却蕴涵着另一种特殊的意义——世间的事理，一通百通。”

杳杳寒山道，

落落冷涧滨。

啾啾常有鸟，

寂寂更无人。

——唐·寒山