

清净心

给都市忙人的九堂静心课

雅光 著



用禅的思维感悟生活，远离浮躁。
凡事看淡一些，不牵挂，不计较，是是非非都放下。

李叔同：

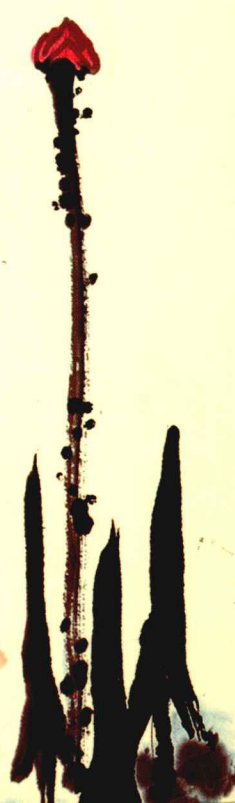
动若不止，止水皆化波涛；静而不扰，波涛悉为止水。
水相如此，心境亦然。

于丹：

真正快乐的力量，来自心灵的富足，来自于一种教养，
来自于对理想的憧憬，也来自于与良朋益友的切磋与交流。



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE





清净心

给都市忙人的九堂静心课

雅光·著



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

清净心 / 雅光著; - 武汉: 武汉出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5430-6605-2

I. ①清… II. ①雅… III. ①佛教 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 012668 号

书 名 清 净 心

著 者: 雅 光

责任编辑: 张葆琚

特约编辑: 王 磊

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号

邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 340 千字

版 次: 2012 年 4 月第 1 版

2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

寻找喧嚣中的一份清静

我们先来看一首诗：

结庐在人境，而无车马喧。
问君何能尔？心远地自偏。
采菊东篱下，悠然见南山。
山气日夕佳，飞鸟相与还。
此中有真意，欲辩已忘言。

在我国古代史上，有一个比较特殊的时期，那就是两晋。虽然其内政一塌糊涂；外交上屡战屡败，步步让土，直至偏安一隅，剩下个断壁残垣的半壁江山；经济上也乱七八糟地处在崩溃边缘。但就是这样的一个朝代，却在后世留下了清静的美名。汉经学，晋清谈，两晋以来诞生的文学家灿若繁星，而无一例外的是，晋代文学都表现出了一种恬静之美，其中当属陶潜陶渊明，也就是本文开篇那首《饮酒》的作者。

从这首诗中，不难领悟到作者自得其乐的隐居生活和那种悠然、恬静、淡雅的心情。陶潜对禅机悟透颇深，乃至使这首诗的艺术境界产生空灵之感，读之，使人身临其境，“若在仙界上，不在五行中”。这种写作与生活的态度，便是晋代文学家处世的缩影。

为何晋代会在乱世狼烟中出现这种有悖于常理的清静派文学呢？这是因为佛学在晋代得以发展的缘故。东汉时期，佛学传入我国；经过汉末战乱、三国鼎立之后，在大统一的背景下，佛学进一步与中原传统文化相融合，并形成了独特的汉传佛教，从此，原本属于道教的黄老之学，便染上了一层释教的色彩，对人们的心理也产生了重大影响。在乱世之中，人们看不到尘世的阳光，而又不甘心沉沦于苟且偷安中，唯有把一份梦想寄托于心灵的安宁上。也只有这样，在乱世的寒冷中才有

一线来自心底的温暖。

时过境迁，如今的社会虽然没有战火硝烟的烦恼，亦没有啼饥号寒的忧虑，但过多过重的生活压力和竞争压力仍然难以让人快乐起来。记得有一首歌中这样唱道：“我来来往往/我匆匆忙忙/从一个方向到另一个方向/忙忙忙/忙忙忙/忙是为了自己的理想/还是为了不让别人失望/忙得分不清欢喜和忧伤/忙得没有时间痛哭一场。”歌声唱出了我们当代生活的现状：日益沉重的压力，愈加激烈的竞争，不断加速的节奏，错综复杂的关系，让我们焦头烂额与清静，连痛痛快快哭一场的时间都没有。在这种环境下，应该如何去追寻一份内心的安宁呢？

如果不谈佛学的轮回理论，那么佛学的真谛也是一门为人处世的哲学。佛教哲学的本质在于“无”：无贪心、无乱心、无争心、无怒心、无恶心、无二心、无机心、无诈心、无嗔心……总而言之，抛却心中的杂念，不参与外界的尔虞我诈；看淡名利，不追求奢华的海市蜃楼，一切行为都为自己的心而服务，身外之物都只看作过眼云烟，这样才会拥有真正的平静与安宁。

忙，不是难以静心的借口；累，更不是没有安宁的理由。虽说身在现代社会，我们无法“跳出三界外，不在五行中”，也不能像古人那样隐居山林，过着逍遥自在的桃花源式生活，但至少，我们可以守住自己的内心世界，而不为外界所干扰。纸醉金迷中，可以有一份“眼见人尽醉，为何我独醒”的豪迈；灯红酒绿中，也能得到“酒醒只在花前坐，酒后还来花下眠”的惬意。如何获得，这就是我将要在本书中向诸位传授的内容。

本书分别以自在心、慈悲心、平常心、宽容心、坚忍心、睿智心、清净心、澄明心、快乐心为内容，用经典的禅学故事来向诸位大忙人传授在世事纷纭中拥有宽心的方法，用历代禅诗佛语来提炼宽心思想精髓，用简明扼要的语言来点明佛教宽心哲学蕴义，以最大的努力让诸位在较短的时间里领悟到佛教哲学那种清心寡欲的宽心真谛。

但愿这本小书能帮助诸位在纷繁复杂的现代社会中找到属于自己的一方净土，于我来说，亦是莫大的善缘。

第一课



第一课 自在心

静坐无所为，春来草自青 / 1

放下是一种大智慧 / 2

活得简单一些 / 10

人心即是灵山 / 18

第二课 慈悲心

常行于慈心，祛除怨恨念 / 29

对人慈悲即是对己慈悲 / 30

运用慈悲力，解得众生苦 / 39

善良是做人的根本 / 48

第三课 平常心

本来无一物，何处惹尘埃 / 59

平平淡淡才是真 / 60

心平气和打开缘分的天空 / 69

不争名夺利的幸福 / 79

第四课 **宽容心**

欺人是祸，饶人是福 / 89

因为胸怀宽广才快乐 / 90

用博大的胸襟容纳整个世界 / 99

把一切不愉快都看成过眼云烟 / 107

第五课 **坚忍心**

坚心磨琢寻龙穴，着意修持上鹫峰 / 119

别让心障隔断了成功的路 / 120

成大事者必先做好每一件小事 / 128

坚持自己的内心方可让梦想成真 / 136

第六课 **睿智心**

含灵蠢动，皆有佛性 / 147

属于自己的智慧无可替代 / 148

智慧要从自己的内心去发掘 / 157

多从别人身上去寻找人生的智慧 / 167

第七课 **清净心**

世人多重金，我爱刹那静 / 181

贪念是罪恶的源泉 / 182

唯有不贪图享受，才能得真正的清净 / 190

内心清明是获得清净的本源 / 199

第八课 **澄明心**

见性成佛，静心发慧 / 211

做一个真实的自我 / 212

在内心发掘出澄明才是真谛 / 222

心平气和地去对待泰山崩倒的事态 / 230

第九课 **快乐心**

若无闲事挂心头，便是人间好时节 / 241

快乐其实就在你的身边 / 242

活出自己的人生价值来 / 251

活着的意义在于快乐地活着 / 260

自在心

静坐无所为，春来草自青

万法因缘生，缘谢法还灭。世间万物，俱是因缘而生，因缘而灭。众心皆是因缘所生成，故此身无实体。既无实体，则非永久存在，故知一切皆无常。

——古印度·阿说示

何谓自在？子曰：“七十随心所欲，不逾矩。”懒残和尚则道：“静坐无所为，春来草自青。”自在之意就是要活得轻松自如，活出一个真我。正如《般若波罗蜜多心经》所言：“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”想要得到自在，需要做的就是观“本我”，保留自己的真性情，五蕴皆空，外界的纷纷扰扰不入眼内，一切苦难自然化为乌有。至于与己有关之事，则做到尽力而为、问心无愧就好，成与不成，一切随缘。

放下是一种大智慧

看破世间纷扰才能证心静

巢空鸟迹水波纹，偶尔成文似锦云。得失往来都不是，有无俱遣息纷纷。

——南怀瑾

一个青年去拜见禅宗六祖慧能大师，慧能一眼便看出他是佛门龙象。于是问道：“你从哪里来？”

青年恭敬地说：“从来的地方来。”

慧能心想：“这么小的年纪就有如此造化，真是难得！”

于是又问道：“你的生命在哪里？”

年轻人答道：“生命？我早就忘记了！”

慧能十分欣喜，召唤少年向前来：“好好说，你府上是哪里？”

“浙中。”

“来拜见我是为了什么事？”

少年说：“世间均是垃圾，无处容身，请师父收我为徒。”

慧能为了考验他出家的决心，笑着说：“不要出家！”

少年坚定地说：“不要不出家！”

后来，这个青年继承了六祖的禅风，成为著名的南阳慧忠禅师。



清净禅语

若想得到真正的自在之心并不是容易的事，需要放下的有很多。即使我们达不到物我两忘的境界，也要学会对世间的烦恼一笑了之。

放下背负，忘掉忧愁，你就是佛

断除烦恼重增病，趋向真如亦是邪。随分世缘无挂碍，涅槃生死等空华。

——唐·张拙

慧忠禅师在河南的深山里苦修了四十年，与世人隔绝，没有任何烦恼与欲念，终于见到了清明的世界。

有个僧人问他：“怎样可以成佛？”

南阳慧忠微笑：“放下、忘掉。”

“怎样才能物我两忘？”

“超越一切，无欲无求！”

“佛是什么？”

慧忠扬眉大笑：“佛就是你的一举一动、一言一行、一想一念，你就是佛。”

清净禅语

无欲无求才能内心清明。无欲的生命是安静的。而真正的安静，来自内心。只有内心的安定与平静，我们才明白自己真正需要什么。

随心生活方能活得自在

但离却有无诸法，心如日轮常在虚空，光明自然，不照而照，无棲泊处即是行诸佛行，亦便是应无所住而生其心。

——释迦牟尼

有一次，慧能禅师在别人家借宿，中午休息的时候，忽然听见有人在念经，慧能倾身细听，感觉有些不对，于是起身来到那个念经的人身边说道：“您常常诵读经文，是否了解其中的意思？”

那个人摇摇头说：“有一些实在难懂！”

慧能就把那个人刚才朗诵的部分为他作了详细的解释：“当我们在虚名浮誉的烟灰里老去，满头白发的时候，我们想要什么？当生命如火烬将熄，心跳与呼吸即将停止的时候，什么是我们最后的期盼？当坟墓里的身体腐烂成尸骸，尘归尘，土归土，生命成为毫无知觉的虚空之后，我们在哪里？”

一时间，天清地明，那个人混沌初开，似乎隐约能看见生命的曙光了。

那个人惊异地问慧能佛经上几个字的解释，慧能大笑说道：“我不认识字，你就直接问我意思吧！”

那个人听了他的话感觉到十分吃惊，说道：“你连字都不认识，怎么能够了解意思呢？怎么能够理解佛理呢？”

慧能笑着说：“诸佛的玄妙义理，和文字没有关系。文字只是工具，理解靠的是心，是悟性，而不是文字。骑马的时候，不一定必须要有缰绳，那是给那些初学者准备的，一旦入门，就可以摆脱缰绳，在想去的地方自由驰骋。”

清淨禅语

生活就像参禅，用心感受，不必拘泥于表面形式，随心去寻找无忧无虑、自由自在的生活天地。

烦恼是捆绑在人身上的枷锁

心生种种魔生，心灭种种魔灭。

——明·吴承恩

四祖道信禅师还未悟道时，曾经向三祖僧璨禅师请教。

道信虔诚地请求道：“我觉得人生太苦恼了，希望你指引给我一条解脱的道路。”

三祖僧璨禅师反问道：“是谁在捆绑着你？”

道信想了想，如实回答道：“没有人绑着我。”

三祖僧璨禅师笑道：“既然没有人捆绑你，你就是自由的，就已经是解脱了，你何必还要寻求解脱呢？”

后来希迁禅师在接引学人时，将这种活泼机智的禅机发挥到极致。

有一个学僧问希迁禅师：“怎么才能解脱呢？”

希迁禅师回答：“谁捆绑着你？”

学僧又问：“怎么样才能求得一方净土呢？”

希迁禅师回答道：“谁污染了你？”

学僧继续追问道：“怎么样才能达到涅槃永生的境界呢？”

希迁禅师回答：“谁给了你生与死？谁告诉你生与死有区别？”

学僧在希迁禅师的步步逼问之下，开始迷惑不解，继而恍然大悟，明白了心国本无事、作茧自缚的道理。

清净禅语

人生如春蚕，作茧自缠裹。烦恼由心而生，并非外力使然，是自己捆住了自己的手脚和心灵，试着突破自己设置的障碍，就能看到化蛹成蝶的美丽。

心的杂念，牵绊的不只是前进的脚步

聪明的人时常清除内心的污垢，就如同工匠清理银矿中的杂质。

——刘华居士

僧人问云居山昭化禅师道：“在路上行走，突然碰到一只非常凶猛的老虎，那该怎么办呢？”

昭化禅师喝问僧人道：“那么多人从来就没有碰到所谓的猛虎，偏偏就你能碰到！可见是你的心不清净！”

清净禅语

“非淡泊无以明志、非宁静无以致远。”以诸葛亮在《诫子书》中的这种超然、非功利态度面对人生，借此安放自己的灵魂，做一个精神上的自养自足者。

内心的洁净安宁可消散身外烦忧

同为物化到娑婆，忧乐无端且放歌。钟鼓歇时魔舞散，悠然一曲定风波。

——南怀瑾

有一天禅宗四祖道信经过牛头山，听说法融在这里修行，便亲自去拜访。

法融见到四祖，只是把他当做一般游客，并不理会。

四祖也不在意，问道：“你在这里干什么？”

法融回答：“观心！”

四祖接着问：“什么人在观心？观的又是什么心？”法融无言以对，这才感觉到来者不善。

于是他请四祖开示，四祖说道：“要修成一颗真正的佛心，不必特意去观它，也不要压抑它，只需随心自在顺其自然。”

法融又问：“不去特意观心，如果内心浮动，如何是好？”

四祖开示说：“世境无好无坏，无美无丑，如非要分出好坏美丑，只能说明内心不净，这样即使天天打坐也无济于事，终究不能成佛。若能面对各种异境而心无挂碍，超然物外，你就修成了佛心。”

四祖和法融谈话投机，不知不觉天色已晚，于是法融邀四祖留宿。可是只有一张竹床，睡觉时，法融只好把竹床让给四祖，自己就在蒲团上打坐。夜里，四祖鼾声如雷，吵得法融无法打坐。

第二天一早法融就抱怨四祖：“你昨晚鼾声震天，害得我无法禅定！”

四祖应声道：“你昨晚把一只虱子摔在地上，折断它一条腿，让它叫了一夜，也影响了我的休息！”法融听后无言以对，从此对四祖尊敬有加。

清淨禅语

无所挂碍，无所顾念，跳出矛盾纠缠之外，就能在纷纷扰扰的世间达到安宁的境界。

心中的放下才是真的放下

事来不受，一切处无心，永寂如空，毕竟清淨，自然解脱。

——唐·大珠慧海禅师

有一天，坦山禅师与另一位道友欲赶往某地，路过一条小溪时，遇见一位美丽的女子。女子穿着绸布衣服，系着丝质的衣带，没有办法过那条小溪。

坦山说：“来，我背你过去。”然后就把那位女子背过了小溪。然后他们继续赶路。直到天黑时，道友才对坦山说：“出家人不近女色，你的行为不检点，为什么要去背那个女子呢？”

“谁？哪个女子？”坦山愣了愣，然后微笑了，“噢，原来你是说我们路上遇到的女子。我可是早就把她放下了，难道你还一直抱着她吗？”

清淨禅语

心有挂碍，放下再放下，这就是排除烦恼、排除忧愁、立身处世的最有效办法。

放下包袱，轻装上路

根身器界一切镜相，皆是空花水月，迷著计较，徒增烦恼。

——《般若经》

从前，有一个流浪汉在无尽的街头上长途跋涉，他背着一大袋沉重的沙子，一根装满水的粗管子缠在他的身上。他右手托着一块奇形怪状的石头，左手拿着一块岩石，脖子上用一根旧绳子吊着一块大磨盘，脚腕上系着一条生锈的铁链，铁链上拴着大铁球。他头上顶着一个已腐烂发臭的大南瓜。

这个流浪汉一步一挪吃力地走着，每走一步，脚上的铁链就发出哗哗的响声。他呻吟着，他抱怨自己的命运如此艰难，他抱怨疲倦在不停地折磨着他。

正当他在炎炎烈日下艰难行走时，迎面来了一位僧人。僧人问：“喂，疲倦的流浪人，为什么你不将手里的石头扔掉呢？”

“我真蠢，”流浪汉明白了，“我以前怎么没想到呢？”他扔掉了石头，觉得轻了许多。

不久，他在路上又遇到一位僧人。僧人问他：“告诉我，疲倦的流浪汉，你为什么不把头上的烂南瓜扔了呢？你为什么要拖着那么重的铁链子呢？”

流浪汉答道：“我很高兴你能给我指出来，我没意识到我在做什么事。”他解开脚上的铁链子，把头上的烂南瓜扔到路边摔得稀烂。他又觉得轻了许多。

但随着他继续往前走，他又感到了步履的蹒跚。

后来，他又遇到了一位僧人。僧人见到流浪汉十分惊异：“啊，你扛了一口袋沙子，可一路上有的是沙子；你带了一根大水管，好像要去穿越大沙漠，可你瞧，路旁就有一条清亮的小溪，它已伴随着你走了很长一段了。”听到这些话，流浪汉又解下了大水管，倒掉了里面已经变了味的水，然后把口袋里的沙子倒进一个洞里。

他站在路上，看着落日沉思。落日的余晖映照在他身上。突然他看到脖子上挂着的磨盘，意识到正是这东西使他不能直起腰来走路，于是他解下磨盘，把它远远地扔进河里。

他卸掉了所有的负担，徘徊在傍晚凉爽的微风中，突然发觉自己找到了心灵的归宿之处。



清净禅语

放下一些负担，体会一下我们美好的生活吧！

心有牵挂难得自在

菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃？

——六祖慧能禅师

净居寺的比丘尼玄机去参访雪峰禅师。雪峰一见玄机便问道：“从哪里来？”

玄机回答道：“大日山。”

雪峰又问：“太阳出来了没有？”

“假如太阳出来的话，会把雪峰给融化了。”玄机不甘示弱道。

雪峰见其出语不凡，又问道：“你叫什么名字？”

“玄机。”

“一天能织多少？”

“寸丝不挂！”

当玄机礼拜而退时，走了三五步，雪峰突然道：“你的袈裟拖在地下了！”

玄机听后，赶快回头看一下袈裟的衣角。

雪峰哈哈大笑道：“好一个寸丝不挂！”



清净禅语

若是心已沉静，尘埃何处沾染？寸丝又何来容身之地？

转移目光，让负担消于无形

人生踪迹知何似，应似飞鸿踏雪泥。雪上偶然留指爪，鸿飞那复计东西。

——北宋·苏轼

镜虚禅师带着他的弟子满空云游四方。满空出家不久，还不习惯这样在外面行走，觉得太累了。

一路上，满空不住地嘀咕，嫌行囊太重，想找个地方歇歇脚，而镜虚禅师却总是说：“再走一会儿吧，再走一会儿吧。”但走了半天，镜虚禅师不仅不歇，反而越走越快，满空跟在后面，跑得气喘吁吁。

师徒俩走了好长一段山路后，进入了一个村庄，满空说：“师父，咱们在这里休息一下吧？再走我就累死了。”

正在这时，一个妇女迎面走来，镜虚禅师赶忙跑过去，抓住了那个妇女的双手。