

超越自我中心的态度

梧桐 / 编著

心若安

亦可步步生莲

行欲徐而稳立欲定而恭，
坐欲端而正声欲低而和。

弘一法师



勤修戒定慧，熄灭念嗔痴

菩提本无树，
本来无一物。

明镜亦非台。
何处惹尘埃。

——慧能大师

凤凰出版社

心若安^①

亦可步步生莲

梧桐 / 编著



凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

心若安,亦可步步生莲.1 / 梧桐编著. — 南京 :
凤凰出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5506-1693-6

I. ①心… II. ①梧… 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(2012)第 307818 号

书 名	心若安,亦可步步生莲.1
著 者	梧 桐
责任编辑	刘晓燕
出版发行	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	北京天宇万达印刷有限公司 北京市海淀区苏家坨镇草厂村南, 邮编: 100122
开 本	710×1000 毫米 1/16
印 张	15
字 数	200 千字
版 次	2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5506-1693-6
定 价	29.80 元

前 言

你有没有觉得，生活就是一个接一个的烦恼和一日连着一日的琐碎？

我们每天生活的这个世界，充满着熙攘的人群和浮躁的繁华，几乎每个人都想在人生的诸多不期然的变故中练就金刚不坏之身和金刚不变之心，以此来应对那些我们想面对和不想面对的现实。当我们面对生活中的无奈的时候，也希望自己能做得坦然，做到淡然，但是抽丝剥茧，那些让我们痛苦的根源，总是剪不断，理还乱。

六祖惠能大师从五祖弘忍门下得到传承之后，到了广州法性寺。有日寺中印宗法师开坛讲法，下面有两个僧人，对寺殿中的幡争论不休。一僧说：“你看，幡在动。”

另一僧说：“是风在动。”

六祖微微一笑：“既不是风在动，也不是幡在动，是你们的心在动。”

印宗法师和众人听罢无不骇然。

我们如何才能让自己的心变得灵动剔透，如何才能让自己走入世尘又走得出世尘，还能做得片尘不染身？

这是心的力量！佛法会告诉你，一花一世界的真谛。

“来时无迹去无踪，去与来时事一同，何须更问浮生事，只此浮生是梦中。”人的一生，看似日复一日熬得漫长，实则轻渺短暂，浮华如烟云从身边飘过，劫难不平处处隐存。经历得多了，不由会感叹他人身无长物却志得意满，而自我的人生如三千发丝纠缠不清。其实，自己何尝不是生活在

梦中，叹世事不公，弃真情如敝履，为失却之物感伤，却仍执着于身外之物。

但是，越是不能放下的，越容易失去；越想牢牢抓住的，消失得会越快；越想拥有的，却常常不属于你；越想把握的，常常已失去；越是看重的，越是得不到；越是在乎的，越是抓不住。

人生总是在追逐中不断修行着，在得失中不断感悟着。

中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。所以，就养生而言，下士养身，中士养气，上士养心。看一个人也是一样，观相不如观气，观气不如观心。能静则仁，有仁则寿。

而养心，就是让灵魂得以安宁，让心灵回归宁静的那阵轻风。

我们何时才能从梦中醒悟？何时才能还自我一个平静的内心，安享静好的岁月，安详地对待生命中出现的一切？

本书就教你如何在纷乱浮躁的世间找回自己真实的内心，摆脱掉缠绕于身的芜杂，于污浊的世界中享得生活的一份安宁。

目 录

第一篇 心求安,万事万物皆有禅意

有的人活着是为了追求欲望的满足,放不下、舍不得,因此错解了生命的意义,到头来依旧是一场空,不管人生的旅途中,得到什么,或失去了什么,都是一些带不走的尘沙,唯一获得的就是在这些过程里,体悟生命的智慧。

第一章 世事皆有因果,不可强求

第1节 人生本苦,命运本在自己手中 / 3

第2节 世事皆有因果,不可强求 / 8

第3节 世事皆无常,凡事看全面 / 11

第4节 佛法告诉我们的生命意义 / 16

第二章 一切有为法,应作如是观

第1节 水满则溢,月盈则亏 / 21

第2节 人闲生是非,心闲多烦恼 / 24

第3节 私欲使你身不由己 / 28

第4节 生活本简单,应作如是观 / 32

第三章 大象无形

第1节 该糊涂时即糊涂 / 37





第2节 退让不意味着失去尊严 / 42

第3节 人生最大的成功,是失败之后能站起来 / 44

第4节 大象无形,大音希声 / 49

第二篇 心求安,你我皆为渡河人

人生无常,我们都不知道将来会走向哪里。有人说,我们的生命跟朝露没有什么两样,看起来不乏美丽,甚至有的时候凄美壮观,但是只要阳光一出现,眨眼的工夫它就会蒸发。生命短暂,有很多亟待我们去完成,但是不管我们做什么,都不要忘了:工作,是为了更好的生活。

第一章 感谢你生命中出现的那些人

第1节 “人际关系”并不可怕 / 55

第2节 感谢你生命中出现的那些人 / 60

第二章 世上最爱你的人

第1节 世上最爱你的人 / 64

第2节 不要以“爱”之名苛责 / 68

第3节 爱需要一定的技巧 / 71

第4节 有些事不能再等了 / 75

第三章 婚姻是种责任

第1节 幸福只在一念之间 / 81

第2节 婚姻需要真诚付出 / 85

第3节 和公婆的缘分 / 88

第4节 婚姻是种责任 / 92

- 第四章 宽容别人,就是善待自己
- 第1节 恨是你心头的毒刺 / 96
- 第2节 宽容比惩罚更有力量 / 100
- 第3节 我们并不需要优越感 / 105
- 第4节 宽容别人就是善待自己 / 109

第三篇 心求安,一花一世界

没有什么东西是永恒存在的,唯有真正认识到无常,认识到自性才会远离烦恼和痛苦。也唯有认识到无常,才能让自己的内心不被外物所束缚,去掉贪恋不舍之心,从而做到心无杂染,如意自在。

第一章 看清你的本心

- 第1节 看清你的本心 / 115
- 第2节 强大的动力来自你的内心 / 119
- 第3节 目标模糊,就看看来路 / 123
- 第4节 烦恼随心,莫堵心 / 127

第二章 求苦的渊源

- 第1节 偏执之心 / 131
- 第2节 嫉妒之心 / 134
- 第3节 比较出来的痛 / 139

第三章 心底无私天地宽

- 第1节 心底无私天地宽 / 145
- 第2节 得之我幸,失之我命 / 151
- 第3节 付出不必强求回报 / 156





第四章 心地澄明方显智慧

第1节 壁立千仞,无欲则刚 / 161

第2节 世事无相,看清真相 / 165

第3节 心外无物,不被束缚 / 170

第四篇 心若安,步步可生莲

人心如一面镜子,照山是山,照水是水;浮尘所染照出的便是面目全非。所以,参禅悟道,并非只有木鱼经文能做到。人若能做到处处可扫心,便处处是佛了。

第一章 什么是真智慧

第1节 勇于面对,除却苦因 / 177

第2节 守得云开见月明 / 181

第3节 虚怀若谷,量力而行 / 186

第4节 莫因外在得失影响本心 / 192

第6节 回头是另一片蓝天 / 197

第7节 换个角度,也无风雨也无晴 / 202

第二章 恬静的心,方可盛开智慧之莲

第1节 放下即自在 / 208

第2节 戒 / 211

第3节 命运本无常,公平自在人心 / 216

第4节 活在当下 / 220

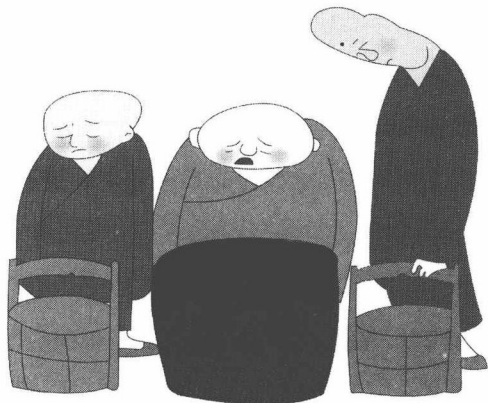
第5节 扫心 / 225

第6节 恬静的心,方可盛开智慧之莲 / 230

第一篇

心未安，万事万物皆有禅意

有的人活着是为了追求欲望的满足，放不下、舍不得，因此错解了生命的意义，到头来依旧是一场空，不管人生的旅途中，得到什么，或失去了什么，都是一些带不走的尘沙，唯一获得的就是在这些过程里，体悟生命的智慧。



第一章 世事皆有因果，不可强求



你想要的命运，其实就在你自己的手里。

第1节 人生本苦，命运本在自己手中

佛家说：人生有八苦，分别是：生、老、病、死、求不得、怨憎会、爱别离、五阴炽盛。

一、生苦。谓众生于中阴阶段，由一念贪爱之心，揽父母遗体，于母腹中受胎，内热煎煮，身形渐成，处生脏之下，熟脏之上，狭窄压迫，如同牢狱，不得自由。十月出胎，冷热之风吹身，及衣服等物触体，肌肤柔嫩，如被物刺。又人有富贵、贫贱，相貌有美、丑、残缺，是为生苦。

二、老苦。人到年老，气血衰败，现衰老相，发白面皱，耳聋眼花，精神恍惚，语言颠倒，四肢瘫软，行动困难，生活不能自理，甚或被人轻慢，无可奈何，是为老苦。

三、病苦。由妄心起动，或寒暑相侵，引起四大不调，百病俱发，恶疾缠身，痛烈难忍，失自由分，是为病苦。

四、死苦。人临命终，神识溃烂，六根无主，四大坏散，风刀割截，





舍报归冥，无处希望，阎罗殿上，战战兢兢，是为死苦。

五、求不得苦。有所愿求，即愿望求取，但得不到满足，求与得中间总有差距，令心悬忧，而不得安，是为求不得苦。

六、怨憎会苦。怨家会到一起，格外嗔恨烦恼，甚至要骂、要打、要杀，本求远离，反而相集，是为怨憎会苦。

七、爱别离苦。亲人故去了，别离了，不因至亲至爱就不故去，不别离，爱还得别离，是名爱别离苦。

八、五阴炽盛苦。由色受想行识五种虚妄之法，覆盖真性，使心地阴暗，无所明了，而积集生老病死等，是为五阴炽盛苦。

很多人在遇到坎坷的时候，总会仰天长叹一声：我的命怎么这么苦！

说这句话的时候，他们总会紧锁眉头，带着沮丧和悲悯的神态，仿佛腰身也要被这悲苦的命运压得直不起来了。

所以很多人喜欢占卜，喜欢算命。我所认识的朋友中，有人热衷此事，经常找算命的测字，卜卦，年初要找先生算上一算，看看今年运势如何；月中也要看看黄历，看看近日行事是否犯冲；每日里起床，必定要看看今日有何禁忌，行远路要选日子，逢七必定要待在家里。碰上家中操办大事，那是一定要挑选黄道吉日的，如若选的日子不合心思，定会堵得心里难受。家里如若添了人口，是一定要找算命先生看看五行，再根据生辰请人取个怪怪的名字。最近有朋友传来消息，说此君迷上了星座，整日里研究其中的奥秘，弄副大家都看不懂的牌念念有词。朋友调侃道：他怎么也不管算卦和星座是否相冲？如若太上老君有知，定会灭了天上的星宿吧。

其实此君的行为可以理解。命运对于我们大多数人来说，充满了未知的神秘和玄妙。因为我们太想把握人生的方向，或者说，我们都太想让自己的人生如同冲浪一般，即使驾驶着小舢板也能始终屹立在潮头，然后在大浪即将拍下的那一刻找准时机突出重围成功脱险安全着陆。这样的人生

充满了运筹帷幄的成就感，也表达了人们强烈的征服欲，而且这些成就和征服，是不用付出风险和代价的。但是说到底，我们都是为了逃避那些人生的苦楚，逃避我们不想面对的生老病死，逃避残酷的现实！

但是现实给我们的仍是当头棒喝，人生无常，我们不可能完全控制我们的命运。我们的生命中仍然存在诸多不可预测的意外，令人烦恼的事将会一直层出不穷，我们不能预知我们的未来将走向何处，即使我们有再真诚的心，再多的焦虑，命运就如几千万光年之外的宇宙一样，不在我们的外力驱使的范围之内。

是否面对这样不确定的命运，我们只能束手无策，坐以待毙？很多人把希望寄托于宗教，仿佛皈依佛门就会在冥冥之中有神助，上炷香菩萨就会在身边保佑。其实这些人，无非就是祈求获得心灵上的安慰，换言之，就是自己“骗”自己。若想真正求得心安，是需要修身修心，以获得真正意义上的心安。

佛家人不说命运，讲求的是业力。善业多则福报大，福报大则诸事顺利，趋吉避凶。恶业多则福报浅，福报不足则诸事不顺，灾厄偏多。由此可见，佛家主张的，并非入了佛门即可改变命运或是预测命运，命运的好坏是由自己的行为造就的。换言之，命运是操纵在自己手中的，如若自己能行善造福，累积善业。这是以福转业，让重业轻报，轻报化无，进而获得顺遂的人生。

其实佛家述说的这种观念，也是一种心态，一种对待现世人生的宽慰心态。在对待生命中出现的诸多不顺的时候，我们仍怀有可以用自我行为去改变现状的信念，本身就是一种积极向上的生活姿态。

而事实上，一个人的心念也在无形之中影响着一个人的命运。我就曾遇到这样一对夫妻，他们很年轻，在我家附近一个菜市场摆了个摊子卖肉，男人负责称肉、剁肉，女人负责绞肉。无论什么样的顾客来买肉，两口子都是面带微笑，态度热情，每次称完，还总顺手搭上一些碎肉，有些





顾客想给家里的猫猫狗狗买点骨头，他们也总会很热心地把刮下的肉皮一起送给人家。他们的摊位上，从来不会出现其他摊位的短斤少两或者扯皮的情况，也从来不会听到对顾客难听的话语。

四五年过去了，两口子已经开了一家属于自己的冷鲜肉店，顾客盈门，生意兴隆。而菜市场的其他几个肉摊，仍在原处摆摊卖肉。提到这两口子的时候，他们无不带着酸意和妒意：人家命好啊！

他们的成就真的就是命运决定的吗？如果其他摊贩也拥有这对夫妻的心态和姿态，他们也会有同样的好运气！可以说，正是他们的这种乐观积极的心态，成就了他们命运的改变。

佛说：一念天堂，一念地狱。转瞬就在一念间。

一个心念可以改变人的命运。但是如果想要改变整体的命运趋势，我们需要长久地保持良好的心态和坚定的信念。

我们的身边，总有那么些唯恐天下不乱的人，是非口角是他们日常生活的主要内容。天长日久，是非之争充斥了他们的所有生活，不得安宁的不止是他们自己，连他们身边的人，都会因他们纠缠而烦恼重重。这样的人生，注定充满了纠结和戾气，这样的命运怎么可能一帆风顺？

在家庭生活中，男人都不喜欢怨妇，一听到那些唠唠叨叨地责备和埋怨就头疼。其实我们都不喜欢那种生活状态，包括怨妇自己。然而怨妇的最终形成并非她的初衷，也不是一天两天的不满就变成她最终的状态。怨妇之所以升级成为终极版，是因她长存抱怨的心态，而使得每日里眼睛里看的，头脑里想的，都是这种心态致使的不满和怨艾。日积月累，即使她的头脑空空，语言也已经变成一种习惯，遭受别人的冷遇也变成家常便饭了。

有个做旅游的朋友告诉我一个行业的潜规则，说如果旅行社接团的时候，如果是教师团，那么这个团的旅行费用要在原来的基础上提高一些。问及原因，朋友告诉我，老师这个团体很难伺候，喜欢挑三拣四，更喜欢

教训人，因为“批评”是他们的专长，很多导游都不喜欢带教师团，当地旅行社也不喜欢接这样的团。

听到这样的话，我不禁有些讶然。没想到平日里教书育人被誉为人类灵魂工程师的老师，在外出旅行的时候居然这么不遭待见。但是话说回来，是有很多老师无形之中将批评形成一种性格习惯，不止在职业中使用，无意中带到了日常生活当中。由此可见，习惯的力量是很强大的，对命运的影响力也是无止境的。

而现实中我们所经历的挫折，也未必有我们认为是那么不堪。人人都在世间的凡尘中生活，势必要遇到种种苦痛，这是不可避免的。朱德庸在名为《跳楼》的漫画中，描绘了一个轻生者坠楼时的所见：“我从十一楼跳下去，我看到十楼恩爱的夫妇正在互殴；我看到九楼坚强的 Peter 正在偷偷哭泣；八楼的小妹发现未婚夫跟好朋友上床；七楼的丹丹在吃抗忧郁症药丸；六楼的失业的阿信还是每天看报纸找工作；五楼受人敬重的王老师正在偷穿老婆内衣；四楼的 Rose 又和男友闹分手，三楼的老伯每天都盼望有人来探访。”

“在我跳下之前，我以为我是世上最倒霉的人，我看完他们之后，深深觉得其实自己过得还不错。所有刚才被我看到的人，现在都在看着我，我想他们看了我以后，也会觉得其实自己过得还不错……”

这就是我们现实中的人生。

“起心动念、开口动舌、举手投足均无不是业”，业力是人的行为创造的，业力引人向善，则人生光明灿烂，业力引人向恶，则人生哀愁黯淡。对我们来说，命运不用找先生算，也没有人能帮我们改变，我们能做的，就是让自己树立一个正确的心态，如若没有一个好的心态，无论人们怎么努力，也成就不了美好的人生。

所以，你想要的命运，其实还是在你自己的手里。





第2节 世事皆有因果，不可强求

佛说：凡事都有定数，不可强求。

古时有个富人得到一只獐子，因为獐子形似小鹿，非常漂亮，富人非常喜欢。听说獐子可以驯养，于是专门将它放到一个园子里，想将它驯养得如家犬一样听话。但是獐子毕竟在野外生活惯了，不愿意每日被囚禁，常常用头撞门。见到人的时候又吓得缩成一团。家人也拿獐子毫无办法。

富人有个朋友，很善于驯养动物。听说富人得到一只獐子想驯养，自告奋勇去富人家里请求驯养獐子。富人并不赞成，说：“你家有两条猎狗，都凶猛无比，万一獐子被猎狗咬死了岂不可惜？”

朋友哈哈大笑说：“这你就不懂了。我会让獐子和我的两条狗慢慢相处，一起吃食，同一个地方睡觉，慢慢的它们就会亲密起来，成为好朋友了。”

富人一听，好像也有道理，就将獐子交给朋友去驯养了。

朋友将獐子带回去后，先是把两条狗拴好，又找人专门看着獐子，防止两条猎狗地袭击。过了几天之后，两条狗从开始的对獐子不怀好意慢慢变得平静了，不叫也不咬，视獐子如无物。

又过了几天，朋友将拴猎狗的绳子解开了。猎狗对獐子还算友好，相互之间并不侵犯。虽然獐子还是保留一点戒心，但是从表面看来，还都算友好。

又过了几天，朋友给富人送信说：獐子和猎狗已经彻底放下戒心了。

但是，还没等富人高兴地到朋友这里把獐子接走，悲剧就发生了。两条猎狗趁獐子睡着的时候，扑上去咬住它的喉管和肚子。可怜的獐子就这样被猎狗给咬死了。