

拈花智慧

禅悟人生系列

感悟生命的和谐 传递心灵的智慧



释果宁 著





拈花智慧



释果宁 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书以一位佛学大师的视角与观点把读者引入一个心灵的世界，传授生活与心灵的和谐之道，告诉读者头脑、心灵与本能的关系。从东西方不同的信仰来阐述征服与顺应的关系；从爱情与婚姻的哲学解析男人与女人的关系；从信任感与占有欲来说明和谐家庭之间的关系；从水的各种形态来阐述人生的哲理……同时，作者将商道与禅道融会贯通，以一种颇具禅意的方式教诲那些商海沉浮者。

图书在版编目（CIP）数据

拈花智慧 / 释果宁著. —北京：机械工业出版社，
2009.3

（禅悟人生）

ISBN 978-7-111-26595-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 036914 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：徐井 责任编辑：徐井 郑冬松

版式设计：张文贵

责任印制：李 妍

北京铭成印刷有限公司印刷

2009 年 4 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm × 239mm · 9.75 印张 · 1 插页 · 120 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-26595-5

定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页，倒页，脱页，由本社发行部调换
销售服务热线：（010）68326294

购书热线：（010）88379639 88379641 88379643

编辑热线：（010）88379001

封面无防伪标均为盗版

卷首语

你是否迷失了自己？

——在茫茫人海中，在无数过往中。

在当今这个科学技术迅速发展的时代，世界如朝霞暮霭般瞬息万变。这个世界是跳跃的、绚丽的、鲜活的，商品经济的高速发展，给我们带来了丰富的物质生活。

然而，当我们身穿华装丽服、觥筹交错、歌舞升平的时候；当我们雄踞商海、一掷千金的时候，人类的精神家园里却并没有因为物质的“滋补”而多出几个灵魂的伟人。相反，在惊心动魄的变革中，似乎有更多的人成为精神家园的流浪者。也许因为眼前的世界太多彩，我们能够感受到的真实质朴已经被涂抹上了一层虚妄不明的色块。在人们的眼睛里，我看到的更多的是一种迷茫和麻木。

当然，人们在过分追求物质满足的同时忘记了给精神世界添砖加瓦，这并不是说物质和精神就是全面对立、此消彼长的。但是，人生观、世界观、价值观的正确引导和确认却可以指导物质生活的方向。

那么我们究竟要用什么来作为精神的补给，用什么来指导人生的取向和选择呢？

在我们中华五千年悠久的历史中，有太多优秀的民族文化和传统文化。儒学教给我们仁、义、礼、智、信，教育我们要心怀仁爱、心怀敬重。儒家学派在几千年中如潺潺春水，教化出中国人敦厚、挚诚的品性；道家的老庄学说让我们体悟到了逍遥洒脱的人生态度、出世的境界、高雅的品格，

在潜移默化中熏染出中国人宁静淡泊的性格；佛学更是在传入中国后，与博大精深的汉文化相融合，不仅成为我们精神世界的一颗瑰宝，更造就了中华民族善良质朴的性格……

中华民族的传统文化历经了时间的淘洗，历经了时代的甄别，它是我们的“真金”，也是我们的“真经”，是漫漫黑暗中指导我们人生方向的指南针，也是医治我们空虚心灵的良药。现世的芸芸众生，有太多的烦恼、太多的问题，而传统文化对于纠正商品经济发展过程中所带来的种种弊端，诸如精神的苦闷、信仰的缺失、道德的退化、生态的危机以及人们身心的分裂，都有极大的好处。

在这些优秀的文化中，尤为突出的就是禅文化。

禅既是一种独特的思维方式，更是一种非凡的智慧。

倘若我们能够领悟到禅的精神，把禅的智慧运用到生活中去，那么我们就能够更好地引导自己的人生观，同时也能够进一步地引导我们这个社会，使之朝着慈悲、博爱、美好、和谐的方向转变。

目 录

卷首语

- 1 我们是怎么迷失自己的
- 7 头脑是“国王”，心灵是“皇后”，本能是“仆人”
- 13 心灵教育是最美好的教育
- 15 头脑、心灵、本能的平衡才能带来和谐，和谐才会快乐
- 19 满足“需要”，而不是“欲望”
- 23 古人的智慧来自心灵
- 28 西方的“十字信仰”和东方的“圆形信仰”
- 33 头脑代表外在，心灵代表内在，外在是征服，内在是顺应
- 38 幸福是心灵的感受
- 41 男人重视头脑，女人重视心灵
- 50 爱情和婚姻的哲学
- 56 抛去爱情的“占有欲”
- 60 家庭的和谐需要信任
- 65 把妻子当成你的“孩子”
- 71 丈夫要做家中的“猪”
- 76 和谐的社会从心灵开始

- 81 禅看“本能”
- 87 用心灵感受慈悲
- 91 做富人，更要做“贵”人
- 97 和谐生命，心灵是家
- 107 上善若水
- 112 亦柔亦刚
- 116 不变随缘
- 129 珍惜每一份因缘
- 135 水居高位，低位皆平
- 143 水无分别，润物无声
- 147 海纳百川，甘居卑位

此刻，请你闭上眼睛想一想，你是否经常会觉得疲惫？是否身心都已憔悴？想一想你已经多久没有清静地去读一篇文章，你已经多久没有踏实地睡觉睡到自然醒，你上一次和爱人一起悠闲地品茶赏月是在什么时候？答应孩子春天一起去放风筝的承诺兑现了吗？

在精神理想和现实世界的冲突中，我们的内心早已经被撕得四分五裂了，然而我们究竟是从什么时候开始困惑迷茫？我们究竟是怎么迷失了自己呢？

其实，一切痛苦的根源，皆因你失去了和谐。

有这样一个故事。

伟大的佛陀在一次讲法前，拿出了一条手绢。佛陀什么话都没说，只是默默地在手帕上打结，打了一个结，又打一个结，最后手绢上共结了五个结。佛陀座下的弟子们都大惑不解，众人从来没有见过佛陀有这种举动，也不知道佛陀在手绢上打结是要来做什么。众弟子看着佛陀，一脸茫然、不明就里。

这时候，佛陀把打完结的手绢举起来，慈祥的目光扫视着众位弟子。佛陀说：“我要把这个打了结的手绢解开，但是在解开它们之前，我想提两个问题。”座下弟子们都静静聆听佛陀的问题。佛陀说：“第一个问题是，这打结之前的手绢和打结之后的手绢有什么不同啊？”

佛陀话音刚落，一个叫做阿难的大弟子就站了起来。

先在此介绍一下，这个阿难是什么人呢？他是释迦牟尼佛闻法第一的大弟子。在释迦牟尼佛的众位弟子中，他被称为“多闻第一”。阿难在佛陀身边，跟随佛陀弘扬佛法，是佛陀的侍者。

我们都知道儒家的《论语》是孔子的弟子及再传弟子，根据孔子的言行记录下来集结成书的，而非孔子亲自所写。而佛教一些经典的集结，也是因为这个阿难记住了佛陀所讲的经文，然后把它叙述集结起来的。所以在佛经开头都会有这么一句话——“如是我闻”，这个“如是我闻”的意思就是“我曾经听佛说……”，而这个“我”，指的就是阿难。

佛陀提出了这个问题后，阿难站起来说：“师父，按照我的理解，这打结前的手绢和打结后的手绢并没有什么不同。”接着阿难跟大家解释：“这条手帕就其存在来说，还是同一条手绢啊，它并没有改变什么。”大家都不约而同地点了点头，“可是”，阿难又说道：

“仔细观察起来，好像又觉得有所不同了，那就是形式上的不同——因为打了那五个结，所以手绢失去了原有的平整，五个结纠结在一起，让手绢变得皱巴巴的，似乎失去了自由自在，显得有些沉重……”

佛陀听完阿难的解释，微笑了一下，说：“阿难，你说得不错，这就是我要对大家讲的……”

“一个人的内心，在分裂的前后，就其本质来说确实没有什么分别，就像这条手绢，并没有因为打了结而缺少什么或者改变什么。对一个人来说，当他失去了内心的自由和平衡，就其本质而言，他还是同一个人。但是内心分裂的人，他已经失去了和谐，同样如这条手绢，纠结着、扭曲了。”佛陀对阿难说：“我们的本性其实是一样的，世间芸芸众生都具有佛性，可是为什么有的人对人生有所觉悟，能够得到身心的和谐，而有的人却不能觉悟，依然要遭受着痛苦呢？阿难，你跟我的不同之处，在于你的境界不是佛的境界。在你的心灵深处，依然被五座大山所压，就像我手绢上打的这五个结，得不到自由啊……”

佛祖把压在心灵上的五座大山形象的比喻成手绢上的五个结，那么这“五座大山”究竟是什么呢？

其实就是指人的“五欲”。佛教所讲的“五欲”就是财、色、名、食、睡。

这五种欲望我们很容易就能理解，每个人都是有欲望的，而这五欲无疑是人们最想要获得的东西。人生来就需要饮食睡眠，这是本能，无可厚非。可是仔细想一想，最原始的欲望却最容易使人迷失。现在的人，贪食贪睡，吃已经不仅仅是为了满足饥饿感，还要吃得新奇，可是当各种美味珍馐摆在面前的时候，却又大肆浪费，挥霍无度。人的欲望愈加强烈，而本性也就在无限度的追求中渐渐

迷失了。

在生理上得到了满足以后，人们往往又希望能够得到心理上的满足，而这个心理却又不健康的，没钱的人想要有钱，有钱的人想要有权，有权的人又想要有大的名声……最终，人们只能在追逐“五欲”的道路上越陷越深，难以自拔。

我们的困扰、烦恼正是因为我们心中压着“五欲”的大山，试想，时时刻刻被五座大山压住的心灵还怎么得到解脱？我们还怎么轻松得起来呢？苦苦挣扎在“财、色、名、食、睡”里，就像把自己困在了没有出口的迷宫，绕来绕去，以为会有很多的出路，其实不过是另一种形式的禁锢。自己给自己套上的枷锁，只有自己才能解开。我们每个人不自在，我们有那么多的烦恼、牵挂、忧虑、痛苦，都是这五座大山带来的。只要跳出了这五座大山的压迫，那么我们的心就见到了佛性，佛性显现，就会得到大自在。希望我们每个人都能找回这副枷锁的钥匙。

回到故事里，佛陀又问了第二个问题。佛说：“现在我要解开这五个结，可是我要怎么样做才能解开它们呢？”这时，佛的另一位大弟子舍利弗站了出来。

舍利弗说：“师父，要想解开这五个结，就要靠近一点，仔细观察一番，看看这些结是怎么系上去的。先要明白它们是怎么打成的，才好去解开它们。如果在没有弄明白之前就贸然动手，有可能非但打不开，反而越解越紧，甚至再也解不开了。”

佛陀听完之后会心一笑，说道：“你回答得非常正确，先弄清事情的因，再去解决事情，这就是智慧啊。”

舍利弗是佛陀座下众多弟子中的“智慧第一”大弟子。佛教里有一部经叫做《心经》，也就是《般若波罗蜜多心经》。里面的“舍利子”指的就是这个舍利弗。所以佛陀说舍利弗有大智慧。

在这里，就是告诉我们这个“因”的重要。当我们遇到问题的时候，就要先想想，为什么会产生这样的结果，我们在之前做了什么。有一个词叫做“因缘”，“缘”也就是指事物因果之间的转化联系，所谓“缘由”。在这里，同样有一个关于舍利弗的故事。

舍利弗在拜释迦牟尼为师之前，另有一位师父。他跟随着这位师父修行的是另一个法门，叫做拜火教。这一个教派在当时的印度影响非常大，信众很多。同时，舍利弗的这个师父本事非常高明，也有很深的道行，兼具大神通，道力非常深。可是没想到，有一天，这位师父突然去世了。舍利弗还有一位师兄弟，叫做目犍莲，我们都知道，目犍莲神通第一，也是佛陀座下的一位大弟子。

可是在当时，看到师父突然去世，师兄弟二人却是痛苦不堪。两人都想，我们跟着师父学法，就是要具备大神通，就是要没有生死，可是现在连师父都会死去，我们所学的这些法有什么用呢？两人从此失去了学法的信心，他们想不明白，为什么我们这样的法，修了还要死？

所以，两人失魂落魄，再也没有修学的信心了，每日里恍恍惚惚、迷迷糊糊，再也无法专心修行下去。恰好有一天，舍利弗在街上遇到了一个相貌庄严的沙门，这个沙门足具威仪，让人一眼看去就有一种强大的震慑力。舍利弗不自觉地产生了一种亲近感，好奇地走上去问讯，他说，“我看见你嘴巴里好像在不停地念叨，你能告诉我你在念什么吗？”这个沙门年龄并不大，只有二十多岁，他见眼前的这个人有问，就对他说了几句话——

“万法因缘生，
万法因缘灭。
我师大沙门，
常做如是说。”

舍利弗一听这些话，顿时开悟了——“既然万法都是因缘而生，又是因缘而灭，那么我的师父不也是一个法么，也是万法因缘和合而生的啊！因缘一消散，他不是自然就要死亡么？因缘一合，所以生出了这一法，因缘一灭，这一法不就散了么！万法因缘灭，人不也是一样的么！”

舍利弗领悟到了这点，茅塞顿开。他连忙问这个年轻的沙门：“你的师父是谁啊？能有这么好的法门教给你。”这个沙门就告诉舍利弗，说：“我的师父是释迦牟尼，我就是在向他学法。”这时的舍利弗再也不像之前那么浑浑噩噩，他觉得自己真正找到了一位圣者，不仅可以教给自己不死之法，还可以教给自己彻悟人生宇宙的真理。于是，回去之后，他说服了自己的师兄弟目犍莲，一起去跟随了佛陀，做了佛陀座下的弟子。

所以，就是一句“万法因缘生，万法因缘灭”使得智慧第一的舍利弗开悟了，而我们有没有从这句话里悟到些什么呢？

头脑是“国王”，心灵是“皇后”， 本能是“仆人”



当我们知道了人生的痛苦烦恼来自于对“五欲”的执著，那么我们就要认识到执著其实是“不可得”。换一个角度来思考，我们因为执著于“五欲”，反而难以看清生命、生活的本来面目，被眼前如流云一般的浮华所麻痹，再也难以找寻人生的真谛。

千万不要以为得到了金钱名利就是快乐，要知道，一切你能看到的，能摸到的，却不是长久的。今天你得到了，可是转眼之间，这些物质财富又到了别人手中。那么什么才是真正永恒的快乐呢？那就是心灵的富足。

要得到真实、永恒的快乐，其实要比得到房子车子容易得多！因为心灵上的喜悦只在于你的一念之间，可是现在的人们，似乎流行着一个词——“郁闷”，似乎觉得“郁闷”是一种时尚的情绪。可是，用你真实的情感去想想，是“喜悦”让人舒服，还是“郁闷”让人舒服呢？我想大家都不会选择后者。很多人说，现在这种紧张压抑的生活状态，哪还有什么让人喜悦的事儿呢？怎么没有！就拿一天之中的点点滴滴来说，就有让人无尽喜悦的事情——早晨起床，家人为你准备好了油条豆浆，和那些没人照顾甚至没有饭吃的人来说，这不是幸福么？你去上学或者去工作，你

可以得到知识和报酬，不要说这是无奈、是劳累，相比起那些没有学上的孩子和那些奔波求职的人来说，这不是幸福吗？傍晚回到家里，守着温馨的灯光和家人共叙天伦之乐，和那些在寒风酷暑中流浪的人们相比，这不是幸福吗？甚至在夜深人静的时候，你能够盖着温暖的被子入梦，这也是一种幸福啊……试着把烦恼的事情抛去，试着把每一件细小的幸福扩大，那么你的精神财富就真是用之不尽了！

然而，获取心灵上的富足又是那么的困难，有的人终其一生，为了财富劳碌、为了名利奔波，最终虽然他在物质上成为了一个富翁，可是他却并不真正的快乐。他的一生都在感叹，为什么我不快乐啊，为什么我现在想要什么就可以得到什么了，可是心里却那么空虚呢？问问自己，为什么不快乐啊？因为你把自己的心全都放在了你所追求的那个东西上了。你的心里只有所谓的“目的”，你的心里再也容不下别的事情。做生意的赔钱了，心里便升起了无限的焦虑烦恼，时时刻刻盘算着怎样进行下一步的投资，怎样扭亏为盈；做官的降职了，心里便升起了无限的惶恐不安，左思右想是哪里做错了，要怎样把失去的地位争回来……如果短短的人生中，你所盘算的都是这些事情的话，那么怎么能快乐呢？

我们应该认真地自省一下，我们究竟是怎么迷失了自我？我们为什么会有那么多的痛苦烦恼？我们的内心是怎样被撕得四分五裂的？

如果我们想清楚了这些问题的根源，那么我们便能清楚地认识自己，进行自我治疗，解除心中的苦闷。

我们人类所有行为的动机，归结起来，来自于三个方面——



第一是头脑，第二是心灵，第三是本能。

当我们提到头脑、心灵、本能的时候，可能大家会觉得这有什么，这很容易理解，其实不然。当你处事的时候，你真正理解是哪一方面在支配你吗？你真正了解头脑、心灵、本能所带给你的真实感受吗？如果你要真正了解你是怎样迷失了自己，你是怎样分裂的，那么首先，就要弄清楚这三个方面分别代表着什么以及它们之间有什么样的关联。

我们提到头脑，总会想到一个人聪明与否，想到一个人的智商高低，想到头脑所储存的知识，想到逻辑判断力以及思考力。头脑所带给我们的是理性的判断，是我们生活中众多信息的储备和积累，也正是头脑指导着我们理性的生活。

心灵不同于头脑，它是用来感受的，而不是用来判断的。心灵是感性的。我们的言谈举止，我们行为处事的风格、习惯都来自于心灵。同样，我们对于某件事物、某个人的喜恶都源于心灵最直接的感受。心灵所具备的是情和爱，它反映的是我们最直观、最真实的想法。心灵的感受力，也就是我们通常所说的一个人“情商”的高低。

本能属于什么呢？套用古人的一句话，就是“饮食男女”。简单的四个字，基本概括了本能的含义。当然，这个概念并不是最全面的，比如，当我们受到威胁时所作出的一些举动，也是本能的范畴。本能可以说是人们下意识的反映，着重于生理上。

西方的一些学者认为，重视理性思考的人，重视头脑的人，是高等的人；相对的，一味追求本能，重视欲望满足的人是低等的人；而处在头脑和本能中间的，用心灵来面对一切事物的人是情绪化的人。

我们每个人，实际上都有三副面孔。

第一副面孔就是我们的本能。本能是人最直接最原始的一面，是人类作为一个生灵天生具有的需求和欲望。这是人与动物共同具备的，也可以说是人在进化过程中还未泯灭的甚至无法消除的兽性。人的本能的面孔，也是一张写满了欲望的面孔，这副面孔往往是我们不愿意拿出来示人的。世间的人大多如此，越是欲望强烈，就越是隐藏得深，人们在以本能面孔出现的时候，往往是在黑暗之中，不愿让人察觉，不愿让人发现。本能的欲望似乎是为人所不齿的，所以人们习惯了把本能的欲望在暗地里进行，尽量不将其暴露。

所以，本能的面孔是非常隐秘的。

第二副面孔就是我们的心灵，这就是我们情绪化的一面。在我们的生活中，情绪化的面孔时隐时现。有些时候，情绪会控制的好一些，可有些时候，情绪又是那么的难以控制。心灵是最难以捉摸的，它不能像头脑一样用正常的逻辑思维去判断。每个人的感受力不同，有些人的心灵比较敏感，可能会比较多地流露出自己的情绪；有些人可能感受力不太强，或者他的头脑又常常压制着自己的心灵，所以可能会比较少地显露出自己的情绪。

所以，心灵的面孔在我们生活中是时隐时现的。

再来看这第三副面孔，就是我们的头脑。头脑这副面孔，唯恐表现不及。头脑代表的是我们的知识及我们的才智，聪明才智当然要展示在众人面前了。在商品经济这个社会，头脑灵活的人往往比心灵丰富的人要有市场。做家长的，喜欢头脑聪明的孩子；做老板的，喜欢头脑灵活的职员……所以我们的环境教育出人们要积极地展示自己头脑的这副面孔。

这三副面孔，包含了我们一切行动的根源，我们每个人在不断