

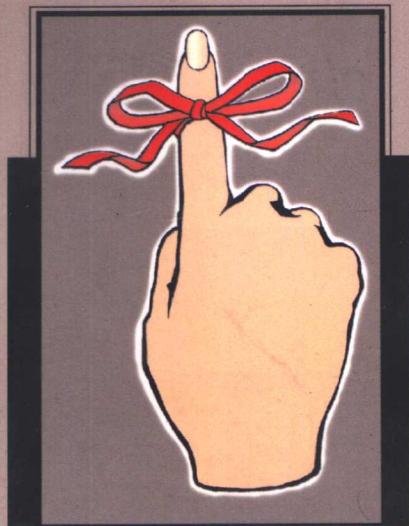
For the lonely modern

# 领悟

大智慧与心灵的感悟

Free your  
spirit

—叶朝武 著—



责任编辑：陈玉玲

封面设计：晴媛工作室

### 图书在版编目(CIP)数据

领悟/叶朝武著. - 北京：中国戏剧出版社，1999. 8

ISBN 7-104-01120-X

I. 领… II. 叶… III. 青年-思想政治教育-通俗读物  
IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 36714 号

## 领悟——大智慧与心灵的感悟

叶朝武著

---

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码：100086)

新华书店总店北京发行所 经销

华西医科大学印刷厂 印刷

200 千字 850 × 1168 毫米 1/32 开本 10 印张

1999 年 8 月第一版 1999 年 9 月第一次印刷

印数：1—5000 册

---

ISBN 7-104-01120-X/C·26

定价：22.00 元

D432.62

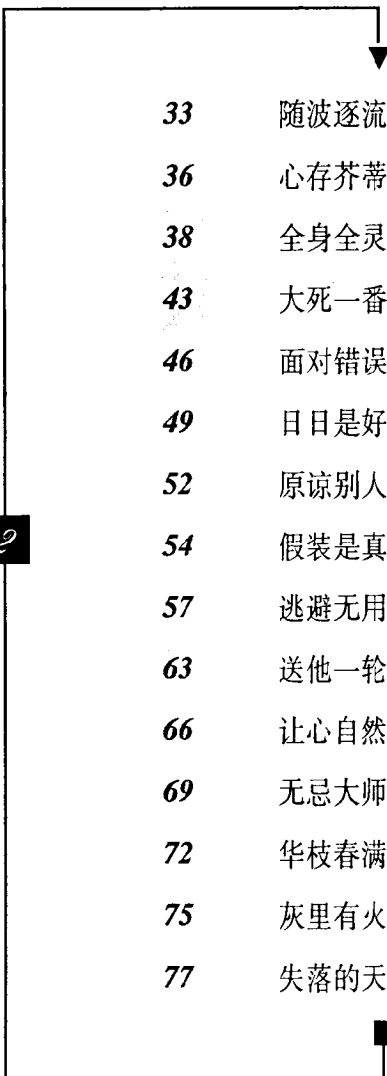
2

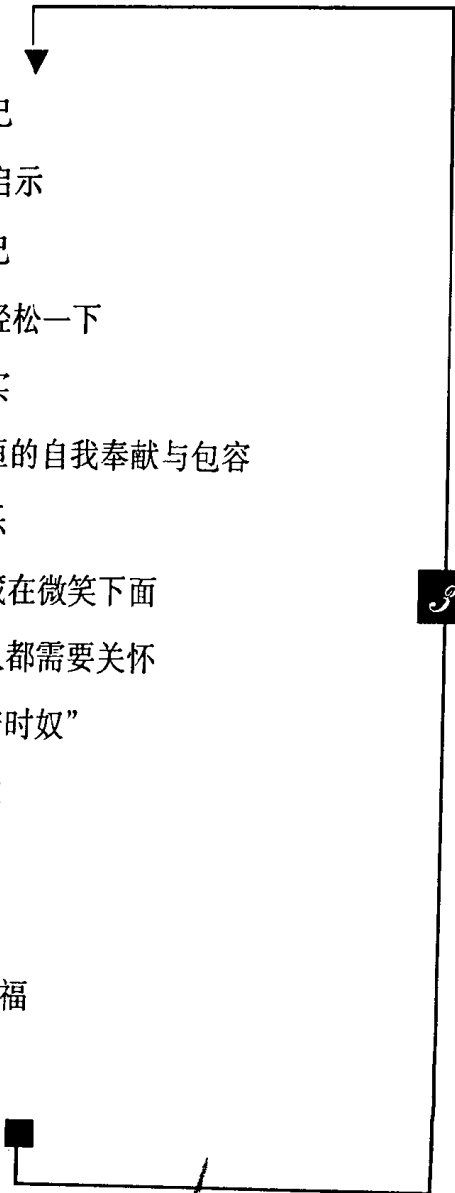
73315

## 目 录

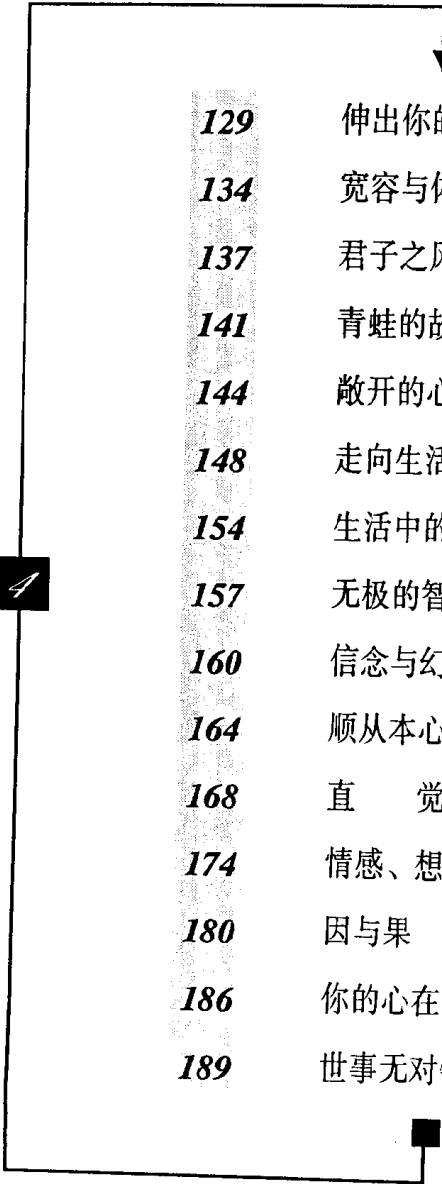
- |    |           |
|----|-----------|
| 1  | 自由自在      |
| 3  | 有茶就喝      |
| 5  | 我见世风日下    |
| 7  | 吃饭与睡觉     |
| 10 | 万物有灵      |
| 14 | 生活的感觉     |
| 16 | 享受工作的乐趣   |
| 19 | 云在天边水在瓶   |
| 22 | 天救自救者     |
| 25 | 吹熄的烛光     |
| 29 | 高处高平，低处低平 |

1

- 
- 33 随波逐流
- 36 心存芥蒂
- 38 全身全灵的投入
- 43 大死一番与大活现成
- 46 面对错误
- 49 日日是好日
- 52 原谅别人就是释放自己
- 54 假装是真
- 57 逃避无用
- 63 送他一轮明月
- 66 让心自然
- 69 无忌大师心药方
- 72 华枝春满，大心月圆
- 75 灰里有火
- 77 失落的天堂

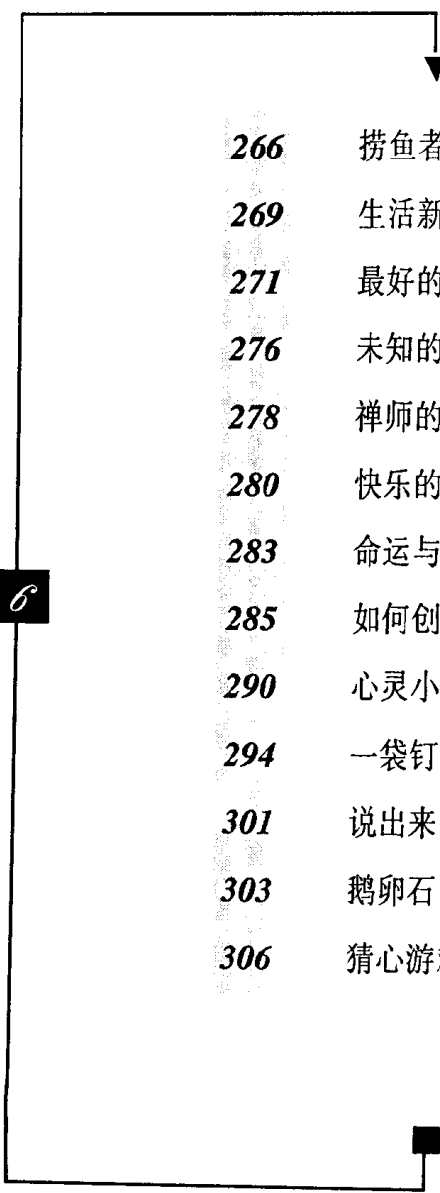
- 
- 80 找回自己
- 82 生死的启示
- 85 提升自己
- 87 让人生轻松一下
- 91 诚 实
- 95 爱是永恒的自我奉献与包容
- 99 关于快乐
- 102 把悲痛藏在微笑下面
- 105 所有的人都需要关怀
- 108 现代“守时奴”
- 110 你依我依
- 114 沧浪之水
- 117 鉴别朋友
- 121 真正的幸福
- 124 不自弃
- 

3



|     |          |
|-----|----------|
| 129 | 伸出你的手    |
| 134 | 宽容与体谅    |
| 137 | 君子之风     |
| 141 | 青蛙的故事    |
| 144 | 敞开的心扉    |
| 148 | 走向生活     |
| 154 | 生活中的游戏   |
| 157 | 无极的智慧    |
| 160 | 信念与幻影    |
| 164 | 顺从本心     |
| 168 | 直 觉      |
| 174 | 情感、想法和感觉 |
| 180 | 因与果      |
| 186 | 你的心在动    |
| 189 | 世事无对错    |

|     |              |
|-----|--------------|
| 194 | 不被时间困扰       |
| 199 | 天赋本能         |
| 203 | 丰富是我们与生俱有的状态 |
| 209 | 施与受          |
| 213 | 生活的目标        |
| 217 | 自爱者才快乐       |
| 222 | 往事如烟         |
| 225 | 家庭的和平        |
| 234 | 分享关心         |
| 236 | 自然的人         |
| 251 | 走出厌倦         |
| 256 | 欲 望          |
| 259 | 失去纯真         |
| 261 | 点燃心灯         |
| 263 | 放下自我         |

- 
- 266 捞鱼者说
- 269 生活新哲学
- 271 最好的安排
- 276 未知的恐惧
- 278 禅师的兰花
- 280 快乐的秘密
- 283 命运与使命
- 285 如何创造幸福美满的人生
- 290 心灵小菜
- 294 一袋钉子
- 301 说出来
- 303 鹅卵石
- 306 猜心游戏

# 自由自在

杜伯斯博士是个微生物学家。他在一本著作中，回忆在法国的童年时说：“我小时候住的那个小村庄，到现在还保持原来的样子，并没有受到现代文化的影响。虽然小村庄离巴黎没多远，不过任何地图上都找不到它的名字。小村庄的生活是那么简单而有限，但是它所提供的丰富的经验，却仍活生生地留在我的记忆中。那种舒适、快乐的感受，使我的整个人生都受到了影响。它使我所有的感觉充满色彩。”

杜伯斯博士在他的小村庄里，发现了一个理想的小宇宙。在小小世界中，他找到了可以拿来把玩的腐殖土，还从中了解到了生命的惊奇。在池塘里，他发现了大自然的高度机密，进而成为国际公认的微生物学家。他是一位相信再小的生物都有其生存价值的人。杜伯斯博士教导我们，做为一个人，必须对我们的需求有正确而适当的衡量。他相信，把人类自以为是的自大心态消除之后，人就能够清楚地认识自己和



他人。同时也更愿意参与社会，因为我们已经了解到互相合作的力量。

在佛的典故中，有这样一则故事：一位修行者问风穴和尚：

“说活与沉默多少有些关系。我要如何做才能不遇到任何困难，在真正的自由天地中生活？”

和尚答道：“三月的江南多可爱呀，有鸟语有花香，这到处不都是动人的景色吗？”

一个人要如何才能活得自由自在？对这个问题人们的回答是仁者见仁智者见智。但风穴和尚的回答是“三月的江南是多么可爱”。他的意思是，为什么要去追求那些不易懂的道理呢？“鸟鸣花香”的这种自然的景象，不就是你自由自在生活的境地吗？

这位和尚的话为我们揭示了生活的真谛。我们为什么去追求那些高深的理论、主义呢？当我们真正地热爱自己的生活，对周围的一切充满好奇，我们就是自由自在地生活了。也只有在这种精神状态下，我们才能更好地工作、生活。这种放松的心情会帮助我们的人生圆满。



## 有茶就喝

因为工作的关系，爱琳经常出外旅行。多年来，她发现在各个城市旅行真是越来越困难了。如果她在3公里外的市中心有场会议，坐出租车也要用上一个小时才到得了，因为交通阻塞实在是太严重了。过去，她都习惯在市里放部车子代步，但是现在想找个安全的车库放车，费用高得吓人。如果为了省钱，把车子放在路边，不但容易遭到小偷洗劫，甚至还有可能踪影全无。再说空中交通。由于空中交通的管制加强，安全措施更为严密，如今在机场耽搁的时间也越来越长。

这种情况让爱琳无可奈何，因此，她学会了禅宗的因应变化方式——用平常心处理平常事。搭乘班机的当天，她都会提早出门，到机场看书或是给朋友写信以打发时间。每次旅行时，她会做最坏的打算，设想很可能在机场等好几个小时，所以，她都会准备好



在这段时间里做点什么。

在佛教中有这样一段智慧公案：莹山禅师在修行时，听到彻通和尚的说教，就大彻大悟喊道：“我已开悟了！”

彻通和尚听到后便问：“你是怎么开悟的？”

莹山禅师回答道：“一块黑玉在黑暗之中飞。”

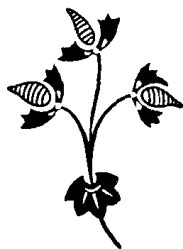
“光是这么说我听不懂，你再说一次。”

莹山禅师答曰：“逢茶喝茶，逢饭吃饭。”

听得此言，彻通和尚知道莹山禅师已真正开悟了，于是说道：“你是曹洞宗派的人了。”

在这段故事中，所谓黑玉在黑暗中飞，表示其对一切已毫无执著，而到达无我的境界。但是仅仅这样仍无法证明他是否已经真正的开悟。此时彻通和尚逼他再说一遍，莹山禅师便从另外一个角度来表明自己的悟境，就回答道：“逢茶喝茶，逢饭吃饭”。他的意思是，你拿出茶来我就喝茶，你拿出饭来我就吃饭——即以平常的心态来处理事情。佛认为这是排除迷惘的良策。

正如爱琳所做的那样，当周围的环境无法使我们感到满意，而我们却又对此无能为力的时候，我们就要以平静的心态去面对它。急躁、烦闷、愤怒都无济于事，不如想出一些因应的办法，让自己以平常心从容应对。



## 我见世风日下

朋友小张从 1996 年开始帮人做装潢。当时的装潢工作很容易上手，只要建立信用，通过电话就可以谈成生意。但现在情况不一样了。小张所接触到的主顾都要求签约，而且对方一定要确定小张在银行里有存款才愿意把工作交给他，所以许多装潢中急着要做的事，往往就被延误了。情况还不止如此，替小张的客户制造家具的工厂多次因为客户延迟付帐而气得跳脚。现在他们非得见到帐款付清，才会把家具送出去，免得货到了顾客手中，他们只有干着急。

去年，小张在一个城市办完事后，叫车赶去火车站，结果还是没搭上返家的火车。因为那天下午他有个约会非去不可，所以问出租车司机愿不愿载他和一个朋友直奔目的地。司机开口要 200 块钱，小张别无选择。

当出租车在公路上狂奔时，司机要他们付钱。小



张身上没有足够的现金，所以和司机商量，等他们到了目的地，再去取钱给他。结果司机立刻说：“不行，我只收现金，你们赶快付钱，不然就赶你们下车。”他们急得全身上下到处找，把所有零钱都凑出来还是不够。突然，司机一煞车，把车子停在高速公路的边上。小张心想，大事不好！慌忙中，他们又重新搜了一遍，谢天谢地，他们奇迹般地把钱凑够了。

刚听到小张讲他的这段经历，我就想起了佛家的一个故事：有一位商人，贷给别人半文钱，很长时间了也不见那人还他，便决定亲自去讨债。在讨债的路上横着一条大河，他花了两文钱才渡过了河。到了欠钱人的家，那个欠钱人又借故躲起来了，商人只得悻悻而还。在回家的路上，他又为乘船渡过那条河花了两文钱。

本来是去讨还借人的半文钱，反而在路上花了四文钱，结果一路颠簸、劳累困乏，连那半文钱也没能讨回来。

这个商人在今天看来品质还不算坏，当今社会上有很多人比这个商人有过之而无不及。不管这个商人多么吝啬，他索要钱财的理由总是正当的，而有些人仅仅为了区区私利，就不顾惜自己的人格品德。只要是对自己有利的，他们连天理伦常都可以违背。这些人使自己的恶名远扬，同时也败坏了社会的风气。



## 吃饭与睡觉

罗先生是航空界非常成功的生意人，但他现在却躲在法国的一家绘画学院里学习绘画。这个学校离他位于郊区的居所很近，以艺术闻名。每当他回到家，就会坐在落地窗旁往外看，让灵感源源不绝地表现在画布上。罗先生的爸爸也是个艺术家，不过，直到搬来法国的这个乡村，他才有时间画画。自从成名以后，他就被各种各样的事物给缠住了，每天的讲座、会客、访问，搅得他完全没有时间进行绘画创作。现在他们就仿佛生活在天堂，摆脱了喧嚣、繁闹的罗先生父子每天过着简单的生活，用心发现生活的点点滴滴。

其实我们不必一味追求远离尘世的安定，不论身往何处，我们都可以放慢脚步，让自己发现从未觉察到的喜悦和热情。

迈克是一个广告人，他每天的时间都被占得死死



的。一天，他决定以后每天都要步行到几条街以外的公司上班，他选了每天都会经过街心公园的路线。没多久，他就深深爱上了清晨大自然的美景。他把闹钟拨到了5点，让自己在每天到办公室之前，有两个小时在公园中逗留。此后，他成了自然的拥护者和鸟类欣赏专家，而且还参加了各种环保组织和野生动物探险队。

现代生活是十分忙碌的，我们只有通过自己的努力还能够找到闲暇；这是通往宁静之路。我们想要暂时停止现代生活，就必须把机器都关掉，把整个人打开。只要放慢脚步的时间长到足以发现自己，我们就在生活体验上发现新的深度。

这正如佛家的那个故事一样：

有源律师来问：“和尚修道，还需要用功么”？

大珠慧海答道：“用功”。

有源反问道：“如何用功”？

慧海大师说：“饥来吃饭，困来即眠”。

有源马上问道：“一切人都是这样的，他们和大师所说的用功一样么”？

大师答曰：“不同”。

“为什么不一样”？

大师答曰：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较”。

这就是佛家所强调的平常心是道的思想——即饥



来吃饭，困来即眠。现代人会产生误会，认为吃饭睡觉谁不会，有什么好讲的。其实“饥来吃饭，困来即眠”乃是一种平常心的境界，诚如大珠所说，吃饭睡觉是多么简单的事，可是今天究竟有多少人能舒舒服服的吃饭，安安逸逸的睡觉。否则社会上便不会有那么多人有闹胃病，闹失眠症了。可见吃饭、睡觉是最平常的事，却并不是最简单的事。真正要达到平常心，需要经过无数不平常的修持。

