

佛道禅理 悟人生

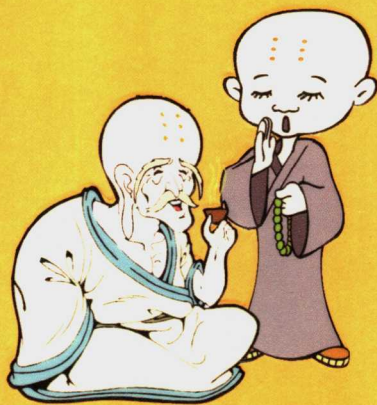
让语言承载思想

让思想洗涤心灵

让心灵传递智慧

让智慧改变人生

桂绍海 编著



中国城市出版社

佛道禅理悟人生

● 桂绍海 / 编著

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

佛道禅理悟人生 / 桂绍海编著. — 北京: 中国城市出版社, 2006.7

ISBN 7-5074-1755-7

I. 佛... II. 桂... III. 佛教—人生哲学—通俗读物 IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 090761 号

责任编辑	张惠平
封面设计	陈丽
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编 100073)
电话	(010) 63454857
传真	(010) 63421488
总编室信箱	citypress@sina.com
投稿信箱	city_editor@sina.com
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
经销	新华书店
印刷	北京集惠印刷有限责任公司
字数	170 千字 印张 13.75
开本	787 × 1092 (毫米) 1/16
版次	2006 年 9 月第 1 版
印次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印数	0001—6000 册
定价	22.80 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 63455163

荒漠里的甘泉

清晨起床后，看着窗外明媚的阳光，你是否经常有这样的想法：人活着是一件多么美妙的事！又是这么美好的一天！

知道为什么会有这样的想法吗？这是你心灵纯净所致。真正的心灵纯净并不是表面上的，而是一种源自内心深处的感觉。果真如此，你会因为你所处的环境和你所拥有的事业，而感到深深的幸福。

在每个阳光明媚的周末，我都要和女儿明明一起去散步。我们步履轻盈，昂起胸，兴致勃勃。走了约二里多的路，全身十分舒畅，充满无穷活力。

“抬头挺胸走路真有趣！”明明说。

走过一片郊田时，明明又说：“看，多美啊！”

这时，我才真正了解人生的乐趣，土地里那勃勃的生机真正传达着一种振奋、尊严和生命力，我开始喜欢上这种风景。

后来，我才知道这正是纯净心灵所发生的作用。其实，万物早已存在，当你心情烦躁，你会无心观赏；当你心情沉静时，你会情不自禁地欣赏它们，心中油然而生一种幸福感。

所以说，一切都与你的心灵有关系。当你心灵纯净时，生命也便呈现出新的天地。

可是，现实生活里的人们私欲膨胀，失去纯朴与善良，人们都

序 言

极力把自己隐藏起来，以虚伪的面孔示人。与别人交流都带有或多或少的功利色彩，追求不再是理想，取而代之的是人们在竞争中取胜的两大法宝——钱和权。

人们的生活变得喧嚣与忙碌，变得只重视物质生活结果，忘了过程，忘了体会人生的乐趣与精彩，而人们之间的关系也就变得冷漠。常常听人们说：现在的人越来越浮躁，越来越没有人情味，越来越没有同情心了。这是人们单纯追求物质生活的必然结果。

现在就连谈恋爱也蒙上了这种色彩，人们谈恋爱不再是为了爱，而是为了某种需要。一位名人曾说过：现在，我最怀念的是大学时代的爱情，因为只有那个时候的爱情才是纯洁的，到社会上之后就带上了各种各样的私欲。

沉静的心，不是远离尘世的肮脏，而是要全身心投入去接受或者说去净化；

沉静的心，不是要远离人群，而是要和他们保持良好的关系；

沉静的心，不是抛弃物质生活，而是要支配物质生活不被它所左右；

沉静的心，不是遇到挫折就悲伤、气馁，而是即使翅膀断了，心也要飞翔；

沉静的心，不是……

当心灵沉静而充满幻想时，它就变得无比深沉，深沉得能容纳整个世界。请保持一颗沉静的心灵，在物欲的天空下，你我同样拥有一颗因沉静而变得纯净的心。



序言 荒漠里的甘泉

第一章 静下来的心是一轮明镜

心如明镜 /2

- 宝篋镜喻 /3
- 八风吹不动 /4
- 远离你的仇恨袋 /6

博爱的心灵 /9

- 梦中的菩萨 /10
- 博爱可以让人快乐 /11

心静是一种感觉 /13

宁静中聆听生命的真实 /15

- 风中落叶的愿望 /15
- 聆听生命的真实 /16
- 心灵的化境 /17

社会会污染你的心 /19

- 听说你最近郁闷了 /19
- 洗净你的心灵 /21

身体纯洁不代表心灵纯净 /24

- 一个古老的故事 /24
- 是贞女还是荡妇 /26

心灵清浊决定生活质量 /29

- 一花一世界 /29



目 录

保持心灵的平衡 /32

- 非心非佛 /32
- 善想与恶想 /34
- 人生如种兰花 /35

纯净的心灵造就文静的气质 /37

- 气质与心灵有关 /38
- 生命中的微笑 /39

我的心灵我做主 /42

- 神童的母亲们 /43
- 人生的哲学 /44



第二章 现代人的心灵荒漠

我累死了 /48

- 荣者自荣，枯者自枯 /48
- 世上本无累，人心自生之 /50

我的心都痛了 /52

- 佛即是心，芯即是佛 /53
- 究竟要讲快乐还是讲痛苦 /55

我要是有很多很多钱 /57

- 金钱不能让人更快乐 /58
- 乞丐的天堂 /60

我怎么比不上我的老朋友 /62

- 人在比什么 /63
- 别做无谓徒劳的攀比 /64



目 录

不要让自己的心态有问题 /66

- 一掬水的功德 /66
- 不思八九，常想一二 /67

物欲导致心灵的重负 /70

- 钱才是人生的重负 /70
- 身在红尘，心在世外 /72
- 活在当下 /73

生活的压力成就人，心灵的压力压死人 /77

- 压力也是动力 /77
- 身处压力中，心在白云上 /78



第三章 拂拭心灵

尘世的肮脏，不是远离而是净化 /82

- 寻找永恒的天堂 /82
- 社会的六味 /84
- 静下心来做自己 /86

复杂的人群，不是逃避而是善待 /90

- 人际俗事 /90
- 放下你的身份 /93
- 善待别人 /95

物质的生活，不是强占而是支配 /98

- 物质不是生活的目的 /98
- 正视财富 /102

挫折与悲伤，不是气馁而是面对 /106

- 天救自救者 /106

目 录

- 挫折是财富 /109

- 忘我地前进 /110

心灵的创伤，不是遗忘而是抚慰 /112

- 寻找心灵的天堂 /112

- 你的心灵在哪里 /114

- 提起和放下 /116



第四章 不要使心太累

改变你的生活模式 /122

- 不要透支生命 /122

- 给自己放个假 /124

不要被动地接受信息 /126

- 以本色示人 /127

- 小小一心，包容万物 /129

不要接触太多太杂的东西 /132

- 让心尘沉淀 /133

- 不是问题的问题 /135

把烦恼像垃圾一样清理出去 /137

- 捡起心中的落叶 /138

- 克己复礼 /139

过多的欲求导致过分的执著 /143

- 人生不满百，却心怀千岁忧 /143

- 做自己想做的事 /145

放下，别放不下 /148

- 生时独自生，死时还独死 /148

做自己的心灵护士 /151

- 得鱼忘筌 /151
- 养心八珍汤 /154

第五章 心灵的感悟

心灵的传递，纯净无声 /158

- 风物长宜放眼量 /158
- 诸法皆从“一”生 /159

像西藏的天空 /162

- 放手即获得 /162
- 心灵保洁 /164

像草原的清水 /167

- 用草原的春色装点绿色的生活 /167
- 草原之旅 /169
- 你想震撼宇宙吗 /170

像天边的野鹤 /172

- 去掉执著 /173
- 做最真的自己 /174

像故乡的白云 /176

- 三种境界 /176
- 任尔红尘滚滚，我自清风朗月 /178

像古镇的幽径 /180

- 有因必有果 /180
- 热闹永远只占据世界的一小部分 /182



目 录



第六章 让你的心灵纯净

让你心灵纯净的饮食 /186

- 素食与心境 /186
- 素食保健食谱 /188
- 常用素食谱 /189

让你心灵纯净的地方 /193

- 西藏之旅 /194
- 太白山之行 /195

让你心灵纯净的音乐 /197

- 梵音绕梁 /197
- 古曲静心 /198

让你心灵纯净的文字 /202

- 读书养性 /202

让你心灵纯净的舞蹈 /204

- 生命的舞蹈 /205

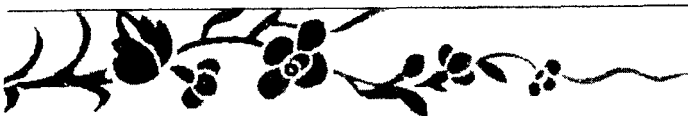
让你心灵纯净的景色 /208

- 春天是净化心灵的季节 /208
- 体验生命的真谛 /209



第一章

靜下來的心是一輪明鏡



心如明镜

联合国调查机构对世界25个国家不同阶层的白领们做过一个名为“你还有多少快乐”的调查，结果让人大跌眼镜：世界上竟然有60%的白领认为生活的压力已经让他们很少有快乐的感觉，更有20%的人认为自己从来没有快乐过，他们甚至不知道是什么原因，但就是不快乐！

人为什么不快乐呢？除了病痛、灾祸等我们不可抗拒的因素外，绝大多数都来源于心里的利、衰、毁、誉、嗔、讥、执、贪等人为因素！我们一出生就会经历生老病死，在这个过程中，总会因种种问题让自己心乱如麻。人生八苦无穷无尽，我们的心已经被种种外界的东西染得像一个垃圾场，有害无害、有用无用一大堆，数不清、理还乱，更舍不下。

有一个人在夜里做了一个噩梦，看见一个黑色的妖怪站在自己面前。那人十分害怕地问：“你会把我怎么样？”

妖怪回答说：“这是你在做梦，我怎么知道？”

其实，我们每个人都是烦恼的始作俑者，许多烦恼往往都是自己寻来的。生命就像一棵枝杈繁茂的大树，我们要时时修剪，随时自省，只有把生命中种种烦苦的枝叶剪掉，才能经得起风霜，才会枝繁叶茂。我们要给自己的心灵加一个保险箱，保住你生命中最贵重的东西不被污染、不被遗失，因为我们生命的行囊里不可能装下太沉重、太孤苦、太凌乱、太琐碎的苦恼幻影。



宝篋镜喻

一位路人发现荒野里有一只被人遗落的箱子。他提了一下，感觉沉甸甸的，心想：一定有不少值钱的东西吧？于是趁四下无人之际打开箱子，果然看到许多珠宝，路人非常高兴，把这些宝贝全都放到自己口袋里。

路人突然发现箱子里有一面漂亮的镜子，取出一看，镜子里走出一个彪形大汉，路人慌乱中把珠宝从口袋里掏出来后，跑向一条绝路！

看来，金钱的力量常常会让我们迷失方向，它可以引诱我们去干坏事，最终让我们走进一条不归之路。人之贪念，有些可怕，所以当你的贪念升起时，请别忘了打开“镜子”照照自己！

佛、道、圣、人，其实本来没有差别，都是双手双脚。但佛、道、圣的心是心静纯然、清澈无碍、自在无忧，而我们的的心却被世俗、烦恼、尘埃所覆盖，看不到本来面目。蒙蔽我们心灵的种种物欲都像水中的幻影一样不真实，使我们本来明如镜的心失去照物、照己的功能，就像污水永远也不知道自己的脏乱、更不可能照到外界的美好一样。

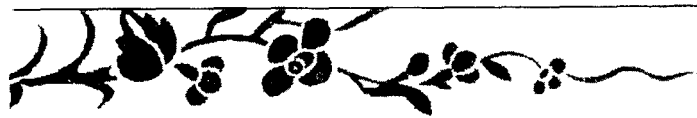
有位高僧远游到一个村庄，一位年轻人赶来跪在他面前说：“慈悲的大师，请你告诉我怎么做才能得道成佛？”

高僧问年轻人：“你怎么知道我是慈悲的僧人呢？世界上真正的慈悲除了佛祖之外再无他人。要修佛道，就不可杀人、奸淫、偷盗、做假证，要孝敬父母。”

年轻人一听，对高僧说：“圣人，您说的这一切我从小就遵守着。”

高僧看着急切的年轻人，知道他很善良，于是就想点化他，说：“你还缺少一件东西，你去把自己的所有财产变卖后分给穷人。然后跟我修行，这样你就可以悟到佛理了。”





年轻人一听，马上脸色一变，忧愁地走了，因为他的家业很多。高僧惋惜地看着年轻人说：“带有钱财的人进入圣道，是多么难啊！”可见钱财的确是通往幸福快乐之路的障碍！

每个人都爱财富，但现在的人却被财富染得五颜六色。有了自行车想要汽车；有了汽车想要洋房；有了洋房想要别墅……于是让自己的心在争名夺利中找不到方向。

“贪”的孪生兄弟是“比”，它们常常一路同行。穷人们满腹牢骚为的是“比”，富人奔驰宝马也是“比”。但这个世界真的有许多不公平的地方，人比人就会气死人。贪多一点、比好一点，于是就把心染得乱七八糟，让人找不到自我。

“天下本无事，庸人自扰之”，别人骑马我骑驴，细想总是不快，但低头一看，你后边不还有很多走路或者推车的人吗？“贪”为的是什么？“比”又为什么呢？无非是想自己活得快乐、幸福。但绝大多数人却为此一肚子火气、怨气、恨气！

心本无忧，请放下“贪”、“比”，在你想得到更多的财宝前，请让事物多一些弹性，照一下心灵的镜子，给心灵一片宁静，抹去心中的种种色彩，让它如明镜般照出自己的真我本源，这样才能让生活充满快乐！

八风吹不动

宋朝大学士苏东坡十分好禅。一天，他在习禅时得到一首禅诗，于是拈须自言：“妙啊，妙啊！”接着吩咐侍从笔墨伺候，东坡挥毫写道：“稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。”

此诗含义是说：一个人无论身处顺境还是逆境，别人称赞也好，诽谤也好，都能安然不动、泰然处之。正在欣赏之余，苏东坡想到与佛印屡斗机锋，总是落败，佛印还说他只在文字上下工夫，不是





真正修行。

想到这里，东坡把侍者叫来，吩咐把这首诗送给佛印禅师，并请佛印务必回诗一首。侍者上路了，苏东坡心想：佛印啊佛印，这次我看你要怎么说？

侍者来到佛印精舍，把苏东坡的诗送给他看。佛印禅师看后沉吟：“八风吹不动？”接着问侍者：“是你家老爷亲自写的吗？”

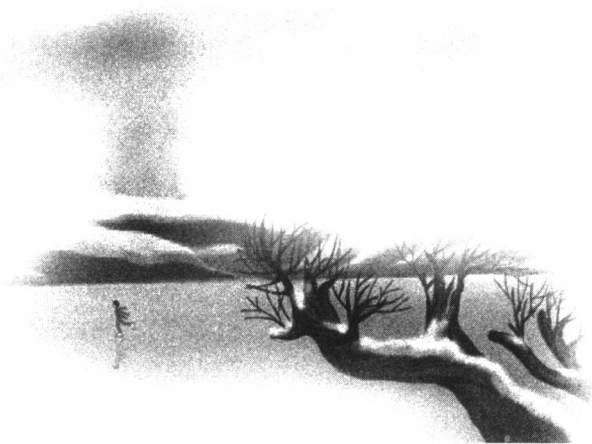
侍者回答：“是，并请禅师回诗一首。”

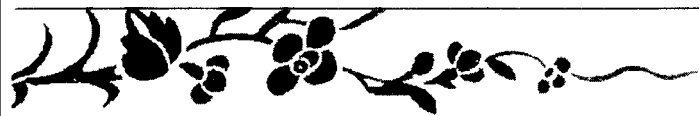
佛印提笔书写几个字后，交与侍者。

侍者回来后，看到得意洋洋的苏东坡，把佛印的字交上。东坡一看，上面写道：“放屁？放屁？放屁？还是放屁！”

苏东坡心想：我今天修定境界如此殊妙，好个佛印，你凭什么说我放屁！于是苏东坡气冲冲地去找佛印评理。苏东坡来到佛印精舍气哼哼地说：“嗯，你怎能说我的诗是放屁呢？”

佛印一笑答言：“好个‘八风吹不动’，怎么被我放了四个‘屁’就吹过江来了？”





苏东坡一愣，哈哈大笑，摇头叹道：“惭愧惭愧，这次本想赢你，想不到还是输在你手下！”

一代名士苏东坡，尚被四个“放屁”吹动，何况凡尘之你我！利益得失，让你我为之心动；兴衰成败，让你我惆怅不已；荣辱讥毁，让你我痛苦无比；苦乐酸甜，亦让你我为之一动。也许世间的一缕风尘，都可以让我们的心泛起阵阵涟漪！

圣凡之别，别在于心，凡者之心，愁云密布；圣者之心，清明如镜。人生仇恨不断、八苦无穷，真能做到不为所动者有几人？我们的心就像寂静的水面一样，被种种不同之风吹得混浊不堪，痛失本源，亦不能现自身之真面目。

你我之心，被凡尘所覆，就像一面被灰尘蒙罩的镜子，失去照物的功能，更像被风吹乱的水面一样混浊无休。但生命最难得的就是“平常”二字，有智慧的人因为“舍”，所以也能“得”，他们能得到无限的快乐。而你我是否应该解开心结，找回心境的安宁，带着一路欢笑奔向人生那诱人的锦绣前程？

远离你的仇恨袋

古希腊有位哲人说：人是感情动物，每个人都有一个天平，用自己的标准来衡量周边的一切事物。仇恨有一股强大的力量，如果你失去对它的控制，它将给你的人生带来灾难。

力大无比的英雄海格利斯在山路中间发现一个奇怪的口袋，于是他就用脚踢它一下，那东西马上膨胀起来。大力王海格利斯非常生气，于是狠狠地踩它，想把它踩破，但它却加倍膨胀。恼羞成怒的海格利斯拿起粗大的木棒用力地砸它，但那个奇怪的口袋只是越来越快地膨胀着，最后把整条路都堵死了。

这时，山中走出一位圣人对海格利斯说：“我的朋友，你快别动它

