



# 如是心态 如是禅

禅的智慧与快乐生活的心灵密码

罗烈文、编著

禅是一面透视内心自我的心镜，

通过它，善恶美丑皆可鉴；

禅是一盏驱散心灵迷雾的心灯，

点亮它，五欲六尘消无痕。

面对尔虞我诈的复杂社会，喜怒哀乐的生活，缭绕纠缠的情感，  
如何摆正自己的心态，拂尽心灵上的尘埃，  
将这个世界参个明明白白，悟个透透彻彻，这是本书要解决的问题。



上架建议 心灵·哲学

ISBN 978-7-80223-565-6



9 787802 235656 >

定价：28.00元

罗烈文、编著

# 如是心态 如是禅

禅的智慧与快乐生活的心灵密码





**图书在版编目(CIP)数据**

如是心态如是禅 / 罗烈文编著. —北京:中国三峡出版社, 2009. 12  
ISBN 978 - 7 - 80223 - 565 - 6

I. 如… II. 罗… III. 禅宗 - 通俗读物 IV. B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 190468 号

**中国三峡出版社出版发行**

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话:(010)66112758 66118308

编辑部电话:(010)66116228

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

三河市骏杰印刷厂 新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本:710 × 1000 毫米 1/16 印张:13.75

字数:150 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 565 - 6 定价:28.00 元



## 序 言

前些日子，林谷芳先生和孙小宁女士合作，推出了一本书叫《如实生活如是禅》。全书分我生、我爱、我死三大版块，内容涉及到同我们生活气息相关的诸多方面，以对话的形式，揭示了一位禅者的生活智慧。

我曾有幸拜读过，至于其中的具体内容，看过也就忘了。今天，我又捡起了“禅”这个话题，拿“禅”说事，并将我的作品命名为《如是心态如是禅》，并不是有意要和林先生一较高低。我深知，在禅者这条道路上，我要走的路还很遥远，离林先生还有很远的一段距离，我唯有潜心继续前行，以寻找智者的足迹。

那我为什么要拿心态和禅说事？

我认为：生活是一种态度，态度对了，人生也就愉悦了。而禅又能帮我们实实在在地摆正心态，于是就有了本书《如是心态如是禅》。

关于心态，无需我在此赘述，想必每一位爱读书的朋友都明白心态的概念了。但是对于“禅”未必就知之甚深了。即便那些涉猎较广，平日里对禅稍有几分领悟的朋友，恐怕能告诉我的也莫过于“教外别传，不立文字”这类的话了。

是的，禅的境界是言语道断，心行路绝，是与思维言说的层次不同的，禅是不能讲的；但是，“妙高顶上，不可言传；第二峰头，略容话会。”如果不是禅门弟子，对有些佛门公案，很难明白其中的道理所在，而且，如果用常人的想法来推敲，往往会发现有些“公案”违背常理。

在这种情况下，如果我们不借助语言来阐述，那么，禅门对普通人岂不是永远都是关闭的？这也正是我们见到的禅宗的语录居然也相当多的缘故。为了让普通大众都能明白禅的境界，我们仍然需要借助语言来传递

意思。

那什么是禅？禅就是自然而然。用慧眼来看，天地万物皆是禅机。一般人误以为禅机奥秘，深不可测，高不可攀，离我们很遥远，这是门外看禅的感觉，其实，禅本来就是自家风光，它不假外求，自然中到处充斥，俯拾即得。

但是，今天的人类，苦苦追求身外之物，人们辛苦地奔波，饱暖之外，又要求种种物欲。物质可以丰富生活，却也枯萎了心灵。口腹之欲满足了，却也往往闭锁了本该具有的智慧。

大多数人的日常生活，由于心态的失衡，完全在一种不自觉的意识下被向前推动着。善恶是非的标准，都是社会共同的约定，没有个人心智的真正自由。因此，这一时代的人们往往感觉到，虽然拥有了前人梦想不到的物质生活，却也失去了最宝贵的心灵自我。

在这时候，我们急需禅来拯救我们。

禅能改善我们生活的心态，它超越了五欲六尘，可以让我们获得更实在的和谐与寂静。有了禅，就有了真实和谐的生活！

是为序！

# 目 录

## 第一章 直面自我——你真的认识自己吗

我们之所以彷徨,苦闷,郁郁寡欢,找不到快乐的根源,就在于不清楚自己。因为不了解自己,不认识自己,所以盲目攀附,追求那些并不是我们急需的、对我们自身有所裨益的东西。于是,在遭遇挫折时,快乐便也随之远去,失落便成了我们人生的主题。如何冲破抑郁的阴霾,找到一方乐土?选择直面自我吧。真正认识自己,才能走出属于自己的道路。

认识自己便是智慧的开端 / 2

接纳自己必会获得内心的安宁 / 5

认识自我先要自我负责 / 10

重视自己的存在 / 13

正确估量自己的潜力 / 16

## 第二章 是什么夺走了我们的快乐——你还在迷惘吗

人一半是天使,一半是魔鬼,失去了理智、理性,人就可能变成魔鬼;反之,则会成为天使。此言甚为有理。无论是做人,还是做事,一旦失去理智,任由欲望的“魔鬼”撒野,我们的人生就会失去方向,从此深陷迷惘之中,快乐自然也就离我们远去。

追求五欲,疏忽了心智 / 22

人之所以不快乐,不是拥有的少,而是所求过多 / 26

少一分物欲,多一分静心 / 31



欲望如蚕丝,自缠缠他 / 35

放下执著,便见本心本性 / 39

释放负面情绪,解决心理包袱,重拾快乐 / 43

### 第三章 是谁束缚了你——为什么你的人生一团糟

为什么你的人生一团糟?无论是事业,爱情,还是别的什么,你总认为自己很失败,你看不到自己出彩的地方,你总觉得这个世界多你一个不多,少你一个不少。你想放手一搏,却又总感觉有一种力量在束缚你,让你放不开手,迈不开脚。那是什么力量成了你奋进的绊脚石,前进路上的拦路虎?是你自己,是你的内心束缚了你,让你的人生一团糟。明白了这一点,释放你的内心,幸福或许就会随之而来。

束缚自己的,是自己而非他人 / 48

境由心生,你心里想什么,你将看到什么 / 51

心是快乐和痛苦的根源 / 54

只有心无挂碍,才能摆脱心灵的束缚 / 58

怒火是困扰你一生的恶魔 / 61

放手就能得到解脱 / 64

### 第四章 给一个审视自我的机会——其实我们每个人都很有富有

在我们每个人的内心深处,都有属于自己的春天,属于自己的阳光,属于自己的无尽财富。可以说,我们每个人都拥有独属于自己的宝藏。大多数世人之所以找不到藏匿在自身的财富,那是因为被众多烦恼所蒙蔽。在欲望的驱使下,我们眼里只有身外之物,而见不到隐藏在烦恼之下的宝藏。

每个人的精神世界中都有一座宝藏 / 70

别让迷惘遮蔽了智慧的心性 / 74

用钻石的眼光来看自己 / 77

肯定自己,你也有自己的长处 / 81

我们每个人都很有富有 / 84

## 第五章 自在做主人——创造属于自己的世界

生命的真谛就是要超越一切世俗观念,舍弃一切尘想与贪欲。一个人,如果醉心于功利,便会被“名缰利锁”缚住;斤斤计较于褒贬毁誉,必会患得患失。如果自己本身就野心勃勃、贪得无厌、争权夺利、勾心斗角,无法摆脱躯壳的束缚,还谈什么生命的本源?重要的是自我解脱,而不是求人解脱。我们要成为自己的主人,而不是依赖他人。

停下追逐物欲的脚步,寻找内心真实的自己 / 88

别做欲望的傀儡,上演木偶人生 / 91

滚滚红尘中,保持心灵的宁静与自由 / 94

把自己放低,才能自在 / 97

求人不如求己,做自己的主人 / 100

自在做主人 / 103

别让尘埃蒙蔽了心智 / 106

## 第六章 活在当下——当下的人生最幸福

活在当下是一个人的生命力的自然展现。当一个人能由自己种种的“心之世界”中走出来,不忧不惧地面对并观察真正的自我及人生时,他一定会是个有“能力”而能饶益这个世界的人。他不一定能成大功、立大业,但他一定能把自己潜在的能力发挥出来,利益自己及他人,这就是儒家所谓的“惟至诚者能尽其性”。人能够“尽其性”而发挥自己的能力和饶益众生,才是个快乐的人。

当下拥有快乐生活,就是人生最大的幸福 / 110

把握现实情况,照顾好自己的脚下 / 114

不沉溺在过去,不幻想未来,活在当下 / 116

生命在于过程本身,要懂得享受过程 / 119

幸福就是安住在当下 / 123

活在当下的人,才是最智慧的人 / 126

## 第七章 用禅悦心态看世界——这个世界一片光明

所谓禅悦心态就是指运用禅的智慧,以心转境,转化烦恼,超越困境,从而获得喜悦、安详、从容、快乐的心态。禅悦心态可以助你解缓压力,树立自信,激发你的潜能,开阔你的心胸,让你能包容世界,即步步莲花生的世界。当你用禅悦的心态来看世界,这个世界就是一片光明的世界,就是步步莲花生的世界。

心态决定了你生命中的一切感受 / 130

用禅悦心态看世界,事无坏事,人无恶人 / 132

心态可以使天堂变地狱,可以让地狱变天堂 / 136

拥有阳光心态,每一件事都是好的 / 139

我乐观,我快乐 / 142

## 第八章 问世间情感为何物——禅眼里的恩怨情仇

“不俗即仙骨,多情乃佛心”,可见禅也是充满情感的。只不过,这种多情,与世俗之情,是截然不同的。禅者的爱,是升华了一己之情的大爱,是对众生无私、彻底的爱,是“我不下地狱谁下地狱”式的大爱,是奉献人生的大爱。释迦佛告诉我们:“爱,应该是遍及一切生命的,包括动物和植物。”



随缘、惜缘,莫攀缘 / 146

该欣赏时欣赏,该超越时超越 / 150

心持戒律,自在自由 / 153

大爱众生,生命的境界才能得以提升 / 156

得饶人处且饶人 / 160

## 第九章 达观的财富观——人生最宝贵的财富是智慧

佛教把财富当做净财。所谓的净财,就是清净的财富。净财不但是维持生计的必要条件,同时还能利益社会、造福人类。要懂得合理使用,善于安顿好我们的身心,享受财富带给我们的乐趣,在经营事业与经营自己中看到永恒的意义,就是取之不尽、用之不竭的禅智慧。

财富本身无好坏,关键看你是否有一颗智慧的心 / 164

用正当的智慧获得财富是有意义的 / 167

金钱的真正作用在于使用 / 171

智慧是人生永恒的财产 / 175

看淡了财富,人生才会幸福 / 178

## 第十章 超越幸福和不幸之处——走出喧嚣人生

生命的每秒钟都是学习的过程,须拿得起放得下。没有能力就不要拿,如果尽了力也不成功,就要放得下,不要后悔。我们必须接受现实,如果不能,不断在内心斗争,那就很辛苦。我们不能改变历史,可我们能创造未来。即使我们不能改变现实,我们也能改变心情。当你换一个视角时,会有一个全新的收获!

超越好和坏的至善 / 184

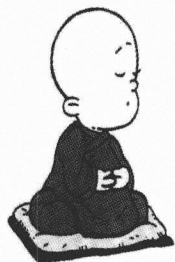
承受磨难,生命才会愈发芬芳 / 187

生于忧患,死于安乐 / 190  
把压力变成动力,就可以走出人生的枯井 / 194  
幸与不幸源于人的感觉 / 197  
走出心理的绝境,世上便不再存在绝境 / 200  
不必在意得失与纷扰 / 203  
领悟生命的真谛 / 206

# 第一章

## 直面自我——你真的认识自己吗

---



我们之所以彷徨,苦闷,郁郁寡欢,找不到快乐的根源,就在于不清楚自己。因为不了解自己,不认识自己,所以盲目攀附,追求那些并不是我们急需的、对我们自身有所裨益的东西。于是,在遭遇挫折时,快乐便也随之远去,失落便成了我们人生的主题。如何冲破抑郁的阴霾,找到一方乐土?选择直面自我吧。真正认识自己,才能走出属于自己的道路。



## 认识自己便是智慧的开端

惶恐不安是因为你并不认识自己。

为什么这个世界上大多数人都惶恐不安,感叹命运无常,像热锅上的蚂蚁,在狭小的舞台上晕头转向忙命奔波?

人之所以疲于奔命,是希望自己的一生是幸福的。为了这所谓的幸福,于是有了忙碌的人生。然而极具讽刺意义的是,大部分忙碌的人都是不幸福的,而反倒是少数悠然自得如陶渊明者更能享受到幸福人生。个中原因是因为前者不能认识自己,而后者非常了解自己。

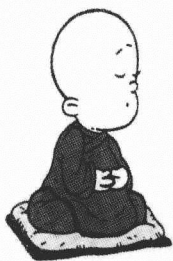
无疑,真正要做到清醒地认知自己,很难。

### 【斯芬克斯之谜】

在西方的神话寓言体系里有一个关于斯芬克斯之谜的故事:

狮身人面兽斯芬克斯每天守在路口,问过往行人一个问题:“有一种动物,它在早晨的时候四条腿,在中午的时候两条腿,在晚上的时候三条腿,这个动物是什么呢?”

来人答不上来,就会被斯芬克斯吃掉。有很多人命丧生在斯芬克斯



之嘴。斯芬克斯也成了远近闻名的恶魔。

为了替路人扫清这个障碍,年轻的阿狄浦斯找上了斯芬克斯,并说出了最终答案:“这个动物就是人。”

斯芬克斯一听,大叫了一声,就跑到悬崖边跳下了去。由此,祸患得解除。

这个故事说明了什么呢?说明离我们最近的东西,往往是最难认知的。

在人生整个成长的过程中,我们可以不断地认知天地万物,增长经验,但唯独难以认清我们自己。

因为人生的变化在不经意之间经过了很多阶段。一个孩子,当他匍匐着四肢爬行的时候,这是在生命成长的初期。等到他可以站立起来了,可以走路了,可以奔跑了,在这段时间,有很多东西需要积累、需要建立,也因此有了很多内心的惶惑和游离。到了晚年的时候,我们所积累的那些财富、声名、情感,一切的一切负累于心,苍老了生命,让我们日渐疲惫,就要借助拐杖,拐杖于是就成为了人的第三条腿。

人最难认知的是自己的心。一个人只有清楚地了解自己的内心,才能够在这个世界上找到最基本的出发点,才能够去善待他人。

世间万物,千差万别。站在不同的角度,看到的事物就会完全不一样。

如果我们仅仅站在自己的角度,以自己的方式,去看待推断所有的事物,就会产生巨大的偏差。这是我们难以正确认识自己的第一个障碍。

正确认识自己的第二个障碍,便是好为人师。世间的一切事物都应该顺其自然,而不能自以为是地把自己的想法强加于人。

### 【问人不如问自己】

一个不能真正认清自己的人,也不会真正认清他人。有的时候,你的



好意有可能会遭遇恶报,因为你在以自己的方式教育他人,并强加于人。

曾经有个僧人问惟俨禅师:“本人有件事弄不明白,求和尚指示。”

惟俨禅师沉默片刻,然后说:“如今我为你说一句并不难,你如能立刻领悟,还差不多;但若因此而陷入思考,反倒是我的罪过。不如大家暂且都闭嘴,免得互相连累吧。”

一问一答,便讲明了一个深刻的道理,做事情征求别人的意见固显谦虚谨慎,但关键时刻还是要自己做决定,切不要让别人左右了自己的原则。而事外之人也不要把自己的理解加诸于他人身上。不可以觉得自己的道行高,就可以指点别人的行为。学会谦虚,学会少言多行,有益于人于己。

说者虽无意,听者却有心。人不必对一切事物都望而生畏,但大潮来时,大风起处,必须三思而后行。为了虚荣,平常人丢一点面子,受点小屈辱,无伤元气,尚需痛惜。豪杰英雄,不懂世情,草率行事,未免会遗憾终生。

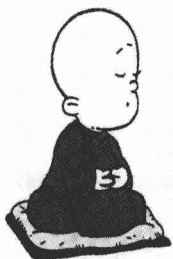
庄子说:“处乎无响,行乎无方。”这话类似于黄帝说的“听之不闻其声,视之不见其形”。意思就是要处在听不到声音的地方,走在没有方向的地方,做自己该做的事情,不说没用的话。凡有声响,必无真音,这就告诉世人,要谢绝任何声音的造访,使心平静。

不要陷入言辞的境地,使自己迷茫却不做实际事情。要有自己的原则,有自己的选择,一个在森林里迷路的人,面对无声的世界,没有人可以让你去问,也没有人可以跟你说,只有你自己的行动才会帮助你自己。

一切的问题都是自己的问题,问别人不如问自己,多说也无益,不如把说话的时间用在做事上,那不可解的事情也会迎刃而解。

认识自己,认可自己,就能成就自己。

如果你不认识自己,即便你拥有世界上所有的学位,你仍然是最愚笨





的人。你也许可以从任何书中引经据典,但是除非你认识自己,否则你只是一只重复别人话语的鹦鹉。然而你一旦开始了解自己,不论自己多么渺小,富有创造力的非凡行动已经开始进行了。

看到真实的自己是一种新发现,包括看到自己的贪婪、好辩、忿怒、嫉妒、愚笨。从这一步开始,你就能愈来愈深入,愈来愈全面的认识自我了。

### 【禅悟】

我们总是活在别人口中的世界,活得既肤浅又空虚,因此我们充其量只是“二手货”的人。你自己,这个身为人的你究竟是什么?没有任何人或任何东西可以为你解答这个问题,因此你必须先认识自己。

认识自己便是智慧的开端。

## 接纳自己必会获得内心的安宁

人只有肯定自己,接纳自己,才能摆脱一切的诱惑,才能依照自己的根性因缘去生活,去奉献,才能过上有意义的生活。

人的一切彷徨与痛苦是由于不接纳自己吗?一切的空虚和烦恼也是因为无法肯定自己吗?

