

这本书

能驱使我们更为深入地思考，
生命中最重要的东西究竟是什么？

请你

明确地为这些东西排出优先次序，
看清世事的真相，
走真正该走的路。

多么美的领悟

女人应该静心体会的 143 条人生帮助



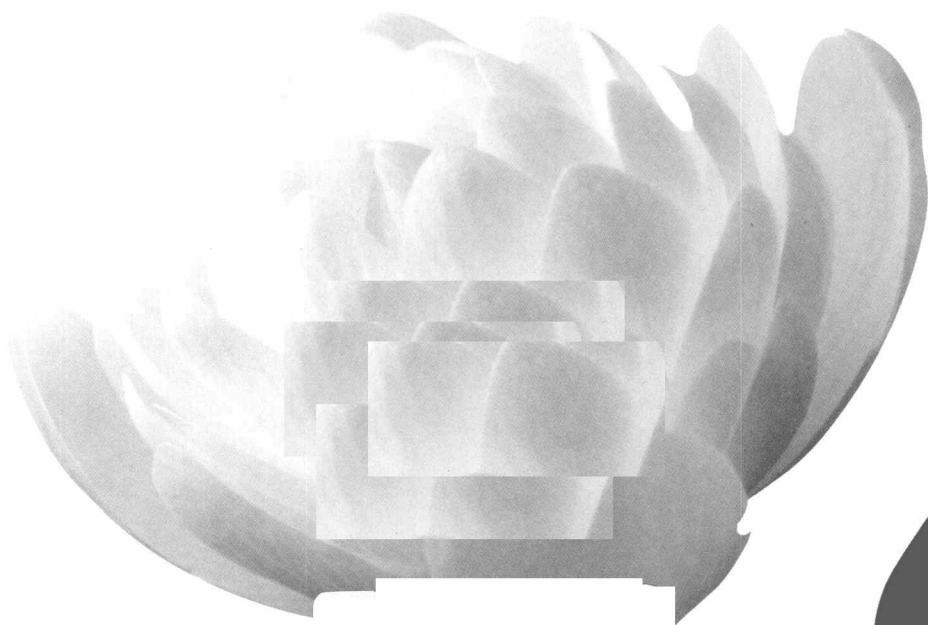
竹衣 / 编著

这是一本让人“安静”和“幸福”的书；
这是一本会让人用轻松的心态拂去心灵尘土的书；
这是一本让疲惫的心历经千山万水仍能回家的书。

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

多么美的领悟

女人应该静心体会的 143 条人生帮助



竹衣 / 编著

文化艺术出版社

Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

多么美的领悟:女人应该静心体会的 143 条人生帮助 / 竹衣
编著. —北京:文化艺术出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5039-3980-8

I. 多… II. 竹… III. 女性-人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 194808 号

多么美的领悟:女人应该静心体会的 143 条人生帮助

编 著 竹 衣

责任编辑 程晓红

特约策划 严小额

装帧设计 汪伦书衣·樊瑶

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346

(010)64813384 64813385

经 销 新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

版 次 2009 年 11 月第 1 版

2009 年 11 月第 1 次印刷

开 本 795 × 1035 毫米 1/16

印 张 12.25

字 数 80 千字

书 号 ISBN 978-7-5039-3980-8

定 价 26.80 元

版权所有,盗版必究。印装错误,随时调换。

目 录

第一部分 诚实地对待自己 / 001

第二部分 放下——生命中没有任何可以永久持有并保值的东西 / 035

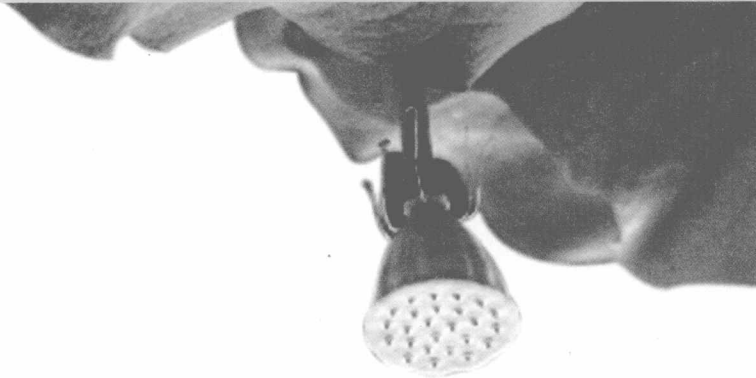
第三部分 随缘 / 059

第四部分 当下——用一种觉悟的方式来生活，
踏踏实实地过好我们生命中的每一刻 / 095

第五部分 修行——在此生，
保有完整的本性和一颗清净的心 / 125

第六部分 智慧——用智慧解决生命中的问题 / 161





第一部分
诚实地对待自己

人身难得

了解生命的可贵——不要浪费时间

了解恒心的可贵——不要放弃

了解工作的乐趣——不要懒惰

了解单纯的尊严——不要复杂

了解德性的重要——不要欺骗

了解仁慈的力量——不要漠不关心

了解责任的意义——不要推卸责任

了解节约的益处——不要浪费

了解耐心的智慧——不要不耐烦

了解技巧的改善——不要停止练习

记得佛经中佛陀说过：“我们的存在就像秋天的云那么短暂，看着众生的生死就像看着舞步，舞会终将散场……生命时光就像空中闪电，就像急流冲下山脊，匆匆滑逝。”

人的生命很难得，人身是很难一再获得的。

我们每个人的存在都很重要。

我们的眼睛很小，却可以看遍世界。

我们的鼻孔很小，却呼吸着维持存在的气息。

我们的每一个小小细胞，都帮助了人生的存在。

每一个人，在茫茫宇宙中，都很渺小，但每一个人都蕴藏着不可忽视的力量！

生命的基调即是生、老、病、死。那是人必须遵守的游戏规则。我们能拥有这珍贵的人身已极属难得，因为人身让我们有机会去发现人类本来具足的觉性。

要了解“人身难得”，了解每个人的生命是有限的，这样，我们的心会变得更加清明，同时也更能接受一切事物的本来面貌。了解人生而不免一死，能驱使我们更为深入思考生命中最重要东西是什么，并且明确地为他们排出优先次序，看清世事的真相，走真正该走的路。



我们太容易习惯于心的懒惰，
常常被表面的活动所掩盖

你能懂得一沙一世界的道理吗？

事实上，时间之沙是在你的掌握之中的。

你无法看到每一粒沙中的世界，是因为你试着要抓住一大把沙。

而有智慧的人，会凝视一粒沙，聆听它内在的声音。

外在的世界的确很美，但若对内在世界不了解的话，就容易迷失自己。

我们不断搬家，旅游，改变，漫无目标地游荡，到处追寻远在天边的答案，殊不知，解答就在眼前。

我们世俗浅显的想法，是从我们的感官中产生的，并不存有实质意义。

而当你在别人看不到时候做的事，往往比正式场合的表现对你的影响更深。

愚痴的人，一直想要别人了解他
有智慧的人，努力地想了解自己

自我，天生缺乏安全感。

如果我们对自己真正诚实的话，就会承认自己最基本的感觉并非智慧，而是不安全。

“自我”永远都无法确定它自己的存在，天生就缺乏安全感，永远都害怕失去它的本身、领域、失去“所有物”和“关系”。

所以，我们需要别人来了解自己，通过各种“关系”来巩固自我的存在。

所以人对“出名”抱有天生的爱好。所以人很怕独处。

各种“关系”还会鼓动强烈的情绪，这些情绪让人感到很真实，在那一段时间中，暂时逃避了没有安全感的内在焦虑。这一切，就是烦恼的火焰——爱、恨、嫉妒等，都由此产生。

“自我”对安全和真实身份的追寻产生的这些烦恼是“我执”的一部分，“我执”就是执着有个真实存在的自我。

我们太执着于“自我”是真实的这种观念，所以抗拒去发现它只是个幻觉。太多人努力捕捉一切需要验证它真正存在的“各种关系”，所以产生了让人非常痛苦的现象。

被“自我”奴役的人，被榨取了所有的时间和注意力，无休止地想满足自己，却永远得不到满足。



“无我”境界

“无我”并不代表自我不存在。

“无我”表示自我并不是按照我们认定的方式存在着——了解这点并牢记在心是非常重要的。

我们认为自我存在的幻觉，我们相信并紧抓着这种幻觉，以为它是真的。

事物是不是只有见到的这一面呢？

我们习惯性地改编实相，根据需要，看到自我的版本。

由于拚命地执着，我们除了自己的见解外，什么也看不见。

所以，要专心致志地修持着自己的需要、欲望及期待，寻找“无我”的境界。

肉体是一间我们租来的房子

肉体是我们租来的一间房子，我们的心识则像搬入新房子或搬出旧房子的主人，此生全看我们如何来使用这间租来的房子。我们可以期望搬进好一点的地方，或者坏一点的地方，因此，搬家不一定是坏事，死亡也不见得就要恐惧。

所谓的“我”只是一种组合，一个肉体生命和心灵意识的组成。因此，我们真正的“我”实际存在只是我们心识作用的延续而已——每一分每一秒，前世到今生，此生到来世。人对死亡的恐惧，是因为害怕失去“我”，害怕伤害这个我们极为执着、称之为“我”的生命肉身。

死亡并不是什么值得恐惧痛苦的事，因为它只是像搬换了一间公寓一样——我们这个肉身就像一间公寓，是一间租给我们心识住的房子。

我们只是租了身体这栋房子，不是拥有它。如果我们认为它属于我们的，当我们必须舍离它时就会痛苦。但事实上，并没有一个恒常自我的东西存在，没有任何我们可以把持而不会变迁的东西。



若我们能如实地去感受，“感觉”是不具有的实体，它们只是来了又去的感受

当我们感受到活着的苦时，我们执着于苦，于是，真的就去受苦。同样地，当快乐生起时执着于乐，结果经验了欢乐。

执着这些感受而造成自我的概念，让各种现实的“感觉”持续显现。一切由此开始，然后把我们将带往无尽的轮回。

由于对各种热望和对存在的坚持，我们陷入无可逃避的生、老、病、死等痛苦的轮回圈中。

可是，出生就必然会遭遇各种苦，贫穷，负债，税单，不良的食物、遇到恶人，感情不顺，子女不孝，乃至不小心擦破皮等，这都是“苦”。

人类一旦看清无常与无我所幻化的游戏之后，就不会再将自己看得如此重要，而能自在地享受生命。因为我们了悟到，痛苦是源自于追求永恒的欲望。

若我们能如实地去感受，“感觉”将不再具有实体，它们只是来了又去的感受。

努力拥有稳定的心绪

每一个人都渴望幸福快乐，没有人希望承受痛苦，而我们面临的许多问题，都是负面或令人不愉快的事物的心理投射。因此，平衡的心是非常有益的，我们应该努力拥有稳定的心绪。

每个人都希望拥有强健的身体，而拥有健康的重要方法之一，便是维持稳定的心。

修心是维持身体健康的关键，身体强健加上稳定的心，预示着更快乐的人生与美好的未来。

心灵的宁静和安祥是健康之钥，但是快乐更加重要。尽管正面、负面的念头与情绪是人心的一部分，但人在盛怒、情急、得意、失意或误解的情况下，往往会说错话，在对事漫不经心或主观偏执的情况下，往往会做错事，错误并不可怕，可怕的是错了不知悔悟，一错再错，小错铸成大错，终至不可收拾而一败涂地。



只有看清世事的本质是时时刻刻在幻灭，
你才不会在它变化的时候措手不及，
即使面对死亡也不会惊慌

世界上唯一不变的是“变化”。

一切的痛苦和折磨，都是来自倚赖的必然改变的事物。

生命是有限的，世事的本质时时刻刻在幻灭，在影响我们。“自我”是不稳定、没有本质，它本身就是痛苦。“自我”让我们变得渺小、狭窄，成为自己不想成为的样子。它使我们认为，由于什么人、什么事定义了我们，我们就只能当那样的人，不能再超越了；或者我们只能成为这样，永远不能成为那样。

自我基本上就不稳定，再加上渴望证明自己真实存在，因此它一直都不自在，渴望有什么能让它稳定、让它感到真实——这当然不可能。为了补偿这“本身的痛苦”，我们为自己制造了大多数人认同的替代性虚假的娱乐和能刺激强烈情绪的事物，藉以安慰自己，让自己全神贯注投入其中——把生活变成兴奋或麻木，而自己在其中很愚痴地幻想着这份“快乐”会一直持续。

生活的目的是成长，改变是无法避免的。当我们了解生活的本质就是改变之后，无论改变是大是小，都能不再抗拒必然发生的改变，

并学会服从于内心与外界的自然律动。

接受变化是达到永恒宁静欢喜的状态的真正源头。改变是无法避免的，所以别再抗拒，顺服于生活之流吧！



看清事情的真相、走真正该走的路，
将这两件事都做到了，就是智慧

追寻人生的目的和意义的人，常常容易陷入无边的虚空。

有智慧的人会聆听他内在的声音。外在的世界的确很美；但若对内在世界不了解的话，就容易迷失自己，漫无目标的游荡。

外在的事物固然是生命中重要的一部分，但这些并不是你来到这世上的主要目的。

不管外在的物质和享受如何丰富，如果内心没有空性的智慧和慈悲以及菩提心，我们的人生不可能拥有真正的安乐与幸福，将来也将继续处于无尽的迷茫之中。

人往往信赖外在的价值，从金钱身上寻找人生解答，或求助于物质力量，结果走上破灭。所以，佛经强调：“修行人的快乐乃建立在调伏自心、认识自心的基础上。”

看清事情的真相、走真正该走的路。将这两件事都做到了就是所谓的智慧，也是我们真正该走的道路。

从自我的学习，你会逐渐了解自己，也会看到你要走的人生道路。

我们的心本质上是纯净的

我们不会同时对同一事物有喜爱和憎恨两种感觉。我们有很多感觉，但它们分散在不同时间，不可能在同一时间。这就是说，善念和恶念会相互抵制，当一方增强时，另一方就削弱。

本性清净的心被情绪和烦恼的意识蒙蔽，使我们做出错误的行为，然后造成痛苦。

快乐与痛苦是主观心理的感受，不受外在环境决定，而是取决于人内心的看法与对环境的诠释。因为心是决定快乐与痛苦的主人，是心自身选择了快乐或痛苦的感受。

心性本身就如同水的本质，是清净的，不管水有多脏，水的本质是不会被污染的。同理，即使心中有烦恼，心的本质也不会染尘。所以，只要心处于清净的境界，就不会被烦恼染着。

我们的心本质上是纯净的，刚开始是没有问题的。在根本心中，纯净或不纯净的现象，都受心的操纵。

因为心性 is 纯净自然的，心发出没有障碍的光，就叫做慈悲心。

