

修好自己的 这颗心

淡泊明志，宁静致远。专心于享受生命的过程，
我们才可成功。心的修炼其实就是活在当下。

黄兴 周语◎主编

身心
三卷
本悦

修好自己的这颗心

黄兴 周语◎主编



龍門書局

图书在版编目(CIP)数据

身·心·灵三卷本悦读. 第2卷, 修好自己的这颗心:
心之卷 / 黄兴, 周语主编. —北京: 龙门书局, 2011. 6
(新世纪励志系列丛书)
ISBN 978-7-5088-2974-6
I. ①身… II. ①黄… ②周… III. ①禅宗—人生哲
学—通俗读物 IV. ①B946. 5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第081026号

责任编辑: 夏果果 张冉 赵艳丽 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 异一设计

龍門書局 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

三河市李旗庄少明装订厂印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年6月第一版

2011年6月第一次印刷

开本: 16开

印张: 13.75

字数: 187 000

定价: 28.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

佛说：一切唯心造，心外无法。

宇宙中一切万象，

人生中一切际遇莫不是这颗心所变化，所幻化。

不是本心，心随物转，迷障重重；

了知自心，境由心转，得大自在。



目录

CONTENTS

第一辑 耐得住寂寞也是一种修行

耐得住寂寞也是一种修行 · 003

一路莲花 · 005

打破常规 · 009

清修禅心，禅定人生 · 011

包容是人生第一法宝 · 013

有和无 · 016

阿弥陀佛 · 018

生命中的乐事 · 021

永不凋零的蓝莲花 · 024

拜佛 · 026

第二辑 心外无一物

弱小与强大 · 031

谁能靠谁一辈子 · 033

佛光山的“门” · 035

迷路的时候不要着急 · 037

贼儿子的悟性 · 039

打击的力量 · 042

秋日的芬芳 · 044

最后的梵唱 · 048

“蛰伏”的壁虎 · 052

信仰 · 055

生命的背影 · 057

猎人与放牛 · 059

放下仇恨，也就拯救了自己 · 062

青年与禅师 · 065

摆脱金钱束缚，活出美丽 · 068

第三辑 你的心在哪里

一念之“差”·073

莲花的微笑·075

理想与欲望·079

莲花香·081

心无外物·085

刺破的鞋·087

镇静·089

抓不住，就送一程·090

行路的和尚·093

布施·097

心是不可轻，不可轻的·098

自己的对手·100

心眼·102

第四辑 痛苦只是一个梦

痛苦原来是一个梦·107

逢花赏景，遇佛进香·109

防备·112

山顶的月亮·114

放生池里的鲤鱼·118

做你自己的禅师·120

佛，是一刀刀刻出来的·122

佛祖赐予的幸福·124

自己的天空·126

价值的标准·130

不枯竭的心·132

禅·133

生活禅·135

隔壁的天堂·138

目录

CONTENTS

第五辑 救自己于水火之中

救自己于水火之中 · 143

微笑才是冶金术 · 146

心境如镜 · 148

玄缘记 · 150

踏上虚空 · 156

过好“今天” · 161

在夜里，可以看见星星 · 162

智慧的灵苗和生命的绿洲 · 164

旦旦夏日长 · 166

生活的泥土 · 169

宽容无敌 · 173

后退的哲学 · 176

为了心中的佛 · 178

第六辑 慢慢寻找自己的路

两颗心 · 183

人生的炼炉 · 185

神匠 · 187

鸣心亭 · 190

和尚与鲨鱼 · 192

慢慢寻找自己的路 · 194

重要的忍耐与敬畏之心 · 196

及时的转身 · 199

宽窄都是路 · 201

不慌是一种能力 · 202

放下 · 204

闻香识人 · 205

把自己酿成一瓶酒 · 207

长成心中一棵树 · 209

青云寺的木鱼声 · 210



第一辑

耐得住寂寞也是一种修行

人们总是热衷于成绩的彰显，却不知获得成绩的背后的那些经历。挫折、孤寂、枯燥……能挺过这一切修炼的人，才可称为是大智慧、大成绩。耐住寂寞，是修炼成功的最大考验。



大约在中国宋朝时期，有一位高僧如净，是当时很受敬重的禅师。日本的曹洞宗创始人道元禅师渡海来到中国，曾经与如净有过一段交往。如净禅师修禅不拘泥陈规、形式，往往能给人耳目一新的感觉。

如净在年少的时候出家，曾经师从明州雪窦山谒智监禅师，在禅师身边待了大约有15年的时间。15年间如净专心修学，心无旁骛，每天早起晚睡，茶炊、担水、坐禅样样用功，颇得智监禅师的喜欢。晚年的时候如净禅师去了浙江的天童寺，在那里继续他日复一日的禅修生活。

外来的参学对如净禅师这样的修禅方法颇有微词，认为现在天下变化那么大，一天到晚只坐在禅堂里坐禅，是没有前途的。

参学的士子说：“如净整天坐禅，经书却读的少，这样何时才能开悟？且如净坐禅几十年，没有见开悟，这一辈子都不会开悟了吧？”

寺院里的伙夫素来敬重如净禅师，见外来的士子满腹经纶、滔滔不绝卖弄才学的样子，便问他：“那你且说什么才叫修行的真功夫？”

士子翻了翻禅堂的经书，指了指木鱼说：“你且说说，整天坐禅凡夫俗子都懂得的事情，难道除了呆呆坐在那里，禅就没有别的东西了吗？”

“你说如何是修？”伙夫问士子。

士子轻慢地说：“经藏、经纶须得诵读百卷，学富五车方能谈得上读

过经。”

伙夫说：“满腹经纶要它何用？”

“学富五车方称得上真功夫，如此方能做得天下大事。”

伙夫说：“那么你既能做大事，何不一试？能在这禅堂坐上一日便也算是你功夫深厚。”

士子不屑一顾，摆了一下衣袍，就坐在了如净禅师的蒲团上。伙夫点上三炷香，便留下士子坐禅，自己回到柴房做事。

士子刚开始还能坐得住，然而香燃不过一炷，士子就开始流汗，腰背酸楚，心里慌张，再也坐不住，大喊着跑出了禅堂。

伙夫从柴房里出来，看到满脸通红的士子不禁大笑，“你现在知道修禅的功夫，一炷香的时间你尚且不能安心，何况四十年如一日地坐禅！”

士子羞愧难当，原来自己的功夫还是太浅，坐禅这样看似简单的事情自己都不能坚持一炷香。如净禅师强调以坐禅为修禅方法，主张以心传心，见心成佛，被尊为曹洞宗第十三代祖。被常人轻视的坐禅这样一件简单的事情，原来其中还有这样深的功夫。

士子参禅，只知道读经书，而如净参禅则是禅修并重，能坐得住，能耐得住寂寞，不为外界的事物干扰内心，能够保持这样的一颗清净之心，才是真正有功夫的修行人。

（作者 周语）

小和尚经常见师父望着西方膜拜，心里充满了好奇。小和尚就问老和尚：“师父，你这是干什么？”

老和尚说：“我这是在拜佛。”

小和尚那时刚到寺里不久，还不知佛是什么。小和尚那时只知道：佛就是他们天天参拜的泥胎，天天那么庄严地端坐在莲花座上，那么微笑着。佛其实什么也不管。佛管什么呢？佛又不能给你粮食供你吃，又不能给你布匹管你穿。有一天，小和尚把这个想法说给了师父听。老和尚听了只是说你还小，你还不知道活着还有比吃穿更重要的东西。小和尚问师父是什么？老和尚说，你大了就明白了。

又是几年春水绿，那时小和尚除了哭和笑之外又知道了皱眉头。小和尚就明白了师父话里的意思了。不过，小和尚还是有些不明白，佛，她到底是什么呢？

一个冬天，有一个从南方来的施主给师父送来了一包冰糖。恰巧是那天，小和尚又问了师父这个问题。小和尚问：“师父，我们怎样才能认识到我们天天参拜的佛？我们怎样才能知道佛法无边而佛又是无处不在呢？”

小和尚说：“师父啊，我读的经书这么多，书上虽然说得很透彻，可还有没有更简单的方法来说明这个问题呢？”

老和尚自言自语道：“该给你说了，该给你说了。”

老和尚就让小和尚用钵盛来了一钵水，把几块冰糖放在了钵里，老和尚用手又搅了几搅水，不一会儿，冰糖就完全融化在水里了。老和尚对小和尚说：“你把我刚才放下去的冰糖取出来吧！”

小和尚看了看钵里的水，清清澈澈，什么也没有。

老和尚对小和尚说：“你尝尝钵里的水，味道如何？”

小和尚端起钵喝了一口说：“好甜啊！”

老和尚又对小和尚说：“你再尝尝最底层的水是什么样的。”

小和尚就再用勺子舀了钵底层的水尝了，说：“师父，一样甜的。”

老和尚说：“孩子，假如说佛涅槃成这块冰糖，而钵内的水就是咱们居住的这个红尘，孩子啊，你所尝到的甜其实就是佛啊！”

小和尚听了恍然大悟说：“师父，我明白了，我明白了！”

从那之后，小和尚就认真真地做事，踏踏实实地念佛。转眼之间，小和尚已长成了大人，老和尚也就更老了。也就在那个时候，老和尚和小和尚做出了一个决定：去灵山朝圣！

灵山在很远很远的西方，那得走很久很久的路，受很多很多的罪，吃很多很多的苦，师徒俩下定了决心，不论遭受什么样的磨难，一定在阴历四月初八佛祖的圣诞日那天赶到他们的圣地——灵山。

师徒二人在一个阳光明媚的早上踏上了征途。他们一边化缘一边赶路，晓行夜宿，马不停蹄，不敢有半点的倦怠。日复一日，月复一月，年复一年，太阳升了又落，花儿开了又谢，草木枯了又荣。师徒二人不知走了多少时日，这一天，师徒二人来到了沙漠中。就在这时，小和尚病倒了。为了完成他们的心愿，开始老和尚搀扶着小和尚走。小和尚的病越来越厉害，老和尚就背着小和尚走。这样一来，他们行进的速度就慢了下来，开始是两天走不到原来一天的路程。后来是三天走不了原来一天的路程。再后来是五天走不了原来一天的路

程。小和尚的病越来越厉害，已是病人膏肓，气息奄奄了。这一天，小和尚感觉自己快不行了，就流着泪央求老和尚：“师父，弟子罪孽深重，无法完成我对佛祖许下的誓愿了。并且连累了你。师父啊，请你不要再管我了，赶路要紧呐！”

老和尚的泪哗地流了下来。老和尚望着小和尚那张被疾病折磨得已经变形的脸，又毅然地把小和尚背在了身上，望着西天的漫漫征途，他一步一个脚窝，艰难地行进着。一边走一边说：“孩子啊，到灵山朝圣是我们向佛祖许下的誓愿，到佛祖跟前能跟他上一炷高香那是我们的目标。我们已经上路了，我们并且在走。”“孩子啊，那灵山就已在了我们心中，佛祖就已在了我们的眼前了。”“孩子啊，也许我们一生都不会到达灵山，也许我们马上会到达灵山。无论怎样，我们的走是在表明我们的决心，表明我们的意志和坚强。”“孩子啊，挺起来吧，只要你的心中装上了佛祖和灵山，不论你走了多远，不论你到与不到，你都已经抵达了，你都已经完成了你的誓愿。”“孩子啊，放下吧，放下你所有的病痛，放下你所有的负担，放下你的悲观，就像师父我，向前走。一直向前走。能走多远就让我们走多远吧！”

小和尚听了老和尚的这番话，他猛然间开悟了。他说：“师父，我明白了，我明白了！”

那时他们已经走出了沙漠。小和尚的病却奇迹般地慢慢地好了。就在他们已接近灵山的时候，老和尚却圆寂了。老和尚圆寂之前没有什么征兆，当老和尚看到灵山时，老和尚长出了一口气，诵了一句：“阿弥陀佛”。接着就见老和尚像燃完油的灯捻一样慢慢地倒了下去。小和尚连忙去抱老和尚，老和尚笑着对小和尚说：“到了，终于到了。”说完，老和尚就圆寂了。

小和尚把师父放好，他把自己身后一直背着的预备在佛祖跟前要上的那炷高香请了出来，点上，放在了师父的跟前。

香烟冉冉升起，在烟雾中，小和尚看到了佛祖。佛祖坐着莲花座，浑身放

着金光，佛祖望着小和尚，微笑着，像要向小和尚说什么。

小和尚对着佛祖诵了声：“阿弥陀佛。阿弥陀佛啊！”

接着，小和尚对着师父拜了九拜，又对着灵山的方向拜了九拜。之后，小和尚就收拾了一下自己，回去了。

于是，小和尚的身后开满了一路的花，是洁白的莲花。

（作者 闵凡利）



一个年轻人垂头丧气地来法门寺求见释济大师。年轻人说：“大师。我做人做事是那么的踏踏实实、勤勤恳恳。但为什么我却没有一点比别人更出色一些的地方呢？”

释济大师听了，良久无语。

年轻人说：“都说勤劳能够富裕，我就十分勤劳。闻鸡即起，披星戴月从田里回家，可十多年了，我没能够比别人富裕。都说勤奋能够让人进步，我也整天手不释卷。总是通宵达旦地读书，可十多年了，我并没发现自己比别人聪明多少。”

释济大师打断年轻人的话说：“年轻人，你能告诉我怎样才能让一根针浮在水中吗？”

年轻人听了，摇摇头说：“针浮在水上？怎么可能呢？”释济大师说：“怎么不可能呢？”

年轻人想了又想说：“先把木块放在水里，然后把针放在木块上面？”

释济大师微笑着摇了摇头。

年轻人又想了想说：“用一根线系住针，然后把针吊在水面上？”

释济大师还是微笑着摇了摇头。

年轻人苦思冥想了好一会儿。高兴地说：“我知道了。将一块石头放在

水里将露未露。然后把针放在石块上不就行了吗？”释济大师还是微笑着摇了摇头。

年轻人想了又想，最后无奈地摇了摇头说：“大师，如果这样那样都不行，我觉得针是根本无法浮在水上的。”释济大师坚定地说：“年轻人。针是可以浮在水面上的。”看年轻人还是不相信，释济大师微微一笑说：“待水结成冰，将针放在冰面上。针能沉下去吗？”

年轻人恍然大悟地慌忙点头说：“是啊是啊。让水结成冰。针就能浮在水上了，这么好这么简单的方法，我怎么就想不到呢？”

释济大师叹口气说：“这就是你虽然也十分勤劳，但却未能富裕。虽然十分勤奋，但却没有学到多少智慧的原因了。”释济大师说：“你日出而作日落而息地忙碌着耕田，但你种的都是别人都在耕种的作物，所以你种的东西就很难卖上一个好价钱。你日夜读书，十分勤奋。但你读的书也是别人都在读的书，所以你尽管勤奋，但却没有比别人多学到多少智慧。”释济大师顿了顿，望了望面前这个若有所思的年轻人继续说：“如果你能打破常规，在别人种粮的时候你却种植蔬菜，在别人读那些普通书籍的时候，你却去读那些对你自己有实用价值的书籍，那么你不就可以比别人更快地富起来、比别人更快地聪明起来了么？”

年轻人听了，顿然大悟说：“是啊，我怎么就没想到这些呢？”释济大师微笑着说：“很多时候，人生的成败就在于能否有一种打破常规的思维啊！”

（作者 李雪峰）