

人生的安宁与和谐

清明妙德 著

——心境、爱情等
烦恼的
对治



中国金融出版社

人生的安宁与和谐

——心境、爱情等烦恼的对治

清明妙德 著



中国金融出版社

责任编辑：张翠华

责任校对：孙蕊

责任印制：程颖

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的安宁与和谐 (Rensheng de Anning yu Hexie) ——心境、爱情等烦恼的对治/清明妙德著. —北京：中国金融出版社，2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5049 - 6384 - 0

I. ①人… II. ①清… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 085865 号

出版

发行

中国金融出版社

社址 北京市丰台区益泽路 2 号

市场开发部 (010) 63266347, 63805472, 63439533 (传真)

网上书店 <http://www.chinafph.com>

(010) 63286832, 63365686 (传真)

读者服务部 (010) 66070833, 62568380

邮编 100071

经销 新华书店

印刷 利兴印刷有限公司

尺寸 169 毫米 × 239 毫米

印张 18

字数 296 千

版次 2012 年 6 月第 1 版

印次 2012 年 6 月第 1 次印刷

定价 40.00 元

ISBN 978 - 7 - 5049 - 6384 - 0/F. 5944

如出现印装错误本社负责调换 联系电话 (010)63263947

前言

本书是我在腾讯网站微博问题对话和博客文章的专题汇编，主要谈的是如何应对生活烦恼的问题。

通过微博，我发现，当今社会的心理问题比较多，年轻人的疑问也比较多，自己年轻时，曾经经历的心理现象，在当今社会更为突出。因此，社会需要心理安慰，但心理学往往难以胜任，而中国传统文化及其运用倒是可以真正解决一些心理问题。

本书的对话部分为禅宗形式的回答，这源于我从参禅中受益很多。当然，有的做些解释、说明、论证或分析，不完全是禅了，期望读者都能学会其中的方法论、认识论，正确对待当今社会所遇到的各种矛盾和问题。完全用禅的方法，大部分人不适用，看不懂。

本书共计八章，基本是生活中都会遇到的问题。对道家 and 佛家一些经典的解读，目的在于期望大家去深入体会这些经典，这是一辈子受用的书籍和文章。《道德经》、《金刚经》是两篇非常好的认识论和方法论文章，《道德经》五千字左右，而《金刚经》六千多字，不算长。尤其是《金刚经》，我做了重点解读。

烦恼是任何时代的任何人都会遇到的，如何解决烦恼，也是每个人都在探索的。因此，本书从具体的烦恼问题入手，提供一些解决的思路和途径。

解决烦恼除了认识和具体的行为约束外，更重要的在于心的统一与和谐。本书第二章提供了两个途径，一是禅宗的方法，二是净土的方法。因为这些问题，很多人认为是迷信，而不知道这是方法论和认识论，具有巨大的实用价值。因此，第三章专门讨论传统文化的认识和运用问题。第四章重点剖析禅宗公案，希望对禅宗的认识论和方法论有更深入的把握，不要停留在公案的知识上，而要真正能够运用。第五章则是引导人们学习《道德经》、《金刚经》等道家 and 佛家经典，有利于我们真正把握这些经典的核心思想，而不会盲目人云亦云，错用错解了中国传统文化的方法论和认识论。第七章是提醒在运用传统文化的方法论和认识论进行修行时，要注意一些问题，这些问题也是人们经常遇到的。第七章和第八章讨论爱情、婚姻 and 家庭教育，其实是修养和文化方法论、认识论的运用。

本书关于婚姻和家庭的文章，短期内在博客的浏览量达到 4500 人次，这只是一家网站的。而关于禅宗公案的解析，个别文章一周时间超过 1.9 万人次的浏览量。这也坚定了我对一些问题的研究和分析。

本书将微博和博客文章进行了修改和完善。其中，第五章、第六章也是首次发表。第八章关于孩子教育的，是我在观察孩子成长过程中，写给同班孩子家长们的，当时得到了家长们的好评。这些问题现在的家长仍然会遇到，这里也首次公开发表。

最后，感谢各位网友、博友，尤其感恩感谢行者慧周博友，书中收录了其部分微博讨论对话，给人的启发良多。感谢我的孩子和家人，感谢、感恩一切因缘。期望读者从中受益！

清明妙德
于壬辰年

目 录

第一章 烦恼与菩提	1
第一节 物品、利益、外界环境等引起的烦恼	2
一、丢东西的烦恼	2
二、东西损失的烦恼	3
三、被扣钱而伤心的烦恼	3
四、如何看待自己和他人的错误、缺点	4
第二节 个性问题的烦恼	6
一、情绪和心态问题	6
二、贪欲与解脱问题	8
三、自心的累、压力、违良和无奈问题	9
四、缘份、人际关系若干问题讨论	11
五、关于慧根问题	15
六、改善个性品行	16
第三节 心态修养问题	19
一、菩提和菩提心	19
二、如何理解放下与无为?	22
三、慈悲心和感恩、孝敬问题	23
四、恩怨、孝顺和自心之苦问题	24
五、如何对待苦行	25
六、君子、小人问题	26
七、微博修养问题	28
第四节 个人品行修养问题	32
一、认清自我	32
二、常修心修口	32
三、坚持不盗	33
四、学会不争	33
五、学会不贪、能舍	34

六、不轻易用杀——刘邦如何对待杀？	35
七、男不邪行，女无妒忌	35
八、心无怀疑	37
九、从大局角度看忍辱	38
第五节 关于心情健康问题	40
一、保持好心情、好心境的四个方法	40
二、改变不良习气的六个方法	43
三、六类情绪低落和烦躁的对治方法	45
第六节 若干问题的讨论	47
一、孤独寂寞、沉默问题	47
二、关于人生、命运问题	48
三、关于杀生、愤青与发怒问题	50
四、关于出家问题的讨论	51
五、如何认识佛法	52
六、关于上师问题的讨论	54
七、关于禅的讨论	55
八、关于幸福问题的讨论	56
九、关于爱情	58
第二章 心地法门	61
第一节 关于修禅的几个问答	62
一、关于无念、无行、无修问题	62
二、空心问题	63
三、心空的境界	65
四、关于空性问题	66
第二节 关于禅思的几个汉字解释	67
一、悟、误之别	67
二、佛字的解释	67
三、念、思、想、相、像	68
四、关于恼、怒	69
第三节 与修行人的禅话应对	71
一、菩提心问题	71
二、忍耐与正念问题	71

三、烦恼与超越	72
四、行者慧周与清明妙德的禅境对话	73
第四节 念佛的效果——阿弥陀佛在哪里	75
一、佛烦人念他吗	75
二、专心的作用和效果	75
三、阿弥陀佛的含义和见佛条件	77
四、进入阿弥陀世界的条件——无上菩提心	78
五、关于业识和天堂地狱问题	79
 第三章 传统文化的认识与运用	81
第一节 对儒家思想的认识	82
一、孔子在老子面前承认自己不足	82
二、《大学》的中心思想	83
三、如何认识儒家核心思想	86
第二节 传统文化方法论的妙用	88
一、传统文化的本质特征之一是方法论和认识论	88
二、方法论的妙用	89
三、传统文化的本义是自用，而不是要求他人	91
第三节 如何摆脱纠缠与烦恼——修行与摆脱迷惑	93
一、佛道两家的修行含义	93
二、摆脱是非，不被二法所迷	94
三、无（空）的本义	95
四、如何是无相和执著	96
五、几个故事的启发	97
 第四章 禅宗若干公案的解析	101
第一节 石头碰撞竹子发声的开悟	102
一、香严智闲禅师的开悟	102
二、音从何来？是有是无	102
三、从“声”到“身”开悟的解析	103
第二节 若干公案解析	107
一、和尚为什么不拜佛？	107
二、投子和尚为什么变成了油——人、物、法平等的公案	108

三、和尚为什么水中自尽——关于传法传心的公案	110
四、南泉普愿和尚为什么斩猫	113
五、讲经和尚为什么被卖饼的婆子难住了	116
第五章 佛家和道家一些经典篇章、话语研读的体会	121
第一节 道家一些经典话句的解读	122
一、《道德经》第一章的某些解读	122
二、《道德经》第二章的某些解读	127
三、《道德经》第三章的某些解读	130
第二节 《金刚经》的逻辑和境界解读	132
一、经文的分段及逻辑思路	132
二、《金刚经》的境界与逻辑思路	133
三、《金刚经》的若干重复处解读	137
第三节 《法华经》观世音菩萨普门品的一些体会	149
一、是入世的普门品而不是出世和入法界的普门品	149
二、观世音的由来或定义	149
三、如何认识观世音菩萨的威神与感应	150
四、观世音菩萨法门是什么	151
五、观世音菩萨为什么不受宝珠，而再献给佛	151
第四节 若干菩萨名称的理解	153
一、文殊菩萨	153
二、普贤菩萨	154
三、其他菩萨	155
第六章 修行和生活中若干问题与解脱	157
第一节 关于修德问题	158
一、对德的认识	158
二、把以德治国（身）具体化	160
第二节 关于善的问题	164
一、何为善	164
二、如何行善与修善、证受善	166
三、佛法的善	166
第三节 修行中的若干问题	168

一、关于业力与道力	168
二、专业和职业的执著问题	170
三、佛法在世间，不离世间觉	172
四、修行要注意内外之功	173
五、近朱者赤，近墨者黑：生命场之间的关系	174
第四节 读书的感悟	177
一、读书：能进能出，不为所毒	177
二、人生能读几本书：如何读书	179
第五节 对自然的欣赏与感悟	182
一、桃花赋	182
二、春天	184
 第七章 关于爱、婚姻和夫妻和谐	189
第一节 如何认识情	190
一、情的含义与特征	190
二、爱情的特征与迷失	190
三、知婚外爱之险、害	191
第二节 关于爱、婚外爱的若干对话——男人、女人	193
一、男人和女人的类比问题	193
二、男女之间的主动被动问题	193
三、男女选择问题	194
四、心不在男女之间转	194
五、男女之爱问题	195
六、关于爱和记忆	196
第三节 如何对待爱、失恋——男女之间有纯洁的友情吗？	198
一、梦兆问题	198
二、分手之痛	198
三、男女之间友情与爱情	198
四、如何待爱情（非婚之情）	199
第四节 夫妻、家庭和谐的四个重要问题	201
一、爱就是奉献、宽容，这个精神什么时候都不能丢	201
二、夫妻双方要尊重，遇到矛盾，要改错，忏悔	204
三、注意避免吵架	205

四、正确对待男女之情、婚外情	207
第五节 关于孝顺与父母恩	210
一、父母恩重不能忘	210
二、孝顺的经济学解释	211
三、如何报父母恩	214
第八章 七岁前孩子的教育问题	217
第一节 孩子的行为健康与父母的行为关系	218
一、孩子的好坏是如何形成的	218
二、孩子的身体健康与父母的行为	219
第二节 要正确对待孩子的行为	222
一、孩子的心理与大人的心理行为区别	222
二、横、竖、颠倒在孩子的视觉中是一样的，家长不要因此生气	223
三、孩子的优点、缺点以及处理态度与方法	225
四、老实的孩子吃亏吗	226
第三节 挫折教育或适应教育	230
一、孩子能够接受挫折教育吗	230
二、如何用适应教育方法教育孩子	231
第四节 孩子身体碰撞与皮肤饥饿	234
一、如何对待孩子间的身体碰撞或打架	234
二、人体皮肤、感官饥饿及人际关系	236
三、皮肤饥饿的原因与处理途径	237
第五节 儿童智力开发问题	239
一、需要开发孩子的智力吗	239
二、智力开发的方法是什么	239
三、智力开发成功的条件是什么	240
四、兴趣、利他精神与智力开发	241
第六节 孩子的饮食、健康与教育	243
一、孩子的饮食与教育	243
二、挑食、偏食的形成与教育	244
三、甜食、咸食以及饮食数量	245
四、肥胖与偏瘦	246
第七节 让孩子的自理与自立行为得到发挥	250

一、培养孩子自理与自立能力：父母对孩子要放心，不包办	250
二、如何培养孩子自己主动干活的兴趣与习惯呢	252
第八节 其他问题	254
一、孩子的玩具	254
二、电视、电脑污染与儿童的视力问题	255
三、家长与幼儿园老师的沟通问题	257
四、更多地认识和了解孩子	259
五、把孩子作为自己的老师	261
第九节 如何培养孩子成才	263
一、教育孩子的过程也是改变自己的过程	263
二、孩子的目标和志向要合适	266
三、关注孩子的心理安定和禀赋	271

第一章

烦恼与菩提

第一节 物品、利益、外界环境等引起的烦恼

一、丢东西的烦恼

人们经常会遇到丢失东西的情况，或者被小偷偷了东西，或者自己遗失了，都会产生烦恼。自己遗失，会非常懊恼，别人偷窃，可能非常痛恨。当然，遇到这类事情，该采取补救措施的需要去采取（包括个人、组织乃至社会），但结果如何，难说。作为个人，保持良好的心态非常重要。下面讨论烦恼即菩提遇到的情况。

微博语：烦恼死了，我又丢自行车了！

回复：烦恼，死了！自行车又丢了？心没再丢，就好。丢就丢了，烦恼了，也找不回自行车，不如觉得是圣人在考验你心境呢！这样，自己的心境就会好多了。内心烦恼，不仅不能找回自行车，反而把自己的心情弄乱了，双重损失啊。损失了自行车，又损失了自己的心情。

如果因为丢车而心生怨恨，无论是怨恨自己，还是怨恨别人，都不好。怨恨自己是自伤，本身已经丢车了，何必为此再烦恼。如果怨恨别人，不知道是谁，怨恨了也没有用，结果导致自己心情不好，不愉快。事情想通了，就没有烦恼了。

当然，对管理部门或者对管理者，我们可以提出一些建议，完善一些管理制度，避免不必要的丢失和被偷窃等。

微博语：我丢了自行车，感冒一周了，现在还没好！求安慰！求鼓励！

答：噢，是得慰问了！车丢了，自己没丢吧？自己没丢，心就没丢，心没丢，就该无恨、无恼也无怨，无恨、无恼、无怨，就快乐了，快乐了，就逍遥了！快乐逍遥！丢车、感冒不奈我何！我自快乐逍遥！

这段话，是对境来说的。问话人，当即告诉我，情绪轻松好多了。可见，人的心情，在一念之间就可以转变，身体健康也是如此。

周瑜设计火烧曹操军营的船只，可惜是在冬天，没有东风。当所有一切都准备好以后，周瑜忽然想到冬天没有东风，就心急如焚，突然病倒。而诸葛亮一句话：万事俱备，只欠东风，就使周瑜忽然病好，这就是语言的力量，语言解了自心烦恼。

人体有气，气的运行有气机，人被一句话、一件事情牵挂、折磨，就不开心，气有所堵塞，而一句话、一幅画或自然环境等，一切外界因缘，也可能让

自我解脱。所以，不必为一件事情而烦恼，烦恼容易生病。

二、东西损失的烦恼

我们可能会因各种内在外在的原因而导致东西损失、损坏，因此而心生怨恨、不满或悲伤等不解脱。而有了正确的认识就不会这样了。佛经记载这样一个故事（《佛说义足经》）。有一个人所种稻谷已经成熟，该收割了，但他贪恋稻谷的长势而不割，自乐其中。谁知当天晚上一场冰雹将稻谷打坏，他女儿也在此夜死去。于是，这个人忧愁、悲苦、啼哭，无人能止。后来，这个人哭着来到释加牟尼讲经的地方，释加牟尼知此人烦恼所在，就开导此人说，世上有五件事不可避免也无人能逃脱：

1. 有所损耗、减少，却想让它不损耗、不减少不可能；
2. 物会离灭却想使之不离灭不可能；
3. 人会生病、消瘦想让他不病、不瘦不可能；
4. 人会老朽年迈想使之不老朽不可能；
5. 人总要死，想不死不可能。

人无智慧，见东西损害、耗减、亡弃、病瘦、老朽、死去则会生出忧愤悲哀，但这对人际关系、对身心只有损害而无益处。

物品的损失无论是来自哪个方面的原因都不能再恢复原来的那个，心生烦恼，只能导致矛盾和心情不好。当然，在正常的情况下，该如何处理就如何处理。包括把东西损坏了的人，该承担责任就承担，烦恼、忧愁于事不能解。

生老病死本是自然而然的事，当不因其生而喜，也不因其病死而忧苦悲哀。这样，则无烦恼。病也是如此。人在病中，不因病而恼、而烦、而怨、而恨、而不平，其病离去恐怕更快。病也是梦，也是假，不必执著于此，放下即是。不著，放下即心安，久而久之，心安气顺，免疫抵抗力就强了，病就会少生、不生，则可以做到无病了。

三、被扣钱而伤心的烦恼

人们也会因各种原因导致伤心，情绪悲伤，不开心等，遇到这种情况，也一定要寻找自我解脱的方法。禅宗在这个问题上，提供了很好的方法。这就是无心法门，了解自心本无所有，本无执著，即可解脱。

问一：为什么被扣钱的总是我，为什么不通知我，给我次机会弥补。老师，我伤心啊……该怎么办？

答：啊，伤心了？心，在什么地方？能拿出来让大家瞧瞧？心哪儿伤了？

伤了什么地方，让我们看看。你的意思是用钱补伤，怎么补法呢？钱不是心，何以能伤心呢！？寻找缘起（事情发生之因），才是解决问题的途径。

问二：心拿出来让人瞧瞧？您能做到吗？

答：我也拿不出来。拿不出来，就是没有心！没有心，怎么会伤心呢？！没有心，就没有地方可以伤嘛！

问三：其实钱也就罢了，关键是很有可能被扫地走人，如何才能释然？

答：一个人所在的组织或单位，就是自己的依靠，不可不以为然。遵守制度，谦恭待人、待上，这是为人、做工作的基本要求。有了错误和不足，要赶快认识自己的错误、不足，去向主管检查和自我批评，求得其批评指点，而不是对立、闹情绪。要放下自己，消除我见，不要总觉得我对，别人不对，领导不对。下属寻找领导的不足，挑领导的毛病，就是给自己寻找不自在，寻找烦恼。放下面子，知错即改，就才是可塑之才，领导才会觉得这个人还不错。知道承认错误，就是进步，知道自己不足，就会少犯错误。遇到错误，就会检查自己，不会与别人发生冲突。老子说：自知者明。

四、如何看待自己和他人的错误、缺点

议论一：有人说，发现自己的错误，就是开悟；改正自己的错误，就是成就。发现了所有的错误，就是彻悟；改正了所有的错误，就是圆满。世界上没有什么完美，想开了想通了，就是完美。

答：应该说，能发现自己的错误，就是一个巨大的进步。很多人不太愿意承认自己的错误，更难公开去道歉了。因此，古德云：不怕恶念起，只怕知觉迟。修行人，能随时返照自心，则不为心念（是非、对错等矛盾意识）折磨。

但是，如果认为改正了错误，就开悟了，就圆满了，那倒未必。

因为承认和改正错误，是对过去来说的，不是对未来，也不是对当下。因此，如果不是心性极好，修养好的人，下次仍然可能犯错误，而且是大错误。

因此，修行人，对待错误，是忏悔，不仅仅是改正一个行为，要对自己的前期意识和行为内疚、自责，或内心认识到自己错了，乃至在内心或行动上去向他人道歉、认错，而且，给自己警戒，以后不犯。从此也明白，要尊重他人、恭敬他人，这样，就不容易犯错误了。正如六祖慧能所说：忏其前衍，悔其后过。

议论二：我怎么总是看见自己和别人的缺点，把别人的优点习以为常，不会去多赞扬一下别人。

答：试试说出别人的优点，把别人的缺点习以为常如何？这样，可能会有

不同的效果。

议论三：总是感觉到非常无奈，似乎和人打交道真的无助到了我们都不知道该怎么办的地步。

答：融入社会，融入群体，不要太过敏感，更要放下自卑，把一些现象和话语以及别人的某些言行或自己不习惯、不以为然的事情，不要看得很重，看淡一些，把这些有当做无，正面去理解。

议论四：想过要改变，但是改变自己很难！

答：山顶都是一步一步登上去的，修行大德并非天生如此。只要坚持，学而时习之，定有喜悦。

修养是一种行为，也是习惯，贵在坚持。修养，不仅在于知道、感悟，更重要的在于行持，持之以恒，成为人格。不能行持，说食不饱；经典的话语，一定是行持的人格和境界。

议论五：做一天好人容易，做一辈子好人难。

答：一念净信，即具种子性。机缘成熟，大势（定）至！

议论六：倘若每一个人都在心中种植一朵莲，就是种下了慈悲；你只需要用阳光和雨露将之浇灌，用善良和温情将其滋养，就会绽放出洁净的花朵……

答：红莲出清水，根深在淤泥。

一切都从细微处来，从一念来，从一语来，从一行来，善如此，恶也如此。随着时间的流逝，细逐渐显，一成为多，成为万，于是成为习惯，成为人格。心中时时种莲花，则心成莲花世界。