

· 心灵小料理 · 安纲 若水 主编

点亮慧灯

Light the lamp of Wisdom

安纲 著

迷茫苦海，飘摇情天；

纷纭世事，扰攘红尘。

“心灵小料理”与你风雨同舟……



中国社会科学出版社

安纲 若水 主编

心灵小料理

点 亮 慧 灯

——献给追索幸福的人

安 纲 著

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

点亮慧灯/李安纲著. - 北京: 中国社会科学出版社, 2004. 1

(心灵小料理)

ISBN 7-5087-0022-8

I. 点... II. 李... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004832 号

书 名: 点亮慧灯

著 者: 李安纲

责任编辑: 贯一

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通讯方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698

电传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn)
查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印 刷 厂: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 889 × 1194mm 1/32

印 张: 9.125

字 数: 180 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0022-8/B·37

定 价: 22.00 元

(凡中国社会科学版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

七方人文教育丛书

编委会名单

顾问：李德顺 黄 藤 郝政民

策划：安 纲

主编：安 纲 若 水

编委：安 纲 若 水

Paul·Ferrini Edward·D·Cabanni

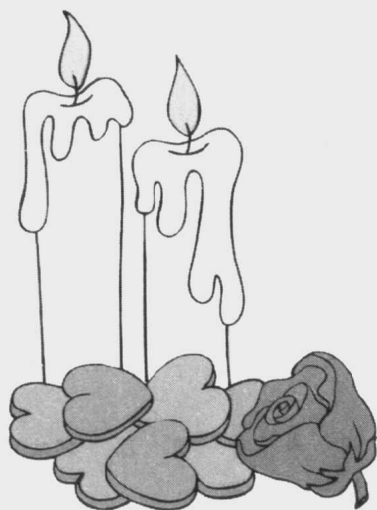
李土生 王卓民 甄振国 鲁建中

杨 洋 牛 颢 周玲莹 赵晓鹏

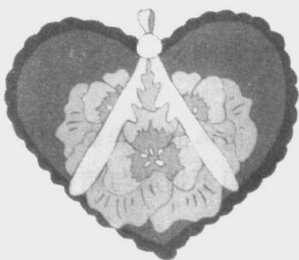
孟 杰 牟 洁 邹力新 刘树堂

咸增强 段咏絮 李方舟 刘尚华

夏梦非 伟 娜 凯 歌 张 佩



当您看完这一页的时候，请闭上双眼，静坐一分钟，观照一下自己的心灵，划着一根火柴，点亮心中的慧灯。然后缓缓睁开双眼，再徐徐阅读，您会渐渐进入一种玄妙的境界……



相对来讲，物质生活愈丰富，精神生活却愈贫乏。反之亦然。物质生活的极限，便是物化，人成了冥顽不灵的行尸走肉；精神生活的极限，便是灵化，人成了虚无缥缈的野魂幽灵。

序

人之生命，由灵与肉组成，即是精神 + 物质。因此，人生的意义就在于精神生活与物质生活的圆满，而这种圆满的意义却在于两种生活的平衡。

相对来讲，物质生活愈丰富，精神生活却愈贫乏。反之亦然。物质生活的极限，便是物化，人成了冥顽不灵的



灵个料理

行尸走肉；精神生活的极限，便是灵化，人成了虚无缥缈的野魂幽灵。

肉体的滋养靠物质，灵魂的依托在精神，圆满的生命则依赖于物质与精神、肉体与灵魂的圆融自在。

物质指人的肉体以及滋养肉体的客观环境，即自然和社会；精神指人的灵魂以及依托灵魂的主观因素，即感情和理智。感情出自自然，理智源于社会，社会与理智相互促进和发展。

社会发展的极限，也即是理智膨胀的极限。而社会的发展却以征服自然为手段，理智的膨胀全靠剥夺感情为原则。

因此，社会越发达，感情危机却越严重；感情越丰富，社会步伐便越缓慢。感情的意义包括伦理纲常、宗教信仰，均属于非理智因素；理智的意义包括法律经济、科学技术，全属于非感情因素。

感情和理智永远处在一对矛盾体中，而人生的意义就在于使这对矛盾得到平衡和圆融。要解决这对矛盾，惟一可靠的则是人类在千百万年进化史上所形成的良心和良知。

儒家称之为圣人，道家称之为元神，佛家则直呼为佛陀，基督教则以之为上帝。



到了近代，弗洛伊德称之为潜意识，而荣格则呼之曰集体无意识。它不同于理智，也不同于感情，而是一种进入虚空自在的超宇宙意识。

它无名无象，却是宇宙之本体，因此强名之曰道，曰禅，曰良心；它又有名有象，正由天地万物来体现，所以又称之为“平常心”。

它既无形无象，却又无处不在，正是《老子》说的“大象无形”、“大音希声”。无形之形，便是虚无；虚空不坏，故而又称“金刚心”。

一身之中，心为主宰。不独如此，三界唯心。此心如如不动，感而遂通；随物迁化而不流，万世无移而不老。无分无别，无善无恶；无理无情，圆融无碍。

世人妄加分别，为善为恶；有检有择，徒增烦恼；泯去良知，去道愈远。

心君若昏，六贼肆虐；戕害自身，日渐剥形。世人自私贪婪，妄起执著；心神外驰，日夜不宁。

倘若偶像破碎，理想幻灭，自然绝望痛苦，生命之意义和价值亦随之而亡。究其根源，则在于没有一个完善的心理状态。

所谓的“完善”，是指心理的圆满自在，无执无住，即《金刚经》所说的“应无所住而生其心”之义。心无挂碍，便无有恐喜、忧乐、是非、好恶、美丑、得失；心无





灵小料理

分别，便无有选择、爱憎，自然就不会受到痛苦的熬煎和焦虑的折磨。

即使是外景幻灭，天翻地覆，而我心自在，无所染著，潇洒风流，顺其自然，可谓之“生命的圆满”。

达人、大人、至人、真人等具有完善的心理状态，故而能丢弃聪明、脱去形骸，与道相和，拥有一个自在、逍遥和无悔的人生。

然而，愚氓众生只知小我享受、贪婪自私，只会处顺、得、进、上、荣、名、利，不会处逆、失、退、下、辱、隐、穷。

物极必反，自然之理。

正因为人们贪着于正面，便自然制造出了反面；而一旦临近反面，精神支柱全面崩溃，痛苦、熬煎、焦虑、变态，乃至生理上的病变、折磨、绝症、灾祸等接踵而至。

心理上的残缺，导致生理上的伤痛。而生理上的痛苦，却正是心理平衡所采取的惟一途径。这一切，包括人类的生、老、病、死，应该说都是良心的杰作。

由此可见，无论是修行证道，抑或是强身健体，都应以心为本，使良心发现而与道合真。

当今之世，气功热潮，如火如荼；有病之人或自炼以祛病，或接功以疗疾，也颇有效。

不过，一旦离开了气功场，不是旧病复发，就是又生新疾；还有的恰因处于气功动态中，不仅难愈反而变本加



厉，走火入魔，精神失常，一命呜呼。

究其原因，就如西医一般，头痛治头，胃病医胃，根本不去过问病因，所以治一而生一或者生二。

也像磁石吸物一般，去物不去磁，磁源若在，外力一失，照旧吸物。所以说：“去物先去磁，治病先治本。”

修道之人，多是急功近利，不以息心合道为宗旨，反以功能长生为急务。

结果逆理违和，耗竭元气，非但未能了脱生死，反倒误了生死大事。

生死夭寿，本于自然。

各种关系相统一，便生；各种关系相离散，则死。生与死，不过是生命运转的两种不同形式而已。

无生便无死，无死便无生；生死相转，祸福相倚。

“忽然为人兮，何足控抟？化为异物兮，又何足患？”
彭祖寿八百，形体终坏；一心求长生，正果难成。

《金刚经》所谓“四相”，即“人相、我相、众生相、寿者相”。

若有四相，必然生出瞋恨之心，而难成佛果。而真正佛心，乃是无所执住之心。

佛云“即心即佛”，基督云“上帝与你同在”，儒云“常葆其赤子之心”，道云“修道衍先修心”。

天地生人，良心本自具足。凡夫却身外求法，心外觅





灵小料理

佛，执著四相，岂不是弃本逐末，徒增烦恼！因此说，学佛先去佛，修道先修心。

金刚之心，虚灵不昧，万劫不坏。它是道心、禅心、佛心，也是凡心、平常心。

心生种种法生；心灭，种种法灭。一心不起，万法不生；佛魔之间，唯在一念。《尚书》所谓：

人心唯危， 道心唯微。
惟精惟一， 允执厥中。

道心微妙，自不同于人心偏颇妄执。但是，只要精诚专一，执持中道，不偏不倚，人心即是道心，正是前人所说的：

学道先须识自心，此心深处最难寻。
若还寻到无寻处，方悟凡心是佛心。

莫去身外求法，勿要心外觅佛。即心即佛，乃至非心非佛，心佛两忘，方是真如法身佛。

一个人若能具有一个完善的心理状态，便会拥有一个健康的生理状态。

身心的圆满结合，平衡发展，会带来一个美好和睦的生态环境。

人人自爱，而至兼爱，天下大同，无处不是净土；极



乐现前，又何必往生西方！

释圆照法师曾赐给我一首偈句，今抄在这里，与诸位
同道共勉：

自心净土自道场，
自性弥陀自法王。
自来自去自三昧，
自修自证自金刚！





序 言 / 001

上编 点亮心灯

心灵的坐标	/ 002
心灵的自由	/ 014
心灵的梦幻	/ 024
心灵的雅赏	/ 034
心灵的清静	/ 046
心灵的风韵	/ 060
心灵的妙悟	/ 073
心灵的和谐	/ 079
心灵的营生	/ 086
心灵的无为	/ 090
心灵的解读	/ 100
心灵的禅月	/ 107
心灵的超然	/ 116



心灵的鉴赏 / 130

下编 解放心猿

悟的感召（代序） / 144

心猿出世 / 153

心猿归正 / 165

心猿遭贬 / 215

心猿腾挪 / 225

心猿显圣 / 233

心猿放逸 / 240

心猿修正 / 250

心猿居舍 / 261

心猿清静 / 267

心猿成佛 / 271



上 编

点 亮 心 灯

自然与生活中，
离不开主角，也离不
开配角。有了主角，
也肯定会有配角。各
自都有自己的角色，
把自己的角色扮演好了，自然会得到生命价值的实现和意义的升华。



心灵的坐标

人跟动物的区别，在于人有精神。精神是高雅的，所以人生的目标是达到高雅。

风流儒雅是人类幸福生活的标志，所以谁都想潇洒地走一回，富贵之后就更愿意附庸风雅，再没有文化的人也不例外。



风雅并不是文化人的专利，所以谁都能达到，关键得有方法。方法就是智慧，有了智慧就会得到风雅。有了风雅，就能与世界上的任何人平起平坐而不自惭形秽，落落大方而游刃有余。

东方的人生智慧是天人合一，在大自然的花鸟虫鱼和风云雪月的声色香韵与风姿神态中净化着自己的心灵；是中庸之道，在社会中人与人相互平等与和睦相处里寻找到自我的存在价值与生活意义。我为人人，人人为我。凡事从我做起，我们帮助了别人，结果还是真正帮了自己。社会安定了，我们自己也就幸福了。我们爱护自然的同时，就是在爱护我们自己；生态平衡了，我们自己也就温饱了。

经书是圣贤的著述，圣贤是天地的化身。所以读经便是在做圣贤，在认识天地宇宙的规律。要认识宇宙的规律，就必须屏息万缘，心地清静。

史书是忠良的记载，忠良是历史的化身。故而读史书即是在做忠良，在学习社会历史的经验教训。要学习历史的经验，就必须持之以恒，专心致志。

子书是哲人所撰著，哲人是情趣的化身。因此读子即是在做哲人，在具现人类个体的情趣。要具现人类的情趣，就必须超凡脱俗，抱有别趣。

