

韦丽伶◎编著

# 安顿心灵

给心灵一泓宁静的港湾

ANDUNXINLING  
GEIXINLINGYIHONGNINGJINGDEGANWAN



金城出版社  
GOLD WALL PRESS



ANDUNXINLING  
GEIXINLINGYIHOZNINGJINGDEGANWAN

金城出版社  
GOLD WALL PRESS

# 安顿心灵

给心灵一泓宁静的港湾

韦丽伶◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

安顿心灵：给心灵一泓宁静的港湾/韦丽伶编著.

—北京：金城出版社，2010. 10

ISBN 978-7-80251-659-5

I. ①安… II. ①韦… III. ①禅宗—青年读物

IV. ①B946. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 192638 号

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有，未经合法许可，严禁任何方式使用。

## 安顿心灵：给心灵一泓宁静的港湾

作 者 韦丽伶

责任编辑 雷燕青

文字编辑 陈珊珊

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 18. 75

字 数 272 千字

版 次 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-659-5

定 价 32. 00 元

---

出版发行 **金城出版社**北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编：100013

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 84250838

总编室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

# 目 录

## 顿悟本心，返璞归真

人生，应作如是观 .....	3
点一盏心灯 .....	5
勿失本真 .....	7
求诸内心 .....	9
挖掘自己的宝藏 .....	10
一念天堂，一念地狱 .....	12
心存善念 .....	14
是天生，还是心生 .....	16
自助者，天助之 .....	18
人生呼吸间 .....	20
放下 .....	22
不完美中的完美 .....	24
找回自己更重要 .....	26
勿忘怀中之宝 .....	28
呼唤自己 .....	30
觅一片广阔的天地 .....	32

## 暖暖一米阳光

善言暖于布帛·····	37
悦己，悦人·····	39
以爱的慈悲摄受众生·····	41
煦之，霜之·····	43
练就一双有力的翅膀·····	45
花开的时间·····	47
慈悲感化·····	49
我何在·····	51
不能事亲，焉能成佛·····	53
无法代替·····	55
二人齐心，其利断金·····	56
宽容，无声的教育·····	58
幸福是什么·····	60
百善孝为先·····	62
育人者如园丁·····	64
贫子有衣珠·····	66
莫忘父母恩·····	68
珍惜，便是永存·····	71

## 真知共琢

一日不作，一日不食·····	75
执守目标·····	77
伏久则高飞·····	79



负重人生·····	81
过则勿惮改·····	83
持志如心痛·····	85
人生瓶子·····	87
后退其实是向前·····	89
杯在壶下·····	91
虚怀若谷·····	93
专注·····	95
小聪明还是大智慧·····	97
冷暖自知·····	99
执著拜倒，不如大胆超越·····	101
忧患与优势·····	103
永远的财富·····	105
行动需要导航灯·····	107
第一步，是成功的一半·····	109
我思故我在·····	111

## 行到水穷处， 坐着云起时

处处皆生机，只在把握·····	115
心境左右命运·····	117
手中的命运线·····	119
闲坐任荣枯·····	121
此心安处，即是吾乡·····	122
淡泊能灭心头火·····	124
悠闲忙碌，恰到好处·····	126
迷悟一念间·····	128

大悟 .....	130
看破，放下，自在 .....	132
操之在我 .....	134
看破生死即是福 .....	135
不昧因果 .....	137
既已失去，顾之何益 .....	139
静坐观心心自明 .....	141

## 开垦心灵的荒地

是沙粒，还是珍珠 .....	145
苦，福之根 .....	147
开垦心灵的荒地 .....	149
隐忍 .....	151
八风吹不动，端坐紫金莲 .....	153
心中有光 .....	155
菩提之忍 .....	157
慈悲之忍 .....	159
心清如水，了无牵挂 .....	161
自律 .....	164
丢却欲望 .....	166
知易行难 .....	168
布施，而非施舍 .....	170
换位 .....	172
海量之心 .....	174
多添一些幽默 .....	176

## 走进心灵栖息地

淡忘昨日之非 .....	181
多些等待 .....	183
走出享乐迷途 .....	185
团团转与吱吱叫 .....	188
舍得 .....	190
贪多必失 .....	192
放宽心 .....	194
知足者富 .....	196
日日是好日 .....	198
去除嗔怒 .....	199
信任消除疑虑 .....	200
猜疑，只会失去更多 .....	203
吝啬是一种病态 .....	205
成由勤俭败由奢 .....	207
健康不能挥霍 .....	208
眼见不一定为实 .....	210
收起挑剔的眼光 .....	211
逐物而失己 .....	213

## 滴水看世界

木偶人生 .....	217
在黑暗中寻找光明 .....	219
另解“呆若木鸡” .....	221




少成若天性，习惯成自然 .....	223
不拖、不靠 .....	225
不要好心做坏事 .....	226
强弱本无形 .....	228
功德无量 .....	230
画心 .....	232
预约明天的幸福 .....	234
逆流而上 .....	236
生命之泥 .....	238
完美距离 .....	240
没什么比自信更重要 .....	242
宽心处之 .....	244
聆听长者的智慧 .....	246
没有时间老 .....	248
多元视角 .....	250
可怕的麻痹 .....	251

## 一花一世界， 一叶一菩提

生命是一个过程 .....	255
咸有咸滋味，淡有淡滋味 .....	257
过往人生 .....	259
收获，也在侧目转身处 .....	261
活在当下 .....	262
偿还人生之债 .....	264
无心的妙用 .....	266
穿越命运的黑洞 .....	268

把握好每一次选择 .....	270
咀嚼人生之境界 .....	272
生活不能得过且过 .....	274
超越闲名 .....	276
微笑在我心 .....	278
禅的魅力 .....	280
品茗，品人生 .....	282
顺势而为，万事随缘 .....	285

顿悟本心，返璞归真 



## 人生，应作如是观



“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

——《金刚经》



佛典之中，有这样一则寓言：

人的一生伴随着四个朋友：第一个朋友是你愿意为他付出的，对他言听计从；第二个朋友，他气宇轩昂、仪表堂堂，你很重视他，历经很多努力要和他建立关系，并喜欢带着他处处炫耀；第三个朋友，他可以给你很多帮助，你对他也很满意，但对他的态度却较为平淡；至于第四个朋友，是一个被你忽略的朋友，你很少注意到他的存在。

有一天，你要去远行，希望其中一个朋友能伴你同去。

你先找到第一个朋友，第一个朋友说：“我们只能共欢乐，不能共患难，我没有陪你出远门的义务。”

你很是伤心，又去找第二个朋友，第二个朋友说：“我知道你对我很好，但是我也知道普天之下所有的人对我很好，所以我是不会陪你前去的。”

你不得不去问第三个朋友，第三个朋友说：“我可以送你走一段路，但送到门外后，我就要返转身来，因为有很多的事情等着我去处理。”

在你失望之极时，终于想到了第四个朋友。出乎意料的是，第四个朋友什么话也没说，就陪你一起上路了。



佛家认为，第一个朋友，是衣食之友，是我们的肉体；第二个朋友，是名利之友，是我们的财富、金钱、地位；第三个朋友，是亲属之友，是我们的亲人、同事、伙伴；第四个朋友，是心灵之友，是我

们的心灵、感受；至于远行的目的地，不是别处，就是死亡国度。

有朝一日，我们要离开这个世界的时候，到底能从这个世界上带走什么东西？——没有别的，仅自己的心灵而已。

人生旅途，漫漫长路，纷繁尘世，却如梦，如幻，如泡，如影，如露，如电，终究一切成空。既然如此，又何必寻寻觅觅、忙忙碌碌、苦苦执迷于其中？倒不如放慢匆遽的脚步，“应作如是观”，细享千秋甘雨露，静听万古海潮音，让心灵变得充盈，让生活变得从容而淡定。


这样，即使要走，你的生命也是富有的。



## 点一盏心灯



“予人玫瑰，手有余香。”

——印度谚语 

漆黑的夜晚，偏僻的村落，没有月光，也没有路灯，村民们习惯了在这样的黑暗中穿梭，尽管伴随着磕磕撞撞，但村民们似乎都习以为然。

一位旅人路过这个村落正值晚上，由于太黑，他几次撞上了来往的行人。

“盲人来了，盲人来了”……突然听到村民们都陆陆续续地谈论着。这个旅人好奇地往前张望，只见前方不远处出现了一团昏黄的灯火，他问身旁的一位村民：“你们说的盲人是前面那个打着灯笼的人吗？”

“对啊，不就是那个常常拿着灯笼的盲人嘛……”旅人听完，心中更是疑惑，“盲人的世界里本来就是漆黑一片，就算打灯，他自己也看不到光亮啊，他这是为何呢？”

那灯笼离旅人越来越近，昏黄的灯光渐渐移到了旅人的鞋上。百思不得其解的旅人看着眼前这位提着灯笼、眼睛望向远处的人，问道：“冒昧问一问，请问您真是一位盲人吗？”

“是的，自从踏进这个世界，我就双目失明。”

“既然你什么也看不见，那你为何挑一盏灯笼呢？”

盲人自若答道：“因为现在是黑夜，我听说这个村子没有路灯，到了晚上这里特别黑。黑夜里没有灯光的映照，那么满世界的人都和我一样是盲人，所以我就点燃了一盏灯笼。”

旅人若有所思地说：“原来你打灯是为了给别人照明！”

“不，我是为了自己。”盲人听了，立即否认。

“为你自己？”旅人又被弄糊涂了。

盲人缓缓向旅人说：“你是否因为夜色漆黑而被其他行人碰撞过？”

“是的，就在刚才，还因为什么也看不见撞了别人，也被别人撞了。”旅人答道。

盲人听完，深沉地说：“但我就没有。虽说我是盲人，什么也看不见，但我挑着这盏灯笼行走，别人就能看到我，而不会撞过来。”



盲人点灯，他眼里的世界虽依然黑暗，但心却是明亮的。

“予人玫瑰，手有余香”，布施别人，自己也从中受益。我们在为自己无私地帮助别人而引以为荣之时，是否想过其实这是在帮助自己？

很多时候，我们的心依然是被人性的自私所占据，正如那些在黑暗中跌跌撞撞而不愿点起一盏灯的人们，总以为自己点灯是为别人，总觉得自己点灯便吃亏，于是宁愿让自己明亮的眼睛去习惯黑暗，宁愿让自己的心在黑暗中迷失。

试着去点一盏灯，你会发现，照亮别人之前，你已经照亮了自己。





## 勿失本真



“心体莹然，本来不失，即无寸功只字，亦自有堂堂正正做人处。”

——《菜根谭》



明朝刘元卿的《应谐录》里记载了一则题为《鼠猫》的寓言。名字看起来实在有趣，《鼠猫》，究竟说的是鼠还是猫呢？

故事大意如此：

曾有一名叫齐奄的人，十分看重自己所养的一只猫，逢人便夸耀说：“此猫名叫‘虎猫’。”

一个路人看见了这只“虎猫”，就给他出主意：“老虎虽然凶猛，但绝没有龙的神奇灵异，不如你把它更名为‘龙猫’，则更显气势。”

接着，又一路人听后，更进一步进言说：“龙，是比老虎神奇，但龙要飞腾上天，必须依靠浮云衬托，可见云要比龙更高一等，因此，还是改名为‘云猫’为好。”

站在一旁的另一个人却不以为然，说道：“云雾虽能遮天蔽日，但只要风一刮来，云雾很快就被吹散了。看来是风比云厉害，你的猫，还是叫‘风猫’为好。”

话才说完，又有人不以为然，批驳道：“大风虽能猛烈地刮，但只要用墙来做屏障，就足以阻挡狂风暴雨了。风怎能与墙相提并论呢？可见，这个猫还是叫‘墙猫’才合适呢。”

最后来了一位说客，则另有一说：“各位所讲的都有一定道理。依我看来，墙虽然坚固，但只要老鼠在墙上打洞，这墙就会倾塌下来。可见，墙又怎么比得上老鼠厉害？如此看来，此猫还是得改名，我以为，叫‘鼠猫’最好。”