

心静自然禅

拈花禅师作品



现代出版社
MODERN PRESS



心靜自然禪

拈花禪師作品



现代出版社
MODERN PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

心静自然禅 / 拈花禅师著. —北京:

现代出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-80244-587-1

I. 心… II. 拈… III. ①散文—作品集—中国—当代

②随笔—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 181311 号

心静自然禅

- 作 者 拈花禅师
责任编辑 陈世忠
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址 www.xiandaibook.com
电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京牛山世兴印刷厂
开 本 710×1000 1/16
印 张 14.5
版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80244-587-1
定 价 25.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

心静自然禅

拈花禅师作品

不曾将心降到尘埃的人们无法领悟生命绽放的美妙。

不曾谛听心灵密语的耳朵无法听见一朵花开的声音。

《心静自然禅》一书用精辟的哲思、恬淡的禅语，开解了78个人生必备的智慧法门。

放下，用心，貌似是一对矛盾，其实是所有生命状态的两致。

许多人活了一生才明白：最高的人生智慧乃在放下与用心之间；全然放下或全然用心都不是人生。

这是禅与人生的经验结晶。

读这本书，读者容易像迷恋花开和糖果的孩子，反复品味，品咂多少遍都不觉厌倦。

这，又是禅的境界。

人生是一部让人反复醒悟的书，常读常新，还要常悟，才有真正的收获。

《心静自然禅》为我们提供了这样一个优美的去处——既有色彩斑斓的人生风景，又有清雅素朴的禅语佛道。

一本《心静自然禅》，破解心障，解析身边事；行止用度，皆可借用禅机智慧去应对变化无穷的生活。

拈花禅师，以生命体验印证禅心禅悟，在人民文学出版社、上海人民出版社、上海远东出版社、汉语大词典出版社、上海外语出版社、印象出版等有出版著作。

沸腾的水煮透命运人生 / 001

谷底的宝藏 / 005

会学习才有好方法 / 008

心态砒码 / 011

思考的眼神没有倦意 / 014

第一眼看人 / 019

做人的技术含量 / 023

善意的错 / 026

弯下腰又如何 / 029

走小路的人 / 032

许多妙处稍纵即逝 / 035

心空等待修剪 / 037

事与愿违 / 040

试着改变一下 / 042

好个性产生好主见 / 045

打破困局 / 048

态度决定宽度 / 051

苍鹰·猎豹·猎狗 / 053

美丽心灵 / 056

落花的启示 / 060

活水入海流 / 063

天空的呼唤 / 065

翅膀的高度 / 068



学会征服 / 071
清醒中可贵的糊涂 / 074
谦卑的树叶托护果实 / 077
大是非生大悟道 / 080
荣誉本色 / 083
蜜蜂不会错过花期 / 086
狮子·老虎·黄牛 / 089
普通人的快乐 / 092
带刺玫瑰 / 095
风预告雨来临的信息 / 098
心障 / 101

打麦场的故事 / 104
等待化蛹的菜青虫 / 107
PR / 110
白光与七色光 / 113
善良是做人的根本 / 115
假的真不了 / 117
试着勇敢一点 / 119
请别忘记微笑 / 121
你够特别吗 / 124
用平静目光看待波澜 / 127
勤奋延长生命的时间 / 130
自尊的力量 / 132

花开一时绚烂 / 135

饮一杯淡茶 / 138

太阳光芒照射时空 / 141

溶解伤感 / 144

白雪经不起春天孵化 / 147

大树和小树 / 149

瞎子和汉子 / 152

弹簧·泥土·湖水 / 154

修养是精神的修炼 / 156

心灵的尺度 / 160

唯有简单能够洞穿谜底 / 163

初恋与失恋 / 166

大豆子与小豆子 / 169

月亮用她的明亮陪伴地球的孤独 / 173

包容的智慧 / 176

冰镇思想 / 178

情感的花期 / 181

愚者的问话 / 184

最亮的启明星容易消失光芒 / 186

天真延续我们的寿年 / 189

理智的大智慧 / 192

你始终强大 / 194

别人篮子里的鸡蛋 / 197



目录

心静自然禅

一生要做的事情 / 200

积怨生疾 / 202

不要让忍耐的杯子空着 / 205

最高枝头上的苹果 / 207

毛遂的技术含量 / 210

成功人士必备的人生方程式 / 212

乞丐的创意 / 214

既非上帝也非奴隶 / 217

生命的三大境界 / 219



目录

心静自然禅

沸腾的水煮透命运人生

逆境和攀登高山是一样的道理。逆境向上是艰难的，但你的位置始终在向高处增长；而下山是顺势朝下的，是不用花费什么力气的，但你是走在下坡路，领略不到高处美妙的风光。

我们的生活里，逆境多于顺境，波折多于平静，这是一种人生规律。就像航行的帆船，需要逆向的风作动力才能乘风破浪向前航行。有波折的生活才富有创造的魅力。

有这样一个寓言故事：深山里有一只狐狸，早先它的尾巴是卷起来的，因为它觉得自己聪明，没有哪个猎人能够奈何了它。可是有一天，它终于栽到寻摸它已久的猎人手里。被关在笼子里的狐狸没有考虑目前的困境，而是左思右想，自己每天都小心翼翼地做事，怎么会被眼前这个并不聪明的猎人给捕获？这时，一阵风吹过来，它感觉到卷起来的尾巴有了动感。狐狸恍然大悟，原来是不该卷起来尾巴，失去了尾巴它特有的功能。猎人是循着自己留在雪地上的脚印来的，如果把尾巴放下来，拖在地上轻轻扫动，自己的脚印就能被抹去。于是，它再次与猎人打赌，如果放了它，三天内猎人是无法找到它的。猎人放了狐狸，从此，再也没有寻找到这只狐狸的脚印。

被逆境所困，抱怨是没有用的。被困，才有所思；有所思，才有所能，有所能才会找到逆境的出口。就像高山无法囤积流水，云朵无法

锁住日月。逆境是扭转不了生命本然的真实。反而会驱使我们找到全新的自我。

惊险涡流的形成，是因为水域下面藏着暗礁。流水受到阻力，便形成富有张力的漩涡进行抗击。涡流的奇观，展现出生命的张力，令人望而生畏。我们身处逆境，好比流水身陷暗礁，只有顽强抗争，才有运动着的生命力。逆境打造了我们生命活力的运动场，使我们的骨骼更强健，精神更旺盛！

学会在逆境中求生存，要在那些歧视的目光里找回你做人的尊严。受到压抑才知道奋战，受到排挤才知道竞争。弹簧背负着重量的压抑，始终没有放弃反弹的欲望；大颗粒沙砾受到挤压和颠簸，才知道奋力冲在一桶沙砾的最上层。逆境造就抗争，抗争才有动力。

身处逆境是痛苦的，但也是幸运的。因为逆境的口袋里藏有珍贵的财富，在你熬过最艰难的关口时，你会意外地得到这笔丰厚的资产。我们可以观察到，作茧的蚕用心血吐出的丝自缚住身体，整个吐丝的过程是痛苦的，而最后把自己的身体包裹进蚕丝更是备受煎熬的。然而，用不了多长时间，破茧而出的蛾便获得飞舞的自由。

逆境在打造人格魅力的品牌。它的酷烈程度就像打铁炉里燃烧的钢铁一样，不但要受到高温的冶炼，而且还要放在铁砧上经受铁锤的敲打。不过，越是经得起敲打的钢铁，就越能打造出锋利的宝刀。逆境是锻造人生的熔炉，是锤炼人生境界的铁砧。

在逆境中，我们很容易发现自己的弱点。这是我们身陷逆境的原因之一。我们被弱点击中，脆弱的品质完全暴露，这正是我们审视人生缺憾的好时机。即使产生一时的抱怨，不要紧，这时的抱怨是我们吐故纳新所吐出的废气。当废气释放完毕，我们仍保持良好的精神状态，人生的拐点便很快出现。

逆境常常会触动我们的奇想和创造力，迫使我们放弃不现实的幻想和爱面子的自尊，从最简单、别人看不起的事情重新做起，以获取生存的机遇。

逆境中，时常会有藏在泥土里的机遇向你伸出无形的手。这时，

你要果断抓住它，哪怕只有千分之一的希望，也不要放弃。

逆境中的亲情是珍贵的，逆境中的友情是难得的，逆境中的爱情是真摯的。逆境是我们检验人生的试金石。

学会生存，就必须体验逆境给你的痛苦。痛苦越强烈，生存的希望就越高，就越能使你找到生存的法宝。

逆境是一道人生亮丽的风景，只有我们在饱经苦难风雨打击后，才能见到它璀璨夺目的光彩。

钢铁的火花是在出炉的那一刻迸发出来的；通红的铁器是在重锤的敲打下迸出璀璨的火星的。逆境是迸发灵感的地带，你的愤怒会激活你的智慧，要坚守住逆境的防线，承受逆境的打击，在逆境中发掘生存的宝藏。

在现实生活中，我们都知道身处逆境是塑造意志的理想境地。可是，我们大多数的人都想着过比较顺畅的日子，不愿意受挫折。无可非议，人们更多的愿望是想做湖面的荷花，而不想做埋在淤泥下的藕。但实质上的结果恰恰是相反的。荷花只是浮在水面的期望，是美在外表的东西。而身处淤泥中的藕却是最有营养价值的物品。逆境如身处淤泥中的藕，是在滋养最丰富的智慧根基，一旦脱离淤泥被采撷出水面，它本身显露出来的价值才是最实用的。

逆境犹如粗糙的石磨，看起来简陋，但磨出来的豆腐却是洁白细腻的。

在现实生活中，我们的思想最容易陷入安乐窝享受生存的乐趣。逆境围起的藩篱，很少有人去主动接近它。但越是安于享受，日后由安乐沉积的忧患就越多。任何事物不会永远高高在上。高枝上的苹果熟了要被风吹落；高耸入天空的山峰要被云雾所遮盖；永恒的太阳运行一天后要坠落下西天。逆境为我们聚满了许多人生的启示，我们要主动去挖掘，去感悟逆境给予我们某种心灵的会晤。逆境是涡流而不是死水，只有搏击，才能获得新生！

多给自己创造一些逆境，像敛聚财富那样，把逆境看作是黄金铺就的道路。逆境是在打造你的意志，如果你自认为是一块金子，那么



越是经过逆境的打造，其光彩越加明亮！生活得太顺利会湮没你的斗志。就像平静的流水，只有经过险滩，它才能呈现出动态的美，我们才能看见真正壮观、有形状的流水。逆境正是蜗居在流水下面的险滩，它在布局惊险，也在创造生命动态的壮美。

被狂风暴雨洗礼过的天空才会显得格外蓝净；春天要萌发绿色的希望，必须经过秋风清扫去枯枝败叶和漫长隆冬的磨砺；宇宙起始，必须打破平静才能迸发出生命力！逆境为我们造就了人生搏击的平台，还有什么能比逆境产生的魅力更动人心魄？当我们把一枚生鸡蛋放在一碗冷水里，它永远只能是一只生鸡蛋；而我们把鸡蛋放进一锅沸腾的水里，它会变成美味可餐的佳肴。

逆境是一锅沸腾的水，是在煮透我们的命运和人生。

谷底的宝藏

绝望为顽强、恒心而生，为怯弱、忧愤而亡。

秋天的树叶终抵挡不住严寒的威逼，绝望地凋落了；冬天的腊梅笑到季节最后，迎着漫天风雪绽放了。而在它的身后，绿色的小草胚芽正悄然躲藏在白雪下面的土壤里，吐露出春天的消息。绝望如同秋天的树叶，消极退缩，就意味着消亡；绝望如同冬天的腊梅，不惧严寒威逼，春天就在身后静静地开放。

绝望暴露了所有哀怨和痛苦，是我们的精神状态到了生命的临界点。这也是生与死划下的人生最后一道分界线。这时候，选择死非常容易，因为死亡线上那边没有任何压力，在瞬间你便可以得到生命的解脱。而选择生，我们要背负着沉重的哀怨和痛苦，一点一点用顽强的信念去化解所有的不幸。但任何时候都不要放弃生，绝望给了我们一次脱胎换骨的机会。

当绝望到达顶点时，希望便如同晨曦，开始露出微红色的曙光。

绝望代表着我们意志忍耐的极限。但是，意志刚强的人是不为这个极限所征服的，往往成功的机会就在极限的最后一刻降临。

绝望的影子是腐朽的。它总是背着阳光，面向死亡没落的一面。

绝望的烙印是在懦弱者身上的。当你坚强起来，烙印会悄然退去。

绝望检验了我们思想的承受力。它引诱出我们全部的优点和缺点；

这时，懦弱者看到的是无奈，刚强者得到的是锐意进取的勇气。

人生陷入绝望的原因，一方面是对欲望的过高期望，突然被不幸的打击降到临界点；另一方面是来自情感的病变，泪水枯竭时产生的巨大恐惧。

绝望是人体思想垃圾的彻底释放，它给了我们一个重新做人的机会。但机会是非常险恶的。就像危崖，前方无路可选择，死神又堵住了我们的回路，这样重新做人的机会，会是一场生与死的恶战！

消极产生绝望，以消极态度终结生命可悲、可怕。

绝望的克星是超越绝望产生的忍耐。忍耐能化解绝望，因为忍耐的心胸犹如无限宽广的海洋，它能够容纳下百般的屈辱和流言中伤。

绝望常与心胸狭隘的人为伴，绝望以欢送心胸狭隘的人走上死亡之路为最终目的。

绝望与死亡产生的交易手段有时是十分怪异的，它的死亡结局往往出乎人们的预料，但又是情理之中的事。

如果绝望的泪水流干后还没有抑制住轻生的念头，那么，我们的生命很快就会接近死亡的深渊。因而，此时绝望更需要心灵泪水的安慰，心灵的泪水能使绝望重新回到生命温暖的怀抱。

学会走出绝望的谷底，往往就是这一秒钟的选择；你选择生，阳光也会伸出它无形的手将你拉向光明；你选择死，连你口中仅存的一滴唾液也会扼住你命运的咽喉。

绝望是命运给我们划出的生死底线，只有向上挣扎、拼搏，才能获得生存的希望。

扼守住绝望的咽喉，命运的转机就在眼前。

叹息是绝望的前奏曲，茫然是绝望的进行曲。在人生的旅途中，我们应该鄙弃消极的叹息和失魂落魄的茫然，截断绝望的血脉。在我们叹息时，要自我提升坚强的意志；在我们茫然时，要看到前程的光明。最灿烂的阳光是从撕裂的乌云缝隙中闪射出来的；最蓝净的天空是从暴风骤雨洗涤出来的。绝望的谷底，是塑造我们精神人格的熔炉。

太阳在落山的最后一刻，把最灿烂的灵魂之光辉涂抹在天空。它

笑对绝望时刻，因为它已经从心里看到了黎明。

不同心态的人面对绝望的表现是各异的：有良好心态的普通人面对绝望，他往往会选择等待救援的支持；性格刚毅的人面对绝望，他选择的是抗争；恶人面对绝望，他更多的是选择继续作恶；心底狭隘、情感怯懦的人面对绝望，他每每要选择自绝于生命。

绝望，一面真实反射人生心态的镜子，折射出的光彩是多么的鲜明！站在绝望的面前，我们要毋负生命给予我们生的权利。人生的关口常常就是这样一步，或者遗恨终生，或者脱离苦海，奔向光明。悬崖边仍有常青藤盘绕。不要轻易放弃生命，这是绝望告诫我们的最真实的忠言。

绝望回炉了我们所有的精神垃圾，是值得庆幸的一件好事。我们心底的自我暴露得越彻底，思想就越干净，智慧就越丰富，灵魂就越长寿！

会学习才有好方法

鸟儿会飞是它的本能。但要飞得很高、很远，则需要反复锤炼它那双本能的翅膀。锤炼的过程就是学习的过程。

学习是补充我们生存的能量。是我们智慧发祥的源泉。我们要生存得比别人更出色，就必须懂得学习的法则，就必须在学习中去寻找成功的路线。学习法则是人的潜意识的行动，有冲动兴趣欲望的学习，是最有工作效率的学习。

专注是学习第一法则；思考是学习第二法则；悟道是学习第三法则。三样法则我们都遵循到了，学习的过程才是全面的。

学习是向书本借助工具，是向智慧者借助经验，是向勤奋借助路线，是向苦难和逆境借助成功的密码。

食而不化，是学习第一道障碍；消化而不吸收，是学习第二道障碍；吸收而不生长，是学习第三道障碍；生长而不茁壮，是学习第四道障碍；茁壮而不能成材，是学习第五道障碍。成材而未能达到用武之地的境界，是学习第六道障碍。圣人以精神修炼而得道；常人以学习生活而得以生存；植物得雨露滋润而获取生长；万物世界，彼此在相互学习、影响、领悟。圣人悟道后脱胎换骨而修成正果；常人悟道后脱胎世俗而成智人；种子脱胎泥土而获得枝繁叶茂新生。学习领域所涵盖的博大精深，值得我们一生反复钻研、感悟。

被动学习，容易被他人意志所左右；主动学习，所学所悟都是自己剖析出来的东西，而且越深度挖掘，获益越精道。

我们仔细观察蜘蛛织网的活动，每一缕纵横交错的丝编织得是那样精密。正因为有这样精密的网，才会不让每一个过路的昆虫漏网。而蚕也在吐丝，蚕丝虽然晶莹洁白，但最终结局蚕把自己网在其中。所以，通过比较，我们可以发现，学习是一个编织智慧网络的过程，而不是作茧自缚的过程。

会学习的人必然好问、好思考；好问、好思考是不讲究天分的。它是你的主观意愿，如果我们不能有效地调动这样的主观意愿，学习必然会陷入被动局面。在学习上，我们必须像精灵一样灵动，让我们的每一根学习触角都沾上仙气。

学习不仅仅是书本上单方面的知识，学习的范围是广泛的；它小到我们的衣食住行，大到我们的事业、精神乃至对整个宇宙的认识。我们要不断更新学习观念和方法，进行有侧重地选择、渗透，开阔自己的眼界。越是简洁的，越是丰富的；越是复杂的，越是笼统的。学习要诀是精简；学习方针是主动；学习过程是实践；学习方法是活学活用；学习目的是大彻大悟；学习修剪去不必要的枝杈，留用最精美的枝叶，这样的学习是最美丽的。

学习是不能间断的，它是一条永远流动着的定律。通常我们在短期内感受不到学习的好处，但是，当我们坚持一段学习时间，回头看自己走过的路，就会发现学习使我们的眼光更加敏锐。

学习改造了我们原始本能的惰性。我们会因为学习而变得勤奋起来，勤奋弥补了我们的愚钝，引发了我们对生存世界的创造欲望。

对于生存本领的知识学习，我们既要丰富精神的能量，更应该侧重实用性，尽早、尽快获取实用性能量，在竞争学习中，找到生存的立足点。

和书本对话，我们是占据主动地位的，我们是可以自由选择的；和生活对话，我们往往是站在被动的学习位置上的，当我们受到打击时，才能获得学习的真谛。