

<<佛法即活法 >>

图书基本信息

书名：<<佛法即活法 >>

13位ISBN编号：9787511329011

10位ISBN编号：7511329012

出版时间：2012-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：释果宁

页数：166

字数：120000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

为什么都市人常常会感到生活忙碌，人生迷茫？  
忙，其实是心“茫”，也是心“盲”。  
因为盲目，所以茫然；因为茫然，所以忙乱。

生活需要一颗佛心，才能在纷乱的世界里安住心之寂静。  
凭借多年的修行体验，果宁法师为我们传授和谐之道，破迷开悟人生，带领我们进入心灵的世界，以禅悟改变生活，在禅修中获得心灵的疗愈：找回迷失的自己，净化疲惫的心灵，远离执著、迷茫与烦恼；感悟禅意生活，将禅的智慧活用到生活中去，在不完美的世间获得成功喜乐。  
佛是过来人，人是未来佛。  
参禅悟道，就是参透生命，让生命回归本真，让生活回归简单。

#### 作者简介

释果宁：果宁法师，字戒净，礼从上圣下辉大和尚学佛，在厦门南普陀寺剃度出家，于上学下诚大和尚处受比丘大戒。

现任厦门中华传统文化研究会副会长，香港普缘莲社住持，上海交通大学、厦门大学兼职教授。

书籍目录

卷首语

壹 问佛观心

- 01 头脑是国王，心灵是皇后，本能是仆人
- 02 心灵教育是最美好的教育
- 03 头脑、心灵、本能的平衡才能带来和谐，和谐才会快乐
- 04 古人的智慧来自心灵
- 05 头脑代表了外在，心灵代表了内在，外在是征服，内在是顺应
- 06 幸福是心灵的感受
- 07 和谐的社会从心灵开始
- 08 用心灵感受慈悲
- 09 心灵的强大才是真正的强大

贰 佛缘释爱

- 10 男人重头脑，女人重心灵
- 11 爱情和婚姻的哲学
- 12 抛却爱情的“占有欲”
- 13 家庭的和谐需要信任
- 14 把妻子当成你的“孩子”
- 15 丈夫要做家中的“猪”
- 16 人生匆匆，有爱相随

叁 禅意生活

- 17 禅看“本能”
- 18 上善若水
- 19 亦柔亦刚
- 20 不变随缘
- 21 珍惜每一份因缘
- 22 水居高位，低位皆平
- 23 水无分别，润物无声
- 24 满足“需要”，而不是“欲望”

肆 禅悟人生

- 25 我们是怎么迷失自己的
- 26 西方的“十字信仰”和东方的“圆形信仰”
- 27 做富人，更要做“贵”人
- 28 海纳百川，甘居卑位
- 29 我们曾经的幸福快乐
- 30 心变，则万事皆变
- 31 换个角度就有了境界
- 32 几进几出体现一个“自如”
- 33 顺势而行的大智慧

## 章节摘录

心灵的强大才是真正的强大现在很多人心理都有问题，很多人迷失了自己。

其实人们的抑郁、苦闷是因为你的头脑、心灵、本能没有达到一个和谐的状态。

倘若我们只有头脑，没有心灵和本能，又或者其中的一部分缺失、不完整，那么我们会遇到各种各样的挫折、沮丧、困惑、饥渴和不满。

生命一旦失去了和谐，那么我们会在黑暗中跌跌撞撞地摸索，我们要寻找那个欲望驱使的东西，去寻找那个可以让你得到满足的东西，于是，我们竭尽所能地想要抓住金钱、名誉、地位，贪图吃喝玩乐等等。

然而这些都是身外之物，它们并不是人生的本质，仅仅是无止境的欲望。

如果我们一旦落入到追逐欲望的过程中，那么我们就误入歧途，迷失了人生的真谛。

要想找回生活的意义，找回自己，找回人生的本质，只有让你的头脑、心灵、本能达到一种和谐。

身心的和谐是光明，才能给我们带来幸福、喜悦、美好和健康。

过去有个说法，叫做“生命在于运动”。

这个说法未免有些片面，在生活中，运动员的生命未必是最长寿的。

如果不停地运动，那么我们的身体根本无法承受。

所以，我认为“生命在于平衡”。

我们运动久了，感觉到累了，就要停下来休息一下；坐得久了，就要站起来走走；白天工作，到了晚上就要睡觉……我们的身体要想健康，就必须处于一种平衡的状态，同样，我们的自然界也在追求一种平衡：白天和黑夜的平衡，植物吸收营养和释放能量的平衡，各种生物之间食物链的平衡……我们的社会要发展，更是需要平衡：贫富之间的平衡，男女之间的平衡，经济文化之间的平衡……所以，任何事物，从我们人类自身，到这个社会，再到自然界，乃至我们的宇宙，都是在寻找一个平衡。

平衡是一种最佳的状态，并不是一个恒定不变的状态，任何事物的两个端点总是在不断摇摆，所以，我们就要去寻找那个最佳的平衡点。

对于我们人来说，如果你处于头脑、心灵和本能之间那个平衡点上，那么你就是一个和谐的人。

一个和谐的人，内心必然是光明的，就好像你的心灯已经被点亮，它能够指引你前进的方向。

你的内心充满了温暖、慈悲的爱，那么笼罩在你身上的就是安宁、祥和、自由的光芒。

当一个和谐的人，把内心的爱播散出去的时候，那么这种爱就像是甘霖一样会滋润到身边的每一个人，这种爱也像是火把一样温暖着身边的每一个人。

这是一种力量，润物细无声，它无时无刻萦绕在你周围。

和谐的人身上有一种很强的感染力，当你接近他的时候，你烦躁的心情就会不知不觉地平静下来，感到宁静、自在、舒服。

其实在现实中，很多人的内心就像是风中的布条，会随着风势左右摇摆，这个“风”有时候是你所处的环境，有时候是这个社会的意愿，有时候是别人的意志……我们之所以会烦闷，很大程度上是因为你的心太容易被外界影响了，外面的一点风吹草动都会使你的情绪发生改变。

看看我们自己是不是这样呢？

同事买了新房子，你的心里就有点嫉妒；同事升了职，你又开始胡思乱想；看见别人家的孩子去学钢琴了，马上让自己的孩子也去学音乐；有人炒股赚钱了，自己也马上投资股票……为什么我们的眼睛总是盯着别人呢？

想一想，别人升职加薪跟你有什么关系么？

他影响到你的穿衣吃饭了么？

为什么我们会为了与自己毫无关系的人和事来折磨自己呢？

为什么要让自己的喜怒哀乐随着外界而改变呢？

……真的是太不值得。

这是因为我们自己的身心不安定，不稳定。

只有当自己的身心和谐了，我们自身才会达到一个稳定的状态，不会太冲动，也不会太麻木，理性并

饱含感情地生活。

这样，我们才不至于轻易受到外界的改变和影响。

其实，每个人身上都存在着一个气场，有的人气场强一点，有的人气场比较弱。

一个身心和谐的人，他的气场是均匀平和的，当你靠近他的时候，你的气场就会被他影响。

为什么我们大家都愿意亲近一个出家人，正是因为他的内心宁静安详，他找到了自己的那个平衡点，并由内心的和谐散发出亲切、和善、自在、恬淡的气质。

他可以用他那种气质来感染你。

一个有修为的修行者，就是一个合格的心理医生，所以当你有什么烦恼、困惑的时候，去亲近一个修行者，那么他便会给予你关于心灵的启示。

一个修行的人，不管他的信仰是什么，都是在研究心性，都是在不断开启心灵之门，所以修行者相对于尘世间的芸芸众生是超脱的。

当我们有了痛苦的时候，向修行的人寻求答案，可以有一个满意的结果。

这个结果并不一定是你面对实际问题的解决方案，但是你会得到一个信念，一个方向，你的内心不会再为那些难以抉择的事情烦恼。

有时候，甚至你不用去倾诉，只是安静地坐在一个出家人的身边，你就能感觉到他传达给你的思想和情绪。

这不用言说，其实就是他的气场在感染你，抚慰你。

你的心情即便是再痛苦，再烦躁，再恐惧，这时候，它都会慢慢地平静下来，不再焦虑，不再恐惧，生活中那些繁杂的事情统统抛开了，你的身体和心灵就像是清风一样自由自在。

这就是为什么会有那么多人愿意到寺庙或是教堂这一类宗教场所去的原因。

宗教场所，你会觉得那里的空气都是跟外界不一样的，那里的气流是均匀平和的，因为那里有共同的气场。

在这样一个环境中，你听不见尘世中的噪音，你闻到的空气也是清新干净的。

你会觉得自己一下子变得很放松，在社会中磨砺出来的那一层坚硬冰冷、厚厚的“外壳”；不知不觉中也已经被剥离了身心，于是，心灵自由了，身体也舒适了，有一种安全感——正是这样的环境使你获得了轻松。

我们喜欢到寺院里去，因为那里是净土。

在纷纷扰扰的红尘中，一方净土是不易得到的。

在寺院，大家都怀着一份情怀，一份信仰，一份真诚，人与人之间用心灵在交流，而不是用大脑。

可以说，这一方净土，也是你心灵的净土。

我们的信仰是完全出自心灵的，而寺院乃至其他一切宗教场所就是真实的、空间上的“心灵世界”。

当我们完全用心灵来交流、来思考的时候，我们就会看见那个真实不虚的自我。

我们能够充分运用心灵来感受，积郁已久的内心得到了释放。

为什么有人觉得宗教场所很特殊，它跟我们生活里的其他场所都不同，其实就在于宗教场所的本质是完全属于心灵的，而我们外部的社会环境属于头脑。

我们在现实生活中存在的很多问题，是由头脑带来的。

头脑有判断、有分别、有得失、有计较，头脑给了我们一个信号，我们便按着这个信号去赋予自己各种情绪。

这种情绪并不是心灵本质的感受，而是用头脑分析出来的情绪，夹杂了外界的干扰。

当我们在生活中遇到太多的痛苦，心里不断承受压力，达到了一定极限的时候，就必须发泄出来，释放出来。

否则，我们的身心还是要撕裂。

所以，我们选择来到宗教场所，从头脑社会回归到心灵世界。

心灵是我们永远依赖的，永恒的家园。

每一个人都需要家，可是现在的人们对于家的概念已经越来越模糊了。

从生活观念上就可以看出我们对于家的感情已经越来越淡漠。

## &lt;&lt;佛法即活法 &gt;&gt;

古人重视家，家庭观念、家族观念都很强，过去，到了重要的节日，比如中秋节、春节，在外奔波的游子就算经历很大的艰难险阻也要回到故乡，与家人团聚。

客居异乡的人们总是满怀深深的乡愁，希望百年之后能够魂归故里……古人对于家，是一种深沉厚重的爱，家对于他们来说，已经不单单是自己的一个落脚之处，更是情感的寄托和归宿。

然而现在的人呢，不像原来古人那么重视家，也许是因为现代社会很发达，交通方便快捷，回次家很容易，所以不用像古人那样思乡而难归；又或者是外面的世界太精彩，它更加吸引我们的目光……我们很难再像古人一样，对家产生一种浓重的爱。

家，究竟是什么？

它的含义是两方面的。

家是一个真真切切的地方，是你生长居住的地方。

家是一个为你遮风挡雨的房子，在家里，有你的亲人，你的爱人，有你的生活和回忆——这是物质的家。

还有一个“家”，它是你的寄托，是你心灵的归宿。

每个人都渴望有这样一个家，让我们的精神得到安慰。

因为有了这个家，恐惧的心灵不再害怕，烦恼的心情变得宁静——这是我们心灵的家。

最理想的一种“家”，是物质的家和心灵的家重合在一起，不仅为我们遮风挡雨，还能够安慰我们的心灵。

古人的心灵比现代人要发达，他们的家就是这样一种心灵家园和物质家园完美地结合。

所以古人爱家、重家。

然而到了现代，我们对“家”的概念模糊了，我们拥有了大房子，却并没有赋予它过多的情感，我们的心灵是飘忽、不安稳的，于是，我们渴望找寻的那个心灵家园已经和我们的物质家园分离了。

心灵家园没有了寄托，于是，许多人成了心灵家园的流浪者。

人们的灵魂找不到一个归宿，迷失了，找不到那个心灵的家。

现在很多人都是身有家，而心无家。

失去了心灵的家园，是最不幸的事情，是物质家园没有办法弥补的。

物质的家是有形的，然而心灵的家园却是无形的。

现在的人们，眼睛里看到的往往只是有形的物质生活，现代人很实际，认为有形的东西才是最实际、最真实的，抓在手里就跑不掉了；认为物质生活的丰富才能使自己有底气，觉得安全可靠。

所以人们劳碌一生，奔波拼命都是为了填补自己的物质之家。

可是当你住上了大房子，物质生活非常丰富，已经足以成为你炫耀的资本的时候，你却发现，原来自己的心灵深处是那么空虚。

现在很多人都是这种状态，想想我们自己，有没有这种感觉——房子大了，心却空了。

尤其是当你一个人的时候，会不会经常坐在舒适安逸的家里发呆？

会不会觉得这个家里缺少安全感，冷冷清清、空空荡荡？

这是因为你的心不在这里，心灵的家园没有和这个实实在在的家形成一种契合，甚至连你自己都不知道心灵的家在哪儿。

一个人，如果连自己心灵的归宿都找不到，即使他拥有再多的物质财富，他也不是一个强大的人。

失去了心灵的家园，整个人都是一种恍惚的状态，没有向上的精神来支撑自己，很空虚、孤独。

现在很多人身有家，心却无家，于是他就开始盲目地去追寻那些虚无的“寄托”。

正如现在的网络世界，真的就是一个虚妄空洞的“寄托”。

客观地说，网络作为一种现代化的科技形式，只能是人们获取知识、方便工作的一种手段和工具。

我们要利用网络，却不能依赖网络、信仰网络，更不能把它当成是精神家园和心灵的寄托。

可是现在很多人都把网络当成了自己另一个“家”，说得夸张点，“吃喝拉撒”都在网上。

网络的力量真是可怕啊，一天到晚泡在网上，顾不得吃饭睡觉，恨不得能钻进那个四四方方的屏幕里。

网瘾真的就像毒瘾一样，损害的不仅仅是你的身体，更会摧残你的心灵。

不要不相信，打开电脑看一看，里面都是一些“孤魂野鬼”。

网络太虚幻，太不真实，因为没有人会知道坐在电脑前的人是谁，所以很多时候，没有什么约束，于是很多人在网上想做什么就做什么。

网络上的恋爱，爱来爱去爱了半天，其实连对方是男是女都不知道！

这是多么荒唐，多么恐怖啊！

那么多人在网上幽灵似地飘来飘去，不知道自己该停在哪里，也不知道自己该做些什么，这全都是因为你的心灵没有找到家。

心不安，便生出了许多妄想，这些妄想只能让你越来越空虚，越来越孤独，越来越恐惧。

心灵的家园，是需要我们认真建设的，而且这个“工程”还是非常艰巨的。

可是我们呢，或者忽略了这个家园，或者找不到这个家园，或者干脆弃之不顾，使之逐渐荒废败落。

心灵家园到了不堪的境地，不可阻止地从外部世界反映出来。

我们说，外部世界是心灵世界的一面镜子，心灵世界是什么样子，外部自然也就是映射成什么样子。

如果我们的内心是高尚的、纯洁的、自由的、美好的，那么外部的这个环境自然也是鸟语花香、和谐安详。

然而看看现在的外部世界，恐怕我们就不能那么乐观了。

这个世界上不清净、不和谐的事物越来越多，战争不断、灾害重重，社会中也面临着失业、犯罪、政变等诸多危机。

可见，人们的心灵已经越来越分裂，越来越弱小。

头脑和本能被人们疯狂追逐，已经形成了一个恶性循环。

现在的教育，不断给头脑灌输知识，不断灌输所谓的“经验”，使得人们的头脑越来越精明，人们又利用自己的“精明”，不断换取本能上的满足。

似乎只有饮食男女、物质欲望才能证明自己存在的价值。

当你获取了那些你认为人生中最重要物质财富的时候，你就会肯定对于头脑的教育，然后再用这种教育去引导你的子女，引导下一代……于是，人们一代比一代聪明。

然而实际上，人们只会越来越聪明，人类却不会更高级。

人类真正的进步，是因为情感的发达，是因为心灵的发达。

当你开始重视心灵家园建设的时候，你自然而然就找到了人生的方向。

心灵的家园是什么？

是宁静、是安详、是自在。

相对于那些“身有家而心没家”的人来说，做一个“心有家”的人是快乐幸福的。

即使这个人是一个流浪者，他没有舒适的居所，会遇到许多生活上的艰辛，但是，只要他的心灵深处有一个“家”，他就有力量、有方向，就不会害怕自己哪一天失去了灵魂的归宿。

心中有家的人，是一个清醒的人，他清楚自己想要的是什么，知道自己的一生是在追求什么。

对于一个人来说，知道的方向和目标是很不容易的。

很多人虽然锦衣玉食，但是他们不知道该去做什么，不知道自己想要什么，一生浑浑噩噩，迷迷糊糊。

这种人失去了生活的方向，可以说，这个“方向”也就是生活的意义和本质。

他们不快乐，因为他们的心中没有一个地方给他们提供快乐的动力。

当你失去了心灵的家园，你也就失去了宁静、安详、自在的人生和心情。

很多人都觉得自己不快乐，当他一无所有的时候，他以为有了钱，有了丰富的物质生活就会快乐。

可是，那些有钱人同样不快乐，于是就大把花钱，用于那些看似能够给人带来欢乐的消遣上，结果，

那些快乐只不过是感官上的一些刺激、快感。

当你停下来时，还是不能尽情开怀一笑。

要知道，幸福快乐不是花钱就可以得到的，因为幸福快乐不是自由买卖的商品。

我们经常可以看到，那些住着豪华别墅，开着高级轿车，出入高档酒店会所，一顿饭就要花销成千上



<<佛法即活法 >>

万元的人们，他们的脸上是什么表情？

他们就像是戴了一张面具，表情很假、很麻木，脸上最多的表情就是眉头紧锁、苦闷、烦恼不断。

即使是笑，也很做作，很虚伪。

很明显，他们什么都拥有，但是他们不快乐。

可是看看那些社会中的“小人物”，他们没有什么钱，没有重要的地位，但是他们总是快快乐乐的。

他们用不着钩心斗角，也不会为了那些与他们无关的人和事烦恼。

生活中也许少了很多物质享受，但是他们是在用心来生活。

他们体验到的快乐丝毫不比那些大老板们少，所以，在心灵层面上，那些“小人物”的快乐要丰富得多。

他们也是很强大的，因为心灵的强大才是真正的强大。

城市中的人们是这样子，那些生活在大自然中的人们就更明显了。

接近自然使他们自由、豁达。

看看那些草原上放牛放羊的牧民，看看那些山寨里的村民，看看那些张网捕鱼的渔民……他们的生活很简单，但是他们的快乐是时时刻刻挂在脸上的。

他们的笑是真实自然的，让人感动。

他们在劳动中体验快乐，他们的快乐也是随时随地的。

大自然中的一切都使他们放松，没有那些尘世的纷扰和烦恼。

当人们的物质欲望降到最低的时候，那么他感受到的快乐也就越多。

很多东西都能使他得到满足，外界一点小小的给予都可以使他们欢喜、感动。

所以，他们的心灵是非常丰富、敏感的，他们的心灵家园要比那些久居城市、久居高位的人们高大坚固得多。

反省一下我们自己，回望一下我们的生活，我们的心灵家园在哪里呢？

你有没有重视过它呢？

你有没有意识到，当你忽略心灵的时候，你已经变成了一个“无家可归”的游子，你之所以常常觉得孤独空虚，之所以觉得困惑烦恼，之所以会不快乐，正是因为你从那个心灵的家里出走，迷路了。

好好去认识自己吧，把那个真正属于你心灵的家找出来。

一个民族，一个社会，一个国家乃至全人类都应该看到心灵的力量。

倘若不去重视心灵家园的建设，那么民族将失去灵魂，社会将动荡混沌，国家要土崩瓦解，人类也必然会停滞不前。

不要一味地重视头脑和欲望，那样只能是自掘坟墓。

要懂得“家”是多么重要，心灵的家园是多么重要。

这是一种凝聚的力量，也是指引人类进步的一盏明灯。

……

编辑推荐

果宁法师继《佛法即活法》后又一部关于“生活禅”的力作，禅音妙语，启发世人身心的安宁与和谐，领会生活的真谛。

献给都市大忙人的实用静心法门，是个人修行入门必读书，可作为个人随时随地进行禅修的参照。

修习慈悲心境，开示人间智慧，回归和谐生活。  
即使身处躁动不安的时代，也能够保持内心平静。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>