


觉悟

弘缘

放下是一种正确的选择
放下是一种智慧

悟者，觉悟本性；本性不动，是名自

点亮内心的智慧明灯，扬起主宰生命的帆船
净化心灵，把内心的尘埃拂拭净尽
觉悟人生，将平凡的人生演绎精彩



在人生的舞台上，如果有欢颜笑语剧目的上演，也肯定会有坎坷不平的篇章。你是大喜大悲地应对，还是觉而悟之、闲看淡望呢？

了解觉悟，体会觉悟，达到觉悟。

觉悟生命的意义与本质，在这个纷繁复杂的世界中，让我们保持一份超然与洒脱，静守一份生命的恬淡与安宁。

智慧人生，从觉悟开始 觉悟人生，用智慧点拨

中国华侨出版社

净化心灵

觉悟人生

把内心的尘埃拂拭干净

觉悟人生

将平凡的人生演绎精彩



智慧人生

智慧人生

智慧人生

净化心灵

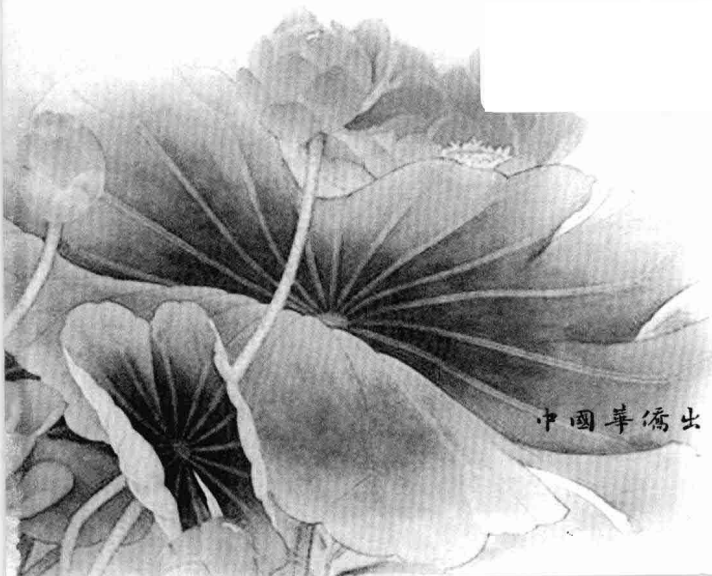
把内心的尘埃拂拭干净

觉悟人生 净化心灵

将平凡的人生

心灵的平静 获取快乐的秘诀

无恨、无憾、无疾、无能、心常欢喜，
颜色光泽，气力充盛，所作吉利。



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

觉悟/弘缘编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0448 - 3

I. ①觉… II. ①弘… III. ①佛教—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 096516 号

觉悟

编著/弘缘

责任编辑/杨君

经销/新华书店

开本/710 × 1010 毫米 1/16 开 印张/15 字数/150 千字

印刷/三河市祥达印装厂

版次/2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0448 - 3

定价/26.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029


法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



智慧人生，从觉悟开始
觉悟人生，用智慧点拨

在人生的舞台上，如果有欢颜笑语
剧目的上演，也肯定会有坎坷不平的篇
章。你是大喜大悲地应对，还是觉而悟
之、闲看淡望呢？



觉悟



觉悟生命的意义与本质，在这个纷繁复杂的世界中，让我们保持一份超然与洒脱，静守一份生命的恬淡与安宁。



前言

印度有一本书叫《奥义书》，里面有一段精彩的论述给人以巨大的震撼：“一个人到了30岁，就要用全部的时间来觉悟，不觉悟的话，就是一步步走向死亡的道路。”

佛经上有一句话：“悟者，觉悟本性；本性不动，是名自己。”我们要明白，人活着的意义是什么！很多人说，自己糊里糊涂生活了很多年，到中年了，人生的目标还不明朗，正在做的事情也几乎没有什么意义，每天做的工作都是在不断的重复自己，可以说都没有什么价值。本来很重要的事情竟然被自己抛到九霄云外，每天只是专注于一些微不足道的细枝末节，而自己竟然还麻木不仁。如果真不改变自己，真的就是一步步走向死亡了。

我们现在就应该开始认真思考自己。我的抱负是切合实际的还是盲目的？我的人生优势是什么？我当下最重要的事情是什么？我应该如何把自己一生的目标切割成一段段的具体规划？我怎么才能让自己摆脱那些没有什么意义的琐碎生活？

其实，并不一定只有那些处于犹豫彷徨的人才应该觉悟，不论是谁，在30岁的年龄，不论你有什么样的起点和心境，都应该尽早觉悟。因为，30岁，一切都还不晚，一切都还可以重新再来。有人说，我20岁可以不可以觉悟？20岁太早，一切都还没有开始呢。30岁是应该觉悟的年龄，因为你已经站在了人生之路的起点上。40岁当然就晚了，但是相比一生没有觉悟的人总还是有益的，亡羊补牢，总比望洋兴叹好。

人生之路犹如登山，如果你选择对了方向和路径，只要义无反顾，就一定能够抵达山顶。最可怕的是方向没有选择正确，或者走了一条死路，都是枉然的徒劳。奋斗一生，你可能都没有离开起点，或者，你转了一圈又回到了起点附近。而在起点附近徘徊的人实在是太多了，所以，我们的身边大多是那些平庸之辈。毫无疑问，这是那些没有选择正确方向，没有走对路径的人，或者说那些没有及早觉悟的人。相反，我们同样发现有一

部分人在30多岁的年龄就事业有成或者平步青云，没为别的，他们在起点附近就觉悟了，就是一个理性的人了。

一个觉悟的人爆发出来的能量是巨大的，不仅可以改变自己，还可以改变世界。“觉”就是一种自我反省的工夫，随着你反省的深度，就越能体会到佛法的真实。内在净化到某种程度，本性的作用一发挥出来，般若智慧获得开采，那就能转凡成圣。

佛教最重视“悟”，不悟的人就像经典所讲的“煮沙成饭”，那么没有“悟”的人，怎么讲都不对；“悟”的人，怎么讲都对，都能事理圆融。简单来讲，悟道的人，在每一个动点上，都会觉得很有意义，不管洗厕所、捡菜，或者别人批评他、赞叹他，对一切境界，都能回归平和，安住在无量的喜悦与安详当中。

本书精选了60个佛教哲理故事，让你了解觉悟，体会觉悟，达到觉悟。如果我们能在每一个刹那，自我观照、自我控制，远离忧虑，没有恐惧、没有攀缘，离开一切执著，则能拥有统一和谐的心灵，幸福也就掌控在你的手中。对生命有了主宰，我们就成为最会享受生命的人。觉悟生命的意义与本质，在这个纷繁复杂的世界中，让我们保持一份超然与洒脱，静守一份生命的恬淡与安宁。



前 言



去滓成器，去心垢染：乐享人生

当你打开双手 世界就在你手中

命运有着不可预测的复杂性。有时，成功和挫折会交替出现。我们可以知命，但不能任由命运来摆布，更不能因为遭遇不幸就自暴自弃。重新振作，你会有新的发现。当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。只有懂得放弃，才能在有限的生命里活得充实、饱满、旺盛。

- 卸下妄想妄缘 / 003
- 不要害怕被雕琢 / 006
- 不要踏入三大陷阱 / 009
- 做到才重要 / 012
- 白天求生存，晚上求发展 / 015
- 放下才能拥有 / 018
- 魅力从哪儿来 / 022
- 别忘记摘个苹果 / 025



你原本就很快乐 / 028

你要习惯“不习惯” / 032

二 一念放下，万般自在：回归平和

把平凡的生活笑成一朵花

在纷繁复杂的生活里，随着我们年龄的增长，随着肩上责任和压力的加重，我们早已不再拥有孩子般天真无邪的心，甚至已经遗忘了该如何无拘无束地放声大笑。于是，各种各样的烦恼接踵而来，我们的心灵被搞得愁云密布。即使在美好的生活中，也感觉不出日子的幸福。这个时候，我们是否都需要找一个释放心情的地方呢？然后，像孩子一样痛痛快快地大笑一场。在平凡的生活里，能够把心笑成一朵花，也应该是一种莫大的智慧和幸福吧！

002

觉

悟

我不教他，谁来教他 / 039

承载幸福的重量 / 042

重视当下一刻 / 046

请将你的杯子倒空 / 049

快乐与痛苦都是常态 / 053

平和是起点 / 055

知足则幸福常存 / 059

谁能飞越生死 / 062

别让今天悄悄溜走 / 065

左右之间，一线之隔 / 069

J
U
E
W
U



三 种如是因，收如是果：修身养性

无俗情之浓腻 如水月般淡远

无俗情之浓腻，如水月之淡远。虽时空之隔阻而心心相印，历世事之迁移而息息相依。相忘于江湖而若对咫尺，相照于肝胆而浑然不觉。此无它，信之力也。生活处处充满行善的机会，就像一座矿山，等着我们去发掘。几乎所有的问题后面都是机会。坚硬的石头后面不就是价值连城的宝玉吗？要挖出来需要眼力、勇气。

被责也是一种幸福 / 075

别让绳子把你绑牢 / 078

自己就是一把标尺 / 082

做自己的主人 / 085

忍耐就有路，宽容路更宽 / 088

感悟中道，明心见性 / 091

放低你的姿态 / 095

做小事的境界 / 98

珍惜自身宝藏 / 101

学会取悦自己 / 104

最害怕的是什么 / 108



四 命由己造，相由心生：点亮心灯

点亮心灯，发掘般若智慧

点亮内心的智慧灯：“千年暗室，一灯即明。”我们的般若智慧，也像灯光一样，可以照亮内心的愚痴、无明。无明就是烦恼，它能遮蔽我们的



真心，让我们看不清自己的本来面目；就如乌云遮日，天地自然阴暗。我们唯有净化心灵，把内心的尘埃拂拭净尽，则乌云散去，阳光普照，自然晴空朗朗。所以，我们要点亮心灯，要发掘般若智慧，才能认清自己。

- 平常心是道 / 113
- 心静才是幸福 / 116
- 时时把握，时时用心 / 120
- 把握你的“乐观系数” / 124
- 扩展你的心量 / 127
- 借人慧眼不如安己慧心 / 130
- 为自己扫出一片心地 / 133
- 心量决定能量 / 136

004

觉

悟

五 扫相破执，明心见性：遵循本性

浮生如梦，为欢几何

禅的智慧，就是要我们关注我们的心灵，善待我们的心灵，停下匆遽的脚步，聆听真实生命的声音，从而使生命多一份从容与淡定。然而不幸的是，我们很多人一辈子都在追逐、应对衣食、名利，而偏偏忽略了心灵。心灵恰恰是我们生命中最宝贵的本心本性。烦恼随心而生，善随心而起，罪也随心而起。心是人们的人生中最难以突破的局限，很多人因为莫名的烦恼而耽误了大事，因莫名的愧疚让自己的生活处于悔恨之中。而禅，让人们超脱于心之外，随性生活。

- 你为什么而活着 / 141
- 惜苦才能幸福 / 144
- 了悟真实自己 / 148

- 求人不如求己 / 151
先帮别人，后助自己 / 154
谁能为你赤脚开门 / 158
嫉妒猜忌蒙蔽心性 / 161
找到自己，庄严自己 / 165



缘来缘去，智慧清凉：摒弃喧嚣

情不附物，物岂碍人

人生只有一次，没有人希望自己活得浑浑噩噩。但是，若想活出生命的真意，享受神采飞扬、意气风发的生活，就必须依靠自己把握方向，不为外力所控，充分利用时间与潜能，发挥个人特质，并与宇宙万物相契合。人人都可以通过内在的省思，提升日常生活经验的层次，享受超越自我、得意人生的狂喜。

- 看脚下，看今生 / 171
天在心内人在外 / 174
闭上嘴巴，打开耳朵 / 177
不听是非，不传是非 / 181
不是所有的鼓励都对 / 184
没有时间老 / 187
你简单，生活就简单 / 190
无处不宁静 / 193
等待中的机会 / 196
挫折让你更成熟 / 199





七 器器红尘，有缺有漏：苦乐参半

尘本非尘，当悟身空

佛学称人世间为“娑婆世界”，即是忍受许多缺憾的世界，认为：因为失去，所以永恒；因为缺憾，所以完美。在这存在着各种缺憾人生的舞台上，我们观看着别人的喜怒哀乐，也演绎着自己的悲欢离合。但正是无数个缺憾点缀了生命的海洋，涟漪过后更留下点点余韵，让人回味无穷。正如西方谚语所说：“你要永远快乐，只有向痛苦里去找。”你要想完美，也只有向缺憾中去寻找。

浮生若茶——当你面对痛苦 / 205

咸有咸味，淡有淡味——当你面对贫穷 / 208

无计可逃，何苦再逃？——当你面对孤独 / 211

人生不需要占卜——当你面对风险 / 213

敌人的价值——当你面对敌人 / 216

珍惜眼前人——当你面对诱惑 / 219

小和尚卖石头——当你还没得志 / 222

抖落身上的泥沙——当你陷入绝境 / 225

006

觉

悟

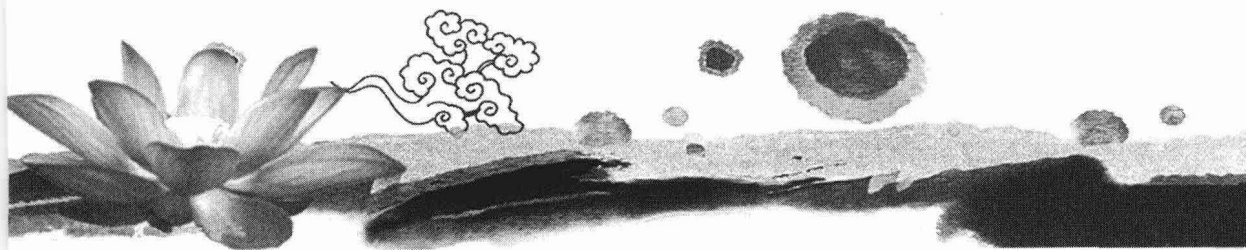
J
U
E
W
U



去滓成器，去心垢染：乐享人生

当你打开双手 世界就在你手中

命运有着不可预测的复杂性。有时，成功和挫折会交替出现。我们可以知命，但不能任由命运来摆布，更不能因为遭遇不幸就自暴自弃。重新振作，你会有新的发现。当你紧握双手，里面什么也没有；当你打开双手，世界就在你手中。只有懂得放弃，才能在有限的生命里活得充实、饱满、旺盛。



卸下妄想妄缘

人之所以痛苦，在于追求错误的东西。——禅语

菩提一叶

利踪禅师有一次在深夜里，站在僧堂前大叫道：“有贼！有贼！”

叫声惊动了堂内的大众，这时，刚好有一位学僧从堂内跑出来，利踪禅师就一把抓住他道：“纠察师父！我抓住贼了。”

学僧推拒道：“禅师！你弄错了，不是贼，是我！”

利踪不放手，大声道：“是就是，为什么不肯承担？”

学僧吓得不知如何是好，利踪禅师说偈道：“三十年来西子湖，二时斋粥气力粗；无事上山行一转，借问时人会也无？”

有道是“擒山中之贼易，捉心内之贼难”，一个人在日常生活中，常用眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，向外执取色、声、香、味、触、法等六尘欲乐，引生种种烦恼痛苦。三十年的修行，每日的二时粥饭，都只为了降伏心中的盗贼，能够如此领会，上山一转，心贼一捉，佛法就此当下了！

利踪禅师对禅者的一番考验，实在是禅师的大机大用。昼夜二十四小时，如何守护我们六根的门户，不使它蠢动妄为呢？

俗话说：六根门头尽是贼，昼夜六时外徘徊，无事上街逛一趟，惹出是非却问谁？想一想，这是不是我们真实的写照呢？

生活在现代社会里，五欲六尘、名闻利养、贪嗔痴烦恼的包裹，想要修正我们错误的身口意行为，谈何容易！

平时，我们用眼睛看美色，耳朵听谄媚的话，鼻子只会闻到香味、舌头品尝美食，时常放松身体，意念不守法规……明明是自已有所贪求，却



故意压制和隐藏，等到惹出了事端，要么百般推脱责任，要么怪别人没有起到保护的作用，却丝毫不去思考自己有没有去贪离欲。有了贪欲，就没了真心；受到蒙蔽，就看不到真相，到最后，连自己安身的地方都找不到，追到最后，终究发现是一场梦。

那么，我们该如何卸下这些妄想妄缘呢？

在《华严经》里有一个偈语，那就是“大而化之”，意思是终生要起心动念就想尽虚空遍法界一切广大众生，不知不觉就把烦恼化掉了，这落实在生活上就是佛家常讲的“心包太虚，量周沙界”，老子所谓“有容乃大”心量广大，无所不容，这就是“大人”。他为什么能有这么大的心量？因为他对于事实真相彻底明白了，这么大的心量才是我们本有的。

我们不妨看看苏东坡的故事。提起苏东坡，我们想到最多的就是气势磅礴的“大江东去，浪淘尽”这样的诗句，可是，你知道这样的句子是在什么时候写下的吗？是在他落难时，看着江水而有感而发的。他得意的时候，很多人恨得要死，别人没有他的才气，当然要恨他。但是他落难时写的书法，笨拙、歪斜，却变成中国书法的极品。

他原来是朝廷大员，但因为政治原因，朋友都避得远远的。当时他的朋友马梦得，不怕政治上受连累，帮苏轼夫妇申请了一块荒芜的旧营地使用，苏轼始号为“东坡”。苏东坡开始在那里种田、写诗，他忽然觉得：我何必一定要在政治里争这些东西？为什么不在历史上建立一段光明磊落的生命情感？

所以他那时候写出了最好的诗。他有米可吃了，还跟他太太说，让我酿点儿酒喝好不好？“夜饮东坡醒复醉”是说，晚上就在这个坡地喝酒，醒了又醉，醉了又醒。“归来仿佛三更”则是，回来已经很晚。“家童鼻息已雷鸣”是说，当地还有一个小孩帮他管管家务，但是他睡着了，鼻子打呼。“敲门都不应”是指，苏东坡敲门都不应。我们看到他之前的诗，敲门都不应，就要发脾气了，可是现在就算了，他就走去听江水的声音，“倚杖听江声”。

苏轼变成了苏东坡后，他觉得丑都可以是美。他开始欣赏不同的东