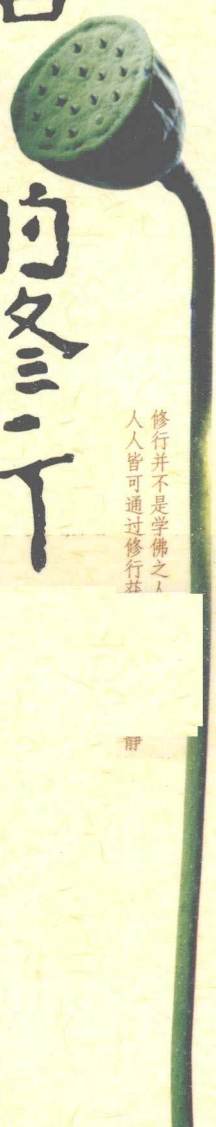


陈履安◎口述 刘洪理◎整理

生活中的修行



修行并不是学佛之人
人人皆可通过修行获

静

人生时时在悟道，

生活处处有修行

每个人都能成为生活的大师，活出一个不受框框约束的真实自我

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

◎ [台] 陈履安◎ 口述

刘洪理◎ 整理

生活中的修行

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

生活中的修行/陈履安著. —北京:文化艺术出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5039-4369-0

I. ①生… II. ①陈… 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 061852 号

生活中的修行

著 者 陈履安 口述 刘洪理 整理

责任编辑 潘 艳

装帧设计 弘文馆·鲁 艳

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346(总编室)

(010)64813384 64813385(发行部)

经 销 新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

版 次 2010 年 4 月第 1 版

2010 年 4 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 160 千字

书 号 ISBN 978-7-5039-4369-0

定 价 26.00 元

版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。

序

十五年前我担任公职时,每周日晚上主持一小时的广播节目“觉醒的心”,把我学习佛法的经验,在日常生活中的一些修行方法,和大家分享,并且回答听众们的问题。本书是其中部分文字稿。今日再版,但愿能够对读者在生活上有所帮助。

上个世纪,经过两次世界大战及数十次战争,人们似乎没有获得教训,处处仍然充满仇恨、愤怒、自私和贪婪。希望在这个世纪,人们能开始觉醒,转而向自己内心找答案,使自己活得健康、快乐。

我们已进入网络讯息时代,世界变化愈来愈快,人们感到生活压力愈来愈大,很多人生活在恐惧忧郁中,感觉迷失在无意义的生活之中,生活无趣又绝望。有时一些人会问自己:“我到底在做什么?为什么活?怎么样才能活得更有意义?该怎么办?”

我要告诉大家,请不要再误以为佛教是宗教,佛法中有针对每个人的需要的具体实践方法和答案。

佛法是一门深奥的认知科学。佛法不仅有明确的理论、具体实践方法,并极为实用,是一门目前西方科学家正开始积极研究的学问,能帮助我们了解生命、人与人、人与大自然、自己身心之间的关系,是一门达到一切和谐的学问。

我们对生命要有渴望,当我们想要走出一条新路的时候,就是一种动力,让自己心胸开放,敢看自己的问题,寻找方法,对症下药,给自己机会。

这本书里面讲的方法,非常简单,但是很实用,当你做了一段时间之后,你的心就会平静清晰,对日常生活中吹来的八风:利、衰、苦、乐、称、讥、毁、誉,比较能自己作得了主,看着事件发生心如如不动却了了分明。譬如听到批评或赞叹你的声音,不会马上就愤怒或起欢喜心。心在你已经具备了更进一步学习的条件,你至少开始想去进一步学习,更想了解内心世界,自己的内心世界,其实当你开始看内心世界的时候,你会发现内心世界非常丰富,能给你生活带来一些改变,它会让你身心健康快乐。

当自我认识,妄念止息,达到自我和时间都不存在的境界,那么真的爱和美就出现了,本具的智慧自然开显,这是人人可以做到的,是人的本能。

修行有三个重点,要认清目标,要学习方法,要能在生活中应用。

过去二十多年来,西方学校著名的学府,都开始研究佛法的原理和应用,包括大脑科学、量子物理学、心理学、认知科学等等,并且非常重视大修行人实际的经验和成就,邀请他们参与实验。这个认同及学习之门已经打开了,不过现在对我们一般人,还是不得其门而入,不知道该走哪个门,又怕走错了门,可能会有麻烦。所以这本小册子的内容包括一些日常生活中的小功课,以及做了一段时间功课之后,会发生什么状况、会有什么感觉。这样,至少当你想问问题的时候,会知道该怎么问,也会知道怎么去找老师,找到有正念的老师。当我们自己的心比较安定的时候,会有比较清楚的判断力。修行千万不要忙修瞎练,老师确实很重要,其中有几个要点,希望各位注意,这些要点,可能刚学的朋友们目前还认识不深,但是练习一段时间之后,会成为你自己的经验:

第一,你会发现,如果你每天想怎么样有益别人,你的痛苦会减少,会越来越快乐。这是我们时常看到的一些话,像是怎么去做一个社会人,做一个有公益心的人,做一个有关怀心的人。你会体会到这些跟自己的健康快乐是有关联的。

第二,你会发现,烦恼是修行的工具。当你学习到了用烦恼修行的方法,你不会再害怕烦恼。每次烦恼来的时候,都是开发自己本来就有的智

慧的机会。

第三,你会发现,追求成功,会让你不快乐。如果你每天做一些让自己有成就感的事情,你会越来越快乐。

第四,你会发现,佛法好像跟佛教这个宗教有关联,但是学佛和修行的理论、方法、应用等等,却和宗教信仰无关。很可惜佛法被归类到宗教,或许五十年之内,我现在谈的这个问题会被厘清。佛陀教的方法,和信仰没有什么关系,只要我们去练习,不论宗教信仰,都能得到好处。

第五,你会发现,这一生,只不过是自己的生命的一个阶段而已。今生中,不论生活、事业、家庭顺不顺利,你显然是有一个任务要完成,就是要有成就,要明白生命,要活得快乐。

西方人已经开始在研究佛法,而且在实践佛法。这是我们东方人传统上就有的基本知识,却因为被归类成宗教,被人误解、排斥,使人失去学习的机会。

书中提出的方法都易懂易行,例如在生活中练习,时时觉察,认识真相,希望能够帮助大家从烦恼、执著和自我中走出来,真正做到身心平衡,内外和谐,过快乐健康的生活。

陳淑安

2010.2.26

中文简体字版©《生活中的修行》2009年 本书经 联经出版事业公司 正式授权，同意经由文化艺术出版社和天津华文天下图书有限公司，出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权合同登记号 图字 01-2010-2513

第一章 如何成为生活中的大师

感恩与忏悔

追溯童年记忆,向父母说声谢谢 / 4

感谢曾经使你受伤的人 / 7

尝过酸甜苦辣的人生,才算完整 / 9

饮水思源,感谢点灯人 / 11

以身作则教导孩子 / 14

选一天,从早晨起床开始体会感恩 / 17

跨越代沟,缩短人与人的距离 / 21

卸下伪装学习忏悔 / 23

拜《梁皇宝忏》功德殊胜非凡 / 27

当面的忏悔,更深刻有意义 / 29

时时刻刻安住在正念中 / 31

参礼义廉耻,开发慈悲心与关怀心 / 34

勇于布施,关怀众生

学习三轮体空,无所住而行布施 / 37

不需要的书籍杂物,捐出去义卖 / 39

目录

从家中开始,清理柜子抽屉 / 41

布施关怀,乐于赞叹众生 / 42

打破框框见真我

打破睡眠时间的框框 / 45

每日吃三餐的迷思 / 46

穿着自信上街 / 48

品德修养比成绩重要 / 50

别拿婚姻当赌注 / 52

简化生活,学习不依赖 / 53

培养独立能力,凡事不求人 / 55

珍惜缘份,升起感恩的心 / 57

拔除烦恼的秧苗

贪、瞋、痴、慢、疑、我执,是烦恼的根本 / 60

财色欲望如刀锋上的蜂蜜 / 62

生老病死苦,轮回不息 / 64

自欺欺人,借酒浇愁愁更愁 / 66

面临烦恼痛苦的几个基本态度 / 68

对治愤怒的方法:数十下和因果观 / 70

用智慧,将愤怒转化为慈悲心与行动助力 / 72

- 超越各种情绪的绝佳良方：坐禅 / 74
- 通过观想，把情绪变成强大的中性能量 / 76
- 把头目脑髓，供养十方三世一切众生 / 78
- 用角色转换法，开发菩提心 / 81

倾听的艺术

- 认真倾听，不需要点头与出声 / 84
- 先学习自我检讨，才能找到良师 / 86
- 两种不正确的听话态度 / 89
- 好听众是最受欢迎的人 / 92
- 从“在听”，进步到“知道自己在听” / 94
- 从培养兴趣中，学习平衡身心 / 96
- 兴趣嗜好目的，在于开发真心 / 98
- 山川大地，皆是吾师 / 101

做个快乐的诵经人

- 读经的基本态度和方法 / 104
- 持咒不能执著计数和文字的解释 / 107
- 嗡啊吽三种音声，可以开发人体气脉 / 109
- 阿弥陀佛是无上大咒语 / 112
- 坦然自在地念佛 / 114

第二章 工作休闲禅

十分钟禅睡

不要把静坐当成目标管理,给自己压力 / 120

短暂禅睡,可补足夜晚睡眠 / 122

开发梦的潜能 / 124

拿自己身心做实验 / 127

静坐的方法

禅坐要修柔软心 / 130

不执著妄念幻觉,就不会走火入魔 / 134

心不动念,培养止观功夫 / 137

一日禅

培养专注力,活在当下 / 141

保持身体平衡的走路方法 / 147

在家中练习慢走,有益健康 / 149

骑车开车,保持敏锐的觉性 / 151

用耐心与诚恳,处理工作中的大小事件 / 153

下班后到入睡前的功课 / 155

采取右侧卧睡姿,有助于作好梦 / 157

煮饭洗碗做家务,也是一种修行 / 159

清醒状态中的静坐,是大充电、大修行 / 160

自我检查压力的方法 / 163

舍弃旧习,征服自我 / 165

第三章 改变生命,拥抱人生

由《了凡四训》谈改变命运之道

命由我作,福自心中求 / 169

逃过杀劫的小和尚 / 170

命运掌握在自己手中 / 172

无私无我的生活目标 / 173

同体大悲——角色转换法 / 174

认清出家的真谛 / 175

出家是一大事业 / 178

短期禅睡治失眠 / 179

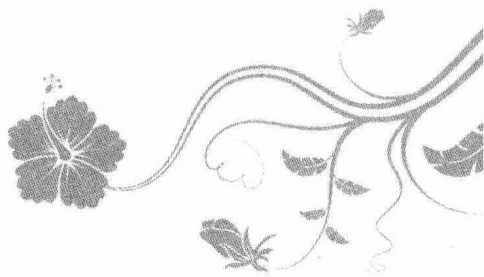
从移民问题看关怀心

群众喜欢刺激、负面性的口号标语 / 182

爱得不够深刻 / 184

凝聚心力,把根留在这里 / 185

学习做一个心安的人 / 187



【第一章】

如何成为生活中的大师

活出一个不受框框约束的真实自我

人应该有一种觉醒，通过自己的修行，积极面对自己的问题，不再逃避，清楚明白地正视自己、敢向自己挑战。千万不要继续活在设定的框框里面，要诚恳地活出真实的本来面目。

感恩与忏悔

在这个乱世浮生中，人跟人之间的关系，从以前的彼此尊重、知耻、知惭、知愧等美德懿行，慢慢转变成一种只求自我发挥，不顾别人的感觉，巧取豪夺、自我吹嘘、极度自我膨胀的恶性风气。

我们要学习开发“觉醒的心”，这是一门很重要的功课，通过各种方法，包括学习“给予”、学习“招待”、“布施”，帮助大家从内心逐渐升起关怀心，把自我慢慢放下来；起心动念时，尽量做到不为己私。在这门功课里，我个人受益匪浅、感触颇深的两种方法，一个是感恩，另一个是忏悔。

以往在我没有学佛之前，总把感恩、忏悔当成一种道德观念；后来才知道，它其实也是修行的方法。我想请读者不妨从另一个角度来看，生生世世里，我们遇到许多的善心人，也受到很多他人的照顾，事过境迁，这些事情往往都被我们轻易遗忘了；别人施予我们的恩惠和帮助，似乎比不上伤痛的记忆更能持久，反而是哪些人曾经伤害过你、欺负过你，这些记忆却刻骨铭心、长久无法释怀。我觉得感恩，是帮助你清静自己的一门极佳的功课，所以建议读者，不妨试着在夜阑人静的时候，让思绪沉淀下来，好好地练习感恩这门功课。

追溯童年记忆，向父母说声谢谢

要怎么做呢？你可以沿着记忆的河流回到童年，当你开始有记忆，把你从小所接触到的人，包括兄弟姐妹、邻居、朋友、师长、同学们，努力回想起他们曾经如何帮助你、呵护你……对于大部分人而言，当然最容易的就是从感谢父母开始。一提到这里，我会马上想起，大概五六岁的时候，有一次我的嘴被打伤了，肿得很大，伤口发炎。令我印象深刻的是，母亲天天陪着我，从早到晚不时用手摸着我的额头，安慰我，在病床边温柔地讲故事给我听。由于我的嘴破皮，吃咸的东西会痛，所以她特地煮了一碗甜稀饭给我吃。像这种细微的小事情，当你回忆的时候，它都会慢慢地浮现出来，你要打从心底深刻的感激，抱着一颗感恩的心。我也知道，父母之恩山高水长，它是谢不完的，但是当你把往事抽丝剥茧理出头绪的时候，这份感恩的心却是绵绵不断的。我们就以这份感怀之心回馈给父母，真诚地说一声谢谢！发出一种感激之情。

所谓感恩，就是把从小到大照顾过你的人，一个一个请出来，在脑海中想一下，谢谢他们。童年时期的老师，最令我们难忘，他（她）们在许多生活小事上、无数节课堂上照顾和指导过我们，让我们终生受惠无穷，甚至有些老师，我现在还依稀记得他们的音容笑貌。有一位家庭教师，他的可爱处就是从来没有大声讲过一句

话，永远是那么温熙和蔼，无论我们功课做得好不好，他始终以一贯的柔和态度对待我们，动作永远那般斯文、不缓不急。在我的心目中，像这位曾经帮我们补习过的老师，我始终记得他，虽然他所教授给我的学问内容已淡忘模糊了，但是他留下来的印象，却永铭心坎，这种影响是一生一世，所以我感谢他。

学校里有许多同学，各位也可以想一想，哪些同学真的帮助过你，在你需要时伸出友谊之手。在小学的时候，课堂上坐在一起的同学，对方的模样可能都不记得了，但是你至少还记得一两件事，譬如某天忘了带铅笔，某人把铅笔借你使用；中午一起吃便当的时候，他的便当中菜肴很丰富，结果他慷慨大方地分给你一点……这些都是细微却印象鲜活的小事，你或许不记得对方的名字，也想不起他的外貌，不过这些童年细节却像脚印般深埋在你的心田，那么应该谢他一下。

当我们起心动念，这个意念便具有足够的能量，然而一般人不知道怎么在生活中来运用它，一旦你知道以后，就不会胡思乱想，因为你会告诉自己，那些乱糟糟的思绪只有坏处没有好处，尤其不要动妄念去伤害别人。相对的，感恩的功课你要一点一滴、日积月累的去，从父母、亲人、老师、同学、上司、同事们着手，例如曾经有多少人照顾过你、帮助过你，你要逐一地去回想、深刻地追忆，即使今天做不完，明天再继续做，养成习惯天天做；当你做久了，很多感觉都会自动浮现出来。

当你时常心怀感恩的念头时，对于发生在周遭的许多事情，将