

心如晴空

禅修带你的心回家

明奘 著

躁动是不是
担忧呢
这些都不是我们的心
我们的心不在别处
它就在这里

 華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

心如晴空

禅修带你的心回家

明旻 著

華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心如晴空:禅修带你的心回家 / 明奘著. —北京:华文出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5075-3929-5

I. ①心… II. ①明… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 006635 号

心如晴空——禅修带你的心回家

作 者: 明奘

责任编辑: 杨宁 (kaiyu118@163.com)

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwchs.com.cn>

电子信箱: hwchs@263.net

电 话: 编辑部 010-58336258 总编室 010-58336239

发行部 010-58336266

经 销: 新华书店

印 刷: 新科印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 12.875

字 数: 200 千字

版 次: 2013 年 3 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3929-5

定 价: 30.00 元

未经允许, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

序

明奘法师把他一本名叫《心如晴空——禅修带你心回家》讲禅修的书给我，说不久将由出版社改版后出版，希望我能为它写几句话作为序。我粗略看了一下，感到这是一本颇有特点的、通俗的讲禅修的书，值得向对佛教禅修有兴趣的读者推介。

我平时常讲，以慧能为代表的中国禅宗所倡导的禅修，是以“无修之修”，破除外在禅相，直显本来清净自性为特点。他们提倡把禅修落实到日常生活的行住坐卧、穿衣吃饭中去，要人们做本分事、持平常心。在生活中直指人心，见自本性，这是佛教的根本精神。而借助于一些特殊的、外在的修行方式方法来达到自我的超越，也不失为一种可用的方便法门，所以禅宗也不是绝对排斥和否定坐禅这种形式，只是一定要用正确的禅修观念来指导，掌握正确的禅修方法去实践。

明奘法师在本书中，对上述两个问题都做了明白的阐述。如书中指出，禅修是对治身心、解决烦恼的修行方法，而其基础全在自己，特别是自己的心，靠的是自证。更值得提到的是，作者一方面毫不讳言地说，禅修不一定适合每一个人，因为各人的根基不同；而另一方面又说，禅修可以抛开宗教信仰，既适合有信仰者修，也适合没有信仰者修。这是很有启发和实际意义的禅修观。

对于禅修的方法，本书也有详细的叙述，从修前的准备到修行过程中的每一步，以及各种需要注意的问题，等等。其中特别强调了禅修中“心法”的把握，尤为画龙点睛之笔。

关于讨论和讲解禅修的书很多，但像本书这样通俗、明白、实用的讲禅修的书还是不多的，希望明奘法师的这本书早日正式出版，嘉惠众多的禅修同好。

楼宇烈

2012年11月1日

目录

1 第一章 如何过好你的每一天

- 3 缘起：清凉在人间
- 9 生活禅：净心之行
- 19 禅定：探索身心的宇宙
- 26 结缘：茶禅一味
- 36 洗心：忏悔、礼敬与回归
- 51 思惟：学习生命的艺术

65 第二章 一场身和心的对话

- 67 什么是禅修？
- 77 有关禅修的问与答
- 84 禅修的前方便：禅修应该具备的条件
- 92 有关禅修的问与答
- 96 禅修应该调五事
- 107 禅修的心法

124 有关禅修的问与答

139 第三章 禅修者的对话

141 禅修的方法

158 禅修的障碍

183 有关禅修的问与答

219 第四章 禅的生命意境

221 禅在生命的本分事

223 禅的特色

245 问答部分

275 第五章 禅宗思想与人生智慧

277 什么是禅？

303 怎样进入禅？

316 问答部分

331 第六章 佛教与生活

333 柴米油盐：关于饮食习惯的问题

- 342 春花秋月：关于情感的问题
- 345 家人有约：关于家人、亲属的问题
- 349 关于自己：关于人生价值和生命意义的问题
- 357 未知世界：关于未知领域和神秘现象的问题
- 363 基本概念：关于佛教基本理论问题
- 377 法门无量：关于老师、方法和经典的问题
- 387 闲坐小窗：关于佛法传播的问题
- 395 后续：善地禅修，让生命回归本来



第一章

如何过好你的每一天

在现代生活中，面对繁重的压力、紧张的节奏、应接不暇的变化和刺激，我们的心常常被烦躁、忧虑、贪欲、愤怒、悲伤、恐惧等情绪所占据，早已远离了生命本有的自在和清净。

我们需要修行，需要一些方法和指引，让我们躁动、散乱的心回归当下，回归生命的本来。

“清净行”通过各种活动形式，以期将实在、实用、实际的佛法从人的内心开展起来，还佛法以生活灵动的本来。从迷信、崇死、重形式、求来生的缭绕中拉回，安住人生本位，实现人间佛教。

缘起：清凉在人间

清雅幽静的山脚，细风微拂的林下，一卷经文，半砚清墨，缕缕茶香，几丝禅意……

让我们暂别嚣尘，放松劳顿的身躯，和我们的心对话，感受心的所在。在禅的浸润中，写经，品茗，行脚……已经同文字无关，同技巧无关，同思维无关，这一切带领我们直接契入自心本具的纯净、柔软、安详与喜悦。

滚滚的红尘中，我们的心无时无刻不被种种热恼牵引与束缚，流离失所。就像四处漂泊的游子，渴望回到家园，安享清凉的流注和纯净的抚慰。

曾经的千年以前，四祖道信禅师和我们一样，为寻求心灵的彻底解脱，不惜跋山涉水，来到三祖的住处，请教安心的方法与答案。

岂料三祖却反问年轻的道信：“谁曾缚汝？”

四祖深刻的内省，才自觉无人缚而自缚的道理。

经过三祖更何求解脱的钳锥逼拶，四祖方始大悟万

法从来自在的本来，从此心安。

人们寻找的脚步从未停止。那么，让我们沿着前人曾经走过的路，继续去寻找。

是谁束缚了我们的内心？是什么成为烦恼和痛苦的根源？是什么让我们难得自在？

让我们就这样进入，带着这样的疑问、这样的追寻进入……

在这里，我们将有机会接触到佛法纯净而直接的智慧核心和行之有效的方法，直探佛法本源，剔除依粘在佛法上的衍生与枝蔓，当下获证践行佛法的清凉与喜悦。

让我们一起撑起荫凉，共同体验心的自在！

“清净行”宗旨

透过对人内在觉性的激发，滋润培育普遍的平和与宁静、喜悦与自在、慈悲与智慧。

于己，提升生活品质，安享生命本有的常乐我净；

于人，能够尊重所有生命的尊严和机会，并尽己所能帮助他人；

于社会，能够以己为灯塔，为舟航，为良医，为向导，最大可能地服务社会，而不求回报；

于息息相关的大自然，能够和谐共处，珍爱我们的环境，保护生命所依的一切外在诸缘，净化之并使我们安住其中。

“清净行”教典所依

“清净行”系列活动禀承传统禅文化精髓，以关注生命当下解脱为理念，以利益社会人群为外用。要求参与者上体佛心，与历代祖师所传心法相应；中观己心，于当下每一念分明历历，不涉染缘；下化众生心，不忍生命沉沦，常怀济生济物之念之行。

清净行系列活动所依据的经典主要有：《心经》《金刚经》《六祖坛经》《维摩诘经》《圆觉经》《楞严经》《大乘起信论》《永嘉证道歌》《阿含经》《四念处》《清净道论》《三十七道品》等南北传主要经论。

“清净行”修行三要

· 具足正见：

以正见缘起为修行的总纲；

以佛陀为信仰和实践的导师；

以诸行无常诸法无我涅槃寂静为正见的勘验和对治；

以一切解脱的圣贤大德为修学的榜样和同学伴侣，
将佛法僧三宝定位在人间。

· 坚持正行：

以老实做人为修学的起点；

以正当的职业和正当的谋生手段为安身立命的基础；

以恪守本分尽职尽责为修学的保证；

以慈悲柔软质直的语言为待人接物的方便；

以正念贯彻于生命流程作为日常修学把握心地的
功夫。

· 保任正受：

历境炼心中用正念为切断烦恼的金刚石；

行住坐卧动静施为中把握当下一念，做事工作中结
缘了怨；

时刻清凉喜悦，当下解脱轻安。

“清净行”现状及发展

“清净行”系列活动已经通过各种形式在国内外诸多地区成功举办了十多年，“庐山禅茶会”、“无我禅茶会”、“马来西亚禅茶会”、“打开心灵束缚写经会”、“心灵驿站”加油站、“祖山问茶会”、“圣泉之旅·朝阳之道”，北京朝阳寺、黄山梓路寺、嘉兴石佛寺、云南玉溪释迦文化静享园各种“周末禅修营”、“清明禅修营”，针对各种背景人群开展的“放慢脚步，善待心灵”春令营、冬令营，“善地禅学”夏令营，及在各地举办的内观净心禅修等，受到一致的欢迎与好评。

进一步了解“清净行”系列活动的有关情况，请登录“樊师在线”（www.lingshan.cn/lbbs）；

朝阳寺 <http://www.chaoyangsi.org/>；

石佛禅修中心 <http://www.shifosi.org/>；

梓路寺 <http://www.zilusi.org/>；

善地禅修 <http://www.shandichanxiu.com/>；

善地云南禅修 <http://blog.sina.com.cn/u/1629763567>。

生活禅：净心之行

生活禅，即在日常生活中每时每刻不懈的修行，深刻地感悟生活。自20世纪90年代以来，由净慧老和尚提倡的“生活禅”，即将禅的精神、禅的智慧普遍地融入生活，在生活中实现禅的超越，体现禅的意境、禅的精神、禅的风采，以期将“人间佛教”的理念落实在人间、落实在生活、落实在当下，还其灵动活泼的生机。

当我们掌握了生活禅的修行法要，并把它延伸到现实生活，贯注于每时每刻，那么，即使在用电脑、洗餐具、行走或沐浴的时候，我们也能让身心协调一致。我们不必到别处去寻找，在生活的当下就能找到心灵的和谐与喜悦。

作为修行的团体，禅的修行变得更令人愉悦、轻松、踏实。我们是彼此的映射，有了团体的支持，我们能够在我们内部及周围营造宁静与喜悦的氛围，将其作为礼物献给所有我们热爱与关切的人。我们能培养出坚定与