

释然

内心宁静的智慧

有些东西，计较太多会磨损心性，沉重你的步履；
有些痛苦，沉浸太久会消减斗志，迷失你的方向。
在意多了，乐趣就少了；看得淡了，一切皆释然。

陈陈◎编著



释然

内心宁静的智慧

陈陈◎编著



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

释然：内心宁静的智慧 / 陈陈编著.

— 武汉：武汉出版社，2013.1

ISBN 978-7-5430-7355-5

I. ①释… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 288076 号

编 著：陈 陈

责任编辑：明廷雄

封面设计：王 珍

出 版：武汉出版社

社 址：武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编：430015

电 话：(027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司 经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：15 字 数：240 千字

版 次：2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

版权所有·翻版必究

如有质量问题，由承印厂负责调换。



目 录

Contents

第一章 释怀·宽心

1 释怀，以心为菩提	2
2 宽心，撑起胸中一片天	4
3 喝茶赏花，得清风与明月	6
4 山高水远，行走天地间	9
5 平心静气，与世界同宽	12
6 云卷云舒，去留无意	14
7 行至水穷，坐看云起	17
8 放下生活的包袱	19

第二章 清乐·向善

1 内心清宁得所乐	24
2 与人为善即于己慈悲	26
3 乐活是一种态度，幸福是一种感觉	29
4 最初的快乐来自向善的本性	32
5 清明的眼睛才能捕获快乐	34

6 此恨绵绵无绝期，不如善忘·····	37
7 清心欢乐，共一片晴空·····	39
8 善行，是能穿透内心的修为·····	41

第三章 随性·知足

1 人生是一次旅行，随缘随性·····	46
2 知足是快乐的起点·····	48
3 活在当下，顺其自然·····	50
4 随性而往，人间处处是净土·····	52
5 世事都有因缘，何苦强求·····	55
6 欲海难填，回头是岸·····	57
7 随分尊前醉，莫负东篱菊蕊黄·····	60
8 福在清静，富在知足·····	63

第四章 解愁·忘忧

1 舒颜顺眉，才能消解苦愁·····	68
2 不执拗，不忧愁·····	71
3 青青子衿，悠悠我心·····	74
4 拿起是担当，放下是智慧·····	76
5 世上本无事，庸人自扰之·····	79
6 微笑生西，犹留莲花香·····	83

7 多欲多苦，平平淡淡才是真·····	86
8 世上本无枷，心锁困住人·····	88

第五章 静心·悠然

1 素食闻香·····	94
2 生活处处是桃源·····	97
3 采菊东篱下，悠然见南山·····	100
4 晨兴理荒秽，带月荷锄归·····	103
5 心安住在所缘境·····	105
6 让郁结如冰水消融·····	108
7 把心愈合，与万物同生·····	110
8 幸福就在一盏茶的时间绽放·····	113

第六章 相守·互望

1 风雨相携，求菩提圆满·····	116
2 日升月落，此生相与共·····	119
3 相守这么近，互望那么远·····	122
4 爱是海洋，任凭恣意徜徉·····	126
5 拥抱孤独，拥抱亲密·····	129
6 流年浮生，交错了岁月的悲欢离合·····	131
7 相守到云开，互望到月明·····	134

8 拾捡时间碎石，铺就菩提路.....	137
---------------------	-----

第七章 忘我·看破

1 无我，于是与众生同心.....	142
2 看破，才能与世界共生.....	145
3 菩提圆满，归无所得.....	148
4 生命短暂如花火，一瞬即逝.....	150
5 每一次结束，都是一个新的开始.....	152
6 菩提花开的声音.....	155
7 佛祖在心间.....	158

第八章 苦行·乐修

1 人生是一场修行.....	162
2 命运是修为，苦中得乐.....	165
3 坎坷中得清明.....	167
4 生活未知，人生可能.....	170
5 苦等无果，菩提修行自在心.....	172
6 双手合十，苦乐自在掌心.....	175
7 苦难过后，便是大好晴天.....	177
8 矢志不渝，菩提在前头.....	180



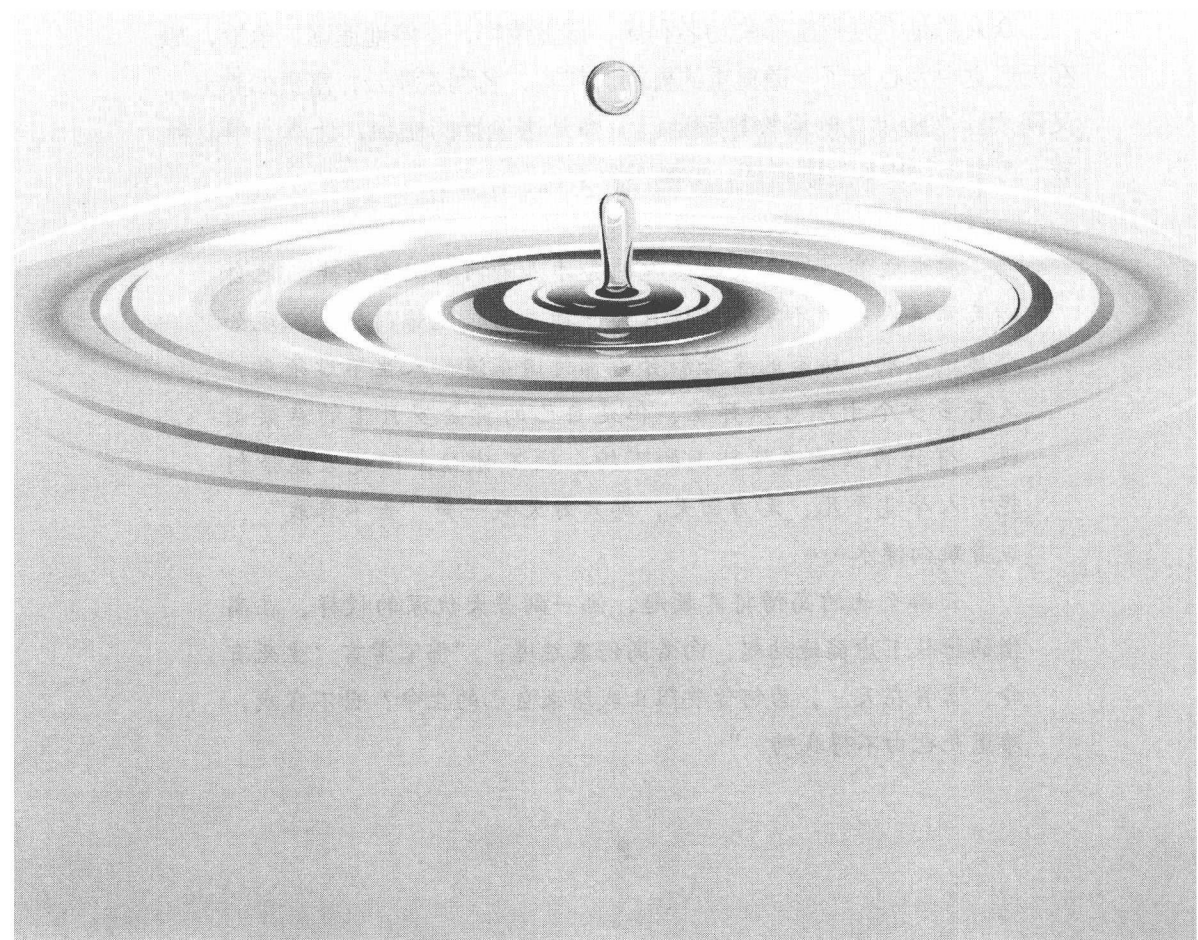
第九章 放下·解脱

1 广心胸，宽量怀	184
2 释放内心得自然	187
3 诸事皆乐事	189
4 生命不能承受之轻	193
5 坦然以对心境宽	195
6 大气承受心量高	198
7 风雨过后得解脱	201
8 苦短人生不偏妄	204

第十章 随缘·自在

1 韶华不待，随缘尽欢	210
2 放心自由，解放己身	213
3 人生得意须尽欢，不能辜负大好时光	216
4 快乐是福，悲伤是富	219
5 生命的长度是随缘，宽度是自在	222
6 随缘安放，自在成长	224
7 河水东流，云自飞	227
8 陌上花开，可缓缓归矣	230

第一章 释怀·宽心



1

释怀，以心为菩提

世事纷扰，我们能够把握的不过本心而已。活在这滚滚红尘中，要坚定本心、看透世事，又何尝是一件容易的事情。流言蜚语，光怪陆离，引人迷失，惹人烦忧。

众人总是太过看重那些功名利禄、富贵荣华，不停地追逐、争抢，却在无形之中为心上了一道重重的枷锁。其实，名利若浮云，富贵如粪土，又何须让这些尘世的俗物禁锢自己。挣开这尘世的枷锁，让本心得以释放，万事万物便如过眼云烟，随风四散了。

溧水之滨，一个失魂落魄的秀才沿着河堤沉重行走。他自嘲天意弄人：十年寒窗苦读只为一朝成名、光耀门楣，但现如今屡试不中，所有的辛苦和努力都付诸东流。人生不过须臾，又有多少个十年可以挥霍，但是自己的黄金岁月里的悬梁刺股，得到的只是名落孙山的下场。他不甘心，但是又能奈何呢？人毕竟平凡，无力回天，那只好大喊一声“世不容我”，纵身跳向溧水……

云游至此的高僧将其救起，他一副苦大仇深的模样，在高僧的搀扶下虚弱地站起，向着高僧哀怨道：“佛家常言‘生死有命，富贵在天’，为何你要阻止我结束自己的生命？世不容我，难道死也由不得我吗？”

一身狼狈的秀才，满身泥泞的可怜人儿在夕阳下，愈发显得昏黄和凄凉。高僧慈祥地望着他，缓缓地问：“生死诚然不由我们决定，但你年岁尚轻，本不该草草结束生命，但又为何要逆天而为呢？”

秀才愤愤地答道：“不是我要逆天，而是上天待我不公。既然科举无望，人生蹉跎，生命已经毫无意义，我也别无所恋。”

高僧突然哈哈大笑，用释然的语气说：“生无所恋，却依然为所恋牵绊；前途无望，却不甘于蹉跎人生。其实何为意义？何为公平呢？人生苦短，心本无忧，明镜非台，何来尘埃，心神作怪啊！”

话音未落，高僧已不见了身影，但整个溧水河畔依然回荡着他爽朗的笑声。“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”秀才不由自主地默默念叨着，原本哀怨的脸上渐渐闪现了一丝惊喜的表情。在这一刻，他参透了高僧的话：心本就是空的，又何来尘埃。人生来便了无牵绊，又何来蹉跎。生活的路从来都是心之所念。放下俗世，不是舍弃生命，而是释放本心，学会看淡、看空。

秀才终究参透了万物皆空的真谛，在释放本心的同时挣脱了桎梏，重新开始了充满希望的新生活。

在这波折漫长的人生路上，我们始终背着一个寻宝的行囊，在路上不断检寻那些有益或无益的“珍宝”，路越走越长，行囊越来越重，最后，滞留在原地，被巨大的行囊压得再也无法前行。在这样的时刻，我们要学会释放自己的心，听一听心的声音，决绝地舍弃那些不属于我们的浮华，然后轻松上路。

释怀是一个抉择的过程，同时也是释放自我、认知自我的过程。人世间有太多的浮华和牵绊，能够遵从本心的生活成了一堂异常艰难的必修课程。我们必须学会克服、学会舍弃，学会用纯净坦然的内心去面对生活。只有如此，阳光才能一直温暖，微风才能一直和煦，世界才能一直是它原本可爱的样子。



生死轮回、四季交替，本是再普通不过的事情，但真正做到释怀却并不简单。生而为人，必须经历尘世繁杂万物的洗涤，才能领会到心无所缚的释然。

“淡泊明志，宁静致远”，短短八个字，却是参透世事的人生真谛。生活如果能够多一些自由恬静，少一些繁文缛节，或许要求就会更少，人生也会更加轻松淡然。

佛陀说：“不是我度人，众人自度。”佛陀经历涅槃灭度，留给众人无限的启示。

万物本无意，心中惹尘埃。释放本心，目空世事，人生便可潇洒无畏。

以心为念，笑对世事沧桑；凭心而生，过看尘世虚华。

2

宽心，撑起胸中一片天

每一次的花开花谢，每一天的日升日落，每一年的春耕秋实，都是造物主给予我们的无限恩赐，是我们存在于人世的最大幸运。我们应当眼界高远，这样才能看到风雨泥泞后的阳光和雨露；应当目光如炬，这样才能享受到当下的喜悦和感动；应当宽大胸怀，这样才能撑起胸中的一片天。

悲春伤秋让人生画卷灰暗无光，在周而复始的黯淡中陷入无法自拔的苦闷泥沼。倘若这般，心的空间便越来越小，直到容不下一粒细沙。反

之，若以开阔胸怀迎接生活，用爱包容世界，则事物都将会闪现出自有的可爱模样，生命的内核也将因此变得丰盈饱满，和煦的阳光洒满世界。

曾经有一个信徒很爱与邻居争吵，但每次吵完都自己生一肚子闷气，得不偿失。

他来到深山向高僧求解。最后带着高僧的指点回到村子里。家人并不知道高僧给了他怎样的建议，只是发现他在每次生气、和人起争执之后，就会回家绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田边喘气。

在他的辛苦劳作下，他的房子越来越大，土地也越来越广，成了远近闻名的财主，儿孙满堂、家产丰厚。但不管房多大，地多广，他的这个习惯一直没变。

后来信徒老了，再也无法在生气后绕着自己家的房地奔跑了，但是他还是固执地坚持，一生气就拄着拐杖艰难地绕着土地和房子慢慢地走，走到连太阳都下山了还是没走完。信徒累得独自坐在田边喘气。

家人劝他：“您年纪都这么大了，这附近地区的人也没有谁的土地比你更大，您现在的身体可不能再像从前那样一生气就绕着土地跑了。到底为什么您要绕着土地跑三圈呢？”

信徒在家人的苦苦追问下，终于说出了隐藏在心中多年的秘密。他说：“年轻时，我性格冲动，经常跟人争论、吵架，但是自己心眼小，每次吵完架都要生气很久。我不知如何是好，就到山中跟高僧求教。这绕房地三圈的做法就是高僧给我的指点。开始跑的时候我还不明白这跑圈的道理，但是边跑边想，看着自己的房子这么小，土地这么少，就发现自己与人生气是多么愚蠢的事情，想到这里，气就消了，就把生气转化为力量用来努力工作……”

人与人之间总会有摩擦和争执，进而争辩、吵闹，甚至拳脚相向。这些愤怒、焦躁的情绪虽然很难避免，但我们不应把心禁锢在狭小的郁闷情

结中，要丢掉所有的不愉快，敞开心胸，去往更为宽广的地方。而在自以为是和贪得无厌里，收获的只有平白多出的不甘和哀愁。人生何必如此苛责？去感受、欣赏造物主给予我们的“无尽藏”，在清风与明月间自得其乐，闲适、美好。

延参法师曾说：“心宽，天地就宽，装得下他人，也就装下了无尽的快乐。”那么我们又何必要将这广阔天地和无尽的快乐拒之门外呢？放宽心胸，用包容的眼光去看待这个世界，人生路就变得不再曲折。既然能够拥有比天空和海洋更加广阔的心灵，又何苦自我折磨，将心胸紧闭，将自己圈画在狭小的保护罩内。最后除了光鲜的外在和伤痕累累的内心之外，终无所得。

修禅解心

世有万物，人分百种，普天之下的痛苦岂是我们能够参透？唯有宽心，在胸中撑起一片蓝天，放过他人，更放过纠结的自我。这才是生命本该呈现的状态，但有时却要经过一段漫长的跋涉才能抵达。

行走于茫茫天地间，时有遍野鲜花，时有滂沱大雨。人生境遇万千，但怀宽容仁厚之心。唯此，即使鲜花凋谢，芬芳余留；遇上滂沱大雨，终现彩虹。

3

喝茶赏花，得清风与明月

人生短促，韶华易逝。功名利禄若尘土，荣华富贵似云烟，身外之物无需过分执念。轻轻拂去心中尘土，扫出一片安然自得的境地。在恬适悠

闲中享受高山流水的千年绝唱，细品旧庐茅屋的清神香茗。辗转半世，不曾放弃对宁静安稳的追求。但在日复一日的疲劳奔命中，是否还能记得那简单的初衷？行囊于身，便总觉得需要背负将它装满的使命，于是肩上的压力越来越重，行走的步伐越来越慢，却始终不愿意停驻一刻，望一望沿途的风景。

这样的一生，总在油尽灯枯时发出感慨和幡悟：闲看落花、静坐品茗才是真正的人生。可是已经来不及，已经不能去追回那流走的岁月，唯留感慨嗟叹，遗憾终身。“松风吹解带，山月照弹琴。”摆脱尘世之累，与天地结伴，超然物外而飘逸淡然。只可惜世人潇洒如此者少，凡尘累牍牵绊者多。这可悲、可叹之俗世尘埃处处、哀叹声声，却参不透人须心静如空的简单道理。

青山之中，烟雾缭绕，流水潺潺。在河滩之上静忍、静空跪坐在泓仁住持的面前。住持用慈祥而平静的目光望着他的两个徒弟，缓缓地说道：

“多年来你们苦心修行，现在是时候让你们独当一面了。在我手上的两个锦囊里各放着一张字条，一张有字、一张无字。你们谁若抽到有字锦囊则可以代替我担当住持一职，抽到无字锦囊就要离开寺院，独自去云游。现在你们各取一锦囊，回去之后再将锦囊打开。”

静忍、静空面面相觑，不知师父到底何意。

住持看出他们的疑惑，补充道：“不管你们抽到哪个锦囊，今晚你们都要来我的卧房，我定帮你们解开困惑。”

月上柳梢，夜幕降临。静忍轻轻地叩开了住持的房门。泓仁住持一副了然于心的模样，仿佛早就知道静忍会先一步来找他。他问静忍：“想必你已经看过锦囊了，你对锦囊里的答案满意吗？”

静忍面带难色地回答：“徒弟不敢妄断锦囊的对错，但是徒弟心有不甘。自从出家以来，我一直刻苦修行，勤于练功。不管是朝起诵经料理寺院还是外出化缘，我都堪称是师兄弟中表现最为出色的。现今仅凭一个小小的锦囊来评定住持接班人的资格，

我始终觉得不公平。”

住持听完笑而不语，拍了拍静忍的肩膀，稍稍安抚了他激动的情绪。这时静空不紧不慢地走了进来。

同样的问题又降临到静空的头上，但静空的回答异常的简单：“缘起缘灭，自有定数。寺里寺外，佛住心中。我心空无物，无谓满与不满。”

泓仁住持满意地点了点头，静默片刻后，他又问道：“你们已经跟随我多年，对于佛法禅理亦已有自己的领悟，但是我知道，这多年修行中你们觉得自己获得了什么？”

静忍骄傲地答道：“入寺多年，我阅览佛经无数，习得多种拳法武术，已经算得上是文武兼备了！”

静空道：“在这深山当中，我夏赏繁花冬掬雪，尽享大自然的无私赐予。同师父和各位师兄弟闲时下棋品茗、焚香参禅更是我人生中不可或缺的美好时光。我认为这已算是获得了整个世界。”

听完两个徒弟的一番回答，住持让他们交换了手中的锦囊。静忍和静空诧异地发现两个锦囊里装的均是无字字条。看到徒弟惊讶的表情，住持不禁放声大笑。

他说：“锦囊是对你们的考验，锦囊虽无字，但我心已经有了答案。”

最后，静空代替泓仁住持接管了寺庙。其实泓仁住持一直没有明确地告诉两个徒弟自己的答案，他只留给了他们一句：“有心栽花花不发，无心插柳柳成荫。”静空和静忍便明白了一切。

无心却有情，有心却无意。费心经营的人生远不如闲淡随性的生活来得惬意。人生越无所求，冥冥中得到的越多；人生越苦苦奢望，梦想越渐行渐远。放下行囊的生活才更容易起飞，才更能够到达理想的高度。佛学禅悟也是如此。它不是简单的诵经念佛就能获得的智慧，而是从生活中凝练、提取的生存的养分。

“湛湛玉泉色，悠悠浮石身。闲心对定水，清静两无尘。”在碧泉定水上，在静谧恬淡中，佛理禅思洗涤着凡尘俗子们的心灵，生命在大自然

的衬托下展现出它存在的意义，汲取它延续传承的血液。

喝茶赏花，只是再平凡不过的生活，但又是如此的奢侈。人生唯有看淡浮华，抛开丑陋的企图心，才能还尘世一片净土，才能在清风明月间感悟生命的真谛。

修禅解心

人世沧桑，浮生似梦，世间万事自有定数。万丈红尘里，我们可以把握的只有自己的内心，潇洒安逸地面对人生，人人可是参透禅理的快乐佛。

佛陀说：“人的生命，只在一个呼吸间。”生命弥足珍贵，苦思无益、愁闷无意，愉快的生活才是正解。怀抱着一颗禅心，生活即是修行。我们都只是这茫茫人海中的一粒沙，无法企及佛的胸襟和情怀，但是心中有禅，凡尘中，我们就是大隐于市的佛的化身。

4

山高水远，行走天地间

世界错综复杂，让人望而却步。我们害怕险滩，于是不敢渡水；我们害怕陡壁，于是不敢登高。最后选择躲在自己狭小的角落里，不断自我催眠，告诉自己：安然若此便是最好的生活，头顶的四角天空已是最美的景致。这般坐井观天的人生只能用幻想的完美来掩盖内心对未知、未到之地的渴慕和恐惧。

掩耳盗铃的愚昧行径只能短暂地麻痹自己，谎言的力量终究太薄弱。那不堪一击的脆弱保护罩在宿命面前顿时土崩瓦解。而宿命又是什么？宿