

颠倒红尘中的醒世之方

▼ 王月星 钱明珠◎主编

知  
慧  
心  
禅

ZHIHUICHAN  
DIANDAO HONGCHEN  
ZHONG DE  
XINGSHI ZHIFANG



# 知 幻 慧 心 禅

ZHIHUICHAN  
DIANDAO HONGCHEN  
ZHONG DE  
XINGSHI ZHIFANG

颠倒红尘中的醒世之方

▼ 王月星 钱明珠◎主编

菩提树下丛书



中国财富出版社  
(原中国物资出版社)

## 图书在版编目(CIP)数据

智慧禅 / 王月星, 钱明珠主编. —北京: 中国财富出版社, 2012.5  
(菩提树下丛书)

ISBN 978-7-5047-4166-0

I. ①智… II. ①王… ②钱… 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(2012)第024859号

策划编辑 王秋萍

责任编辑 白 柠

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

出版发行 中国财富出版社(原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码: 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588转307(总编室)

010-68589540(读者服务部) 010-52227588转305(质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市西华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-4166-0/B·0413

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 17

版 次 2012年5月第1版

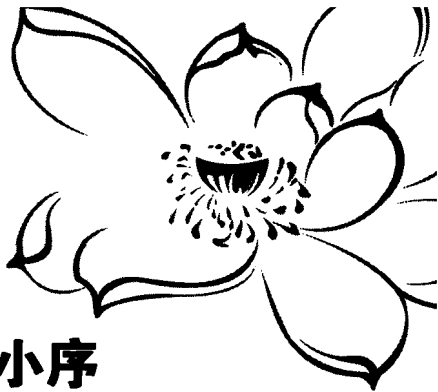
字 数 252千字

印 次 2012年5月第1次印刷

印 数 0001—5000册

定 价 32.80元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



## 《菩提树下丛书》小序

手把青秧插满田，  
低头便见水中天。  
心地清净方为道，  
退步原来是向前。

——唐·布袋和尚

尘世处处皆道，真佛不在寺内。生活中一举一动皆有佛性，只要真心向佛，青山处处皆道场。曾有一友，声称已入佛门。戒酒不抽烟，戒荤不杀生。手中执念珠，整日念念不已。每逢熟人便介绍自己的法号，动辄口诵阿弥陀佛。一日，这位朋友买了早餐刚要吃，路边一乞丐哀求连连：“师父行行好，给点吃的吧。”朋友反问一句：“我都没吃饱，你说我能给你？”说罢，挥手赶走了乞丐。

地藏菩提不是说“地狱不空，誓不成佛”吗？一份早餐，让他的自私暴露无遗，将他与佛性远远地隔开。信佛，不是为了标榜自己的身份，而是对自己深刻的反省，对自己行为的约束。

信佛是为了让人回到本真。本真的人少了些市俗，多了份纯真；本真的人少了些虚假的热情，多了份率性；本真的人少了些冷漠，多了份慈悲；本真的人少了些痛苦，多了份幸福；本真的人少了些浑浑噩噩，多了份清澈透明。这种透明，是本性的自我反省，是本性的自我观照。刚出生的孩子，离佛最近；长大成人，虽口口声声说信佛，却离佛越来越远。

成佛不必外求，人人心中皆有佛性。佛是觉悟的人，人是未来的佛，一念之差，便是人与佛的区别。古寺青灯，木鱼蒲团，声声佛号，悠悠晨钟，能否大彻大悟，还看个人的造化与修养。世间无常，能以淡定之心面



对所遭遇的一切，自能寻到恒常的快乐。“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”只要心有量，自能装得下四时的缤纷。

本套丛书取名“菩提树下”，由浅入深有三层含义：第一，菩提树“冬夏不凋，光鲜不变”，任尔东南西北风，自能巍然屹立，与外界保持一定距离，无论发生何事均以淡定之心应对，这是菩提树的一种智慧。第二，释迦牟尼彼时是在菩提树下苦思七七四十九天，终于悟道成佛。佛教教人精进，放下包袱，静心思考，方能获得人生大智慧。人世浮沉，只有常常反观自己，人生境界方能不断升华。第三，“菩提本无树，明镜亦非台。”不要执著于“有”，也不要执著于“无”，随遇而安，随缘顺势，不放纵，不强求，拿捏好度，方能求得人间正果。

《菩提树下丛书》的出版，正如人生一样，努力八分，机遇一分，随缘一分，过程坎坷，但是最后终有智者发现了这棵树。在此，非常感谢中国财富出版社的慧眼和付出。

王月星

2011年12月

# 目 录

## 第一章 放下，心无牵挂身轻松

世间之物，皆如手中之沙，拳头握得越紧，沙子漏得越多；本想紧紧抓住的，到头来空余几粒在手心。心中贪欲太多，总想把有形的无形的，都收拢到自己的怀中，可是往往适得其反，最后我们只落了个孑然一身。所以，活得从容，才能赢得人生。

- |              |    |
|--------------|----|
| 01 放下自己，通达智慧 | 2  |
| 02 能拿能放，提放自如 | 6  |
| 03 患得患失，自寻烦恼 | 10 |
| 04 放下自我，成就他人 | 13 |
| 05 控制情绪，减少烦恼 | 18 |
| 06 去得失心，取欣赏心 | 21 |
| 07 放弃此路，选择彼路 | 25 |
| 08 看小自己，看大世界 | 29 |

## 第二章 自在，身在尘世心逍遥

“若无闲事挂心头，便是人间好时节。”人总想在滚滚红尘中，寻得暂时的自由自在之所。不关心所以不牵挂，不牵挂所以心自在。与繁务，与红尘，保持恰好的距离，既能看之全，又能在恰当时机抽身而退。莫痴迷，所以心自在。

- |              |    |
|--------------|----|
| 01 谦下尊上，低头处世 | 34 |
| 02 奉献在先，安然享受 | 37 |
| 03 自爱爱人，心无分别 | 41 |
| 04 救人危急，不求果报 | 45 |
| 05 身先士卒，言传身教 | 48 |
| 06 甘做人梯，成就他人 | 52 |
| 07 刚强伤人，柔和合众 | 56 |
| 08 掌握火候，神清气淡 | 60 |



### 第三章 简单，善恶恩怨自分明

世间本无事，庸人自扰之。这个世界本是简单，黑是黑，白是白，可是经过人心的映射，却变得扭曲了，变得深不可测了。凡成大事者，皆是内心单纯、思想清晰、做事明快之人，因为他们能抓住世界的要害。所以，简单与复杂，只在人心。

- |    |           |    |
|----|-----------|----|
| 01 | 世事无常，悲喜自定 | 64 |
| 02 | 广结善缘，尽己之力 | 69 |
| 03 | 控制情绪，减少烦恼 | 74 |
| 04 | 内方外圆，通达无碍 | 78 |
| 05 | 口下积德，积福造福 | 82 |
| 06 | 患得患失，喜怒无常 | 86 |
| 07 | 流言既来，用心安之 | 91 |
| 08 | 生活简单，心无负担 | 95 |

### 第四章 清静，心沐佛恩清凉地

总想在浮躁的人心之外，独建一处清凉之山。其实与其在外苦求，不如转向内修。撞撞晨钟，敲敲暮鼓，沐浴晨曦，让躁动的心得到片刻休息，感受自然微弱但是有规律的脉搏。心清静，处处皆是清凉之地。

- |    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 01 | 时常归零，回到原点 | 100 |
| 02 | 境随心转，心大自在 | 103 |
| 03 | 无所贪求，无所执著 | 107 |
| 04 | 平平淡淡，长长久久 | 111 |
| 05 | 心不离境，也不随境 | 116 |
| 06 | 心平气和，体悟快乐 | 121 |
| 07 | 满天红尘，心不沾染 | 123 |



## 第五章 慈悲，宅心仁厚度众生

张爱玲说：“因为懂得，所以慈悲。”这个世界的人，深知这个世界的苦。想想他们的不易和苦楚，恻隐之情油然而生。我们只要别吝惜自己的举手之劳，你会让很多人感受到人与人的温情，帮助他们燃起生命之火。

|              |     |
|--------------|-----|
| 01 善恶一念，相去甚远 | 128 |
| 02 心有慈悲，智慧同行 | 130 |
| 03 污中求清，闹中取静 | 134 |
| 04 放下万缘，肩挑众生 | 137 |
| 05 与人方便，自己方便 | 140 |
| 06 分众人乐，享众生福 | 144 |
| 07 真心赞美，予人希望 | 147 |
| 08 众生平等，去分别心 | 150 |

## 第六章 随缘，乐来悲去莫强求

随缘惜缘不攀缘，缘来缘去终归散。命中注定的，缘分到了，自然会瓜熟蒂落，果落你手；缘分不到，纵努力百倍，最后也是竹篮打水一场空，空留惆怅在心头。随缘，随顺命中的苦与乐。

|              |     |
|--------------|-----|
| 01 人生苦乐，坦然面对 | 154 |
| 02 尽己之力，无怨无悔 | 157 |
| 03 随遇而安，随缘奉献 | 160 |
| 04 不必强求，随缘而成 | 164 |
| 05 把握机缘，失不再来 | 167 |
| 06 包容谅解，和睦相处 | 171 |
| 07 做事随顺，不要勉强 | 175 |
| 08 变幻外相，清净内心 | 177 |





## 第七章 当下，莫问前生与来世

活在当下，珍惜眼前。如果身边的从来都不珍惜，直到失去的那一天，才感觉到原来是那么美好，那么弥足珍贵。与其以后扼腕叹息，不如现在好好珍惜。无论现在是美好，还是令你痛心，将来留在你心中的都是温馨的回忆。

- |    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 01 | 活在当下，把握现在 | 182 |
| 02 | 脚踏实地，心安此时 | 186 |
| 03 | 什么身份，做什么事 | 190 |
| 04 | 把握今天，赢得未来 | 194 |
| 05 | 呼吸尚在，希望永存 | 197 |
| 06 | 珍惜拥有，福缘无边 | 200 |
| 07 | 知足常乐，安适自在 | 204 |
| 08 | 接受当下，离苦得乐 | 208 |

## 第八章 感恩，投桃报李续恩缘

投之以桃，报之以李。在你陷入泥沼的时候，有只手将你拽了出来。不管你记得还是忘记，不管你的忘记是故意还是无意，他都是你的恩人，你都欠他一份情。欠了情就要还，如果忘了恩还负了义，你还有多少福缘可遇？

- |    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 01 | 心怀感恩，体悟幸福 | 212 |
| 02 | 饮水思源，惜福惜缘 | 215 |
| 03 | 滴水之恩，涌泉相报 | 218 |
| 04 | 天地之恩，父母最大 | 221 |
| 05 | 时时感恩，众生福报 | 225 |
| 06 | 夫妻感恩，百年相守 | 228 |
| 07 | 感恩拥有，幸福常驻 | 231 |
| 08 | 反观内心，自我精进 | 234 |



## 第九章 工作，于尘世中寻净土

职场如战场，同事如敌人？佛看人都是佛，牛屎看人都是牛屎。关键问题是你内心出了问题，带着一颗火药心，带着一颗警惕心，在职场上行走，怎能做到与人为善？放下包袱，敞开心扉，职场其实就是你的道场。

|              |     |
|--------------|-----|
| 01 忙而不乱，累而不疲 | 238 |
| 02 放松自己，放慢脚步 | 242 |
| 03 骂我打我，泰然处之 | 245 |
| 04 随顺机缘，方能成功 | 248 |
| 05 披荆斩棘，自己开路 | 252 |
| 06 随境而变，善巧方便 | 255 |
| 07 是是非非，终是浮云 | 257 |
| 08 细水长流，精进常在 | 260 |

世间之物，皆如手中之沙，拳头握得越紧，沙子漏得越多；本想紧紧抓住的，到头来空余几粒在手心。心中贪欲太多，总想把有形的无形的，都收拢到自己的怀中，可是往往适得其反，最后我们只落了个孑然一身。所以，活得从容，才能赢得人生。

# 第一章

放下，心无牵挂身轻松



# 01 放下自己，通达智慧

放不下自己是没有智慧，放不下别人是没有慈悲。

——《圣严法师 108 自在语》

佛教教人两件事，一件是善，一件是淡。为善是做事的标准，看淡是修心的方法。看淡，就是把万事万物都看轻，看轻财物、看轻名利、看轻悲喜，别把这些当成生命中的必须。佛教说，看破、放下、自在、随缘，放下才不会执著，不执著才会无烦恼之心。放下的东西越多，心中的空间就越大，智慧也就越多。

人来世间是受苦来的，可细想想苦自何来？与世界无关，与环境无关，只因为你心浮躁，只因为你心执著。身上背负的东西太多，自然轻松不起来，这些背负有家庭的、有社会的，但是更多是自己加给自己的。

有一位青年混得很落魄，他不明白，自己付出了很多很多，可是到头来得到的却很少很少。带着苦恼，他千里迢迢，来到青山寺拜访无际大师。青山寺藏于深山之中、密林深处，一路走来，青年自是吃了不少苦头。大师看着眼前这位落魄的年轻人，心中有些不忍：“施主远道而来，不知老衲可以帮你什么？”

年轻人叹息道：“师父，我非常痛苦，我找不到一个可以倾诉的人，所以我也很孤独，没有一个人可以走进我的内心。为了找到快乐，我四处奔走。鞋子走破了，赤着脚走，石块、荆棘把我的脚磨破了；为了找到快乐我大声呼喊，喊得嗓子出血……可是，快乐依然没有找到！”有的时候，我们很理解这位年轻人的心态。当我们的内心被矛盾纠缠的时候，我们急于向外寻求解决之法，有时真是有病乱投医。



大师看了一眼年轻人身上的大包，问道：“这么远的路途，施主为何背此大包？”年轻人满脸沧桑：“这个包承载了我太多的回忆，有失败的痛苦，有无助的泪水，有挫折前的灰心，有选择前的迷茫……这个包对我来说非常重要，我走到哪里都会背着，这是一笔财富！”

无际大师点了点头：“小伙子你说得没错，挫折是一笔财富，可是它们不应该是你路途的包袱啊！”顿了顿，大师吩咐弟子给年轻人准备午饭。

吃完饭，大师让年轻人出来坐船散心，船靠岸的时候，大师说：“年轻人，把船扛起来一起走！”年轻人愣了：“师父，我们已经过河了，为什么还要背船走路啊？这太累了！”大师笑道：“过河时，船是有用的。但过河后，我们就要放下船赶路，否则它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪，这些对人生都是有用的。它能使生命得到升华，但须臾不忘，就成了人生的包袱。放下它吧！孩子，生命不能太负重。”

一个简单的道理，芸芸众生又有几人能悟透，又有几人能践行呢？世人皆想离苦得乐，又有几人深谙解脱之道呢？《红楼梦》中的跛足道人唱得好：“世人都晓神仙好，唯有功名忘不了；古今将相在何方？荒冢一堆草没了。世人都晓神仙好，只有金银忘不了；终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了。世人都晓神仙好，唯有娇妻忘不了；君生日日说恩情，君死又随人去了。世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了；痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了！”做不到跛足道人的彻底，但最起码应该具有他的淡泊和豁达吧！

一个人匆忙赶夜路，不小心掉下悬崖，慌乱之中抓住崖边的一颗小树，百十斤的重量都拴在这棵小树上了，小树被拽得嘎吱嘎吱直响，这人吓得腿肚子都转到前面去了。这个时候他开始念阿弥陀佛了，希望佛祖能显灵救他一命。还别说，佛祖这时候真的出现了。



这人一看激动得差点晕过去，连忙呼救：“佛祖啊，你救救我吧，再不救我就没命了！”佛祖说道：“那你要按照我说的去做。”这人连连点头：“行，您让我做什么都行！”佛祖淡定地说：“那你放开手中的小树。”

这人一听愣住了：“佛祖，您让我松开这颗小树，我不就掉下去了。”他死也不肯松手，佛祖无语，无奈地摇了摇头走了。

这个人一直坚持到天蒙蒙亮的时候，绝望地向下一看，才发现：自己的脚离地三尺多一点！

这个人挺可怜，但是生活中的很多人也重复了这个人的错误。许多的苦，是因为你太多的欲望，太多的执著。放下自己，放下执著，无疑是一种明智的生活智慧。如何才能做到？

第一，正在追求的是不是你必须要的。吃着碗里的，瞧着锅里，抓着勺里的。这种贪欲来自心底，与其说是为了吃饱倒不如说是一种黑暗心理：自己得不到，也不能给别人。你占尽所有的资源，你也得到无尽的痛苦，什么时候你学会了放手，痛苦也会离你渐行渐远。

第二，经常给心灵处理垃圾。房屋一日不扫就会尘土肆虐，草坪一日不剪乱草就会丛生，心灵也一样，需要你“时时勤拂拭，莫使染尘埃”。每天给自己一段时间，面壁自省，思过悔过才能改过。

第三，失去的不要后悔。既然知道凡事无常，所以失去了，也是大势所趋。就连你的生命你都掌握不了，早晚都要与尘土同眠，与河川同化，又何必强求别的呢？

跛足道长说的好：“好便是了，了便是好。”了却人生众烦恼，开辟内心清净地，静赏春花开秋月落，便是人生好境地了。



### “本来无一物，何处惹尘埃”是谁说的？

惠能大师说的，原文为“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”。惠能大师，唐代高僧，中国佛教禅宗六祖，著有《六祖坛经》流传于世，至今仍有不腐肉身舍利久存于世，成为佛法修行之见证。惠能祖师，俗姓卢。幼随父流放岭南新州（今广东新兴）。父亡随母移居南海，艰辛贫困，以卖柴为生。24岁时，得人资助，北上参学。唐龙朔元年（661）在黄梅谒见禅宗五祖弘忍。五祖乃令其随从作务，劈柴踏碓八个多月。其时弘忍年事已高，急于传付衣法，命弟子作此偈以呈。



## 02 能拿能放，提放自如

放下不等于放弃，是为脱困，是为提起；要能放下才能提起，提放自如是自在人。

——《圣严法师 108 自在语》

佛语云：人生实为一场戏，演戏时无论何种角色，生旦净末丑，凡角色需要，须认真，须投入，不能放弃。然演戏只为演戏，戏外的你才是真实的你。又须记得演戏的途中不能犯糊涂，不能太当真，不要太执著。要认真，不能放弃；要放下，却不能执著。

放下不等于放弃。取舍之间太微妙。取未必就是可喜的事，舍也未尝就是不好的事。尽管舍时痛苦，然而历经苦痛后的从容和历练却是苦难中的财富。因而，该舍时就要绝然放下。放下是解脱，放弃是罪过。放下是为提起，放下才提得起。

有个故事，初祖菩提达摩和他的弟子慧可禅师之间的对话。慧可禅师一直被很多问题困扰，这些是是非非的问题搅得他不能安心入睡。他烦恼极了，跑去问菩提达摩，希望师父能帮他安心。

于是菩提达摩问他：“你的心在哪里？把你不安的心拿出来让我看一看！”结果他找不到自己的心，这时菩提达摩就告诉他：“我已经替你把心安好了！”

圣严法师说道，人所以内心不安的原因，归结起来不外是嫉妒心、担心、嗔恨心、愤怒心、贪心，以及种种矛盾冲突。这冲突包括自己与自己，自己与他人之间，以及现实和想象或期待之间的落差。

比如嫉妒心，有时我们看到别人的表现好，心里就会不舒服，其实别人有好的表现应该要赞叹欢喜，感同身受。而且对别人的成就，我们也





可沾一份喜悦，甚至起而效法。与其嫉妒别人，不如去了解他人能够成功的原因，并且看看自己要怎么做才能够像他一样优秀。但是，有时别人能得到的，也许自己付出了同样的努力还是得不到，这时就要想到可能是因为自己的因缘福报不够，只要再努力，然后加上因缘福报的促成，自然就会成熟了。所以别人的成功，一定也是辛苦努力来的，即使不是这一生的辛苦，也是过去累积而来的。有的人会对别人生来有钱、有地位感到不服气，觉得自己辛苦一辈子，既没有钱，也没有福气。这时我们就要想到，这是别人过去努力修来的结果，不用羡慕，也不需要嫉妒。

法师认为，贪念心也是常使人心不安的原因。得不到的却想要，这就是贪。贪得无厌是很痛苦的事。但其实能够得到的自然会来，只要努力去经营，自然会开花结果。这就是所谓的水到渠成。所以根本不必挖空心思去想、去和别人争。

当内心感到不安的时候，可以先了解心为什么不安？寻找到源头，就能明白其实很多烦恼都是没有必要的。

有个上了年纪的白发老妇人，她整天闷闷不乐。有人看见了，就问她为何如此。她说：“我有两个儿子，大儿子卖鞋，二儿子卖雨伞。晴天吧，我担心二儿子的雨伞卖不出去；下雨天吧，我又担心大儿子的鞋卖不出去。所以，不管晴天还是下雨天，我都高兴不起来。”

后来，有人对她说：“你应该天天高兴才是呀！”老妇人不解地说：“我怎么能高兴得起来呢？”“晴天吧，你大儿子的鞋好卖。下雨天吧，您二儿子的雨伞好卖。所以，不管晴天还是下雨天，您的儿子都有好买卖。您有什么不高兴的呢？”听了这话，老妇人果然高兴起来了。

所以，人心不安的时候，可以反思，问问自己不安的原因是什么？如此一反问，很容易就会发现往往只是自己想太多，事实上，没有什么值得烦恼和难过的。经过这样的省思，心就会安定下来。