

覺在當下

生命王道·修行日志

韩一僧 著



一位人世修行者的灵魂小语

传统文化学者韩一僧呕心沥血之作

九州出版社
JIUZHOU PRESS



覺在當下

生命王道·修行日志

韩一僧 著



图书在版编目 (CIP) 数据

觉在当下 / 韩一僧著. --北京: 九州出版社,
2014. 6

ISBN 978-7-5108-3063-1

I. ①觉… II. ①韩… III. ①日记—作品集—中国—
当代 IV. ①I267. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 136843 号

觉在当下

作 者 韩一僧 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010)68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司
开 本 710 毫米×1000 毫米 16 开
印 张 16
字 数 256 千字
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-3063-1
定 价 36.00 元

★版权所有 侵权必究★

序

没有一个人是为了追求痛苦才生活在这个世界上的。

大家都在追求幸福，但是又常常不能收获幸福；追求成功，但又不能常常获得成功。

面对这种生命的普遍现象，古代的先哲们为我们开发了许多极为智慧的方法，无论儒、释、道，还是西方的许多宗教都在解决这一问题的途径上做出了伟大的贡献。

但是，今天的我们面对的是一个比古代复杂得多、速度快得多、诱惑强大得多的世界，我们需要更大的智慧、更简便的方法和更博大的胸怀去面对。

而我们却以太多的聪明代替了智慧，以一时的痛快代替了长久的幸福。

我们处在一个不断奋斗、勇猛追求的状态里，目的只是为了逃开焦虑和孤独。

然而事情的结果却和我们的目标恰恰相反。我们拥有的物质越多，失去的安全感也越多，心灵变得更加不安定，幸福也离自己更远。

这样，我们便清楚地看到一个现实——大家都在努力地追求着不幸！

其实我们真的很愚蠢！

因为我们总是在经历着失败！

因为我们总是生活在焦虑之中！

因为我们天天逃避孤独却永远孤独！

因为我们总是为没有意义的价值观奋斗！

因为我们总是在愤怒中消耗自己！

因为我们在懦弱中不敢放弃自己的私欲！

.....

所以，最重要的第一步是要有勇气！有勇气面对自己的懦弱和愚蠢！在每一个当下反省、觉知。

这才是生发智慧的第一步。

所有的人，都无一例外地不断被懦弱和愚蠢所包围着，伟大的智者与普通人唯一的区别是他们有勇气面对和承认。敢于面对真相，是他们与常人最不相同之处，因此他们才有机会让自己发生改变，才有机会让自己拥有常人没有的智慧和力量。

我们凡人却总是不敢面对自己内心的虚弱和无知。我们假装自己很强大，假装自己无所不能。在貌似强大的表象下面，却藏着痛苦的内心。

所以，现在的我们最需要的是勇气！是承认自己无知的勇气。

当我们开始承认自己的无知，便有可能觉知到生命的真意了。

那么，什么才是真实的意义呢？从哪里去找？用思维去探究？还是用脚步去寻找？许多人为此痛苦不已、兴奋不已，但最终的结论却依然是虚幻。

其实，从历史或者遥远的空间找到的往往只是参照物，而非价值本身，更不是幸福。所以，要想拥有意义，只有从当下才可以找到。

当下的觉知才是慧命之关键，便是止、定、静、安、虑、得的功夫。

从心魔的层层障碍中穿越过去，从偏见和执着的情绪中洞见光明，了知当下、进入当下、融入当下、拥有当下，才是探寻价值、获得意义的开始。

所以修行必须入世，必须主动地接受每一刻的快乐和痛苦，积极地迎接每一个光明与黑暗，喜悦地接纳每一次死亡与再生。

修行必须遵循一定的次第，否则不能最终成就。而每一个阶段都离

不开我们的身心和我们真正经历的世界。

修行中的禅那心法，更是要有世间生命作为资粮，作为参照，作为觉体的。我们厌恶这个人世，因而产生出离心，当然很好。但是，必须明白的是：出离的应该是我们的烦恼分别，而非人类世界。

这个世界本无好坏，她只是在那里真实地存在着，我们因为自己愚痴而生出无限烦恼，却要抱怨整个世界，这是何等的不讲理呀！

所以，人们往往是在愚痴地蛮恨着。

智者不是这样。他们最爱的是自己已然拥有和正在拥有的一切，不加分辨，全部接受。

因为他们知道，生命的全部经历正是自己的全部财富。抛弃生命中的任何一部分，都是在抛弃自己的价值。每一个舍弃之心的生起，都是一次生命意义的缺失。

所以，自古圣贤多磨难，自古圣贤爱磨难，自古圣贤成于磨难。因为他们从来都是在世间修行。

今天的时代给我们带来的是过去时代数百倍的丰富经历，速度和空间让我们有了反观映照自我的强大资源。心念的起伏、因果的展现远远超越了过去。真正在这个世界、这个时代深入修行，快乐而勇敢地去迎接一切，应该是过去数百年的功效，我们怎能不珍惜呢？

这个时代的当下，使我们的生命有了从未有过的浓度。只要我们足够勇敢，时时反观，必能超越自性烦恼，成就一生。

所以，修行重在勇于反省，反省才有当下，有当下才能超越痛苦、永断轮回。

2014年5月3日

目 录

止 念

戒与慈悲	三
真如禅寺的戒	五
诱惑是一种考验	八
发菩提心	一〇
亡身不真 非役人也	一三
悬崖撒手	一六
慈悲的力量	一九
嗡嘛呢贝美吽	二一
“我的面子”	二三
允许“差异”	二五
切莫怪力乱神	二七
切莫养鬼	二九

定 心

包容的界限	三三
我们常常是情绪的奴隶	三五
忍辱、慈悲与空性	三七
愿力与定力	三九
“当下”在哪?	四一
困于死地 生于死地	四四

大爱，大勇	四七
善待无常	五〇
辟谷与无为	五二
何为修行？	五五
不要输掉微笑	五七

静 意

幸福的境界	六一
平常心	六三
无相的角色	六五
为善无近名	六八
净心、静身与境界	七一
一念清净	七四
寂静·欢喜	七七
四无量心	八一
放生自己	八四
我们的傲慢	八六
心穷者，命必穷也	八八

安 神

以无所得故，菩提萨埵	九三
尊重金钱	九五
因为无常，所以珍贵	九七
燃指供佛与“亲民”	一〇〇
保任与起用	一〇三
清明之反省	一〇五
午夜，好冷	一〇八

养生主	一一一
“坎”的魅力	一一四
心平天下平	一一六
家在这里	一一八

虑 觉

应无所住生其心	一二三
放松与知性	一二五
心念起处 即现因果	一二九
道的窍位	一三一
易之道	一三三
不昧因果	一三六
爱心与机心	一三九
惊见你还在	一四二
禅，觉醒的心	一四六
水晶的佛	一四八
不要浪费我们的痛苦	一四九
“做有”“做无”	一五一
精进就在细微	一五三
彻底的出离	一五五
本来无一物，何处惹尘埃	一五七
看相	一五九
其实，死亡并不遥远	一六一

得 真

以心换心 以心运物	一六五
道的品格	一六七

认真做梦	一六九
无用之用	一七一
吾道一以贯之	一七三
大悲心起	一七六
真相（诗一首）	一九一
真空妙有	一九二
活出自己的真理	一九五
惟有空空是大道	一九八
涅槃，烦恼的寂灭	二〇一
时时可死 步步求生	二〇三
绑定的人生	二〇五
水，还是水	二〇七
真诚的功夫	二〇九
生命的意义	二一一
外王之道	二一三
看破红尘爱红尘	二一五
护法凭什么帮助我们	二一七
活着真好	二一九
听，花开的声音	二二一
音乐背后的寂静	二二二
女性的优雅	二二四
修行，重在行愿	二二六
放下	二二八
智不住三有，悲不入涅槃	二三〇
全然方可入世	二三一
修行点滴	二三三

止
念
咒

戒与慈悲

今天是大年初一，上午去看郭师父。

他是我的俗家师父，精通儒、释、道三家的学问，而且有多年的禅修经验。

本来这一段时间就一直感觉自己有点昏昏沉沉的。前一段时间和官员们在一起为了不让人家感觉我清高，也免得推来推去的假客气，就把酒戒给破了。几次喝下来，总感觉身体沉沉的，不是很通畅，甚至乘着酒兴还想放纵一下自己，消耗精力的同时减少一些精神压力，但心里也清楚这样会让自己变得更浑浊，更加不愉快。

师父可能一眼就看清了我的状态。“戒是基础，清净心是基础，”他一边倒茶一边跟我说，“就像盖一座大楼，你怎么可以把它盖在冰面上呢？如果戒体不清，不断被贪、嗔、痴、愚所诱惑，内心就没有对真相的了知和认定。那么，所有的修行就如同在冰面上盖楼，冰一融化，楼就倒了！所以，根本谈不上精进。”

我立刻感受到了我最近由于破了戒，对自己的控制力越来越差，以至于身心越来越迷乱，混浊的状态，我已有好长一段时间没有清净的喜悦感了！于是我不断地点头，深以为是。

“所以要时刻保持清醒，知道的状态。因为修行是一件很难的事情，稍不谨慎就坠回去了。如履薄冰啊！”师父看着我。

“是。”我说。心里想着我前一段时间曾有过的身心清爽的状态。

“只有在戒体清净的基础上，才能谈到空性、定性和慈悲心以及菩提心的问题。”师傅又说，“你的禅坐有一定的基础，但还远远不够。不

能沉溺于禅乐，否则你永远只是一个快乐的凡夫。——要有成为圣人，成佛的决心。而这个决心就来源于大悲心。”

先把“自己”这个众生中的一个给度了，再去度更多的人。我想。

他又说：“这中间最重要的是要学会利用慈悲的力量。只有它能带你进入真正‘定’的状态，真正的修出菩提心来！”

“那么，师父，慈悲本身就是一种无比巨大的能量吧？”我望着师父。

“难道不是吗？而且，还远远不仅仅是能量，它还是一种本质。”师父说。“我是亲自走过来的，我告诉你的是我确认过的道路，不是以讹传讹。做师父的只有自己实证过的东西才可以告徒弟的。所以你要认真去体悟我说的话，并且要实实在在地修。”

我喝着师父给我倒的茶，品着师父给我讲的话，深深地感受到了一种法的力量。身体很通畅，精神也非常活跃。

所以说“法”在修行人的身上就是一种“气”，它会使你在一刹那间变得从本质上健康，快乐。此时，我深深地体会到啦！

.....

不知不觉之间两个小时过去了，几乎忘记了要吃中午饭。

我暗自庆幸自己能有这样好的师父。只有这样的人才能在关键的时候点拨我，让我从迷乱中重新回过头来。

这本身就是慈悲的力量，

更是戒定慧的力量！

2010-03-27

真如禅寺的戒

大年初四到初八与另外七个好友一同到江西云居山真如禅寺坐了三天禅。

一年下来，身体与精神都混杂了太多的脏东西，彻底清理一下当然是非常重要的事。有禅坐功夫的人在寺庙和出家师父一同坐禅，显然是最好的选择。

真如禅寺在如今的众多寺庙当中，也是难得的以修行为真正追求的清静道场。它坐落在云居山顶上。一般的游客很难上去，周围小小的山峰环抱着，还有四季不断的清泉和小而清澈的湖面。风水皆绝佳，是难得的修心养生之地。这一座唐代的大庙在日本入侵中国的时候被炸毁后，于上世纪 50 年代由著名的虚云大师带领一帮弟子一砖一瓦建起来。所以寺庙并不奢华，倒很简朴。但是这里却严格地传承了祖师们的禅门宗风，戒律、见地、修行到今天依然恪守得非常严格。以至从这里成就了一批大和尚，他们影响了中国，甚至世界。

这里的师父以自己耕作农作物来维持寺庙的经济，并不靠居士或游客。大家全部是早上四点开始上早课，七一八点坐一支香，然后到田里出坡，干农活。中午到晚上还要坐三到六次禅，再上一次晚课，一天下来非常紧张。

我同行的三个朋友经历了第一天的修行后，于次日上午返回城里了。因为他们发现这里很苦：坐禅苦，一个半钟头下来腰困脚疼；生活苦，睡在大通铺上，夜晚冻得头都不敢伸出被窝；学习苦，早上四点就要起床，在大殿里站一个多小时念诵经书。受不了！更何况管得很严，

要求穿居士服、布鞋、不得大声喧哗，要按规定行、走、坐、卧、吃饭、行香、施礼等等。一系列的要求是现代的所谓自由人都不愿接受的。所以他们第二天便打道回府了！

留下的四个人一直坚持着，而且被这里所有的细节所不断感染，并坚定地恪守这里的制度，每一坐香都不愿意错过。因为他们深深的明白一个道理：习气才是我们获得清静和自由的真正敌人。

在虚云大师的《参禅法要》里，第一要素就是讲“戒”。只有“戒”的坚守才能谈到禅坐与觉察，才能谈到“念佛是谁”的道理。所以，在云居山真如禅寺里，无论行、走、坐、卧都能感受到规矩的作用，每时每刻都让这里的人通过每一个细节去体悟真性，体验去除习气的清静。

而我们平时习惯了随着自己的欲望和情绪去选择我们的行为。我们会因此而变得越来越贪婪，越来越傲慢，越来越愚痴，会有更多的愤怒和猜疑。这些行为和情绪以及思维又会让我们变得更加痛苦，我们越是努力，越是如此。

我们其实是自己的情绪和欲望的奴隶，而不是主人。修禅的目的，恰恰是为了让我们自己，变成一个真正理智的人，把世界和自性了知得清清楚楚，从而实实在在地做自己的主人。

而这一切的开始，并不是来源于目前许多所谓修行者和导师所说的禅机。如果所谓机智、敏锐、不拘一格、行为特别就能代表禅性的话，那么众生的聪明也一定会代替圣人的智慧。

当然，禅一定是活泼的，入情入理的。我们在真如禅寺接触到的三个人都给了我们亲切、慈悲甚至活泼可爱的深切感受。现任的方丈师父，大殿的维诺师父和客堂的知客师父，他们的年龄都不算太大，我们根本感觉不到他们身上一丝出家人要为人师表装模装样的感觉，就像朋友一样与你亲密相处，像主人一样对你关怀照顾。但是在大殿上、在禅堂里，在面对规矩的时候，他们严厉得像七十岁长者，让犯错的人不得不认真面对。

在禅堂打坐，要求不可昏沉，不可前合后仰，不可发出声音。要坐

如钟，一动不动。否则监香的师傅就会一香板打在你身上，再犯又一香板。还犯就跪到地上反思。包括我们这些居士也不例外。我的三个朋友都不约而同地被打过，印象深刻。

三天下来，我们就有许多习惯在发生改变，早睡早起了，坐得住了，可以不吃肉了，走路知道含胸拔背了……一切都是在不知不觉中发生着变化，最关键的是放下了许多烦恼，身心变得清静而愉悦，离自性更近了。

临别时知客师父让我给观音磕个头，说声再见。正巧看到观音像前跪着一个小师父，看到我们要行礼赶紧要让开。但他却动不了地方，腿已不听使唤。一问，原来是因为不上殿做功课，偷懒，所以罚跪。这一幕让我很震撼。一个真理和觉悟相关的文化，想要保持它的纯度，一定是一个严格的纪律与严格的人去坚守的。因为人性总是习惯于懒惰和放纵，沿着这个方向只会越来越浑浊，越来越痛苦。但在人们还没有了知真相，以及了知真相带来的幸福之前，怎么会有坚定的信心和决心去改变自己呢？

所以“戒”就显得非常重要。由于我们的无知，又由于我们有追求幸福的冲动，我们就必须相信那些已经获得了智慧与幸福的先哲的启示。沿着他们走过的路，坚定地迈向彼岸。“戒”，这个时刻需要把握的东西，就是第一步，它让我们逐渐摆脱习性和情绪对我们的控制。一点一点擦亮我们内心的镜子，一步一步看见自己的本性。

只有从戒杀、戒盗、戒淫、戒妄语、戒酒开始，逐步过渡到每时每刻合规合矩，内心清净，这样才能有真正禅定的基础，也才能很快能达到一心不乱、洒脱自在的境界！

2010-03-30