



禅悟人生系列

博大精深，潜心叙说人生真谛
真知灼见，信手拈来度世菁华

禅师读红尘

写给都市人的枕边幸福禅

身在红尘处 不怕红尘深 江水东流去 是空亦非空

刘江川  著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

 禅悟人生系列

禅师读红尘

写给都市人的枕边幸福禅

刘江川●



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

禅师读红尘：写给都市人的枕边幸福禅 / 刘江川著. --北京：
新世界出版社，2012.12

ISBN 978-7-5104-3418-1

I. ①禅… II. ①刘… III. ①人生哲学—通俗读物②社会生活—通俗读物 IV. ①B821-49②C913-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第250172号

禅师读红尘：写给都市人的枕边幸福禅

作 者：刘江川

责任编辑：张保文 杨艳丽

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：260千字 **印张：**14.25

版次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-3418-1

定价：29.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



前言 Preface

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。

——宋·无门慧开禅师

佛教中，人们所在的大千世界被称为“娑婆世界”，“娑婆”是梵语的音译，意为“堪忍”。意思是说，娑婆世界的众生罪业深重，必须忍受种种烦恼苦难，故娑婆世界又被译为“忍土”。

我们生活在娑婆红尘之中，自然会有烦恼困惑，禅宗有句话叫做“烦恼即菩提”，面对这些缺憾和不如意，如果我们能够聆听禅师梵音，悟到心底的智慧，烦恼和难关自然就会转化为我们成长的契机。

禅，如同春日的阳光，于一笑一颦间照亮了每个人的心。禅，诠释着人间的爱、恨、情、愁，并用一颗博爱的心让人间变得更加幸福和谐，让我们重新审视自己，真正理解生命的意义。

佛家追求真情真性，去伪辨假，内外一致，真我心里；不闭眼塞听，不妄断曲意，光明磊落，无贪无欲；追求心如明镜，意如止水，自然安详，去恶从善，慈悲为怀，把人引向光明与幸福的境地。

那么，什么是幸福？

有人认为，幸福是一座房子，有了房子，就能承载更多的幸福，所以房子越大越好；有人认为，幸福是一辆车子，有了车子，就能追上幸福的脚步，所以车子越

高级越好；还有人认为，幸福是一沓钞票，有了钱，什么样的幸福都能买到。

鉴于以上几种心理，人们忙忙碌碌，在浮躁的社会中寻找微渺的幸福。在这样的紧张劳碌中，人们的心灵难免疲惫、脆弱。人们在享受日新月异的物质文明的同时，也面临着时尚、奢华的诱惑，于是不断地攀比、盲从，努力去挣更多的钱，买更大的房子、更好的车……然而，当真正拥有了这些的时候，却发现自己仍然不幸福。此时，不妨翻开本书，由诸位禅师指引，于内心深处寻一分宁静，品嚼红尘间丝丝禅味。

禅可以帮助人们开阔心胸、坚定毅力，调和精神、磨炼心性，开发智慧、锻炼理解力和思考力。禅能够给人安定与智慧，令人彻悟而心清净。这些正是忙乱、疲惫的现代人最需要的东西。

懂得了禅，就能够在富时平和，穷时快乐，工作时舒心，休息时放心，就能够生无烦恼，死无畏惧。

生活不会一帆风顺，当我们在生活中苦苦挣扎，眼睁睁地看着幸福渐行渐远却无能为力时，禅飘然而至，借给我们一双慧眼，帮助我们找到被生活遮掩的幸福。原来，幸福是一种感觉，是一种表情，是一种心境，是一种追求，它给我们温暖，给我们鼓励，让我们无论何时都能保持微笑，即使深陷困境仍然心如止水，最终成就生命的意义与生活的美满。

释迦牟尼佛在悟道时曾说：“奇哉奇哉，一切众生皆有如来智慧德相，只因妄想执著不能证得。”人们因了妄想和执著，隐蔽了原有的佛性，才遇见各种烦恼。而修禅可以使人获得一种充实自在的生命，助人缓解压力、增加定力、开启智慧。

禅的智慧博大精深，包罗万象，提示了诸多关于人生的幸福方案。禅如一脉脉清泉汨汨流淌，能给我们浮躁、喧嚣的生活带来一丝宁静和清凉。相信这些禅心莲韵可以为我们拂去心灵的尘埃，使我们成为身心清净、淡泊名利、快乐无忧的人。





目 录 Contents

洞见真我：明心最见菩提月

时时自省，方得一颗清净心 /2

空身空心，才能勘破大道 /3

禅定修身，立浮世而泰然 /4

禅即佛法，参透便是明心 /6

不慕浮华：诱惑入眼不入心

浮华美不过现实，好景长不过生活 /9

断利养心不羡横财，勿贪功名不为权倾 /10

远离诱惑，方能见到幸福曙光 /11

灭掉心头火，可得心底清凉 /13

扫除心灵上的尘埃 /15

深耕心地：在寂寞中与自己相约

生命是一首承载寂寞的乐章 /18

学会独处，与寂寞相安 /19

让寂寞成为一种修行 /20

寂寞时要懂得“孤芳自赏” /22

难忍能忍，难行能行 /23

善护自念：持重守静是人生根本

持重守静才是处世根本 /26

利禄功名过眼忘，荣辱毁誉不上心 /27

别让物欲妨碍快乐 /29

宁静致远，无欲则刚 /31

禅心解压：六道无定趣，安然脱苦海

不妄求则心安，不妄做则身安 /34

凡夫转境不转心，圣人转心不转境 /35

学一分从容，得一分惬意 /36

别背着包袱赶路，不执著于虚妄的念头 /38

为大事者，不惧风雨 /39



自求多福：佛不度人人自度

自伞自度，自修自福 /43

有诺必践，养心种德 /44

建立自我，追求忘我 /46

自性自度，日日精进 /48

适时放下：无心恰恰用，用心恰恰无

放下过去，亦放下未来 /51

放下输赢，你才会赢 /52

心中无我，才能超越自我 /54

放下我执，才能回归自由 /56

悬崖撒手，自肯承担 /57

少欲知足：欲壑难填，知足常乐

欲壑难填，知足才能常乐 /60

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得 /61

最大的幸福源自知足 /62

不知足，永远是贫穷的人 /63

事能知足心常泰 /65

持戒精进：心为修行初渡头

- 先有所见，而后躬行 /68
- 想人不能想，为人所不为 /69
- 一日不作，一日不食 /70
- 人生的因果锁链 /72
- 机会在心里，在结缘中 /73

修身行善：自有一双无事手，为做世间慈悲人

- 慈悲是最高贵的生活方式 /76
- 诸恶莫作，众善奉行 /78
- 一事一物，莫不怜悯 /79
- 一言之善，贵于千金 /81
- 胸怀一颗好心，满手都是慈悲事 /83
- 本是仙佛种，随处可开花 /85

厚道为人：上善若水，厚德载物

- 路径窄处，留一步与人行 /89
- 逃避吃亏，就是拒绝成功 /90
- 灭一点嗔心，关百万障门 /92
- 吃苦就是吃补 /95
- 务实不务虚，踏实不踏空 /97



血浓于水：亲情是不凋的玫瑰

- 亲情是最应投入的爱 /101
- 世间温暖，莫过亲情 /102
- 以菩提心行智慧孝 /105
- 身为人子，誓报亲恩 /106
- 尽力生时养父母，死后悲号总是空 /108

惜友惜缘：人生乐在相知心

- 友情如花，馥郁芳香 /111
- 友情的甘味是相伴一生的甜蜜 /112
- 金钱无法衡量友爱 /114
- 没有友情，不可能领悟生活真意 /116

禅花有爱：藩篱情深卧鸳鸯

- 爱一个人不一定非要得到 /119
- 爱随缘生，惜缘惜福 /121
- 韶华易逝，莫待无花空折枝 /122
- 有时打开情爱的锁，方得一席自由 /124
- 持久的爱，绵长的情 /126
- 别把感情浪费在不合适的人身上 /128

虔敬姻缘：白首不离得一人

保鲜婚姻，需要“忠诚”这味良药 /131

与子偕老需要包容和体贴 /132

婚前睁两只眼，婚后闭一只眼 /134

像对待自己父母一样对待对方父母 /136

积极进取：苦想没盼头，苦干有奔头

以无声的觉悟，规划自己的事业 /139

有一口呼吸，就有无限希望 /140

于刀山剑树中安然静坐 /142

工作不只是谋生的饭碗 /143

静下一颗“躁”心 /145

灭却心火：人生最美是淡定

不争功劳，不矜成就 /149

参透名利退全身 /150

抹平你的名利心 /152

虚名只是个累人的噱头 /154

荣华总是三更梦 /155



欲得先舍：大舍大得，小舍小得，不舍不得

得不到的就放手，抓不住的就转身 /159

欲求有得，先学会舍 /161

以舍为得，于人是慈悲，于己是福德 /164

提放自如，才是最好的处世之道 /166

万事涵容：事不三思终有悔，人能百忍自无忧

心量要大，自我要小 /169

心旷为福门，心狭为祸根 /170

包容不完美，才有完美心境 /172

让一步山高水长，退三分天高地阔 /173

不包容众生，便是苦了自己 /175

谦退保身，涵容待人 /177

自在浮沉：随缘自适烦恼去

随缘却不随便 /180

心晴雨亦晴，心雨晴亦雨 /182

拥有而不负担，随缘而不着意 /183

动静沉浮皆乐趣 /185

趋善度恶：善似青松恶落花

慈悲没有敌人，智慧不起烦恼 /188

不以己心定善恶 /189

行善可以防止灵魂走偏 /190

善恶只合转眼看 /191

是非善恶心中秤 /193

活在当下：今无所住，不染不著

与其瞻前顾后，不如尽享当下 / 196

过好今天，不预支明天的烦恼 /197

与幸福约会，就在此时此地 /198

当下觉知能明白当下的状态 /200

活在当下，快乐就在眼前 /202

勘破无常：云生云灭自在风

向死而生，花一开自然会落 /205

生命如同夜荷花，开放收拢是常态 /206

活出生命的真意，以平常心看无常事 /209

随缘生死，云生云灭自在风 /211

生死本无鸿沟，只经过喜悦旅途 /213

感恩生命，虔诚生死 /214





洞见真我 明心最见菩提月

人间多歧路，每个人都难免在其中浮浮沉沉，几番下来，周身牵挂诸般苦痛，此时，唯悟得“空”方可得解脱。当你真正了悟世间万象本是空空如也之时，纵尘世间浮灰漫天，燥热难当，自可得清凉佳处安顿身心。

时时自省，方得一颗清净心

我们常说人无完人，但每个人都有权利让自己最大限度地臻于完美。要想不断地完善自己，我们就应拥有持续自省的习惯。自省需要勇气，它是一次自我解剖的痛苦过程，得有很大的魄力才能做到。其实，认识到自己的错误并不困难，难的是用一颗坦诚的心灵去面对和改正错误。

古人有训：“静坐常思己过。”我们应该学会自省自悟，在不断的自我反省中，承担生命交付我们的那一份责任。

但在现实生活中，许多人并不善于反省自己的过错，而是时刻盯着别人的过错。

有一个女人经常背着自己的丈夫与情人幽会。一天，她打扮得花枝招展到河边会情人，却没有等到。这时，一只狐狸叼着一块肉路过这里，看见水里的鱼儿，就放下嘴里的肉跳入水中捕鱼，可是鱼儿游到深水里去了。狐狸没有捕到鱼，回到岸上，发现自己之前放下的肉竟被一只正好路过的乌鸦叼走了。那个女人看到这一幕，就讥笑狐狸说：“馋嘴的狐狸，你扔掉自己的肉去捕鱼，结果弄得两手空空，真是好笑！”

狐狸反击道：“你这个女人抛弃自己的丈夫，偷偷来会情人却没有等到，现在不也是两手空空吗？”

就像故事中的女人一样，很多人惯于指责别人，让他反省自己却比登天还难。人人都犯过错误，但很少有人能自省。

六祖慧能禅师在《坛经·忏悔品》中讲“无相忏悔”。什么叫做忏？什么叫做悔？所谓忏，就是忏除以前所犯的过失，从前所造的一切恶业、愚迷、嫉妒等罪，完全忏除尽净，今后永不再起。所谓悔，就是悔改自己以后再犯的过失，从今以后，所有的恶业、愚迷、嫉妒等罪，永远断除，更不再造作。

古人云：“君子之过也，如日月之食焉。过也，人皆见之；更也，人皆仰之。”这句话的意思是，日食过后，太阳更加灿烂辉煌；月食过后，月亮更加皎洁明亮。君子的过错就像日食和月食，人人都看得见，但是改过之后，就会得到



人们由衷的敬佩。人都是不完美的，总是会犯这样或那样的错误，如果我们在反省之后仍不能“过而改之”，则会自取其咎。晋灵公的悲剧，便是一例。

春秋时，晋灵公无道，滥杀无辜，臣下士季向他进谏。灵公当即表示：“我知错了，一定会改。”士季很高兴地对他说：“人谁无过？过而能改，善莫大焉。”遗憾的是，晋灵公言而无信，依旧残暴，最终被臣下刺杀。

晋灵公不知悔过，口头答应，心中不改，落得如此下场也在情理之中。

我们不但要有自省的力量，更要有自省后改过自新的勇气，这样才不失为一个完善的人。当我们每次清洗自己的身体时，不要忘了让心灵也得到沐浴，身心都洁净了，我们自然可以得到一直想要的清净和幸福。

红尘禅语

百丈禅师说：“懂得自省，是大智；敢于自省，则是大勇。”自省是道德完善的重要方法，就像一泓清泉，将思想里的浅薄、浮躁、消沉、阴暗、自满、狂傲等污垢涤荡干净，生命自然会重放异彩，生机勃勃。

空身空心，才能勘破大道

佛言：一切众生皆有佛性，本来不生，本来不灭，只因迷悟而致升沉，何以故？众生长迷不觉，所以永劫堕落；诸佛长觉不迷，所以永成佛道。若有男女求佛道者，进道功程，权分四级，号四句偈：一曰空身，二曰空心，三曰空性，四曰空法。这四句偈正是受持四句偈，有助于人的修行。我们平常听到佛学大师教诲众人“先空身，再空心”，正是从此处得来。

佛家认为，我们的肉身是父母所生，具备了父母的气息和习性，所以，人的一身九孔带有种种不净。我们的生命又是由“地、火、水、风”四大假象组成，最终都留不住，是要败坏掉的。正如《金刚经》所言：“一切有为法，如梦幻泡影。”世间的一切都如醒来即逝的梦境，虚无缥缈的幻想，一碰即破的肥皂泡，或是只能短暂存留的影子。而那些有大智慧的男男女女，能够清楚地认识到肉身

的虚幻不实，因而潜心修炼，肉身未死也当它死了一般，不对它寄予什么希望，只不过想借此幻身来学佛修行，这就是佛家所说的“悟身空”。

世界上的外财、外物，本来就不属于你，你只是暂时使用它们、支配它们而已。当你离开这个世界，它们就会随别人而去，受别人支配。任何身外之物都具有这样的物性，注定不属于某一个人。上面提到的四句偈也是这个意思。在佛家看来，众生都有肉体凡胎，在没有证悟的时候，我们所持的是业报之身；而那些得证悟、有道果的人，则拥有快乐之身。

我们观察一下现实中的大部分人，他们整天不是愁这个，就是忧那个，总有很多烦心的事围绕着他。当他们无法忍受这些烦恼的时候，就会本能地寻找心灵寄托。小孩子会上网打游戏，然后被游戏里的那些事迷惑；大人则喝酒、赌博，被酒桌上、赌桌上的那些事迷惑。总而言之，我们的心常常被外在那些东西牵着走，这些就是佛家所说的邪惑。一旦被这些邪惑拴住，就没有空身、空心、空性、空法。

其实，能够让我们得以“空身空心”的方法很多，其中之一就是参禅。参禅，即通过净身、空身从而净心、空心，也是禅宗用以求证真心实相的一种行门。参禅所参的是宇宙万法的实相，若得参透，便是明心。当我们亲近佛法，佛法就会进入我们的内心，使之发生变化。这种微妙的东西无声、无色、无言、无香、无味，却能在我们的心田生根、开花、结果。

红尘禅语

星云大师将参禅视为洗涤内心污垢的法门，当做明心见性的妙法。他说：“参禅，使我们找回久被遗忘的性灵，重新和它握手言欢，寻回清静具足的如来佛性。”由此可见，要想心空，就必须耐心参禅，先让自己的肉身空下来，再空心、空性、空法，而后才能勘破人生大道。

禅定修身，立浮世而泰然

佛家看众生奔忙，就常劝人要“定”，也就是有定慧。《金刚经》上说：“凡所有相，皆是虚妄。”佛家认为世间的万事万物皆是虚幻之相，而世人在此

