

「畅销随笔集《红尘一念》作者又一暖心力作」

红尘易醒

禅心悟语

江才普俊 著

几世红尘梦，
修得易醒人。



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

红尘易醒

几世红尘梦，
修得易醒人

禅心诗语

江才普俊 著



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

红尘易醒：几世红尘梦，修得易醒人 / 江才普俊著. —北京：

中国财富出版社，2017.12

ISBN 978-7-5047-4889-8

I. ①红… II. ①江… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 - 当代

IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第305089号

策划编辑 刘 晗

责任编辑 张冬梅 郑晓雯

责任印制 石 雷

责任校对 孙会香 卓闪闪

责任发行 董 倩

出版发行 中国财富出版社

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 010-52227588转2048/2028 (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.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-4889-8/I · 0275

开 本 880mm × 1230mm 1/32

版 次 2018年3月第1版

印 张 12.5

印 次 2018年3月第1次印刷

字 数 302千字

定 价 60.00元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

序言

生命的轮回，四季的交替，还有陪伴我们的生老病死，对于每一个人而言，都显得那么的平等且自然，却也那么的无奈。我们改变不了它的发生，但可以改变对它的认知。

如同在不同的季节，去欣赏不同的景色；在不同的年龄，去经历不同的事情。没有什么能让我们恐惧和担忧的。但焦虑的内心和不安的情绪让我们变得越来越压抑和痛苦。

不论我们是否有信仰，或有什么样的信仰，我想，若能试图去培养内在的力量，去探索与挖掘生命的真谛，总是会给我们不一样的精神世界，以及遇到问题的解决能力。

红尘虽是一场难醒的梦，但如同我们去领略四季一般，去体验觉知、感悟、禅定与智慧，或许也能叫醒那些梦中的人。

如此，我努力把自己修行的一些感悟，以及对佛法的点滴理解，每天都记录下来，希望如同感动到自己一般，去感动到那些有心的人。只是佛法如此之深奥，而我又如此之愚拙，因此，不敢奢望说这是佛法的教言，而仅仅是自己留给那些有缘人的一份礼物，或者说也是这本随笔的缘起。

我们的人生需要阅读，

当我们读懂了此书也就读懂了我们自己。

——董卿

目录

春 觉

.....

- 1 爱的种子 / 003
- 2 错过的春季 / 004
- 3 阿妈啦…… / 005
- 4 心的剖析 / 006
- 5 思清明 / 008
- 6 付出与回报 / 009
- 7 爱，是一场修行 / 010
- 8 想要及需要 / 012
- 9 心改身如故 / 013
- 10 敬畏之心 / 014
- 11 改变观念 / 015
- 12 沁透岁月 / 016
- 13 不输心情 / 017
- 14 行者的独白 / 018
- 15 智慧可以远行 / 019
- 16 能带走的 / 020
- 17 基、道、果 / 021

- 18 选择的对错 / 022
- 19 一个人的世界 / 023
- 20 不急于飞翔 / 024
- 21 佛陀的建议 / 025
- 22 修行，只为不迷 / 026
- 23 孤独并非痛苦 / 028
- 24 熟悉间的错误 / 029
- 25 因果依旧 / 030
- 26 所谓的得到 / 031
- 27 自我的认知 / 032
- 28 只是个路人 / 033
- 29 等待 / 034
- 30 一念而已 / 035
- 31 愿你不负今日 / 036
- 32 最好的告白 / 037
- 33 照见 / 038
- 34 认可自己 / 039
- 35 美好的心 / 040
- 36 敏感 / 041
- 37 只是个过程 / 042
- 38 制造与解决问题 / 043
- 39 被情绪蛊惑的心 / 044
- 40 选择 / 045
- 41 一个人的行走 / 046
- 42 心态 / 047



- 43 母亲节 / 048
- 44 欲望的囚徒 / 049
- 45 苦因——苦谛 / 050
- 46 发现 / 051
- 47 时间留给了谁 / 052
- 48 谦卑 / 053
- 49 改变自己 / 054
- 50 情绪的演绎 / 055
- 51 留不住的当下 / 056
- 52 安全感 / 058
- 53 一些痛楚，一些觉知 / 059
- 54 不知足的心 / 060
- 55 谁是真正的敌人 / 061
- 56 若能看清 / 062
- 57 价值观 / 063
- 58 知苦 / 064
- 59 愿 / 065
- 60 心外之物 / 066
- 61 自性清净 / 067
- 62 观心 / 068
- 63 清净的心 / 069
- 64 觉醒的机会 / 070
- 65 心的需求 / 071
- 66 期待 / 072
- 67 种子与果子 / 073

- 68 哪怕没有信仰 / 074
- 69 勿忘初心 / 075
- 70 业 / 076
- 71 智者与愚者 / 077
- 72 造梦者 / 078
- 73 柔软的心 / 079
- 74 过去的、过不去的 / 080
- 75 打扰 / 081
- 76 内心的敌人 / 082
- 77 修行的意义 / 083
- 78 认知 / 084
- 79 修行不是模仿 / 085
- 80 眼与心 / 086
- 81 知足与贪欲 / 087
- 82 柔软的力量 / 088
- 83 我愿 / 089
- 84 嗔心与贪心 / 090
- 85 觉醒 / 091
- 86 为了谁 / 092
- 87 枷锁 / 093
- 88 执念 / 094
- 89 生日寄语 / 095
- 90 过错 / 096
- 91 陌生或熟悉 / 097
- 92 宁静 / 098

夏 悟

.....

- 93 显现即是状态 / 101
- 94 当下的路 / 102
- 95 修行的意乐 / 103
- 96 实相 / 104
- 97 每一个心念 / 105
- 98 若可以 / 106
- 99 错误与遗憾 / 107
- 100 聚散 / 108
- 101 美妙的禅思 / 109
- 102 心怀 / 110
- 103 真诚 / 111
- 104 生命之曲 / 112
- 105 聆听 / 113
- 106 空 / 114
- 107 享受 / 115
- 108 聪明与智慧 / 116
- 109 真正的勇士 / 117
- 110 答案 / 118
- 111 面对 / 119
- 112 雨中行 / 120
- 113 体悟 / 121
- 114 慧心 / 122
- 115 明白与不明白 / 123

- 116 虚无的浮名 / 124
- 117 认定与否定 / 125
- 118 品味 / 126
- 119 等待恐惧 / 127
- 120 未来 / 128
- 121 梦与现实 / 129
- 122 自我的救度 / 130
- 123 用心 / 131
- 124 爱自己 / 132
- 125 三世心 / 133
- 126 抉择 / 134
- 127 利己利他 / 135
- 128 包袱 / 136
- 129 付出与回报 / 137
- 130 离苦得乐 / 138
- 131 修行的目的 / 139
- 132 这个世界 / 140
- 133 过不去的过去 / 141
- 134 心事 / 142
- 135 这一生到底有多远 / 143
- 136 根器 / 144
- 137 爱与恨 / 145
- 138 习惯 / 146
- 139 世间与出世间 / 147
- 140 内在的恐惧 / 148



- 141 唯有当下 / 149
- 142 内在的提升 / 150
- 143 大道至简 / 151
- 144 倾听无常 / 152
- 145 自我的触碰 / 153
- 146 问题 / 154
- 147 面对死亡 / 155
- 148 遗失的快乐 / 156
- 149 烦恼与智慧 / 157
- 150 行者 / 158
- 151 浩瀚的内心 / 159
- 152 修行无处不在 / 160
- 153 戒律 / 161
- 154 期待与抱怨 / 162
- 155 调伏心 / 163
- 156 乐观与悲观 / 164
- 157 心在哪里 / 165
- 158 拥有与放下 / 166
- 159 一本书，一场梦 / 167
- 160 自我的伤害 / 168
- 161 心量 / 169
- 162 避难所 / 170
- 163 每一天 / 171
- 164 儿童节 / 172
- 165 审视自己 / 173

- 166 外境与心境 / 174
- 167 三主要道 / 175
- 168 悲与智 / 176
- 169 宽容 / 177
- 170 傲慢 / 178
- 171 愚者 / 179
- 172 角度 / 180
- 173 心随境转 / 181
- 174 心境 / 182
- 175 智慧的引导 / 183
- 176 心中的莲花 / 184
- 177 养心 / 185
- 178 念头的取舍 / 186
- 179 每一分钟 / 187
- 180 源自内心的快乐 / 188
- 181 轮回 / 189
- 182 平等与不平等 / 190
- 183 懂得取舍 / 191
- 184 跟自己沟通 / 192



秋 定

.....

- 185 利他才是利己 / 195
- 186 精进 / 196
- 187 世间的事、世间的人 / 197
- 188 分析烦恼 / 198
- 189 福报 / 199
- 190 轮回中的小丑 / 200
- 191 善 / 201
- 192 放下是智慧 / 202
- 193 路过 / 203
- 194 懂得善待自己 / 204
- 195 沉思的人 / 205
- 196 忏悔 / 206
- 197 让它过去 / 207
- 198 不执、不弃 / 208
- 199 业风吹起 / 209
- 200 伤害的制造者 / 210
- 201 好好爱自己 / 212
- 202 出离今世 / 213
- 203 果归依 / 214
- 204 一轮月下 / 215
- 205 对境 / 216
- 206 抽象中的时间 / 217
- 207 修行的艺术 / 218

- 208 醒悟 / 219
- 209 因为懂得，所以慈悲 / 220
- 210 出离了境的心 / 221
- 211 放下了自我 / 222
- 212 与自己的对白 / 223
- 213 相遇就好 / 224
- 214 颠倒的因果 / 225
- 215 世间过客 / 226
- 216 信仰是明灯 / 227
- 217 旅行、电影、镜子 / 228
- 218 利他之心 / 229
- 219 相惜 / 230
- 220 留不住的美丽 / 231
- 221 专注 / 232
- 222 相对与绝对 / 233
- 223 放下的只是执念 / 234
- 224 心的价值 / 235
- 225 岁月的痕迹 / 236
- 226 一念之隔 / 237
- 227 凡有所相，皆是虚妄 / 238
- 228 红尘一念 / 239
- 229 懂得因果 / 240
- 230 静而慧 / 241
- 231 供养的心 / 242
- 232 生命的真谛 / 243

233	执念的驱动 / 244	244
234	质疑与坚固 / 245	245
235	造就轮回的因 / 246	246
236	此刻的心 / 247	247
237	曾坚持过 / 248	248
238	真实的价值 / 249	249
239	如何利他 / 250	250
240	驿站 / 251	251
241	平静 / 252	252
242	公平 / 253	253
243	陷阱 / 254	254
244	因果 / 255	255
245	不一样的每一天 / 256	256
246	悲智双运 / 257	257
247	认识烦恼 / 258	258
248	正念 / 259	259
249	得失之间 / 260	260
250	清净内心 / 261	261
251	放手 / 262	262
252	善念与正念 / 263	263
253	心无挂碍 / 264	264
254	当下念 / 265	265
255	修行不易也不难 / 266	266
256	错非错 / 267	267
257	无常与因果 / 268	268

- 258 真心难寻 / 269
- 259 梦与醒 / 270
- 260 止语 / 271
- 261 看透 / 272
- 262 诺言 / 273
- 263 是否来过 / 274
- 264 我以为 / 275
- 265 担忧什么 / 276
- 266 戏论 / 277
- 267 角色 / 278
- 268 轮回的殊途 / 279
- 269 安全感 / 280
- 270 苦与乐 / 281
- 271 彼岸的彩虹 / 282
- 272 随缘 / 283
- 273 隐藏与忘记 / 284
- 274 动机 / 285
- 275 窗外的雨 / 286