

当下的觉醒

智明◎编著

——解脱烦恼束缚的正知正见

一天一点禅，解脱心束缚。

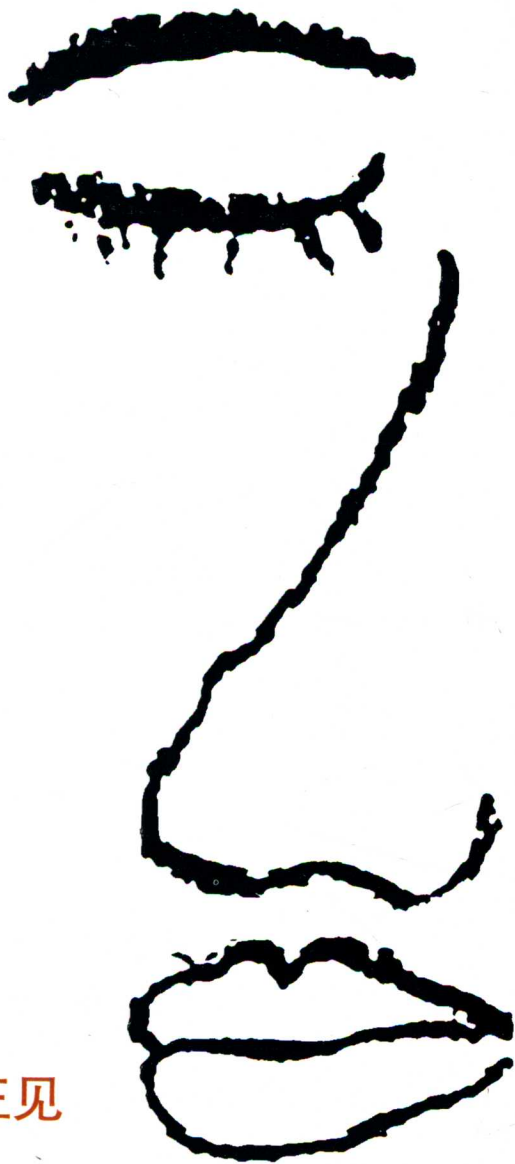
大觉才能大醒，大觉醒即大智慧的开始。

让众生自渡渡人，自觉觉他。

一本大爱之书，一本读之可以清心明目的开悟之书。

佛家教会我们做明白人，做觉悟人，教会我们做最尊贵最智慧的人，做最快乐最幸福的人，做了解命运原理，掌握改变命运的方法并乐于实践的人。

中国民族摄影艺术出版社



B946.f
201330

当下的觉醒



智明◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

当下的觉醒: 解脱烦恼束缚的正知正见 / 智明编著. --
北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5122-0302-0

I. ①当… II. ①智… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 226284 号

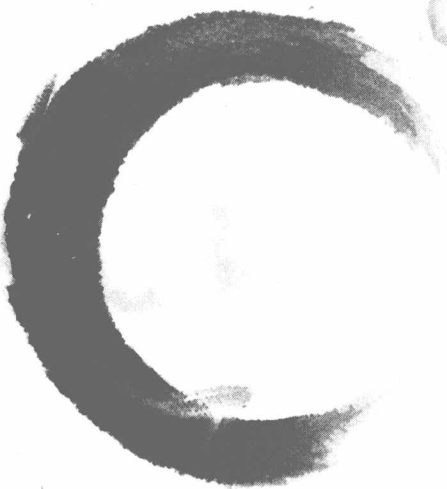
当下的觉醒: 解脱烦恼束缚的正知正见

作 者: 智 明
责任编辑: 白 弋 萨社旗
出 版: 中国民族摄影艺术出版社
地 址: 北京东城区和平里北街 14 号 邮编: 100013
发 行 部: 010-64211754 84250639
网 址: <http://www.chinamzsy.com>
印 刷: 三河市祥达印装厂
开 本: 710mm × 1000mm 1/16
印 次: 2012 年 11 月 第 1 版第 1 次印刷
印 张: 17
字 数: 240 千
I S B N: 978-7-5122-0302-0
定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

借助佛学智慧，让我们从种种欲望和执著中解脱出来，
放下浮躁、嗔怒、愚痴和傲慢，净化自己、接纳自己。





启迪，
倾听百位禅宗大师的教导，
汲取人文的滋养，
感悟智慧的生活。
闲适如水，
享受淡然如水的自己，
享受闲适如风的生活。





前言

PREFACE



禅是中国佛教文化思想的心要，是中国哲学的重要资源，是一种智慧的人生哲学。太虚大师说：“中国佛学的特质在禅。但禅并非佛教的专利品，可以说人间到处充满了禅机。”禅不是出家人的专利，所以人人都可以参禅。禅代表了一种内心的感悟，一种生命的境界，它的精髓之处，在于促进生活的美满和工作的和谐，直指人心，成就智慧。

禅是一种人生态度，一种思维方式，只可意会不可言传，当你领悟到禅的智慧，你就会发现生活豁然开朗，你就打开了一片新的天地。用一颗智慧的禅心来看待生活，生活处处有幸福，处处有莲花。

禅是一种解脱的智慧，一种追求快乐、适意生活的心境。禅宗强调本心不是空洞的，日常的行住坐卧、见闻觉知都是本心的流露、表现、作用。随顺自然的平常行为，既是禅修的方法，也是禅修的境界。参禅悟道，是为了将生活寓以禅意，以禅悟改变生活。

禅宗六祖慧可有一次问达摩祖师：“我的心不安，请师父替我安心。”达摩反问道：“请把心拿来，我替你安。”过了好一会，慧可回答说：“我找了好久，可是仍然找不出心来。”达摩回答说：“好，我已然把你的心安好了。”

其实，找不到心，是现代人的悲哀，也是这个世界的毒癌。身心不得安在，是人生苦恼的根源。现在的社会是一个非常忙碌的社会，也是一个挑战、引诱特别强烈的时空环境。生活节奏的加快，工作压力的增大，社会竞争的加剧，为了适应这个社会，更好的生活下去，我们不得不背负着越来越沉重的心事。

当下的觉醒

解脱烦恼束缚的正知正见

这沉重的包袱像是一个挥之不去的影子，无论是吃饭睡觉，还是玩耍娱乐，它都从未缺席。于是我们开始烦躁，开始对着无辜的人莫名其妙的发脾气。然而即便是这样，我们的心依然沉重的跟不上快乐的步伐。

如何在这样的环境中做一个洁身自好的人，做一个品格高尚的人，做一个净化的人，做一个身心健康的人，做一个利己利他的人呢？那就是用禅的精神时时刻刻地熏陶自己。

禅是成长的阶梯，借助禅的智慧，让我们从种种欲望和执著中解脱出来，放下浮躁、嗔怒、愚痴和傲慢，净化自己、接纳自己。所有渴望幸福生活的人，可以借助禅这面镜子，审视一下自己的心路；借助禅这盏灯，照亮一下自己的心境，清净自己的心灵，明心见性，去掉自心的污染，以此和谐性情，舒适身心，从而达到修身的目的。在本书中，主要浓缩了百位禅宗大师的核心思想和精华，把禅道智慧与当下生活紧密相连。为求让读者在阅读中获得轻松、快捷的感悟。

用禅的感悟收获平和心态，用禅的智慧实现生活幸福。那就让我们从这里启程，倾听百位禅宗大师的教导，汲取人文的滋养，感悟智慧的启迪，认清真正的自己，享受淡然如水、闲适如风的生活。



目录

CONTENTS

第一章·静心：人静则明，淡定的人生最幸福

心不静，神不宁；神不宁，事不明。只有让自己的心先静下来，心胸开阔起来，视野里一片明朗，不论多么困难的问题，才能有清晰的思路。而一旦失去了这份宁静，就会陷入浮躁的泥潭不能自拔，最终得到的只能是怅然失望，抱怨无穷。

1. 心静的人，身心都轻松 / 002
2. 一念心清净，莲花处处开 / 006
3. 缺乏“静”功的人，大都浮躁 / 009
4. 心身不定时，烦恼不招自来 / 013
5. 做自己心灵的主人 / 017
6. 内心安宁才是真正的安宁 / 021

第二章·修心：心无杂念，凡事看淡些

“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”现实的社会实在是太需要反省了，只有怀有一颗菩提的心，就会发现处处皆美景，人人是菩萨。“无求便是安心法，不饱真为却病方。”限制自己的欲望，而不是设法满足它们，是快乐的真谛！

1. 心无旁骛，心静自然凉 / 026

2. 心地透明，自然幸福长存 / 029
3. 根除恶念，才能拥有一颗安静的心 / 033
4. 凡事看淡些，心放开些 / 037
5. 涤荡心灵，放下负累 / 040
6. 坦然而对诱惑，心性平和最主要 / 044
7. 最是美丽平常心 / 047

第三章 · 宽心：不急不躁，认真对待每一件事情

宽心是一种心灵体验，是一种身心感受，也是一种健康情绪。人的欲望是没有终点的列车，谁又没有为这不能停下的列车疲惫、恐慌和不安过呢？为此，懂得宽心，不急不躁，认真对待每一件事，才是人生的大智慧。

1. 活着是一种莫大的幸运 / 052
2. 祛除杂念，无事是贵人 / 056
3. 不苛求完美，人生因缺憾而圆满 / 060
4. 心宽是福，看不开就是苦 / 064
5. 敞开心扉，释放心灵垃圾 / 068
6. 智慧在于自我觉醒 / 072

第四章 · 冥想：让心归于纯净，使心理负担得到释放

从现代意义上来理解，“禅”应该是一种“冥想”，并用“冥想”的方法达到入定的境界。而实际上，“禅”的内容是很难用言语文字表达的，必须亲身去体证。

1. 掌控情绪，修炼“定火功夫” / 076

2. 不再为已经过去的事而悲伤 / 080
3. 和抑郁症擦肩而过 / 084
4. 心无外物，才能让人无所察觉 / 088
5. 人忙心不盲，要有定力 / 092

第五章 · 包容：以宽厚大度唤起真诚和理解

修禅者，必须要学会爱，而爱就是包容。参禅悟道，就要真心宽容别人，用达观之心容纳天下。所谓雅量，就是指具有容人之量，“有容乃大”，大如海洋，才是一个深谙为人处世智慧的人该有的品行。

1. 一切都是缘，要学会包容 / 098
2. 以包容度人，心存报恩之念 / 101
3. 以宽大胸怀行无数之教 / 104
4. 容忍别人才能释放自己 / 108
5. 对自己说声“不要紧” / 112

第六章 · 归零：放下就能过得更轻松

人生在世，难免经历狂风暴雨。佛说：“何时放下，何时就没有烦恼。”只要心中有阳光，放下思想的包袱，人生就会永远充满快乐和希望。

1. 解开心结，学会放下 / 116
2. 丢掉生活中的碎片，始终保持空杯心态 / 120
3. 有舍有得天宽地阔 / 124
4. 世上本无事，庸人自扰之 / 128

5. 放下“身段”，路越走越远 / 132
6. 放下急功近利的思想 / 136

第七章 · 悟道：人生就是一场修行

禅是一种思考，一种智慧，一种理智看待世界的心境。我们生命中最重要的工作，是提早觉悟。觉悟是指通过修行而得到的大智慧——正而不邪，净而不染，觉而不迷。觉悟，才能不迷不惑，才能事事明了，才能得道成佛。

1. 以德报怨，化敌为友 / 140
2. 泥泞的路才能留下脚印 / 144
3. 苍蝇不叮无缝的蛋 / 148
4. 迎难而上，生命不容消耗 / 151
5. 做小事同样也是修行 / 155
6. 保持一颗谦虚谨慎的心 / 159

第八章 · 忍让：忍辱忍苦是一生的修行

不论是在大海搏击，还是在蓝天翱翔，总会遇到不如意的事，也总会和他人发生利益或者感情上的冲突，真正能化解它们的，并不是争吵或大打出手，而是忍让。

1. 忍与让，可以消无穷之灾悔 / 164
2. 忍辱是胜人的一种力量 / 168
3. 千里修书为尺牍，让他三尺又何妨 / 172
4. 忍字头上一把刀，忍气吞声不是懦弱 / 176

5. 吃得苦中苦，方为人上人 / 179
6. 吃亏未必是真亏 / 183

第九章 · 豁达：随遇而安，不为世事所困扰

豁达随心是一种境界，只有万事随缘，超然物外，不以物喜不以己悲方能包容世间一切。一个人如果修心至深，能够随遇而安，以不变应万变，就不会以得失来计较人生意义，方能达到忘我的超然境界。

1. 豁达是心胸，让快乐陪伴你一生 / 188
2. 从容是一种人生智慧 / 192
3. 凡事不要执著，一切随缘 / 196
4. 洒脱的人生需要学会释怀 / 200
5. 凡事不必太较真儿 / 203

第十章 · 慈悲：心怀善念才是自救之道

行善是对自己良心的交代。行善能富足心灵，行善能积福德，行善即在修行，所以不论是与别人相处，还是和自己相处，心存善念，心怀慈善之心和感恩之心，都是为人处世不变的智慧。

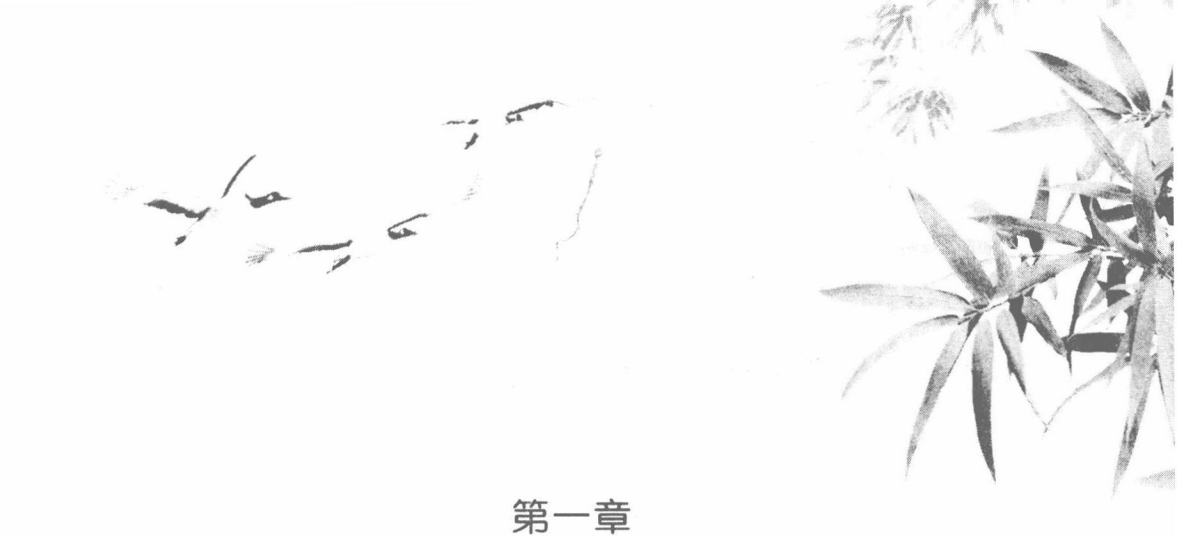
1. 最大的慈悲就是布施 / 208
2. 用平等的眼光看待世界 / 212
3. 惜福之人，自有福气 / 216
4. 与人为善，就是善待自己 / 220
5. 拥有一颗感恩的心 / 223

6. 爱心为本，慈悲为怀 / 227

第十一章 · 快乐：活在当下，脚下踏去是坦途

禅是一把打开心灵枷锁的钥匙，是一条通向快乐的指明灯。用心悟道，就能转烦恼为快乐。世上有很多事是无法提前的，惟有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

1. 乐观的心境成就快乐的人生 / 232
2. 一切随缘，顺其自然 / 236
3. 幸福是一种感觉 / 241
4. 活在当下，沐于自在 / 245
5. 分享是一种快乐 / 249
6. 不要预支明天的烦恼 / 253
7. 保持一颗快乐的身心 / 257



第一章

靜心

人静则明，淡定的人生最幸福

心不静，神不宁；神不宁，事不明。只有让自己的心先静下来，心胸开阔起来，视野里一片明朗，不论多么困难的问题，才能有清晰的思路。而一旦失去了这份宁静，就会陷入浮躁的泥潭不能自拔，最终得到的只能是怅然失望，抱怨无穷。





1. 心静的人，身心都轻松

【禅心智语】

欲得净土，当净其心，随其心净，则佛土净。

【禅语今释】

如果想到达净土，就应该先让自己的心灵澄净，灭除烦恼妄想。当我们的心灵清澈之后，我们所见的处处皆是净土。

心静能够提高人的人生境界，所谓“心净”，就是心灵的自在、解脱，心地的坦荡、光明。佛教所讲究的“六根清净”，指的就是眼、耳、鼻、舌、身、意六者都要不留任何杂念才行。

清净心就是真心。清净就是一丝一毫不染着。佛教《无量寿经》说：“开神悦体，荡除心垢。”“心净”是与“心垢”相对而言的。烦恼为心之垢秽，叫作心垢。起心动念，皆是染着。佛稍稍动一念就迷了，那一念就叫做根本无明。

“无明不觉生三细，境界为缘长六粗”，这样就会愈陷愈深。

佛法的安心之道，是求心不求境，不去改变外境，而只向内对治烦恼的根源，这样既能祛除压力源头的非理性情绪，又能增长承受压力的心智。心清净的一个含义就是“不可测、无障碍”。参禅不是避世，具有佛心的人，并不一定要到深山幽林中去打坐，在闹市街头也会感受到清净山谷中的微风，居庙堂之高心性也堪比那出水的莲花。只要摆脱世俗的烦恼欲望，身心就会轻松自然。

古语有云：镜明而影像千差，心净而神通万应。世间法也靠清净心。众生在世间，如果心清净，一定尊敬长上；如果心不清净，则不尊敬。不知敬人，同时也是对自己的亵渎。

从前有一个精通医术的医生，可还是有很多病人死去，这使他每天都惧怕死的阴影，整天愁眉苦脸，食不甘味，寝食难安，身体一天比一天消瘦。有一天，他在出诊回家的路上，碰到南隐禅师，于是就把自己的情况说给禅师听，并请示道：“这种情况使我整天坐立不安，我想修禅来解决，那您说什么叫禅呢？”

南隐禅师沉思片刻回答道：“你说得很对，只要学会禅，你肯定就不会怕死。其实，禅不难学，你既然身为一个医师，就应该好好对待你的病人，那就是禅！”

这位医师似懂非懂，回家后还是和往常一样，专心给病人看病，可还是不明白禅师的道理，有的病人还是救不回来。于是他前后又拜访了南隐禅师三次，可南隐禅师总是对他说道：“一位医生不该把时间每天消磨在寺院里，快回家照顾你的病患去！”

“禅师为什么老是这样说，难道这种开示，能祛除我怕死的心吗？”这位医生非常不解地想着。于是他在禅师面前抱怨道：“人一旦学了禅就不怕死。每次我到这里，你总是要我照顾我的病患者。对于这一点我很明白；但假如这就是所谓的禅，能解决我的问题，那我以后就不必再来向你请教了。”

这时，南隐禅师微笑地拍着他的肩膀说道：“我对你太严格了，让我给你一个公案试试吧！”但这位医生更加抱怨起来了，惧怕死的阴影更加严重了。接着，南隐禅师让他先静下来，并让他参“赵州无”的话头。

这位医生参这“无”字公案，前后二年，当他将心境告诉南隐禅师时，得到的答案是“尚未进入禅境”。此时他并不灰心的专心致志，又参究一年半，终于自觉心地澄明，难题逐渐消失。“无”已成了真理。他善待他的病人而不知其为善待；他已脱离了生死挂虑。

最后，当这位医生叩见南隐禅师时，禅师只对他微笑说了一句话：“从忘我到无我，那就是禅心的显现了。”

其实，南隐禅师要医生好好照顾病患者，这就是参禅。在给病人看病时，“眼看他人死，我心急如火，不是伤他人，看看轮到我”，所以这位医生对死亡就起了恐惧，每天处于痛苦和烦恼中，身体和心灵都不同程度上受到伤害。

最后，这位医生参透了“无”字的公案，从有心到无心，从有我到无我，从

有生到无生，那就是无死的禅境了。可见，身心是密切相连的，心理的压力很快就会反映在身体上；而身体的压力也会传送给内心，心情也会随之紧绷。

王芳是一家单位的销售总监，她平时经常加班、陪客户，杂七杂八之事一直没完没了。她感觉这样的生活太累了。虽然她将功名、钱财看的很淡薄，老公事业发展得也很顺利，年纪轻轻就熬到了副局级，孩子很可爱、听话。为什么她还感到烦躁、疲惫呢？她可以说是身心疲惫。

这种日子对于王芳来说，不知如何是好。有一次，她下班后推掉了所有的应酬，晚上回家后其实心里还有点过意不去。享受完简单而“清静”的晚餐之后，坐在了那已两月之久没碰的古筝前，伸出手指拨动筝弦。她想静静地享受这份清静与优美一翻，可《渔舟唱晚》没弹到一半，心中又泛起无名的烦躁。

其实，王芳对自己的身体和心理状况并不了解。她的生活压力以及一些坏习惯，在她不注意时悄然形成，并伴随她多年，使她的身体无法和谐运作。她只有把心静下来，释放压力，改变坏习惯，身心才能得到轻松。

世事变幻莫测，人生的得意与困顿并非我们所能揣测和强求的。为什么人最难认清自己？主要是因为真心蒙尘。就像一面镜子，被灰尘遮盖，就不能清晰地映照出物体的形貌。真心不显，妄心就会影响人心，时时刻刻攀缘外境，心猿意马，不肯休息。

现实生活中，若是无一颗平静如流水的心，如何能经得起人生的潮起潮落？一个人事业的成败与他是否“安心”有很大关系。因而顺境时，无须欣喜若狂，或许转瞬即逝；逆境时，无须大悲大愁，前方即可峰回路转。只有学会笑看沧桑百态，静观花开花落，以超然物外的淡泊心处于世，方能觑见人生真谛。

其实，一个人心不安，遇事就会乱方寸，挫折就会悲观失望；心不安，到新的环境就会不适应，老想着过去。不过，如果我们还不能确定自己是否需要静心，那就试着做下面的事情：

(1) 在走路或跑步时观察你的动作。这些动作是否协调？还像小时候一样灵活吗？

(2) 弯下腰，想象自己要捡起地板上的一个东西。你可以毫不费劲地弯下腰吗？你的手往前伸时，背部是不是感到吃力，或在弯腰时有点难受？