

禅与悟

全书

最新双色图文版

喧嚣尘世中的一道清泉，茫茫红尘中的一道灵光

理解现实人生的一把特殊钥匙

扭转现代人意志的萎靡，擦掉人类心灵上的污迹
既面对现实，又超越现实；既肯定理性，又超越理性
人生智慧的最高体现，人类幸福欢愉的法门

国学新读大讲堂

编著◎司马哲

禅是一种宁静、简约的生活方式

式，是一种独特的、具有启示意义的语言，是包容万物的智慧结晶。

禅对我们的日常生活，对自然事

物，有很深的理解和尊重。一位现代禅

师说：「禅是对生命完整意蕴的领

悟。一而生命的完整意蕴超越于知性思

量之外。

禅的关键在于悟。悟是纯粹的个人

人精神体验；悟是茅塞顿开，澄澈明

朗；悟是「忽如一夜春风来，千树万树

梨花开」的境界。禅与悟相通，但禅非

悟，禅必悟，不悟而非禅。悟则坐卧皆

禅，不悟则坐卧皆非禅。

中国长安出版社



国学新读大讲堂

禅与悟

全书

编著◎司马哲



江苏工业学院图书馆
藏书章

感悟国学智慧

品味经典魅力

一部真正的智慧经典，不仅可以跨越她所属的领域，而且可以跨越时空。

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅与悟 / 司马哲编著. —北京: 中国长安出版社,
2008.5

(国学新读大讲堂)

ISBN 978 - 7 - 80175 - 816 - 3

I. 禅... II. 司... III. 禅宗—通俗读物 IV. B946.5—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 063769 号

禅与悟

司马哲 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街14号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京通达诚信印刷有限公司

开本:787×1092 1/16

印张:20

字数:300千字

版次:2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

印数:1-5000册

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 816 - 3

定价:39.80元

前 言

“禅”这个字，当被人们提起的时候，首先想到的可能就是那深山的古刹，那静坐的蒲团，那梆梆敲响的木鱼，那虔心修行的僧侣。然而，当“禅”之一字经古流传至今时，你会发现，“禅”的意义绝非只限于僧众之间。

那么，到底什么是“禅”？禅是梵语禅那的省略语。它是佛教根本教义中的一个中心，是佛说一切教法中的一大总相法门。禅是中国哲学的重要组成部分，是儒、道、佛精神的融合。禅不能算是一种宗教，也不算是一种信仰，确切地说，它应该是一种生活，是一种智慧，是一种身心的修养艺术，是一种思维的、心灵的深层体验。

修禅，其实就是通过静虑，调节身心，戒除陋习，展现优点，开启和增长智慧，以超越狭隘的自我。

如今的社会，物欲横流，人们往往感到精神压抑，心灵空虚，更多的人逐渐陷入了浮躁冷漠、自私功利的漩涡。他们无暇去探究人生存在的价值和意义，他们一步步地成为了物质的奴隶。难道就任由自己越陷越深，最后成为欲望的殉葬品吗？当然不是。人们在被欲望桎梏的同时，也认识到了它的可怕，只是苦于寻找不到一种有效地治愈思想和心灵疾病的良药。如何求得心灵的解脱？当人们的这种呼唤越来越迫切的时候，那古老的禅学智慧再一次显现了它的光芒。人们发现，那些对禅有所领悟的人，心灵得到了净化，人格得到了美化，力量得到了强化。那些禅思悟语，就如同清风甘泉，让干涸的心灵得到滋润；又如同当头棒喝，让混噩的思维惊觉警醒。

禅的作用如此巨大，可以说，它非常值得人们去探寻和求索。然而，有人说，禅看起来是那么的神秘，就像天边的云霞，可望而不可及。其实，禅离我们的生活并不遥远，它就在我们的身边。生活中处处皆禅机，山川风物有禅机，日月星辰有禅机，鸡鸣狗跳有禅机，行住坐卧有禅机……只要有心，时时有道，处处有法。对于禅，需要我们多角度、多层次地去领悟，禅没有玄机，它藏于生活之中，又超越生活之外，说白了，禅就是让人觉悟的道理。

如果说禅也有迷信或崇拜，那么这个迷信或崇拜的“偶像”，便是你自己。历代的

禅与悟

禅师们说：谁也救不了你，只有自己救自己，宝藏就在你身上，不须外求。

前中国佛教协会会长赵朴初先生说：“禅是一面镜，它可以照明人的心境；禅是一盏灯，它可以指引人的心路。禅不完全是生活，但禅里有生活，生活中有禅……参禅必须学会生活，生活在禅中，在禅中生活……一个没有觉悟的人，他生活中的心境常常是烦恼的，生活中的心往往是困惑的，尤其是现代的人，享受现代文明之余，这种情况更为突出。借助禅这面镜子，照亮一下自己的心境，借助禅这盏灯，清静一下自己的心路，这对消除烦恼，减少困惑，会有得益、会有受用的。”

是的，行走一生，心灵会时时受到荡涤，为了保持身心的健康，为了快乐悠然的生活，为了能自利且利他，我们不妨用禅的精华来浣洗一下我们的心灵，让我们在《禅与悟》中，看禅里的世界，悟禅外的人生。

目 录

一、 禅是达观处世的态度

佛说，放下才能得到解脱。其实，那些在困惑、苦恼、忧虑、烦闷的漩涡中挣扎的人们，只是陷入了一个意识的怪圈，真正困扰他们的不是当下的生活，而是他们的心灵。如果能以“看得开”三字对待一切，能以平常心面对世事，能以不强求为准则，万千过往，我只达观看待，那么，生活就没什么负累可言了。记住，其实生活对我们没什么要求，只是我们对生活苛求的太多。

不要狂妄自大，也不要妄自菲薄	2
因为着眼于眼前和当下，所以快乐安详	3
学会以平常心对待世事	4
没有知足心，财富再多也枉然	5
欲望是让人变坏、产生恶念的本源	6
世事无常，要有一颗平常心	8
不要用自己的意思来理解别人	9
人生之路都是自己走出来的	10
贪欲是人性最大的缺憾	12
有时太专注了，就会使人变得战战兢兢	13
出入得宜的处世智慧	15
对于你的苦恼，别人无能为力	16
生老病死是自然规律，要坦然接受	17
一切都会过去，不可太过执著	18
面对诽谤，沉默比回应更有价值	19
没有一个人的成功是靠单打独斗获得的	20
固守财富无用，适当享受生活	21

禅与悟

不要这山望着那山高	22
珍惜现在，让逝去的逝去	23
珍惜现在的拥有才是最重要的	24
贪求莫过分，被钱累死不值得	25
欲望能把最亲密的朋友变成敌人	26
人生苦乐并存，味道自在其中	27
别让小事情成为大包袱	28
万法唯识，轻重随心	29
想得到的越多，失去的往往就越多	30
幸与不幸就在一线间	31
要学会从积极的角度看问题	32

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

忘掉昨日的不快，明天是崭新的	33
道本无差别，枯荣任由它	34
人生以适意为乐	35
友情是世间最难得的情谊	36
每个人都是独特的自己	37
烦恼只是虚幻，何必庸人自扰	38
尽量放下，烦恼自然会减少	39
事情做得太过，反倒摧毁了完美	40
拿得起，放得下，人生才愉悦	41
越无生死之惧，就会越远离死亡	42
别让人生因为金钱而贬值	43
限制自己的欲望，否则永远不会开心	44
生活未必处处都要有目的	45
把握住当下，即把握住了过去、现在和未来	46
别去苛求别人，也不被别人苛求	47

悠然的逝去，就是一种兴旺	48
顺境无须多陶醉，逆时不必太悲观	49
随流而去的人生智慧	50
天下的争斗，皆因欲望而起	51
心中有事世间小，心中无事一床宽	52
顺其自然是寻求生命的平衡	53
浮华过后只是一场空，质朴真实才是永久	54
为错误辩护，只能让你犯下更大的错误	55
做事无愧我心，哪怕他人飞短流长	56
人生没有第二次选择	57
改变观念和态度，生活本身才能有所变化	58
有超然豁达的心，就能解开人生难题	59
人为事而转，皆因绳未断	60
莫计较，安心做好自己的就是了	61
贪求越多，得到可能越少	62
心有莲花，方能心如莲花	63
不要凡事都争个是非	65
天下本无事，庸人自扰之	66

二、 禅是养心怡性的指南

当你走进禅的世界，你会发现，你的心理空间瞬间得到了巨大的扩展，你的身心会得到无比的喜悦和自在。因为禅能教你自净、内养，排除外界诱惑，使你在生活中保持一种淡定和从容，使你的心境永保恬淡宁静，使你的性情变得平和而悠然。

心念如何，全在个人修为	68
培养自己的美德，以防心灵荒芜	70
故意谦让是虚假的表现	71
在任何人面前都不可存有骄横之心	72
道，只是那一颗平常心	74
徒然炫耀自己，只不过是逞口舌之能而已	75
为心灵洗浴，则心旷神怡	76
快乐不是因为遭遇，而是因为心境	77

禅与悟

以水为师，则万事都可应对	78
拥有健康的心，生活才快乐	79
人生之灯，就是一颗干净的心灵	80
五十步莫要笑百步	81
门外的世界也许并不可怕	82
生命本可以轻载，何必让自己变得沉重	83
放不下欲望和杂念，就得不到内心的平静	84
诚实的花比任何花都美丽	85
丰富自我，才能领悟人生真谛	86
心生傲慢，就会惹祸上身	87
鸟美在羽毛，人美在心灵	88

三间茅屋从来住，一道神光万境闲；
莫作是非来辨我，浮世穿凿不相关。

——唐·龙山禅师

幸福就是现在	89
点一盏心灯，在心里照亮自己	90
放低姿态，才能让才智增值	91
点亮自己的心灯	92
人心不过一拳，但心灵却无限宽广	93
包裹得来的纯真，脆弱而又短暂	94
只要有快乐的心境，人生时时皆美好	95
云水随缘，逍遥自在	96
心虽无相却可包罗万象	97
切忌预支明天的烦恼	98
心量的大小取决于心态	99
即使偶生贪念，也可能会给你带来危险	100
不要玷污心灵的钻石	101
世上没有不肯快乐的人，只有不肯快乐的心	102
心静则万事宁	103

填饱肚子固然重要，但心灵饥渴更是悲哀	104
心路开，则家如天堂	105
从吃穿住行中，寻找最简单的快乐	106
用悠闲的心来完成忙碌的事	107
唯一需要改变的是自己的心态	108
知道生命的意义，心灵才不会被外物牵绊	109
人性不可改变，教育要顺人性而为	111
最喜欢的就是最好的	112
该放下时要放下	114
去掉心灵的遮蔽，就能活得自在怡然	115
不要在“心”和“佛”上钻牛角尖	116
乐以忘忧，就没有时间觉得老	118
真正的快乐来源于我们的自身和内心	119
超然物外，不为目的去做事	120

三、 禅是慈悲为怀的仁心

《法华经》中说：“慈悲于一切，不生懈怠心。”禅能让我们懂得无私的价值，懂得平等的神圣。以禅心修炼自我，是为了让生命融入更多的智慧力量，融入无量的慈悲之心。古人云：仁者，爱人。对待有情众生都要慈悲为怀，放弃恶念，实践善行。这就是禅的境界。

爱人，人才能爱己	122
与别人分享幸福比自己占有幸福更幸福	123
爱的教育往往比责罚更有效	124
要有众生平等之心	125
付出什么就得到什么	127
心中要装着别人	128
对人无分别，才是真佛心	129
大爱之人，没有特别的对待	130
一分本事，两分善心，即是逍遥	131
真诚待人才能获得真诚的回报	132
宽广的胸怀造就宽广的人生	133

禅与悟

善待他人，就是善待自己	134
以德报怨，化解仇恨	135
友善真诚能避免伤害	136
撒下关爱的种子，收获幸福的花朵	138
慈悲为怀才是真的禅者	139
普度众生，要落实在行动上	140
让内心的阳光照亮别人，自己只会变得更明澈	142
放下屠刀，立地成佛	143
平等待人是一种人性之美	144
心胸宽广的人能爱万物	145
真正的风水在人心里	146
不求回报的善行才是真的善行	147
让奇迹陨灭的不是错误，而是不肯原谅的心	148
宽容能造就安宁与温馨	149
心中有佛的人就有慈悲心	150
以一颗感恩的心来生活	151
不但为自己想，更为别人想	152

四、 禅是砺志修身的妙悟

禅的宗旨，有些人认为是消极无为的，而事实上它是主张积极有为的。禅中健康向上、催人奋进的理念有很多，对人的志气有大大的激励。同时，禅最讲究的便是自身的修持，要时刻反省自我，改正自我，注重品德的修养、实践和积累。一个能积极向上，又注重品德修养的人，完全有改变人生的能力。

成败不在命运，而在努力	154
死记硬背学不到真东西	155
只有松紧适度，才能不断进步	156
千事万事难，难不过平常心	158
该做的事，绝不拖延等待	159
在逆境中退缩的人，只能成为一堆烂泥	160
只要去开垦，荒地也生花	162
人生在世，事事贵在“正当”	163

忍是一种化解危难困境的智慧	164
没有耕耘，哪有收获	165
贪图享乐的人，只会被享乐吞噬	166
自食其力，生活才安然	167
不应以外表的好坏，决定对一个人的态度	168
有思想，生命才会闪光	170
智慧是幸福和财富的源泉	171
从天上降下则贫穷，从地下涌出则富贵	173
真理是果肉，欲望是果皮	174
只要心灵能够解脱，就有出身之处	176
知错即改，方能不再犯错	177

赵州八十犹行脚，只为心头未悄然；
及至归来无一事，始知空费草鞋钱。

——明·莲池大师

大厦之材出幽谷	178
放弃欲望，才能渐入佛境	179
思想与行动之间无障碍，信念才会闪光	180
要有平等心，莫做势利眼	181
诚实的人最终会得到人生的奖赏	182
有约束，才能有真正的自由	183
别轻狂，你也可能被别人踩在脚下	185
有阳光的地方，就有生机和希望	186
知耻者可成大器，知短者可成完人	187
有志者，一只手也能生存	188
没有规矩不成方圆	189
修炼淡定功夫，看透世间凡俗	191
小错误可能会引发大灾难	192
不可忽略小事，哪怕是一滴水的力量	193
善挖自家宝藏，别让潜能埋藏	194

禅与悟

虚假的人，只能得逞一时	195
别迷失自我，才能拥有优游快乐的人生	196
经常磨快自己的“锯子”，才能加快成功的步伐	197
汲取正确的知识，就像喝好的牛奶一样有益	198
对于小缺点也不可视而不见	199
没有基础，怎能有“上层建筑”	201
来说是非者，便是是非人	202
道听途说、拨弄是非是小人的行为	203
正人须先正己	204
平坦的大道留不下足印	205
反省是一面镜子，能照出我们人生的错误	206
品德上的“破绽”会阻碍你的前程	207
想要秋天有收成，必须春天勤耕作	208
钉钉子留下的孔穴，是难以抚平的	209
及早悔悟，会获得宽恕	210
如果你只是一颗石子，就别抱怨不被发现	212
摆正自心，表里如一	213
即使成了佛也不可忘却人间真情	214
不做利己的官，要做利人的佛	215
一念不善，就是恶行	216

五、 禅是执著追求的精神

禅是一种人生态度，它巧妙地将信仰与生活、神圣与平凡自然地融合在一起，让人在生活中积极地有所追求，有所作为，但又不是一味苛求，又不是急功近利。禅主张坚定信念，积极努力；主张自强自立，奋斗不息；主张专心不二，坚持到底；主张拥有自信，寻找真谛。禅其实就是主张在平实中追求，认真地过好每一天。

千疑万问，终不及一颗平常心	218
认清自己，再去追求	219
你的完全投入可能只是相对投入而已	220
不要失去辨别和判断的能力	221
意念决定人生	222

禅与悟

吃别人嚼过的馍，怎会尝到新滋味	223
急于求成难大成	224
大智若愚的人，终有一天会发出光芒	225
创造财富，没有捷径可走	226
要想知道水的滋味，就得亲自尝一口	227
追求真理，再长的时间也只是一瞬	229
持之以恒是实现目标的唯一办法	230
与其蹲在山谷哭，不如赶紧往上爬	231
恒心是冲破阻力、修成正果的根本	232
人生的成功，在于能够屡败屡战	233
杰出与平庸之间，只相差一个目标和一点勇气	234

云岩寂寂无寰白，灿烂宗风是道吾；
深信高禅知此意，闲行闲坐任荣枯。

——宋·草堂禅师

不为利诱，才是真正的钓手	235
竹密岂妨流水过，山高怎阻野云飞	236
即便掉头而回，也要顺手摘下一个苹果	237
不自信的人，读书再多也枉然	238
试着向上看，那儿总是好的	239
不要给任何追求下过于苛刻的定义	240
无论贫富贵贱，皆有追求的权力	241
不求甚解，则一百遍与一遍无异	242
执心守正，清白终会自显	243
本分事没有大小之分	244
不能忽视精神方面的追求	245
努力追求比宝石更贵重的东西	246
只要一息尚存，就要奋力一搏	247
专一求精胜过三心二意	248
出错往往不是技术的问题，而是专心的程度不够	249

禅与悟

心无旁骛，跌跤的可能性就很小	250
只要用诚心去做，总会有所收获	251
一步一个脚印，才能轻松前行	252

六、 禅是优势生存的智慧

禅的目的是让我们在现实生活中，跳出表象的迷惑，明白地生活、精彩地生活、安心自在地生活，进而把握人生、改变人生、享受人生。为此，在禅学故事中，就有许多蕴含着生存之道的小点悟，时时处处给人以警醒，为我们优势生存指引方向。

莫妄下断论，要看其本质	254
多一些思考，认清事物的转换	256
幸福就在身边，只怕视而不见	257
知识不等于智慧	258
不可轻易相信别人，以免上当受骗	259
单独不是孤独	260
一块肉臭，不代表所有肉都臭	261
安逸是真正的地狱	262
大道理人人会讲，摔倒了却只能自己爬起来	263
要想成功，必须找对方法才行	264
人生最重要的就是学会选择	265
伟大常装扮成平凡出现，切莫以貌取人	266
与强手竞争才能成为强手	267
找准关键，才能根除问题	269
要在不该走的路上及时停下来	270
委婉表达意见，忠言未必逆耳	271
待客之道，因人而异	272
少说多做才是真，说多反而不真诚	273
不去实践，再多的知识也无用	274
坐而论道，不如务实参禅	275
送出赞美，获得便利	276
优势和劣势是可以相互转化的	277
只想不做只能产生思想垃圾	278

方法不可行，努力也难成功	279
良好的环境，便于更好地发展自己	280
花草需要怎样照顾，人就需要怎样教育	281
染色的乌鸦经不起雨水的冲洗	282
一只眼睛看世界，一只眼睛看自己	283
赞美是副良药，比批评更有效	284
能力不足时，尝试转变思路或求助他人	285
世上有无数的道路，要学会自己选择	286
做好每一件小事，也许背后就隐藏着机遇	287
不要盲目追求外界的仙境，美好就在身边	288
凡事不可得寸进尺	289

青山几度变黄山，世事纷飞总不干；
眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。

——日本·梦窗国师

故意卖弄，只能让自己遭殃	290
不拘一格培养人才	291
太多的思虑，反倒让你错过了当务之急	292
做那个敢于吃螃蟹，又会吃螃蟹的人	293
有心栽花花不开，无心插柳柳成荫	294
挑三拣四的人最遭人厌	295
欲速则不达	296
习惯性思维会束缚人的头脑	297
莫听信花言巧语，也莫自以为是	298
学会珍惜，你可能会得到富有的机会	299
求佛祖给你奇迹，不如求自己给自己奇迹	300
做事三思而后行，行动果断但不莽撞	301
开阔心界，学会创新	302
退却一步，才能冲得更远	303

一、禅是达观处世的态度

佛说，放下才能得到解脱。其实，那些在困惑、苦恼、忧虑、烦闷的漩涡中挣扎的人们，只是陷入了一个意识的怪圈，真正困扰他们的不是当下的生活，而是他们的心灵。如果能以“看得开”三字对待一切，能以平常心面对世事，能以不强求为准则，万千过往，我只达观看待，那么，生活就没什么负累可言了。记住，其实生活对我们没什么要求，只是我们对生活苛求的太多。

