

学做人开始

事来时不惑

事去时不留

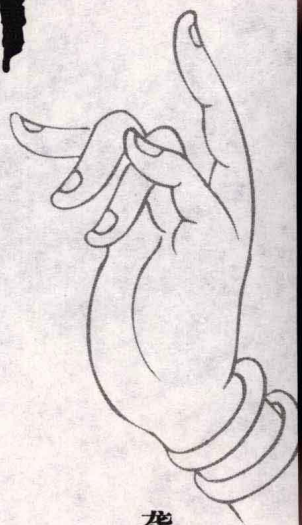
学

佛

要从



学佛 要从 学做人开始



龚宇华◎编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学佛要从学做人开始/龚宇华编著. —北京: 中国商业出版社,
2008.8

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6233 - 6

I. 学… II. 龚… 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 113357 号

责任编辑: 常 勇

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限责任公司印制

*

787 × 1092 毫米 16 开 22 印张 330 千字
2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
定价: 39.90 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

编者序

禅很深奥，又很平常。达摩大师面壁十年，把禅宗植根于华夏大地；赵州禅师却说禅就是穿衣吃饭，就在身边等着我们去领会。

禅是一盏灯，无轻无重，在我们筋疲力尽、迷失方向的时候能够照亮我们的旅程。高节奏的现代生活压榨着我们的思考时间，没有了对自己经常的磨练和鞭策，我们时常会丢失自己原来的前进方向。而禅让我们时时反观自我，守住自己的本性，不偏移自己的道路。

禅是一阵风，无影无形，十方三世里淡然穿梭，了无挂碍。花花世界，有太多的迷乱，太多的诱惑。放下，放下，禅让你摒除杂念，放下一切该放下的。只有懂得放下，如无形的风一般自由自在，才不会被这个婆娑世界迷了慧眼。

禅是一杯茶，无色无味，每个人会在口渴的时候去喝它。禅虽不可言传，但就在我们的日常生活中。投子大同禅师与嵇山章禅师在室外品茶，大同禅师指着茶杯中倒映的青山绿树、蓝天白云说：“森罗万象，都在里边。”章禅师将茶水泼在地上：“森罗万象，在什么地方？”大同禅师说：“可惜了一杯茶。”喝茶是禅，吃饭是禅，脱离日常生活去找禅的智慧则无异于“骑驴觅驴”。

禅是一颗心，无嗔无痴，以最真诚的态度对待身边的人。禅师在院子里种了一园好菊花，山下村子里的人纷纷来向禅师要几株种在自家院子里。禅师答应了，他亲自动手挑拣最鲜、枝叶最粗的几株，挖出根须送到了别人家里。前来要花的人络绎不绝。没几天院里的菊花就被送得一干二净了。弟子看到满院的凄凉，说道：“真可惜！这里本应该是满院香味的。”禅师笑道：“这样岂不是更好，三年后一村菊香！”

禅是一枝花，无名无相，当佛主拈起一朵金婆罗时，迦叶微微一笑。社会的进步没有使我们抛弃古老的智慧。佛说：一切皆苦，根在无明。喧嚣忙碌的生活使人感到疲惫和困倦，只有破除无明之心，才能超脱世俗的烦恼。而禅就像那净瓶里的玉露，点滴之间，洗却我们心头的尘埃，领悟人生的真谛。

“妙高顶上，不可言传；第二峰头，略容话会”。佛说通往大智慧有几条大道：正精进，毫不懈怠地磨练和鞭策自己；正念，放下心中的执着和杂念；正业，在日常生活中体会真理；正命，正确地处理人与人之间的关系；正见，对万物有正确的见解。本书选取了三百多个古代禅者充满智慧和哲理的小故事，并按照上述的五条大道分成了“正精进·禅是一盏灯”、“正念·禅是一阵风”、“正业·禅是一杯茶”、“正命·禅是一颗心”、“正见·禅是一枝花”五个类别。希望读者能从本书中触摸到禅的真谛，在物欲横流的俗世里，拥有一片自己的清凉天地。

目 录

正精进·禅是一盏灯

神光毫不犹豫地抽出随身携带的戒刀，向左臂砍去，顿时鲜血飞溅，染红了地下的积雪和神光的衣衫，达摩祖师终于被感动，神光改名“慧可”，后成为禅宗“二祖”。这就是著名的少林寺“立雪亭”的故事。禅无色无形，无轻无重，却可以照亮我们的心灵，引导我们前行，进入更自由的世界。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 半路子人与半路子事 / 3 | 18. 山高怎阻野云飞 / 19 |
| 2. 非礼勿行 / 3 | 19. 禅力就是定力 / 20 |
| 3. 雪窦非邮差 / 4 | 20. 磨砖成镜 / 21 |
| 4. 清风是知音 / 5 | 21. 一休晒经 / 22 |
| 5. 床头女像 / 6 | 22. 大肚容人 / 23 |
| 6. 求人不如求己 / 7 | 23. 内不心乱为定 / 24 |
| 7. 心空及第 / 8 | 24. 马祖挡路 / 25 |
| 8. 参禅法器 / 9 | 25. 虚幻之城 / 26 |
| 9. 剑客的故事 / 10 | 26. 没时间老 / 28 |
| 10. 知非便舍 / 11 | 27. 泥中莲花 / 29 |
| 11. 慧可安心 / 12 | 28. 水满自溢 / 30 |
| 12. 未卜先知 / 13 | 29. 行囊空空 / 31 |
| 13. 自己的佛 / 14 | 30. 并不受矛盾影响 / 32 |
| 14. 剑道要诀 / 15 | 31. 佛祖吃水 / 33 |
| 15. 一觉成佛 / 16 | 32. 悟无生忍 / 34 |
| 16. 断指求法 / 17 | 33. 禅师解梦 / 35 |
| 17. 滴水开悟 / 18 | 34. 佛陀论马 / 36 |

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 35. 万丈高楼始于垒土 / 37 | 43. 养成认真踏实的习惯 / 48 |
| 36. 不作不食 / 39 | 44. 禅师的教化 / 49 |
| 37. 成功在于坚持 / 40 | 45. 虔诚的心 / 50 |
| 38. 聪明在于勤奋 / 41 | 46. 真正的地狱 / 51 |
| 39. 凡事靠自己 / 43 | 47. 绝知此事要躬行 / 52 |
| 40. 自己的价值 / 44 | 48. 两个和尚的故事 / 54 |
| 41. 关于成功 / 45 | 49. 做意志坚定的人 / 55 |
| 42. 逸豫使人亡身 / 47 | |

正念·禅是一阵风

佛陀曾对手持花瓶的婆罗门说：“放下。”当后者放下花瓶后，佛陀又说：“放下。”婆罗门疑惑不解。这时佛陀说：“我并没有叫你放下你的花瓶，我要你放下的是你的六根、六尘和六识。当你把这些全部放下，你将从生死桎梏中解脱出来。”我们心里的欲望那么多，手里的牵绊那么多，如何能轻松放下？佛问：“拖着死尸的是谁？”人们辛苦地奔波，获得了大量的物质，可越发觉得匮乏，越发不满。如何才能得到满足呢？

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. 布施有度 / 59 | 10. 八风吹不动，一屁打过江 / 68 |
| 2. 黄豆降鬼 / 59 | 11. 俗眼无珠 / 69 |
| 3. 比大 / 61 | 12. 提起放下 / 69 |
| 4. 无明 / 62 | 13. 男女无别 / 71 |
| 5. 拨扇起火 / 62 | 14. 道信拒旨 / 71 |
| 6. 灵利道人 / 63 | 15. 不被迷惑 / 72 |
| 7. 想成佛的皇帝 / 65 | 16. 达摩论宝 / 73 |
| 8. 新妇骑驴 / 66 | 17. 无气可生 / 74 |
| 9. 该放下时就放下 / 67 | 18. 爱不执着 / 76 |

- | | |
|------------------|---------------------|
| 19. 锁虚空 / 77 | 34. 轮回流转 / 92 |
| 20. 老和尚与小和尚 / 78 | 35. 悟禅无欲 / 93 |
| 21. 知色知欲 / 79 | 36. 皆因绳未断 / 94 |
| 22. 四大皆空 / 80 | 37. 世上没有后悔药 / 95 |
| 23. 行脚僧 / 81 | 38. 爱的教育 / 97 |
| 24. 性天真佛 / 82 | 39. 贪得无厌 / 98 |
| 25. 心灭法灭 / 83 | 40. 贪欲是人性最大的缺憾 / 99 |
| 26. 放下得道 / 84 | 41. 远离贪欲 / 100 |
| 27. 一念嗔心 / 84 | 42. 生不带来，死不带去 / 102 |
| 28. 跳过时间的纽扣 / 85 | 43. 节制欲望 / 103 |
| 29. 来来往往 / 87 | 44. 多捡一些 / 104 |
| 30. 和尚喝粥 / 88 | 45. 自我解脱 / 106 |
| 31. 黄金毒蛇 / 89 | 46. 风物长宜放眼量 / 107 |
| 32. 空与色 / 91 | 47. 八折诵经 / 108 |
| 33. 禅言得失 / 91 | |

正业·禅是一杯茶

有学僧向赵州禅师请教如何参禅，赵州对年轻的学僧说：“你看，老僧一把年纪了，又被人称为古佛，可是，撒尿这么一点小事，还必须亲自去，无法找人代替。”禅是一种体验，如人饮水，冷暖自知。你若懂得，青青翠竹是禅，潺潺流水是禅，吃饭穿衣是禅，一呼一吸也是禅。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 吃粥与吃茶 / 113 | 6. 圆梦 / 118 |
| 2. 一片菜叶 / 114 | 7. 一宿禅 / 119 |
| 3. 无事不禅 / 115 | 8. 意在镬头边 / 121 |
| 4. 只是一杯茶 / 116 | 9. 峨山开悟 / 122 |
| 5. 镇州萝卜 / 117 | 10. 骑牛觅牛 / 123 |

11. 偈语 / 125
12. 每天吃什么? / 126
13. 我们的禅道 / 127
14. 禅是自由 / 128
15. 出世入世 / 129
16. 禅之不定 / 130
17. 风吹云过 / 131
18. 禅师与乞丐 / 132
19. 见山忘道与见道忘山 / 133
20. 对死的赞美 / 134
21. 因果分明 / 135
22. 禅师的生活 / 136
23. 平常心是道 / 138
24. 禅无妄语 / 139
25. 佛子天然 / 140
26. 美丽的寺庙 / 141
27. 云水随缘 / 142
28. 超度亡狗 / 143
29. 一念自在 / 144
30. 当下之时 / 144
31. 月光满堂 / 146
32. 皆有生死 / 146
33. 虎扑先低头 / 147
34. 珍惜今天 / 148
35. 做自己的主人 / 149
36. 刮金救人 / 151
37. 放宽心胸 / 152
38. 学会放松 / 153
39. 心净国土净 / 154
40. 怜取眼前人 / 155
41. 沉默是金 / 158
42. 一念之间 / 159
43. 致富之道 / 160
44. 修养自己的魅力 / 162
45. 幽默 / 163
46. 另一种心境 / 164
47. 以良好的心态面对生活 / 165
48. 孝敬父母 / 166
49. 不要预支明天的烦恼 / 168
50. 诚实做人 / 169
51. 关于失恋 / 171
52. 随缘 / 172

正命·禅是一颗心

佛经中描述众香佛国的香积如来命他座下的菩萨去往其他国土时，必须收摄身上的香气，舍去端严的身形，以免此土众生心生羞耻、自惭形秽。大爱无言，大德无声。佛尚且如此，我们更该戒骄戒躁了。心境澄明、平和、慈悲、大爱，禅就是这样的一颗真心。

1. 斗鸡悟道 / 177
2. 废纸一堆 / 178
3. 怀疑生暗鬼 / 178
4. 体相本自然 / 179
5. 高尾染坊 / 181
6. 一口好牙 / 182
7. 酒缸里的人 / 183
8. 天下第一的茶道 / 184
9. 诚实无欺 / 185
10. 一村菊香 / 186
11. 给衣服吃饭 / 187
12. 徒为师师 / 188
13. 文殊现身 / 189
14. 雪霁便行 / 190
15. 慈悲 / 191
16. 禅师的眼泪 / 192
17. 漂泊的诗人禅师 / 193
18. 捐血救人的太子 / 194
19. 化缘睡觉 / 195
20. 自忤他忤 / 196
21. 方外之交 / 197
22. 善自珍重 / 198
23. 为师胸怀 / 199
24. 情与无情 / 200
25. 禅师的洗脚石 / 201
26. 大千世界一禅床 / 202
27. 善恶正反 / 203
28. 布袋拖耳 / 204
29. 禅师与小偷 / 206
30. 笑口常开 / 207
31. 禅无杂邪 / 208
32. 盐酱人生 / 209
33. 不许为师 / 210
34. 正受烧书 / 211
35. 禅的宽恕 / 212
36. 骷髅盛粥 / 213
37. 护贼度贼 / 213
38. 寒山的处事秘诀 / 215
39. 不信是真谛 / 216
40. 开悟心自宁 / 217
41. 风水与平安 / 218
42. 不要拂拭 / 219
43. 不要欺世盗名 / 220
44. 道信收徒 / 221
45. 青梅子不可随便给 / 222
46. 风动幡动 / 223
47. 须弥藏芥子 / 224
48. 心无外物 / 225
49. 乞丐买饼 / 226
50. 心有滞，而众法皆不通 / 227
51. 其一其二 / 228
52. 自重自律 / 229
53. 从容处事 / 230
54. 第三个金人 / 231
55. 即心即佛 / 232
56. 落花无言 / 233
57. 到底谁比谁强 / 234
58. 有容乃大 / 235
59. 不计人间毁誉 / 236
60. 谦逊是美德的色彩 / 238
61. 快乐的法门 / 239
62. 照亮自己 / 240
63. 推己及人 / 241
64. 人我之分 / 243

65. 真诚做人 / 244

正见·禅是一枝花

释迦牟尼举起金色波罗蜜花给大众看。当时聆听说法的人间天上诸神有百万之众，可大家都不明白这是什么意思，惟有十大弟子中的摩诃迦叶破颜微笑。于是释迦牟尼对大家说：“我有正法眼藏，涅槃妙心。实相无相，微妙法门。不立文字，教外别传。现在，我把这无上的大法，付托给摩诃迦叶。”禅就是帮助我们明心见性，云在青天水在瓶。

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 貌美的佛陀 / 249 | 19. 惟心净土，自性弥陀 / 267 |
| 2. 悟性不得模仿 / 250 | 20. 退礼 / 268 |
| 3. 缘起性空 / 251 | 21. 心性如一 / 269 |
| 4. 烦恼是佛 / 252 | 22. 话头禅 / 270 |
| 5. 灵佑踢瓶 / 253 | 23. 虎头长角 / 271 |
| 6. 吃蜜谢罪 / 254 | 24. 丙丁童子来救火 / 272 |
| 7. 智闲开悟 / 255 | 25. 一生万法，万法皆一 / 273 |
| 8. 虎和尚 / 256 | 26. 我也有舌头 / 274 |
| 9. 衣裹真珠 / 257 | 27. 变与不变 / 275 |
| 10. 传法要传心 / 258 | 28. 不在别处 / 276 |
| 11. 斩蛇悟性 / 259 | 29. 百年一梦 / 278 |
| 12. 里外之分 / 260 | 30. 我往西方走 / 279 |
| 13. 有相无相 / 261 | 31. 自己的住处 / 280 |
| 14. 打坐与参禅 / 262 | 32. 生时操劳，死为休息 / 281 |
| 15. 心净土净 / 263 | 33. 什么是禅 / 282 |
| 16. 云在青天水在瓶 / 264 | 34. 一与三 / 283 |
| 17. 非驴非马 / 265 | 35. 我是侍者 / 284 |
| 18. 如水归水 / 266 | 36. 信马由缰 / 285 |

37. 剪指教徒 / 286
38. 独超物外 / 287
39. 大颠与韩愈 / 288
40. 我也不是佛 / 290
41. 抢不走 / 291
42. 睹影自悟 / 292
43. 无形无相 / 293
44. 转秽为净 / 294
45. 责骂与慈悲 / 294
46. 银货两讫 / 296
47. 真禅无物 / 297
48. 枯木严寒 / 298
49. 心净生佛 / 299
50. 杯水禅机 / 300
51. 肉眼心眼 / 301
52. 仁者心动 / 302
53. 满招损，谦受益 / 303
54. 禅的妙用 / 304
- 附录：古代先贤参禅 / 306

正精进

禅是一盏灯



神光毫不犹豫地抽出随身携带的戒刀，向左臂砍去，顿时鲜血飞溅，染红了地下的积雪和神光的衣衫，达摩祖师终于被感动，神光改名“慧可”，后成为禅宗“二祖”。这就是著名的少林寺“立雪亭”的故事。禅无色无形，无轻无重，却可以照亮我们的心灵，引导我们前行，进入更自由的世界。

1. 半路子人与半路子事

成功讲耐住寂寞，行百里者半九十，没有努力坚持到最后常常使我们后悔不已。

一个小和尚因为耐不住佛家的寂寞下山还俗去了。

不到一个月，因为耐不得尘世的口舌，又上山了。

不到一个月，又因不耐寂寞下山了。

如此三番，老僧就对他说：“你干脆不必学佛，脱去袈裟吧；也不必认真去做俗人，就在庙宇和尘世之间的凉亭那里设一个去处，卖茶如何？”

这个还俗的小和尚就讨了一个小媳妇，开起一个茶店。

老僧的指引很对，半路子的人只能做半路子的事。

小和尚没有恒心，难修正果。人做事如果没有恒心，难成大事。所以决定各人成就的不只是天资，还有后天的努力。小和尚一半的努力换来一半的成果，也算很公平了。

2. 非礼勿行

佛讲六根清净，身体去除浮躁、波动、欲望、喧闹，以达到澄明之境。

有一学僧元持在无德禅师座下参学，每日精勤用功，却始终无法对禅法有所体悟。有一次在晚参时，元持特别请示无德禅师道：“弟子

进入丛林多年，一切仍然懵懂不知，空受信施供养，每日一无所悟，请老师慈悲请示，每天在修持、作务之外，还有什么必修的课程？”

无德禅师回答道：“你最好看管你的两只鹭、两头鹿、两只鹰，并且约束口中一条虫，同时，不断地斗一头熊和看护一个病人。如果你能做到这一切并善尽职责，相信对你会有很大的帮助。”

元持不解地说道：“老师！弟子来此参学，身边并不曾带有什么鹭、鹿、鹰之类的动物，如何看管？更何况我想知道的是与参学有关的必修课程，与这些动物有什么关系呢？”

无德禅师含笑说道：“我说的两只鹭，就是你时常要警戒的眼睛——非礼勿视；两只鹿，是你需要把持的双脚，使它不要走罪恶的道路——非礼勿行；两只鹰，是你的双手，要让它经常工作，尽善自己的责任——非礼勿动；我说的一条虫那就是你的舌头，你应该紧紧约束——非礼勿言；这只熊就是你的心，你要克制它的自私与个人主义——非礼勿想；这个病人，就是指你的身体，希望你不要让它陷于罪恶。我想在修道上这些实在是不可少的必修课程。”

非礼勿视、非礼勿言、非礼勿行、非礼勿动，严于律己方能得到自由。

3. 雪窦非邮差

无欲则刚，无求品自高。如果我们的的心灵能破除虚妄，那么这样真实的本心，会产生巨大的能量。

雪窦寺在浙江宁波四明山中，历代出高僧，都以雪窦为名，但禅宗公案中的雪窦禅师是指正脉的雪窦重显禅师，不可误认。雪窦大师慈悲心切，诲人不倦地传播着佛法真谛，让人彻悟人生的本来意义，在禅林中独树一帜，标新立异。天下的学人士子，衲子奇僧，无不趋

之若驚，切磋印證。

大師住到雪竈寺後，莊嚴佛土，氣象一新，成為禪林雲門宗法的新祖庭。這一時期，其他禪宗派系都顯得衰落，獨有雲門一枝獨盛，所以稱為“雲門中興”。

當初，雪竈禪師在淮水旁遇到太守曾會先生。曾會問道：“禪師，您要到哪里去？”

雪竈很有禮貌地回答道：“也許往錢塘，也許往天台去看看。”

曾會就建議道：“靈隱寺的住持禪師跟我很好，我寫封介紹信給您帶去，他一定會好好地接待您。”

可是雪竈禪師到靈隱寺時，並沒有把介紹信拿出來求見住持，一直在大眾中過了三年。曾會於三年後奉命出使浙江時，便到靈隱寺去找雪竈禪師，卻沒有人知道有這麼一個人。曾會不信，便自己去雲水僧所住的僧房內，在一千多位僧眾中找來找去，才找到雪竈，便問道：

“為什麼您不去見住持而隱藏在這裡？是不是我為您寫的介绍信丟了？”

雪竈答道：“不敢，不敢，因我是一個雲水僧，一無所求，所以不做你的郵差呀！”

即從袖里拿出原封不動的介绍信交還給曾會，雙方哈哈大笑。曾會將雪竈引見給住持，禪師甚惜其才，後蘇州翠峰寺缺住持時，就推薦雪竈任其住持。

世風日下，人心不古。有些人會選擇成功的捷徑，但往往令人反感，而排除外部因素，有真才實學才能得到真正的尊重。

4. 清風是知音

只有在自己所做的事情里找到樂趣，才能發揮出自己的積