

回
头
是
岸

HUITOUSHIAN
RENSHENGCHAN

人生禅

释弘化法师 口述
元修 编写

禅语小故事 人生大智慧

学佛的人对人应该没有隔宿之仇。“宁愿天下人负我，我绝不负天下人”，就是人家有亏待我们的地方，也要原谅他，给他一个忏悔改过的机会，把恶人感化回头，这才是真正度了众生。

禅·语·人·生



大众文艺出版社

禅语人生

回
头
是
岸

人生禅

HUITOUSHAN
RENSHENGCHAN



释弘化法师 口述
元修 编写



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅语人生/元修编著;构思香绘. -北京:大众文艺出版社,2005.2(2008.10 修订)
ISBN 978 - 7 - 80171 - 621 - 7

I. 禅… II. ①元… ②构… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139557 号

书 名:禅语人生

编 著:元修

内文绘图:构思香

责任编辑:门书文

封面设计:彩奇风封面设计公司

出版发行:大众文艺出版社

地 址:北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号

邮 编:100009

印 刷:北京业和印务有限公司

开 本:710×1000 1/16

印 张:108

字 数:3690 千字

版 次:2008 年 10 月北京第 2 版第 2 次印刷

定 价:178.8 元(全六册)

版权所有,翻版必究

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。

序

在多年的弘扬佛法的经历中,经常都会有人这样问我:大师,什么是佛?禅又是什么?

每次,我都是微微一笑,给他们讲下面的这个故事:

六祖曾说:我有一物,无头、无脸、无名、无字,此为何物?

神会接口答道:此是诸佛之本源,众生之佛性。

六祖不以为然,明明告诉你无名无字,什么都不是,偏偏你又要指一个名字相(佛性)出来,这岂不是多余。

何谓禅?这就是禅,禅的风格是相当独特的,所谓教外别传,不立文字,实是得其真机。禅是“如人饮水,冷暖自知”,要靠自己用心品味。

现代的社会纷繁复杂,人们的竞争和生存压力越来越大,时常会感到生活空虚、内心苦闷、孤独无助、种种的苦痛无从解脱。

“禅”就如山中的一泓清泉,它可以洗涤人们心灵上的尘埃;禅,又如天上的漂浮的一朵白云,让你自由自在、无牵无碍。

说得通俗一点儿,禅不是宗教,禅是生命的和谐,参透了禅,用好了禅,它可以帮助你修身养性,达到理想的生活状态。自古以来的华夏大地的先哲们,都是喜好禅学,热爱禅学的典范,他们利用禅的精深奥妙来达到修身治国平天下的人生理想。

近些年,我曾几度出访印度等一些禅学氛围浓厚的南亚、东南亚国家,在那里,禅,被人们当做是解决生命问题,提高生命境界的思想科学,人们通过禅学来解释生活中的种种自然现象,用禅的境界弘扬真善美,顺应变化、顺应自然、顺应社会……今天,这种现象,在世界各地已经是愈演愈烈。

在南北朝时期,印度僧人达摩来到中国创立了禅宗,提倡“不立文字,直指人心”的禅宗法门。自此,禅在华夏大地生根开花。

近代学者胡适曾评价说:“中国禅并不来自于印度的瑜伽或禅那,相反的,却是对瑜伽或禅那的一种革命。”

这句话的意思其实是在说,中国自古以来就是一个创新的民族,在禅的问题上也是丝毫不例外。不是在囫囵吞枣似的一味吸收印度佛学,而是在结合本民族的特点之上,富于实践和想像力。

中国人把禅解作“顿悟”,就是一种创见。

中国佛教的精髓在禅,中国文化的底蕴在禅。禅师们最明显的特质就是强调内心的“自证”。这种自证,和庄子的“坐忘”思想是不谋而合的。禅宗的思想、精神、文化,已成为中华民族的智慧之灯,已成

为芸芸众生的精神家园。

禅是生活,生活是禅,禅可以开拓人们的心灵,启发人们的智能,引导人们进入更超脱的自由世界。

现实世界中,我有很多的真正悟道的禅师朋友,其实,他们也是常人,并非常人所想象的那种枯木死灰一般的信佛老僧,他们性格风趣,而且更具幽默感。在他们的心目中,大地到处充满生机,人人都具备佛性,一切是那么活泼可爱,那么美好自然……

其中的一位禅师朋友,曾给我讲过这么一则禅林故事:

一位禅师,独自一个人出去旅行,途中碰到一个人,那人很不喜欢他,连续好几天,用尽各种恶毒的语言和方法污骂他。

最后,禅师问他:“假如有人送你份礼物,但你拒绝接受,那么,这份礼物属于谁呢?”

那人回答:“属于送礼的那个人。”

禅师笑着说:“没错。若我不接受你的谩骂,那你就是在骂自己。”

是的,禅的最高教义就是让人忘掉自我,忘掉凡人世界的一切烦恼,正所谓:

春看百花秋望月,夏吹凉风冬听雪。

心中若无烦恼事,便是人生好时节。

生活中,人一定要有自己的思想和主见,且不可人云亦云,被别人牵着鼻子走,要勇于承担,独立承担,追求自我完善,自我圆满,这是禅宗的宗旨,也是人生的最高境界。

我所著的《禅语人生》,全套共六本,乃是我皈依佛门后,多年潜心研习佛法禅学,师从佛学前辈所得,上千则最经典的禅林小故事,辅以大量珍贵优美的佛门图片,使广大热心的读者朋友在阅读禅宗的智慧故事之余,过心过目,全面深入地体会佛门内外的点点滴滴。

禅很平常,不是佛祖面壁,也不是趺坐,而是寻找一个心灵之“家”,过一种自然自在的生活。

禅是一面镜,它可以照亮人的心境;禅是一盏灯,它可以指引人的心路。祝愿读者朋友:在人生的各个阶段,能合理利用禅的智慧分析问题、解决问题,放下一切不快与烦恼,开创美好生活,铸就辉煌人生。

释弘化法师

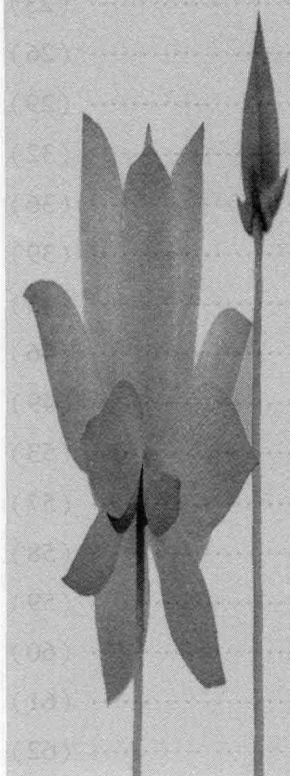
2008年8月18日于北京天元寺

目录

禅静有慧心

气由心生	(2)
水 车	(4)
过 河	(5)
是非的判断	(6)
心宝最尊贵	(8)
由心态决定	(10)
佛在心中	(14)
业由心造	(17)
以欢喜心结善缘	(20)
心定则智慧生	(23)
放不下,担着走	(26)
真诚则至	(29)
内心要清扬	(32)
第一义谛	(36)
持之以恒之心	(39)
持守一心	(43)
一念嗔心起	(46)
舍此一生终成法	(49)
信心的力量	(53)
快乐之道	(57)
无相禅师	(58)
莲花台	(59)
农夫买地	(60)
寻找宝藏的人	(61)
自我解脱	(62)

目录

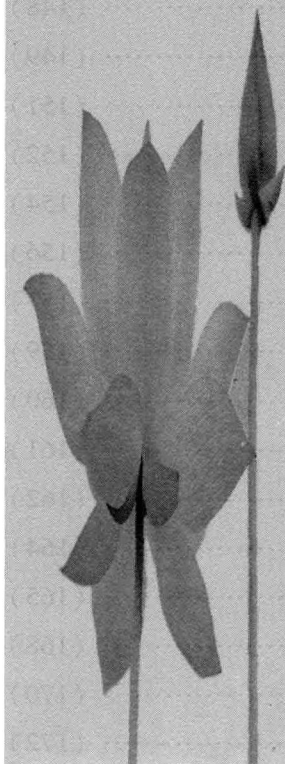


欲望无止境·····	(63)
除去闲名·····	(64)
面对诱惑·····	(65)
一村菊香·····	(66)

慎思方悟真

放 下·····	(68)
一切皆禅·····	(69)
树根·····	(70)
禅的妙用·····	(71)
方圆境界·····	(72)
心念如禅·····	(73)
泥中莲花·····	(74)
潜心用时·····	(75)
礼分三级·····	(76)
言行与本性·····	(77)
傲人的本色·····	(78)
禅师的示范·····	(79)
怀海禅师·····	(80)
求己与求人·····	(81)
把握时机·····	(82)
三禅师的比喻·····	(83)
滴水和尚·····	(84)
禅的洒脱·····	(85)
禅师求画·····	(86)
悟 境·····	(87)
参悟的真谛·····	(88)
云岩禅师设斋·····	(89)

目录



悟真与佛性·····	(90)
相信自己·····	(91)
以身践行·····	(92)
慧远禅师·····	(93)
明镜与禅心·····	(94)
禅师与年轻人·····	(95)
法遇荆杖自责·····	(96)
宝通禅师叩齿·····	(97)
心路·····	(98)
本来的面目·····	(99)
意志的力量·····	(100)
拥有所需·····	(101)
尽能所为·····	(102)
慧忠启示·····	(103)
石头开悟·····	(104)
老鼠和猫·····	(105)
乌鸦与猫头鹰·····	(107)
认人为兄·····	(109)
土蚤与虱子·····	(110)
修道人·····	(111)
善求与恶求·····	(113)
思而后行·····	(115)

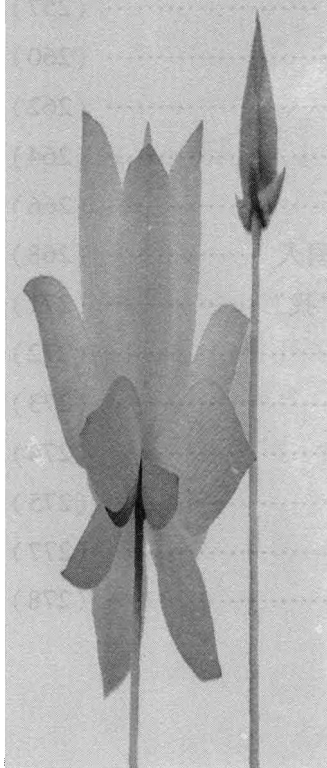
至谦方至诚

成人之美·····	(118)
自助者人助·····	(120)
今日事,今日毕·····	(121)
勿以恶小而为之·····	(123)

目录

吵架的夫妻	(125)
愚痴的自由	(127)
莫留悔恨	(128)
守本分	(130)
嗔为毒之根	(131)
积压的嗔恨	(133)
莫急功好利	(134)
有智慧的信任	(136)
要礼让他人	(138)
内谦外让	(140)
舍得放下	(142)
走出迷津	(144)
诚实待人	(146)
猫儿食	(148)
花环师和乌龟	(149)
破斧变宝	(151)
死鼠致富	(152)
老织布匠	(154)
裸人国	(156)
猴子与乌龟	(157)
沉香作炭	(159)
驴头变人首	(160)
捕鸟师	(161)
会泳者	(162)
以弱胜强	(164)
怪鱼和乌梅	(165)
表里不一	(168)
种果得果	(170)
杀子求子	(172)

目录



呆仆守门	(173)
青鹭与螃蟹	(174)
大 鳖	(176)
谦卑近于伟大	(177)
护身之宝	(181)
虚心才能精进	(184)
不与人争	(187)
藏锋是智	(191)
以低姿态示人	(195)
不争强好胜	(199)
别目空一切	(203)
隐居地方	(207)
桶水天地	(208)
第一课	(209)
心净国土净	(210)
能大能小	(211)
老与小	(212)

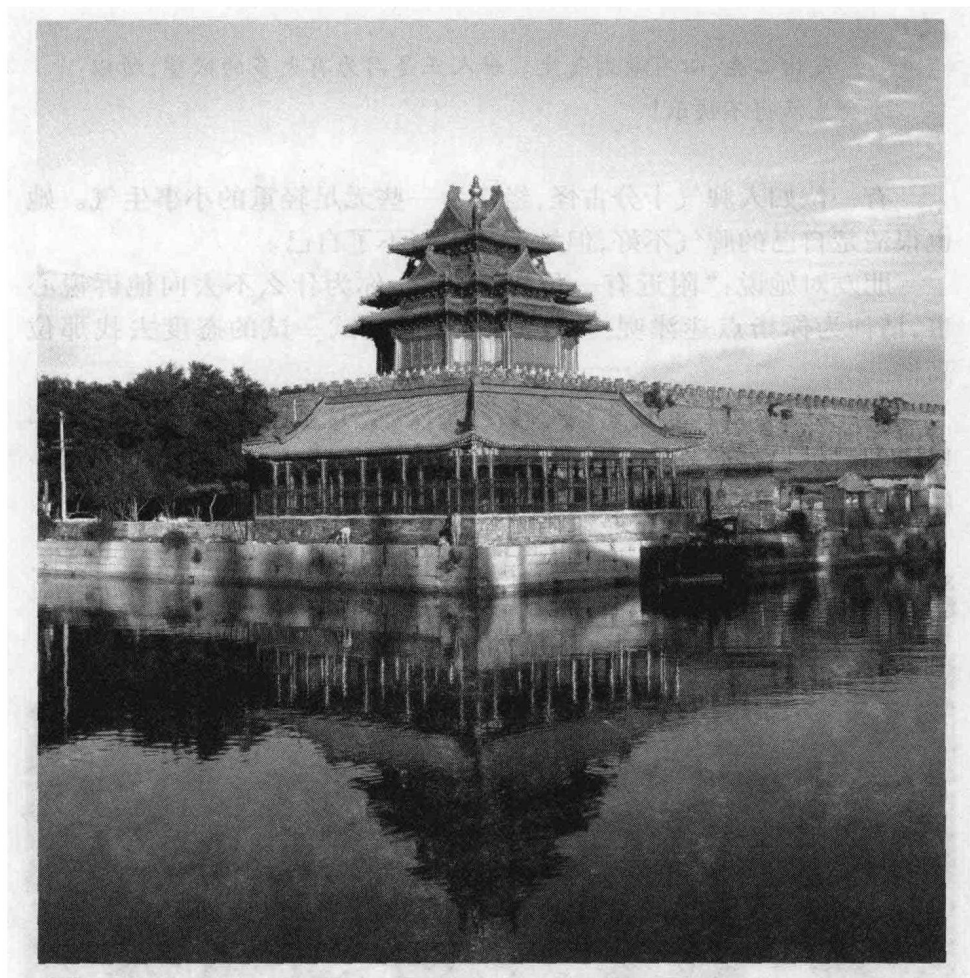
至善方至爱

白隐养婴	(214)
割肉喂鹰	(215)
悔过的小和尚	(216)
慈悲为怀	(218)
昭引化缘度众	(220)
禅师的眼泪	(221)
高僧说道	(222)
善生悟道	(223)
弟子的疑问	(224)
无伪的温情	(226)

目录

生活的层面	(227)
爱惜物命	(228)
人生最美的心境	(229)
甘愿做与欢喜受	(230)
无悔的生命之旅	(232)
悲智双全	(234)
生命奇迹	(236)
自性清净心	(238)
莫使心灵惹尘埃	(244)
到处是西方	(247)
长养清净的心苗	(249)
不要修半善	(251)
“我”与“无我”	(253)
摩登伽女和阿难	(257)
舍不得的贫妇	(260)
无我的念佛禅	(262)
无我的慈悲心	(264)
以身作船的菩萨	(266)
看破小家的舍卫国人	(268)
肉体被鬼吃掉的“我”	(271)
公鸡与虫子	(272)
找禅心	(273)
高与远	(274)
快乐之道	(275)
待客之道	(277)
成功的秘诀	(278)

禪靜有慧心





气由心生

气由心生,心有欲则气生。世人正是因为有太多的欲望,所以才会生活得不快乐!

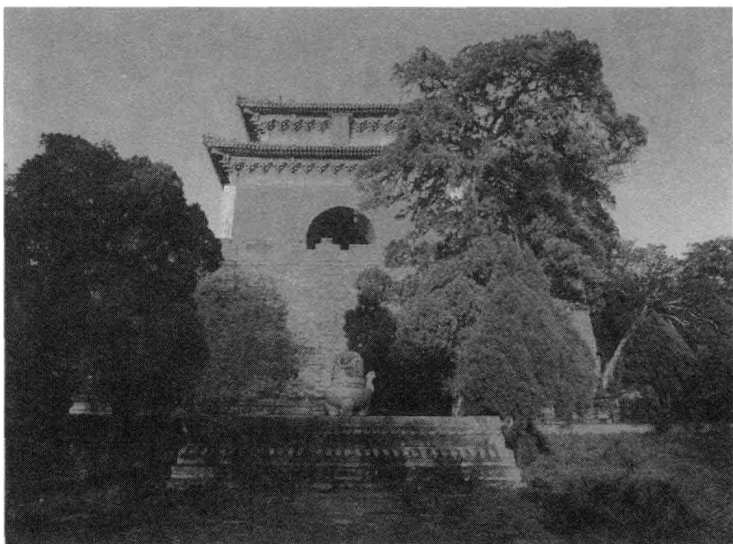
有一位妇人脾气十分古怪,经常为一些无足轻重的小事生气。她也很清楚自己的脾气不好,但她就是控制不了自己。

朋友对她说:“附近有一位得道高僧,你为什么不去向他诉说心事,请他为你指点迷津呢?”于是,她就抱着试一试的态度去找那位高僧。

她找到了高僧,向他诉说心事,言语态度十分恳切,渴望从高僧那里得到启示。高僧一言不发地听她讲述,等她说完了,就把她领到一座禅房中,然后锁上房门,无声而去。



妇人本想从禅师那里听到一些开导的话，没想到禅师一句话也没有说，只是把她关在这个又黑又冷的屋子里。她气得跳脚大骂，但是无论她怎么



骂，禅师就是不理睬她。妇人实在忍受不了了，便开始哀求，但禅师还是无动于衷，任由她在那里说个不停。

过了很久，房间里终于没有声音了，禅师在门外问：“还生气吗？”

妇人说：“我只生自己的气，我怎么会听信别人的话，到你这里来！”

禅师听完，说道：“你连自己都不肯原谅，怎么会原谅别人呢？”于是，转身而去。

过了一会儿，高僧又问：“还生气吗？”

妇人说：“不生气了。”

“为什么不生气了昵？”

“我生气有什么用呢？只能被你关在这个又黑又冷的屋子里。”

禅师说：“你这样其实更可怕，因为你把你的气都压在了一起。一旦爆发会比以前更加强烈。”说完又转身离去了。

等到第三次禅师问她的时候，妇人说：“我不生气了，因为你不值得我为你生气。”

“你生气的根还在，你还没有从气的漩涡中摆脱出来！”禅师说道。

又过了很长时间，妇人主动问道：“禅师，你能告诉我气是什么吗？”

高僧还是不说话，只是看似无意地将手中的茶水倒在地上。妇人终于顿悟：原来，自己不气，哪里来的气？心地透明，了无一物，何气之有？





水 车

一个修道的人,要出入得宜,既不袖手旁观,也不投身粉碎。出家光看破红尘还是不够,更要有普度众生的宏愿。出世与入世两者并立,这才是为人处世和出家学道应该持有的态度。”

无相禅师行脚时,因口渴而四处寻找水源,这时看到有一个青年在池塘里打水车,无相禅师就向青年要了一杯水喝。青年以一种羡慕的口吻说道:“禅师!如果有一天我看破红尘,我肯定会跟您一样出家学道。不过,我出家后不会像您那样到处行脚、居无定所,我会找一个隐居的地方,好好参禅打坐,而不再抛头露面。”

无相禅师含笑问道:“哦!那你什么时候会看破红尘呢?”

青年答道:“我们这一带就属我最了解水车的性质了,全村的人都以此为主要水源,如果有人能接替我照顾水车,我就无牵无挂,我就可以出家,走自己的路了。”

无相禅师问道:“你最了解水车,我问你,水车全部浸在水里,或完全离开水面会什么样子呢?”

青年答道:“水车是靠下半部置于水中,上半部逆流而转的原理来工作的,如果把水车全部浸在水里,不但无法转动,甚至会被急流冲走;同样的,完全离开水面也不能车上水来。”

无相禅师说道:“水车与水流的关系不正说明了个人与世间的关系,如果一个人完全入世,纵身江湖,难免不会被六欲红尘的潮流冲走;倘若全然出世,自命清高,不与世间来往,则人生必是漂浮无根。同样,一个修道的人,要出入得宜,既不袖手旁观,也不投身粉碎。出家光看破红尘还是不够,更要有普度众生的宏愿。出世与入世两者并立,这才是为人处世和出家学道应该持有的态度。”

青年顿悟,并决心继续打水车。

过河

能不能有好眼睛来看待这个世界,是不是在我们注视的时候,能一刹那间观点开展,让光亮明朗的生活展现在眼前。

两位师兄弟一起走在一条泥泞的道路上。

当他们走到一个浅滩的时候,看见一位美丽的少女在那里踟躅不前,由于穿着细致的丝绸,使她不能跨步走过泥泞的浅滩。

“来吧!小姑娘。”师兄说。然后就把少女背过了泥路。

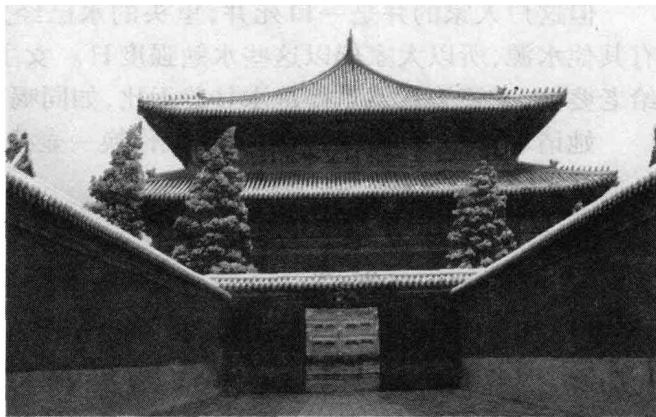
师弟跟随在后面,心里感到非常不悦,一直都沉默不语,到了晚上实在忍不住,就对师兄说:“我们出家人受了戒律,不应该近女色的,你今天为什么要背那个女人过河呢?”

“呀!你说那个女人呀!我早就把她放下了,你到现在还抱着吗?”

这个流行很广的禅的故事,除了说明当下即是的精神,也满含了禅师的慈悲,在提起放下的过程里一点也不拖泥带

水,即使是对禅一无所知的人听到这个故事,也知道两者境界的高低。

落实到不是非常善美的现在,走一段很可能是泥巴铺成的生活之路,当下的世界往往不是依理想而呈现,不过,这些似乎都不太要紧,只看我们能不能有好眼睛来看待这个世界,是不是在我们注视的时候,能一刹那间观点开展,让光亮明朗的生活展现在眼前。



禅静有慧心





是非的判断

老婆婆吃了香甜的水果后,又喝了臭水,顿觉臭水甘美无比;随即以蜜浆换了一壶臭水,事后却感到后悔不已!很多人在日常生活中,听了很好的建议,却不知珍惜;反而对于有污染的人我是非,未明辨就接受了!

有位老婆婆,带着蜜浆和水果出远门。她走了一段很长的路之后,觉得口渴难耐,就吃了一个“庵摩罗果”(一种香甜的水果)解渴。当时路旁正好有一户人家,于是老婆婆又向这户人家要一杯水。

但这户人家的井是一口死井,里头的水已经发臭了,由于附近没有其他水源,所以大家仍以这些水勉强度日。女主人从井里舀出水来给老婆婆,老婆婆竟然觉得这水甘美无比,如同喝了稀有的甘露。

她请求女主人说:“我想以蜜浆跟你换一壶井水,你愿意吗?”



女主人不解地说:“这口井水质很不好,你为什么要换呢?”

“但是我觉得有如甘露啊!”在老婆婆的坚持下,女主人只好装了一壶水和她交换蜜浆。

老婆婆回家后,立刻又倒了一

杯水来喝。可是,竟难以下咽!她觉得很奇怪,于是再喝第二杯,但还是一样很难喝。她感到很疑惑,明明是同样的水,为什么味道不同呢?她又倒一杯来喝,情况还是一样。

于是,老婆婆请邻居过来,让他们试喝看看。邻人看到那水黑黑