

编者

禅是一种说不出道不明的悟性，
拈花微笑，心无旁骛，就看你如何去理解。

给 大忙人 看的 禅修 书

禅是什么？禅是阐释生命意义的智慧，是悟道的精髓，是心灵解脱的无上法门。

禅在哪里？禅随处可见。有言曰：青青碧竹皆是法身，郁郁黄花无非般若。

本来无一物 何处惹尘埃



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

张明帅

编著

给
大忙人
看的
的
修禅书



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

给大忙人看的修禅书 / 张明帅编著. —北京: 新世界出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5104-2127-3

I. ①给… II. ①张… III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第183986号

给大忙人看的修禅书

作者: 张明帅

责任编辑: 闫红 石金龙

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华晨印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 670mm × 960mm 1/16

字数: 280千字 印张: 19

版次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2127-3

定价: 36.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

说到禅，人们总是很容易想到幽居于深山古庙，端坐于蒲团之上的禅师坐禅入定的景象。一方古刹、一尊佛像、一袭衲衣；化缘为生、清贫孤独、无欲无求，青灯木鱼常伴左右。然而，禅并不仅仅是这些。在我国古代，有许多文人雅士都修禅，李白自称“青莲居士”，苏东坡号“东坡居士”，李清照号“易安居士”，欧阳修号“六一居士”等等，为何？

因为禅是智慧的结晶，它结合了儒、道、佛的精神。禅并不是出家人的专利，也不是只有深山古刹里的和尚才能参禅入定。它是一种智慧的人生哲学。中印文化以千年时光凝聚而成的最甜美的一滴甘露——禅，在千年后的今天依旧绽放着迷人的光彩。在这个喧嚣的时代，禅的意义更加凸现出来。它的大机大用，它的宁静淡泊，它对于生命意味的反照和体验，对于完整自我的寻找，对于自然地亲近，都是现代人所渴求但又经常失落的东西。

禅究竟是什么呢？

穿衣吃饭可以是禅，因为禅并不清高；

柴米油盐可以是禅，因为禅并不脱俗；

世间万物皆可为禅，因为禅并不深奥。

禅，本是一片性灵的净土，一个心灵的家园。

本书的目的在于解析禅的奥秘！

为你细数禅史的千年过往，告诉你何为禅宗，何以成为禅师？祖师西

来后，一代又一代智慧的伟人们言传身教，为我们留下了弥足珍贵的精神遗产。六祖慧能继承衣钵后将禅宗本土化并发扬光大，让我们有了本土的佛教。

带你细品禅门轶事，领略佛心智慧语。“云在青天水在瓶”是一种豁达的人生观；“本来无一物，何处惹尘埃”是一种洒脱的姿态。我们可以从这些故事中学到很多做人处事的方法。

当西方的精神分析与东方的禅宗相遇时，它们会碰撞出什么样的火花呢？本书携你同游禅宗的精神世界，以良好的心理疗法来应对尘世繁杂；以高尚的品德缓解精神压力。

“闭门读佛书”又何尝不是一种人生享受呢！本书带你走进诗情画意的佛门圣地，在画中品禅诗，在诗意中悟禅道。

禅，如人饮水，冷暖自知；机趣妙悟，心有灵犀。

用心领会，我们也可以成为一位潇洒的禅者。





目 录

○ 第一部分 禅与心性

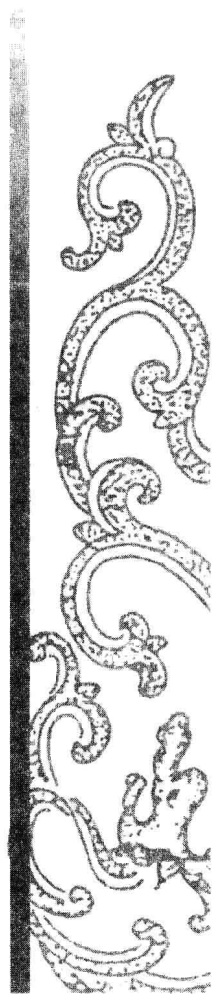
第一章 禅语今释/3

一、静思语/5

- (一) 为人处世方与圆/5
- (二) 茅塞顿开悟今生/11
- (三) 心无杂念观宇宙/18
- (四) 佛在心，心存佛/23

二、佛道禅心/29

- (一) 求人不如求己/29
- (二) 识其心知其性/34
- (三) 清净自在得常乐/41
- (四) 众生皆可成佛/47



第二章 禅的智慧/55

一、佛眼看人/57

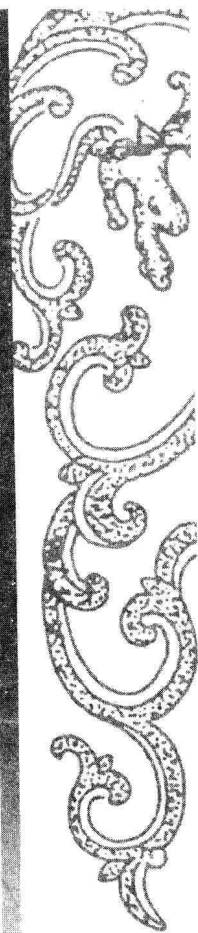
- (一) 要么沉沦，要么解脱/57
- (二) 生即是死，死即是生/65
- (三) 明心不动心，见性不乱性/70
- (四) 世间本无事，庸人自扰之/76
- (五) 万物本清闲，清净最难得/82
- (六) 学无止境，不如随便找点事做/86

二、佛心处事/93

- (一) 我不入地狱，谁入地狱/93
- (二) 得饶人处且饶人/99
- (三) 抱姑娘过河，你想个啥/104
- (四) 善有善报，恶有恶报/109
- (五) 天上地下，唯我独尊/116
- (六) 本来无一物，何处惹尘埃/123

三、禅的人生观/130

- (一) 一切现成，不必外求/130
- (二) 只有自己才是自己的镜子/134
- (三) 有所付出，有所回报/140
- (四) 随时保持整齐的心灵/144
- (五) 当一天和尚撞一天钟/150
- (六) 为快乐留一定的空间/155



第三章 禅门公案/161

一、故事断案/163

- (一) 狗子佛性/163
- (二) 蛇咬空/164
- (三) 古镜未磨/165
- (四) 饼上禅机/167
- (五) 寸丝不挂/169
- (六) 一坐四十年/170
- (七) 哭笑无常/171
- (八) 禅非所知/173
- (九) 坐在何处/175
- (十) 雪霁便行/176

二、言语定案/178

- (一) 十后悔/178
- (二) 一得一失/179
- (三) 云在青天水在瓶/180
- (四) 枯荣随缘/182
- (五) 十事开示/183
- (六) 缘起性空/185
- (七) 三种人/186
- (八) 虔诚的心/187
- (九) 真正的自己/188
- (十) 放逐天堂/190



CONTENTS



三、启示论案/192

- (一) 居高甚危/192
- (二) 放下什么/193
- (三) 文殊现身/195
- (四) 无情说法/196
- (五) 从心流出/198
- (六) 肯定自己/199
- (七) 最有武功的人/200
- (八) 何事替不了/203
- (九) 八折诵经/204
- (十) “无”字公案/206

————○ 第二部分 禅的影响

第四章 禅宗与心理暗示/211

一、禅宗与现代人的焦虑/213

二、禅的心理暗示作用/215

- (一) 念诵和暗示疗法/215
- (二) 建立良好的沟通/216
- (三) 了解真实本性/219



CONTENTS

.....

三、以禅治心病/222

- (一) 用开悟和解脱赶走抑郁/222
- (二) 了悟自身的本性即是空性与爱/225
- (三) 以有舍有得放下牢骚与执念/226
- (四) 参禅悟道，驱散贪婪欲念/227
- (五) 自在自我的修身养性/229
- (六) 做好本我，消除嫉妒心理/232

第五章 平常心——禅宗与精神分析/235

一、人为什么会产生精神危机/237

- (一) 精神危机的根源/237
- (二) 弗洛伊德的精神分析理论/238

二、禅对精神危机的解释/240

三、平常心：解除压抑与开悟/244

- (一) 禅的生活疗法/244
- (二) 点亮心灯，成就好人缘/248
- (三) 播下笑容，保持健康/251
- (四) 可求安心之法/253
- (五) 脱出囚笼，坦荡随缘/256

第六章 禅与中国艺术/261

一、儒、禅融合的“心性”之学/263



二、禅意诗画/265

(一) 禅诗分类/265

(二) 禅诗细品/267

三、茶道居静生活禅/276

(一) 茶道中悟禅/276

(二) 居静体味生活/278

结语/282



CONTENTS



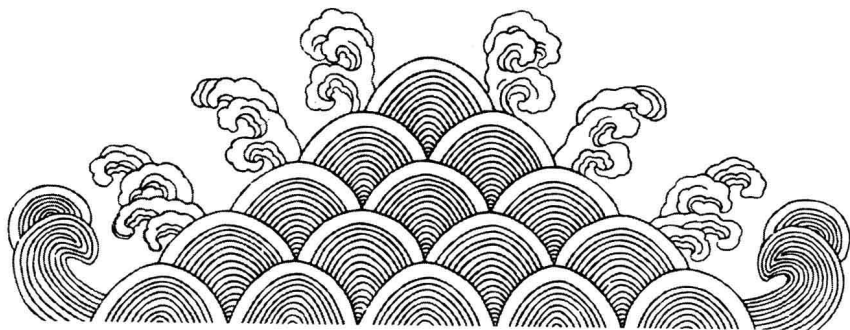
第一部分

禅与心性

CHAN YU XIN XING



第一章
禅语今释



佛曰：忘记并不等于从未存在，一切自在来源于选择，而不是刻意。不如放手，放下的越多，越觉得拥有的更多。

佛曰：命由己造，相由心生，世间万物皆是化相，心不动，万物皆不动；心不变，万物皆不变。

佛曰：坐亦禅，行亦禅，一花一世界，一叶一如来，春来花自青，秋至叶飘零，无穷般若心自在，语默动静体自然。

佛曰：笑着面对，不去埋怨。悠然，随心，随性，随缘。注定让一生改变的，只在百年后，那一朵花开的时间。

佛曰：刹那便是永恒（若人生了悟如佛，无悲、无喜、无梦、无幻、无爱、无恨四大皆空，生与死又有何区别。不能了，不能悟，不能舍，不能弃，参不透，舍不得）。

佛曰：不可说，不可说，一说即是错。

佛曰：一念愚即般若绝，一念智即般若生。

智者的话语就是一颗颗璀璨的珍珠在历史的洗礼中沉淀下来，岁月并没有将它们尘封，只是在一代又一代人的传承中散发出幽幽微光。在这个章节中，今释的禅语将给我们以生活的启发。

一、静思语

经书万卷不心传，倒背如流亦枉然。佛不度人人自度，一语破的伞中禅。

——《读禅有感》



（一）为人处世方与圆

1. 为人不可妄自菲薄，也不可自高自大

毕秋帆是清代著名的经学家、史学家和文学家，他编纂的《续资治通鉴》可与司马光的《资治通鉴》相媲美。

乾隆三十八年，毕秋帆任陕西巡抚，赴任时经过一座古庙，于是进庙休息。一个老和尚坐在佛堂里念经，此时，有人报巡抚毕大人来了，这个老和尚既不起身，也不开口，只顾自个儿念经。

毕秋帆当时只有四十出头，中过状元，名满天下，可谓英年得志，见老和尚这般傲慢，心中不悦。念完一卷经之后，老和尚这才离座起身，合掌施礼，说道：“老衲适才佛事未毕，有疏接待，望

大人恕罪。”

毕秋帆说：“佛家有三宝，老法师为三宝之一，何言疏慢？”

随即，毕秋帆上坐，老和尚侧坐相陪。

毕秋帆问：“老法师诵的何经？”

老和尚答：“《法华经》。”

毕秋帆说：“老法师一心向佛，摒除俗务，诵经不辍，这部《法华经》想来应该烂熟如泥，不知其中有多少‘阿弥陀佛’？”

老和尚听了，知道毕秋帆心中不满，有意出这道题难他。他不慌不忙，从容答道：“老朽资质鲁钝，随诵随忘。大人文曲星下凡，屡考屡中，《四书》《五经》想来也应该烂熟如泥，不知其中有多少‘子曰’？”毕秋帆听了不觉大笑，对老和尚的回答极为赞赏。

献茶之后，老和尚陪毕秋帆观赏菩萨殿宇，来到一尊欢喜佛的佛像前，毕秋帆指着欢喜佛的大肚子对老和尚说：“你知道他这个大肚子里装的是些什么吗？”

老和尚马上回答：“满腹经纶，人间乐事。”

毕秋帆不由连声称好，因而问他：“老法师如此才学，取功名易如反掌，为何抛却红尘，皈依三宝？”

老和尚答：“富贵如过眼烟云，怎么比得上西方一片净土！”

两人又一同来到罗汉殿，殿中十八尊罗汉千姿百态，栩栩如生。毕秋帆指着一尊笑罗汉问老和尚：“他笑什么呢？”

老和尚回答说：“他笑天下可笑之人。”

毕秋帆一顿，又问：“天下哪些人可笑呢？”

老和尚说：“恃才傲物的人，可笑；贪恋富贵的人，可笑；倚势凌人的人，可笑；钻营求宠的人，可笑；阿谀逢迎的人，可笑；