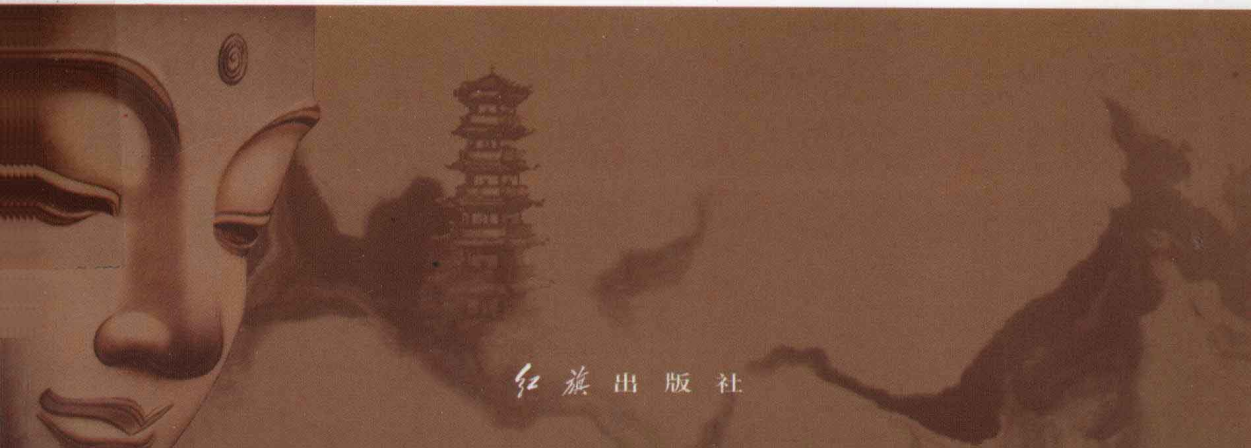


禅 的人生智慧

隋晓明◎主编

荣辱事过都成梦，喜忧心平便是禅。静坐禅思，
品读传承千年的智慧之光。



红旗出版社



禅
的
人
生

智慧

隋晓明◎主编



红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅的人生智慧 / 隋晓明主编.

-- 北京 : 红旗出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5051 - 2088 - 4

I. ①禅… II. ①隋… III. ①佛教 - 人生哲学 - 通俗读物

IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 241642 号

书 名：禅的人生智慧

主 编：隋晓明

出 品 人：高海浩

责任校对：藏杨文

总 监 制：徐永新

封面设计：博雅工坊

责任编辑：陈 豪

版式设计：博雅工坊

出版发行：红旗出版社

地 址：北京市沙滩北街 2 号

邮 编：100727

编 辑 部：010 - 58720311

E - mail: hongqi1608@126.com

发 行 部：010 - 64024637

欢迎品牌图书项目合作

项目电话：010 - 84026619

印 刷：香河利华文化发展有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数：220 千字 印 张：21.25

版 次：2012 年 1 月北京第 1 版 2012 年 1 月河北第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5051 - 2088 - 4

定 价：36.00 元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换



前言

关于禅是什么，不少人知之甚少，乃至有所误解，却不知它是探究人的生命意义的一种极高智慧，可以用其特有的方式打开人的心灵的一条解脱之道。

时下人们往往感到精神压抑，心灵空虚的人不在少数，社会物欲膨胀，人心浮躁冷漠，功利主义侵蚀着人们的心灵，已经是显而易见的现实。不少人鲜有闲暇去探究人生存在的价值和意义，已渐渐成了物质的奴隶，漠视自己的心灵已到了不可理喻的境地。

古人代代传承的智慧之光能帮助我们找到答案。如果说异化的心灵如同荒漠，那么禅就如同清风甘泉，如当头棒喝，让人们保持着觉醒，让人们迷途知返，导引着人们的心灵进入自由超脱的境界。应当说，禅，值得人们去探求和寻索。

禅，是一种道。古人曰“为学日益”：你学习知识，会天天有进步，有收获；“为道日损失”：你要学道，天天要甩掉一些东西，天天有损失。

“禅”的全称是“禅那”，译为“静虑”、“思惟修”等。“静虑”是指他想，系念专注一境，正审思虑。也就是说在修禅时，止息一切不应有的妄念，令心专注一境。

禅的风格的确是相当独特的。所谓“教外别传”，即指不立文字，实际

是得其真机。但是由于禅门宗旨,并非人人能解,所以也常被人曲解。然而禅机锋教化,都是明心见性之方,都是依人的本性。其原则是建立在“众生皆有佛性,人人皆可成佛”的道理上。

禅师们常常将其弟子逼到思想或意识领域的死角,然后要他们各觅生路。在这种情形下,如果能够冲破这一关,呈现眼前的则是一片海阔天空,成佛见性就在此一举。不要被别人牵着鼻子走,在修持上独立承担,自我追寻,自我完成,这是禅的最大特色。

在禅师的心目中,花不一定是红的,柳不一定是绿的,他们从否定的层次去认识更深的境界。他们不用口舌之争,超越语言,因而有更丰富的人生境界。傅大士善慧说:“空手把锄头,步行骑水牛;人从桥上过,桥流水不流。”这是不合情理的描述性语句,完全是向迷妄的分别意识挑战,以破除一般人对知识的执著追求。扫除迷妄分别的世界,使人们进入一个更真、更美、更善的心灵境界。禅语是不合乎逻辑的,但它有更深的含义。

悟道的禅师,不是人们想象中的枯木死灰一般的老僧入定。真正的禅师,不仅生活风趣,而且更具幽默感。在禅师的心目中,大地充满了生机,众生具备了佛性,一切是那么活泼,那么自由,因此纵横上下,随机应化,像春风甘霖一般地滋润世间。有时颇具威严,有时也至为幽默,这正是禅门教化的特色。

本书选录了200多则经典的禅的故事,并配以插图,以轻松自然的形式,有助于读者领悟到禅宗独特的思想魅力。

此外,还须说明的是,在每个故事的后面都附注禅意,表达编著者自己对故事的理解,供读者参考。

编著者



目 录

第一篇：禅 思

只有你自己才能使你自由无碍地出入这个世界。当你一旦发现真我时，你便能挣脱了小我的许多偏执，因为真我与道合一，无所不包。

拈花、微笑	3
两手空了，还放什么	4
将心来	6
有道之人	7
不见不闻	9
磨砖成镜	11
即心即佛	14
要柄有何用	15
谁是我们的后人	17
一片石	19
平常心是道	20
昨夜三更月到窗	22



禅 的人生智慧

目 录

什么是正眼	23
那是我	24
庭前柏树子	26
不在明白里	28
佛是谁	30
你了解吗	31
发髻里的珍珠	32
点的什么心	33
画饼究竟不能充饥	35
我这里不够稳定	38
是圣,不是凡	40
关	41
无心是道	42
三十棒	43
永远不病的人	44
仰山摇树	45
一块田	46
为什么看得那么严重	47
不配做你的老师	50
压良为贱	52
无情说法	53
一半同意,一半不同意	56
不冷不热的地方	57
老婆心切	59
无位真人	62
不给你们模仿	64



你是谁	66
般若无边	68
如何对待三种病人	69
心中有块石头	70
万象之中独露其身	73
披露自己	75
指和月	76
然后始知空	77
打耍的小丑	78
桂花香	80
尚未到家	82
无中忽然有	83
念的什么经	84
新罗	85
一法	87
心在何处	88
解打鼓	90
新妇骑驴	91
买纸	93
一切皆空	95
生与死	97
大与小	98
知非便舍	99
请拿出来	101



禅

的人生智慧

第二篇：禅 味

佛祖是悲天悯人的，在佛祖的心里，一切生灵，皆有佛性；道是不可说的，只有真人最有尊严，禅是综合了儒、道、佛三家，当时的善慧已有此说法，无疑是开了禅的先河。

新如来	105
一屁渡江	106
碧眼胡僧	108
一切不安	110
一堆木柴	112
饿来吃饭困来眠	114
骑驴觅驴	115
用鼻饮水	117
吃茶去	118
把碗洗一洗吧	119
打扫柳絮	121
乞儿不缺少	122
你拿饭来，我吃	123
空手去，空手归	125
人的常情	126
心中的古镜	128
谦让则有余	129
云门“一字关”	130
大众退后	131



体露金风	132
去	133
游山玩水	134
就是这个	135
不病的体	136
哪座山可以住	137
太平无事	138
苦恼什么	139
不淋一人	140
第一义谛	142
鹊巢和尚	144
装盐的葫芦	146
什么是足了	148
一个糖饼	150
养子方知父母慈	152
慈悲与智慧	154
你到哪里去	156
地狱与天堂	159
钓鱼	161

第三篇：禅 趣

假如你以同样的答案回答同样的问题，那就变成了死板的格式，即使你的答案是独创的，有生命的，可是经过你这种反复的重述，便会像一个榨干了的柠檬失去了它的生命。禅的精神在于力避陈腔滥调，禅的运用，一切都存乎其人。



禅 的人生智慧

我是一头驴	165
天然选佛	167
天然烧佛	169
无事僧	171
一只老虎	173
说粗,说细	175
世上没有人竖得起	177
这家伙大概累了	179
僧堂小睡	181
真和尚不可欺	182
一直去	183
说对了,就开门	185
我子天然	187
做布衫	189
真人非人	190
死人送活汉	191
大笑解嘲	192
公开的秘密	194
灵树的果子	195
燕子说法	196
赵州的狗儿	197
山下的庵主	198
梦乡见贤	199
连佛也不要见	200
一喝之重	201
哑子吃蜜	202



寒山拾得	203
江瑶柱	205
虱子的起源	206
死期到了	207
一休娶妻	209
和尚带木剑	212

第四篇：禅 悟

人们经常被虚妄的念头欺骗，认假为真。人们依人们对时间的观念——过去、现在、未来，建立了一套复杂的系统、情绪和戏剧化的反应，追随虚妄走，兜了大圈子，才看清那只是心的戏剧。所以，只有在当下，人们才能翻然醒悟：什么是妄念？什么是实相？并放下虽是满足五欲也是自我折磨的妄想，这就是在扫心地。

代替不来	217
本来无一物	218
幡动 风动	220
没有缺少什么	221
竹筴接雨	222
扫除心尘	224
看清当下的心	226
栽树	228
坐断天下人的舌头	229
颈上的铁枷	230
老释迦	232



禅 的人生智慧

如何亲近这个人	234
灯笼	235
悔	236
赵州画像	238
这话也多余	239
如虫衔木	240
野狐	242
如来禅,祖师禅	244
不叫道膺	245
你见到了什么	246
天神送饭	248
看脚下	249
只管睡去	250
了然大悟	251
功成授首	253
原来还有睫毛这东西	255

第五篇:禅 境

佛与魔都能放下人的情欲执著,区别只在于心中的理数不同:以天理成全我的,或许可入魔道;而以我的生命成全天地间的法理,则必能成佛。

你还抱着吗	259
南泉斩猫	261
瓶中的鹅	263



密密意	265
何处定居	267
赵州家风	268
先拜佛,先拜祖	269
提婆宗	270
眼前没有路	271
这不是火吗	272
水清月自现	274
覆船	276
寸丝不挂	277
伸颈和净瓶	279
渡河	281
倒立而逝	282
公开的拥抱	284
鱼行酒肆又淫坊	286
珠光的茶	287
最真实之地	289
古佛的心	290
空	291
你也有的	292
那里面热不热	293
得意忘言	294
只得个俗汉	295
无难传法	297
庞居士往生	299
夜游	301



禅 的人生智慧

不许为师	303
无道心	305
锄草斩蛇	307
我不是佛	309
一休晒经	310
谁知道你	312
大小不二	313
通身是眼	315
怎可动心	316
生死自如	317
房子在哪里	319
一得一失	321
佛心	323
百味俱足	324
红梅和水钵	326

第一篇

禅思





只有你自己才能使你自由无碍地出入这个世界。当你一旦发现真我时，你便能挣脱了小我的许多偏执，因为真我与道合一，无所不包。