

似懂非懂人生路 / 参得通明已到禅

文清
/ 编著 /

禅是一种 人生态度



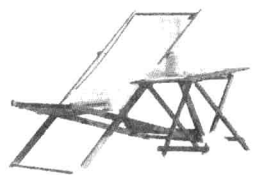
“禅不求成功，但真正懂禅且精进者，能得到大成功”

万事随缘，随顺自然，苦乐随缘，得失随缘，以“入世”的态度去耕耘，以“出世”的态度去收获，这不仅是禅者的态度，更是我们快乐所需要的一种精神。

星云大师

华夏出版社

禅是一种人生生态度



文清 / 编著 /

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅是一种人生态度 / 文清编著. —北京: 华夏出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5080-6884-8

I. ①禅… II. ①文… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第071634号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

禅是一种人生态度

编 著 文 清

责任编辑 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 245千字

版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-6884-8

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



禅里禅外悟人生

有个僧人问慧忠禅师：“怎样可以成佛？”南阳慧忠微笑：“放下，忘掉。”僧人又问：“怎样才能物我两忘？”慧忠禅师依旧笑答：“超越一切，无欲无求！”僧人再问：“佛是什么？”慧能禅师扬眉大笑：“佛就是你的一举一动、一言一行、一想一念，你就是佛！”

佛就是你，你就是佛。但是现实中的很多人往往忘记了自己也有佛心，也懂得禅意。为什么很多人不快乐不幸福？为什么很多人活得很累？为什么有的人成功有的人失败？……原因并不是他们不聪明，也不是他们不勤奋，仅仅在于他们缺乏佛的禅意。

禅是一种人生态度，禅是一种科学精神，禅是一种思维方式，禅是东方人智慧的结晶；禅是一杯茶，禅是一首诗，禅是一幅画，禅是一本书……禅的精髓之处，在于与时俱进的创新精神，在于追求真理，注重实证，在于促进生活的美满和工作的和谐，直指人生，成就智慧。

禅说，真正珍惜生命的人应当懂得享受自然，享受清新的空气、和煦的微风、温暖的阳光，而不是在盲目的占有、比较、竞争中消耗生命。只有活得简单，才能活得轻安自在。

禅说，不要把幸福当成金钱和地位去追求，我们需要用一种极为负责的

态度去审视生命，对人生负责。学会把苦难当作资本，慎重沉稳地做好每一件事，在不断付出中收获快乐。请记住绝境中微笑着的脸和奋斗的姿态，那源于一种认真乐观的生活态度。

禅说，如有人骂你，当作流行曲来欣赏；如有人打你，当作走路不小心，撞到门柱上。如是观想，自然化干戈为玉帛。否则，无名火三丈高，大发雷霆，大战一场，不但伤了感情，又失去人格，两败俱伤。所谓“受尽天下百般气，养就胸中一段春。”

禅说，机关算尽赚来广厦千幢，不过眠一席之地；耗心竭智争得钟鸣鼎食，无非食一日三餐。不要忙个不停，每天应该有些闲暇面对自己，了解自己，学会和自己相处，才是人生的大事！无谓的忙碌是对宝贵人生最大的浪费。

禅说，爱的另一面不是恨，而是原谅。当你在心里埋下仇恨，纠缠于往事的枝枝叶叶时，只会让自己伤得更深，还赔上时间、健康、情绪和当下的生活。原谅别人就是善待自己，只有走出灰暗的心境，才能迎来明媚的阳光，开始另一段美好的人生。

禅像一盏明灯，能点亮心灵，开启人生的智慧；禅能助人沉思，使人更理智地面对世界，迈出踏实的脚步，走向充实圆满的幸福人生。

带有禅意的生活，是一种艺术。百丈禅师写过一首诗，讲出家人的生活。他说：“幸为福田衣下僧，乾坤赢得一闲人。有缘即住无缘去，一任清风送白云。”在乾坤天地之间，是一个清闲自在的人，可见这种生活的艺术性很高。阵阵清风，缕缕白云，多潇洒多自在！可以说是真正达到了潇洒走一回。我们一般人谈潇洒，实际上是硬着头皮说的。哪里有真正的潇洒？真正的潇洒是禅者的生活，是一种艺术化的生活。

第一章

心态禅：常思自省，清扫本心

- ◆ 众生皆有佛性，人人皆可成佛 / 002
- ◆ 一朵小小的花，也可带来满室芬芳 / 004
- ◆ 心灵当似高山不动 / 007
- ◆ 养心当养自然之心 / 009
- ◆ 以自省为帚，常扫心中尘埃 / 011
- ◆ 犯错并不可怕，可怕的是无明 / 013
- ◆ 除杂草只需新种子 / 015
- ◆ 孤独让人变得更坚强 / 018
- ◆ 别让后悔情绪纠缠你 / 020
- ◆ 自省，给自己一面清晰的镜子 / 022
- ◆ 点燃一瓣心香，做个宽心的人 / 024

第二章

性格禅：凡是给出去的，就不可能失去

- ◆ 乐于付出的人，就是最伟大的人 / 028
- ◆ 善于赞美别人也是一种智慧 / 030
- ◆ 一颗好心，满手好事 / 032
- ◆ 把自私从心中赶走 / 035
- ◆ 爱别人也就是爱自己 / 037
- ◆ 为他人点灯，亦照亮自己 / 039
- ◆ 宽厚是一种净化 / 041
- ◆ 你的手大概打疼了吧 / 043
- ◆ 一碗臭米汁带来的无量功能 / 046
- ◆ 再过几年，你且看他 / 048
- ◆ 用宽容和爱化解怨恨 / 050



第三章

处世禅：厚道做人是宝，圆融处世最妙

- ◆ 欲为龙象，先做牛马 / 054
- ◆ 帮助别人，就是快乐自己 / 056
- ◆ 放下身段，所有人都是平等的 / 058
- ◆ 做好眼前的事，即能幸福 / 060
- ◆ 少说漂亮话，多做实际事 / 063
- ◆ 不经雕琢，怎成大佛 / 065
- ◆ 熄灭嗔心，心净国土净 / 067
- ◆ 敢于发愿，奇迹就会发生 / 069
- ◆ 世路难行也要走 / 072
- ◆ 宽恕别人，就是原谅自己 / 074
- ◆ 遇谤不辩，沉默即宽容 / 076



第四章

生活禅：清净心看世界，欢喜心过生活

- ◆ 心若清净，身也清净 / 080
- ◆ 生活不可过分安逸 / 082
- ◆ 身在红尘中，心在红尘外 / 085
- ◆ 保持本心，追求真正的自由 / 087
- ◆ 活得简单才能活得自由 / 089
- ◆ 不要羡慕他人的快乐 / 091
- ◆ 内心清净，幸福自然来 / 094
- ◆ 禅是叫你心定，不是叫你身定 / 096
- ◆ 贪欲是一种致命的毒药 / 098
- ◆ 一心清净，莲花处处开 / 100
- ◆ 保持初心，不迷恋繁华 / 102



第五章

因果禅：众生无我，苦乐随缘

- ◆ 种什么子，结什么果 / 106
- ◆ 退步原是为向前 / 108
- ◆ 种瓜得瓜，种豆得豆 / 110
- ◆ 苦乐随缘，得失随缘 / 113
- ◆ 得而忘忧，给而忘忧 / 115
- ◆ 缺憾的人生才完美 / 117
- ◆ 水温够了，茶自然香 / 119
- ◆ 生活总是苦乐参半的 / 122
- ◆ 所有的苦难都值得感谢 / 124
- ◆ 没有永久的幸福，也没有永久的不幸 / 126
- ◆ 天堂地狱只在一念之间 / 129



第六章

幸福禅：平常心是道，简单心是福

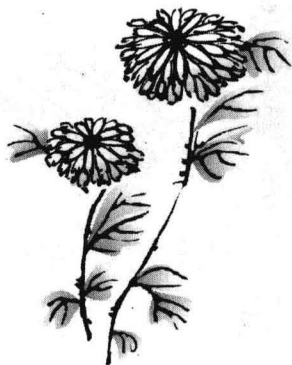
- ◆ 能挑多少水，就挑多少水 / 132
- ◆ 倒空自己，才能接纳更多 / 134
- ◆ 开放你的胸怀，释放你的灵魂 / 137
- ◆ 空是一种境界 / 139
- ◆ 换个视角，天地宽阔 / 142
- ◆ 生活中的烦恼应一笑了之 / 144
- ◆ 吃糊涂亏，做聪明人 / 146
- ◆ 枯者由他枯，荣者任他荣 / 148
- ◆ 道本无事人，佛是平常心 / 150
- ◆ 幸福与快乐源自内心的简单 / 152
- ◆ 幸福与拥有的财富无关 / 154



第七章

空欲禅：无欲则刚，淡泊明志心自远

- ◆ 守好自己的五官门户 / 158
- ◆ 欲望少一点，幸福多一点 / 160
- ◆ 放下我执，解除束缚 / 162
- ◆ 清心寡欲，做淡定之人 / 165
- ◆ 释怀是一种看不见的幸福 / 167
- ◆ 欲望无边，凡事应有度 / 169
- ◆ 若能放下，心无挂碍便是解脱 / 171
- ◆ 把一切都放开，吃茶去 / 173
- ◆ 人生本苦短，心系苦则长 / 175
- ◆ 人若无贪欲，佛性就现前 / 178
- ◆ 质朴心让我们更纯粹 / 180



第八章

境界禅：淡定，别让外界浮躁了自己

- ◆ 戒除急躁，人生可以不浮躁 / 184
- ◆ 不禅不动即如如 / 186
- ◆ 心中多一分平和，生活多几分惬意 / 188
- ◆ 不迁怒，即为做人的最大涵养 / 190
- ◆ 宽容自己更重要 / 192
- ◆ 事在人为，禅在人心 / 195
- ◆ 佛光在心，即可得佛 / 197
- ◆ 学佛在自心，成佛在净心 / 199
- ◆ 心灵纯洁，烦恼缠身亦自如 / 201
- ◆ 世事无常，不必挂怀 / 203
- ◆ 安住当下，让心灵找到真正的皈依处 / 205



第九章

智慧禅：舍得放下，身轻心安

- ◆ 放下“我”的观念 / 208
- ◆ 舍了就是得了 / 210
- ◆ 放下该放下的 / 212
- ◆ 放下才能快乐和自在 / 215
- ◆ 舍得是一种人生境界 / 217
- ◆ 若拥有成了负担，不如舍弃 / 219
- ◆ 使用而不执著，拥有而不占有 / 221
- ◆ 享受相对幸福，追求绝对幸福 / 224
- ◆ 唯有惜福的人才能幸福 / 226
- ◆ 清净无为，乃人生大宝藏 / 228
- ◆ 把握现在，就把握了幸福 / 230



第十章

人生禅：回归本真，参透人生便是禅

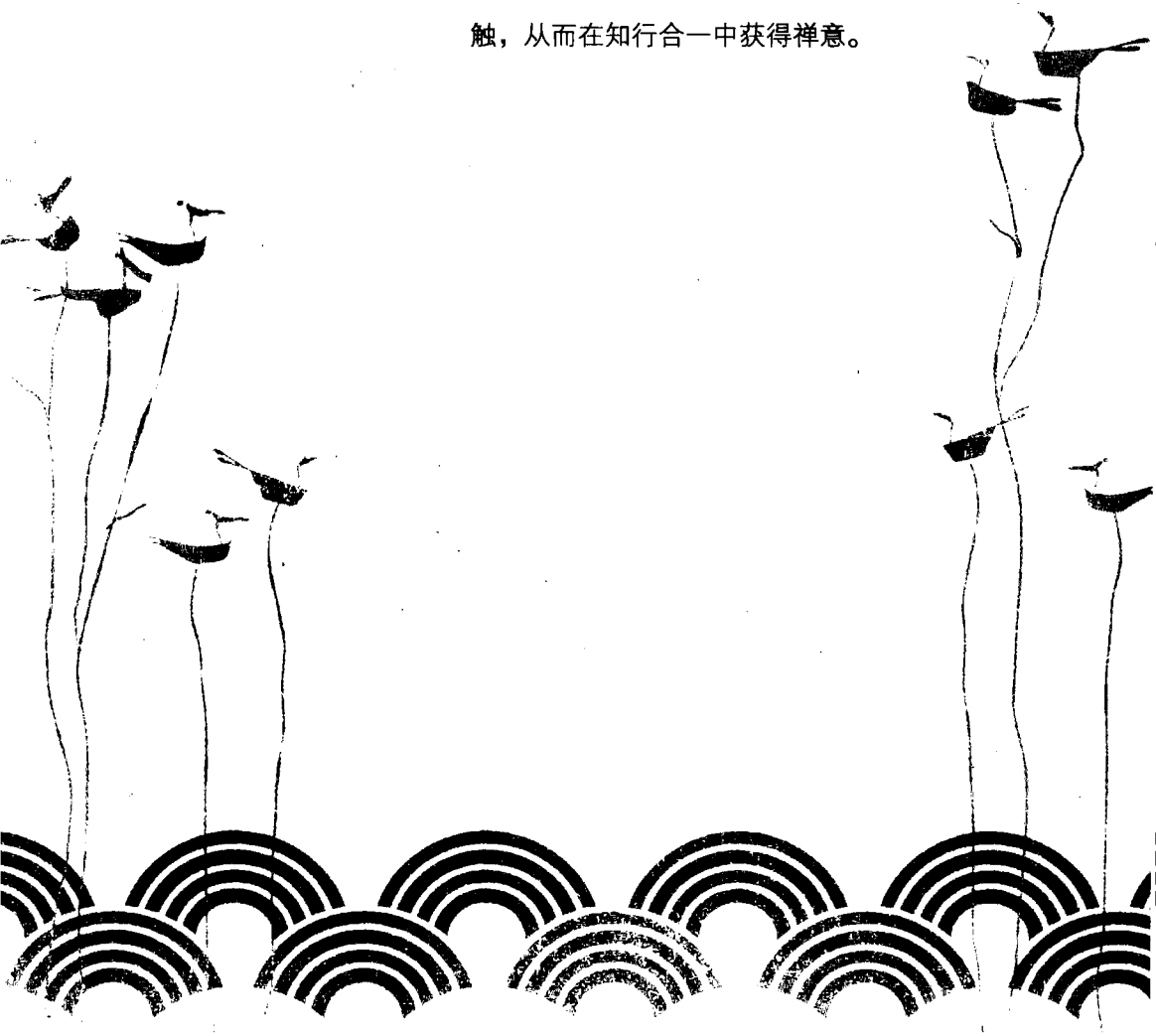
- ◆ 活在当下，做好每一件小事 / 234
- ◆ 把过去关在身后 / 236
- ◆ 享受已经拥有的 / 238
- ◆ 参透生死，人生无虑 / 240
- ◆ 慢一点走，留意生命中的美好 / 242
- ◆ 悟得自性天地开 / 244
- ◆ 珍惜现在所拥有的，别为失去的而烦恼 / 247
- ◆ 逝去的爱无法挽回 / 249
- ◆ 原谅他人，与人为善 / 252
- ◆ 用物质吃亏，换精神快乐 / 254
- ◆ 在人生路上轻装前行 / 256



第一章

心态禅： 常思自省，清扫本心

在现实生活中，只有认清自己，才能知道自己可以做什么事情，不可以做什么事情，才能在行动过程中增加与外部世界的接触，从而在知行合一中获得禅意。





众生皆有佛性，人人皆可成佛

佛陀当初在证悟真理时，第一句宣言就说：“一切众生皆有佛性！”众生由于因果业报的千差万别，本体自性却并无二致。因此，任何人都不必妄自菲薄，也不要

把神仙看得太虚幻，只要你想，也能修成佛法。

佛同我们一样，照样要吃饭，照样要化缘，照样光着脚走路，照样踩到泥巴，所以回来还是一样要洗脚，还是要吃饭，还是要打坐，就是那么平常。佛的衣服破了，要自己补，弟子的衣服破了，他还要亲自给弟子补。佛觉得自性不够了，就会去思过，弟子犯了错误，佛同样也会反省。可见，佛不是什么都不做，也不是什么都不错。所以圣人都是人做的，佛也是众生修成的。

有一个小和尚，满怀疑惑地去见师父：“师父，您说好人坏人都可以度，问题是坏人已经失去了人的本质，如何算是人呢？既不是人，就不应该度化他。”

师父没有立刻作答，只是拿起笔在纸上写了个“我”，但字是反写的，如同印章上的文字左右颠倒。