



禅语人生

觉悟人生的禅机
启迪人生的哲理



方圆禅学

邀游五千年时空的智慧精髓，凝聚不尽禅思的处世秘笈
在人生的大舞台上，每个人都要扮演自己的角色，角色中有方也有圆。

元修 编著
构思香 绘



大众文艺出版社

方圆禅学

禅语人生从禅悟、禅理、禅语等理念阐述人生与智慧集合，文化与现实结合，用文化与智慧的思辩方式阐述人生大智大慧。

禅是探究人生命意义的最高智慧，跟许许多多的其他哲学文化一样，其宗旨都是落脚于真、善、美的统一，让生命在透明清澈的智慧中冷静下来，让人类在永恒中找到精神的家园。



一生做人的大智大谋

邀游五千年时空的智慧精髓，凝聚不尽禅思的处世秘笈；在人生的大舞台上，每个人都要扮演自己的角色，角色中有方也有圆。

ISBN 7-80171-621-3



9 787801 716217 >

18

ISBN 7-80171-621-3/B·33

定价：108.00元(全六册)

禅语人生

觉悟人生的禅机
启迪人生的智慧

方圆禅学

邀游五千年时空的智慧精髓，凝聚不尽禅思的处世秘笈；
在人生的大舞台上，每个人都要扮演自己的角色，角色中有方也有圆。

元修 ● 编著
构思香 ● 绘



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
ISBN 7-80171-621-3

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

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

北京市书林印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 45 字数: 980 千字

2005 年 2 月北京第 1 版 2005 年 2 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-80171-621-3/B·33

定价: 108.00 元(全六册)

版权所有, 翻版必究。

大众文艺出版社第一编辑制作中心

电话: 64062964

前 言

千百年来,人们一直在深深地探究着一个命题:人类生命的核心或者说生命的支点在哪里?无庸讳言,人类要生存,并且想生活得更好,就必须使自身适应、克服艰难的环境,这包括体能、德性和智慧的发展与提升。

禅是探究人生命意义的最高智慧,与许许多多的其他哲学文化一样,其宗旨都是落脚于真、善、美的统一,让生命在透明清澈的智慧中纯净下来,让人类在永恒中找到精神的家园。纵观禅宗所表述的生命核心是心性,人的生存理念、意义和价值都是以心性为本源构造和理解出来的;没有心性,人对生命结构的理解将是混乱、破碎和空洞的。而如何理解心性,如何安身立命,这些问题始终贯穿在禅的自觉觉他的智慧中。

人类如今所面临的危机是物化世界观的泛滥,是物性对人性的宰制。人被自己所制造出来的文化制品所主宰,人从目的的地位下降为工具。功利化、浅薄化、平庸化、狭隘化、市场化无时无刻不在销蚀、肢解着人性。中国人文精神本质上是人的道德精神,是一种

内在的人文主义,不是面对并征服自然的,而是亲和自然,面对社会和个体自身的。因此说,中国传统哲学的人文精神的特点是内在与超越、自然与文化、道德与宗教的和合,这也是中国文化本身的最高信仰和终极理想。

中国人文精神反映在人生态度上,它所构述的人之所以为人之道,所提倡的精神境界和人格修养,所尊崇的气节操守和道义担当,所倡导的做人原则和治世原则,所炳誉的人生目的、意义和价值,对我们当代人来说仍有鉴用的必要。中国儒家是一种入世的宗教,道家虽暂时遗世寻幽,对儒家作补充与调节,然而在一定意义上也是入世的,中国的佛家则把出世与入世结合了起来。人人皆可以为尧舜,人人可以成至人真人,人人皆可以成佛,实际上是儒、道、佛所追求的理想社会和理想人格,其共同点都是培育理想的人格境界,使人生实践更丰富多彩。

本套《人生智慧》丛书,正是从中国传统文化根源出发,探究人文精神、生存体悟与生活睿智,诠释人生主题,在轻松的禅境中,以思辩的方式体悟人生的大智大慧。

元 修

2004年12月于北京

目 录

悟真处世篇

方圆境界	3	禅 语 人 生
心念如禅	6	
水车原理	8	
潜心用时	10	
礼分三级	11	
言行与本性	14	
做人的本色	16	
禅师的示范	19	
怀海禅师插秧	21	
求己与求人	24	
把握时机	26	
三禅师的比喻	28	
滴水和尚参禅	30	
禅的洒脱	33	
禅师求画	35	
僧俗两全	38	

参悟的真谛	40
云岩禅师设斋	43
悟真与佛性	45
相信自己	48
以身践行	50
胸怀万物	53
慧远禅师的取舍	55
明镜与禅心	57
禅师与年轻人	60
法遇荆杖自责	62
宝通禅师叩齿	64

禅
语
人
生

方圆禅理篇

方圆的尺度	69
韬光养晦的益处	75
取巧者远禅	80
禅和背后的禅理	83
宽阔的胸襟	86
朴实无华的素心	90
忍与让人的玄机	93
学会宽恕别人	97
退一步的禅理	99
谦让的境界	102

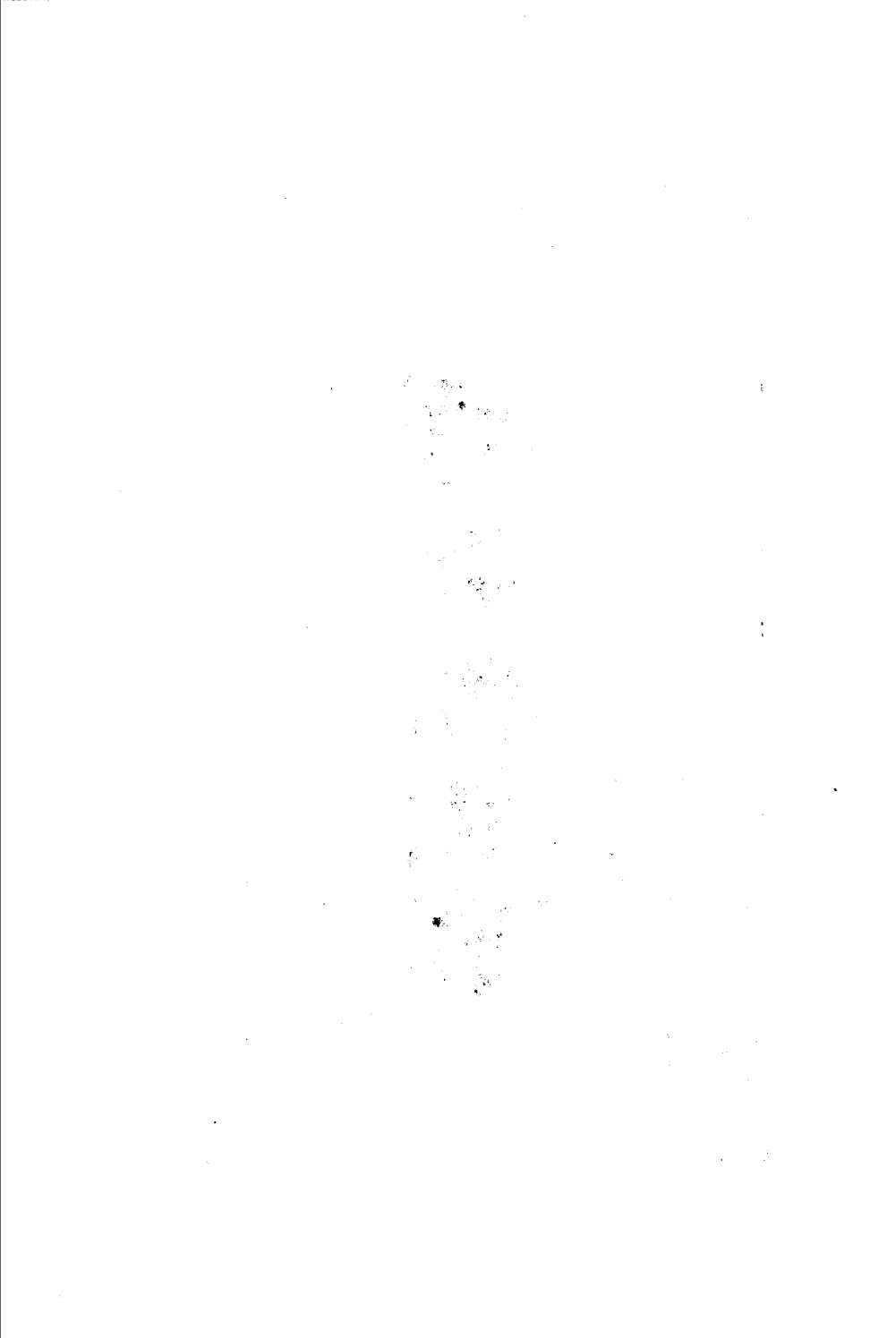
方圆哲学.....	104
贵施于人.....	107
留一点遗憾.....	109
广结善缘.....	113
坦对邪与正.....	118
治国治家如沐春风.....	122
以德恕人.....	127
谦和的方圆术.....	131
做个常人身心.....	136
推人及己的处世方式.....	140
慎言利于身.....	143
保持淡泊心性.....	146

隐忍进退篇

越王勾践的隐忍禅学.....	151
赵氏的吃亏哲学.....	156
进与退的玄妙.....	160
调整你的角色.....	164
摆好一种隐忍心态.....	166
学会委屈一下自己.....	171
利益的容忍范围.....	174
面包商的吃亏学.....	177
罗克的成功经验.....	180

为了获得一个尊重.....	184
心态与行为的正确判断.....	187
荀巨伯的拙诚.....	190
宽容隐让铸友情.....	192
气量宽厚的内涵.....	197
睁眼如盲的迷惑.....	201
得与失的禅机.....	206
禅 顺应变局而隐忍.....	210
非难之时胸怀禅心.....	214
语 隐忍与退让的契机.....	217
人 周全成熟的选择.....	221
言必行与行必果.....	224
生 人缘与方圆.....	231





方圆境界

超越自我,真正达到既睥睨天下,又恭谦有加,进退自如,如此行事才能灵活,处世方可巧妙。

龙虎寺的学僧正在墙上描摹一幅龙争虎斗图。图中龙在云端盘旋而下,虎踞山头,作势欲扑。此时,恰逢禅师经过,学僧便请禅师评鉴。

禅师看后说道:“龙和虎的外形画得不错,但没有把握好龙与虎的特性。要知道,龙在攻击之前,头必须向后退缩;虎要扑时,头必然向下压低。龙头向后的屈度愈大,虎头愈贴近地面,他们也就能跑得更快,跳得更高。”

学僧们都非常佩服,其中一个说道:“师父真是一语道破,我们不仅将龙头画得太靠前,虎头也太高了,



为人处事,参禅的道理也是一样。退一步的准备之后,才能冲得更远;谦卑地反省之后才能攀得更高。

因此总感觉动感不足。”

禅师借机开示道：“为人处事，参禅的道理也是一样。退一步的准备之后，才能冲得更远；谦卑地反省之后才能攀得更高。”

学僧们终于大悟。

龙抬头、虎相扑，睥睨天下；龙退缩、虎低头，恭谦有加。仿佛只能从禅者身上才能体味到这种境界。常人也应该在加强自己的身心修养上下功夫，不断地审

心念如禅

实践中完全做到“心中有佛”，
学佛不难，只要用心，做人亦然！

苏东坡在瓜州任职的时候，曾与金山寺的住持佛印禅师成为至交，他们经常在一起谈禅论道，生活得十分快活。

有一天，苏东坡过江去看望佛印，但到了佛印的住处才知道他刚刚出门。苏东坡便在佛印的方丈室里坐下，耐心地等他回来。可是过了很长时间，佛印还没回来，苏东坡有些不耐烦了，就走出方丈室，到寺里其他地方转转。他来到天王殿，看见正中端坐的弥勒菩萨总是微笑地看着他，苏东坡心中无限欢喜，顿时诗兴大发，便吟偈诗一首。回到方丈室，于桌上取了一张纸，随手写下这首偈诗，放在那里。又等了一会儿，佛印仍

没回来，便打道回府了。

等佛印回庙后，看到苏东坡在桌子上留的纸条，上写道：“稽首天中天，毫王照大千；八风吹不动，端坐紫金莲！”佛印看完后，心知苏东坡虽在字面上赞美菩萨的威严神妙，但在骨子里却是显摆自己的禅定功夫。于是，他拿起笔，在苏东坡的偈诗后批了两个大字，“放屁！”写完便差人过江送给苏东坡。苏东坡见了这个粗俗的批示，心中十分恼怒，立即过江，去找佛印理证。

船快到金山时，苏东坡就看见佛印禅师早已站在江边等待。苏东坡一见禅师就气呼呼地说：“你怎么能用这样的话来批我的偈诗？难道你没看出我是在颂扬佛法吗？你我相交这么多年，还不了解我？”

佛印禅师却微笑不语，只是递给他一张早已写好的纸条。苏东坡接过一看，只见上面写道：“八风吹不动，一屁过江来！”

苏东坡惭愧不已。

东坡居士对佛禅已经有极深的研究了，但是，他在实践中还是没能完全做到“心中有佛”，甚至会炫耀自我。更何况我们这些半桶水的人呢！学佛不难，只要用心，做人亦然！