

谈

佛

说

禅

悟人生

〔释然〕著

淡泊·悟透·放下·随缘
参佛悟禅·点化人生

禅，可以使人保持昭昭的灵明觉性，犹如万里晴空，不留一点阴霾，只有这样才能够享受生活，领悟人生的真谛。

——南怀瑾

陕西师范大学出版社

谈

佛
说
禅

悟人生

〔释然〕著

陕西师范大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

谈佛说禅悟人生/释然著. —西安:陕西师范大学出版社, 2006. 8

ISBN 7 - 5613 - 3643 - 8

I. 谈… II. 释… III. 佛教 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. B948. 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 091158 号

图书代号: SK6N0888

责任编辑: 周 宏

封面设计: 红十月·郑琪

版式设计: 祝志霞

插 图: 释 然

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京市通州兴龙印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8

字 数: 229 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5613 - 3643 - 8/B · 124

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

序 言 禅意人生

南怀瑾

我们学佛法为什么不得成就呢？“由昔业障”——由于被过去生（包括前一天、前一小时、前一秒钟）所造的业因障碍住了。业障的问题，讲起来很多，可另作专题讨论，在这里不详细讲。

那么，被自己的业力所障碍，不能证得道果，怎么办呢？“当勤忏悔”。忏悔这两个字，我们很熟，尤其是我们学佛的人，动不动就忏悔。到佛菩萨面前磕几个头，拜一拜，哭一场，唉呀！我在忏悔。事情过去之后，又是我行我素。这样是不是忏悔呢？这不是忏悔，这是作假、自欺。所谓忏悔，就是停止以前所犯的过错，永远不再犯，以后的行为只起善、不起恶。

佛在《圆觉经》里告诉我们忏悔的办法：“常起希望，先断憎爱嫉妒谄曲。”常常生起希望，断除业障之心，先断除憎心与爱心。憎是讨厌，爱是喜欢，这是正反两面。憎是由嗔心而来，是一种仇恨的心理，讨厌这个人，讨厌那个人，埋怨这件事，埋怨那件事，怨天尤人。我们仔细观察人的心理，很好玩！一个人做错了事，刚开始，脸红一下，过几秒钟就退了。想了一想，我还是没有错，错的是他，或是别的什么原因才促使我这样。甚至归咎于社会问题，不是你的错，也不是我的错，是社会的错。请不要忘了社会也是人组成的，归咎于社会问题，这是推托之辞，不负责任的行为。把错误推给人家，把责任推开，或是排斥一切，这种心理是憎。

憎的反面是爱，爱不只是男女之间的爱欲，还包括了广义的贪爱。爱就是执着、占有。假如把自私的贪爱反转过来，变成牺牲自我，爱护别人，就是慈悲。

嫉妒的心理属于嗔，嫉妒的心理也有很多种，发生在感情方面的情况比较多，比较明显。因为求之不得，贪之不足，所以产生嗔恨，见不得别人比

你好，也因为智慧不明了，自己的心结解不开，佛学称为结使，共有九十八个。修行就是去除这些结使，把这些结一个一个解开来，就是修行的成果。例如，一个内心充满仇恨的人，经过修行，变得非常慈悲；或是一个愚笨的人，经过修行，变得聪明豁达。但是，很多人学佛的结果，变得越来越笨，脾气越来越大；信了教以后，越学越脱离现实生活，变得精神兮兮，古里古怪，几乎每个宗教都是如此，看了真使人害怕。再说，宗教徒彼此之间互相排斥，也是一种嫉妒；不管男女老幼都有嫉妒心理，你的学问比他好，他会嫉妒；你的事业比他好，他会嫉妒；你长得比他美，他会嫉妒；你在街上多看女人一眼，夫妻回家就会吵架；有些人对于比自己地位低的人很好，对于比自己地位高的人不理睬。其实，这是嫉妒心理的反面。你为什么要有差别？能平等对待就好了，他不能平等，修行要从这个地方检查自己，不是说我去学了一个法，又会打坐，又会念咒，又会结手印，这就可以修成佛了。

还有谄曲。谄曲就是圆滑，转个弯。讲话拐弯抹角，内心打主意、想计谋，都是谄曲。谄是谄媚，在外表上讨你喜欢；曲就是弯曲，掩饰作假。所以佛说：“直心是道场。”你说：“我要骂他就当面骂他。”这就是直心吗？不是，这是瞋心。

佛告诉我们，忏悔要去除切断憎、爱、嫉妒、谄曲这些心理，把内心洗刷干净，这才是忏悔。并不是跑到佛堂哭一场，就是忏悔了。哭是情绪的发泄，哭过以后，心很平静，那是哭累了，别的事情想不起来了。你不要以为在佛（或上帝）前一跪，一哭，忏悔之后，觉得好安祥啊！得到上帝的灵感啊！得到菩萨的加持啊！其实那是累啦，不是佛菩萨的感应。不信再过几个钟头，吃饱了，体力足了，他的脾气又来啦！注意，什么是真忏悔要搞清楚。

忏悔之后，内心洗刷干净之后，再来修止、修观、修禅那。《圆觉经》里说：“求胜上心，三种净观。”但是，我们一般人却相反，不求忏悔，就想修止、修观、修禅那，结果越修心越乱，止也止不了，静也静不下。先求忏悔，内心纯善，到了善的境界，中国人讲“为善最乐”，心理产生喜悦，生理发起轻安，再来求定，那就容易了。

目 录

序 言 禅意人生 1

第一章 看着脚下的人生路

- 满院香到香满村 3
- 看树插秧 6
- 草籽中的禅机 10
- 把握生命中的每一天 13
- 灯笼为谁而明 16
- 求人不如求己 19
- 磨砖不能成镜 23

第二章 快乐在远处等你

- 放下就会快乐 29
- 十七个金罗汉 34
- 从欲望中解脱出来 40
- 人生的锁链 45
- 畸形的贪欲 50

心无外物一身轻松 53

禅理来自生活 56

第三章 往来于名利之间

持之以恒方可登峰造极 61

超越名利实现内心和谐 64

浪子回头金不换 67

知错就改，善莫大焉 70

谦虚有礼，谦让有度 74

放松心情，坦然面对 80

第四章 拨亮生命的烛光

参透生死之道 85

心中无“色” 88

善恶有无之间 91

追寻内心之美 95

篱笆上的钉子 101

搬柴运水皆是禅 105

寻找真正的禅心 108

第五章 心态改变命运

敢于肯定自己 113

认识你自己 118

身怀宝藏不自知 122

让心灵保持清净 125

换个角度看问题 128

茄子与蛤蟆 133

不同用途的钱财 136

第六章 进退之间的智慧

花钱买来的智慧 141

留下一点空间 144

有因必有果 148

牛粪中的禅机 151

大象什么样 154

十个和一个 157

有无相向 160

第七章 让内心获得圆满

敬钟如敬佛 165

“贪吃”的小和尚 169

与佛祖的交易 172

佛祖买佛像 174

一文钱填满整个房间 177

用心品尝的蜜糖 180

无须言说的智慧 183

第八章 驶向幸福的彼岸

良马与弩马 189

幸福在哪里 192

不要在意他人的目光 195

怀中与心中的美女 195

脱离苦海的蜘蛛丝 201

捡拾内心的落叶 203

第九章 挣脱固有的形式

育人如育苗 207

言传身教的魅力 210

被教坏的童子 212

无悔启智 215

遵守自己的诺言 219

“忙碌”的老禅师 223

追寻流失的菜叶 226

第十章 禅机中的智慧

打破常规显禅机 231

不被接受的菜肴 233

狐狸与兔子 236

无风起浪 239

一杯茶水见乾坤 242

红尘与水车 245

第一章

看着脚下的人生路



满院香到香满村

佛教推崇助人为乐,提倡与人分享幸福。学会与人分享幸福,自己也就会得到双重甚至更多的幸福!在生活中,我们要学会与人和睦相处,与人为善,给别人带来快乐,自己才会真正感到快乐。

智德禅师在院子里种了一棵菊花。转眼过了三年,这年秋天,院子里长满了菊花,香味随风飘到了山下的村子里。

到禅院来的信徒都对菊花赞不绝口:“好美的花儿啊!”

有一天,有人开口,想向智德禅师要几棵菊花种在自家的院子里,智德禅师答应了。他亲自动手挑选开得最鲜、枝叶最粗的几棵,挖出根须送到那人的家里。消息很快传开了,前来要花的人接踵而至,络绎不绝。而在智德禅师眼里,他们一个比一个知心、一个比一个亲近,所以都要满足他们的要求。可是这样一来,没过几天,院子里的菊花就都被送出去了。

弟子们看到满院的凄凉,忍不住说:“真可惜!这里本来应该足满院飘香的啊!”

智德禅师微笑着说:“可是,你想想,这样不是更好吗因为三年之后就会是满村菊香四溢了啊!”

“满村菊香!”弟子们听师父这么一说,脸上的笑容立刻就像菊花一样灿烂起来。

智德禅师说:“我们应该把美好的事物与别人一起分享,让每个人都感受到这种幸福;即使自己一无所有了,心里也是幸福的啊,因为这时我们才能够真正拥有幸福。”

什么是真正的幸福关心爱护周围的人,多为别人着想的人,心中就会充盈着幸福的感觉,因为看到别人的幸福微笑,我们的心中自然也会感到幸

福快乐。

阿那律是一位精进的修道者。他专心诵读经文,时常通宵不眠。因为过度疲劳,所以眼睛瞎了。他虽然很伤心,但是却并不颓丧,反而更加勤奋学习。有一天,他的衣服破了一个洞,便自己动手缝补。后来线脱了,他又看不见,样子很是狼狈。佛陀知道阿那律的困难,便来到他的房中,替他取线穿针。

“是谁替我穿针呢?”阿那律问。

“是佛陀为你穿针。”佛陀一面回答,一面为他缝补破洞。

阿那律感动得流下了眼泪。

后来,佛陀教导大家时说:“同情别人,帮助别人,是我们应尽的责任。”

佛陀以身作则,给大家树立了一个良好的榜样。

弟子们知道了这件事情,都十分感动,大家互相勉励,互相帮助,为众生服务。

助人为乐是给别人带来方便,同时自己也会感受到快乐,因为在很多时候,帮助别人的同时也体现了自己的价值,体现了生活的意义。



有一天黎明，佛陀进城。

在路上，佛陀看见一名男子，向着东方、南方、西方、北方、上方顶礼膜拜。佛陀问他：“你为什么这样做啊？”

那名男子说：“我这是在做善生，每天向各方礼拜，是家族传下来的习惯。据说这样做，就会得到幸福的。”

佛陀说：“我也有六种礼敬的方法。”

接着，佛陀慈祥地告诉他获得幸福的方法：“第一，孝顺父母：做儿女的要孝养、顺从，令父母高兴、欣慰；第二，敬重师长：做学生的要敬重师长，接受教导；第三，爱护妻子：妻子是一个好助手，夫妻之间要互相敬爱；第四，善待朋友：对待朋友要诚实、互敬；第五，尊敬僧众：对待僧人要布施、恭敬；第六，友好的对待仆人：对待仆人要宽容，不要让他过分疲倦。这六种方法是我们在生活中总结出来的，按照这六种方式来与人相处才会达到和谐，才会有美满的家庭，快乐的人生。否则，只是礼拜六方，又有什么用呢？”

善生听了佛陀的教诲十分高兴，从此，按照佛陀的教诲参禅悟道，心中的幸福感与日俱增。

心如大海无边际，

广植净莲养身心。

自有一双无事手，

为作世间慈悲人。

——唐·黄檗希运

看树插秧

每个人都有自己的目标，在目标的指引下才能找到真正的自我。没有目标的人会迷失在人生的旅途中，无法领悟人生的真谛。

一个只有一只手的乞丐来到一座寺院向方丈乞讨，方丈毫不客气地指着门前一堆砖对乞丐说：“你帮我把这些砖搬到后院去吧。”

乞丐生气地说：“我只有一只手，怎么搬呢？不愿给就不给，何必捉弄人呢？”

方丈什么话也没说，用一只手搬起一块砖，说道：“这样的事情一只手也能做的。”

乞丐只好用一只手搬起砖来。他整整搬了两个时辰，才把砖搬完。

方丈递给乞丐一些银子，乞丐接过钱，很感激地说：“谢谢你！”

方丈说：“不用谢我，这是你自己赚到的钱。”

乞丐说：“我不会忘记你的。”说完之后，向方丈深深地鞠了一躬，就上路了。

过了很多天，又有一个乞丐来到了寺院。方丈把他带到屋后，指着砖堆对他说：“把砖搬到屋前就给你银子。”但是，这位双手健全的乞丐却一脸鄙夷地走开了。

弟子不解地问方丈：“上次你叫乞丐把砖从屋前搬到屋后，这次你又叫乞丐把砖从屋后搬到屋前，你到底想把砖放在屋后，还是屋前？”

方丈对弟子说：“砖放在屋前和放在屋后都一样，可搬还是不搬，对于乞丐来说就不一样了。”

若干年之后，一位衣着体面的人来到了寺院。他气度不凡，美中不足的是，这个人只有一只左手，原来他就是当年那个用一只手搬砖的乞丐。自从方

丈让他搬砖以后,他找到了自身的价值,然后靠自己的拼搏,终于取得了成功。而那个双手健全的乞丐却还是乞丐。

一个人应该具有两种最基本的品格,第一是靠自己的双手劳动,第二是靠自己的头脑思考。可是我们放眼望去,或者环视周围,是不是每个人都具备这两条最基本的品格呢?

弟子们和禅师一起在田里插秧,可是弟子插的秧总是歪歪扭扭的,而禅师却插得整整齐齐,犹如用尺子量过一样。

弟子们疑惑地问禅师:“师父,你插的秧苗为什么会那么直呢?”

禅师笑着说:“这其实很简单!你们插秧的时候,眼睛要盯着一个东西,这样就能插直了!”

弟子们于是卷起裤管,喜滋滋按照师父的教导插完了一排秧苗,可是这次插的秧苗,竟然成了一道弯曲的弧线。

禅师问弟子:“你们是否盯住了一样东西?”

“是呀,我盯住了那边吃草的水牛,那可是一个大目标啊!”弟子们答道。

禅师笑着说:“水牛边吃草边走,而你插秧苗的时候也跟着水牛移动,怎么能够插得直呢?”

弟子们恍然大悟,这次,他们选定了远处的一棵大树,果然插的秧苗都很直。

不要只看着脚下,而是应该给自己制定一个固定的目标。只有朝着确定的目标前进,才能够取得最后的成功。因此,要想成功,找到适合自己的目标是非常重要的。

有一次,虚有禅师在河边行走。此时,有几个人正在岸边垂钓,旁边的几名游客在欣赏海景。只见一位垂钓者竿子一扬,钓上了一条大鱼,足有三尺长,落在岸上后,仍跳跃不止。可是垂钓者却用脚踩着大鱼,解下鱼嘴内的钓钩,顺手将鱼丢进了河里。

围观的人一阵惊呼,这么大的鱼还不能令他满意,可见垂钓者的雄心之大。

就在众人屏息以待之际,钓者的鱼竿又是一扬,这次钓上来的是一条足有两尺长的鱼,钓者仍然是不看一眼,顺手就把鱼扔进了河里。

第三次,钓者的钓竿再次扬起,只见钓线的末端钩着一条不到一尺长的小鱼。围观的众人以为这条鱼也肯定会被放回,不料垂钓者却将鱼解下来,小心翼翼地放回了自己的鱼篓中。

众人百思不得其解,就问钓者为什么舍大而取小呢?

没想到钓者回答却是:“哦,因为我家里最大的盘子才只有一尺长,太大的鱼钓回去了,盘子也装不下。”

禅师感叹道:“人生的道路上,找到适合自己的目标才是最重要的。否则,将会永远在不如意的情绪中挣扎。”

用世俗的眼光来看,垂钓者的做法是非常愚蠢的,但实际上却体现了一条非常重要的生活禅理:确定了目标,不为利欲所诱惑,才是真正的钓手啊!然而,确立目标固然重要,但是在向目标迈进的过程中,常常会遇到阻碍,因此,如何克服这种障碍才是达到目标的关键,在这一艰难的过程中,只有自信才能达到目标。

铁眼禅师发誓要用募捐来的钱为佛祖塑一座金身。这件事情虽然功德无量,但是真正做起来却是困难重重。然而,铁眼禅师立下了誓愿,决不退缩。

铁眼禅师开始向过路的人乞讨。走过来一个武士,铁眼禅师施礼说:“贫僧发誓塑造佛的金身,请施主捐一点吧!”武士看都不看他一眼,就大摇大摆的走了。

而铁眼禅师却还在后面跟着,这样竟然一直走了十多里的路程!那个武士无可奈何的随手扔下一文钱。铁眼禅师从地上捡起了那文钱,十分高兴。武士觉得十分奇怪,问:“一文钱也值得你这么高兴吗?”

铁眼禅师回答说:“这是贫僧靠行乞修建佛祖金身的第一天,如果不能化到这一文钱,或许贫僧的志向就会发生动摇,现在承蒙您慷慨施舍,贫僧对于成就大愿已经确信无疑了,所以感到无比地欣喜啊!”铁眼禅师说完,按照原路返回继续化缘去了。

暑去寒来,经过无数风雨冰霜,铁眼禅师终于筹足了善款,实现了自己的宏愿。

集腋可成裘,聚沙能成塔。一个人信心十足地朝着目标迈进,那么他一定会获得事业上的成功,他的思想也就一定会实现,而这只不过是时间早晚