



禅语人生

觉悟人生的禅机
启迪人生的哲理

智慧禅学

禅是打开心灵解脱之益、品读人生智慧的一扇门；

禅亦是探究人生命意义的极高智慧，在彻悟中饱含了诸多品行与心灵的智慧。

元 修◎编著
构思香◎绘



大众文艺出版社

智慧禅学

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，用文化与智慧的思辨方式阐述人生大智大慧。

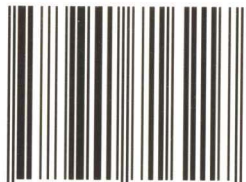
禅是探究人生命意义的最高智慧，跟许许多多的其他哲学文化一样，其宗旨都是落脚于真、善、美的统一，让生命在透明清澈的智慧中冷静下来，让人类在永恒中找到精神的家园。



一生做人的大智大谋

禅是打开心灵解脱之益、品读人生智慧的一扇门；禅亦是探究人生命意义的极高智慧，在彻悟中饱含了诸多品行与心灵的智慧。

ISBN 7-80171-621-3



9 787801 716217 >

18

ISBN 7-80171-621-3/B · 33

定价：108.00元(全六册)



智慧禅学

禅是打开心灵解脱之益、品读人生智慧的一扇门；

禅亦是探究人生命意义的极高智慧，在彻悟中饱含了诸多品行与心灵的智慧。

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。中国儒家是一种人世的宗教,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《禅语人生》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

禅宗智慧篇

佛禅与生命真实	3
四谛与十二因缘	7
禅宗源起	11
禅宗的衍延	13
忍辱的真诚	17
禅宗的空悟	24
禅悟的智慧	26
无住之心	30
智慧源于禅悟中	33
禅与禅宗	38
本心的呈现	41
平常心的智慧	44
平常心是道	47
禅者的禅境	52
禅的超越	57

随顺平常的禅意	61
“即心即佛”与“非心非佛”	65
心性空灵与佛慧	69
一日不作 一日不食	72

悟智悟真篇

看话禅和默照禅	79
体味真谛	82
平常之心	84
保持明镜心	86
禅境乾坤	88
悟得禅机	91
保留一颗悟心	93
“无”字玄机	95
倒空杯子	97
盲者的灯	100
智者禅言	102
随境而安	104
“无心”之境	106
谁在动	109
返朴归真的禅境	111
启悟执迷	114
灵训开悟	116

以自然自心为师·····	119
无处不是禅·····	121
马祖禅师的生活禅·····	123
随缘就势·····	125
禅释乌龟·····	128
顺势而为·····	130
无草净土·····	133
悟意心佛·····	135
佛果圆悟“看脚下”·····	138
信念挚诚·····	140
生活真禅·····	142
用心体悟·····	144
大智修禅·····	147
随它自去·····	149
悟知时刻·····	152
寻找智慧禅·····	154

明心明性篇

明可见心性·····	159
大与小的禅机·····	162
如何得禅·····	164
不变其性·····	167
用心观望·····	169

	美在何处·····	172
	卖鞋与卖伞·····	174
	马祖解禅·····	176
	清扫尘埃·····	179
	禅道无形·····	181
	无上心法·····	183
	禅师论偷·····	185
禅	万事都随缘·····	188
	只管即心是佛·····	190
语	认清自己·····	192
人	拒绝模仿·····	194
	我也可以为你忙·····	197
生	治学的禅境·····	199
	佛性普照·····	201
	不要埋藏智慧·····	203
	参悟真禅·····	206
	众僧与午斋·····	208
	赵州禅师释禅·····	210
	原本一物·····	212
	从谕禅师解道·····	215
	不是净瓶·····	217
	无相禅学·····	219
	转念成佛·····	222

探寻自心的净境	224
只为有,所以来	226
禅茶与禅境	228



佛禅与生命真实

通过空悟的心性之体,我们反省和体验到身心、人我、心圣是一体的。

佛教和禅宗首要关心的是生命的真实性问题。在佛家看来,人处在俗世中,譬如身处生死流转的苦海中,备受痛苦和烦恼的系缚和折磨。没有觉悟的人,受到无有的遮蔽,就把烦恼和痛苦作为生命的全部,从而在命运的无情打击下丧失生存的希望、意义和根基。佛禅则要人在此痛苦中看到世相的虚假不真,以般若斩断无明的系缚,直观生命的真相,从而把自己有限的存在消融、投入宇宙生命的无限存在中,在不真中找到真实,在空虚中找到充实,在短暂中找到永恒,在局促中找到从容,在片面中找到全体,最终找到安身立命之



只有真实的生命,才是最善最美的结论。

所在。

真实,是生命的永恒的主题。佛禅认为,生命的真实存在于空悟的心灵中,存在于清明透澈、洁净空灵的心性中。除尘扫染,斩截系缚,需要心灵真实的力量。但如何达到真实呢?佛教认为人生和宇宙万象都是由各种因缘和合而成的,一切现象都是刹那变化、流逝无常,因而没有自我主宰的特性,没有永恒不变的实体。这其实是要人在寻求真实的过程中,不要把生命的终极意义挂搭在虚假不真的幻象上,不要让现象掩盖了生命的本质,不要让短暂遮蔽了永恒的光辉。万事万物之幻象总如朽木,是承担不起永恒真实的生命重量的。

现象本身的因缘和合的产物,是虚假不真的,但人依靠什么洞察事物的虚假特性,把握生命的真实呢?佛家认为只有金刚般若的智慧才能穿透不真的幻象,把握生命的真体。般若智如晴空里的烈日,驱散了无明的阴霾,让整个世界在空空荡荡的自由中,在光明的岂有此理中显现出来;真实无所逃,真实也就在直观的把握中了。中国佛教和禅宗还更进一步,点明般基智的深层结构和根源,即空悟的心性与心性的空悟。通过心性的心性之用,我们认识了宇宙的真相和永恒的存在;而通过空悟的心性之体,我们反省和体验到身心、人我、心圣是一体的。在空悟的心灵中,人生和宇

宙都是空明透澈的,没有一丝阴霾,没有一丝遮挡,人性的真善美在此以金刚的坚硬、锋利和灿烂展示出来。这其实必然地得出只有真实的生命,才是最善最美的结论。因而证入涅槃,寻求解脱,关键在于顿悟生命的真实。