

智 慧 禅

慰藉心灵的静心修行术

空明子◎编著



人生就是一场修行

佛家的智慧，可以虚，可以实，可以直白，可以幽默。想得到佛法、禅理的真谛，只有通过修行。修行是修正自己的错误，通过改变自己去顺应自然、顺应社会。这是佛家解决一切问题的根本法门，也是佛家智慧的根本。

家
醫
短

B946.5
71

濟南圖院藏書中陽卷



智慧禪

慰藉心灵的静心修行术

空明子·编著

人生就是一场修行

佛家的智慧，可以虚，可以实，可以直白，可以幽默。想得到佛法、禅理的真谛，只有通过修行。修行是修正自己的错误，通过改变自己去顺应自然、顺应社会。这是佛家解决一切问题的根本法白，也是佛家智慧的根本。



中医学院 0658950

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧禅——慰藉心灵的静心修行术 / 空明子编著. —北京: 中国工人出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5008-5397-8

I. ①智… II. ①空… 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 295874 号

智慧禅——慰藉心灵的静心修行术

- 出 版 人 李庆堂
责任编辑 葛忠雨 杨博惠
责任校对 赵贵芬
责任印制 栾征宇
出版发行 中国工人出版社 (北京市东城区鼓楼外大街 45 号 邮编: 100120)
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 010-62350006 (总编室) 010-62379038 (社科文艺分社)
010-62005038 (传真)
发行热线 010-62045461 62005042 (传真)
读者服务 010-62389465
经 销 各地书店
印 刷 北京兴鹏印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 24.5
字 数 500 千字
版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
定 价 39.80 元
-

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务部联系更换
版权所有 侵权必究



前言



现代人认识佛教大多数是从古典名著《西游记》和电影《少林寺》开始的，而佛家智慧的传播则远早于这两部文艺作品。2500年前，佛祖释迦牟尼创立了佛教；东汉明帝时，佛教通过丝绸之路传入了中国；南朝梁武帝时期，菩提达摩东渡到达中国，带来了禅宗的思想基础。

佛家的智慧与道家、儒家经过长时间的融合、互补，它们并称为“三教”，已经构成了传统中华文化不可分割的一部分，是我们生活的精神基础。我们有必要了解这些佛家的智慧，通过这些智慧让我们能够更迅速、灵活、准确地处理我们在生活中遇到的事情。

而从中国人的角度来谈佛家智慧，指的是佛教在中国的重要宗派——禅宗的智慧。其核心就在于，如何从对立的矛盾双方中求解脱、求平衡、求超越——类似的矛盾有很多，如出世和入世、做人和成佛、求佛和求己——这就是我们常说的“对立和统一”，不是用一方去“统一”另一方，而是从事物的一体两面中兼而有之。

从宋代开始，禅宗深邃的思辨精神就把生存、超脱的智慧带进了中国人的大脑里，创造出了我们取之不尽、用之不竭的智慧源泉，那些有关于人生中生活、事业的智慧果实俯拾皆是：

《五灯会元》卷17记载青原惟信的一段禅语就经常被人引用：“老僧三十年前未参禅时，见山是山，见水是水。及至后来，亲见知识，有个入处，见山不





是山，见水不是水。而今得个休歇处，依前见山只是山，见水只是水。”

近代国学大师王国维就将这段禅语敷衍为如下诗句，为人所津津乐道：“古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界：‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。’此第一境也。‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。’此第二境也。‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。’此第三境也。此等语皆非大词人不能道。”

.....

正是这些智慧结晶的闪光，吸引了一代又一代的文人去亲近佛教、感悟禅理，并将这些智慧运用自如，创建了一个又一个文化高峰，如“采菊东篱下”的陶渊明、以诗说禅的苏东坡、人称“诗佛”的王维等。

同时，佛法、禅理又给这些文化巨擘的作品增添了浓厚的出尘之美。如白居易诗云：“欲悟色空为佛事，故栽芳树在僧家。细看便是华严偈，方便冈开智慧花。”黄庭坚诗云：“因知幻物出天象，问取人间老斫轮。”刘长卿诗云：“孤云将野鹤，岂向人间住。莫买沃洲山，时人已知处。”

而且，佛家的智慧并不专属于那些口中吟诵“阳春白雪”的文化精英，对于那些“下里巴人”，佛家的智慧也是可亲可近的。

有时候，佛家智慧的表达表现得直白通俗，《西游记》《少林寺》就是最好的例证。

在《西游记》中，被孙悟空打死的妖怪一般都是没什么后台的，而那些领导的司机（如赛太岁、独角兕大王等）、仆人（如黄眉大王、金角大王、银角大王等）、亲属（如金翅大鹏雕、白毛老鼠精等）到了危急关头就会有人帮它们求饶：“悟空住手，饶了它这一回吧。”但是，除了这些“关系户”之外，也不全是消极的一面。如果个人能力突出，也会有人慧眼识才，给它们一个纠正错误的机会，如黑熊精、红孩儿、百眼魔君等就被上级领导收归己用，戴罪立功。

而且，有时候，佛家智慧的表达更显得幽默辛辣。

宋孝宗到杭州灵隐寺游玩，有高僧陪同导游。

灵隐寺前有一个小山，传说是从印度飞过来的，故名曰：飞来峰。宋孝宗就问高僧：“这山既然能飞，为什么飞过来之后，不飞回去？”

高僧回答：“这正是俗语说的‘一动不如一静’。”

进得山门，宋孝宗看到观世音菩萨像手持念珠、做祷告状，又问：“菩萨拿着念珠有什么用？”

“菩萨也是要念‘大慈大悲救苦救难观世音菩萨’的。”

宋孝宗很奇怪：“菩萨念自己有什么用？”

高僧回答：“求人不如求己。”

在上面的笑话里，高僧的两句谚语都是意有所指的，并不是无的放矢。宋孝宗接掌南宋朝廷的时候，一反前任宋高宗向金妥协的政策，整军经武，准备收复中原。高僧其实是在警告宋孝宗不要急于做没有把握的事情，同时也不要聚敛财赋过重，增重人民负担。

这就是佛家的智慧，可以虚，可以实，可以直白，可以幽默。因为“广开方便之门”，所以人们可以迅速地在各种知识中得到自己想要的东西，可以灵活地使用各种方法说出自己想说的话，可以准确地表达出自己内心的意思。

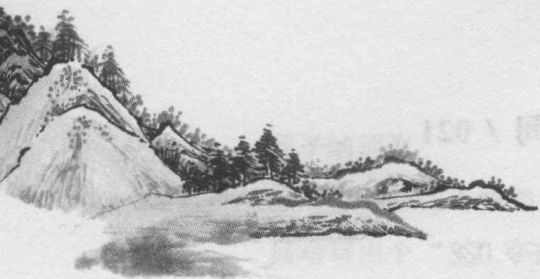
而且，从这些例子里可以看出来，佛家的智慧针对社会现实有一种批判性的态度。在这种批判的态度之下，才具有超越的可能性。这种智慧不是那些阿谀奉承、歌功颂德者能够具备的。

所以，佛家的智慧常常表现为一种悲剧的形态，即便是那些可以当作笑话看的故事，也像卓别林的喜剧一样，是笑中带泪的，名为喜剧，实为悲剧。评断的标准就是鲁迅先生说过的一句话：“悲剧就是把人间美好的东西毁灭给你看。”

佛法、禅理最终的目的，就是让我们学会认清事物本质的本领，避免我们犯错误，毁灭我们自己所拥有的美好的东西。佛法、禅理不像很多艺术作品一样去逃避，消极地不作为。

想得到佛法、禅理的好处，只有通过修行。修行是修正自己的错误，而不是改造自然、改造社会；不是脱离，而是回归，回归自己的本心。这种本心应该是“慈悲为本，方便为门”，通过改变自己去顺应自然、顺应社会。这是佛家解决一切问题的根本法门，也就是佛家智慧的根本。





目录



上篇 人生禅：百年生死，如梦如露

第一章 贫与达：一切皆为虚幻 / 003

广厦千万，卧眠仅七尺

——钱，只有花出去才是你的 / 004

六根不净，功败垂成

——心灵满是欲望才是真贫 / 006

无论贫达，须布施心

——再贫穷也可以帮助他人 / 009

每下愈况，近于禅

——越是卑下，越能接近世界的真理 / 012

一切适可而止，切莫无度无边

——对金钱的追求要适度 / 015

越是简单，越有禅意

——过“只有一块布遮身”的快乐生活 / 018





第二章 善与恶：为善为恶，一念之间 / 021

人性本善

——别人并没有你想象得那样坏 / 022

作了恶，就没有借口

——别给自己的恶意留下缺口 / 024

千日行善，一日做贼，休矣

——最难得的是一辈子做好事 / 027

无善无恶心之体

——努力向善的目标进发 / 029

放下屠刀，立地成佛

——留给别人忏悔的门 / 031

第三章 智与愚：一念愚即般若绝，一念智即般若生 / 035

莫故作聪明

——自以为聪明的人所有的只是小聪明 / 036

难得糊涂

——懂装不懂是智慧 / 040

你看百年后，何为智叟愚公

——智和愚的相互转化 / 043

愚者无忧虑

——做一个快乐的“无知”者 / 047

人人既是智者，也是蠢物

——愚者千虑，必有一得；智者千虑，必有一失 / 051

心定则智慧自生

——破除成见，总能找到好的方法 / 054

第四章 空与色：空即是色，色即是空；身处红尘，心向净土 / 059

我已放下，你如何还背着

——不要被表象所迷惑 / 060

佛：四大皆空，无欲无求

——不在意所以不会有失败感 / 064

脸上污秽，心放光明

——人不可貌相 / 067

芥子纳须弥

——每个人心中都有个天地 / 071

最难写出个“人”字

——在空色转化中活出自己 / 075

空不异色，色不异空

——不要故意装作清高 / 079

第五章 命与理：每个人都是生命的过客 / 083

命，从理数可知

——别人可以不了解自己，但自己不能不了解自己 / 084

万千命运，终归一途

——每个人的命运轨迹没有本质的区别 / 088

本事注定，何必妄求

——你若改变，尚不知这本是注定的一种 / 091

生命当在饭食间

——把握现在就是把握命运 / 095

乐以忘忧，不知老之将至

——做好命运的最后一站 / 100

第六章 生与死：东方春花落，西土白莲开；生死荣枯，百年去来 / 105

万物归于寂灭

——死亡是最甜美的归宿 / 106

生命无常也有常

——生命的质量的好坏与寿命的长短没有关系 / 110

哭着出生，笑着回去

——人生是一场苦旅 / 114

不修今生，则无缘来世

——浑浑噩噩的生命，与死无异 / 118

功德圆满即为圆寂

——让我大限将至，则去留随意 / 121

死去何所道，托体同山阿

——不要为死后的世界操心 / 124



中篇 生活禅：如鱼饮水，冷暖自知

第七章 苦与乐：苦乐来源于心境，而不是处境 / 129

别挡着我的阳光

——享受生活，做一个快乐的人 / 130

人生八苦

——在苦涩中享受生命的甜润 / 133

佛靠修行，人靠磨炼

——苦难是人生的试刀石 / 135

诸法加于身，佛做笑语

——不要为遭遇而悲伤 / 138

吃苦就是吃补

——越是苦，就越容易得到收获 / 142

无永恒之乐，无永恒之苦

——做好生命变化的准备 / 145

予乐拔苦，博大爱心

——找个人和自己一起分享苦乐 / 148

第八章 因与果：当品尝果的时候，因为自种，应作如是想 / 151

因果互存

——原因和结果存在着矛盾辩证关系 / 152

无风未必无浪，然风水相激，奈何

——不要忽视任何小事的后果 / 154

积因为果

——每次为未来做一点改变 / 157

因果互承，正反连接，胜负相牵

——所有的事构成系统的联系 / 160

倒因为果，则因不可解

——用倒带的方式看世界 / 163

多积善因，终得善报

——尽量多撒善意的种子 / 167

第九章 情与欲：情欲爱生起，烦恼自生 / 171

爱我就来抱我

——大胆地面对心底的情欲 / 172

色字头上一把刀

——年轻人需戒色 / 175

十年修得同船渡，百年修得共枕眠

——珍惜爱情 / 178

一刀下去，烦恼依在

——从欲望中解放自己 / 181

除却心头火

——在情欲中，人的智商会降低 / 184

第十章 喜与悲：周遭寂静，无悲无喜 / 189

你若笑他人，他人则可笑你

——不要让笑容染上恶意 / 190

能知悲喜，便是庆幸事

——不要让生活渐渐地麻木了你 / 193

你伤害不了天，所以天不哭不笑

——不反击，所以没有悲喜的破绽 / 196

兴尽悲来，识盈虚之有数

——在得意时居安思危 / 199

佛祖不动、不生、不死、不灭

——坚持自己的立场，则不会受伤害 / 202

菩提树下，证道成佛

——思考能让人变得清醒 / 205



第十一章 傲与谦：若一水杯，空时便容大 / 209

大海在低处，才能有众河奔流

——谦虚的姿态才能收获更多 / 210

菩萨以忍耐为利

——好性格，更容易成功 / 214

吾何器？瑚璉也

——做一个永远不会满的杯子 / 217

傲为万法相渊藪

——人应该有傲骨，不可有傲气 / 220

中土有神，名曰混沌

——做一次合格的“聋哑人” / 222

如果回嘴，便是称了他人的心意

——不要针锋相对地回击他人的侮辱 / 225

第十二章 贪与嗔：不贪不求，一切随缘；不嗔不怒，得大自在 / 227

去除贪婪心，方得真布施

——有时候需要停下来自省 / 228

不咸不淡，可以永年

——在思想上追求长寿 / 231

一瓢一饮，足矣

——满足最基本的需求就可以了 / 234

贪婪苦海，无边业障

——人类的欲望没有止境 / 237

人心不足，赤蛇吞象

——不要让欲望迷失了自己的眼睛 / 240

不迁怒，不贰过，才做得大事

——不要为错误找借口 / 244

己所不欲，勿施于人

——不要做损人利己的“幸运儿” / 246

下篇 工作禅：香象渡河，佛满人间

第十三章 舍与得：小舍小得，大舍大得 / 253

有轻重缓急，自有放弃坚持

——经过权衡后，做出自己的抉择 / 254

主动舍弃，才是大智慧

——不要被逼无奈才放手 / 257

双手合十，佛心在握

——幸福是双手奋斗而来的 / 260

知足常乐

——把握属于自己的简单幸福生活 / 263

一切随缘任它去

——不要痴迷于不属于自己的东西 / 266

世间诸事都有残缺，不可一味强求完美

——放弃“强迫症” / 269

我忘了怎么成佛

——有时候需要忘却来减压 / 272

第十四章 进与退：进退不得，我往旁边去 / 277

百尺竿头，再进一步

——人生应该是向上前进的过程 / 278

退一步海阔天空

——绕点弯路，可能更快完成目标 / 281

前狼后虎，我往旁边去

——寻找第三种解决问题的方法 / 283

一心求佛，可惜了清风明月

——不要忽视过程中的美丽 / 286





急流勇退，不如急流渐退

——从来不要想奇迹似的改变 / 290

悬崖勒马，回首光明

——做错了事要立即改正 / 294

进退明知，才能拿到开心果

——猜测好每一种选择的结果 / 297

第十五章 成与败：是非成败转头空，只看坚持 / 301

青山不改，绿水长流

——不要只关注眼前的胜利 / 302

尊者见人生苦，因此得解脱

——成功都是逼出来的 / 306

种豆得豆，种瓜未必得瓜

——努力和成功之间没有等号 / 309

爬得越高，摔下来越疼

——一步一步地坚持 / 312

成败利钝，兴味萧然矣

——成功的代价太大，不如失败 / 315

第十六章 言与行：世界是由每一天的言行积累起来的 / 319

你是什么人，就做什么事

——根据身份来确定言行 / 320

舌灿莲花，不如一刀一枪

——以实际行动代替口号 / 323

良言一句，胜过浮屠三千

——好的口才非常重要 / 326

不要让佛的话来烦恼你

——人云亦云，也就丧失了自己的独立性 / 329

学佛祖的言行，终不能成佛

——模仿永远跟不上原创 / 332

不言不行，才是真美

——默默付出，总会有回报 / 335

第十七章 宽与严：勿偏执一方 / 339

你再怎么禁酒肉，也做不了佛

——拘泥于形式，就放弃了真意 / 340

人人皆是菩萨

——不要忘了慈悲之心 / 343

打破了，佛就不保佑你了

——打破规则的人就不受到规则的保护 / 346

佛心就是人心

——不要把成佛想象得那么难 / 349

宁可放过，不可除错

——有可能下次犯错误的是自己 / 351

第十八章 名与利：波澜壮阔，尽在拈花一笑 / 355

若为名利所诱，前面尽悬崖绝壁

——名利都是容易让人犯错的东西 / 356

名利本是相生的，去之务尽

——获得名就有利，有了利就不难得名 / 359

一切皆为幻影，何必抵死相争

——适当放弃一些蜗名蝇利 / 363

陷入名利，就出不来了

——名利是最容易蛊惑人心的东西 / 365

欲度人，先度己

——不在一无所有时攻击名利场 / 368

名利来了，也得做个普通人

——在成功后保持平常心 / 371

在浮屠塔里看众生相

——在宇宙的尺度上，名利都是可笑的东西 / 374



上篇 人生禅

百年生死，如梦如露



“人生不易”是佛教的基本人生观。因为我们生活的这个世界充满了各种各样的竞争和压力，我们每个人都活得不容易。每天一睁眼，就会想到房贷（或房租）、物业费、用水、用电、吃饭、孩子上学、老人养老等等琐事，如山的压力，让我们很难将心情放松。

但是，认清这一切，不是让我们背上悲观的心理包袱，人生应该是充满阳光的。如何从“无常皆苦”的人生中找到自己人生的意义，这正是我们学习佛法的目的所在，佛法的“苦谛”可以解答这一切。