

般若波罗

NBANRUOBOLUO
HEXIXIECHAN

和谐禅

禅语小故事 人生大智慧

在佛祖的心里，一切生灵，皆有佛性。在现实生活中，我们也要培养一颗慈悲之心，时时处处施以善举。有慈悲之心，才可以使社会更趋和谐和安宁。

释弘化法师 口述
元修 编写

禅·语·人·生



大众文艺出版社

禅语人生

和 谐 禅

般
若
波
罗

NBANKAODOLUO
HEXIECHAN



释弘化法师 口述
元修 编写

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(2008.10 修订)

ISBN 978 - 7 - 80171 - 621 - 7

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

书 名:禅语人生

编 著:元修

内文绘图:构思香

责任编辑:门书文

封面设计:彩奇风封面设计公司

出版发行:大众文艺出版社

地 址:北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号

邮 编:100009

印 刷:北京业和印务有限公司

开 本:710 × 1000 1/16

印 张:108

字 数:3690 千字

版 次:2008 年 10 月北京第 2 版第 2 次印刷

定 价:178.8 元(全六册)

版权所有,翻版必究

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。

序

在多年的弘扬佛法的经历中，经常都会有人这样问我：大师，什么是佛？禅又是什么？

每次，我都是微微一笑，给他们讲下面的这个故事：

六祖曾说：我有一物，无头、无脸、无名、无字，此为何物？

神会接口答道：此是诸佛之本源，众生之佛性。

六祖不以为然，明明告诉你无名无字，什么都不是，偏偏你又要指一个名字相（佛性）出来，这岂不是多余。

何谓禅？这就是禅，禅的风格是相当独特的，所谓教外别传，不立文字，实是得其真机。禅是“如人饮水，冷暖自知”，要靠自己用心品味。

现代的社会纷繁复杂，人们的竞争和生存压力越来越大，时常会感到生活空虚、内心苦闷、孤独无助、种种的苦痛无从解脱。

“禅”就如山中的一泓清泉，它可以洗涤人们心灵上的尘埃；禅，又如天上的漂浮的一朵白云，让你自由自在、无牵无碍。

说得通俗一点儿，禅不是宗教，禅是生命的和谐，参透了禅，用好了禅，它可以帮助你修身养性，达到理想的生活状态。自古以来的华夏大地的先哲们，都是喜好禅学，热爱禅学的典范，他们利用禅的精深奥妙来达到修身治国平天下的人生理想。

近些年，我曾几度出访印度等一些禅学氛围浓厚的南亚、东南亚国家，在那里，禅，被人们当做是解决生命问题，提高生命境界的思想科学，人们通过禅学来解释生活中的种种自然现象，用禅的境界弘扬真善美，顺应变化、顺应自然、顺应社会……今天，这种现象，在世界各地已经是愈演愈烈。

在南北朝时期，印度僧人达摩来到中国创立了禅宗，提倡“不立文字，直指人心”的禅宗法门。自此，禅在华夏大地生根开花。

近代学者胡适曾评价说：“中国禅并不来自于印度的瑜伽或禅那，相反的，却是对瑜伽或禅那的一种革命。”

这句话的意思其实是在说，中国自古以来就是一个创新的民族，在禅的问题上也是丝毫不例外。不是在囫圇吞枣似的一味吸收印度佛学，而是在结合本民族的特点之上，富于实践和想像力。

中国人把禅解作“顿悟”，就是一种创见。

中国佛教的精髓在禅，中国文化的底蕴在禅。禅师们最明显的特质就是强调内心的“自证”。这种自证，和庄子的“坐忘”思想是不谋而合的。禅宗的思想、精神、文化，已成为中华民族的智慧之灯，已成

为芸芸众生的精神家园。

禅是生活，生活是禅，禅可以开拓人们的心灵，启发人们的智能，引导人们进入更超脱的自由世界。

现实世界中，我有很多的真正悟道的禅师朋友，其实，他们也是常人，并非常人所想象的那种枯木死灰一般的信佛老僧，他们性格风趣，而且更具幽默感。在他们的心目中，大地到处充满生机，人人都具备佛性，一切是那么活泼可爱，那么美好自然……

其中的一位禅师朋友，曾给我讲过这么一则禅林故事：

一位禅师，独自一个人出去旅行，途中碰到一个人，那人很不喜欢他，连续好几天，用尽各种恶毒的语言和方法污骂他。

最后，禅师问他：“假如有人送你份礼物，但你拒绝接受，那么，这份礼物属于谁呢？”

那人回答：“属于送礼的那个人。”

禅师笑着说：“没错。若我不接受你的谩骂，那你就是在骂自己。”

是的，禅的最高教义就是让人忘掉自我，忘掉凡人世界的一切烦恼，正所谓：

春看百花秋望月，夏吹凉风冬听雪。

心中若无烦恼事，便是人生好时节。

生活中，人一定要有自己的思想和主见，且不可人云亦云，被别人牵着鼻子走，要勇于承担，独立承担，追求自我完善，自我圆满，这是禅宗的宗旨，也是人生的最高境界。

我所著的《禅语人生》，全套共六本，乃是我皈依佛门后，多年潜心研习佛法禅学，师从佛学前辈所得，上千则最经典的禅林小故事，辅以大量珍贵优美的佛门图片，使广大热心的读者朋友在阅读禅宗的智慧故事之余，过心过目，全面深入地体会佛门内外的点点滴滴。

禅很平常，不是佛祖面壁，也不是跏趺盘坐，而是寻找一个心灵之“家”，过一种自然自在的生活。

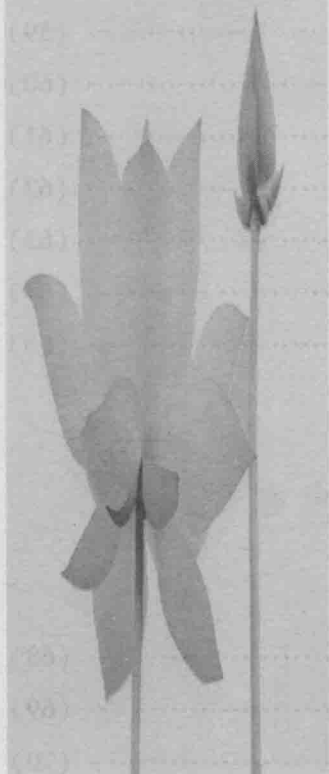
禅是一面镜，它可以照亮人的心境；禅是一盏灯，它可以指引人的心路。祝愿读者朋友：在人生的各个阶段，能合理利用禅的智慧分析问题、解决问题，放下一切不快与烦恼，开创美好生活，铸就辉煌人生。

释弘化法师

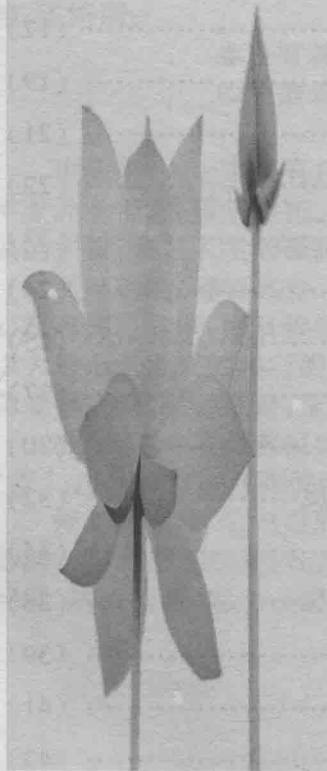
2008年8月18日于北京天元寺

目录

谁最快乐	(2)
方圆哲学	(4)
活在希望中	(6)
爱现在的人	(7)
韬光养晦的益处	(8)
取巧者远禅	(11)
禅和禅理	(13)
宽阔的胸襟	(15)
朴实无华的素心	(17)
忍与让的玄机	(19)
学会宽恕别人	(21)
退一步的禅理	(22)
谦让的境界	(23)
贵施于人	(24)
留一点遗憾	(25)
广结善缘	(27)
坦对邪与正	(30)
治国治家如沐春风	(32)
以德恕人	(34)
谦和的方圆术	(36)
做个常人身心	(39)
推人及己	(41)
慎言利于身	(43)



目录



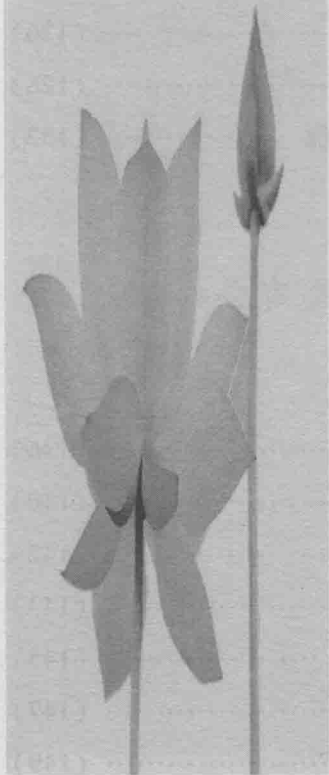
- 保持淡泊心性····· (44)
- 要时刻看着脚下····· (46)
- 谦虚礼让别过头····· (47)
- 不必太在意····· (48)
- 不可骄傲自满····· (49)
- 不去模仿别人····· (50)
- 虚心向别人学习····· (51)
- 一诺千金····· (52)
- 心灵美才是真美····· (54)
- 活在自己的世界里····· (55)
- 真禅师····· (56)
- 为了一盏灯····· (57)
- 先做一颗珍珠····· (58)
- 求人不如求己····· (59)
- 要脚踏实地····· (60)
- 全心全意地投入····· (61)
- 兄弟分家····· (62)
- 先战胜自己····· (63)
- 园头禅师····· (64)
- 五件事帮不上····· (66)

心中有天堂

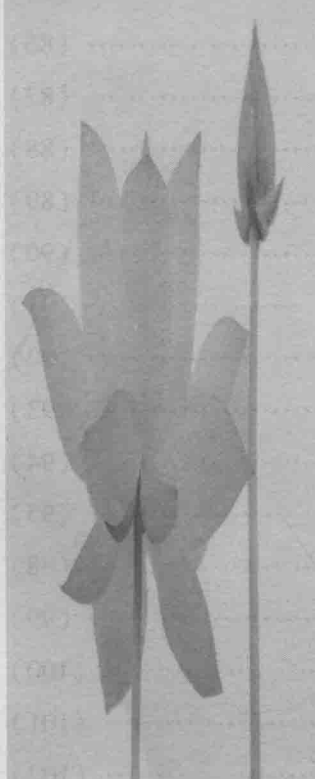
- 做个真实的人····· (68)
- 人的本性····· (69)
- 平静心情····· (70)

目录

觉悟人生·····	(71)
自己爱的人·····	(72)
充满生命力·····	(74)
勿以善小而不为·····	(75)
禅师的勇·····	(76)
存善念,息烦恼·····	(77)
谁在束缚你·····	(79)
快速长大·····	(80)
画记寻钵·····	(81)
十倍补肉·····	(82)
为妻换鼻·····	(83)
驴的本领·····	(84)
缩短路程·····	(85)
呆仆守门·····	(86)
恶虎难教化·····	(87)
雪峰悟道·····	(88)
买祸乱国·····	(89)
一灯能除暗·····	(90)
“莫妄”与“莫忘”·····	(91)
与盗谋衣·····	(92)
鬼由心生·····	(93)
荒山遇鬼·····	(94)
因祸得福·····	(95)
选官与选佛·····	(98)
学会“放得下”·····	(99)
心就是佛·····	(100)
小僧人开悟·····	(101)
顺应时势·····	(102)



目录



参禅者的境界	(103)
摆脱欲望烦恼	(104)
智德禅师	(105)
不能太负重	(106)
随心所欲	(107)
过好每一天	(108)
万灯庵的灯	(109)
生活的两面性	(110)
诸佛是我弟子	(111)
亮起一盏心灯	(114)
播下良种	(117)
四大悲事	(118)
高人的素质	(123)
目标专一成法器	(126)
身贫道不贫	(128)
一切众生本来是佛	(132)

恬淡有禅机

先度他人	(136)
善变的心念	(140)
赌徒的迷惘	(142)
务实面对	(143)
不明事理徒恼乱	(145)
爱欲忧怖	(147)
自制爱人	(149)

目录

- 老树的启示 (151)
- 人世无常 (153)
- 体会证悟 (155)
- 无求与贪婪 (157)
- 旷达人生 (159)
- 有利也有弊 (160)
- 但求身心洒脱 (161)
- 野狐悟道 (162)
- 自私不会快乐 (163)
- 比较的烦恼 (164)
- 欲望是深壑 (165)
- 爱的教育 (166)
- 甘心受苦 (167)
- 顾念别人 (168)
- 等待 (169)
- 狮子的烦恼 (170)
- 山河草木有情 (171)
- 选择决定生活 (172)
- 最珍贵的东西 (173)
- 色即是空 (174)
- 真诚无伪 (175)
- 何苦寻仇觅恨 (176)
- 禅学思考 (177)
- 一颗道心 (178)
- 心灵的“眼珠” (179)
- 流水不冻 (180)
- 从心流出 (181)
- 有缘在一起 (182)

目录



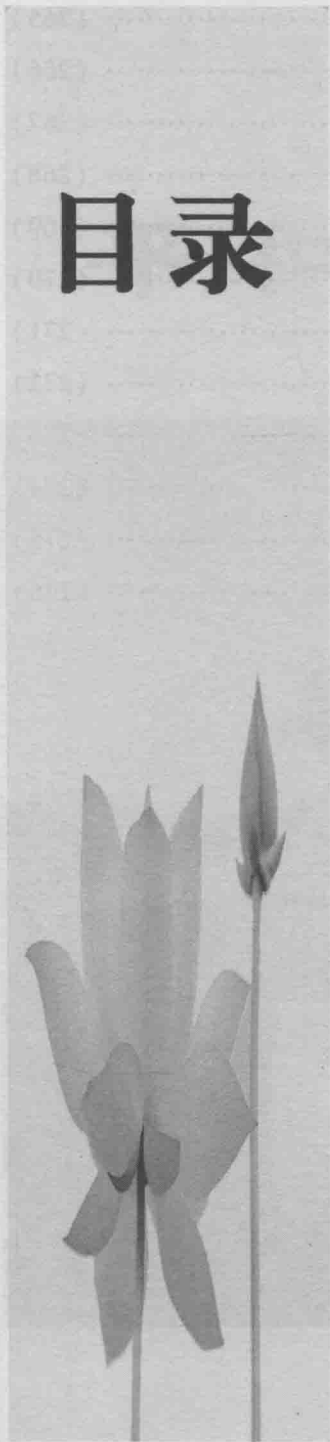
身体力行	(183)
真正的报恩	(184)
师徒之间	(185)
在恭敬中探求	(186)
善恶一念间	(187)
习贤良,断恶行	(189)
去嗔心,得喜乐	(191)
付出爱心	(193)
人人合心	(195)
人无求,心自在	(196)
笃信破迷惘	(198)
自我净化心灵	(200)
精诚所至	(202)
顺其自然	(204)
善因缘	(205)
欢喜自在一念心	(207)
可爱与可厌	(209)
幸福的秘诀	(211)

隐忍宽容是禅

隐忍禅学	(214)
吃亏哲学	(216)
进与退的玄妙	(218)
调整你的角色	(220)
摆好隐忍心态	(221)

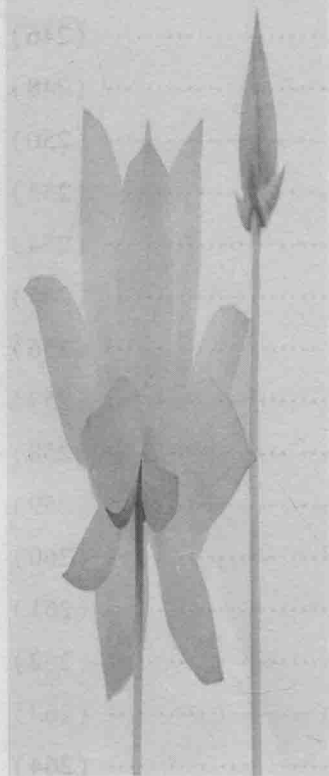
目录

学会委屈自己	(223)
利益的容忍范围	(225)
吃亏的学问	(226)
借鸡孵蛋	(228)
获得一个尊重	(230)
心态与行为的统一	(232)
拙诚	(233)
宽容隐让的价值	(234)
气量宽厚的内涵	(236)
睁眼如盲的迷惑	(238)
得与失的禅机	(240)
顺应变局而隐忍	(242)
胸怀禅心	(244)
隐忍的契机	(246)
成熟的选择	(248)
言必行与行必果	(250)
人缘与方圆	(253)
宁静的真谛	(254)
不同结果	(255)
激发创意的机会	(256)
禅在心中	(257)
宝剑不可触	(258)
一堆木柴	(259)
语冷心慈	(260)
未上树时	(261)
一室六窗	(262)
与佛无缘	(263)
谁是禅师	(264)

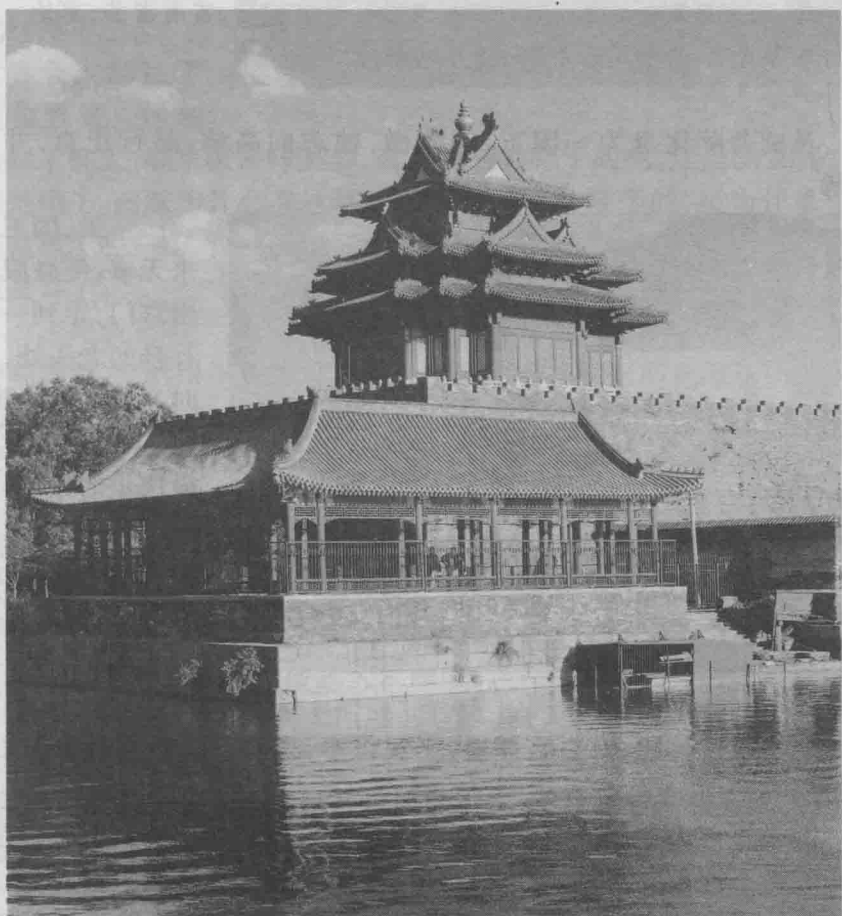


目录

- 比大 (265)
- 观音说法 (266)
- 粥与茶 (267)
- 米里有虫 (268)
- 敬钟如佛 (269)
- 三件古董 (270)
- 处处是我家 (271)
- 锣鼓听音 (272)
- 净化心境 (273)
- 纯真的天性 (274)
- 菩提树下 (275)
- 我不是众生 (276)



平和即方圆



“这苦得不聚大日着”
“命真”
“这苦得不聚大日着”
“命真”
“这苦得不聚大日着”
“命真”



谁最快乐

家家有本难念的经,人人都有难言的隐。补鞋子的老头羡慕高高在上帝王的生活,可真做了国王,却又觉得痛苦不堪,难以忍受,而宁愿重新过自己的补鞋匠生活。贫有贫乐,富有富苦,莫论尊卑贵贱,每个人总会有每个人的烦恼!

从前菩萨化身为一国王,叫察微,他志向高洁,品行正直,并笃信佛。



一天,国王闲来无事,便微服走出宫门,走到一个补鞋的老头处,一时兴起,问老头:“一国之中谁是最快乐的人?”

老头答:“当然是国王最快乐了。”

国王问:“为什么?”

老头说:“你想,有百官差遣,平民供奉,想要什么就有什么,这还不快乐吗?”

国王答:“希望如你所说吧。”于是与老头一道共饮葡萄美酒,直到老头醉得不省人事,便把他抬回宫中,对王妃说:“这个老头说,国王是最快乐的,我现在戏弄一下他,给他穿上国王的衣服,让他理理国政,你们大家不要害怕。”

王妃答:“遵命。”

等到那老头醒了,婢女们便假装说:“大王你喝醉了,现在积下很多事情要等你处理。”于是这老头被拥出临朝,众人都催促他快些处理

事情,他却懵懵懂懂,什么也不知道。这时旁边有史官记所言所行,大臣公卿们与之商讨议论,一直坐了一整天,弄得这老头腰酸背痛疲惫不堪。就这样吃也吃不下,竟瘦了下来。

宫女又假装说:“大王你这样憔悴,是为什么啊?”

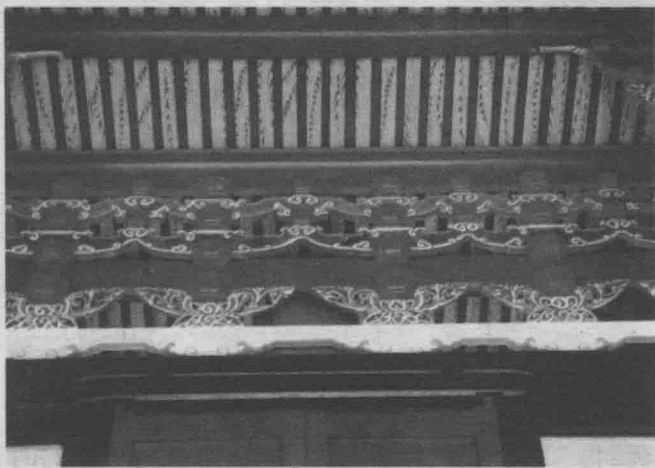
老头回答说:“我梦见自己是一个补鞋的老头,辛苦求食,生活很是艰难,因此就瘦成这样了。”

众人都私下里偷着笑。这老头到了晚上,翻来覆去睡不着,道:“我是补鞋子的呢,还是国王呢?若真是国王,皮肤为什么又这样粗糙呢?若是补鞋子的,又为什么会在王宫里了呢?唉,我的心很慌,眼睛也花了啊。”他竟真分不清自己到底是谁了。

王妃假装问:“大王这样不高兴,让歌伎们来取乐你吧。”于是喝起葡萄美酒,又醉得不省人事了。于是又让老头穿上旧衣服送回他简陋的床上。老头酒醒后,看见自己的破房,粗布衣服一切都是原来的样子,但却浑身酸痛,好像被棍子打过了一样。

过了几天,国王又来到他这里。老头对国王说:“上次喝酒,是我糊涂无知,现在我才明白过来啊,我梦见自己当了国王,要审核百官,又有国史记对记错,众大臣要来商量讨论国事,心里便总是忧心不安。弄得浑身都痛,好像被打了鞭子一样。在梦里尚且如此,若是真的当了国王还不更痛苦啊?前几天跟你说的话,实在是不对的啊。”

国王返回宫中,同众大臣谈起这事,众人都捧腹大笑。国王又对大臣们说:“他这一身已换了身份,到现在却还不知,又何况到下世重新做人,还要经历众多鬼怪及烦恼的干扰,想要了解所化身之人,不是更不容易了吗。”





方圆哲学

处平世宜方，处乱世当圆，处衰乱之世当方圆并用；待善人宜宽，待恶人当严，待庸众之人当宽严互存。

生活在太平盛世，为人处世应当严正刚直；生活在动荡不安的时代，为人处世应当圆滑老练；生活在衰乱将亡的时代，为人处世就要方圆并用。对待心地善良的人，应当更多一些宽容；对待凶恶的人，应当更加严厉；对待那些庸碌平凡的众生，则应当根据具体情况，宽容和严厉互用，恩威并施。汉代的朱博是一介武生，他后来调任地方文官，利用恩威并施的手段，顺利地制服了地方上的恶势力，被人们传为美谈。

在长陵一带，有个大户人家出身的名叫尚方禁的人，年轻时曾强奸邻居家的妻子，被人用刀砍伤了面颊。如此恶棍，本应重重惩治，只因他大大地贿赂了官府的功曹，而没有被革职查办，最后还被调升为负责治安的守尉。朱博上任后，有人向他告发了此事。朱博觉得真是岂有此理！就马上把尚方禁找来。尚方禁心中七上八下，只好硬着头皮来见朱博。朱博仔细看了看尚方禁的脸，果然发现有疤痕。就将左右退开，假装十分关心地询问究竟。

尚方禁作贼心虚，知道朱博已经了解了他的情况，就像小鸡啄米似的接连给朱博叩头，如实地讲了事情的经过。头也不敢抬，只是一个劲地哀求道：“请大人恕罪，小人今后再也不干那种伤天害理的事了。”

“哈哈……”没想到朱博突然大笑道：“男子汉大丈夫，难免吗？”这时的尚方禁哪里还敢说半个不字。

于是，朱博就命令尚方禁不得向任何人泄露今天的谈话情况，要他有机会就记录一些其他官员的言论，并且及时向朱博报告。听到这里，尚方禁心里的石头才算落了地，他赶紧表态说一定好好干。从此之后，尚方禁便成了朱博的亲信和耳目。

自从被朱博宽释重用之后，尚方禁对朱博的大恩大德时刻铭记在心，所以，干起事来就特别地卖命。不久，就破获了许多盗窃、杀人、强