

菩
提
无
树

PUTIWUSHU
KUAILI ECHAN

快乐禅

禅语小故事 人生大智慧

理想、信念和责任并不是虚无的，而是体现在人们每时每刻的生活中。名誉要服务于大众，才有快乐，爱情要奉献于他人，才有意义，金钱要布施于穷人，才有价值，这种生活才是真正快乐的生活。

释弘化法师 口述
元修 编写

禅·语·人·生



大众文艺出版社



情

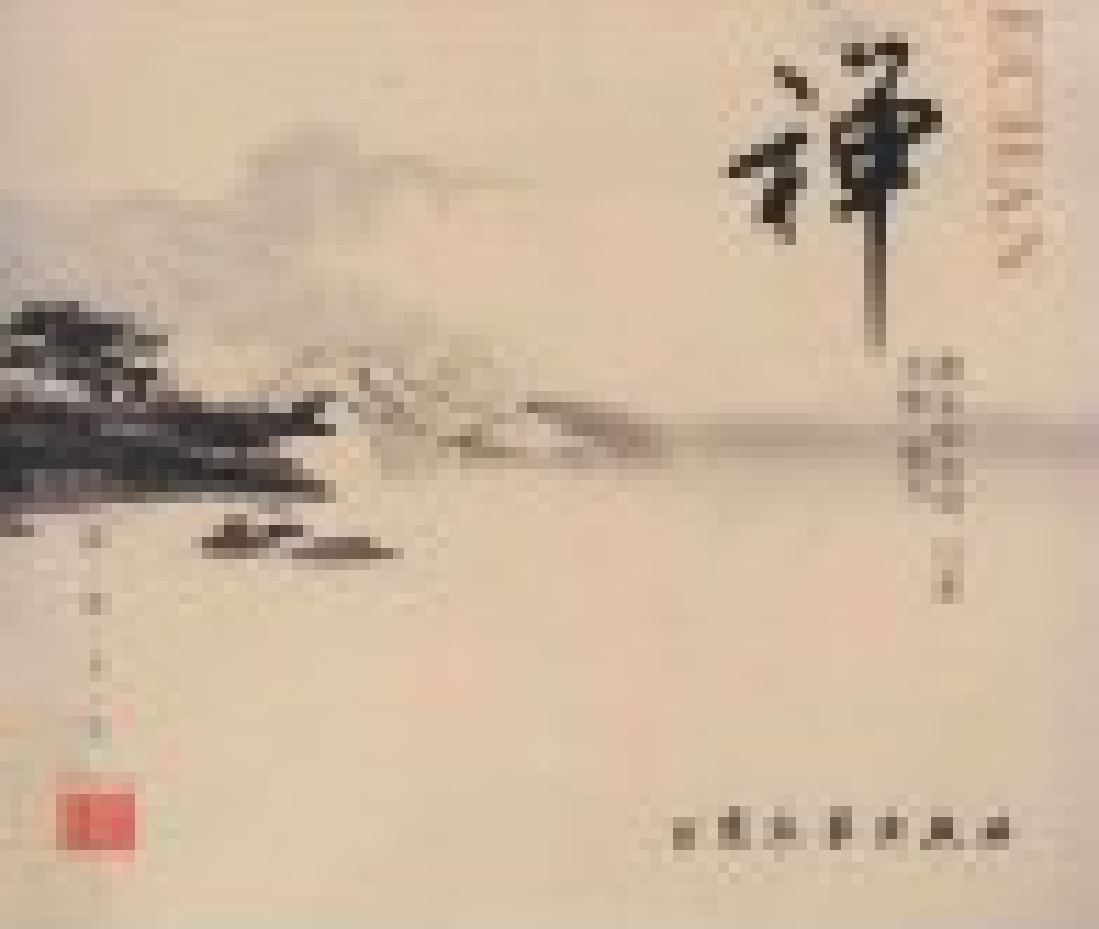
水

禪

THE HISTORY OF CHINESE LITERATURE

中國文學史

中國文學史 人民文學出版社



中國文學史 人民文學出版社

禅语人生

菩

提

无

树

PI TI WU SHU
KUAN JI E CHAN

快乐禅



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的不例外。不是在囫囵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

- 求人不如求己 (2)
- 处世不可贪 (6)
- 美丽在于过程 (10)
- 推拉之间 (11)
- 心灵不老 (12)
- 何须向外寻宝 (13)
- 从信心开始 (16)
- 无知亦无明 (20)
- 接受事实 (24)
- 福尽悲来 (28)
- 好运不忘忧 (32)
- 感恩生活 (36)
- 功到自成 (40)
- 寸心不昧 (43)
- 做靠得住的人 (46)
- 施惠无念 (50)
- 一瓣心香 (53)
- 君子敬而无失 (56)
- 一颗坦荡的心 (60)
- 真正的财富 (63)
- 丰富人生 (65)
- 无价之宝方为贵 (66)
- 培养慈悲胸怀 (68)
- 心灵的富与贫 (70)
- 富中贫与贫中富 (72)
- 富有的人生 (74)

目录

捞金币的人·····	(76)
悭贪的小鸟·····	(78)
给阎王一块钱·····	(80)
心宽天地宽·····	(82)
有智慧的老人·····	(83)
回归本性·····	(85)

明德有大爱

欲念的迷失·····	(88)
结果的树·····	(90)
见不得别人好·····	(91)
威力的折服·····	(92)
要尽心尽力·····	(93)
因缘录·····	(94)
不执空与有·····	(95)
心灵的清洁剂·····	(96)
恭喜“法”财·····	(98)
怀念导师·····	(99)
“知道”与“懂得”·····	(100)
莫玩“感情游戏”·····	(101)
不要怕,有我在·····	(102)
城隍爷选拔·····	(103)
容纳别人·····	(105)
护正法与顾安危·····	(106)
心如明镜·····	(107)
教书与教人·····	(108)
恒持愿心·····	(109)
打开心门·····	(111)

目录

不要画饼	(112)
一门必学的课程	(113)
菩萨的必修	(115)
日本孝子	(116)
常保初心	(118)
佛法不远求	(119)
看得破,跳得过	(121)
周围的事物	(122)
内心的魔障	(123)
量力而行	(124)
满屋香气	(125)
尽职尽责	(126)
善于倾听	(127)
无言无说	(128)
不轻视后生	(129)
忍辱力量大	(130)
有无之间	(131)
谁也不能避免	(132)
天堂地狱	(133)
无可奈何花落去	(134)
心灵的旷野	(135)
知与不知	(136)
不可说处下手	(137)
喝茶论禅	(138)
清茶乾坤	(139)
恬淡平和的心态	(140)
懂得安乐	(141)
把握现时	(142)
学会体谅	(143)

目录

- 天堂 (144)
- 小树桩和老树桩 (145)
- 天空梦想 (146)
- 只剩下金子 (147)
- 朝圣 (148)
- 赤裸裸的真诚 (149)
- 于无声处听惊雷 (150)
- 美丽的心灵 (151)
- 心定则灵 (152)
- 自在面对生死 (153)
- 欲望是条锁链 (154)
- 为众生装一口好牙 (155)
- 自由就在内心 (156)
- 多些宽容和理解 (157)
- 哭笑是情绪 (158)
- 只有自己解脱 (159)
- 假的不会真 (160)

宽者亦禅心

- 豁达洒脱,随性自然 (162)
- 修来的福气 (166)
- 修心是福 (170)
- 宽恕别人 (173)
- 做欢喜心者 (176)
- 小怒与大怒 (178)
- 不念旧恶 (182)
- 小忍与大忍 (186)
- 用适当的方式 (190)

目录

庄周梦蝶	(193)
钻石就在你家后院	(194)
强盗与禅师	(195)
如何参禅	(196)
超 脱	(197)
佛陀论美	(198)
心无外物	(199)
佛就是你自己	(200)
荣与枯	(201)
应该有主见	(202)
四个老婆	(203)
百丈清规	(204)
变化的河流	(205)
知非便舍	(206)
悟 性	(207)
一通百通	(208)
学会宽容	(209)
大智若愚	(210)
泥中莲花	(211)
人生的意义	(212)
生死谈	(213)
可怕的黄金	(214)
禅学的悟境	(215)
另一面的诱惑	(216)
佛祖与大盗	(217)
禅师的画像	(218)
成功的秘诀	(219)
做人的五件大事	(220)
欧阳修与禅	(222)

目录

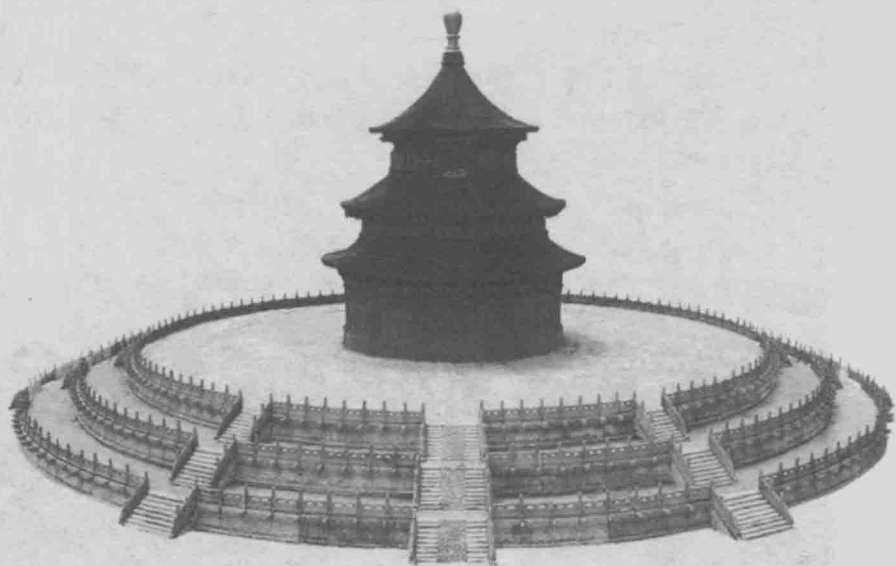
随心悟禅

- 生死的关卡 (224)
- 心的阻隔 (225)
- 有为到无为 (226)
- 理想要结合现实 (227)
- 争抢的悲剧 (228)
- 专精是关键 (229)
- 心锁难开 (230)
- 接受不能改变的 (231)
- 山泉和金沙 (232)
- 舍得放弃 (233)
- 心开路也开 (234)
- 马和拉磨驴 (235)
- 多一份信任 (236)
- 心内心外 (237)
- 活得幸福 (238)
- 芳香的泥土 (239)
- 两个疯子 (240)
- 成为一颗珍珠 (241)
- 第三遍鸡鸣 (242)
- 展示墙和废纸篓 (243)
- 先分的人后拿 (244)
- 自己建造的房子 (245)
- 沐浴心灵 (246)
- 三个旅行者 (247)
- 幸福的收获 (248)
- 得与失 (249)

目录

- 感谢对手 (250)
- 慢一些下手 (251)
- 心要能大能小 (252)
- 偷得浮生半日闲 (253)
- 思想中的顽石 (254)
- 游刃有余 (255)
- 人生的高度 (256)
- 超越烦恼 (257)
- 善行无轨迹 (258)
- 兰心惠质 (259)
- 以身作则 (260)
- 纵欲误人 (261)
- 什么是禅 (262)
- 谎言欲盖弥彰 (262)
- 棹拨清波 (264)
- 钓尽江波,金鳞始遇..... (265)
- 摩尼珠 (267)
- 解铃还须系铃人 (268)
- 乐观生活 (269)
- 懂得珍惜 (270)
- 扛棺自化 (271)
- 死为何物 (272)
- 自心佛 (273)
- 生死参悟 (274)
- 进退之道 (275)
- 八风吹不动 (276)

心明者智





求人不如求己

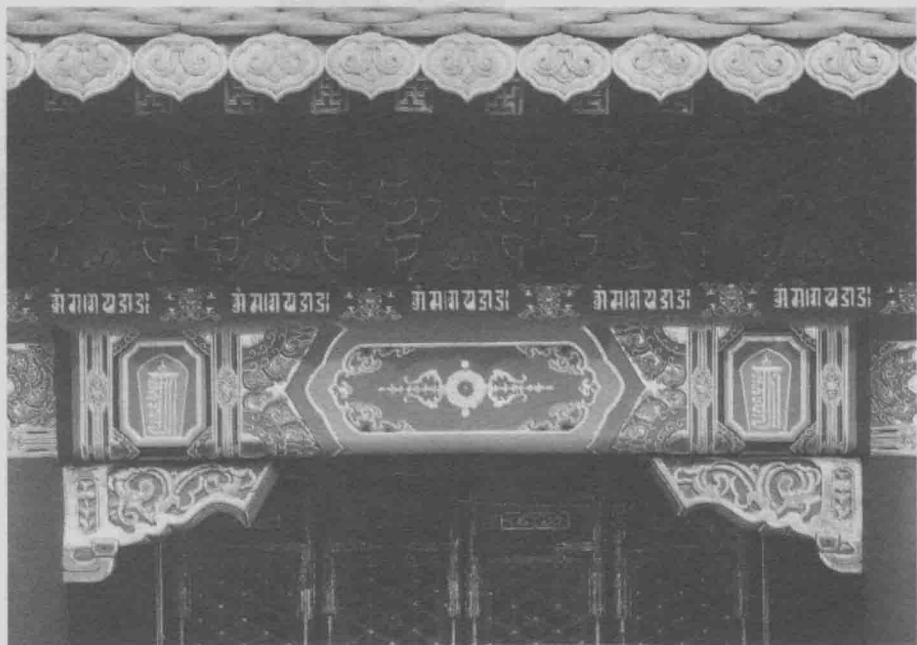
佛语云：“迷时师度，悟时自度，只合自性自度。听法顿中渐，悟法渐中顿，修行顿中渐，证果渐中顿。”信赖你自己，除了自己之外，还有谁能做你的依靠？无论在任何情况下，你都要依靠自己，挖掘自己，发挥自己，最后成就你自己。

有一次，佛印禅师与苏东坡看到一座马头观音的石像，佛印禅师立即合掌礼拜观音。

苏东坡疑惑不解，问佛印禅师道：“本来，观音是我们要礼拜的对象，为什么他和我们一样，挂着念珠，合掌念佛。我不明白，观音到底在念谁呢？”

佛印禅师语重心长地说道：“问你自己吧！”

苏东坡答道：“我哪里知道观音手持念珠念谁？”



佛印道：“持念珠是念观音菩萨的佛号。”

苏东坡不解：“为何要念自己的佛号？”

佛印开示道：“求人不如求己。”

苏东坡终有所悟，合掌礼拜观音。

想来

凡人之所以是凡人，可能就是因为遇事喜欢求人，而观音之所以成为观音，大概就是因为遇事只去求自己！如果我们都拥有遇事求己那份坚强、自信、主动，也许我们就会成为自己的观音。

其实，每个人都是自己

命运的主人，乞求别人，等待别人的恩赐，只能让我们养成一种惰性，把命运的方向盘交给别人，别人给什么，我们就只能要什么，别人不给，就得不到什么。自然，人人都会遭受挫折，因此不能把命运的主动权放在别人的手上。事实上，我们有时在遇到困难的时候，首先想到的不是自己解决，而是寻求别人的帮助。





宋朝著名的大慧禅师，门下有一个弟子道谦。道谦参禅多年，仍无法开悟。一天晚上，道谦诚恳地向师兄宗元诉说自己不能悟道的苦恼，并求宗元帮忙。宗元说：“我能帮忙的当然乐意之至，不过有三件事我无能为力，你必须自己去做！”

道谦忙问是哪三件事。宗元说：“当你肚饿口渴时，我的饮食不能填你的肚子，我不能帮你吃喝，你必须自己饮食；当你想大小便时，你必须亲自解决，我一点儿也帮不上忙；最后，除了你自己之外，谁也不能驮着你的身子在路上走。”

道谦听罢，心扉豁然洞开，快乐无比，他感到了自我的力量。

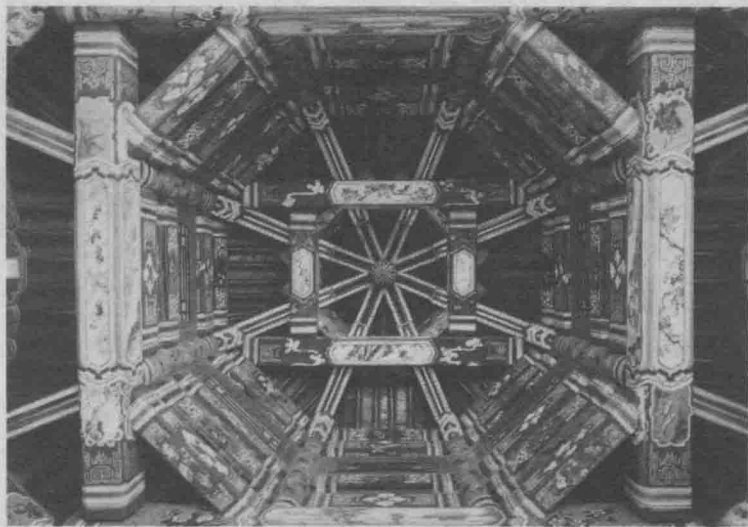
很久以前读到这样一个禅宗的故事，名为“自伞自度”。这个故事同上面两个故事一样寓意深刻，令人回味。

有一个信者在屋檐下躲雨，看见一位禅师正撑伞走过，于是就喊道：“禅师！普度一下众生吧！带我一程如何？”

禅师道：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”

信者立刻走出檐下，站在雨中，说道：“现在我也在雨中，该度我了吧！”

禅师：“我也在雨中，你也在雨中，我不被雨淋，因为有伞；你被雨淋，因为无伞。所以不是我度你，而是伞度我，你要被度，不必找我，请自找伞！”



那个人站在雨中被淋得浑身湿透了，到最后禅师还是没有度他。他说道：“不愿意度我就早说，何必绕这么大的圈子，我看佛

法讲求的不是‘普度众生’而是‘专度自己’！”