

禅

家

一

指

幸

福

恍

悟

幸福一指

禅

王玉星 王月星

编著



中国物资出版社

● 禅

● 家

一

指

● 幸

● 福

恍

悟

幸福一指禅

王玉星 王月星 编著

禅

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福一指禅 / 王玉星, 王月星编著. —北京: 中国物资出版社, 2011. 5
ISBN 978 - 7 - 5047 - 3688 - 8

I. ①幸… II. ①王… ②王… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 019088 号

策划编辑 杨 轩
责任编辑 杨 轩
责任印制 方朋远
责任校对 孙会香 饶莉莉

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 16 字数: 254 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3688 - 8/B · 0273

印数: 0001—5000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

目 录

第一章

平常心，一沙一花皆菩提

- 放慢脚步，品味幸福 / 2
- 关爱内心，放松心灵 / 4
- 花开叶落，顺其自然 / 6
- 抛除杂念，专心致志 / 8
- 遵循法则，顺应规律 / 10
- 苦乐自来，一切随缘 / 13
- 无欲无求，成就伟业 / 16
- 人生成败，从容对待 / 18
- 珍惜当下，知足常乐 / 20
- 体味生活，苦乐皆福 / 23
- 过分谦虚，错失良机 / 25
- 学佛修禅，生活中悟 / 27
- 平常是道，回归本真 / 29
- 宠辱不惊，去留无意 / 31
- 凡事有度，为人莫贪 / 34



第二章

慈悲心，我下地狱度众生

- 诸恶莫做，众善奉行 / 38
- 慈悲为怀，得大智慧 / 41
- 一心向善，何来鬼怪 / 44
- 菩萨心肠，解救众生 / 47
- 慈悲万物，草木皆情 / 49
- 乐于施与，体悟幸福 / 51
- 点一盏灯，救迷路者 / 53
- 诚心施舍，无论多少 / 55
- 生命面前，不分贵贱 / 57
- 快乐施舍，幸福安宁 / 59
- 一轮明月，浪子回头 / 61
- 竭泽而渔，自断后路 / 63
- 慈悲化人，和风细雨 / 65
- 与人为善，得人所敬 / 67

第三章

宽容心，溪纳百川成汪洋

- 己即是人，人即是己 / 72
- 对人之过，宽容大度 / 74
- 面对非难，一笑了之 / 76
- 化恨为爱，天地宽阔 / 78
- 胸襟宽广，有容乃大 / 80
- 包容别人，尊重自己 / 82
- 以德报怨，积大功德 / 83
- 事有不成，反求诸己 / 86

追求完美，包容缺憾 / 88

平心静气，百事和顺 / 90

人无完人，孰能无过 / 92

闲言碎语，自生自灭 / 94

第四章

进取心，精进不懈勤修行

肯定自己，悟得大道 / 98

爱惜自己，绽放魅力 / 99

播种正见，收获快乐 / 103

幸福快乐，自己主宰 / 105

冷静面对，积极思考 / 107

放下屠刀，立地成佛 / 110

放弃依赖，自强不息 / 112

千锤百炼，成就辉煌 / 114

久酿成酒，百磨成剑 / 116

水滴石穿，绳锯木断 / 118

断指求法，终成大事 / 121

能屈能伸，生活真谛 / 123

百折不挠，越挫越勇 / 125

历经磨难，成就大道 / 128

好逸恶劳，一事无成 / 132

防微杜渐，改掉恶习 / 133

第五章

随缘心，命中无时莫强求

一切随缘，切莫强求 / 138

改正错误，提高自己 / 139

该取则取，该舍则舍 / 141

执迷不悟，自食苦果 / 143

珍惜现在，活在当下 / 144

天堂地狱，自在我心 / 147

关注当下，脚踏实地 / 148

缩小自己，境界自高 / 149

感情随缘，该放则放 / 151

悟在眼前，把握当下 / 152

烦恼自寻，庸人自扰 / 156

心役于物，悲欢无常 / 158

时常清理，内心澄净 / 160

第六章

节欲心，身在娑婆欲难填

沉迷贪欲，迷失自我 / 164

欲进先退，欲擒故纵 / 166

减少欲望，人生轻松 / 168

放下执著，活得快乐 / 170

贪欲无界，知足常乐 / 172

人生一世，做一件事 / 174

人生旅途，重在过程 / 176

牺牲自我，利益众生 / 177

欲门一开，心浮气躁 / 181

第七章

平静心，落花流水自有情

简简单单，大彻大悟 / 186

势利心起，害己害人 / 189
找到自己，顿悟内心 / 191
点亮火把，照亮自己 / 193
抛却烦恼，收获快乐 / 197
静寂清澄，志玄虚漠 / 202
面对厄运，从容应对 / 204
脚踏实地，步步为营 / 208
面对灾难，冷静以对 / 210
妄自尊大，贻笑大方 / 212
抛弃傲慢，谦卑处世 / 213
耀武扬威，人人喊打 / 215

第八章

虔诚心，心诚德高事自成

心怀虔诚，无事不成 / 220
坚持信仰，寻找归宿 / 221
身怀使命，永不言败 / 224
滴水之恩，涌泉相报 / 227
有苦有乐，生活真谛 / 228
自我肯定，挖掘潜力 / 230
关照自我，探寻本心 / 233
懂得感恩，懂得回报 / 236
彼此信任，避免麻烦 / 238
树高影长，德高望重 / 240
勇于改过，提升人生 / 243

第一章 平常心，一沙一花皆菩提



放慢脚步，品味幸福

众生的苦：人生匆匆，总有那么多事情等着我。

禅师的悟：人生需要放慢脚步，整理心情。

人生在世，匆匆几十年，劳碌奔波是在所难免的，很多人在匆忙中忘记了欣赏沿途的风景，只知要走得更快、爬得更高，回首来时路，却一片茫然。

佛说：“要懂得停下。”所以我们在雄伟的寺庙中总能时不时地瞥见一座座亭子。

在人生旅途中，时不时地停一下，感受一下沿途的风景，感悟一下美丽的人生，你是不是会觉得生活更加充实呢？相信，你会微微一笑，深为赞同吧。

有一天，寺庙通向外面的山路与刚修建的高速公路连在了一起，小沙弥看到了，就兴高采烈地对师父说：“师父，你看，寺里通向外面的山路和高速公路连在一起了，以后，信众们来寺里就更加方便了。既然这样，是不是也应该把寺外的山路修一下，让它变得更直、更宽一点，方便信众们呢？”

师父回答说：“寺庙外的山路修得窄一点、弯弯曲曲的，这是祖师们传下来的规矩，其中自然有他们的道理。”

小沙弥又说：“师父，可是，又窄又弯曲的山路很难走，会让人觉得很累啊。”

谁知，师父却说：“不是这样子的，实际情况恰恰相反。”

小沙弥茫然不解，又问道：“师父，又窄又弯曲的山路走起来，不但

浪费时间，而且浪费力气，不是很累吗？”

师父说：“实际上，正因为山路有弯曲，才能让人们时不时地停一下。我佛超度人，不是为了让人们急匆匆地赶路，而是要让人们放慢脚步，感悟身边的一切。”

小沙弥似懂非懂地点了点头，接着又突然想起了一件事情，便问师父说：“师父，对于寺庙的扩建改造，您觉得应该怎么做呢？”

师父说：“还需要多修建几个亭子。”

小沙弥又有点弄不清楚了，疑惑地问道：“为什么要修建亭子呢？”

师父微笑道：“所谓亭子，其中的‘亭’正是取停下来之意，告诉她们：停一下吧，你看沿途的景色是多么的美丽，可千万不要错过了啊！”

小沙弥似有所悟地说：“原来是这样啊。”

师父接着说：“亭子是眺望风景的地方，在亭子里，远远望去，会对寺庙的全景了然于胸。对佛法来说，首先要学的就是要懂得停下。”

适时地停一下吧，从嘈杂忙碌的生活中抽离出来，享受一段静谧的时光，相信我，你不会后悔的。

有一座大山，它有很多名胜古迹，游人熙来攘往。

有一天，一位母亲领着她的两个小女儿来到了这里。在山脚下，她们遇到了一位大师，母亲非常骄傲地向大师展示了她让两个孩子做的有关这座名山的笔记，大师为她们的勤勉所感动。

但是，接下来的一幕却让大师震惊了。

到了山上，母亲只知道一个劲儿地让两个孩子继续记笔记，而且在每一个名胜古迹面前，孩子们还没有看一分钟，母亲就着急地催她们去看下一个，因为她们的时间太少了，而这里的名胜古迹太多了。

大师看到这里，深深地为两个孩子感到悲哀，觉得她们就好像是原本美丽的杯子，被硬生生地塞满了东西，没有消化吸收的时间，更别提什么灵感了。

母亲一路匆匆赶着，照着目录，一个一个地匆匆略过。

过了一会儿，她跑过来问大师，“大师，你看，我们还有什么名胜古

迹没看到吗？”大师心中充满了悲哀，看着这个着急的母亲，平静地问她：“请问，你能告诉我，你都看到什么了吗？”那位母亲一句话也答不出来。

今天，巨大的竞争压力，立足社会的残酷，稍不留意就会被淘汰的现实，让我们每天都行色匆匆，疲于奔命。很多人只注意匆匆地奔赴每一个行程，却没有想到应该停住脚步，享受一下自己生活中的快乐。

其实，生命很短暂，你又何必整天忙忙碌碌，为了所谓的名、所谓的利……总是让自己处在无比紧张的状态，茫然地日复一日，却看不到未来在何方！

所以，停下来吧，停下来细细感受生活的美好，停下来整理一下被塞得满满的心，看看沿途的美景，留意身边的点滴幸福。

关爱内心，放松心灵

众生的苦：人生在世，要永无止境地追逐财产。

禅师的悟：人生一世，不要沉溺在追求财产的泥潭里，而是要学会关照自己的内心，学会爱自己。

俗话说，人生一世，草木一秋，真是何其匆匆。在如此短暂的人生里，仔细体悟，你会懂得，那些权力、财产等外在的东西，是如此的虚无缥缈，不值一提。

真正重要的是自己的内心，所以要学会关爱自己的心灵，懂得善待自己、爱护自己。

从前有个富商，他娶了四个老婆：

第一个老婆，是明媒正娶、八台大轿抬过来的。但是，她性格比较内向，大部分时间都在自己的房间里，很少出来，所以，富商也很少到她那

里去。

第二个老婆，是富商千方百计从别人手里抢过来的。她是一个非常美丽的女人，让无数男人为之心动，富商自然也不例外，费尽心思才得到她。

第三个老婆，从长相上来说，非常一般。但是，她也有自己的特点，那就是非常擅长算计，算盘打得非常好，打理着家里内内外外的事务，大大减轻了富商的负担。

第四个老婆，长得又漂亮又开朗，跟富商形影不离。富商出去参加交际应酬时，一般都会带着她和自己生意场上的那些朋友周旋。

这样的生活过了很长时间，但是，岁月不饶人，随着年月的累积，富商上了年纪，身体状况也越来越差。

有一天，富商把他的几个老婆召集到身边，对她们说：“你们也看到了，我的身体状况越来越不行了，生意也比不上从前了。以前，我待你们几个都不薄，现在是你们回报我的时候了，我已经把家里的仆人都辞退了，从今以后，就需要你们来照顾我了啊。”

第四个老婆立刻说道：“你看，我还这么年轻呢，怎么能在你身边伺候你呢？我自己都需要人照顾呢！”

第二个老婆接着说：“本来，我就不愿意嫁给你，是你非要把我抢来的，既然你自身都难保了，我想我也应该离开了。”

第三个老婆接着说：“你看，你都这么老了，生意也越来越差了，我以后也就用不着总考虑怎么维系我们的感情和算计你的财富了。以后，我要好好考虑自己今后怎么过日子了。”

三个老婆说完之后，都借口有事，匆匆地离开了。

这时候，富商看到只有大老婆还坐在这里，她默默地一句话也没有说，就起来坐到了富商的身边，表示自己会永远陪伴着他，这出乎富商的意料之外，让他非常感动。

这是佛祖释迦牟尼当年讲给他的弟子们的故事，讲完这个故事后，佛祖意味深长地说：“其实，这四个老婆就是指人生的四个方面啊。”

故事中的第四个老婆是指人的肉体，人死之后，自然就要和肉体

分开。

第三个老婆是指富商在现实生活中的妻子，她为富商打理好了一切事务，活着的时候和富商相依为命。但是，富商死了之后，他们必须要分开，不能永远相伴。

第二个老婆是指财产，富商为金银财宝奋斗了一辈子，但是死后却不能把她带走，生不带来，死不带去。

第一个老婆是指自己的心灵，虽然平时并没有注意到她，但是她却会永远在意你，永远陪伴着你。

自己的肉身、财产和伴侣，固然必不可少，但是，最重要的还是自己的心灵。要每时每刻都不忘关爱自己的心灵，不让一切外在的苦难来困扰她，用快乐来充实她，学会爱自己。关心爱护自己的心灵，你会终身受用。

在社会飞速发展的今天，我们要不断地面对社会生活中各种各样的压力，所以，我们不仅要有物质上的追求，更要学会关爱自己的心灵，获得精神上的快乐。

花开叶落，顺其自然

众生的苦：是非黑白，孰是孰非，真让人烦恼。

禅师的悟：其实，不论是非黑白、孰是孰非，如果我们用顺其自然的观点去看，一切烦恼自然就迎刃而解了。

对待同样的事情，每个人却会从不同的侧面提出不同的看法，很多时候都会出现两种正好对立的观点，真是公说公有理，婆说婆有理，互不相让，不分高下。

其实，每个人都有自己的学识基础和心理积淀，面对同样的事情出现不同的观点是在所难免的。

我们要做的是看清事物的具体情况后作出自己的判断，但又不必争得你死我活、乱七八糟，而是要顺其自然，这样才会幸福。

有一天，药山禅师在寺庙的庭院里打坐，身边跟着两名弟子，一个叫道吾，一个叫云岩。

突然，药山禅师指着院子里的两棵树，一枯一荣，有一棵树已经干枯了，另一棵树长势茂盛。药山禅师首先问道吾说：“两棵树中，你觉得是枯的好，还是荣的好呢？”

道吾不假思索地说：“当然是生长茂盛的树好了。”

药山禅师又接着指着这两棵树问云岩，说：“两棵树中，你觉得是枯的好，还是荣的好呢？”

云岩回答道：“我觉得干枯的树好。”

正在这时，寺庙外走过了一位姓高的侍者（佛教中的“侍者”是指侍候长老的随从僧徒），药山禅师又指着那两棵树问道：“两棵树中，你觉得是枯的好，还是荣的好呢？”

侍者爽快地回答道：“干枯的树就任由它干枯吧，茂盛的树就任由它茂盛吧。”

三个人各有不同的答案，便让药山禅师加以评判。

只见药山禅师慢慢地说：“道吾认为‘生长茂盛的树好’，说明他处世有进取精神；云岩说‘干枯的树好’，说明他为人处世宁静淡泊；侍者说‘干枯的树就任由它干枯，茂盛的树就任由它茂盛’，表明他为人处世顺其自然。至于谁的观点更高一筹，则各有因缘，所以不分高下。”

接着，药山禅师作了一首诗具体加以说明：

云岩寂寂无窠臼，
灿烂宗风是道吾。
深信高禅知此意，
闲行闲坐任荣枯。

从这首诗可以看出，虽然药山禅师认为道吾和云岩也各有因缘，但却认为侍者的境界是更高一筹的。

相信你也会有这样的感觉，有时候，自己非常想要某样东西，但是找来找去，却一无所获；当你想要放弃的时候，却突然发现，其实它一直就在你身边。

幸福也是如此，过于刻意的追求，只会让自己变得很累，一切顺其自然了，反而会被幸福紧紧地拥抱。

小知识

药山禅师（751—834年）：药山惟俨禅师，山西绛州人，俗姓韩，唐朝时期的高僧，属青原派下。17岁剃度出家，29岁于衡岳寺希操律师受具足戒。后在石头希迁坐下大悟成道，并继承其法，服侍石头禅师13年。因为曾经住在泂州（湖南省）药山（芍药山），故称“药山禅师”。一生虽无著述，但精通佛法，严守戒律。大和八年十二月六日圆寂，世寿84岁。

抛除杂念，专心致志

众生的苦：做事时，总会被内心这样或那样的念头影响着。

禅师的悟：做事时，要摒除一切杂念，专心致志，否则只会适得其反。

你在做事情的时候，会不会时常受到内心各种杂念的干扰，甚至这些杂念会左右着你的决定？那么，这时候的你，通常都是怎么做的呢？是顺从地被它牵着走呢，还是跳出来不受它的干扰呢？

如果你选择了后者，那么，恭喜你，你悟了。

对，你不能被内心的杂念牵着走，你要做它们的主宰者，把它们统统赶出你的脑海，回归心中本来的状态，心无旁骛地去处理事情，迅速地作出正确的判断。

印度禅宗的第十五代祖师——迦那提婆尊者，他有一份很特殊的才能，就是非常擅长辩论，很多修行者都是他的手下败将。那些修行者先是对他口服，继而对他心服，纷纷拜入他的门下。

其中，有一位修行者的弟子，亲眼看到自己的师傅被迦那提婆尊者说服后，心里非常气愤，就想伺机出一口气。

于是，这个外道弟子谎称自己被迦那提婆尊者所折服，想要皈依他的门下。皈依之后，他一直在暗地里等待报仇雪耻的机会。

这个外道弟子随身携带一把锋利的刀子，内心暗暗发誓：“今天，迦那提婆尊者凭借他的雄辩之才让大家屈服；明天，我要用这把锋利的刀子让他向我屈服。”

过了一段时间后，这个外道弟子终于找到了机会。

有一天，迦那提婆尊者独自在丛林中行走，他迅速冲上前去，一刀就刺在了迦那提婆尊者身上，尊者顿时血流如注，内脏都淌了出来，倒在了血泊里。

可是，让他意想不到的是，迦那提婆尊者并没有怨恨他，尊者在弥留之际想到的竟然是怎么帮助他逃跑，告诉他说：“我住的地方有我的衣钵，你快去拿着它们跑到山里去逃命吧。你应该知道，我座下还有一些没有得道的弟子，如果让他们知道是你杀死了我的话，他们一定会找你报仇的，到时候你必定性命难保。另外，你之所以会杀我，是因为你直到今天还受到杂念的诱惑，所以逃走以后，一定要管好自己。”

于是，这个外道弟子感激地按照迦那提婆尊者的叮嘱，迅速、安全地逃到深山里去了，留住了一条小命。

很快，弟子们就发现迦那提婆尊者被人刺伤了，嚎啕大哭了起来，并发誓要找到凶手，为师傅报仇。

这时，迦那提婆尊者撑着最后一口气，对弟子们说：“诸法原本就是空的，没有所谓的‘我’的存在，所以，在这里，既没有人害人，也没有