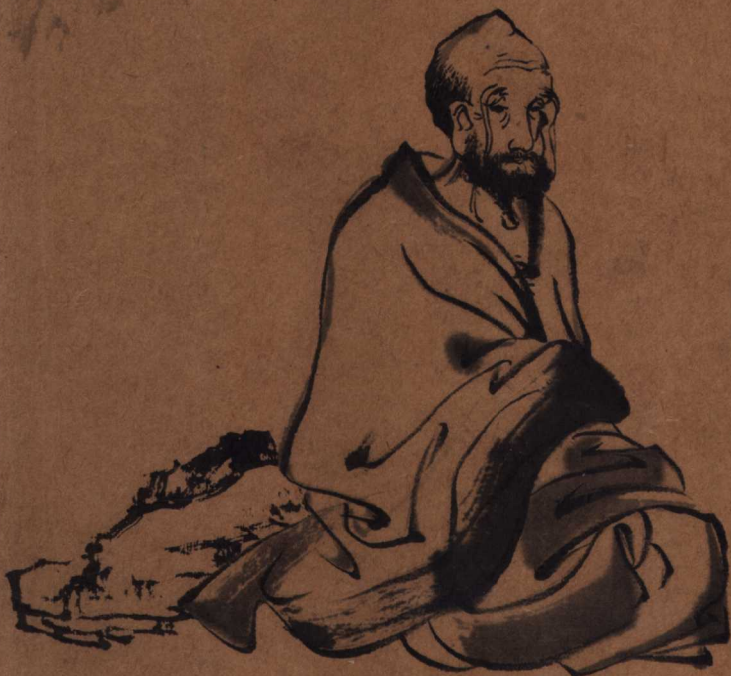


經典禪理故事 悠然覺悟人生

禪 悟

每天
轻松
禅一
会儿



禅 悟

每天轻松禅一会儿

高志明 编著

 中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅悟：每天轻松禅一会儿/高志明编著. —北京：中国物资出版社，2004.9

ISBN 7-5047-2227-8

I. 禅… II. 高… III. 禅宗-通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083765 号

责任编辑 齐 岩

责任印制 钱 瑛

责任校对 衣 薇

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 邮编：100834

全国新华书店经销

北京星月印刷厂印刷

开本：880×1230mm 1/32 印张：9 字数：150 千字

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-5047-2227-8/C·0041

印数：0001-5000 册

定价：23.80 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)



耕耘一片绿色心田

《坛经》记载：一次，慧能禅师寄寓在广州法性寺，晚上风起，吹动寺庙的旗幡，发出阵阵响声。对此，寺内两个和尚辩论，一个说是幡动，一个说是风动，争论不休。慧能见状说：“既不是风动，也不是幡动，而是仁者心动啊！”

慧能这句经典的禅语直指人的心灵，意味着一切对于外界的执著都只是心的变现，一切妄念都只是心中之物，正所谓“酒不醉人人自醉，色不迷人入自迷”。

禅是梵语“禅那”的音译，意为“静虑”，就是用静坐思维的方法，获得大彻大悟。

禅是打开心灵解脱之道的一扇门。生活是一种艺术，而禅是探究人生命意义的极高智慧。在喧嚣的红尘中，在缤纷的交际中，洒脱自如是一种境界，而禅可以为我们耕耘一片绿色心田，让心灵如鱼游水底，鸟翔天空，自然、自由、自在，不为外物所累，从而焕发出生命的光彩。

禅能帮助我们寻觅到心灵所失去的乐园。在物欲横流的社会里，精神压抑、心灵空虚的人不在少数，人心浮躁而冷漠，功利主义侵蚀着每一个人的灵魂。人们少有闲暇去探求生存的价值和意义，渐渐成了物质的奴隶。禅如同清风雨露，如同当头棒喝，使我们的生命幡然觉醒，让我们迷途知返，使我们的





心灵进入自由洒脱的境界，以平常心自自然然的去生活。

禅为人们观照人生提供了一双睿智的眼睛。在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机。禅既面对现实，又超越现实，既出世又入世。在入世中完成内在的自我超越，引导个人在修炼中成为入世出世的自由行人。凝聚着东方智慧的禅宗，以其对个体生命和心灵的关注，以其对真实人生的追求，越来越引起了人们的兴趣和青睐。

参禅需要经过三种境界，第一种境界：“叶落满空山，何处寻行迹”，参禅者执著地寻找禅的本性，却渺无所得。第二种境界：“空山无人，水流花开”，参禅者粗通禅理，似乎已悟道而其实未悟。第三种境界：“万古长空，一朝风月”，茅塞顿开，直接领悟到瞬间即永恒，永恒即瞬间。这就是“众里寻她千百度，终不见，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。

禅理虽然看似高深，但其形式却十分简单和生动，大多是一些禅语、故事等。一年 365 天，每日需要“三省悟身”。本书精选 240 则经典的禅理故事，并配以生动活波的漫画，寓禅理于故事之中、漫画之中。

每日业余，沏一壶清茶，悠然独坐，抛开世事诸多烦扰，轻松阅读一篇禅理故事，从中体味生活的真味，这难道不是一种享受吗？

高志明

2004 年 8 月于人大宣园





目 录

- “无”就是禅····· (1)
- 容自己转身····· (2)
- 品性是人生至宝····· (3)
- 别人不能代替····· (4)
- 真正“放下”····· (5)
- 自伞自度····· (6)
- 众生皆平等····· (7)
- 百年一场梦····· (8)
- 寻找生活的乐趣····· (9)
- 禅在生活中····· (10)
- 四大皆空····· (11)
- 痛并快乐着····· (12)
- 捡走心中落叶····· (13)
- 言语是心灵的图画····· (14)
- 点亮一盏心灯····· (15)
- 八风吹不动····· (16)
- 破布里的珍珠····· (17)
- 灵山就在心头····· (18)
- 用心去体会····· (19)





没有时间老	(20)
智能的宝藏	(21)
没病就是没病	(22)
爱是心心相印	(23)
心宽天地广	(24)
敬钟如敬佛	(25)
一默一声雷	(26)
大千世界一禅床	(27)
善恶如浮云	(28)
偶而成文	(29)
明天还会有水喝吗?	(30)
超越形质	(31)
心生则法生	(32)
野狐悟道	(33)
别人并不是我	(34)
比较的烦恼	(35)
浮生 in 梦中	(36)
甘心受苦	(37)
爱心培育	(38)
狮子的烦恼	(39)
锣鼓听音	(40)
不说破是全部	(41)
幽默的智能	(42)
心里有贼	(43)
滴水中的时空	(44)



- 热闹场中作道场····· (45)
- 一与二的争辩····· (46)
- 色即是空····· (47)
- 无畏无悔的人生····· (48)
- 何处惹尘埃····· (49)
- 仁者心动····· (50)
- 放下屠刀，立地成佛····· (51)
- 成长需要磨练····· (52)
- 沉默是金····· (53)
- 心宽体胖····· (54)
- 森罗万象一杯茶····· (55)
- 当头棒喝····· (56)
- 只为有，所以来····· (57)
- 寓禅于生活····· (58)
- 流水不冻····· (59)
- 爱心推己及人····· (60)
- 别忘了自己····· (61)
- 顺其自然····· (62)
- 锁定“虚空”····· (63)
- 生死之事····· (64)
- 我不是众生····· (65)
- 换个角度思考····· (66)
- 认真过好今天····· (67)
- 心不留亦影不留····· (68)
- 感官的诱惑····· (69)





- 饿来吃饭困来眠····· (70)
 生活的惯性····· (71)
 放下包袱赶路····· (72)
 不过一碗饭····· (73)
 好好活着····· (74)
 没有一点空隙····· (75)
 适合自己的目标····· (76)
 幸福就是一碗水····· (77)
 身后的影子····· (78)
 人的本性····· (79)
 觉悟人生····· (80)
 人生的三层楼····· (81)
 勿以善小而不为····· (82)
 心中一片清澈····· (83)
 心中的命题····· (84)
 求人不如求己····· (85)
 嘲笑自己····· (86)
 心理的弹性····· (87)
 难题是棵结果的树····· (88)
 只是有点贪心····· (89)
 幸福从哪里来····· (90)
 心定则灵····· (91)
 自由就在内心····· (92)
 只有自己解脱····· (93)
 心的阻隔····· (94)



如释重负	(95)
懂得舍弃	(96)
适可而止	(97)
争抢的悲剧	(98)
智慧的价值	(99)
顿悟的喜悦	(100)
自在的发挥	(101)
生得“臭皮囊”	(102)
有利也有弊	(103)
庄周梦蝶	(104)
水车与水流	(105)
内心的魔障	(106)
一休万事休	(107)
真理面前的尊者	(108)
怎样不后悔	(109)
内部的自己	(110)
最好的回答	(111)
无心插柳柳成荫	(112)
盐酱是生活	(113)
敛目内省	(114)
真正的慈悲	(115)
终日寻春不见春	(116)
善于倾听	(117)
忍辱力量大	(118)
美在内心	(119)





- 一片阳光 (120)
- 积极去面对 (121)
- 不徇私情 (122)
- 水东流，日西去 (123)
- 随缘也逍遥 (124)
- 天堂地狱 (125)
- 体验一种过程 (126)
- 功名利禄不动心 (127)
- 能进能退 (128)
- 木有水，水有源 (129)
- 向左走，向右走 (130)
- 直截了当 (131)
- 不可说处下手 (132)
- 倾空水杯，放下成见 (133)
- 好事不如无事 (134)
- 一室有六窗 (135)
- 视死如归的心态 (136)
- 自己的本分事 (137)
- 步步不迷失 (138)
- 淤泥中的莲花 (139)
- 言外会意 (140)
- 生命的奇迹 (141)
- 转身未必软弱 (142)
- 想出来的事实 (143)
- 只剩下金子 (144)



- 自认为小一点 (145)
- 于无声处听惊雷 (146)
- 洞水逆流 (147)
- 接受不能改变的 (148)
- 心开路也开 (149)
- 治病先治心 (150)
- 知恩应图报 (151)
- 生命都是平等的 (152)
- 过分客气 (153)
- 一点就破 (154)
- 你快乐所以我快乐 (155)
- 活得幸福 (156)
- 山不过来，我就过去 (157)
- 成为一颗珍珠 (158)
- 先分的人后拿 (159)
- 邪剑不胜正 (160)
- 幸福的收获 (161)
- 自身的努力 (162)
- 安乐的价值 (163)
- 做好今天的事 (164)
- 勤劳是本色 (165)
- 顺应变化 (166)
- 高贵的惭愧心 (167)
- 每张牌都有两面 (168)
- 能走多远走多远 (169)



- 机警中的诚实 (170)
- 误会越陷越深 (171)
- 帮别人开启一扇窗 (172)
- 慢一些下手 (173)
- 亲情与友情 (174)
- 乐观实际 (175)
- 千两黄金 (176)
- 心要能大能小 (177)
- 心平气和 (178)
- 知道他人的愤怒 (179)
- 知足常乐 (180)
- 闲谈莫论人非 (181)
- 得失寸心知 (182)
- 游刃有余 (183)
- 人我相知相契 (184)
- 善行无轨迹 (185)
- 六根清净 (186)
- 找到自己的家门 (187)
- 寺外也有佛 (188)
- 半途而废 (189)
- 选择决定生活 (190)
- 把心门敞开 (191)
- 真人不露现 (192)
- 坚定志愿 (193)
- 人生最初的财富 (194)



力所能及	(195)
一颗善心	(196)
生命的实践	(197)
没有时间生气	(198)
欲望是条锁炼	(199)
与人分享幸福	(200)
扫除心中的落叶	(201)
自己是好的	(202)
舍本逐末	(203)
经历风雨	(204)
心思在里面	(205)
心灵的旷野	(206)
美丽的心灵	(207)
眼前的一瞬	(208)
珍惜一片叶	(209)
良心的光芒	(210)
另一种超度	(211)
心中的月光	(212)
多一份信任	(213)
把握住自己	(214)
人生本无常	(215)
三千烦恼丝	(216)
及时的肯定	(217)
内心的恐惧	(218)
生死的抉择	(219)





沐浴心灵	(220)
偷得浮生半日闲	(221)
活着的目的	(222)
那样做也可以	(223)
贪念惹的祸	(224)
自己的缺点	(225)
耐心等待	(226)
聚沙能成塔	(227)
人到无求品自高	(228)
心的戏剧	(229)
知道但不说	(230)
随缘随喜	(231)
人间好时节	(232)
缺少的东西	(233)
有些事不能等	(234)
我要到哪里去	(235)
活着的感觉	(236)
搬开别人的绊脚石	(237)
走出挫折的沼泽	(238)
期待明天	(239)
智慧心经	(240)
【白话译文 (仅供参考)】	(241)





“无”就是禅

王田精于医术，但仍有不少病人去世，因此每天都惧怕死亡的阴影。一次在出诊路上遇到一位僧人，于是请教：“什么叫禅？”

僧人回答：“我也不知道怎么告诉你，但有一点可以确信，一旦会了禅后，就不用怕死了。”在僧人的提示下，王田前去参访南隐禅师。

南隐禅师说：“禅并不难学，你既然是医生，就应该好好对待病人，这就是禅！”王田似懂非懂，前后拜访了南隐禅师三次，南隐禅师总是说：“医生不该把时间消磨在寺院里，快回去照顾你的患者吧！”

王田不解的想着：这种开示，怎能祛除怕死的心理呢？当他第四次参访时，抱怨说：“有位僧人告诉过我，人一旦学了禅就不怕死。每次到这里，你总是要我照顾我的患者。假如这就是所谓的禅，我以后就不必再来请教您了。”

南隐禅师微笑着说：“要知道‘无’是真理，你善待病人而不知其为善待，就会脱离生死挂虑。从忘我到无我，就是禅心显现了。”

一个人放弃责任，放弃爱心，怎么能入禅呢？只有参透了“无”的真谛，从有心到无心，从有我到无我，从有生到无生，那才是绝妙的禅境啊。





容自己转身

有位学习禅理的人到法堂请示禅师：“禅师！我常常打坐，时时念经、早起早睡、心无杂念，我想在您座下没有一个人比我更用功了，为什么就是无法开悟？”

禅师拿了一个葫芦、一把粗盐，交给学僧说：“你去将葫芦装满水，再把盐倒进去，使它立刻溶化，你就会开悟了！”

于是，那个人依样画葫芦，遵示照办，过不多久，跑回来：“葫芦口太小，我把盐块装进去，它不化；伸进筷子，又搅不动，我还是无法开悟啊。”

禅师拿起葫芦倒掉了一些水，只摇几下，盐块就溶化了，禅师慈祥的说：“一天到晚用功，不留一些平常心，就如同装满水的葫芦，摇不动，搅不得，如何化盐，又如何开悟呢？”

那个人问：“难道不用功可以开悟吗？”

禅师回答：“修行如同弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音，中道平常心才是悟道之本。”

那个人终于领悟了其中的道理，连连感谢禅师的高明。

有时，世间的事情，不是一味执着就能进步的，读死书而不活用，是不能从中获益的。而留下一点空间，容自己转身，留下一些时间，让自己思考，不急不缓，不紧不松，那往往是入道之门。

