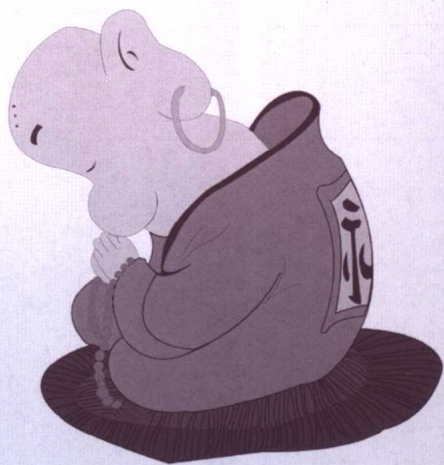


編著 张俊 插图 艾嘉

神 的 2.2 个 生知慧 智慧



石油工業出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅的202个人生智慧/张俊编著.

北京: 石油工业出版社, 2004.6

ISBN 7-5021-4649-0

I. 禅…

II. 张…

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 051256 号

禅的202个人生智慧

张俊/编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: www.petropub.cn

总 机: (010)64262233 发行部: (010)64262233-3628

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京密云华都印刷厂

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

787×960毫米 开本: 1/16 印张: 23.5

字数: 500千字 印数: 1—10000册

定 价: 28.80元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

五彩的禅，养心的妙药

禅就是神秘的宗教吗？

禅就是古刹青灯、清贫孤独吗？

禅就是唯心主义的哲学吗？

禅就是“不可思议”的另一个世界吗？

不！

禅固然是宗教，但是它关怀现实人生，注重当下的平凡生活。穿衣吃饭是道，担柴运水是道，它并不神秘，禅门从来对所有人开放。

禅全称“禅那”，本意就是“静虑”，固然讲究无虑静思，亲近自然，但是不一定非要古佛青灯。

心中有禅，有静，红尘浊世、随时随地皆可修习。

禅固然是唯心主义的，可是想一想，在今天，有多少横流的物欲像厚重的帷幕，把我们的心的包裹捆绑得喘不过气？

禅，是养心的妙药，是治疗灵魂创伤的灵丹。

走进禅吧，听一听我们心灵的呼唤！

禅，是哲学，也是智慧。

哲学让我们头脑清醒，思想敏锐，发现世界的另一种样子。智慧是关于生活的智慧，在智者面前，生活的难题和烦恼迎刃而解。

禅是幽默，也是优美。

幽默让我们开心一笑，变得乐观；幽默，是一种余音袅袅的笑声。优美让我们懂得欣赏，懂得宽容和慈悲；优美，是一种意味深长的美丽。

禅是快乐，也是励志。

烦恼果真是“离离原上草，春风吹又生”吗？烦恼真的是“剪不断，理还乱”吗？翻阅一下“快乐禅”，也许你会明白……

人生在世，追求的不仅仅是快乐吧？我们的理想、我们的梦，如何去实现？“励志禅”对你说……

禅是教育，也是艺术。

教育，也是困扰着老师、家长们的一大难题，为什么我们的苦口婆心变成孩子的耳旁风？为什么我们的付出，在孩子那里全部消解？看一看禅师们采取的教育方法，你会有所领悟。

最后，禅作为中国传统文化的一部分，和文学、诗词自然也结下了不解之缘，禅僧的悟道是优美的诗歌；诗人的诗歌蕴含着深刻的禅理。文学与禅交相辉映，碰撞出璀璨的艺术火花，让我们采撷其中的一朵两朵，静静地咀嚼欣赏。

励志禅是红色的，像熠熠的火光指引着我们。

智慧禅是橙色的，像淡淡的冬日暖阳温暖着我们。

快乐禅是嫩绿色的，幽默禅是金黄色的，它们像春天的第一株新芽，像田地里铺天盖地的菜子花，让我们心眼同时一亮，豁然开朗。

哲学禅是深青色的，像浩渺的苍穹引起我们的无限遐思。

优美禅是淡蓝色的，像无言的万里长空，阐释着美，也蕴含着善。

教育禅和文学禅都是五颜六色、七彩缤纷的，它们生动活泼、不拘一格，像花园，像万花筒，折射着迷人的光彩和影像。

还犹豫什么呢？就在现在，翻开此书，让我们从这些生动的小故事中理解禅、体味禅，禅意盎然、快乐无忧地体验人生的智慧吧！

编者

2004年5月于成都

智慧禅

■ 1 野狐禅 / 3

在任何一个两难命题面前，智者既不“向左走”，也不“向右走”，而是开辟第三条道路，“向上走”。

■ 2 智常斩蛇 / 5

对自我的关注，应该就是在“此时此刻”。

■ 3 慧可“谈”禅 / 7

有时候，行动比语言更会说话。

■ 4 自家宝藏 / 9

每个人都有你的宝藏，那就是一颗善良纯真的心。

■ 5 不拜佛祖 / 11

如果有所求，都是苦事，还不如无所求。

■ 6 并无功德 / 13

最圆融的智慧，最纯净的心灵，它存在于你的内心。

■ 7 达摩安心 / 15

烦恼是一种情绪，说它有，它就吞噬你；说它没有，它就远离你。

■ 8 知“道”不知“道”？ / 17

学得越少，以为自己知道得很多；学得越多，发现自己知道得很少。

■ 9 一日不作，一日不食 / 19

没有比劳动更划算的生意了。

■ 10 德山悟道 / 21

迷信权威，将一无所得。

■ 11 不知最亲切 / 23

老老实实的“不知道”反而显得珍贵。

■ 12 俱胝竖指 / 24

所谓的“真理”，其实跟拇指一样，是极为平凡的；然而又是难以模仿的。

■ 13 无位真人 / 26

古希腊伟大的哲学家苏格拉底在阿波罗神殿的入口留下了这么一段铭文：要认识你自己！

■ 14 仁者心动 / 28

我们总是执著于外界的现象而忽略了自己的内心。

■ 15 苏东坡悟道 / 30

参禅前，看山是山，看水是水；参禅时，看山不是山，看水不是水；参禅后，看山仍是山，看水仍是水。

■ 16 一切现成 / 32

生活在别处吗？

■ 17 菩提本无树 / 34

本来无一物，何处惹尘埃。

■ 18 本来面目 / 36

智慧就是力量。

■ 19 野人 / 38

见怪不怪，奇怪自败。

■ 20 正与邪 / 40

人控制物质，是福祉；人被物质所控制，是灾难。

■ 21 谁更危险？ / 41

道理说来容易，做则难。

■ 22 谁落于空洞？ / 43

大象无形，大音希声。

■ 23 自伞自渡 / 45

坚决拒绝别人的无理要求，学会对蛮横无理说“不”。

- 24 一片石 / 46
只要有一份诚心，何必太在意形式呢？
- 25 离地六寸 / 47
智者有时候“像”愚者，但是智者永远不是愚者。
- 26 早餐凉了 / 49
我们可以想着未来，可是必须活在当下。
- 27 佛心 / 50
惠忠禅师叫侍者端来一碗清水，水中放七粒米，碗上放一双筷子。
这是什么意思？
- 28 待客之道 / 52
人越是处于劣势，越在乎别人对他的态度。
- 29 像牛粪 / 54
不要一味地贬低、侮辱别人，那其实暴露了你内心的阴暗，也是在
贬损你自己。
- 30 神珠一颗 / 56
每个人身上都有一颗神珠，为什么你看不见？
- 31 赵州扫尘 / 58
没有“渐悟”，何来“顿悟”？
- 32 禅宗心要 / 59
乌云遮蔽天空，白云同样遮蔽天空。
- 33 正与邪 / 61
邪人说正理，正理也是邪。正人说邪理，邪理也成正。
- 34 住在何处 / 63
只要自觉心安，东西南北都好。
- 35 农夫超度 / 65
现代社会，学会“利人利己”而不是“损人利己”非常重要。
- 36 畸形 / 67
过犹不及，任何为人处事皆如此。

■ 37 脾气是父母生的吗？ / 69

你是自己优点和缺点惟一的主人。

■ 38 人的声气 / 71

一个人对幸福者或成功者表示祝福，声音里面却含有嫉妒，一个人面对不幸者或失败者发出体贴的安慰，但是里面却暗含着得意和满足，这真是人类的悲哀啊！

■ 39 广圆禅师 / 73

看别人用显微镜，看自己用放大镜。标准不同，怎么能够得到公正的结果呢？

■ 40 天花乱坠 / 75

不空谈，干实事，古今都是一种美德。

幽 默 禅

■ 41 庞居士之死 / 79

庞居士的幽默。

■ 42 有多重？ / 81

我姓秤，专门称天下的禅师到底有多少斤两！

■ 43 锄头被拿走了 / 82

不加考虑地逞强是要付出代价的。

■ 44 本源佛性 / 83

只知道问题，不知道前提，答对了也白搭。

■ 45 倒立着死 / 84

有没有站着去世的呢？

■ 46 见过虚空吗？ / 85

虚空可曾对你眨过眼？

■ 47 不像个人 / 86

君子遇到“狂徒”——有理说不清。

■ 48 吃茶去！ / 88

吃茶的意味。

- 49 无价之宝 / 89
什么才是无价之宝？
- 50 谁来教化你 / 91
我不下地狱，谁来教化你？
- 51 心净自净 / 92
心中无鬼，鬼从何而来？
- 52 一丝不挂 / 93
不到火候勿大言。
- 53 禅杖太短 / 94
横扛拄杖却不碰着一个人？有眼睛的人只好躲开没眼睛的禅杖。
- 54 通身是眼 / 95
观世音菩萨有千手千眼，请问师兄，哪一个眼睛才是正眼呢？
- 55 狗子佛性 / 96
骂人也需要智慧。
- 56 虎和尚 / 97
使用月光？确实有趣，那么请你先示范一下吧！
- 57 一切皆禅 / 98
你说一切皆禅，我却说是阴差阳错！
- 58 八风吹不动 / 100
本来“八风吹不动”的，却被“一屁”打过江。
- 59 南泉救鹅 / 102
瓶口太小了，鹅太大了，这个人不想把瓶打破，又想把鹅放出来，你说该怎么办？
- 60 国师是宝 / 103
“一代奇人”，自命清高，其实草包！
- 61 顺便关门 / 105
赚钱买东西给你偷？
- 62 要眼珠 / 106
“心眼”需要自己去领悟，而不是要来的。

■ 63 懒瓚禅师 / 108

不朝天子，岂羨王侯？生死无虑，更复何忧？

■ 64 仙崖禅师劝架 / 110

仙崖禅师外出弘法，路上，遇到一对夫妇吵架。……

■ 65 一与二 / 112

你能把两条腿都跷起来吗？

■ 66 痰该吐在哪里？ / 113

谁该责罚谁？

■ 67 虱子是从哪里长出来的？ / 114

虱子是怎么生成的？

■ 68 坐哪里？ / 116

苏东坡偏要和禅师赌输赢，这不是找着输吗？

■ 69 大千世界一禅床 / 117

苏东坡又输了。

■ 70 捉虚空 / 119

禅其实是要求把握生命中活泼泼的实在。

■ 71 芥子纳须弥 / 120

芥菜种子里面怎么可能藏有须弥山呢？

■ 72 鸟雀的灵性 / 121

鸟雀既然有佛性，为什么还在佛像头上拉屎呢？

■ 73 念经好像哭 / 122

训斥别人是需要能力的，否则自讨没趣。

■ 74 空房子 / 123

你的眼睛、耳朵、鼻子和舌头都是你吗？

哲 理 禅

■ 75 你就是佛！ / 127

每个人都是天真佛，对这天真之性，就不可刻意装点。

■ 76 禅的时间观 / 129

瞬间即永恒，三生即刹那，对于悟者来说，当下的每一时刻即是永恒，即是过去、未来、现在，必须珍惜、把握。

■ 77 不可思议的禅？ / 131

世界上的万事万物都是因缘和合而成，你中有我，我中有你。你就是我，我就是你。

■ 78 道是平常心 / 133

在日常的生活中，处处显露着大道；最平凡的日常生活，含蕴着纯真的意趣。

■ 79 到底多少人？ / 135

你从哪里来？

■ 80 不二法门 / 137

什么是思维的两难处境。

■ 81 万事随缘 / 138

只要随缘任运，开放心怀，即可尽情欣赏品味一切！

■ 82 枯木禅 / 140

有时禅要超越生活，但更多的时候，禅本身与生活是合一的！

■ 83 汾山的火种 / 142

人性本善，在生活中，发现自己本性中的善，珍惜自己本性中的善，要按照善来行事。

■ 84 惟嫌拣择 / 144

让我们不要选择，和山山水水、万事万物打成一片吧！

■ 85 佛法无言 / 146

佛祖自称“吾四十九年在世，未曾说一字”。

■ 86 谁缚谁解 / 148

本来没有什么束缚，何必非要念念于求取解脱呢？

■ 87 一个与十个 / 150

宇宙万物，千差万别，都在禅心中圆融平等。

■ 88 糖饼与唯识论 / 152

有时候反而是知识、概念遮蔽了我们的眼睛，让我们看不到最平常的事物和它的本质。

■ 89 答非所问 / 154

言不在多，语不在繁。

快乐禅

■ 90 日日是好日 / 159

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

■ 91 无心茶 / 160

喝一杯无心茶！

■ 92 捡落叶 / 162

地上的落叶捡不干净，我捡我心地上的落叶，终有捡完的时候。

■ 93 残缺的鬼 / 164

原来鬼也需要“心理医生”！

■ 94 活得快乐 / 165

金钱要布施才快乐，爱情要奉献才快乐，名誉要用来服务大众，才会快乐。

■ 95 生死自如 / 167

和死开个玩笑！不管它有多么强大可怕。

■ 96 妻子偷人 / 169

爱生气的是俗人，不爱生气的是高人。

■ 97 防心中之贼 / 170

心中的烦恼从何而来？很多时候都是自己假想的。

■ 98 用功 / 172

吃饭时不肯吃饭，百种思量；睡觉时不肯睡觉，千般计较，这和自然是相悖的。

■ 99 地狱与极乐 / 173

一念之间，你就可以活在天堂，也可以活在地狱。

- 100 名医的烦恼 / 174
一个人虽身在俗世也要勇于承担，保持爱心。
- 101 为什么种兰花？ / 176
记住 你不是为了烦恼和生气而工作、生活的。
- 102 老人做什么？ / 177
当你能够从生活的琐事中发现快乐和满足，快乐就变得唾手可得，而且取之不尽、用之不竭！
- 103 快乐是佛 / 178
快乐无忧，故名为佛。
- 104 只偷一次 / 179
钱财、名利能够给我们短暂的兴奋，真正持久从容的快乐，只能住在我们的心上。
- 105 空空如也 / 181
那让我们烦恼不堪的人、事、物，真的对我们这么重要吗？
- 106 苦瓜的味道 / 182
苦瓜就是苦瓜，不管怎么都不能够变甜。
- 107 放下屠刀 / 183
想一想，我们是否曾经在某一一些不该走的道路上“停不下”？
- 108 一坐四十年 / 185
一个人的时候，万物陪伴你，你怎么会孤独呢？
- 109 避暑 / 187
即使身在都市，只要心中宁静，则处处是好山好水！
- 110 咸淡有味 / 188
不论处于什么样的境遇、过着什么样的生活都能够去欣赏、体味，不是很好吗？
- 111 禅师论魅力 / 189
禅是生活，禅是魅力，禅是为人处世之道！
- 112 没有时间老 / 191
与其在担心和哀叹中蹉跎岁月，不如让自己紧张忙碌起来，没有时间烦恼就没有时间老！

■ 113 快乐与痛苦 / 193

遇到热烘烘的快乐，你就尽情尽兴地笑；遇到冷冰冰的痛苦，你就酣畅淋漓地哭。

■ 114 放下 / 194

求而不放，本应美好的东西反而变成我们的桎梏，把我们捆绑得喘不过气来。懂得放弃也是一种智慧。

■ 115 草木能成佛吗？ / 196

我们要认识自我，不要去攀缘其他。

■ 116 何方怪物 / 198

人生中往往会遭遇到很多困扰与烦恼，而其中最大的困扰往往来源于自己！

■ 117 老武士和年轻武士 / 199

冷静、从容地笑对别人的挑衅，是对别人、也是对自己的宽容！

励志禅

■ 118 我不是众生 / 203

我是什么？我就是我，独一无二的、与众不同的。

■ 119 为谁忙碌？ / 204

模棱两可，犹犹豫豫，似是而非，这不是大丈夫的人格！

■ 120 什么时候晒香菇？ / 206

该你做的事情，不要企图假手他人，也不要等到明天。

■ 121 圆梦 / 207

宏伟的目标也需要脚踏实地、点点滴滴地完成！

■ 122 隐居之处 / 208

不要总是对别人的道路左顾右盼，认准了自己的道路就坚持走下去吧！

■ 123 真理与邪见 / 210

真理有时候掌握在少数人手中，并且被不能领悟的人斥为“邪见”。

■ 124 桥洞下的天堂 / 212

不断地在生活中磨砺自己吧，直到再没有什么东西能够侵袭你！

■ 125 自了汉 / 214

其实，我们的心很大，很宽，可以装很多人。

■ 126 坦山过河 / 216

心底无私，便能坦坦荡荡、轰轰烈烈、无所阻碍！

■ 127 疯狂禅师一休和尚 / 218

禅教我们谦恭慈悲，低眉如菩萨，可是禅也教我们做独一无二的自己，面对世俗，怒目如金刚。

■ 128 智舜割耳 / 221

但为众生得离苦，不为自己求安乐。

■ 129 亲鸾出家 / 223

立志宜早不宜迟，重在行动。

教育禅

■ 130 陈操悟禅 / 227

学习是终身的事情，并无捷径可走。

■ 131 有和无 / 229

在特定的条件下，同一个问题从不同的角度来看，可以有不同的答案。

■ 132 心与性 / 230

你能够深入浅出地讲解一个道理吗？

■ 133 状元挑水 / 231

在艰苦中磨炼、砥砺孩子的意志和吃苦耐劳的精神，古人尚且能做到，我们有什么理由把自己的孩子放在温室里呢？！

■ 134 留点平常心 / 233

想一想你心中可还有“平常心”的一席之地？

■ 135 为谁布施？ / 235

学习的最大受益者，是你自己。

■ 136 临济开悟 / 237

“青出于蓝而胜于蓝”的学生可能会因此失去对老师的崇拜和敬畏。

■ 137 大珠慧海禅师 / 239

教师要用人格感染学生，也要用知识折服学生。

■ 138 不可替代的五件事 / 241

民间谚语说 “黄金随着潮水来，捞起来你也得弯弯腰！”

■ 139 没有一个有智慧 / 242

对老师唯唯诺诺、言听计从的学生就是好学生吗？

■ 140 无心禅 / 243

无心状态，是做事情的最高境界。

■ 141 良宽教甥 / 244

禅的教育，就是不说破，留给学生思考的余地。

■ 142 高与远 / 246

处处都是课堂，处处都是教育，处处都是老师，为什么不能充分利用呢？

■ 143 天堂地狱 / 248

体验式教学：让你的学生、孩子亲身去感受、体验，胜过千言万语的解释。

■ 144 荔枝之缘 / 250

心里虔诚，一串荔枝就可感动老师倾囊相授；心里不敬，再重的礼物恐怕也会吃闭门羹。

■ 145 不淋一人 / 252

“绵绵阴雨二人行，怎奈天不淋一人”，这是为什么？

■ 146 我是侍者 / 254

学习是个体自己的事情，别人的帮助是有限的。

■ 147 老僧何似驴 / 256

学生是坦率的，因为老师是豁达的。

■ 148 一堆柴 / 258

有时候，读书需要“不求甚解”。