

不着急，不焦虑，慢慢来，将心沉静在当下，
你会拥有完美的静，获得从容的定力。

灵性禅修 人忙心不盲

张蓓◎编著
Zhang Beibei



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
| 全 | 国 | 百 | 佳 | 出 | 版 | 社 |

灵性禅修

人忙心不盲

张蓓◎编著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
[金 | 风 | 百 | 世 | 出 | 版 | 社]

图书在版编目(CIP)数据

灵性禅修:人忙心不盲/张蓓编著. —南昌:江

西人民出版社,2015.5

ISBN 978-7-210-07012-2

I. ①灵… II. ①张… III. ①人生哲学-通俗读物

IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 009455 号

灵性禅修:人忙心不盲

张蓓 编著

江西人民出版社出版发行

地址:江西省南昌市三经路 47 号附 1 号(邮编:330006)

编辑部电话:0791-86898980

发行部电话:0791-86898801

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

开本:635 毫米×965 毫米 1/16

印张:14

字数:160 千字

ISBN 978-7-210-07012-2

赣版权登字—01—2015—63

版权所有 侵权必究

定价:32.00 元

承印厂:北京市兆成印刷有限责任公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换

前言

一沙一世界，每个人的心中都有一亩田，可是我们似乎太忙，没有办法停下来关照蒙尘的心灵世界，任由心灵的田土干涸荒芜。我们追求幸福，却常常假道于外，结果是南辕北辙。要学会清静性情，滋润心田的功夫；破除执念、珍惜福缘，便是修禅。

其实，清心修禅不需要特意去山清水秀、渺无人烟的地方，更无须拜名师访高僧，真正的禅就在日常生活中。

禅是一种生活，是喧嚣城市中的一道清泉，身处俗世中的一道灵光。用禅心去体会人生，将我们的菩提心、般若心、禅心提炼出生活中真正的美好所在。

“生活是禅”是要人们在生活中体悟禅道。离开了生活去求禅问佛，无异于缘木求鱼，无从可悟。将禅的精神、禅的智慧融入生活和工作当中，有助于把生活、工作推向更高的意境，使人的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐。

现代人为适应较快的工作节奏、较大的生活压力，越来越

越多的人会选择看一些能帮助他们缓解工作和生活中压力的书籍，而本书故事言禅，达到借古言今的效果。用一个个佛家小故事（或者现代生活中的小故事）配有一个小感悟形式，让读者看后能留下些启示和感悟。引导读者一切工夫都要下在心上，随时调整自己的心态，念时念心，观时关心，这就是修行。书中充满了玄妙的哲理、机趣，称得上是字字珠玑、耐人寻味，是一本饶有趣味的好书。其中具有深刻的思想内涵和人生体验以及睿智的语言，无不透露着智慧的光芒和精神的力量。

本书不是为了说教而写作的理论书籍，里面的篇章全是娓娓道来的小故事。这些小故事力避枯燥的平铺直叙，在生动的情节和有趣的由头上做了努力。相信这些以禅理佛法为源泉的零散小故事，能在读者的心幕上留下点儿的启示和感悟。

目录Contents

第一辑 主动接纳内心，顺应自然之力

如鱼饮水，冷暖自知	003
且行且珍惜	005
学会抓住重点	007
不要错过眼前人	011
一切皆流，无物永驻	015
把爱给别人，别人也会以爱回报你	018

第二辑 不忘初心，方得始终

开启智慧之光	027
自伞自度，自助天助	029
一念放下，万般自在	031
修心定性，找到自我	033
心境自造，快乐常存	035

不必非在完美中求索	036
唯有清心才是福	038
不要错过属于你的东西	040
成就来自于一心一意的专注	042
绕道而行不如直击困难	044
看清金钱对于我们的真正价值	046
学会感恩	048
分核桃的启示	049
用智慧开启心门	051

第三辑 遇顺境处之淡然，遇逆境处之泰然

内外明彻，识自本心	057
心地清净泰然处之	060
与其抱怨环境，不如调整心态	062
事上有理，理中有事	065
从心领悟	067
弱水三千，只取一瓢饮	069
淡泊明志，宁静致远	071
全力以赴向前冲	074
心头无事一床宽	076

心有定力功自成	079
悟心悟性，改变命运	081
锲而不舍，金石可镂	083
无常便是有常，无知所以无畏	086
笑看成败得失	089
一个问题并非只有一个答案	092

第四辑 不纠结过去，不忧心未来

不要预支明天的烦恼	099
淡泊明志	101
真假妄语	103
喜怒哀乐皆由心生	105
舍却外物的附庸	107
一念放下，万般自在	110
活在当下	112
爱，毋需刻意去把握	115
改变一个视角，一切将变得美好	117
懂得放下，享受自在	119
智慧在一念间，愚痴也在一念间	121
心路开，一切都开	124

不过一念间	127
容人所不能容	129
先倒空自己的杯子	132

第五辑 愚人求境不求心，智者求心不求境

君子所见无不善，小人所见无不恶	137
拂去心灵的尘埃	139
世上本无事，庸人自扰之	142
行善也需平常心	144
心境自造	146
放得下，才能轻松以待	148
心定则事定	150
平淡是真	152
良药苦口利于病，忠言逆耳利于行	154
做回自己	156
虚心才能学到真本事	159
千灯万盏，不如心灯一盏	162
别让悲观驻留心中	164
放平心态，淡然处之	166
不该为小事大发脾气	168

第六辑 没有命中注定的不幸，只有死不放手的执着

统统放下，万缘放下	173
心静则宽	176
难得放下	178
觉悟正道	180
心不依靠山，人要依靠人	182
用付出解决积怨	185
学会选择，学会放弃	187
有所给予才能有所获取	190

第七辑 诗意地栖居，自然地生活

自开自门，自启自心	195
看清自己是人生头等大事	197
生命有它自己的过程	199
学会进退	201
人生如茶，清心有成	203
富有的心情	204
过真正快乐的生活	206
体会生命的意义	210

心平何劳持戒？行直何用修禅？
恩则亲养父母，义则上下相怜。
让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。
若能锁木出火，淤泥定生红莲。
苦口的是良药，逆耳必是忠言。
改过必生智慧，护短心内非贤。
日用常行饶益，成道非由施钱。
菩提只向心见，何劳向什求玄？
听说依此修行，天堂只在目前。

——六祖惠能



如鱼饮水， 冷暖自知

六祖慧能在默活之后，参悟了佛著名的偈子“菩提台。本来无一物，祖准备传衣钵于他，比较昌盛，宗师是五祖怕慧能会受到禅家的脉，就在晚给他；当夜就送慧去。在船上，五祖行事？”慧能答道：度我；我悟了之后，祖听了非常高兴，错。五祖又吩咐了勿上路，踏上南下漫征程。但他没有水之间更加洞明师

默地干了数年的杂家真谛，写出那首本无树，明镜亦无何处惹尘埃”。五但那时的禅家已经个很威风的身份。伤害，以至于断了上悄悄地传了大法能过了河，向南而问：“你今后如何”迷的时候，师父自己度自己。”五欣慰自己所选没有几句后，慧能便勿弘扬禅家真谛的漫感到苦，而是在山父的教导和禅家的



真意，他心中是高兴的。

不久，五祖传衣钵的行为就被弟子们知道了。他们表现各异，只有一点比较一致：去追慧能。很多人都是要抢回衣钵。其中有一个弟子却不是这样想的，他要追上六祖求法。他就是慧明，长相凶恶，身材威猛高大。他追赶的速度也特别快，最终追上了慧能。追上慧能时，慧明虔诚地拜在慧能的脚下，说：“我来这里是向你求法的，希望你能传我正法，接引我入门。”慧能静下心来，然后说：“你若想得到正法真意，首先你要断绝一切思念和对外物的思虑；你要抛开善恶的分别，抛开迷与醒的分别。”慧明就盘膝坐下来，静静地收摄自己的心神。一会，慧能看到了他那平静、安详的面孔，这时突然问道：“什么是你的本来面目？”慧明大惊，似有所悟，只是不甚清楚，就又恳求道：“请师父再告诉我一些真意吧。”慧能回答道：“你能反照你自己的本性，这秘密的真意就在你的心中呀！”慧明终于醒悟了，这禅的真意就在各人的心中，那感觉“如鱼饮水，冷暖自知”。

醍醐灌顶



禅实质上是一种智慧，而不是一种知识。它不能通过人们口口相传或者使用别的具体方式在人与人之间传递。对任何一点禅家真意的领悟都需要我们参与和亲力亲为。

且行且珍惜

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。

“快撒点草种子吧！好难看呀。”小

和尚说。

“等天凉了。”师父挥挥手，“随时。”

中秋，师父买了一包草籽，叫小和尚

去播种。

秋风起，草籽边撒、边飘。

“不好了！好多种子都被吹飞了。”

小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下

去也发不了芽。”师父说，“随性。”

撒完种子，跟着就飞来几只小鸟啄食。

“要命了！种子都被鸟吃了。”小和

尚急得跳脚。

“没关系！种子多，吃不完。”师父

说，“随遇。”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：

“师父！这下真完了！好多草籽被雨冲走了。”





“冲到哪儿，就在哪儿发。”师父说，“随缘。”

一个星期过去。

原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草苗。

一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。

师父点头，“随喜。”

醍醐灌顶

醒

随不是跟随，是顺其自然，不怨怒不躁进、不过度、不强求。

随不是随便，是把握机缘，不悲观、不刻板、不慌乱、不忘形。

随时、随性、随遇、随缘、随喜，这五随总括就是珍惜一切，轻松随性过生活吧……

学会抓住重点



在一个山谷的不知名的禅房里有一位老禅师，他发现自己有一个徒弟非常勤奋，不管是去化缘，还是去厨房洗菜，或是陪着施主打禅，这个徒弟从早到晚，忙碌不停。

这看起来并没有错，因为这些都是修行的内容。可是这个小徒弟内心却很挣扎，他的眼圈越来越黑，终于，他忍不住来找师傅。

他对老禅师说：“师傅，这可怎么办啊？”

老禅师沉思了片刻，说：“你把平常化缘的钵拿过来。”

小徒弟就把那个钵取来了，但他并不知道师傅要做什么。那是一只很大的碗，每次去化缘的时候，用来装施主送的米。

老禅师说：“好，把它放在这里吧，你再去给我拿几个核桃过来装满。”

小徒弟不知道师傅的用意，捧了一堆核桃进来。这十来个核桃一放到碗里，整个碗就都装满了。

老禅师问小徒弟：“你还能拿更多的核桃往碗里放吗？”