

禅

生活处处有禅意，若能以佛的超脱点化生活，唤醒潜能，我们便能够寻回真实的自己。

中国华侨出版社

禅

者的行径

放下尘缘

在纷繁的生活中慰藉心灵的疲惫，在喧嚣的尘世里享受内心的宁静，从而为自己营造出一段清静从容、悠然舒缓的幸福时光，在琐屑的尘世中过上洒脱自在的生活。

人生清寂而明净的观察，世间纯朴而简单的真谛。

释 显 ■ 编著



禅

生活处处有禅意，若能以佛的超脱点化生活，净化身心，以禅的智慧领悟人生，
顿悟潜能，我们便能寻回真实的自己。

禅者的行径

人生清寂而明净的观察，世间纯朴而简单的真谛。
释 显 ■ 编著

—— 中国华侨出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

禅者的行径/释颢编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 1
ISBN 978 - 7 - 5113 - 2031 - 5

I. ①禅… II. ①释… III. ①禅宗 - 通俗读物
IV. ①B946. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 258748 号

● 禅者的行径

编 著/释 颢

责任编辑/梁 谋

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 216 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2031 - 5

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

也许是生活，让我们不得不淹没在茫茫人海中，淹没在尘世的琐碎中。在对欲望的追逐中，人们常感觉身心俱疲，却又无法停下走向这个无底洞的脚步，正所谓“世味浓，不求忙而忙自至”。但忙来忙去，求得的是更大的贪念和心灵的负罪，求不得的是人生的真滋味。

“要放下”是禅师训导弟子的诚语，但习惯了“拿起”的人，让他“放下”谈何容易？况且，他能放下手上、肩上的重负，能放得下心里的牵绊吗？“心中有事世间小，心中无事一床宽”，欲求心灵解脱的人，须知有舍有得，舍而后得的人生道理。

所以，看惯这尘世浮华之人，苦求解脱，却终是心有余而力不足。只要放下知见分别，远离价值判断、取舍贪念，浑然一片地指认生命本身，就可以明心见性了。不管你有多忙、有多累，不管你的生活如何受制于尘世中的名缰利索，只要你禅心不泯，你就能修得正果。

我们不要老得太快，却聪明得太迟。倘若总是在匆忙的追逐中不得闲暇，不得安恬和快乐，岂不太痛苦？放下执著的贪念，一切随缘、一切随性。那些曾经拥有的就让它远去，那些未来未知的就让它慢慢靠近，我们只抓住现在拥有的，感受真实的酸甜苦辣。这就是禅告诉你的简单生活。与禅结缘，是人生莫大的福分！



禅离你很近！一般人体会的禅往往停留在“不立文字、直指人心、见性成佛”的阶段，其实禅是一种生活的智慧。通过禅理，我们可以更好地理解人生的意义，进而活出美满幸福的人生。因此，生活中的每个人都应学习禅的智慧，在禅意中悟出人生的真道理。

禅宗讲究“顿悟”，我等凡夫俗子也许无法达到这样的境界，但我们在人生的跋涉中不能放弃对于真理的膜拜，对高明智慧的探求。只有在不断地学习、参悟中，我们才有机会领略人生的另一种风景。

编者



一、修心定性 找到自我

每个人都应扪心自问：我真的能够认识自我吗？如果你不能认识自我，你又怎么能够认识他人和周围的世界？如果你不能坚守自我，你存在的意义何在？

做那个别人无法替代的自己	2
不断清扫心灵的尘埃	3
人生的锁链	4
凡人的禅心	6
介绍你去见一个人	7
不要迷失自我	9
尊重自己的本性	10
悟禅靠心	11
悟心悟性 改变命运	12
山羊还是老虎	18
禅师的哑语	20
时时勤拂拭	21
自己的行为自己决定	22





每个人都有自己的想法·····	23
世上无难事，只怕有心人·····	24
行住坐卧都是道·····	25
与其执著拜倒不如大胆超越·····	27
老与小的定位·····	28
灭却心头火亦凉·····	29
自己的双手和大脑最重要·····	30
不能自欺欺人·····	32
着急的年轻人·····	33
付出即会有回报·····	35
聚沙能成塔·····	36
安住何处·····	37
水中捞月·····	38
和尚与差人·····	39
禅悟·····	40
死与生·····	42
与佛无缘·····	43
草木成佛·····	44



二、从善去恶 常怀慈悲

佛家弟子常念“我佛慈悲”，常怀悲悯之心则恶念不生，人便活得踏实、平和。善与恶、爱与仇在人心里此消彼长，你必须谨慎把持，以使佛心常驻。

佛性就像一盏灯·····	46
--------------	----

爱这世间一切生命·····	47
勿以恶小而为之·····	48
佛的慈悲心·····	49
勇于修正自己的错误·····	50
美好的东西应与人一起分享·····	51
不逞口舌之能·····	53
警惕人性的贪念·····	54
善恶全在心中·····	55
谁是最可爱的人·····	57
钱因人而恶·····	58
去除自身不良的习气·····	59
缺爱的富翁·····	60
宁静能致远·····	62
和谐与平静·····	64
拥有一颗坚强、忍辱的心·····	65
“报复”丈夫的办法·····	67
观境练心·····	68
伟大的背后是真爱·····	70
善念就是希望·····	71
佛在身边·····	73
把自己酿成一瓶好酒·····	74
牢记五个“放”·····	76
长大了就不苦·····	77
别人的错·····	79
自卑的原因·····	80
割肉喂鹰·····	82
慈悲之心·····	83
欲望是累赘·····	85



弃恶扬善·····	86
行恶与修善·····	87



三、心地清净 泰然处之

平常之人常有，而平常之心难得。反过来讲，正是因为心难平常，人才变得如此平常。《小窗幽记》中有这样一副对联：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫望天上云卷云舒。”这是禅的境界，也是平常心的体现。

禅镜·····	90
做一株夜来香·····	91
天堂与地狱只有一线之隔·····	92
不要期待完美·····	93
活在希望中·····	94
自夸者必自败·····	96
以平常心泰然处之·····	97
害你的是自己的心·····	98
不要抱怨已经得到的·····	100
拿自己的那一份·····	101
想买货的人才会挑毛病·····	102
被嫉妒打断的双腿·····	104
通身是眼·····	105
大千为床·····	106
月亮偷不去·····	107
心与性·····	108

一切皆禅	109
以我转物	110
呼唤自己的名字	112
老僧使得十二时	113
心无外物	114
转身	115



四、尊人恕己 有容乃大

关于对人的尊重、宽容，集儒释道智慧于一身的《菜根谭》总结道：“持身不可太皎洁，一切污辱垢秽，要茹纳得；与人不可太分明，一切善恶贤愚，要包容得。”善哉，尊人才能恕己，有容心才宽大。

有容乃大	118
度量是一种美	119
宽恕别人宽恕自己	120
以美的眼光看周围的人	121
盗贼的感谢	122
不为生气而种兰	123
不要在小事上计较	124
也要给别人一个权力范围	125
擦不净的铜镜	126
白隐禅师	128
买来的智慧	130
梦见先贤	131





五、有舍有得 天宽地阔

“要放下”，是禅师训导弟子的诚语，但习惯了“拿起”的人，让他“放下”谈何容易？况且，他能放下手上、肩上的重负，能放下心里的牵绊吗？“心中有事世间小，心中无事一床宽”，欲求心灵解脱的人，须知有舍有得，舍而后得的人生道理。

提着与放下	134
施主的捐赠	134
形可变性不可变	135
色即是空	136
笑看成败得失	137
不要固执一端	138
难得“放下”	139
背在肩上的篓子	140
来来往往若干船	141
谦让则有余	142
一首诗	142
杯子的死期到了	143
钻石的眼光	145
舍父逃走	147
人生如木偶	148
父死，子死，孙死	150
怎样才能成佛	151
不是净瓶	152
找自己	153



六、素心做人 侠心做事

佛度众生，并非教人不食人间烟火，而是教你如何做事，如何去做人。“君子与其练达，不若朴鲁”，这就是“素心”，也就是一颗至诚之心、火热之心、与人为善之心，更是侠肝义胆的忠心。

人生何妨随缘而定	156
贤者之心有如山石	157
水的形状	158
如此养生	159
得与失的辩证法	160
水满则溢，月盈则亏	162
我也可以为你忙	163
肯做糊涂事 方为明白人	164
虚心才能学到真本事	165
决不后退	167
盲童的执著	168
学会低调入世	170
不复再画	171
一桩大买卖	172
悲从何来	174
什么叫美德	175
人最大的缺点	177
不肯承担	178
半肯半不肯	179



肉身佛	180
吃饭	181



七、减一分欲望 多一分滋味

在对欲望的追逐中，人们常感觉身心俱疲，却又无法停下走向这个无底洞的脚步，正所谓“世味浓，不求忙而忙自至”。但忙来忙去，多的是更大的贪念和对心灵的负罪，少的是人生的真滋味。

一匹马带来的烦恼	184
金子与石头	185
欲望是人们堕落的源头	186
知道自己有什么	187
黄金毒蛇	188
拥有便是损失	190
那就是禅	191
飞越生死	193
炷香增福	194
一袭衲衣	195
宜默不宜喧	196
你从哪里来	197
高与远	199
连骨头都换了	200
欲望	201
扔掉	203
为什么要成佛	204

闲名	205
负重在心	206
猫要吃什么	207



八、参悟至理 领略人生

禅宗讲究“顿悟”，我等凡夫俗子也许很难达到这样的境界，但我们在人生的跋涉中不能放弃对真理的膜拜，对高明智慧的探求。只有在不断的学习、参悟中，我们才有机会领略人生的另一番风景。

看清三种人生	210
别做晒躯壳的人	211
半年人生	212
看到的与真实的	213
没时间老	214
重要的是心	216
命运线全在自己的手上	217
亲眼所见未必真	218
局部的失败	219
三文钱买饼	220
真正的男子汉	221
不动常动	222
都是人生的旅客	223
同样的事情	224
不要被表象迷惑	226
变得更强	228



闭上眼睛才能看明白	229
一切随缘任他去	230
全在一个“悟”字	231
偃溪水声	232
寒天热水洗脚	232
任凭三尺雪，难压寸灵松	233
烦恼是佛	234
但向己求	234
自家宝藏	235
有病自养	236
禅河深处探到底	237
一偈得道	238
天堂与地狱	239
不淋一人	240
要眼珠	242



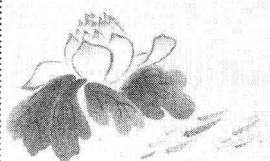
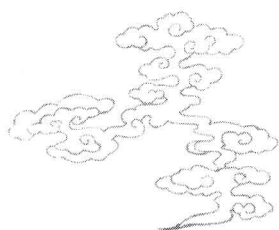
九、心境自造 快乐常存

快乐或者烦忧，不在于你的生活中发生了什么事情，而在于你对待这些事情的态度。只要自己丢下妄缘，抛开杂念，热闹场中亦可做道场，求得心灵的宁静和人生的快乐。

自己若不气哪里来的气	244
自己愉快也能带给别人愉快的人	246
不同的比较换来不同的心境	247
快乐是“比”出来的	248

太好了	249
心中有景	250
快乐用心去感受	251
小蝓蝓的佛性	252
以苦为乐	253
火种带来了吗	254
敬钟如佛	255
诗偈论道	256
说究竟法	258
慧可安心	259
到了龙潭	260
商人的四个朋友	261
咸有咸味，淡有淡味	263
贫女宝藏	264
衣中的宝珠	265
大珠慧海	267
也无风雨也无晴	268
意在锄头边	269
石头狮吼	270





一、修心定性 找到自我

每个人都应扪心自问：我真的能够认识自我吗？如果你不能认识自我，你又怎么能够认识他人和周围的世界？如果你不能坚守自我，你存在的意义何在？

禅