

感悟禅机的神奇
启觉禅智的微妙

人生一字

阮晓波 舒静庐 编著

石油工业出版社

禅

说一字之禅：知义明理
用一字之禅：静心觉慧



人生一字

阮晓波 舒静庐 ◎ 编著

石油工业出版社

禅

图书在版编目(CIP)数据

人生一字禅/阮晓波,舒静庐编著.

北京:石油工业出版社,2007.1

ISBN 978-7-5021-5936-8

I. 人…

II. ①阮…②舒…

III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 011999 号

人生一字禅

阮晓波 舒静庐 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. com. cn

编辑部:(010)64523643 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

720×990 毫米 开本:1/16 印张:19

字数:305 千字

书号:ISBN 978-7-5021-5936-8

定价:29.80 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

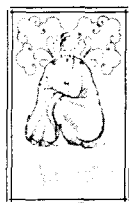
前言

生活在现代都市的我们，面对彷徨的人生、坎坷的命运，在经历了各种痛苦，进行了各种尝试之后，于禅的智慧中，最终找到了自己需要的答案。禅只用一个字，就告诉了我们如何在社会生活的万花筒中，进行人生的选择，找到命运的归宿。禅机的神奇、禅智的精妙，使我们智慧倍增，心胸更宽阔。

禅的智慧虽然高深，然顿悟之后便觉简单。禅的精义虽然缜密，参透之后便感轻松。禅的思想虽然博大，内省后之便会超脱。用一个字来概括禅义、禅理、禅心与禅智，古人早已实践过，并屡屡以这种简洁凝炼的教化、开导、言悟方式，有效地为芸芸众生困顿不安的心灵，打开一条解脱之道。

一字之禅，包含了通透的人生道理，让人们保持着觉醒；一字之禅，概括了精炼的修身要则，让人们迷途知返；一字之禅，融化了简明的人生智慧，引导着人们的心灵进入平和、宁静、光明。

读禅，求的是神清气爽。悟禅，为的是性明心净。其实禅并不神秘，早已融入你我的生活之中，与我们的生活密切相连；修禅也并不高深，其目的无非是让人们用心去感悟生活的道理，用心去启迪人生的智慧，用心去求得生命的真谛。



这本《人生一字禅》，从大量的禅的文献、禅的语录与禅的故事中，精选出了充盈着禅的智慧、隐含着人生真谛的经典与精华内容。它以十九个通俗而精辟、生动而准确的字，浓缩了禅学思想的精髓和极具生命意义的禅的智慧。如隐锋藏形的“隐”，大彻大悟的“悟”，百思成性的“思”，舍身求法的“舍”，前覆后戒的“戒”，慈悲为怀的“慈”，佛性本空的“空”，常心常道的“常”，随缘乐助的“缘”，乐天知命的“乐”，等等。其中所讲述的每一则故事都令人回味，每一段道理都让人开悟，每一个点评都劝人警醒。全书文风轻松自然、风趣幽默。书中既介绍了超然物外、睿智慈悲的禅人、禅事，又汇集了清风甘泉、拓智启慧的禅智、禅语。书中所阐述的道理贴近生活，从而能够帮助读者领悟禅的高妙智慧与独特魅力。



世间烦恼，因心内不洁、不静而生。而快乐，由心智自由、心平气和而起。从一字之禅中感悟人生的智慧，可以超然于世，返朴归真，得心静，得真情，得生命的大自在。

因为，禅与我们每个人皆有缘。

阮晓波 舒静庐

2007年元旦于广州

目录

忍：人生一字禅之一

动心忍性，百忍成金

一、小忍成仁，大忍成佛

- 故事 1 高僧让路 3
- 故事 2 法师蒙冤 4
- 故事 3 梦窗挨打 5
- 故事 4 洞山禅师 6

二、以忍为力，见辱能忍

- 故事 1 无德禅师 9
- 故事 2 宗杲与将军 10
- 故事 3 不能忍的小和尚 11

三、百川入海，宽以待人

- 故事 1 民国高僧 13

故事 ㄟ 布袋和尚 14

故事 ㄟ 觉惠被踩 15



:人生一字禅之



六根清静，宁静致远

一、静由心生、静心悟禅

故事 ㄟ 崛多禅师 20

故事 ㄟ 杨岐与守端 21

故事 ㄟ 心灵的宁静 22

二、心湖平静，明月自现

故事 ㄟ 卖豆腐的人与如净 24

故事 ㄟ 鲜花与无德禅师 25

故事 ㄟ 佛果谈心境 26

故事 ㄟ 慧能与弟子 27

三、排除你的心中杂念

故事 ㄟ 四僧静生 30

故事 ㄟ 八风吹不动 31

故事 ㄟ 飞来尘埃 32



：人生一字禅之

隐迹藏形，藏锋敛锐

一、力忌张扬掩锋芒

- 故事 1 真人不露相 35
- 故事 2 东坡输玉带 36

二、大智若愚，善守拙

- 故事 1 与佛祖打赌 39
- 故事 2 隐峰推车 40
- 故事 3 宝剑不可触 41

三、隐亦有度，还我本真

- 故事 1 慧明求法 43
- 故事 2 认识自我 44
- 故事 3 猎人皈依 45



悟：人生一字禅之 ④

无妄无念，大彻大悟

一、顿悟与禅，立地成佛

- 故事 1 慧忠启示 49
- 故事 2 石头开悟 51

二、自证自悟，见心见性

- 故事 1 马祖与磨砖 54
- 故事 2 求人不如求己 55
- 故事 3 禅师与信徒 56

三、悟的法门，不拘一格

- 故事 1 炉中灵火 57
- 故事 2 沉默的云门 58
- 故事 3 雪峰悟道 59



恒：人生一字禅之 ⑤

坚韧不拔，持之以恒

一、禅悟无恒不成

- 故事 1 水温到了茶自香 63
- 故事 2 了然的恒心 64
- 故事 3 每次捎回一把野菊 65

二、一恒天下无难事

- 故事 1 海澄禅师 68
- 故事 2 禅海挖洞 70
- 故事 3 绕过无法攀登的悬崖 71

三、不要轻易放弃任何机会

- 故事 1 成功之道 74
- 故事 2 铁眼禅师 75



：人生一字禅之 六

三思回虑，三思而行

一、三思而行莫冲动

- 故事 1 买智慧的人 79
- 故事 2 婆罗门杀子 80
- 故事 3 酒缸里的人 81

二、禅者有辨证之思

- 故事 1 老太太哭天气 84
- 故事 2 山不过来，我就过去 85

三、欲思必先破执

- 故事 1 终于懂了 87
- 故事 2 最亮的星星 88
- 故事 3 沙弥分栗子 89



和：人生一字禅之⑦

和而不同，和衷共济

一、要做太阳，温暖别人

- 故事 1 仙崖劝架 94
- 故事 2 高僧说道 95
- 故事 3 智德分花 96
- 故事 4 善生悟道 97

二、为人着想，和气待人

- 故事 1 弟子的疑问 100
- 故事 2 无伪的温情 102

三、替别人装一口好牙

- 故事 1 生活的层面 104
- 故事 2 佛印与牛粪 105



舍：人生一字禅之 ㊦

舍身求法，舍短取长

一、参悟舍得妙谛

- 故事 1 年轻人登山 109
- 故事 2 黄龙慧南 110
- 故事 3 画好自己的底线 111

二、学会放弃参得佛法

- 故事 1 佛陀放花 114
- 故事 2 贪婪的猴子 115
- 故事 3 砍头龙牙 116
- 故事 4 学会选择 117

三、你为何还不放下

- 故事 1 掉崖僧人 120
- 故事 2 老禅者与后生 121
- 故事 3 金代禅师与花 122



戒：人生一字禅之九

前覆后鉴，引以为戒

一、戒律是禅悟的拐杖

- 故事 1 持戒的功德力 125
- 故事 2 定一法师的花瓶 127
- 故事 3 云山与母亲 128

二、法演四戒，弃恶从善

- 故事 1 老方丈救人危难 130
- 故事 2 坦山助女 132
- 故事 3 法远活佛 133



：人生一字禅之 十

淡泊明志，淡然处之

一、淡看生死冷暖

故事 1 佛陀谈生死 138

故事 2 没有时间老 139

二、视富贵如浮云

故事 1 道信的志向 142

三、好事不如无事

故事 1 好事不如无事 144

故事 2 茄子与蛤蟆 145



慈：人生一字禅之十一

大慈大悲，慈悲为怀

一、但为众生得离苦

- 故事 1 割耳救雉 149
- 故事 2 白隐养婴 150
- 故事 3 达摩护鸟 151
- 故事 4 割肉喂鹰 152

二、拥有仁慈之心

- 故事 1 悔过的小和尚 154
- 故事 2 慈悲为怀 156

三、我不入地狱，谁入地狱

- 故事 1 昭引化缘度众 159
- 故事 2 禅师的眼泪 160



空：人生一字禅之 十二

四大皆空，佛性本空

一、性空无心自明

故事 1 道信与小孩 163

故事 2 何谓虚空 164

二、菩提本无树，何处惹尘埃

故事 1 慧能悟道 167

故事 2 大与小 169

故事 3 文道无道心 169



修：人生一字禅之 十三

修心养性，修身洁行

一、修行之道，行胜于言

故事 1 穷和尚与富和尚 173