

禅

的人生观

禅，是一枝花，你怎么对待它，它就怎么对待你



● 刘惠 编著

陕西师范大学出版社



禅的人生观

■ 刘惠 编著



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

禅的人生观/刘惠著. —西安: 陕西师范大学出版社,
2007. 11

ISBN 978 - 7 - 5613 - 3915 - 2

I. 禅… II. 刘… III. 禅宗—人生哲学—通俗读物
IV. B946. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 130386 号

图书代号: SK7N0780

禅的人生观

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 友家设计

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京龙兴印刷厂

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 15

版 次: 2007 年 11 月第 1 版

印 次: 2007 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5613 - 3915 - 2

定 价: 28.80 元

无不蕴涵着生命意义的最高智慧

禅人

禅事

禅思

禅语



《禅的人生观》以灵动的感悟追求澄明高远的境界，把禅的智慧贯穿到平淡、凡俗的生活中，使你的心灵世界在历涉一切真理后顿悟。它会带给你思考，带给你启迪，带给你智慧，带给你成功，带给你平静，带给你安适，带给你充实，带给你愉悦，带给你幸福。

說般若波羅蜜多呪。卽說呪曰。揭諦揭諦。波羅揭諦。波羅揭諦。揭諦。菩提薩婆訶。

淨化你的心灵 美化你的人格
启迪你的智慧 強化你的力量



責任編輯：周宏

內容支持：開言神韻

投稿郵箱：bjkysy8885@sina.com

恆家設計工作室
YU DESIGN STUDIO 13661127122

禅是中国佛教文化思想的心要。

禅是中国哲学的重要资源，它结合了儒、道、佛的精神。禅不是出家人的专利，也不是只有深山古刹里的老和尚才参禅入定，因为禅就是一种智慧的人生哲学，所以人人都可以参禅。

禅是一种人生态度，禅是一种科学精神，禅是一种思维方式，禅是东方人智慧的结晶；禅是一杯茶，禅是一首诗，禅是一幅画，禅是一本书……

禅的精髓之处，在于与时俱进的创新精神，在于追求真理，注重实证，在于促进生活的美满和工作的和谐，直指人心，成就智慧。

禅像一盏明灯，能点亮心灵，开启人生的智慧；禅能助人沉思，使人更理智地面对世界，迈出踏实的脚步，走向充实圆满的幸福人生。

本书以中国文化的精髓为基础，以佛家感悟人世的高超智慧为核心，融合了儒家和道家思想的精华，从正确认识自己，把握处世分寸，坚持为人原则，加强品德修炼，努力奋发向上，掌握生活智慧，端正工作态度，享受自由快乐等方面，通过经典的佛经故事、浓缩的智慧精华，全方位展示了禅的智慧，并归纳了相关的人生哲理，以更贴近生活，满足读者的精神需求。

世事洞明皆学问，人情练达即文章。本书是对禅的智慧的通俗而实用的阐释，是每个人生活的指南，工作的助手，通往幸福美满人生的桥梁。

你时时刻刻可以从本书中获得新的指引，并把得到的感悟落实在现实生活中的每一件事情上。将禅的精神、禅的智慧普遍地融入生活和工作当中，有助于把生活、工作推向更高的意境，使你的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更加和谐！

禅

的
人
生
观



前

言



壹 一切现成，不必外求 / 001

- 谁是禅师 / 002
- 佛就在你身上 / 003
- 毕生受用不尽的宝藏 / 004
- 宝 物 / 006
- 拣能躲雨的地方走 / 007
- 究竟能卖到什么价钱 / 008
- 不做你的邮差 / 010
- 驴和哈巴狗 / 011
- 一切现成，不必外求 / 012
- 穿越沙漠 / 013
- 从河面上走过去 / 014
- 唾手可得的财宝 / 015
- 床这边是什么 / 016
- 要相信自己 / 017
- 杂草也有用 / 018
- 无上功夫 / 019
- 精美的箭囊 / 021
- 学会欣赏自己 / 022
- 你的本来面目是什么 / 023

貳 只有自己才是自己的镜子 / 025

- 禅师的宝座 / 026
- 石头禅师 / 027
- 为了那块大饼 / 028

禪

的
人
生
觀



目

录

- 要点哪一个心 / 029
- 大师风范 / 031
- 忠告最可贵 / 032
- 愚笨无知的人 / 034
- 是果子自己减少的 / 035
- 一个乐于助人的青年 / 036
- 小和尚和老和尚 / 037
- 属于哪种类型 / 039
- 只有自己才是自己的镜子 / 041
- 台阶上的羽毛 / 042
- 说禅话做禅事 / 043
- 不怕死的禅僧 / 044
- 不接受这个菜肴 / 046
- 像螺丝钉一样婉转曲折 / 047
- 水的启示 / 048
- 我也可以为你忙 / 050
- 小和尚和小孩 / 051
- 还要放下 / 052
- 不愿等待 / 053

叁 你付出什么，就得到什么 / 055

- 我这里没有怀疑的人 / 056
- 真正的佛法 / 057
- 使对方服从 / 058
- 一辈子也忘不了的话 / 059
- 批评和贬低招致的恶果 / 061
- 摆正自己和别人的关系 / 062
- 一尊菩萨 / 063
- 默默地行善 / 065
- 你付出什么，就得到什么 / 067



- 一匹伤鞍的骡 / 068
- 不怕人家笑 / 071
- 多想想弥勒佛 / 072
- 给自己准备一个“布袋” / 074
- 地狱与天堂 / 075
- 打就是不打 / 077
- 护花使者 / 078
- 点燃一盏油灯 / 079
- 让别人看见我 / 080
- 珍惜遇到的每一件东西 / 081
- 要做太阳和柴火 / 083

肆 随时保持心灵的整齐 / 085

- 诚实的人才会得到奖赏 / 086
- 成为一个不被别人“看破”的人 / 087
- 捐钱给佛祖 / 088
- 一切有情众生无不得益 / 089
- 立地成佛 / 090
- 应有的品质和高尚的品质 / 092
- “鞋书”绝招 / 093
- 我不入地狱，谁入地狱 / 094
- 持戒的功德力 / 095
- 需要约束 / 097
- 随时保持心灵的整齐 / 099
- 化缘多反没功德 / 100
- 必修的课程 / 101
- 保持清净纯洁的心 / 103
- 是心在动 / 104
- 豁达是幸福人生的奥秘 / 105
- 和尚和将军 / 107

禪

的人生觀



目

录

让人一步天地宽 / 108
没有什么不能忍受的 / 109
佛珠也能长蘑菇 / 110
宁愿把肉吃下去 / 112
遭遇强盗之后 / 113
禅师的眼泪 / 115
禅师之死 / 116
早就把她放下了 / 117
公平不公平 / 118
什么是气 / 119

伍 随时擦掉鞋上的泥污 / 121

珍惜现在 / 122
熟能生巧 / 123
生活的重担 / 124
不能只想不做 / 125
认真对待细小之处 / 126
砍柴和挑水 / 127
香火钱 / 129
一块破旧的马蹄铁 / 130
首先要改变自己 / 131
在木板上切一条刀痕 / 132
人生没有障碍 / 133
只想吃和睡 / 135
随时擦掉鞋上的泥污 / 136
我在，太阳在 / 137
能消万劫粮 / 138
水温够了茶自香 / 139



陆 不要轻易放弃可以让问题获得解决的机会 / 141

人生要善于等待 / 142

金箔布施 / 143

不为自己求安乐 / 144

永远要提防风 / 145

要学会选择 / 146

最重要的是确定下一步该往哪里走 / 148

选择伸手可及的目标 / 149

把最重要的一件事做好 / 150

画好自己的底线 / 151

打坐不能成佛 / 153

把握住前进的方向 / 154

站起来比倒下去多一次 / 156

抬头走路就不绝望了 / 157

一点都不觉得重 / 158

不能老弹一首曲子 / 159

生命中的“鹅卵石” / 161

学会放弃 / 162

尽量向上看 / 163

停止疲于奔命 / 164

人生如吃饭 / 165

知易行难 / 167

穷汉和富翁 / 168

留些平常心 / 169

娶四位老婆后的亲身感悟 / 170

柒 当一天和尚敲一天钟 / 173

不觉得累 / 174



忙碌和悠闲 / 175
下午卖什么 / 176
处理好当下的一切 / 177
生活就是修行 / 178
用全部的心去造 / 179
早就给你了 / 180
当一天和尚敲一天钟 / 182
走进那个房间 / 183
四种马和四种人 / 184
不是真的麻薯 / 185
一只手的声音 / 186
不给你们模仿 / 187
要超越一切差别 / 189
如何才是道的真谛 / 190
芥子纳须弥 / 191
鬼逼禅师 / 192
身入佛门 / 194
可以当宰相的人 / 195

捌 为快乐留个空间 / 197

十味奇药 / 198
困扰来于自身 / 199
快乐是一种心理状态 / 200
难于取得的香火 / 202
快乐的人 / 203
“有”与“无”都是主观的 / 204
乐园在你心中 / 206
生活中处处有禅机 / 207
快乐的根 / 208
一个贫穷的人 / 210

禪
的人生觀



目

录

- 换一种角度思考问题 / 211
要征服自己的精神 / 212
让幸福来追上你 / 214
为快乐留个空间 / 215
打开心门 / 216
固执的骡子 / 217
治 病 / 218
没有时间觉得老 / 220
多一些休闲时光 / 221
对待势利小人 / 222
享受真正属于你自己的人生 / 223
除却心头火 / 225
小河的水 / 226
享受明媚的阳光 / 227



壹

一切现成，不必外求



谁是禅师

【禅的人生观】

不识庐山真面目，只缘身在此山中。经常忘记自己，才能从更高的层次审视和认识自己。解开执著或情感污染的系缚，发现心灵深处的真我；从中找到真正皈依处，看出生命的价值和意义。

佛光禅师在参禅的生活中，经常忘记自己。一些从各方前来参学的禅者，要求拜见禅师，面请教益，侍者通报时说，某位学僧从某地来，想见禅师问禅。

佛光禅师总是自然地反问：“谁是禅师？”

有时，佛光禅师在吃饭时，侍者问：“禅师！你吃饭吃饱了吗？”

禅师也茫然地问道：“谁在吃饭？”

一次，佛光禅师下田锄草，从早到晚，都没有休息一下，寺里众僧见到他都慰问说：“禅师！你辛苦了！”

佛光禅师礼貌地答道：“谁在辛苦？”

“谁在辛苦？”“谁在吃饭？”“谁在说话？”“谁在……”佛光禅师经常忘了自己——他经常这样回答别人，也反问别人。

不少的禅者学人，因佛光禅师的话而寻回了自己，认识了自己。

【人生之道】

世间上的人，有时肯定自己的思想、自己的知识、自己的拥有，反而失去真正的自己；有时候什么都不认同、不肯定，又迷失了自己，像行尸走肉，没有灵魂，没有立场。如果一旦有了禅，虽然否定了一切，其实拥有了一切；虽然肯定了一切，其实解脱了一切。



佛就在你身上

【禪的人生觀】

每个人都是一座宝藏，每个人都具有佛性，每个人都能够成功。每个人心灵的深处，都有一盏光明的灯。只要肯努力、肯立志、肯脚踏实地地生活和工作，那盏明灯便能大放异彩。它给人温暖，给人信心，助长志气，照亮前程。

南阳慧忠禅师是牛头宗之祖师，唐肃宗、代宗都曾封他为国师，唐高宗曾经跟随他求受五戒，武则天请他至宫中宣讲华严要义。

传说慧忠圆寂时，有瑞云覆盖精舍，空中又传来天乐之声，慧忠安然而逝。一时之间风雨交加，震折林木，接着有白虹横贯山岩谿壑之间，颇为神奇。

南阳慧忠国师感念侍者为他服务了三十年，想有所报答他，助他开悟，一天呼唤道：“侍者！”

侍者一听国师叫他，立刻回答他道：“国师！做什么？”国师无可奈何地道：“不做什么！”

过了一会，国师又叫道：“侍者！”侍者立刻回答道：“国师！做什么？”国师又无可奈何地道：“不做什么！”

如是多次，国师对侍者改口叫道：“佛祖！佛祖！”侍者茫然不解的反问道：“国师！您叫谁呀？”

国师不得已，就明白地开示道：“我在叫你！”侍者不明所以道：“国师！我是侍者，不是佛祖呀！”

慧忠国师此时只有对侍者慨叹道：“你将来可不要怪我辜负你，其实是你辜负我啊！”

侍者仍强辩道：“国师！不管怎样，我都不会辜负你，你也不会辜负我呀！”



慧忠国师道：“事实上，你已经辜负我了。”

禅门讲究“直下承担”，所谓心、佛、众生，三无差别，众生都是佛祖。而侍者只承认自己是侍者，不敢承担佛祖的称谓，这不是大大地辜负了慧忠的良苦用心吗？

【人生之道】

每个人都有成功的潜在基因。与其好高骛远、不着边际地追求，不如不懈地挖掘自身的钻石宝藏。

你就是佛，你就是自己的救世主，相信自己的力量，充满自信的豪情吧！

毕生受用不尽的宝藏

【禅的人生观】

人生最大的敌人是自己。一般人总是把对自己不友好的人，当成是自己的敌人，其实人生最大的敌人不是别人，是我们自己。因为外面的敌人容易了解，容易防备，反而是自己不容易认识自己，不容易明白，不容易控制处理。我们对自己的贪欲往往禁止不了，脾气、嗔恨也化解不了，于是自己成为自己的敌人，处处招怨怒、惹灾祸，所以人生最大的敌人是我们自己。君子当有所为有所不为，正直、善良和自信的心，是我们毕生受用不尽的宝藏。

石屋禅师外出，碰到一位陌生人，畅谈之下，不觉天色已晚，两人因此投宿旅店。半夜，石屋禅师听到房内有声音，就问：“天亮了么？”

对方回答：“没有，现在仍是深夜。”