

禅宗经典哲理

人生智慧典籍

# 禅语

# 禅心

人生禅

渐悟禅学中的人生智慧

梁齐 编著

禅是一盏明灯，可以透视自我，指引人的心路；禅是一面镜子，可以明鉴善恶，照亮人的心境。禅的智慧，就是关于修行、顿悟、了然心性的智慧，是关于人类真、善、美相统一的智慧。禅为你提供了一把开启人生幸福之门的金钥匙，使你在豁达恬淡的心境中度过漫长而短暂的一生。



哈尔滨出版社

禅语

禅心

人生禅

渐悟禅学中的人生智慧

梁齐  
编著



 哈尔滨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

禅语禅心人生禅：渐悟禅学中的人生智慧 / 梁齐编著.  
哈尔滨：哈尔滨出版社，2007.7  
ISBN 978-7-80699-991-2

I. 禅... II. 梁... 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078668号

责任编辑：关力  
封面设计：李尘工作室

**禅语禅心人生禅**

——渐悟禅学中的人生智慧

梁齐 编著

---

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街6号

邮政编码：150040 电话：0451-82159787

E-mail: hrbcs@yeah.net

网址：www.hrbcs.com

全国新华书店经销

北京市文林印务有限公司印刷

---

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 15.5 字数 220 千字

2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

ISBN 978-7-80699-991-2

定价：26.80元

---

版权所有，侵权必究。举报电话：0451-82129292

本社常年法律顾问：黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨



禅语禅心：人生禅



## 禅语禅心悟人生

佛教诞生于公元前6世纪的古印度，两汉之际传入中国。禅宗作为中国佛教的八大宗派之一，是佛教中最重要的一支。禅宗原本是释迦牟尼佛教的心法，是佛教根本教义的一个中心论点，它是佛说一切法门之中的大总相法门。

禅有狭义和广义之分，广义上的禅是中国哲学的重要资源，它汇集了儒、道、释的许多精神和智慧。可以毫不夸张地说，禅是探究人生命意义的最高智慧，与许许多多的其他哲学文化一样，其宗旨是落脚于真、善、美的统一，让生命在喧嚣的现实中纯净下来，让人类在永恒中找到精神的家园。

禅对人类的影响是重大的，也是独特的。禅是自然天成的本来面目，是原原本本的本心自性。在禅宗看来，生命的核心就是心性，人的生存理念、意义和价值都是以心性为本原构造和理解出来的；没有心性，人对生命结构的理解将是混乱、破碎和空洞的。而如何理解心性，如何安身立命，这些问题始终贯彻在禅的自觉觉他的智慧之中。

古往今来，关于参禅习佛有些人可能存在一些误解，认为禅是一种神奇玄妙的东西，这种观念是有失公允的。其实，禅并不高深，也不神秘，它不是出家人的专利，也不是只有深山古刹里的老和尚才能参禅入定。事实上，禅早已融入到我们的生活之中。人人都有禅性，个个都是真佛，如同我们的影子片刻不会分离。只是因为沉浸于尘间太久，那花花绿绿的表象欺骗了你的眼睛，蒙蔽了你的心灵。

在现代社会，你是否常常有这样的体会：这个世界错综复杂又变化太快，生存处世，有时会感到茫然而无头绪，有时又会觉得人生荒谬没有意义……实际上，你之所以会有这样的感觉，就是因为你太过于世俗化了，你常常为一味地迎合别人而迷失了自己，常常为与身边之人的关系一团糟而弄得焦头烂额，总之，除了烦闷、忧愁、痛苦之外，就再也没有更好的法子了。

实际上，在现实工作和生活中，如果能运用禅的方法，你就有可能

# 禅

序言





# 禅

序  
言

会解除生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍，使得人际关系更加和谐，家庭更加和睦，工作更加顺畅，事业也更容易成功；同时，精神更充实，道德更圆满，心灵更纯洁……

可能你会问，为什么当你将眼光和心思都放在为人处世上面的时候，反而不及学点禅追求一些旷达、洒脱的效果好呢？这主要是因为，处世是最需要智慧的，而禅是智慧中的智慧。千百年以来最经典的禅林故事中蕴涵着最伟大的处世智慧，这种智慧往往比单纯的知识、技能、学历更为重要，更有助于待人处世的成功。

禅一向以“不立文字，以心传心”相标榜，要求人们超越语言文字，透过种种现实存在去把握宇宙人生的真谛。但“非言无以传”，历代杰出的禅师都留下了方便教学的言语教法，大多是一些禅话、故事、语录、公案等，于是编者就从其中精心地挑选了一部分，编写了《禅语禅心：人生禅》一书，以飨读者。

本书就是想与读者朋友们一道，去触及灵魂，去感悟人生，让禅的精神、禅的机理以及禅的方法来为你打开为人处世的大门，以期达到那种澄明高远的处世境界，体会到那种八面玲珑、圆融处世的快感。

本书收录了关于禅的一些故事，而且更为重要的是，编者刻意地将这些故事与为人处世联系起来，用通俗易懂的论证将禅与处世融为一体，从而给你提供了一些人生的经验和智慧。

这不单纯是一本解读禅林故事的书，更重要的这是一本闪耀着智慧光芒的书，可以指点你参悟人生的真谛，为你提供一把开启自由之门的钥匙。

菩提本无树，  
明镜亦非台，  
本来无一物，  
何处染尘埃。

六祖慧能的这个著名偈语充分说明了禅宗顿悟的理念，世上本来就是空的，看世间万物无不是一个空字，心本来就是空的话，就无所谓抗拒外面的诱惑，任何事物从心而过，便会不留痕迹。这是禅宗的很高境界，领略到这层境界的人，就是所谓的开悟了。

让我们在学习禅宗智慧的同时，注意处处修炼，以求由渐悟达到顿悟。

编者

2007年5月





禅语禅心：人生禅



## 第一章 爱心为本，慈悲为怀



心存关爱之念，救助万物脱离苦难，这不仅是禅宗所提倡的大慈大悲心肠的体现，而且也是我们人类和睦相处的一个重要因素。在现代社会，慈悲心已经成为衡量一个人素质高低的重要因素。慈悲心有多大，从一定程度上也说明了你的事业能够做多大。所以，在生活中，我们确实需要一颗爱心，需要一种由爱而滋生的宽容、大度、淡泊的慈悲胸怀，这样，就会把世界看得美好。正如有句歌词所唱：“只要人人都献出一点爱，世界将会变成美好的人间。”

- ◎ 爱是世界的回音壁 / 3
- ◎ 要善于替别人着想 / 6
- ◎ 爱唤醒了迷途的灵魂 / 9
- ◎ 生意人也要讲大慈悲 / 12
- ◎ 做人要有仁爱之心 / 16
- ◎ 随时留心为别人服务 / 19
- ◎ 关爱应发自内心 / 22
- ◎ 适时表达你的同情 / 25
- ◎ 但求付出，不图回报 / 28

## 第二章 广结善缘，积善成德



禅宗认为：“当你奉献时，你便是善。反之，当你不择手段寻求私利满足时，你便离恶的深渊不远了。”其实，善与恶作为两种界限分明的行为，每个人都有选择的权利和际遇。但是，无论从何种角度来说，你都应该扬善弃恶。因为，人与人之间慈善关爱是人类文明的一种标志，也是人际和谐、团结、协

# 禅

目  
录





作的前提。怀有善心会给一个人的人生创造出无限广阔的天空。在人际交往的过程中，你应该树立一种善心，树立一种善待他人的情怀，这样，你能更好地立足于社会，得到他人的尊重和认可。

- ◎ 诸恶莫做，众善奉行 / 33
- ◎ 善待他人，就是善待自己 / 36
- ◎ 与人为善，予己立足 / 39
- ◎ 将布施当成一种习惯 / 41
- ◎ 友善地接纳别人 / 44
- ◎ 将小人当君子养 / 47
- ◎ 千万别揭人疮疤 / 50
- ◎ 心怀善念，广交朋友 / 53
- ◎ 给别人留面子 / 56

# 禅

## 第三章 心宽地广，忍者无敌



禅宗有言：“若不能忍受侮辱、恶骂、毁谤，并真心地宽容别人，就不能名为有力大人。”在禅宗看来，忍和宽容不是消极，不是停顿，更不是退让；佛教的忍和宽容，是力量，是承担，是前进，是负责，是大仁大勇的动力。我国素有忍和宽容的传统，而且这也是每一个想成就大业的人必须具备的素养。在社会交往的过程中，你难免会与别人发生分歧，这时该如何是好呢？与别人大打出手、口诛笔伐？其实，这些都毫无意义。只有当你显露你的忍和宽容的胸怀，你才会发现原来的一切争斗都可以在瞬间灰飞烟灭。

目  
录

- ◎ 远离你的仇恨袋 / 61
- ◎ 小不忍则乱大谋 / 64
- ◎ 凡事不要斤斤计较 / 67
- ◎ 忍辱才能负重 / 70
- ◎ 控制自己的怒火 / 73
- ◎ 对别人的过错要多加宽恕 / 76





- ◎ 当忍之时必须忍 / 79
- ◎ 与人相交不要怕吃亏 / 82
- ◎ 谨慎开口，言多必失 / 85

## 第四章 欲海无边，回头是岸



在繁杂琐碎的生活中，可能你每一天都在忙，每一天都在做自认为很重要的事情，每一天你的心中都充满了太多的欲望，但是这些可能并不是你生命中所必需的，如果你总是把眼睛盯在这些多余的事物上，你真的会错过生命中那些重要的东西。事实上，一个人只有欲望小，才能拥有一颗平常心，淡然地看待人生的得与失，沉与浮，荣与辱，才能处理好同周围人的关系。这不仅是禅宗一再坚持的观点，也是为人处世必须遵循的原则。

# 禅

- ◎ 知足常足，知止常止 / 91
- ◎ 欲想取之，必先予之 / 94
- ◎ 别忘了给自己减压 / 97
- ◎ 抵制诱惑，保持禅定 / 101
- ◎ 虚荣之心要不得 / 104
- ◎ 淡泊名利，不求奢华 / 107
- ◎ 明确目标，知非便舍 / 111
- ◎ 不要等到比原来还少 / 114
- ◎ 生活不需要太多的包袱 / 116

## 第五章 志气应高，姿态宜低



在禅宗看来，一个人参禅悟道要有志气和恒心，否则是很难有所顿悟的。其实在为人处世的过程中，又何尝不是这样呢？只是，社会是一个复杂的圈子，在许多时候，光有志气还是很难做到左右逢源的。毕竟，与人







打交道不可能什么事情都顺从己意。这时候如果你只是一味高姿态，很有可能会适得其反。所以，在必要的时候，将你与人交往的姿态放得尽量低些，就可能会避免一些不必要的麻烦。这不是刻意圆滑、世故，而是生存处世的客观形势使然！

- ◎ 不要轻视简单的事 / 121
- ◎ 练就一颗平常心 / 124
- ◎ 唯有低头，才能出头 / 128
- ◎ 要成就大事必须先做小事 / 131
- ◎ 要量力而行，不要好高骛远 / 134
- ◎ 选择伸手可及的目标 / 138
- ◎ 以配角的姿态处世 / 140
- ◎ 在领导面前切忌锋芒毕露 / 143
- ◎ 待人处世要学会谦虚谨慎 / 146

# 禅

## 第六章 反求诸己，乃是真救



禅宗认为：“想要走好人生之路，不能凭借外力，只能依靠自身。”的确，自性自度，求人不如求己，找到适合自己的路走下去，才是禅宗所提倡的要义所在。也许在人生的道路上，你会遇到各种各样的艰难险阻，但是你必须想方设法靠自己的力量去解决，而不能总希望别人在必要的时候扶你一把。实际上，只要你自立自强，坚定果敢地去与命运相抗争，是没有什么困难可以阻隔你的。所以说，从现在开始，选定一个合理的目标，说干就干，你的人生注定会变得与众不同。

- ◎ 求人不如求己 / 151
- ◎ 幸福靠自己找 / 154
- ◎ 认识自己是改变命运的前提 / 157
- ◎ 别人的拐杖依赖不得 / 160
- ◎ 相信自己是最好的 / 163





## 禅语禅心：人生禅



- ◎ 自伞自度，自助天助 / 167
- ◎ 别梦想天上会掉馅饼 / 170
- ◎ 想改变世界必须先改变自己 / 173
- ◎ 不要沉浸于幻想，心动不如行动 / 176

## 第七章 一念心开，命运更改



禅宗主张顿悟成佛，在他们看来，一切禅理都是不可言说的，它直接指向人心，需要一个人用心去体会和领悟，只有这样才能发现自己的禅心。世间万事万物都蕴藏着禅理，只要你一心向佛，并不断地开悟，你就能窥探到隐藏事物表面现象内的精华和哲理，从而将这种领悟和理解自觉地运用到日常生活中去，以至改变你的人生和命运。

# 禅

- ◎ 活到老，学到老 / 181
- ◎ 知错就改，善莫大焉 / 184
- ◎ 不要一味地模仿别人 / 187
- ◎ 平等地与人相处 / 190
- ◎ 竭尽全力去追赶机会 / 193
- ◎ 管理好你的时间 / 196
- ◎ 敢于同风险搏斗 / 200
- ◎ 团结之道是把金钥匙 / 203
- ◎ 以退求进达目的 / 206

目  
录

## 第八章 愈挫愈奋，慎始如终



禅宗认为，禅因磨难、挫折而产生，禅因磨难、挫折而成立，禅是无穷劫难之中的一种信心，抽去苦难禅便不存在了。禅宗的这种观点，恰恰为一些处世者点亮了心灯。生活是复杂的，人生是多姿态的。在一个人的





一生中，他不可能不遇到磨难、挫折，关键是如何对待这些问题。在意志薄弱的人眼里，磨难、挫折是魔鬼；而在意志坚强的人眼里，磨难、挫折则是天使。因为，磨难、挫折可以让人变得坚强，让人始终保持清醒的头脑，所以不要让磨难、挫折支配了你的生活，要微笑着面对它们。

- ◎ 坦然地面对苦难 / 211
- ◎ 别被挫折吓倒 / 214
- ◎ 忘我地前进 / 217
- ◎ 正视逆境，把握机遇 / 219
- ◎ 狭路相逢强者胜 / 223
- ◎ 自信使你不畏失败 / 226
- ◎ 坚持到底，永不放弃 / 229
- ◎ 做个屡败屡战的斗士 / 232
- ◎ 经历风雨方能见彩虹 / 235

# 禅



## 第一章

# 爱心为本，慈悲为怀

心存关爱之念，救助万物脱离苦难，这不仅是禅宗所提倡的大慈大悲心肠的体现，而且也是我们人类和睦相处的一个重要因素。在现代社会，慈悲心已经成为衡量一个人素质高低的重要因素。慈悲心有多大，从一定程度上也说明了你的事业能够做多大。所以，在生活中，我们确实需要一颗爱心，需要一种由爱而滋生的宽容、大度、淡泊的慈悲胸怀，这样，就会把世界看得美好。正如有句歌词所唱：“只要人人都献出一点儿爱，世界将会变成美好的人间。”







禅语禅心：人生禅



## 爱是世界的回音壁

智空禅师是武士的儿子，到江户游玩的途中，偶然遇到一位高官，做了他的随从。

后来，他与官员的太太两相情悦，十分亲密。纸里包不住火，两人的私情终于被发现了。自卫中他杀了那位大官，带着他的太太逃往别处。

习惯了奢华的生活的人突然失去了生活来源，迫不得已的情况下两人堕落成贼，而女人的贪得无厌使智空禅师深恶痛绝，最后终于下决心离开了她。

智空禅师到很远的的一个寺庙出家，做了一名游方僧人。为了弥补他的罪过，他下定决心要在有生之年完成一件善举。

他知道某处的悬崖非常危险，已断送了不少人的性命。他决心在悬崖下面挖一条隧道，为人们开辟一条安全的通道。

他白天乞食，夜晚挖掘隧道，长年累月，日日不辍。转眼间30年过去了，一条长达2000米的隧道终于挖通了。

在智空禅师完成隧道的前两年，那位大官的儿子已经成为一名剑道高手。他四处寻觅智空禅师以报杀父之仇，后来终于发现了他，要置他于死地。

智空禅师平静地对他说：“我心甘情愿地把我的生命交给你。但是，请让我挖成这条隧道，等到这件工作完成的那天你就可以杀了我。”

于是，大官的儿子耐下性子等待那一天。时间一天天过去，智空禅师仍在不断地挖着。一晃又是几个月，大官的儿子闲等着感到十分无聊，便开始帮智空禅师挖掘。他帮了一年，逐渐对智空禅师的坚强意志生出敬佩之情。

# 禅

第一章 爱心为本，慈悲为怀





## 禅语禅心：人生禅



隧道终于挖成了，人们可以从这里安全通过。

智空禅师放下手中的工具，欣慰地长吁一口气说：“隧道完成了，我心愿已了，现在请你砍去我的头吧。”

此时，大官的儿子满眼含泪，动情地说道：“你是我的老师呀！我怎能下手砍自己老师的头呢？”

智空禅师的慈悲和关爱，化解了满腔的仇恨和怒火，让复仇者改变了初衷。

有句话说得好，爱是世界的回音壁。的确，在生活中我们每个人都应该记住，世界是互动的，你给世界多少爱，世界就会回给你多少爱。爱给人的收获远远大于恨带来的暂时的满足。

在生活中，有这样一个青年，他总是愤世嫉俗，在学习、生活、工作中遭遇了许多误解和挫折，由于得不到别人的理解，渐渐地养成了以戒备和仇恨的心态看待他人的习惯。在压抑郁闷的环境中，他感觉整个世界都在排斥他，因此度日如年，几乎要崩溃。

有一天为了散心，他登上了一座景色宜人的大山，他无心欣赏幽雅的风景，想想自己这些年的遭遇，内心的仇恨像开闸的洪水一样，忍不住大声对着空荡幽深的山谷喊道：“我恨你们！我恨你们！我恨你们！”

话一出口，山谷里传来同样的回音：“我恨你们！我恨你们！我恨你们！”他越听越不是滋味，又提高了喊叫的声音。他骂得越厉害回音越大越长，扰得他更恼怒。

就在他再次大声叫骂后，从身后传来了“我爱你们！我爱你们！我爱你们！”的声音，他扭头一看，只见离他不远处的地方有一个老者在冲着他喊。

片刻后老者微笑着向他走来，他见老者面善目慈，便一股脑说出了自己所遭遇的一切。

听了他的讲述，老者笑着说：“晨钟暮鼓惊醒多少山河名利客，经声佛号唤回无边苦海梦中人。我送你四句话：一是这世界上没有失败，只有暂时没

# 禅





## 禅语禅心：人生禅



成功；二是改变世界之前，需要先改变的是你自己；三是改变从决定开始，决定在行动之前；四是决定你命运的是自己的决心，而不是外在的环境。你不妨先改变自己的习惯，试着用慈爱的心态去面对周围的一切，你会有意想不到的快乐。”

他半信半疑，表情很复杂。老者看透了他的心思，接着说道：“倘若世界是一堵墙壁，那么慈爱就是世界的回音壁。就像刚才我们的回音一样，你以什么样的心态说话，它就会以什么样的语气给你回音。生活中的许多烦恼和忧愁都是自己制造出来的，这并不能归咎于别人。试着去关爱别人，你同样也可以得到别人的关爱。”

回去后他以积极、健康、慈爱的心态对待身边的一切，他和同事之间的误解没有了，没有人和他过不去，工作上他比以往顺利了，他发现自己比以前快乐多了。

# 禅

### 人生禅语



爱出者爱返，福往者福来。待人处世中，有许多烦恼都是因为对外界苛求得太多而产生的。你热爱别人，别人也会热爱你；你去帮助别人，别人自然也会帮助你。







## 要善于替别人着想

唐代著名的智舜禅师一向在外云游参禅。

有一天，智舜禅师在山上林下打坐。忽然一只受伤的野鸡逃到禅师座前，禅师便以衣袖掩护着这只死里逃生的小生命。

不一会儿，一个猎人气喘吁吁地跑来向禅师索讨野鸡：“请将我射中的野鸡还给我！”

智舜禅师带着耐性，无限慈悲地开导猎人：“它也是一条生命，放过它吧！”

猎人说：“你要知道，那只野鸡可以当我的一盘菜哩！”

无论智舜禅师怎样劝解，猎人始终不依不饶地和智舜禅师纠缠。禅师没有办法，拿起行脚时防身的戒刀，把自己的耳朵割下来，送给贪婪的猎人，并且说：“这两只耳朵，够不够抵你的野鸡，你可以拿去做一盘菜了。”

猎人大惊，终于觉悟到打猎杀生是件残忍的事情。

人生在世应以慈悲为怀，杀生是一件极其残忍的事情，所以，这种行为常常被禅宗所指责和反对。禅宗主张，人人都应该富有慈悲之心，不应该为了自己的一己之私而去肆意地伤害他人。

其实，禅宗的这种观念，具体地运用到现实生活中就是要求人们要善于替别人着想，而不是凡事都从自己的私利出发。

替别人着想，虽然只有区区几个字，但是要真正地实施起来却并非易事。因为，替自己着想容易，而替别人着想却需要具有慈悲的关爱之心才行。

# 禅

渐悟人生禅学中的  
人生智慧

