



禅里禅外悟人生

在生活中体现禅的意境，禅的精神，使我们的精神生活更充实。禅是一面镜，它可以照明人的心境；禅是一盏灯，它可以指引人的心路。禅不完全是生活，但禅里有生活，生活中有禅。感情生活更纯洁，人际关系更和谐。

一路莲花



泓逸◎编著



禅里禅外悟人生
泓逸◎编著

一路莲花



图书在版编目(CIP)数据

一路莲花/泓逸编著. —北京:新世界出版社,2007.6

ISBN 978 - 7 - 80228 - 368 - 8

I. 一... II. 泓... 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 076637 号

一路莲花

策划:梁小玲

作者:泓逸

责任编辑:梁小玲

封面设计:创品牌

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街24号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:九州财鑫印刷有限公司

经销:新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 350 千字 印张: 20

版次: 2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80228 - 368 - 8

定价: 39.00 元

前 言

禅是梵文“禅那”的省音译，意译为“思维修”、“静虑”，是通过静坐调节身心，超越狭隘的自我的修习方法。通过计算呼吸次数的静坐练习，可以使学禅者从心绪烦乱逐步变为心绪宁静，进而心情愉悦安详，甚至出现某种特殊的体验。

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。

其实，禅离我们的生活并不遥远。前中国佛教协会会长赵朴初先生说：“禅是一面镜，它可以照明人的心境；禅是一盏灯，它可以指引人的心路。禅不完全是生活，但禅里有生活，生活中有禅。……参禅必须学会生活，生活在禅中，在禅中生活……一个没有觉悟的人，他生活中的心境常常是烦恼的，生活中的心往往是困惑的，尤其是现代的人享受现代文明之余，这种情况更为突出。借助禅这面镜子，照亮一下自己的心境，借助禅这盏灯，清静一下自己的心路，这对消除烦恼，减少困惑，会有得益、会有受用的。”

生活的内容是多才多姿的，禅的内容同样是极为丰富圆满的，而禅与生活（或生活与禅）又是密不可分的。这种密不可分的关系，既反映了二者的实在性，同时也展现了二者的超越性；而人们面对生活进行禅的体验所介入的对象又是无所不包的。正因为如此，我们只有从多角度透视禅的普遍性，才能真正真正地把它和生活完美地融合在一起。

放眼望去，日常所用所见皆是禅的体现。在自然界，青天白云是禅，空中鸟飞是禅，狂风暴雨是禅，茫茫白雾是禅，微微青山是禅，潺潺流水是禅，青松挺立是禅，小草丛生是禅。繁花娇妍是禅，竹篱蔷薇是禅，荷塘月色是禅，芙蓉出水是禅，满天星斗是禅，皓月当空是禅；骄阳似火是禅，清风徐来是禅；夜静无声是禅，鸡鸣鸟语是禅。在生活中，待人诚恳是禅，闲处慎独是禅，慈颜常笑是禅，恕人责己是禅，安分守己是禅，调和人际是





禅；认真负责是禅，一丝不苟是禅；淡于名利是禅，少说空话是禅；努力求是禅，循序渐进是禅，持之以恒是禅，知难而进是禅，百折不挠是禅，尽力而为是禅；忍辱是禅，反省是禅，忍让是禅，不争是禅，不贪是禅，不执是禅，不怒是禅，和睦是禅，温暖是禅，感谢是禅，报恩是禅，直心是禅，方便也是禅！

净慧法师说：“现在的社会是一个非常忙碌的社会，也是一个挑战、引诱特别强烈的时空环境。如何在这样的环境中做一个洁身自好的人，做一个品格高尚的人，做一个净化的人，做一个身心健康的人，做一个自利利他的人呢？那就要用禅的精神经常地、时时刻刻地熏陶自己，使迷失的生活向觉醒的、净化的生活转化。”

《一路莲花——禅里禅外悟人生》一书，在深刻集会佛教禅学精义的基础上，对千百年来流传下来的禅人禅事、禅思禅语，进行深入的挖掘，精选了数百余则流传千年的佛学故事，进行了精当的评述，篇篇隽永，字字珠玑，阐释佛禅智慧，探讨人生哲理，使读者通过阅读，深刻地了解，生活是禅，禅是生活；逐渐在生活中实现禅的超越，体现禅的意境，禅的精神，禅的风采；使我们的精神生活更充实，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！

禅里禅外悟人生





第一章


德在人先，利居人后，注重从事身心的修养

原始佛教中最重要的修持：自律、自制、道德的陶冶和心灵的进展。品德是才智的主人，才智不过是品德的奴隶。做人不仅要培养自己的才智，更要修养自己的品德，两者相辅相成，缺一不可。从事身心的修养，体悟禅的味道，一样也离不开“德”。品德需要顽强的意志长久地磨炼，需要静心思考体味，需要在生活中慢慢养成。因此，要时刻反省自我，改正自我，注重品德的修养、实践、积累。

- | | |
|---------------|----------------|
| 种善因，得善果 /3 | 农妇和风水先生 /16 |
| 越喝越想喝 /3 | 严守信用的须陀须摩王 /17 |
| 一颗宝贵的珍珠 /4 | 禅者的真正生活 /18 |
| 守戒的和尚 /6 | 老仙人和小仙人 /19 |
| 自在地布施 /7 | 释迦牟尼和婆罗门 /21 |
| 不知者无罪吗 /8 | 禅师之死 /21 |
| 月亮正在看着你 /9 | 口若悬河的年轻人 /22 |
| 佛陀的忏悔 /10 | 除掉旷野里的杂草 /23 |
| 狐狸鬼的故事 /11 | 月船禅师卖画 /24 |
| 破戒就破戒 /12 | 默默无语的赵州桥 /25 |
| 天下第一大孝子 /13 | 要学丹青的年轻人 /26 |
| 昙翼法师和采薇少女 /14 | |



目 录



第二章

从习惯思维中解脱出来，更理智地面对世界

禅的思维方式与我们从日常生活中学会的思维方式和生活习惯迥异其趣。历来禅师都特别注重使用种种方法启发学人，努力打破固有的思维定式，从习惯思维中解脱出来。禅，是一种思考，一种表现，是智慧的结晶。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。

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 人生究竟是什么 / 31 | 道的真谛 / 43 |
| 盘圭禅师和外道 / 33 | 提婆与一名外道论辩 / 44 |
| 法印禅师和道士 / 34 | 无言妙辩 / 46 |
| 为何“不淋一人” / 34 | 随机设教的富楼 / 47 |
| 智慧是一切幸福快乐的源泉 / 35 | 一个云游天下的僧人 / 48 |
| 剥骆驼皮的蠢人 / 36 | 道元禅师和他的弟子 / 49 |
| 玄奘收徒 / 37 | 用一个“无”字能胜 / 50 |
| 犯了杀业的月氏国王 / 39 | 透过表象看事件的本质 / 51 |
| 不立文字的禅 / 40 | 拿竹筴接雨的小和尚 / 52 |
| 于不可思议之处悟见
禅法的本质 / 41 | |



第三章

领悟自我和宇宙的本性，顺着这些本性去生活和作为

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，是一种思维方式，是一种人生态度；禅更是一种巧妙地将信仰与生活、神圣与平凡自然地融合起来的人生智慧。禅，就是领悟自我和宇宙的本性，然后顺着这些本性去生活和作为。

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 暴虐的国王 / 55 | 真爱和婚姻 / 68 |
| 有播种才有收成 / 55 | 如来佛和他的弟子阿难 / 70 |
| 通往天堂之门的许可证 / 56 | 法演禅师和三位弟子的闲话 / 70 |
| 命是由你自己做成的 / 58 | 美丽的女孩的愿望 / 71 |
| 禅师和摔跤手 / 59 | 楠田和禅师 / 73 |
| 狐狸与佛教之缘 / 60 | 是非曲直要辨清 / 74 |
| 要石头还是要砖头 / 61 | 猴子可笑的举动 / 75 |
| 黄檗禅师训学僧 / 62 | 我也要读《大悲咒》 / 76 |
| 倒见愚惑之众 / 63 | 师父和徒弟的差别 / 77 |
| 瓶沙王听佛法 / 64 | 天堂地狱都在一念之间 / 78 |
| 仙人、修行者和猿猴 / 65 | |
| 只要有真爱 / 67 | |



目录



第四章

寻找隐藏于个人内在的潜力，不断完善自我，超越自我

“禅”就是般若直观的智慧——现观万物本来面目的智慧。万事万物虽然各以原本的姿态呈现在世人眼前，但由于人们执著于经验、观念、见解、理想、抱负、愿望等各种局限性遮盖而无法看透。而使人穿透重叠的“烟雾”，现观到诸法本来面目的就是禅。佛教是引导人往内看——去寻找隐藏于个人内在的潜力。而不是导向不可知的外力。——是向内完成，而不是向外获得。禅的生活方式是积极、自信、简朴、自适得安心方式。禅道教会我们认识自我、解剖自我、肯定自我，然后超越自我。

- | | |
|----------------------|------------------|
| 从河面上走过去 /83 | 心眼的妙用 /94 |
| 解救自身的困境 /83 | 三个骗子和一只山羊 /95 |
| 禅师和一位虚弱的母亲 /85 | 只看到一对脚印 /96 |
| 什么担子都不重 /86 | 大珠慧海见马祖道一禅师 /97 |
| 做梦也想不到的 /87 | 世界上最珍贵的木材 /98 |
| 慧忠国师和侍者 /87 | 和尚和远方来的客人 /99 |
| 你无法变得“像”某
一个人 /88 | 两位和尚的十年工夫 /100 |
| 法眼与老和尚 /90 | 禅师的宝座 /101 |
| 一颗珍贵的明珠 /90 | 农夫和两只水桶 /102 |
| 何必身外求佛 /91 | 杂草也是很有用的 /103 |
| 无心是道，心即是佛 /92 | 舍弃不适当的执著心 /104 |
| 能大能小的心 /93 | 为什么东西很容易便弄乱 /105 |
| 你本来就是一个佛 /94 | 雨中行路的三个和尚 /106 |

第五章

为人当宽严得宜，勿偏执一方

只有对自己慈悲的人才会成就悲智双运，只有对众生慈悲的人才真正拥有智慧。修禅者，首先当学会爱。爱是恒久忍耐，爱是恩慈；爱是不嫉妒、不自夸、不张狂，不坚持己见，不轻易发怒。凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐。忍辱是禅，反省是禅，忍让是禅，不争是禅，不贪是禅，不执是禅，闲处慎独是禅，安分守己也是禅。

- | | |
|-----------------|------------------|
| 一个国王和鹿王的故事 /111 | 游方僧人的善举 /120 |
| “开缘”不是破戒 /113 | 一份奇特的礼物 /121 |
| 该开不开也是犯戒 /114 | 达摩蜜多接待月氏国王 /123 |
| 一个持戒精严的学人 /114 | 请僧侣讲经说法的阿育王 /124 |
| 退步原来是向前 /115 | 马鸣和富那奢 /126 |
| 张公百忍成金 /116 | 老和尚伐树 /127 |
| 哪一个金人最有价值 /117 | 一念傲慢之心和惭愧心 /128 |
| 如意论师和健驮罗国王 /117 | 狐狸与吊桶 /129 |
| 佛法中情无取舍 /119 | |

目 录

第六章

欲为天下大事，须有容纳天下之心

禅道追求静思，顿悟，意念空灵，超脱凡世俗事。禅的思想是空灵、豁达、开阔明朗的人间清流。豁达与宽容，是人生的一种美，一种艺术，一种风格，一种素养，更是一种人生境界。宽容、豁达的人，为人处世潇洒，坦荡，热情，开朗，他绝对不会被生活中琐碎的小事所困扰，他光明磊落，是个热爱别人也为别人所热爱的人。狭隘的人得到的只是暂时的满足，豁达的人所拥有的却是真正的快乐！

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 做些禅事，用些禅心 / 133 | 发牢骚会影响身材和容貌 / 144 |
| 先去点燃一盏油灯 / 134 | 以平和的态度面对愤怒 / 145 |
| 生活纯洁的圣者 / 134 | 仙崖禅师和吵架的夫妇 / 146 |
| 朋友相处的秘诀 / 136 | 盘珪禅师和聪敏伶俐
的侍者 / 147 |
| 七里禅师和强盗 / 136 | 月光童子的水性 / 148 |
| 慧忠禅师和专权跋扈
的宦官 / 137 | 镜虚禅师和一个女人 / 149 |
| 两位虔诚的教徒 / 139 | 梦窗禅师乘船 / 150 |
| 婢女与羊的斗争 / 140 | 无上的处事秘诀 / 151 |
| 一村子菊花盛开
的美好景象 / 141 | 不妨再让一次 / 152 |
| 千手观音的由来 / 141 | 没有什么不能忍受的 / 153 |



第七章

让所有的人生自如达观，让所有的生命超脱自在

《法华经》中说：“大慈大悲，常无懈倦，恒求善事”，“以大慈悲如法化世”，“慈悲于一切，不生懈怠心”。以禅心修炼自我，是为了让生命融入更多的智慧力量，融入无量的慈悲之心。慈悲是一种感受、一种力量。除了帮助别人外，更能包容别人。在与人交往中，和睦是禅，温暖是禅，感谢是禅，方便是禅，行正是禅，善言是禅，敬上是禅，怜下是禅；待人诚恳是禅，慈颜常笑是禅；怒人责己是禅，调和人际是也禅。

- | | |
|------------------------|------------------|
| 猎人和四位商人之子 / 157 | 不立文字的拈花微笑 / 168 |
| 云水僧和老婆婆 / 158 | “不说话”的修炼 / 169 |
| 心真清净的出家人 / 159 | 仙崖禅师写祝语 / 170 |
| 居士与高僧 / 159 | 老和尚和他的两个徒弟 / 170 |
| 自称沉默大师的和尚 / 160 | 老和尚的回答 / 171 |
| 忠心耿耿的燕子 / 162 | 窥基大师和道宣律师 / 172 |
| 两个相撞的人 / 163 | 德山大师和老婆婆 / 173 |
| 佛陀为阿那律穿针 / 164 | 济宇寺募化造钟 / 174 |
| 请求门和鞋子的宽恕 / 164 | 不怕死的禅僧 / 176 |
| 一位难缠的客人 / 165 | 一对兄弟和破鞋子 / 177 |
| 人本来就没有什么
尊贵可言 / 166 | |



第八章

学贵有恒，道在悟真

佛说：“我只不过是一个指导者；是正道上的导师；是学佛者的指导人。我对弟子们也是尽心尽力地指导他们。至于弟子们是否能用心来听道，是否能力行于‘道’的正确方向，那就要看他们自己的努力了。”在学习上，尊师重教是禅，努力求知是禅，循序渐进是禅，持之以恒是禅，知难而进是禅，一丝不苟是禅，学以致用也是禅。修禅就是学习，学习应如修禅，学问在心，冷暖自知。学习过程中要保持一颗纯真的心，要边学边思，得到更加深入的内涵。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 悟道又说不出来的情形 / 181 | 马上就剃度 / 193 |
| 儒家的学者学道 / 182 | 每个门都可以进入 / 194 |
| 香严智闲悟道 / 182 | 眼前的即是真实的 / 194 |
| 生死之事 / 183 | 云游的和尚和念咒的老叟 / 195 |
| 身体力行的佛光禅师 / 184 | 深山静坐也徒然 / 196 |
| 这几件事你必须自己去做 / 185 | 必修的课程 / 197 |
| 赵州禅师学道 / 186 | 德韶国师的用意 / 197 |
| 真理是与文字无关的 / 187 | 老喇嘛的故事 / 199 |
| 马祖道一参禅 / 188 | 慧思研究《法华经》 / 200 |
| 两个比试悟性的小和尚 / 189 | 一代禅门大师 / 201 |
| 法常和马祖 / 190 | 鸟巢禅师和诗人 / 202 |
| 禅师的哑语 / 191 | 勤诵《无量寿经》的信徒 / 203 |
| 大珠慧海禅师和僧人 / 192 | |

第九章

世间一切的横逆和困苦，都是磨炼我们心性的洪炉和铁锤

禅宗讲究无执无我，很容易让人误解为放弃个人的主观努力，把禅理解为一味地闲适，乃至无所作为。学禅要获得的是一种闲适的心态，而不能片面地追求闲适的生活。实际上，学禅也要怀有一颗虔诚的心，充分发挥主观能动性，坚持不懈的纯洁自心、调和自身，自己足够的耐心、勇气和意志，以适应现实生活的种种压力，在生活中做自己的主人，使自己的生命力得到更充分的发挥。

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 生命的真相 / 207 | 当一天和尚敲一天钟 / 220 |
| 做梦的信徒 / 208 | 一尊罗汉像的雕塑 / 221 |
| 采取有效的行动 / 208 | 不能让人代理 / 222 |
| 一心向佛的法远 / 209 | 释迦牟尼和三个魔女 / 223 |
| 一日不作，一日不食 / 210 | 半心咒的威力 / 224 |
| 一件最简单也是最容易的事 / 211 | 解脱色身的束缚 / 224 |
| 什么才是真正该烤的东西 / 212 | 点石成金的龙树菩萨 / 226 |
| 山高怎阻野云飞 / 213 | 苏那长老尼证阿罗汉果 / 227 |
| 佛教徒的模范 / 214 | 极高明的人生智慧 / 228 |
| 一块质感上乘的石头 / 215 | 两个四川的和尚 / 229 |
| 鉴真和主持 / 216 | 明天的落叶还是会飘下来 / 230 |
| 铁观音中的茶道 / 217 | 欲速则不达 / 231 |
| 神光拜师 / 218 | 性子非常急躁的年轻人 / 232 |
| 乡下老妇的一枝香 / 219 | 佛陀和他的侍者 / 233 |
| | 时间还没有到 / 234 |



第十章

心地能平稳安静，处处皆青山绿水

禅是内在的学习，是一种自我的净化。宁静来自内心，勿向外寻求。学习禅只是帮助你改变最根本的心态、观念、生活方式和行为方式。身放闲处，心在静中，云中世界，静里乾坤。所谓触目菩提，在于自己心境而已。一个人的心如果澄净了，就日日是好日，夜夜是清宵，处处是福地，法法是善法。那么，还有什么能迷惑、染着我们呢？

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 坦然地面对生死 / 237 | 佛印和苏东坡 / 246 |
| 宗杲禅师和张九成 / 238 | 得失在于人 / 247 |
| 饿了就吃，困了就睡 / 239 | 享受明媚的阳光 / 247 |
| 天然禅师悟道 / 240 | 永嘉玄觉见慧能 / 248 |
| 性空禅师和贼首 / 241 | 登高望远的好处 / 249 |
| 沙弥开悟 / 242 | 禅师和小丑 / 250 |
| 一切随缘就好 / 243 | 小和尚的苦恼 / 251 |
| 美丽在于过程 / 244 | 苏东坡与佛印的境界 / 252 |
| 用怎样的心态对困难 / 244 | 让阳光照进屋子 / 253 |
| 元晓法师喝水 / 245 | 天天开心才是 / 254 |

第十一章


贪得者虽富亦贫，知足者虽贫亦富

社会发展越快，压力越大，人活得越累。滚滚红尘，浮华世象使太多的人耳目蒙蔽。于是，便见许多人拿着鞭子不停地役使自己，碌碌而奔金钱美色；连连而奔荣华利禄，以至于心为身役，身为物役。而修禅者讲究的是：“万古长空，一朝风月。”也就是要放下一切虚荣、偏见、成见和贪婪；把每一个闪过的灵感和贪念，都化做一道道清泉，来扑灭各种欲望之火。淡泊名利是禅，知足常乐也是禅。

- | | |
|------------------|-------------------|
| 白云禅师的禅诗 / 259 | 平常心是道 / 268 |
| 慧忠禅师的心迹 / 259 | 寻宝人和佛 / 270 |
| 应该放下什么 / 260 | 美丽而又庄严的小庙 / 270 |
| 和尚之勇 / 261 | 金碧峰禅师最喜欢的玉钵 / 271 |
| 自甘卑贱的达摩蜜多 / 262 | 平分财产的两兄弟 / 272 |
| 苏东坡和佛印论禅 / 263 | 年轻人和石匠 / 273 |
| 学问深时意气平 / 264 | 老和尚养马 / 274 |
| 茗山法师参谒印光大师 / 264 | 最重要的是心地真诚 / 275 |
| 心念容易飘浮不定 / 265 | 别给自己喝“咸水” / 275 |
| 得失随缘 / 266 | 豺骗婆罗门 / 276 |
| 何必强求 / 267 | 两头倒霉的渔民 / 277 |
| 禅师送饼子 / 267 | 我并没有亏负你 / 278 |



目 录



第十二章

寻求真正的快乐，转烦恼为菩提

佛陀的忠告是：“我们要愉快地生活，没有烦闷地愉快生活！”禅就是生命的极高智慧，是悟道的精髓，是打开心灵枷锁的一把钥匙，是帮助我们寻觅失去乐园的幽径。禅是生活的智慧和艺术。悟禅，可拭亮慧眼，透视生命的意义，领悟生活的真谛。以禅涤心，净化心灵，人生将向我们报以微笑与愉悦。真实的快乐是不能从拥有物质成就中获得的；要寻求真正的快乐，唯有透过精神的提升和开展，透过事物表象而彻了其本然，转烦恼为菩提。

- | | | | |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 佛陀和铁匠 | / 283 | 打开心门 | / 294 |
| 幸福在哪里 | / 284 | 快乐是一种心理状态 | / 295 |
| 心外无法，一切现成 | / 285 | 爱生气的妇人 | / 296 |
| 乐园在你心中 | / 286 | 尝到咸味了吗 | / 296 |
| 幸福只是一种感觉 | / 287 | 要征服自己的精神 | / 297 |
| 生活中处处有禅机 | / 288 | 快乐与痛苦 | / 298 |
| 一个贫穷的人 | / 289 | 安心地做小草 | / 299 |
| 一切都还在 | / 290 | 快乐的道理 | / 300 |
| 各人有各人的见识 | / 291 | 安心是禅 | / 301 |
| 世上最快乐的事 | / 292 | 太阳每天都照常升起 | / 301 |
| 选择谁为传人 | / 293 | | |