

禅

该心得

禅离你很近。

一般人所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

我们可以看清生命的意义，活出美满幸福的人生。

因此，生活中的每一个人都需要禅的智慧。

禅是一剂**解决**痛苦烦恼、走向快乐成功的**良药**，
禅是现代人的**必需品**。

东篱子◎解译 中国华侨出版社



累了的时候还是看一看那窗外的风景吧。
那湛蓝湛蓝的天、洁白悠闲的云、娇艳欲滴的花可以证明你曾经在此驻足停留……

禅 說心得

禅离你很近。

一般人所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，

我们可以看清生命的意义，活出美满幸福的人生。

因此，生活中的每一个人都需要禅的智慧。

禅是一剂解决痛苦烦恼、走向快乐成功的良药，
禅是现代人的必需品。

■ 东篱子◎解译 ■ 中国华侨出版社 ■



图书在版编目 (CIP) 数据

禅说心得/东篱子解译. —北京: 中国华侨出版社,
2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80222 - 268 - 7

I. 禅… II. 东… 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 003681 号

● 禅说心得

解 译/东篱子

责任编辑/涓 子

封面设计/纸衣裳书装

版式设计/春蕾工作室

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 20 字数 300 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 268 - 7/G · 221

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

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

这世间有几人可以拿起放得下，远离，不贪？
我们不必强求真实的解脱，
只需将一颗狂躁、贪恋、执著的心放平和一点，再平和一点，
就会活得比原来真实、快乐。

抛开心灵束缚，走进禅意境界





前

言

前 言

这婆娑世界便是一片苦海，无论如何都难逃尘世的重压，却又一切尽如镜花水月，繁华过后终成空。无论悲喜，哭过笑过之后，亦为罔然。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。于是，依附于禅。那么禅为何物？事实上，禅的本质极其简单，只要放下知见分别、远离价值判断取舍贪著，透彻地直指事物本身，就可以明心见性。

然而，这世间有几人可以放下、远离、不贪？所以虽经苦修，却依然难成正果。所以，我们不必强求真实的解脱，只需将一颗狂躁、贪恋、执著的心放平和一点，再平和一点，不要太过狂躁、贪恋、执著，就会活得比原来真实、快乐。

我们不要老得太快，却聪明得太迟。人生算起来也不过是3万天左右的时间。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？放下执著的贪恋、一切随缘、一切随性。那些曾经拥有的就让它远去，那些未来无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。

累了的时候还是看一看那窗外的风景吧。那湛蓝湛蓝的天、洁白悠闲的云、娇艳欲滴的花可以证明你曾经在此驻足停留……





目 录

第一章 悟心悟性： 找到认识自己的最佳途径

“天上地下，惟我独尊。”佛陀一生下来就指天指地说了这句话，揭示人自身之可贵，绝对不可替代。恒河有万沙，但每粒沙都宝贵。所以，人不应从外物取物，要从内心取心。

1. 人应有自知之明..... (2)
2. 尊重自己的本性..... (3)
3. 除却心灵的尘埃..... (5)
4. 持一颗平常心..... (6)
5. 任心清净..... (8)
6. 天堂与地狱 (10)
7. 心定则事定 (12)
8. 从小事中磨炼心性 (14)
9. 不要燃烧自己的功德 (16)





- 10. 不如改变自己..... (18)
- 11. 从心开始..... (20)

第二章 悟苦悟乐： 做苦海中一个快乐的人

佛陀说：“极乐世界”，这不是一张空头支票，而是真实的。人心欢乐时，整个世界都是美好的。如何得欢乐心？那就要做欢乐人：无愧、无执、无怒。

- 1. 快乐之道 (26)
- 2. 无苦何来乐 (27)
- 3. 简单才能快乐 (29)
- 4. 比较得来的苦恼 (31)
- 5. 何不放下 (33)
- 6. 苦恼的小和尚 (35)
- 7. 知足常乐 (37)
- 8. 有一双发现快乐的眼晴 (39)
- 9. 与幽默结缘 (41)
- 10. 放下烦恼..... (43)
- 11. 选择给予..... (44)

第三章 悟富悟贫： 不要让自己做一个心理的穷人

佛陀说：“无执”，指出“有执”是自毁本性。手上抓的东西多了，最后你会一样都抓不住。外物无限，但你心力有限。好东西要都要不完，反会断送自己。



- 1. 你眼里的财富 (48)
- 2. 不要落入财富的陷阱 (50)



3. 安贫乐道	(52)
4. 无财便是福	(54)
5. 守义而富且贵	(56)
6. 钱因人而有罪	(58)
7. 君子爱财,取之有道	(60)
8. 积聚金钱不是最重要的	(62)
9. 真正的穷人	(63)
10. 不要让金钱腐蚀	(65)
11. 金钱与自由你选择什么	(66)

第四章 悟生悟死： 正确面对生死

佛陀说：“不应取法”，讲万法归宗，真正的法只有一个，就是永恒的、不生不灭的自在法。你与死亡同体。所有生命都应该感谢死亡，因为如果没有它的限制，我们就真的死亡了。畏死者求生，怕黑的人自身放射光芒。

1. 生命有它自己的过程	(70)
2. 生命无常	(71)
3. 自杀是罪	(73)
4. 活就该活出品位	(77)
5. 参透生死心自宽	(79)
6. 珍惜活着的时间	(81)
7. 死亡	(83)
8. 生死皆是禅	(85)
9. 死亡的方式	(87)
10. 由死而悟	(89)
11. 停一停生命的脚步	(91)





第五章 悟进悟退： 自由进退、智者长存

佛陀说：“应无所往”，也就是说不可停留。在你停留的地方，就是你的路终止的地方。

1. 进时分清轻重 (94)
2. 以退为进 (96)
3. 人生要随缘而定 (98)
4. 向目标直行 (100)
5. 立即行动 (102)
6. 以勤作桨 (104)
7. 向同一个方向前进 (107)
8. 退一步海阔天空 (109)
9. 勇者前行 (111)
10. 如水之进退 (113)
11. 随机应变才能找到前进的出口 (116)
12. 做人要留退路 (118)
13. 欲速则不达 (120)

第六章 悟守悟立： 变通当随时随势

佛陀说：“万法无滞”，你不停留，便不被困住，在该流动和超越的空间里，如果你依然保持原有的状态就只能被淘汰和遗忘。



1. 因时而守，因地而变 (124)



2. 莫让形式所缚.....	(125)
3. 别让狭隘限制自己.....	(126)
4. 让不可能成为可能.....	(129)
5. 坚持与变通.....	(131)
6. 坚守自我.....	(133)
7. 其实那扇门是虚掩着的.....	(135)
8. 找不同的方法.....	(136)
9. 唤醒你的天分.....	(138)
10. 从规律入手	(140)

第七章 悟爱悟恨： 爱恨因缘而起

佛陀说：“色不异空。”指出空(虚无)与色(实有)相依存，当你感觉空虚时，你就获得了实实在在的空虚。这是你最大的收获，你将根据你收获的空虚收获等量甚至超量的快乐与幸福。

1. 最伟大的母爱.....	(144)
2. 子孝为爱.....	(147)
3. 朋友之爱贵乎知己.....	(149)
4. 爱恨皆源于情.....	(150)
5. 聚散随缘.....	(152)
6. 婚后如朋友般对待爱人.....	(154)
7. 不要错过了才知道后悔.....	(156)
8. 给爱空间.....	(157)
9. 平淡是真.....	(159)
10. 不要期待完美的爱情	(162)
11. 婚姻是个互助组	(164)
12. 别让感情错位	(167)





第八章 悟宽悟严： 宽严有度则可自在安乐

佛陀说：“能安忍之人，以安忍庄严其身，遇事皆能忍，安忍又为勤勉之人，所必有之行持。又修行之人，亦仗安忍之力，为自己之力，因安忍一事，能带来大福大乐。”

1. 宽容是一种美..... (172)
2. 请你选择宽恕..... (173)
3. 有容乃大..... (175)
4. 容难容之事..... (178)
5. 懂得分享..... (180)
6. 不要在小事上计较..... (182)
7. 严于律己，宽以待人..... (185)
8. 不要固执地否定他人..... (187)
9. 忘记是对自己的宽容..... (188)

第九章 悟善悟恶： 永为善事，永为善人

佛陀说：“非身是名大身。”讲大身（大我）来自非身（非我）。要想修成金刚不坏之身，成就万世基业，就要把自己交给众人，这样才能完善自我，引领众生。

1. 勿以恶小而为之..... (192)
2. 爱这世间一切生命..... (194)
3. 常行忏悔..... (196)
4. 放下善恶..... (198)
5. 盲人点灯..... (200)





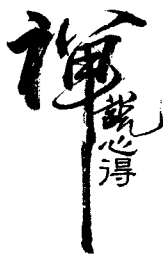
6. 一视同仁度世人.....	(202)
7. 潜能因恶习而无光.....	(204)
8. 施予他人不求回报.....	(206)
9. 福报有时.....	(207)
10. 有颗慈悲心.....	(208)

第十章 悟得悟失： 怀一颗平常心对待得失利害

佛陀说：“应无所住。”就是要我们去掉执著心，不要执著于某个目标，不要为求一点，而失掉一面。因为你只有一个，而目标却可以是很多个。

1. 人生要活得潇洒.....	(212)
2. 舍与得.....	(213)
3. 生活的两面.....	(215)
4. 忍小舍谋大得.....	(217)
5. 不要为错过了的怀有遗憾.....	(219)
6. 不要太固执.....	(222)
7. 只选适合自己的.....	(224)
8. 何必盯着成功不放.....	(226)
9. 舍去无益之物.....	(229)
10. 无病是大得.....	(231)
11. 不要失掉高尚的自己.....	(232)





第十一章 悟清悟浊： 糊涂的活着比清醒时更快乐

有的事不明白就不会牵肠挂肚，就会少一分烦恼。佛陀说：“一切万法不离自性。”就是说人不可自寻烦恼，人说我痴，我就痴给他看。

1. 难得糊涂..... (236)
2. 都明白就不明白了..... (237)
3. 糊涂才是大学问..... (239)
4. 糊涂人最高明..... (241)
5. 糊涂为自保之良策..... (243)
6. 心清而形浊..... (246)
7. 智识点亮人生..... (249)
8. 于细处看清世人..... (251)
9. 一半清醒一半醉..... (254)
10. 真正的聪明人..... (255)
11. 千万别自作聪明..... (257)

第十二章 悟礼悟道： 礼遇他人于己无害

佛陀说：“入于人群中，自未知他人，他人未自知，不应心自恃。”那些在人性上冷漠傲慢的人，很容易遭到突然的失败，而那些有礼有节、有爱心的人则可以得到人们加倍的尊敬和爱戴，并可因此获得持续不断的成功。



1. 待人莫失谦恭..... (260)
2. 以暖语对人..... (262)



3. 放下你的优越感.....	(264)
4. 恭敬做人.....	(266)
5. 先礼后行.....	(268)
6. 敬他人即是敬自己.....	(270)
7. 道乃平常心.....	(272)
8. 有道之人更谦卑.....	(274)
9. 学得优雅一点.....	(277)
10. 道在信与不信间	(279)

第十三章 悟高悟低： 不要将自己凌驾于他人之上

佛陀说：“留连众生。”是讲人必然在众人中做人。佛陀当初抛弃的也只是王位，并非众生。我们都是众生，所以，不要以为我们自己就高于他人之上。

1. 得意时当知抽身而退.....	(282)
2. 生活求俭.....	(284)
3. 圣人无名.....	(286)
4. 言语低调一点.....	(287)
5. 做人还需谦虚一点.....	(289)
6. 低调是我们步入社会的必然要求.....	(292)
7. 真正的高贵.....	(295)
8. 先低才能后高.....	(297)
9. 别把自己看得太高.....	(299)
10. 水满则溢，月盈则亏.....	(302)
11. 不要给别人当靶子	(304)





第一章 悟心悟性：

找到认识自己的最佳途径

“天上地下，惟我独尊。”佛陀一生下来就指天指地说了这句话，揭示人自身之可贵，绝对不可替代。恒河有万沙，但每粒沙都宝贵。所以，人不应从外物取物，要从内心取心。



1. 人应有自知之明

你我皆凡人，却总妄想做一个非凡人，知物之好坏，而希望得其精而弃其糟，恨不能网天下之精华尽收己囊。正如佛陀所说：“不应取法，不应取非法。”明白自己的自身条件才是取诸于外的资本。如果你只知道要取物之精华而不知自己有没有与之相对等的能力，那就该是你一生中最大的憾事了。所以，人贵有自知之明。

南岳怀让禅师有一弟子名叫马祖，马祖在般若寺时整天盘腿静坐，苦思冥想。怀让禅师便问他：“你这样盘腿而坐是为了什么？”

马祖答道：“我想成佛。”

怀让禅师听完后，拿了一块砖，在马祖旁边的地上用力地磨。

马祖问：“师父，你磨砖做什么？”

怀让禅师答道：“我想把砖磨成镜子。”

马祖又问：“砖怎么能磨成镜子呢？”

怀让说：“砖既不能磨成镜，那么你盘腿静坐又岂能成佛？”

马祖问道：“要怎么才能成佛呢？”

怀让答道：“就像牛拉车子，如果车子不动，你是打车还是打牛呢？”

马祖恍然大悟。

当砖不具有成镜的特性时，你永远都无法把它磨成镜子。相对于人而言，这种道理同样适用。你永远是你，我永远是我。即使再加以雕饰，刻意模仿都无法彼此替代。因为这是由各自的特性决定的。而这种特性又决定了各自的生存方式和生存状态。所以，你不必羡慕别人的优越之处，也不用诋毁别人的缺点。说不定你有比别人更优越的地方，只是你不认识自己那光明的一面。也说不定你在诋毁别人缺点的时候，自己正犯着同样的错误，做着相同的傻事。只是你不认识自己那黑暗的一面。

人贵有自知之明，只有自知才能正确地评价自己，才不会犯蚍蜉撼大树的错误，也不会畏首畏尾错失良机。仔细地观照自己的内心世界。在喧嚣的尘世留一片可以静憩身心的领地，倦时燃一炷兰香，悠然独坐，也许你可以突然顿悟、参透人生的玄机——知己察己，方能取外物之精华而弃外物之糟粕。尤如伯乐识马，韩愈在《马说》里慨叹：“世有伯乐，然后有千里马，千里马常有而伯乐不常有。”韩愈意在慨叹人生际遇之不平。然而，你若无千里之才，安能稳享千里马之遇？你若无伯乐之智，安能识

