

读

禅悟人生

禅是一杯茶
品味有清香



蔡少恒 ◆ 编著



当代世界出版社



读
禅悟人生

蔡少恒 ◆ 编著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

读禅悟人生 / 蔡少恒编著. —北京: 当代世界出版社, 2008. 4
ISBN 978-7-5090-0345-9

I. 读… II. 蔡… 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(2008)第 044218 号

出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号(100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010)83908400
发行电话: (010)83908410 (传真)
(010)83908408
(010)83908409

经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京建泰印刷有限公司
开 本: 787×1092 毫米 1/16
印 张: 20
字 数: 240 千字
版 次: 2008 年 5 月第 1 版
印 次: 2008 年 5 月第 1 次
印 数: 1-10000 册
书 号: ISBN 978-7-5090-0345-9/B·069
定 价: 32.00 元

前 言



禅是梵文“禅那”的简称，其本意为“弃恶”、“静虑”、“思维修”等，即是佛的意思，是修炼佛学的一种方法。自禅宗祖师达摩传至我国后，形成了佛学的一个派宗，代表了一种内心的感悟，一种生命的境界，后被人们通称为“禅道”。

禅道的表现形式有多种，如：禅悦、禅悟、禅境、禅机、禅趣、禅意等等。但直修禅悟、直入禅境的最根本所在还是禅心，即清静寂定的心境。古人有诗言：“片石孤峰窥色相，清池皓月照禅心。”禅心告诉我们这样一个人生哲理：明心见悟、豁达空灵，才能使人拥有快乐；恒心守志、除却浮躁，才能获得更大的成功。倘若急功近利，势必难成大器；倘若被物欲所牵，被名利所诱，也势必会堕于烦恼与苦境中。

生活多姿多彩，禅的内容同样极为丰富，并且禅与生活密不可分。这种密不可分的关系，既反映了二者的现实性，也展现了二者的超越性。我们所说的修禅，其实就是人们面对生活所进行的禅的体验，修的是心境。这种心境的内涵包容着人生的多个方面，如意志、恒心、宽容、谦让、快乐等等。

这也正是人生通往成功之路所不可或缺的重要智慧。

如佛教中就有这样一则恒守禅心修行而成的故事：

有一天，奕尚禅师从禅定中起来时，刚好听到传来阵阵悠扬的晨钟声。禅师很专注地聆听完晨钟声之后，召唤侍者问道：“早晨

司钟的人是谁？”侍者回答道：“是一个新来参学的沙弥。”于是奕尚禅师便要侍者将这个沙弥叫来，问道：“你今天早晨是以什么样的心情司钟呢？”

沙弥不知道禅师为什么要这样问他，回答道：“没有什么特别的心情，只是敲钟而已。”

奕尚禅师说：“不是吧？你在打钟时，心里一定念着些什么。因为我今天听到的钟声，是非常高贵响亮的，那是正心诚意的人才能发出的声音。”

沙弥想了想，说道：“报告禅师！其实也没有刻意念着什么，只是我尚未出家参学时，家师时常告诫我，敲钟的时候应该要想到钟即是佛，敬钟如佛，用仿佛入定的禅心来司钟。”

奕尚禅师听了非常满意，又提醒道：“往后处理任何事务时，都要保持今天早上司钟的禅心。”

此后，这位沙弥无论做任何事、动任何念，都会牢记奕尚禅师的教诲，一直保持着那天清晨司钟时的禅心——他就是后来著名的森田悟由禅师。

可以说，禅道是自我内心升华的一种方式，是博大精深的佛教之精髓。倘若能够悟到禅道，就能够使人以洁塑身、禀持良操、破除妄念、懂得宽容、避免纷争，在熙攘的红尘中，冷静地穿越喧嚣、淡泊诱惑，从而使心灵获得清凉和享受。

本书浓缩了禅的核心思想和精华，把禅道智慧与生活紧密相连。精心汇集了禅意深刻、饶有趣味的经典故事，结合文中内容配以精美的插图，并对故事一一作了智慧点评，力求让读者在阅读中获得轻松、快捷的感悟，并通过潜移默化的人生感悟，更好地开拓或创造美好的人生。

目 录



一、德在人先——修持身心，塑造魅力

| | |
|--------------------|----|
| 关山禅师的洗脚石 | 3 |
| 我今守实话，心中无悔恨 | 4 |
| 一颗宝贵的珍珠 | 6 |
| 昙翼法师抵诱采薇少女 | 8 |
| 福海禅师德高望重 | 10 |
| 为众僧燃火 | 12 |
| 小沙弥送花 | 14 |
| 镜虚禅师和一个女人 | 15 |
| 无德禅师与元持和尚 | 16 |
| 用悠闲的心态完成忙碌的事 | 17 |
| 禅无杂邪 | 18 |
| 无怨无悔每一天 | 19 |
| 让禅进入生活 | 20 |
| 不让心灵荒芜 | 21 |
| 和尚入梦见先贤 | 22 |

| | |
|-------------------|----|
| 九年守节 | 23 |
| 心里的落叶捡一片少一片 | 24 |
| 守戒的和尚 | 25 |
| 茶道的秘密 | 27 |
| 耕种心田，才能坦然前进 | 29 |
| 最重要的是心地真诚 | 31 |
| 咸淡有味 | 32 |

二、打开心门——寻找隐藏的内在潜能

| | |
|--------------------|----|
| 宝藏就在自己身边 | 35 |
| 要看到自己的长处 | 36 |
| 什么担子都不重 | 38 |
| 一颗珍贵的明珠 | 39 |
| 心眼的妙用 | 40 |
| 禅师和一位虚弱的母亲 | 42 |
| 大珠慧海参拜马祖道一禅师 | 43 |
| 你就是佛 | 44 |
| 解救自身的困境 | 45 |
| 求人不如求己 | 47 |
| 鉴真与住持 | 48 |
| 等待奇迹 | 50 |
| 无心是道，心即是佛 | 51 |
| 命运就在自己的手中 | 52 |
| 四个老婆 | 53 |
| 不要让机会从身边流失 | 54 |
| 燃烧火种 | 55 |



三、突破思维定势——解决问题的根本在于把握关键

| | |
|------------------------|----|
| 确定一个明确的目标 | 59 |
| 愁山大师借宿 | 60 |
| 玄奘收徒 | 61 |
| 有些答案并不是唯一的 | 64 |
| 怎奈天不淋一人 | 65 |
| 挖掉毒树的根 | 66 |
| 机灵的小沙弥 | 68 |
| 采药的三个小和尚 | 69 |
| 识得自性 | 70 |
| 逼出灵感 | 71 |
| “无变”胜过“有变” | 73 |
| 居士请教禅师 | 74 |
| 等待幸福追赶自己 | 75 |
| 什么才是真正该烤的东西 | 76 |
| 无言妙辩 | 78 |
| 有和无 | 80 |
| 两个有烟瘾的人 | 81 |
| 不作空洞的说教 | 82 |
| 辨别细微的差别 | 83 |
| 一个云游天下的僧人 | 84 |
| 带回一个苹果 | 85 |
| 全面地看待问题，就能避免许多错误 | 86 |

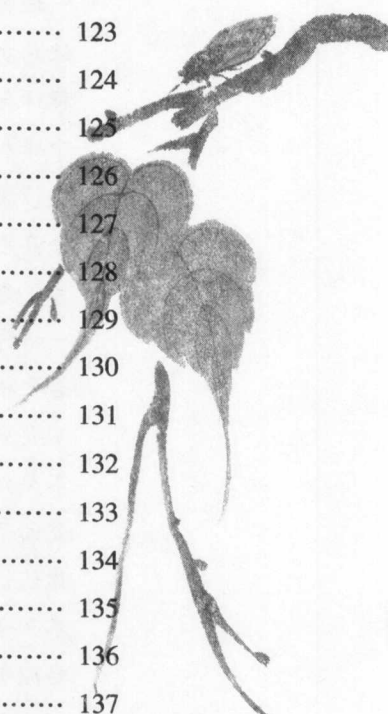
四、心动不如行动——凡事必须做才行

| | |
|-----------------------|-----|
| 时机 | 89 |
| 播种才会收获果实 | 91 |
| 穷和尚和富和尚 | 93 |
| 重要的是做而不是想 | 94 |
| 我不入地狱，谁入地狱 | 96 |
| 在清楚的焦点上着力 | 97 |
| 一日一钱，千日一千 | 99 |
| 观音菩萨解说 | 101 |
| 做梦的信徒 | 103 |
| 发挥自身的能力 | 104 |
| 贵在力行 | 105 |
| 采取有效的行动 | 107 |
| 花开堪折直须折，莫待无花空折枝 | 108 |
| 挖出一口井 | 109 |

五、禅是快乐——转烦恼为菩提

| | |
|-------------------|-----|
| 怎样才能活得快乐 | 113 |
| 极乐是一种感觉 | 114 |
| 被锁在房间里的女人 | 115 |
| 修行从忘我到无我 | 117 |
| 绝思绝虑，快乐是佛 | 118 |
| 辩证看好坏，祸福常转化 | 119 |
| 快乐的乐曾高僧 | 121 |

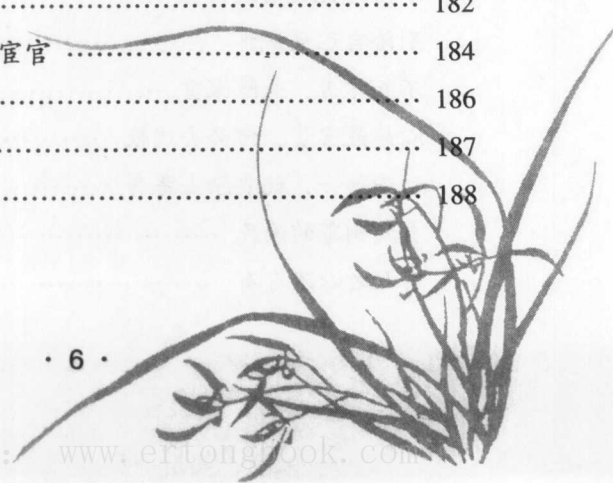
| | |
|-----------------------|-----|
| 不挂一丝 | 122 |
| 耳不听，心不烦 | 123 |
| 不要为明天忧虑 | 124 |
| 不要自寻烦恼 | 125 |
| 不要为无聊的事缠绕 | 126 |
| 椅子就是竹木 | 127 |
| 学会转化 | 128 |
| 防心中之贼 | 129 |
| 名医幽默的“一言方” | 130 |
| 该哭的应是那个人 | 131 |
| 什么是团团转 | 132 |
| 与其留恋失去的，不如去寻找新的 | 133 |
| 庄周梦蝶 | 134 |
| 修得一颗光明之心 | 135 |
| 退步让一让，会减少许多麻烦 | 136 |
| 放下重负 | 137 |
| 不要过于苛求 | 139 |



六、参悟自省——修正不良的观念

| | |
|-------------------|-----|
| 不要忽视反省的价值 | 143 |
| 别给自己喝咸水 | 145 |
| 不知孝者，业障深重 | 146 |
| 心静最宝贵，何必去比较 | 148 |
| 动静如一，就要除去恶念 | 150 |
| 自找倒霉的渔民 | 152 |
| 害人之心不可有 | 154 |

| | |
|--------------------|-----|
| 黑和尚与白和尚 | 155 |
| 一坛黄金，两人送命 | 157 |
| 故意卖弄 | 158 |
| 禅师与玉钵 | 159 |
| 中峰和尚答疑 | 160 |
| 去沙漠寻宝的人 | 162 |
| 舍弃不适当的执著心 | 163 |
| 为了香美甘甜的果子 | 165 |
| 一语惊醒梦中人 | 166 |
| 舌之福祸 | 167 |
| 不要盲目得意 | 168 |
| 不要知错不改 | 169 |
| 爱面子的禅师 | 170 |
| 你认识你自己吗 | 171 |
| 不必争执 | 172 |
| 要理智，不要冲动 | 173 |
| 不适合自己的别去模仿 | 174 |
| 虚荣会迷失自己 | 175 |
| 一根蜘蛛丝 | 177 |
| 十后悔 | 178 |
| 月亮正在看着你 | 179 |
| 心真清净的出家人 | 180 |
| 默仙禅师与吝啬人 | 181 |
| 马虎先生 | 182 |
| 慧忠禅师和专权跋扈的宦官 | 184 |
| 为了五颗金牙 | 186 |
| 人无远虑，必有近忧 | 187 |
| 高傲的道士 | 188 |



七、谦虚谨慎——碰壁少，顺境多

| | |
|---------------------|-----|
| 德山大师碰壁于老婆婆 | 191 |
| 骄傲自满是一个可怕的陷阱 | 193 |
| 从悦禅师送荔枝 | 194 |
| 苏东坡输玉带 | 195 |
| 多方拜谒，谦恭治学 | 196 |
| 人外有人，天外有天 | 198 |
| 茶杯低于茶壶才能被注入香茗 | 200 |
| 不要有“满了”的想法 | 201 |
| 谨慎不惑，明辨是非 | 202 |

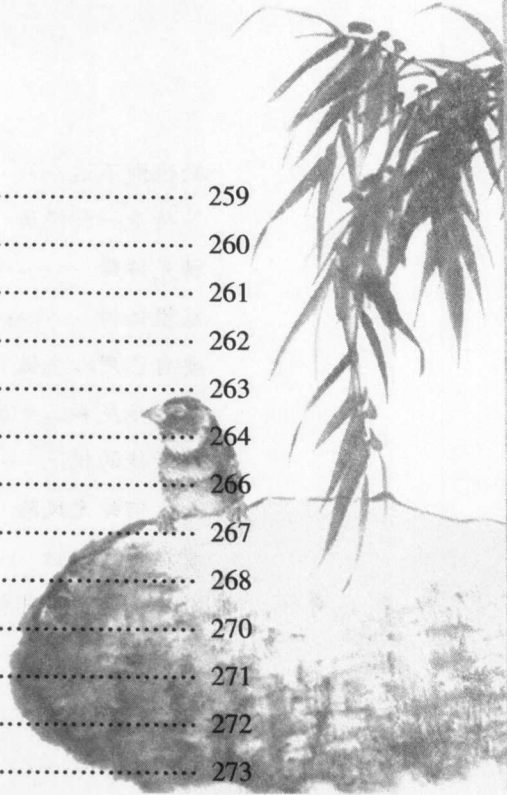
八、宽容忍让——宽厚仁慈是一种博大胸怀

| | |
|--------------------|-----|
| 宽容的胸怀让你成佛 | 207 |
| 禅师们的仁慈 | 208 |
| 宽宏大度的老禅师 | 209 |
| 终于送了他一轮明月 | 210 |
| 梦窗禅师乘船 | 211 |
| 七里禅师和强盗 | 212 |
| 婢女与羊的斗争 | 213 |
| 月船禅师卖画 | 214 |
| 仙崖禅师和吵架的夫妇 | 216 |
| 过去的就应该让他成为过去 | 217 |
| 心中要装着别人 | 218 |

九、通通空明——明心见性，大智大悟

| | |
|-------------------|-----|
| 浮生梦中 | 221 |
| 童子与禅师 | 222 |
| 大千世界一禅床 | 223 |
| 峰顶上的佛像 | 225 |
| 一池荷叶衣无尽 | 226 |
| 并无功德 | 227 |
| 禅景清超 | 228 |
| 天皇道悟印证修行 | 231 |
| 参悟三境界 | 232 |
| 见山不是山，见水不是水 | 234 |
| 野狐禅 | 236 |
| 心迹不要太重 | 238 |
| 菩提本无树 | 239 |
| 玄觉与慧能禅师 | 241 |
| 佛性如是 | 243 |
| 无欲则刚 | 245 |
| 如来捏花，迦叶微笑 | 246 |
| 无位真人 | 249 |
| 心不留则影不留 | 250 |
| 贪恋香味，心中就会烦恼 | 251 |
| 汾山的火种 | 252 |
| 你爱色吗 | 253 |
| 欧阳修听禅 | 254 |
| 身外之物带不走 | 255 |
| 裴休居士学禅开悟 | 256 |
| 悟性本在最深处 | 257 |

| | |
|-----------------|-----|
| 灵利道人 | 259 |
| 不断自我超越 | 260 |
| 伎俩 | 261 |
| 从心流出 | 262 |
| 蚊子叮铁牛 | 263 |
| 不立文字的拈花微笑 | 264 |
| 多福一丛竹 | 266 |
| 富贵如浮云 | 267 |
| 忠心耿耿的雁子 | 268 |
| 真不像个人 | 270 |
| 一匹马所带来的烦恼 | 271 |
| 保住了金耳环 | 272 |
| 得指忘月 | 273 |
| 教化众生的小和尚 | 274 |
| 做事情不要过于着急 | 275 |



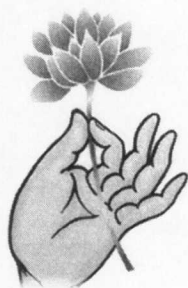
十、志存高远——有耐心与意志才会到达高远境界

| | |
|-----------------|-----|
| 佛陀与侍者 | 279 |
| 达摩面壁九年 | 280 |
| 不服输的下棋老人 | 282 |
| 玄奘西域取经 | 283 |
| 于细微之处用心 | 286 |
| 山高岂阻野云飞 | 287 |
| 一块木板和一把小刀 | 288 |
| 敢于与强手竞争 | 289 |
| 坚定从佛的法远禅师 | 291 |

| | |
|-----------------|-----|
| 欲速则不达 | 292 |
| 等待是一种经历 | 293 |
| 神光拜师 | 294 |
| 陈操悟禅 | 295 |
| 要自己用心去做 | 296 |
| 释迦牟尼和三个魔女 | 297 |
| 佛教徒的模范 | 298 |
| 人生何处无风险 | 299 |
| 贵在持之以恒 | 300 |
| 敬钟如佛，恒守禅心 | 301 |
| 水的形状 | 302 |



一、德在人先—— 修持身心，塑造魅力



禅是中国哲学的重要来源，它结合了儒、道、佛的精神，渗透着人生的重要智慧。正如赵朴初先生曾说过：“禅是一面镜子，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。”通过悟禅，必将有助于人们纯化心灵。

