

智慧书坊 10

禅 的智慧

CHAN DE ZHI HUI

李国超 编著

一个人能真正静下来的，属于自己的，不受外界干扰的时候，是一种难得的幸福。

——罗兰

- ▷ 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……

远方出版社





智慧书坊 10

禅 的 智慧

CHAN DE ZHI HUI

▷ 李国超 编著 ◁

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅的智慧 / 李国超编著. — 呼和浩特: 远方出版社,
2007.1

(智慧书坊丛书 / 李志敏主编)

ISBN 7-80723-182-3

I. 禅… II. 李… 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(2006)第158683号

智慧书坊丛书——禅的智慧

丛书主编	李志敏
作 者	李国超
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	北京威远印刷厂
开 本	110×170 1/32
字 数	2500千字
印 张	210
版 次	2007年1月第1版
印 次	2007年1月第1次印刷
印 数	1-5000册
标准书号	ISBN 7-80723-182-3
定 价	(全20册)336.00元

前言



提到禅，人们很容易想到深山古庙，蒲团之上禅师坐禅入定的形象。然而，禅既在于坐，又不在于坐。这是因为禅在于由入定到开悟，以智慧的、特殊的视角观察世界，透视人间，从而获得心灵上的解放、精神上的畅快、生活上的指导。

当你一旦进入这即心即佛的境界，那么即便坐也是禅，立也是禅，行也是禅，睡也是禅，时时处处都是禅啊。

古代许多的文人雅士都修禅，像李白自称青莲居士，苏东坡号东坡居士，李清照号易



禅的智慧



Chan De Zhi Hui

安居士,欧阳修号六一居士等等,原因何在呢?

禅是智慧的结晶,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。

人们透过众多禅师所遗留下来的那些禅经、禅偈,便不难从中参悟到许许多多的智慧,指引着我们奔向更光明、更成功的明天,这些便是禅的人生智慧。

前 言



而六祖慧能所著的《坛经》记录着他得道的经过及他对佛法的见解，是唯一一部出自中土，又被后人认同为“经”的著作。

《坛经》可以说是中国禅宗最早、也最具权威的著作。由于六祖慧能不识文字，本书全是他口述，弟子整理而成的，几千年来它之所以盛极不衰，除了《坛经》本身所具备的佛学价值以外，它的通俗易懂也是一个重要的原因。

本书就是从禅经、禅偈出发，深层挖掘其中蕴含的哲理，并用一些经典的禅故事加

禅的智慧



Chan De Zhi Hui

以阐释，让人们在一种很轻松、愉悦的状态下，品味到禅带来的心灵洗涤与智慧指引。



目 录



第一章 清修禅心 / 1

1

用心体会人生真滋味 / 2

2

心中空明，人自明 / 11

3

凡事寻常看，排压心舒畅 / 19

4

虚怀若谷，自谦自有得 / 26

5

无欲而恬然 / 35

6

安贫乐道，人生快哉 / 43

7

幸福与贫富无关 / 51

8

随缘，让烦恼随风而逝 / 59

9

宽广胸襟，无忧也无恼 / 67

10

清除妄念，逍遥一生 / 73

11

烦心琐事皆抛开，找回迷失的自我 / 80

12

过去不代表现在或将来 / 86



禅的智慧

Chan De Zhi Hui

“放下”就是快乐/92	13
拨云见日，洗涤心灵/100	14
第二章 禅定人生/109	
明白度人生，回首亦坦然/110	1
无种不结果/119	2
适合自己的路，才是正确的路/127	3
思想决定出路/136	4
梅花香自苦寒来/144	5
“金鳞”还须跃“龙门”/151	6
解铃还须系铃人，命运终须自己握/159	7
成败只在一念间/166	8
说一丈，不如行一尺/175	9
成功不必拘泥形式/183	10

目录



- 11 执著未必是好事/190
- 12 学无止境，终身学习/199
- 13 天然去雕饰，结果自然成/205
- 第三章 立世禅道/213**
- 1 无规矩何成方圆/214
- 2 “退”之“进”道/222
- 3 成败皆于心/230
- 4 懂得变通，不通亦通/238
- 5 凡事不可执牛角/245
- 6 戒嗔戒狂，不嚣张/252
- 7 思虑荣辱，难成大事/260
- 8 话说两头，自圆其说/267
- 9 智人忘心不除境，愚人除境不忘心/274



禅的智慧



Chan De Zhi Hui

CONTENTS

量他长补己短，完善自我/282

10

求人不如求己/289

11

平等待众生/296

12

输得起才能赢得了/303

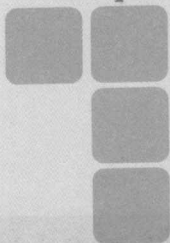
13

静坐常思自己过，闲谈莫论他人非/310

14

淡漠以清心，日日是好日/318

15



第一章 清修禅心

修禅先修心，有一颗清修之心才能参透何为禅；人生亦是如此，有一颗不迷茫的心，人生才会不迷茫。

《禅心》

【文粹】



1

用心体会人生真滋味

【原典】

善知识，心量广大，遍周法界，用即了了分明，应用便知一切。一切即一，一即一切，去来自由，心体无滞，即是般若。

——《坛经》

【释义】

善知识，心量博大无比，能够包容一切事物和现象。心的功能就在于能够清楚地认识一切事物和现象，如果运用本心来观察，便能理解一切。一切事物和现象就

等于单一的本心，单一的本心也就等于一切事物和现象。心的本质就是自由自在，任来任往，没有任何事物和现象能够阻碍它，这就是般若智慧。

【深释禅意】

生活给予每个人的快乐大致上是没有差别的：人虽然有贫富之分，然而富人的快乐绝不比穷人多；人虽有名望高低之分，然而那些名人却并不比一般人快乐到哪去。人生各有各的苦恼，各有各的快乐，只是看我们能够发现快乐，还是发现烦恼罢了。

白云禅师受到了神赞禅师《空门不肯出》的启发，而作过一首名为《蝇子透窗偈》的感悟偈。其偈是这样的——

为爱寻光纸上钻，不能透处几朵难。

忽然撞着来时路，始觉平生被眼瞒。

从表面意义上看，白云禅师的这首诗偈可以

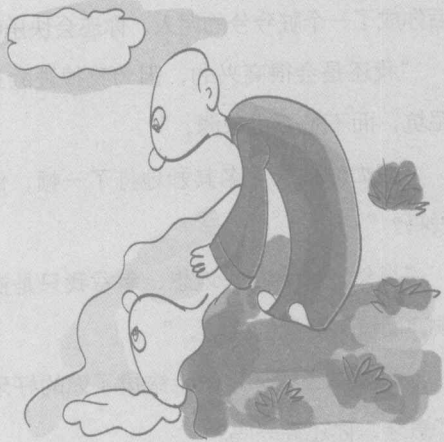
这样理解：苍蝇喜欢朝光亮的地方飞。如果窗上糊了纸，虽然有光透过来，可苍蝇却左突右撞飞不出去，直至找到了当初飞进来的路，才得以飞了出去，也才明白原来是被自己的眼睛骗了。苍蝇放着洞开无碍的“来时路”不走，偏要钻糊上纸的窗户，实在是徒劳无益，白费工夫。

这首诗偈通俗易懂却又意喻深刻，诗中的“来时路”喻指每个人的生活都有值得去品味的地方，只可惜往往不加以注意罢了。而“被眼瞒”一句更是深有寓意，意指人们常常被眼前一些表面的现象所欺骗，无法发现生活的真滋味。此偈选取人们常见的景象，语意双关、暗藏机锋，启迪世人不要受肉眼蒙蔽，而要用心灵去体会那些生活中通常被人们忽略而又美丽的瞬间。

一位哲学家不小心掉进了水里，被救上岸后，他说出的第一句话是：呼吸空气是一件多么幸福的事情。空气，我们看不到，日常生活中也很少意识到，但失去了它，你才发现，它对我们是多么

重要。据说后来那位哲学家活了整整100岁，临终前，他微笑着、平静地重复那句话：“呼吸是一件幸福的事。”言外之意，活着是一件幸福的事。

生活中的快乐无处不在，而在于如何去体会，倘若用心体会便不难感受。生活的幸福是对生命的热情，为自己的快乐而存在，在那些看似无法逾越的苦难面前，依然能够仰望苍穹，快乐便会永远伴随左右。



一个人听说有一位很有名的乐观者，于是，他便去拜访这位乐观者。

乐观者乐呵呵地请他坐下，很有礼貌地帮助他解决心中的烦恼。

“假如你一个朋友也没有，你还会高兴吗？”这个人开门见山地问。

“当然，我会高兴地想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。”

“假如你正行走间，突然掉进一个泥坑，出来后你成了一个脏兮兮的泥人，你还会快乐吗？”

“我还是会很高兴的，因为我掉进的只是一个泥坑，而不是万丈深渊。”

“假如你被人莫名其妙地打了一顿，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我只是被打了一顿，而没有要我的性命。”

“假如你去拔牙，医生错拔了你的好牙而留下了患牙，你还高兴吗？”