

白话古典宝库

[明] 洪应明

白话

一

日

一

禅



白 话
一 日 一 禅

原著：洪应明

释评：张凯令

中国旅游出版社



(京)新登字031号

责任编辑: 潘笑竹

封面设计: 海 妮

白话一日一禅

释评: 张凯令

原著: 洪应明

*

中国旅游出版社出版发行

(北京建内大街甲九号)

北京东华印刷厂印刷

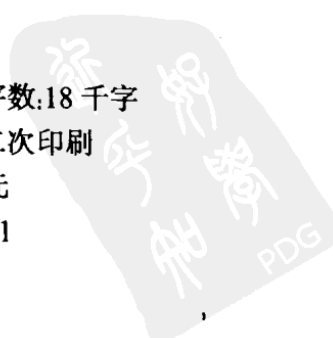
*

787×1092毫米, 1/32开 印张:10.75 字数:18千字

1991年12月第一版 1992年4月第二次印刷

印数 10500—13500 定价:5.40元

IXBN 7-5032-0488-5/Z*121



编者的话

禅学是一门生活的智慧与艺术，禅的方法不是指导我们逃避现实，而是教导人们真心投入生活，发挥人性光明面的本质。尤其是在竞争激烈的现代社会，人类承受着来自大自然和社会环境的巨大压力，禅确能在你的心灵世界，洒下清凉的甘露，把感情与理智融合起来，从虚幻和偏见的枷锁中解脱出来，让自己品触到超脱的欢愉和醒悟之后的自由。有如你从烦闷的小屋走到春光明媚的田园，大自然的秀丽景色，顿然使你心旷神怡。

早在多年前，西方及日本等经济强国，即开始了对禅学的研究，此种趋势至今愈演愈烈，尤其是日本的企业界，更是乐此不疲；禅学已成中为他用的热门。本书溶儒家、佛家、道家思想为一体，从古为今用的目的出发，将古典文言译成白话，继《白话菜根谭》后又汇编成这本《白话一日一禅》。作为读者了解中华民族古代文明智慧，用以丰富自身思想文化素养，提高驾驭生活的能力，具有现实意义。

目 录

一日一禅

- 一、依附权势者不得善果 1
- 二、要保有志气 3
- 三、骨鲠言有砥砺的作用 5
- 四、日常以心平气和为贵 7
- 五、要懂得暇时吃紧、忙里偷闲 9
- 六、夜来观心真妄立辨 11
- 七、锦衣玉食者易失节 13
- 八、断绝俗念就能人名士之流 15
- 九、要有推功揽过的襟怀 17
- 十、居家亦能得道 19
- 十一、妄心消失后才产生真心 21
- 十二、满足欲念后只觉乏味故应压抑之 23
- 十三、要明了无过即为功 25
- 十四、处逆境要寻求初心、处顺境要预留后路 27
- 十五、自以为是将难以得道 29
- 十六、心静则妖魔无从侵害 31
- 十七、心念过浓、过淡都不适宜 33
- 十八、财势不及仁义 35
- 十九、立身要高于人，处世要知退让 37

二十、待人处世之道要运用得宜	39
二十一、不可误用圣贤书	41
二十二、读书要法圣贤，居官要爱子民	42
二十三、来自道德的名声最能持久	44
二十四、要及时行善	46
二十五、处世要宽严得宜	48
二十六、不求名利才能享受真正的快乐	50
二十七、君子不受命运的捉弄	52
二十八、语多必有失	54
二十九、要有容人的雅量	56
三十、君子要保有真心	58
三十一、不要为贫穷所困扰	60
三十二、要懂得自求多福	62
三十三、家和万事兴	64
三十四、逆境是磨练人的砥石	66
三十五、精诚所至，金石为开	68
三十六、万物与我同为一体	70
三十七、享乐不宜过份	72
三十八、要把握人生	74
三十九、要避免产生恩怨	76
四十、要树立人望、重视旧交	78
四十一、冷静应付家庭变故，恳切规劝朋友过失	80
四十二、要有先见之明	81
四十三、懂得自我克制	83
四十四、勿随便向人推心置腹	85
四十五、逆境如炼炉	87
四十六、人为世界之缩影，天地为人之父母	88

四十七、害人之心不可有，防人之心不可无	90
四十八、如何对待善人与恶人	92
四十九、亲情无价	94
五十、凡事应循中庸之道	96
五十一、放他一条去路	98
五十二、精神支柱，功德无量	100
五十三、在万籁俱寂中，静心观察自我	102
五十四、世上圈套重重	104
五十五、和虚伪者为友，乃患者也	106
五十六、良心求自于自我心中	108
五十七、不可借勤俭之名图利	110
五十八、不要凭一时之兴做事	112
五十九、虚心坦怀始能见性	114
六十、爱护动物	116
六十一、切勿徒然标榜节义	117
六十二、人具心体，文盲无知又何妨	119
六十三、过份洁爱反成咎	121
六十四、忘恩、报怨、人之常情	123
六十五、曲高必和寡	125
六十六、奋力不懈，贯彻始终	127
六十七、乐尽则苦来	129
六十八、不可酷使部属、下人	131
六十九、时刻不忘谦让与温和之德	133
七十、对长辈、晚辈皆应存敬畏之心	135
七十一、万勿乘喜轻诺	137
七十二、不与一知半解者共事	139
七十三、大器晚成，切勿操之过急	141

七十四、修道要心如木石，治世要心如云水	143
七十五、一念贪私，万劫不复	145
七十六、忠恕待人，养德远害	147
七十七、欲路上勿染指，理路上勿退步	149
七十八、君子待人处世要有分寸	150
七十九、庸庸碌碌者，自减岁月	151
八十、不为形象所囿	153
八十一、在预知极乐后的悲寂	155
八十二、真正自由的人	157
八十三、思及病死而制情欲	159
八十四、贫穷烦恼由精神求解脱	161
八十五、忽贪恋古董书画	163
八十六、居田园，犹居云中仙境	165
八十七、春闲不如秋清	167
八十八、勿以貌取人	169
八十九、悠然闲适的生活	171
九十、自适之士住方丈之庵胜于宏伟驿馆	173
九十一、利欲充斥的俗世即苦海	175
九十二、天下无事即是幸	177
九十三、随缘、素位乃待人处世之浮囊	179
九十四、勉励现前之业，图谋未来之功	181
九十五、冷静观人，理智处世	182
九十六、辨别是非，认识大体	183
九十七、临崖勒马，起死回生	185
九十八、只畏伪君子，不怕真小人	187
九十九、攻人毋太严，教人毋过高	188
一〇〇、谦虚受益，满盈招损	189

一〇一、义侠交友，纯心做人	190
一〇二、直躬不畏人忌，无恶不惧人毁	192
一〇三、要深藏不露	193
一〇四、心宽者多福禄	195
一〇五、唯达人无所不适	197
一〇六、诗情兴起于田舍桥畔	199
一〇七、一朝被蛇咬，十年怕草绳	201
一〇八、不要执着于「自我」	204
一〇九、与天地合为一体	206
一一〇、居山林，万物皆我心师	208

说禅

一、忍一时之气，免百日之忧	211
二、争小失大实为愚痴	214
三、有真实德行者不为外物所动	216
四、以直报怨，消解冤仇	218
五、宽容待物，勿争闲气	221
六、忘却仇恨即是平息纷争	223
七、明于知错勇于改过	225
八、正心修身以保家庭和乐	227
九、轻举妄动易招致祸患	229
十、领悟大道迷途知返	231
十一、勿作庸人自扰	233
十二、静寂无染解脱烦恼	235
十三、去疑心即去愚痴	238
十四、我不入地狱谁入地狱	240

十五、施与人者勿望回报	241
十六、眼前小利贪不得	243
十七、利人即为自利	246
十八、信心为成就事业的根本	248
十九、乐天知命行善积德有益养生	250
二十、超脱俗见自在逍遥	252
二十一、宽恕相爱家庭之福	254
二十二、信义为本，人无信不立	257
二十三、贪得失去反而多	260
二十四、不是己物勿强求	263
二十五、贪欲为致烦恼之源	264
二十六、拥有财富唯有德者能守	266
二十七、损人者必自损	270
二十八、算计别人常误自己	274
二十九、把握已有妄求必失	276
三十、去除烦恼复归本心	279
三十一、不重外在之物重在修心	281
三十二、家中和乐即是福	284
三十三、勿将危境作平安	286
三十四、贞良有礼维家之本	287
三十五、妄求财富必落空	291
三十六、生勿欢喜死勿悲	295
三十七、百善孝为先	298
三十八、生老病死自然之理	301
三十九、不作无谓的牺牲	303
四十、修行为名利实际是造恶	305
四十一、掩盖错事实为愚暗不明	307

四十二、争来便宜总吃亏	309
四十三、机会不可失，失则难再逢	311
四十四、脚踏实地为成就之始	313

一、依附权势者不得善果

栖守道德者寂寞一时，依阿权势者凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

依道而行的人，能够心安理得地过日子，但是，他们在有生之年，常因与世无争而没没无闻。

「道」可说是人类生存的原则，「德」则是修养而成的高尚人格。普通人须努力不懈，才能成为有德之士；圣贤则得天独厚，拥有与生俱来的崇高品德，他们所要做的，只是固守它而已。

然而，有道德的人，通常对名利看得很淡，所以，他们的存在，或许得不到世人的重视，以致寂寞地终其一生。所谓「寂」是形容无声，「寞」则是表示宁静，他们不求闻达，一辈子过得平平淡淡，可是，由于活得堂堂正正，并不会会有为世遗弃的感觉。

相反的，那些以阿谀的手段，来获取名利的人，虽然在生前得享富贵荣华，死后却以所行不义，而为后人所不齿，因此，他们的结局是凄凉万古。

而且，他们在世时，必须兢兢业业地逢迎他人，部份惶恐不安，正是追求名利的代价！

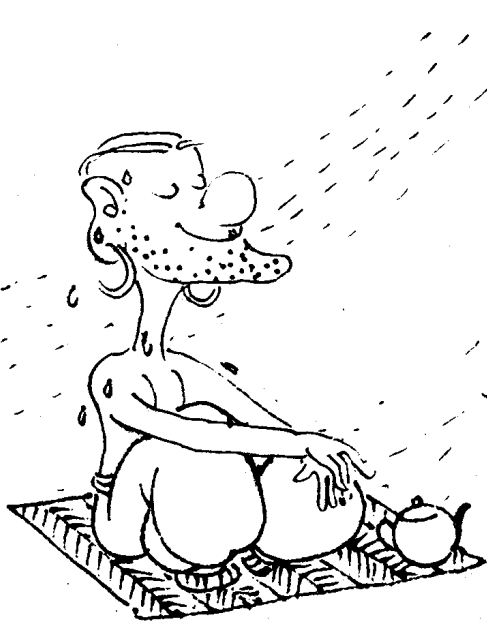
所以说，一个深谋远虑的人，会抱着守正不阿的态度，宁可藉藉无名地过一生，也不愿招致千古的骂名。

道德经第二十五章有言：

「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆……」

这就是老子对「道」的解释，他认为「道」是混然天成的，无形、无声却又无所不在、独立长存，一切事物都要靠它才能生生不息。

如果能忍「一时之寂寞」而栖守道德，由于无欲而清心，遂能透视事物的本质，保持应有的原则，而在身后留下美名。



二、要保有志气

涉世浅，点染亦浅。历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁。与其曲谨，不若疏狂。

一般而言，对俗事的经验越少，心灵上所受的污染也越轻微，无可讳言，随着涉世时间的加长，每个人的城府都会越来越深，所以说，一个有道德的人，与其处世练达，不如保有那份质朴，如果委曲求全地度日，而丧失了原有的抱负、理想，那真是无上的损失！

庄子天地篇有言：

「有机械者，必有机事……」机械就是机关，在此当做心机解释。孟子尽心篇上也说：

「为机变之巧者，无所用耻焉……」

机变即机械变诈，有些人善用谋略，得逞后非但不觉得惭愧，还沾沾自喜，这种人是君子所不齿的！所谓「与其练达，不若朴鲁」，并不是说处世圆通不好，而是怕老练以后，会由于耳濡目染，也对别人施以巧诈。至于「朴」，是指刚砍下而尚未加工的木材，「朴鲁」就是质朴、才华内敛。

其次，「曲谨」是说凡事小心翼翼、委屈求全，表面自来，循规蹈矩地生活，是值得称道的！然而，日积月累之下，必将丧失原有的人生理想。

论语公冶长篇有一段话：

「子在陈曰：『归与！归与！吾党之小子狂简，斐然成章，不知所以裁之！』……」

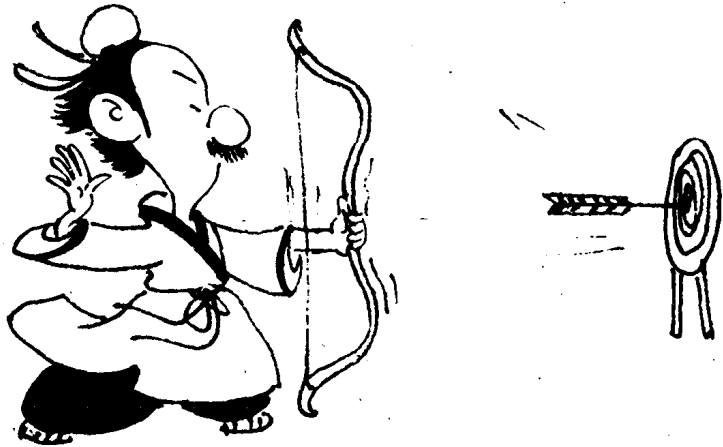
此段是孔子慨叹，故乡的年轻人大多为狂简（志大而行事粗略）之徒，

他们的才能都很优秀，只是阅历太少，不知如何导上正途，所以，孔子想回鲁国作育英才。本来，夫子的理想是寻求中庸之士，以共同行道，结果却失望了！于是，他转而寄望于胸怀大志的青年们。本节原文中的「疏狂」，正和「狂简」同义。

孟子尽心篇下有言：

万章问曰：「孔子在陈曰：『盍归乎来？吾党之士，狂简进取……』不忘其初……」

孔子思归，是因为年轻人涉世未深，还满怀着抱负、理想，使人们对他们寄以无比的信心！



三、骨鯁言有砥砺的作用

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生理在鸩毒中矣！

一个人如果常听难以入耳的忠言，常遭遇使心中不悦的难事，就能修心养性，提高自己的品德；相反地，假使一直听悦耳的话，行事又很顺利，就会自然而然地松弛下来，如同中了鸩毒一般，此生再也无望矣！

孔子家语六本篇有云：

「……良药苦口利于病，忠言逆耳利于行……」

忠言大抵逆耳，让人觉得难以接受：不如意的事，也会令人不悦，恨不得快点摆脱它，殊不知这正是磨练人的砥石，让人有更上层楼的机会，因此，非但不应抱恨，还该善于珍惜！

当然，如果没有逆耳的话，拂心的事，日子会过得比较快活，但是，根据左传的记载，闵公元年管仲曾向齐桓公谏道：

「……宴安鸩毒，不可怀也……」

原来桓公爱姬甚多，常在后宫饮酒作乐，管仲见了很担心，就把酒色比喻为鸩毒，劝诫桓公勿近醇酒妇人。鸩是一种毒鸟，雄的叫运日，雌的叫阴谐，身形似鹰而呈紫黑色；嘴是铜色，长约七、八寸；这种鸟专门吃蛇，蛇入其口则迅速腐烂；其排泄物附于岩石上，连石块也会因其毒而腐化；

其双翼有剧毒，拿来浸酒饮下则会暴毙；据说，只有犀牛角，才能化解这种奇毒。

「骨鯁」是形容为人的正直，鱼刺如果鯁在喉部，是令人很难受的！由此联想到为人臣者，假如犯颜直谏，他的话一定不太中听，而为君王所难以接受，然而，正如同魏志蒋济传所载：

「……夫骨鯁之臣，人主之所仗也……」

本节的主旨就是点明：骨鯁之士不但是国家的栋梁；就交友而言，若能得到一个谏友，也是个人莫大的福份，他的话虽然逆耳，却能刺激自己敦品励行！

