

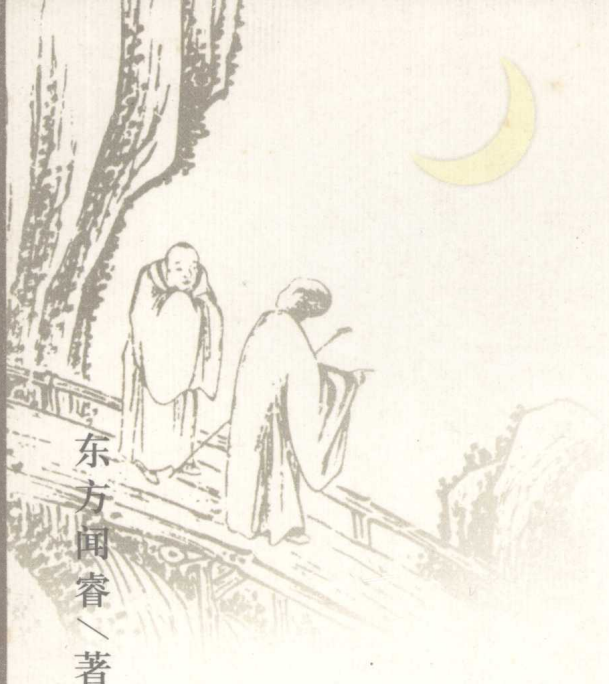
古石斋书坊

读书明理

一日一

禅

中国电影出版社



东方闻睿、著

当你被人生的种种烦恼弄得头昏脑胀时

禅服之如饮清凉散

当你被生活的劳顿弄得疲惫不堪时

禅服之如会益智膏



古石斋书坊

读书明理

一日

禅

中国电影出版社

东方闻睿 / 著

当你被人生的种种烦恼  
弄得手忙脚乱头昏脑胀时  
禅服之如饮清凉散  
当你被生活的劳顿弄得疲惫不堪时  
禅服之如含益智膏

图书在版编目 (CIP) 数据

一日一禅 / 东方闻睿著 .

—北京: 中国电影出版社, 2004.8

ISBN 7-106-02204-7

I. 一 ... II. 东 ... III. 个人-修养-通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088998 号

责任编辑: 安刚

封面设计: 杨群

版式设计: 北京焯子工作室·易红梅

一日一禅

东方闻睿 著

---

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京市铁成印刷厂

版 次 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 880 × 1230 毫米 1 / 32

印张 / 8 字数 / 200 千字

---

书 号 ISBN 7-106-02204-7 / B·0014

定 价 17.80 元

# 解 禅

禅是什么？

禅是一种文化，是一种高深的智慧，是一种心灵的深层体验，是生命存在的另一种状态。它既面对现实，又超越现实；既肯定理性，又超越理性。

禅道自然，禅是无处不在的，关键在于我们如何用心灵去体会感悟。禅对我们的日常生活，对自然事物，有很深的理解和尊重。因此，我们可以利用禅来改善自己的生活，用它来洗涤心灵的尘埃。一旦心灵中有禅的智慧之光在照耀，自己便会变得旷达洒脱，活得自由自在。

从某种意义上说，禅便是理解现实人生的一把特殊钥匙。而禅其实就在我们身边，即我们自心的本性。但是，由于现代社会高度紧张的生活节奏、沉重的生活压力和充满竞争氛围的生存危机的影响，人们往往忽略了自心本具的长青之树、不老之泉。从而，我们就难以从日常生活中去体会那充满趣味的

禅机。

本书精选了若干经典而具有现实意义的禅宗小故事，每个故事就是一道顿悟的光芒、一泉沁心的泉水。让大家在每日的一个故事中，能缓解一天的劳顿，从中体味出生命的意义，并得到一个灵感的契机，使你披氤氲蒙蔽的心灵豁然开朗。

禅学太深，难以言尽。而它确是对生命完整意蕴的领悟，是抚平、慰藉生活在喧闹尘世中人们心灵的一剂良药和指点迷津的明灯，更是人生智慧的最高体现。它可以将我们心灵中的迷惑和污迹一扫而光，并使我们在不断地禅悟中拥有一个美好而快乐的人生。

2

刘 焯

2004年9月

于北京牛马圈

# 目 录

## 生 命 篇

生命是所有财富中最珍贵的。因而,人们必须珍惜瞬间,着眼于现在,从顺应自然中去获得适意的人生。并且好好地、积极适意地生活于当下,便可超越死亡,实现生命的延续。

1

◎生死由他.....	2
◎飞越生死.....	3
◎生与死.....	4
◎生死烛光.....	5
◎活着的目的.....	6
◎没有时间老.....	7
◎来去都是错觉.....	8
◎生命的意义.....	9
◎见与不见.....	10
◎枯与荣.....	11
◎懂得珍惜.....	12
◎一休与五休.....	13

◎是僧是牛 .....	15
◎把门关好 .....	16
◎空房子 .....	17
◎扛棺自化 .....	18
◎死亡的原因 .....	19
◎临终的慈悲 .....	20
◎死为何物 .....	21
◎自心佛 .....	22
◎蜈蚣的困惑 .....	23
◎番粟便行 .....	24
◎生死参悟 .....	25

2

## 处 世 篇

在人生处世中,只有不断地去悟知才能达到完美。但是,世故而聪明的人,远不如看似讷钝却发奋图强的人悟道得快。所以,我们必须时刻注意对世间万物的觉察,从而逐步走向成功。

◎进退之道 .....	28
◎八风吹不动 .....	29
◎水车原理 .....	31
◎时刻用心 .....	33
◎待客之道 .....	34
◎宝剑不可触 .....	35

◎居士与高僧 .....	36
◎成功的秘诀 .....	37
◎修行要诀 .....	38
◎自伞自度 .....	39
◎确定的目标 .....	40
◎无所求 .....	41
◎空空如也 .....	42
◎禅师遇虎 .....	43
◎在键锤下日益强壮 .....	44
◎处世秘术 .....	45
◎禅者的画像 .....	46
◎还俗和尚 .....	47
◎一指禅 .....	48
◎半肯半不肯 .....	49
◎炉中觅火 .....	50
◎自助者,天助 .....	51
◎修习方得道 .....	53
◎睁眼如盲 .....	54
◎知非便舍 .....	55
◎破镜 .....	56
◎唾沫自干 .....	57
◎知错就改 .....	58
◎鹦鹉学舌 .....	59



## 生活篇

生活中包含有太多的东西,但所有的一切都事关人们的生活质量。人们只有在每日的生活中,日益积累生活心得,才能在生活中享受人生。

- ◎真正的地狱 ..... 62
- ◎乞丐的勇气 ..... 63
- ◎四个老婆 ..... 64
- ◎穿衣吃饭 ..... 65
- ◎买土地的农民 ..... 66
- ◎珍惜现在 ..... 67
- ◎吃鸡治病 ..... 68
- ◎云水随缘 ..... 69
- ◎最后一课 ..... 70
- ◎庄周梦蝶 ..... 71
- ◎早餐凉了 ..... 72
- ◎心灵的重量 ..... 73
- ◎何处无佛在 ..... 74
- ◎佛祖与侍者 ..... 75
- ◎敬钟如佛 ..... 76
- ◎无道心 ..... 77
- ◎摩尼珠 ..... 78

188	◎痛看野鸭飞	79
191	◎冷暖自知	80
191	◎方丈与乞丐	81
201	◎找一个坐处	83
201	◎禅师的书法	84
191	◎杯茶映乾坤	85
201	◎大厦之材出幽谷	86
201	◎武术中的禅道	87
201	◎真实的生活	88
201	◎笑对人生	89
	◎自家宝藏	90
	◎小和尚扫树叶	91

## 情感篇

美满人生,不在物质、权势、名利及地位,而在人与人之间的关爱与情谊。其实,我们无时不在体验着情感,也只有被情感所充实的生活才有意义和价值。

211	◎母亲的爱	94
211	◎浪子回头	95
211	◎爱的教育	96
211	◎学会宽容	97
211	◎偷不去	98

01	◎不是你的话 .....	99
04	◎截树重生 .....	100
13	◎习惯是你养的狗 .....	101
23	◎赞叹的力量 .....	102
33	◎一村菊香 .....	103
43	◎已经谢过 .....	104
53	◎不许为师 .....	105
63	◎不求回报 .....	106
73	◎友情之花 .....	107
83	◎禅师的眼泪 .....	108

6

善 恶 篇

“善有善报，恶有恶报”。与人为善，归根到底是与己为善。快快乐乐地善待生活，善待别人，善待自己，面带微笑地用心过好每一天，或许就是生活的真谛。

01	◎人的三个缺点 .....	110
04	◎谁的罪过 .....	111
13	◎不求回报 .....	112
23	◎常念观音虚作侍 .....	113
33	◎谁更危险 .....	114
43	◎行恶与修善 .....	115
53	◎了无功德 .....	116

- ◎贪婪的人..... 117
- ◎一句简单的话..... 118
- ◎将军的忏悔..... 119
- ◎沾光..... 121
- ◎禅师做女婿..... 122
- ◎寻找宝藏..... 124
- ◎化缘度众..... 125
- ◎还生气吗..... 126
- ◎除去闲名..... 128
- ◎不得见..... 129
- ◎宝寿卖姜..... 130
- ◎报恩..... 131
- ◎放生..... 133
- ◎欲望无止境..... 134

## 心 态 篇

一个人的心境、情绪如何,关键在于自己的心态。生命是短暂而美好的,那我们就应该快乐地生活,享受人生;好好地调整自己的心态,去体验人生,与生命接轨,去拥抱生活。

- ◎快乐与痛苦..... 136
- ◎顺其自然..... 137
- ◎身残心圆满..... 138

◎谁束缚你了.....	139
◎解铃还需系铃人.....	140
◎心量的神变.....	141
◎活得快乐.....	142
◎不留平常心.....	143
◎负担.....	144
◎地狱与极乐.....	145
◎上天不负有心人.....	146
◎心满意足.....	147
◎说究竟法.....	148
◎泥中莲花.....	149
◎自己的位处.....	150
◎不变应万变.....	151
◎风中的幡.....	152
◎丹霞烧佛.....	153
◎一休晒经.....	154
◎途中珍重.....	155
◎棉絮说法.....	156
◎亲近花的梵唱.....	157
◎盐酱祥.....	159
◎青梅子.....	160
◎骨裹皮.....	161
◎顺其自然.....	162
◎出门就是草.....	163

◎本来是佛.....	164
◎心中的灯.....	165
◎信念真诚.....	166

## 观 念 篇

人们行事之时，必须心存一种良好的观念，才有助于成功。但往往一些人非常固执，总是在两个极端处徘徊。殊不知，只要一转身，成功的大门就敞开在他们身后。

◎概念的误区.....	168
◎不拘一格.....	169
◎食无忧，睡无虑.....	170
◎多捡一些.....	171
◎无言.....	172
◎宜默不宜喧.....	173
◎何必在意小事.....	174
◎感悟.....	175
◎磨砖成镜.....	176
◎好事不如无事.....	177
◎大小不二.....	178
◎坚强的意志.....	179
◎苦瓜的味道.....	180
◎通身是眼.....	181



◎佛祖论美	182
◎信心的力量	183
◎哭婆忧天	184
◎隐峰悟道	185
◎正与邪	186
◎禅师卖油	187
◎慧可安心	188
◎只偷一次	189
◎一物都不遗	191
◎自己有主见	192
◎头尾之争	193
◎不能代替	194
◎克契的谦让	195
◎糖饼的问题	197
◎是法平等	198
◎我有明珠一颗	199
◎攀比的烦恼	200
◎突破戒律	201
◎有主沙弥	202
◎一切现成	203
◎平常心是道	204
◎智慧无处藏身	205
◎有与无	206

## 修 持 篇

修持就是修行持之以恒。不断地修正自己的行为、思想、见解与念头,让自己成为一个有道之人。不注意修饰,言行像一般人一样,却能注意修心养性者,才是真正的有道者。

- ◎一日不作,一日不食 ..... 208
- ◎放下屠刀 ..... 209
- ◎自心不静难寻静 ..... 210
- ◎因缘际会 ..... 211
- ◎喝茶 ..... 212
- ◎割舍 ..... 213
- ◎珠在何处 ..... 214
- ◎不淋一人 ..... 215
- ◎一堆牛粪 ..... 216
- ◎心无外物 ..... 217
- ◎佛就是自我 ..... 218
- ◎谁是禅师 ..... 219
- ◎差别在于是否用心 ..... 220
- ◎变与不变 ..... 221
- ◎寻找失落的“自我” ..... 222
- ◎一尊佛 ..... 223
- ◎刮金救人 ..... 224





◎咸淡有味.....	225
◎草木成佛.....	226
◎我也有舌头.....	227
◎无心茶.....	228
◎禅像什么.....	229
◎道在何处.....	231
◎满了吗.....	232
◎把握现在.....	233
◎禅师对坐.....	234
◎勘破婆子.....	235
◎不肯放下.....	236