

每天读点禅学智慧

禅与悟

全集

余洁·编著

逆境顺境看襟度 临喜临怒看涵养

弘一法师



心量要大，自我要小。

——圣严法师

一个人的胸襟开阔，则事事如意，不论到哪里都会觉得这个世间很美好。

——星云大师

中国三峡出版社

禅与悟

全集

余洁·编著



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP)数据

禅与悟全集 / 余洁编著. — 北京: 中国三峡出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80223-706-3

I. ①禅… II. ①余… III. ①禅宗—通俗读物 IV.
①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第054894号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com

北京华审彩色印刷厂印刷 新华书店经销

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/16开 印张: 23

字数: 440千字

ISBN 978-7-80223-706-3 定价: 39.80元

前言



佛理禅学是我国悠久文化中的瑰宝。在当今社会中，一方面随着社会经济的发展，人们的生活水平不断提高，对我国传统文化的求知欲越来越强烈，另一方面，现代人的生活、工作、学习压力也在前所未有的地增大，人们的迷茫和苦恼也在加深，很多人在面对复杂的人事纷争时，十分困惑，因此，佛理禅学又重新回到了人们的生活中，成为当今的一门显学。

佛理禅学在我国的发展历史已经有两千多年了，是我国固有文化的一部分。佛理禅学所倡导的思想表现在我国的观念文化、制度文化和器物文化中，深深扎根于我们中华民族的心理结构中，并且一直存活在我们的语言词汇中。可以说，不懂佛学，就不能真正理解我国的传统文化。

佛学与儒学杂糅产生了宋明理学，印度佛教与中国传统思想杂糅产生了中国禅宗，随着佛教的传入，佛经在我国被大量译成汉文，这数千卷佛教经典中一部分本身就成为了典雅、瑰丽的文学作品，如《法华经》、《维摩诘经》为历代文人所喜爱，有时被人们作为纯粹的文学作品来研读和欣赏。除此之外，唐代文学中的“变文”大多是演唱佛教故事，其内容大多取材于佛经故事。此后的中国评话、评书、戏曲、通俗文学等都深受其影响。

佛教与诗的渊源也很深。佛教的传入为诗歌创作提供了丰富的新内容、提供了新的境界，而且随着佛学的盛行，许多诗人涉足佛教。白居易与鸟窠禅师、苏轼与佛印禅师等的交游都为中国诗坛留下了许多佳话。唐代大诗人王维的诗常常深含佛理禅趣、含蓄隽永、神韵超然。如：“行到水穷处，坐看云起时”，“薄暮空潭曲，安禅制毒龙”等都是字字入禅之作。诗与禅的关系，正如元好问所说：“诗为禅客添花锦，禅是诗家切玉刀。”也就是说，诗的形式使得禅客谈禅不但花样繁多，而且文采飞扬；而禅的方法则使诗别开生面。

我们可以说，不懂禅，不足以言诗；不懂禅，不足以论书画。我国汉语语言本



身的发展也与佛教的传入、发展关系密切。我国知识界吸取梵文，由重视汉字的形象意义转向研究汉语的发音，并从此建立起中国的汉语音韵学，定出了“四声”，编定出依照声音分类排列的新字典。我们当今的日常用语源于佛教者也比比皆是，比如“世界”、“实际”、“平等”、“刹那”、“清规戒律”、“一针见血”、“一尘不染”、“三生有幸”、“百尺竿头”、“入乡随俗”“天花乱坠”、“心心相印”、“不可思议”等都是来自佛教的语汇。

中国古代的书法、绘画和雕刻艺术与佛教更有不解之缘。且不论历代书法家中，不少高手出自佛门，如狂草怀素，“退笔成冢”的智永，或是深受佛教影响的书法名家王羲之等，单是佛理便对中国书法产生了深刻内在的影响。“书圣”王羲之曾说：“夫欲书者，先凝神静思，预想字形，令意在笔前，然后作字。”柳公权也说：“用笔在心，心正则笔正。”这些论断，都深契佛家禅理的宗旨，可见佛理与书道的确有很多相通之处。

佛教对中国古代绘画的影响首先体现在壁画上，即出现了佛教石窟壁画艺术。魏晋南北朝以后，由于佛教盛行，也由于各朝统治者的信奉与扶持，动用了大批的民工、石匠，开掘了许多石窟，这些石窟中，有大量的佛教本生故事、菩萨、罗汉、天王、飞天等壁画。在绘画风格上，我们可以看到一种熔中国传统与外来艺术于一炉的画风。壁画是中国古代绘画极其重要的一个方面，不懂得壁画就很难理解中国古代的绘画；而中国古代的壁画自魏晋后，大都与佛教有关，或是在寺庙才有壁画，或是作品内容取材于佛教，或直接出自佛门中人之手。因此可以毫不夸张地说，撇开佛教壁画，中国古代的绘画乃至中国古代美术将顿然失色。

我们现代人在日常生活中，如果运用禅的思维，学些佛理，就能更容易地解除或减轻生活中的困惑和压力，减少与人交往中的心理障碍，使得我们的社会、家庭、工作关系更加融洽，同时，精神上也会更加充实，道德上也会更加趋向完美，心灵也会更加安宁纯静。佛经禅理是我们重要的文化遗产。

关于佛学禅宗的书籍浩如烟海，我们花费了大量时间为读者们精心选取了一些有关参禅和佛理的小故事，主要是历代著名的禅师的一些非常有名的禅话、语录、公案以及禅师本人的轶事等，这些故事虽小，但每篇都是因事说理，从日常小事阐明深奥的佛理，正是“一花一世界，一沙一乾坤。”从这些生动有趣，通俗易懂的小故事中，我们可以管窥到华夏文化深刻蕴藉的智慧，同时对我们现代人具有极大的启发性。在每一个故事后，都附有简洁的短评，希望能够抛砖引玉，引起大家的共鸣。

我们希望这本小书能给您带来有意义的生活启迪，从而帮助您更好地认识人生，认识所处的环境，使我们内观自省，走上自信自强的成功之路。

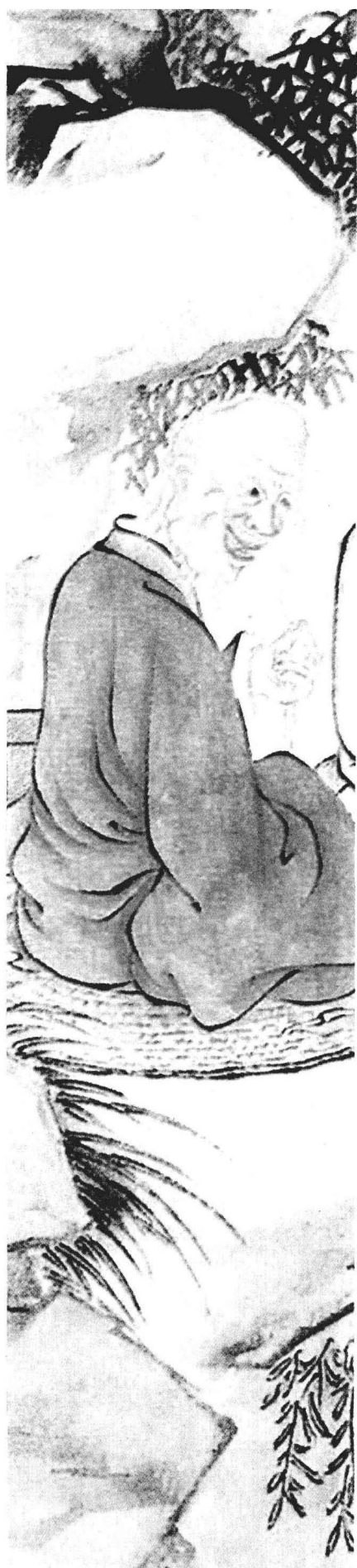
是为序。



目 录

第一篇 禅是出入得宜的智慧

对影狂吠的大黄狗·····	2
管住自己的舌头·····	4
自满是智慧的尽头·····	5
一事当前先替别人着想·····	8
虚荣心就像蔷薇的刺·····	10
种瓜得瓜，种豆得豆·····	12
务正业才能够获得人们的敬重·····	14
抑制怒气的价值·····	16
严于律己的佛陀侍者·····	17
德高为师，身正则教谕行·····	19
弘一大师的清苦饮食·····	21
弘一大师讲“律己”·····	22
尽职尽责看管好自己·····	23
抱怨他人不如改变自己·····	24
惜福才能得到福报·····	26
佛和魔同在人的心中·····	27
美声不是贝之力·····	29
猕猴被害不后悔·····	30
渔夫设计害自己·····	31
怎样去除心灵上的杂草·····	33
弘一大师的礼仪风范·····	34
自然就是真正的禅境·····	36
心乱只因心在尘世·····	37



随意生活，自在洒脱·····	39
我不入地狱，谁入地狱·····	40
忍得花开见明月·····	41
原谅那些无心之过·····	43
心有多大，世界就多大·····	45

第二篇 禅是怡情养性的指南

害别人就是为自己招祸·····	48
释迦摩尼否定无知者无罪·····	49
酥油换水的启示·····	50
希冀不劳而获将一无所获·····	53
水车的原理合于禅道·····	55
后退原来是向前·····	57
到底什么是人世间最珍贵的·····	59
禅道佛理是当代一剂重要的解毒药·····	64
仁恕之心感化强盗·····	66
印光大师的家庭观·····	67
吃完粥就洗钵去·····	69
佛祖度好人也度坏人·····	70
小蝌蚪的放下和舍弃·····	72
自救才能救人·····	73
地狱和天堂只隔一念·····	74
念诵带来的身心快乐·····	76
罪过只能由自己承担·····	77
赤诚之心感动强盗·····	79
张弛有度的人生·····	81
烦恼来自自身的捕风捉影·····	82
无规矩不成方圆·····	83
养兰花不是为了烦恼·····	85
佛陀播种的是什么·····	86





时时处处有佳境·····	88
人贵在改过自新·····	89
疑心生暗鬼、隔阂酿事端·····	91
我们的生命有多长·····	93
住持以礼相待使乞丐醒悟·····	95
禅门宜默不宜喧·····	96
一休袈裟的贵贱·····	97
培育花草之佛理·····	98
有福量的人心头自在·····	100
地狱是什么样子·····	101
奉献的功德有多大·····	103
一丝善念和一丝恶念·····	104
人为什么要为死悲伤·····	106
求佛是为了救世·····	107
大海中只取一瓢饮·····	108
无争的小虫儿·····	110
等天一晴就上路·····	111
爱惜藤萝的生命·····	112
只有一句话的开示·····	115
世间一切皆由性转·····	116
怕伤生的执念也害人·····	117
一滴水的功德·····	118
收服牛的野性·····	119
宝剑磨成不可用·····	120
儒和佛殊途同归，本是一样·····	120
究竟什么能使我们快乐·····	122
寻宝人寻到的宝藏·····	123
善果恶果都是自己种下的·····	125
愚人撒种八只脚踩地·····	128
尼姑原来是女人做的·····	129
只见四山青又黄·····	130
活泼有生机的枯木禅·····	131
医师与患者同样的烦恼·····	132



女仆看水中倒影·····	133
愿玫瑰花香遍天下·····	135
加害别人就是自己跳火坑·····	136
四面都是山，你往何处去·····	138
撕掉虚伪的面具·····	140
一切都不必太执着·····	142
凡事恰当，过与不及都不好·····	143
浮生若茶，需好好品味·····	145
别让自己活得太累·····	147

第三篇 禅是达观处世的态度

乐于吃亏的人善结人缘·····	150
画家缘何招来杀身之祸·····	151
克制自我的奖赏·····	154
亲戚们迎接的是马车上的财物·····	156
懒瓚禅师不拜圣旨·····	159
外国人也得守规矩·····	160
岳飞悔不听禅师之言·····	162
诵经的费用能不能打折·····	163
到底是谁的罪过·····	164
猎人赠肉的选择标准·····	165
遵从佛祖的教导是智慧的开端·····	167
乌鸦的荣宠和失落·····	168
提前预备破鞋子·····	169
轻信人言穷人烧衣·····	170
木匠与画师互相欺诈伤情谊·····	171
入乡随俗赢得成功·····	173
人皆采果不听叫声·····	174
咆哮的老虎成为温顺侍者·····	175
鸚鵡王觉悟到世上无亲·····	176





兄弟如此分家·····	177
谁在前谁在后·····	178
女仆与山羊的争斗·····	179
苏东坡和秦少游的争执·····	180
过河的不同心态·····	181
为成人之美老禅师扔鞋·····	182
佛为无助老人说偈语·····	183
与佛无缘的虔诚居士·····	184
耐心等待，总会得到你想要的·····	186
命运要靠自己去创造·····	187
挖掘潜能，做最优秀的自己·····	188
自命不凡不会有好结果·····	189
行善不必拘泥于表面形式·····	191

第四篇 禅是执着追求的精神

小国自强则大国惧·····	194
人生之路定于一·····	196
好风凭借力·····	198
照亮别人是为了自己的安全·····	199
成功来自合作意识·····	200
教化臣民需持中庸之道·····	202
大肚野猪智胜雄狮·····	203
愚人用头顶粪·····	204
猴子捞月落入水中·····	205
一只野鸡治好病·····	206
上辈人留下的老规矩·····	207
二鬼相争的结果·····	208
愚人作鸳鸯之鸣·····	209
为长者擦唾沫的时机·····	210
物我两忘，才能超越一切·····	211



欲望是无穷的，要学会放下·····	212
名利只是过眼云烟·····	215
关心别人的同时，不要丢掉自我·····	216
勇于接受批评，才能完善自我·····	217
守好自己的心门·····	218
空中楼阁不会长久·····	220
刻意模仿就会丧失自我·····	221

第五篇 禅是励志修身的妙语

知识是知识，悟道是悟道·····	224
成为一流剑手的秘诀·····	225
有定力的人不左顾右盼·····	227
佛法大意是什么·····	229
故纸堆中悟不出佛·····	230
覆船生死的争辩·····	231
玉不琢，不成器·····	232
迟钝的人反复吟诵悟禅理·····	234
轻装前进登峰顶·····	235
一休禅师巧晒经·····	236
棒喝有助于开悟·····	237
只欠深深一拨·····	238
一字之差结果殊·····	239
一心一意做一件事·····	240
思维缜密才能有所发现·····	242
学法不修习将一无所获·····	243
清净从内心求·····	244
心若有佛，处处皆是庙·····	245
舍身忘我，才能成佛·····	246
只要心中有佛，你就是佛·····	247
不识本心，学法无益·····	249





真修在内心，而非外在·····	251
唯有用心领悟，才能融会贯通·····	253
懂得谦卑才是真正的智者·····	254
计较越多，失去就越多·····	255
用礼拜之心做事·····	257
懂得适度赞美，生活才会更美·····	258
万事万物，不要因其小而心生怠慢·····	259
重要的是心灵虔诚·····	261

第六篇 禅是慈悲为怀的仁心

为了大义不惧人言·····	264
鉴真的勇气感动观音·····	267
断臂立雪的坚定求法意志·····	268
威武不能屈的大丈夫法愿·····	270
断指以示决心·····	271
猕猴王的仁德堪比古圣贤·····	273
善行必有善报·····	274
人有善愿，天必从之·····	278
不要做损害别人的事·····	281
安贫乐道，视富贵如浮云·····	282
懂得知足，才能快乐·····	284
种快乐于我心·····	286
无论什么时候，都要懂得为他人着想·····	288
感恩之心，可以化解矛盾和怨恨·····	291
种什么因，就得什么果·····	292
话要想好了再说·····	295
不要把自己的意志强加给别人·····	298
爱与不爱只在一念间·····	300
珍惜拥有，一切都不必苛求·····	302
凡事都需量力而行·····	306



第七篇 禅是自强不息的坚忍

身怀宝物的流浪汉·····	310
乐在其中不知苦·····	312
苦难显才华，好运隐天资·····	316
出身背景不能决定命运·····	318
雪窦禅师求己不求人·····	320
今日事今日毕·····	322
中国禅林藏龙卧虎·····	323
聚财是为了散财·····	325
释迦摩尼是勤劳的典范·····	326
恭恭敬敬长年做职事·····	328
枯树缘何又发芽·····	329
登山的信徒为何遇难·····	331

第八篇 禅是戒贪自重的修为

金钱财富乃身外之物·····	334
财富带来的不一定是幸福·····	337
放不下金钵脱不了身·····	339
人一生到底需要多少钱·····	340
木匠夫妇害人害己的贪念·····	342
奸商的算计·····	343
贪婪者被人牵着鼻子走·····	345
能诱使人变坏的魔鬼·····	347
老妇护人财物的回报·····	349
鸽子纵情贪欲陷牢笼·····	350
不断升级的贪念结局·····	351



第一篇
禪是出入得宜的智覺





对影狂吠的大黄狗

《说法经》中有这样一个故事：

有一条大黄狗，主人家待它很好，总是给它肉骨头吃，所以，它养得膘肥体壮，大家公认它是条百里挑一的漂亮公狗，它也自命不凡，眨巴着宝石般闪亮发光的大眼睛，晃动着身上黄灿灿的狗毛，粗尾巴翘得高高的。它骄傲地走来晃去，好像国王巡视他的国土疆域一样。

一天午后，大黄狗啃完猪棒骨，香甜地睡了一觉，伸了伸懒腰，然后主人给它喝了口水，它精神抖擞地出门溜达了。它今天特别有精神，哪里有新奇的事物，它都要走过去嗅一嗅，抖威风地高声吠几声。不一会儿，它溜达到一口井旁边，觉得以前没见过，新奇得很，就“汪汪！”地吠了几声。大黄狗是第一次见到“井”这个新鲜事物，它好奇地围着这口井转了一圈又一圈，兴奋不已。它围着井台东嗅嗅，西抓抓，不停地寻找这件新鲜事物的可疑之处。可是，转了好几圈也没有发现什么，它就直起腰来，两只前蹄紧紧抓牢井边，伸头向井里张望。它吃惊地发现，井里竟然有条狗！那条狗也在朝自己张望着。大黄狗吃了一惊，本能地冲着井里那条狗狂吠起来。

大黄狗平日里养尊处优，谁都让着它，可是，这回，井里的那条狗真不识趣，竟然也冲自己狂叫，大黄狗就是咽不下这口气，再说，关键是自己先发现这口井的，岂能容忍别的狗占据这口井？想到这里，大黄狗气愤填膺，它翘起尾巴，瞪圆了眼珠子，冲着井里的狗狂叫：“滚开！快滚！这是我先发现的！”

没想到井里的狗并没有被它的气势吓倒，也有样学样地冲着大黄狗狂叫：“滚开！快滚！这是我先发现的！”大黄狗吠得越凶，井里的狗也吠得越起劲儿。大黄狗没想到居然还有敢和它叫板的狗，它霸道惯了，哪里受得了这窝囊气！大黄狗气得狂吠不已，围着井转了一圈又一圈，怎么也压不下去自己的怒火。

大黄狗想：“绝对不能让这家伙占了上风！不然的话，我在狗界还有什么威信？我宁可跟它拼了！”说时迟，那时快，大黄狗窜上井沿，恶狠狠地向井里的狗扑去，只听“噗通！”一声，大黄狗掉进了井水里，冰冷的井水灌进了肚子里，它不停地打哆嗦，狂吠声戛然而止。



第三天，焦急的主人终于寻到这里，在井里打捞出它已经僵硬的尸体。

井中的狗是虚幻的，并不是真实的狗，大黄狗认识不到那就是自己的影子，就疑心重重，猜忌不已，还硬要跟对方一争高下，真是愚蠢之极。生活中屡屡发生这样的事，有时候，人们拼命反对或追求的事物，也许都是虚幻不真实的，是自己假想出来的，并没有现实的依据。

比如，邻人盗斧的寓言故事家喻户晓，故事讲述一个人的斧子不见了，就怀疑被邻人偷了去，于是，他看人家说话、行动都像是偷斧子的，怀疑的心绪就像春天的杂草在心头疯狂地生长着。后来有一天，斧子找到了，他这时再看邻人的言行皆不像偷斧子的。

我们判断事物不能凭着自己的主观感觉来臆断，而要有理有据，有事实的支撑，否则，就会闹出类似的笑话。

佛思禅悟：

我们普通人不是千眼佛，在认识事物时都会有自身的局限，受制于各种因素，但我们要采取一切可能的办法去追求事物的真相，尽量使我们的判断接近真相，接近真理，这样我们在人生中就可以少走弯路，少做错事、蠢事，千万不能盲目冲动，完全相信自己的主观判断。





管住自己的舌头

从前，在一个有山有水的南方山林中，有个和尚勤于修持，律己甚严，可是，他的师弟却很懒惰，总是睡到日上三竿还不愿意起床。有一天早晨，这个和尚叫师弟起床，怎么喊也喊不动，这个和尚灵机一动，就用些新鲜事逗引师弟，他对着师弟说：“别睡啦！你看啊！太阳多好！连乌龟都慢悠悠地爬到池塘外晒太阳呢！”

刚好有个人砍柴路过寺庙，他的母亲身体很弱，听人说，乌龟汤大补，就想挣钱买几只给他母亲补身体，所以上山打柴。现在一听和尚这样说，就忙走到池塘边观看，果然有几只乌龟爬出来了，这个人心中大喜，嘴里不住说道：“这真是想什么有什么，我真有福气啊！”他抓走了全部正趴在太阳底下晒太阳的乌龟，并把它们做成了乌龟汤。这人倒是不忘感谢这个和尚，给和尚也端来了一碗，和尚这才明白原来是因为自己的话才使这些乌龟命丧黄泉，这个和尚心中懊丧极了，他恨自己的舌头惹出事端，造了孽。于是，他发誓以后再也不开口说话，免得再惹祸遭报应。

又过了一段时间，这个和尚早早地起床，洒扫庭院，收拾完毕后，就在寺庙门前的池塘边打坐。远远地来了一个人，步履蹒跚，走得很慢，并且拄着一根竹竿，好像是个盲人。这个和尚想，出家人以清净为本，不要多管闲事，就静坐在那里一动不动。这个盲人一直向前走着，已经走到池塘边了，还没有察觉。再往前走，就会失足落水，这个打坐的和尚心里为他捏了把汗。

盲人继续走着，他幸运地走在了池塘边的小径上，并没有落水。可是，忽然对面来了辆拉货的马车，盲人虽然看不见，可是听得真真切切，于是，他赶紧躲避，不料他一躲避，就掉进了路边的池塘里。这个和尚看到眼前发生的一切，深深后悔自己过

