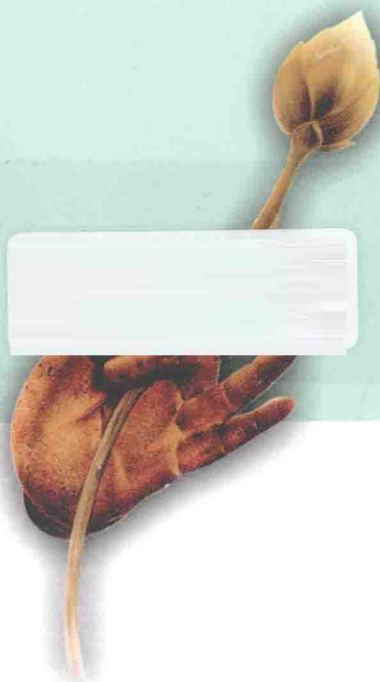


禅修养心

给大忙人看的修禅书。一天一点禅，解脱心束缚。

用禅的感悟收获平和心态，用禅的智慧实现生活幸福，用禅的精神时时刻刻熏陶自己，
这就是禅修带给我们的诗意人生。

李世化◎编著



禅修养心

给大忙人看的修禅书。一天一点禅，解脱心束缚。

李世化◎编著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

禅修养心 / 李世化编著. -- 北京 : 企业管理出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5164-0931-2

I . ①禅… II . ①李… III . ①禅宗 - 人生哲学 - 通俗读物 IV . ① B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 206452 号

书 名: 禅修养心

作 者: 李世化

责任编辑: 杨苏敏

书 号: ISBN 978-7-5164-0931-2

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 68701719 发行部 68467871 编辑部 68701408

电子邮箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京嘉业印刷厂印刷

经 销: 新华书店

规 格: 170×240 毫米 16 开本 17 印张 220 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究 • 印装有误 负责调换



前言

禅，来自梵语“禅那”，意即打坐顿悟，启迪智慧。释迦牟尼佛灵山法会上，“佛陀拈花，迦叶微笑”，会心会意之间，禅诞生了。千载之后，菩提达摩一苇渡江，北登嵩岳，大乘佛法从此传遍华夏。

神秀禅师说：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。”他认为，心本是清净的，谈不上被尘埃污染的问题，只要明心见性，即可顿悟成佛。这种顿悟禅认为，每个人都有佛性，与生俱来，从这个意义上讲，人人都能成佛。

禅，不是让你去敬畏，而是让你拈花微笑，让你去顿悟。顿悟，顾名思义，就是汲取瞬间的领悟，不用整天去什么庄严宝刹参禅礼佛。也许，不经意间的一个动静，便可让你妙悟，参透生命的玄机。

汲取瞬间的领悟，是一个求真的过程，须得放下虚幻。有所贪恋，不会有所领悟，因为一切你贪恋的，便是你烦恼的根源。顿悟，就是要你摆脱羁绊，自由自在地生活，那不是宗教上的意义，而是一种生活的哲学。

汲取瞬间的领悟，悠然地品味流逝的生活，在流逝中体味看似寻常实则不寻常的生活玄思。用不着拉出架势来钻研，钻研是乏味的，而顿悟是美妙的。也许很多事情你很长时间一直看不透想不明白，而瞬间而致的妙悟，

醍醐灌顶，原来如此，从此人生一片豁然。

当然，参禅不一定是为了成佛，禅对普通人的生活也有极大的助益。

禅可以帮助人们开阔心胸、坚定毅力、开发智慧、调和精神、防护疾病、磨炼心地、锻炼理解力和思考力。

懂得了禅，就能够在富时平和、穷时快乐，工作时舒心、休息时放心，就能够生无烦恼，死无畏惧。禅能够给人安定、彻悟、清静、智慧，这些，正是忙乱、疲惫的现代人最需要的东西。

每个人都需要禅，每个人也都能参禅。

禅悟并不难！每个人心中都有禅的种子，只要遇到合适的土壤，这种子就会破土而出，开花结果。参禅顿悟，犹如神来之笔，可以说，它能使你用平常之心书写着不平常的收获。

目 录

PREFACE

一、持平常心，参生活禅

持一颗平常心	/ 2
平常心是道	/ 4
心定则事定	/ 6
任心清净	/ 9
常行一直心	/ 12
放慢生命的脚步	/ 15
适可而止，见好就收	/ 17
“退”之“进”道	/ 21
在金钱面前保持清醒	/ 24
生活求俭	/ 26

二、持感恩心，参慈悲禅

施予是真正的慈善	/ 30
吝啬的人，别人对他也会吝啬	/ 35
用慈悲的心做慈悲的事	/ 38
与人分享幸福，会得到更多的幸福	/ 41
善待他人，就是善待自己	/ 43
常行忏悔	/ 46
生命有它自己的过程	/ 49
放下善恶	/ 51
爱这世间一切生命	/ 53
盲人点灯	/ 56
记住该记住的，忘记该忘记的	/ 59

三、持忍让心，参宽容禅

忍住内心的嗔狂	/ 64
“摩诃”的力量	/ 66
宁起百千贪心，不起一嗔恚	/ 68
荣辱面前看修养	/ 70
好以口快斗，是后皆无安	/ 73
牛角尖钻不得	/ 75
从小事中磨炼心性	/ 78
宽容是一种美	/ 81
善意地对待他人的不足和缺点	/ 84
宽恕别人得益的是自己	/ 87
退一步海阔天空	/ 90
有容人之量才可成就大业	/ 93

容天下难容之事 / 96

四、持随缘心，参糊涂禅

- 难得糊涂 / 100
- 都明白就不明白了 / 102
- 糊涂才是大学问 / 105
- 糊涂人最高明 / 108
- 心清而形浊 / 111
- 何必在小事上计较 / 114
- 任运随缘身心无缚 / 117
- 人生要随缘而定 / 120
- 不要为错过了的怀有遗憾 / 123
- 潇洒走一回 / 126
- 参透生死心自宽 / 128

五、持放下心，参空明禅

- “求不得”源于“放不下” / 132
- 何不放下 / 135
- 心中空明人自明 / 138
- 拂去心头的妄念 / 141
- 心无挂碍，日日都是好时节 / 144
- 执著未必是好事 / 147
- 思虑荣辱，难成大事 / 151
- 放下烦恼 / 154

积聚金钱并不是最重要的事情 / 156

放下你的优越感 / 158

六、持舍得心，参清净禅

舍与得 / 162

超脱尘世物欲的羁绊 / 164

不因得到和失去而或喜或悲 / 167

生活的两面 / 170

忍小舍谋大得 / 174

欲望太多才是真的贫穷 / 176

舍去无益之物 / 179

贪婪使人成为金钱的奴隶 / 182

满足欲望的快乐永远是虚妄的 / 185

何必盯着成功不放 / 187

淡化利欲之心，方能得到一切 / 190

七、持因果心，参功德禅

勇于接受无常的人生 / 194

淡然而从容地面对生死 / 197

明白度人生，回首亦坦然 / 200

无种不结果 / 204

梅花香自苦寒来 / 208

成败只在一念间 / 211

平等待众生 / 214

苦恼的小和尚	/ 217
守义而富且贵	/ 219
勿以恶小而为之	/ 222

八、持幸福心，参快乐禅

幸福因恶习而远去	/ 226
用心体会生活的快乐	/ 228
让不幸的过去随风而去	/ 232
幸福与穷富无关	/ 235
内心的富足才是真正的快乐	/ 238
简单才能快乐	/ 241
无财何尝不是福	/ 244
知足即是福	/ 247
比较得来的苦恼	/ 250
有一双发现快乐的眼睛	/ 252
降低一份欲望，得到一份幸福	/ 254
安贫乐道，人生快哉	/ 257



一、持平常心，参生活禅

平常之人常有，而平常之心难得。反过来讲，正是因为心难平常，人才变得如此平常。《小窗幽记》中有这样一副对联：“宠辱不惊，看庭前花开花落，去留无意，望天上云卷云舒。”这是禅的境界，也是平常心的体现。



持一颗平常心

《小窗幽记》中有这样一副对联：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”寥寥几字便足可看出作者的心境：无论何时何地，以平常心泰然处之，任世间起伏变化、我独守一寸心灵的净土，幽然独坐，外物的一切皆不能打扰我的内心。这就是人生入世时的境界，唯有如此方能从入世中的有我之境达到出世时的无我之境。

持一颗平常心，不为虚荣所诱，不为权势所惑，不为金钱所动，不为美色所迷，不为一切的浮华沉沦。

有一个人曾经问慧海禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方呀？”

慧海禅师答道：“有！”

“那是什么？”这个人问道。

慧海禅师回答：“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的呀，有什么区别呢？”这个人不屑地说。

慧海禅师答道：“当然是不一样的了！”

“这有什么不一样的？”这个人问道。

慧海禅师说：“他们吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭；他

们睡觉的时候也总是做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。”

慧海禅师继续说道：“世人很难做到一心一用，他们总是在利害得失中穿梭，囿于浮华的宠辱，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。他们在生命的表层停留不前，这成为他们最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了‘平常心’。要知道，生命的意义并不是这样，只有将心融入世界，用平常心去感受生命，才能找到生命的真谛。”

所以在禅宗看来，一个人能明心见性，抛开杂念，将功名利禄看穿，将胜负成败看透，将毁誉得失看破，就能达到时时无碍、处处自在的境界。

拥有一颗平常心，就拥有了一种豁达，一种超然。失败了，转过身揩干痛苦的泪水；成功了，向所有支持者和反对者致以满足的微笑。

其实，无论是比赛还是生活都如同弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音；保持平常心才是了悟之本。

现在的人们为了追求所谓幸福的日子，不惜透支健康、付出尊严、出卖人格，到垂暮之时，你会发觉年轻时孜孜以求的东西是那么虚无与缥缈，这时你会对生命产生新的感悟，明白平常心是真谛，是福气。

拥有一颗平常心，才不会浮躁，不会焦灼，不会被欲望填满心灵，更不会对灵魂搁浅在无氧的空间里。拥有一颗平常心就拥有了一种正确的处世原则，一分自我解脱、自我肯定的信心与勇气，不会高估自己，也不会自甘堕落。拥有一颗平常心就不会只追求物质的奢华，而把自己的灵魂淹没在如潮的尘海中。因为更多的时候，生活不是让我们追求外在的繁华，而是求得内心的平静与安宁。

所以说，用一颗平常的心去对待、解析生活，就能领悟生活的真谛，才会体悟平平淡淡才是真！

平常人常有，而平常心却不常有。所以平凡人常有，不凡人却不常有。

平常心是道

宋代一位高僧宗杲禅师曾经做过这样一首诗偈：

劝君不用苦劳神，唤作平常转不亲。

冷淡全然没滋味，一回举起一回新。

宗杲禅师的这首诗偈，里里外外无不透露出一种平常心，这种平常心既是一种生活态度，也是一种处世方法，更是一种寻求心灵平静的方法。“一回举起一回新”，这意思有点像人们常说的“太阳每天都会升起，每天都是新生的”一般，让我们不要太在意每一次的得与失——不要停留在过去的喜悦或者悲哀之中。

在《景德传灯录》中有这样一则公案，说的便是关于平常心的。

从谏禅师问南泉普愿禅师：“什么是道？”

普愿禅师答：“平常心是道。”

从谏禅师又问：“可以趋向于道吗？”

普愿禅师说：“一考虑趋向就错了。”

从谏禅师接着问：“不考虑怎知是道？”

普愿禅师说：“道无所谓知或不知。知是虚妄幻觉，不知则不可断定为善还是为恶。如果真正达到了不疑之道，就像虚空一样的空旷开阔，怎么可以强作评说呢？”

从谿禅师当即便领悟了。

平常心是道，仅仅做到了不贪、不嗔、不喜、不悲是不够的，若我们能将心中那些恶念、那些虚幻的东西，如风吹散云彩一样全部驱散，我们的心灵便不会被外界所困扰，产生这样或那样的奢望与恐惧，才是见到一颗存在于我们本性里的平常心。

事实上，事事平常，事事又不平常。平常心，实不平——平常心并非让我们事事漠不关心、对诸事不闻不问，而应该将其化作一种积极向上的力，犹如拨开云雾看到太阳一般，将那些不正确的心态化为积极向前的驱动力——在危险面前，平常心就是勇敢；在利诱面前，平常心就是纯洁；在纷乱复杂的环境面前，平常心就是保持清醒智慧；在紧要的关头，平常心就是沉着地分析与应对；在荣誉面前，平常心就是谦虚；在诋毁面前，平常心就是自信……

相反，如果人们一旦失去了这颗平常心，则会怨天尤人、自暴自弃——对于别人的成功常常认为是“小人得志”；对于自己的不得志，却总认为自己是生不逢时。

平常心藏于每个人的本性之中，只是一些人的平常心被心中的“迷雾”所遮挡，无法见“光”而已；那些能够积极、快意生活的人，总能将这颗本性中的平常心挖掘出来，认真体会好好感悟，故而他们无忧无虑。

以平常心观不平常事，则事事平常。平常心并非“四大皆空”，平常心更不是消极遁世；平常心是一种境界、一种积极人生。平常心是道，是一种不以物喜、不以己忧，无时不乐、无时无忧的道。

心定则事定

我国古代大文豪苏东坡一向认为自己的定力很高，很是得意，他写了一道诗偈，说：

稽首天中天，毫光照大千。

八风吹不动，端坐紫金莲。

苏东坡自夸一番，然后派仆人划船过江，送给佛印和尚欣赏。不料，佛印接过一看，立即把诗偈掷地，还骂了一句：“狗屁不通！”

仆人回去跟苏东坡一说，苏东坡气得直吹胡子，马上过江来找佛印评理。

苏东坡来到佛印住地，老远就嚷道：“佛印，刚才我派人送诗偈请教，若有不妥之处，只管明白开示，何故出言不逊，说我狗屁不通呢？”

佛印笑着问他：“你不是说‘八风吹不动’吗？为何我只放了一个屁，你就坐不住了，急着过江来找我算账呢？”

苏东坡一听，这才恍然大悟，心想：“我自视定力不错，故言八风吹不动，端坐紫金莲。哪知让这和尚轻轻一扇，自己就沉不住气了，我的定力何在呢？”苏东坡忍不住笑了，只好打趣自嘲：“只说八风吹不动，谁知一屁过江来……”

留意你身边的人和事，许多时候你会发现，有些人真可谓是机关算尽太聪明，凭着那么聪明的头脑，干一番惊天动地的大事业绝对是游刃有余。然而，他们并没有像我们想像的那样，事业有成，反而总是在生活中屡屡受挫，最后空负了一身才华。原因何在？心无定力。

利特尔公司是世界上著名的科技咨询公司。它的前身是其创始人利特尔1886年建立的一个小小的化学实验室，创立最初鲜为人知，丝毫不引人注目。

1921年的一天，在许多企业家参加的一次集会上，一位大亨高谈阔论，否定科学的作用。而一向崇拜科学的利特尔带着轻蔑的微笑，平静地向这位大亨解释科学对企业生产的重要作用。

这位大亨听后，不屑一顾，还嘲讽了利特尔一番，最后他挑衅地说：“我的钱太多了，现有的钱袋已经不够用了，想找猪耳朵做的丝钱袋来装。或许你的科学能帮个忙，如果做成这样的钱袋，大家都会把你当科学家的。”说完，哈哈大笑。聪明的利特尔怎么会听不出大亨的弦外之音呢？他气得嘴唇直抖，但还是抑制住自己，非常谦虚地说：“谢谢你的指点。”因为利特尔感到这是一个千载难逢的大好机会。其后的一段时间里，市场上的猪耳朵被利特尔公司暗中收购一空。购回的猪耳朵被利特尔公司的化学家分解成胶质和纤维组织，然后又把这些物质制成可纺纤维，再纺成丝线，并染上各种美丽颜色，最后编织成五光十色的丝钱袋。这种钱袋投放市场后，顿时被一抢而空。

“用猪耳朵制丝钱袋”，这个荒诞不经的恶意挑衅被粉碎了。那些不相信科学是企业的翅膀，从而也看不起利特尔的人，不得不对利特尔刮目相看。

利特尔公司因此名声大振。面对挑衅，利特尔忍受轻蔑，“虚心”接受指点；不大吵大闹、争执强辩，也不义正词严地加以驳斥，他不露声色，暗中准备，将猪耳朵制成丝钱袋，从而一举成名。