



现代人不得不看的智慧宝典

# 《坛经》

原典经文、注释、译文、评说+智谋故事，完整呈现，完整典藏。

人的智慧

智慧是人类永恒的力量 智慧是知人现事的动力

撷取《坛经》的生活真谛

张绍民 著

典藏中华祖先的智慧结晶

《坛经》是一本心灵自助书，解决人生困惑，让身心自由，从而获得坚定的力量，对现实中的自己进行励志……

贵州出版集团  
贵州人民出版社

阅 览

佛  
教  
文  
化

B946.f  
2012.13

# 法 经

的

人

生

智

慧

张绍民 著



贵州出版集团  
贵州人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

《坛经》的人生智慧 / 张绍民著. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2011.5

ISBN 978-7-221-09454-4

I. ①坛… II. ①张… III. ①禅宗—佛经—中国—唐代②坛经—人生哲学—研究 IV. ①B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 065920 号

---

《坛经》的人生智慧

张绍民 著

---

出品人 曹维琼

策划人 杜培斌

责任编辑 陈继光 唐 博

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

印 刷 贵州新华印刷厂

规 格 710×1000 毫米 1/16

字 数 220 千字

印 张 19.375

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-09454-4

定 价 35.00 元

---

版权所有 盗版必究。举报电话:(0851)6828640 6828477

本书如有印装问题,请与本社发行部联系调换。联系电话:(0851)6828477 6828390

## 《坛经》的智慧对人生有最大帮助

《坛经的人生智慧》是一本心理自助书，解决人生困惑，让身心自由，从而获得坚定的力量，对现实中的自己进行励志。慧能是草根人生通过学习和奋斗取得成功，获得大的成就，成大事的经典榜样。

《坛经》是中国人的心灵之书。在毛泽东的人生中，他对《坛经》和慧能都有深刻的研究。我们不妨先来看看毛泽东同志与佛教的不解之缘。

毛泽东的外祖母与母亲都笃信佛教。在毛泽东出生前，其母文七妹已生过两胎，均夭亡。1893年12月26日，文氏生下第三个儿子毛泽东，格外疼爱。毛泽东出生不久，外祖母就和文氏把他抱到“石观音庙”烧香叩拜，拜石头为干娘。因毛泽东排行第三，小时候大家便叫他“石三伢子”。文氏虽未读书，但佛教思想对她影响极深。毛泽东从小也跟随母亲信仰佛教。1909年，因为母亲生病许过愿，孝顺的毛泽东曾到南岳朝山进香。毛泽东还经常和母亲一起到附近的凤凰山的佛寺里去拜佛。他自家的堂屋供奉有佛菩萨像，依时按节，烧香叩拜，从不间断。同时，也拜天地、祭祖宗。1959年6月，毛泽东重返故居时，还指着堂屋正中摆过神龛的地方风趣地说：“这是我初一、十五工作过的地方！”

在《西行漫记》中，可以看到，毛泽东同斯诺说过：“因为我母亲虔诚地信奉佛教，她向孩子们灌输宗教信仰，我们都因自己的父亲不信佛而难过。我9岁时，就同母亲认真地议论过父亲缺少对佛、菩萨虔诚的诚心。从那以后，我们曾多次试图改变他，但却没有成功。他只是骂我们，我们被他的进攻所制服，只好败下阵来另想办法。而他就是对佛教不买账。”



1942年11月2日，毛泽东在西北局高干会议上以彭湃同志的活动为例说：彭湃同志是农民运动大王，他是留学生，是中共中央委员呢！他自己去拜观音菩萨，老百姓农历二月十九去拜，那天他也去，如果不去人们就会认为他这个人不大正派，连菩萨都不信。

据毛泽东的图书管理员逢先知回忆，1959年10月23日，毛泽东外出前，指明要带的佛经有《六祖坛经》、《般若波罗蜜多心经》、《法华经》、《大涅槃经》。



毛泽东一生很重视佛教经典的学习和研究，特别推崇禅宗六祖慧能，多次给身边的工作人员讲六祖慧能的身世和学说，更为赞赏慧能对佛教的改革和创新精神。毛泽东说：“慧能主张佛性人人皆有，创顿悟成佛说，一方面使繁琐的佛教简易化；一方面使印度传入的佛教中国化。”

据他的秘书林克回忆：“对于禅宗学说，特别是它的第六世唐朝高僧慧能的思想，毛泽东更注意一些。”

再如1964年8月18日，毛泽东在北戴河同哲学工作者谈话时又说，研究哲学不出入佛道，不对。有佛道，不管它怎么行？他还认为“柳子厚（柳宗元）出入佛老，唯物主义”。

除了从哲学史的高度谈论慧能的佛学思想外，毛泽东还注意到慧能思想的大众化特点，进而对佛经进行了不同类别的划分，认为慧能的《六祖坛经》“是老百姓的”。

慧能(638~713)，俗姓卢，唐代新州(今新兴县)夏卢村人。禅宗创始者，在世界思想界享有崇高地位，与孔子、老子并称“东方三圣人”，被欧洲学界列为“世界十大思想家”之一。其少年家贫，以卖柴为生。青年时赴湖北黄梅拜五祖弘忍为师。得五祖密传衣钵后，为避对手加害，隐遁在广东四会、怀集等地达15年。后在广州法性寺(今光孝寺)剃发受戒，此后在曲江曹溪宝林寺(今南华寺)讲经说法近40年。公元713年，慧能在新州故居国恩寺圆寂，享年76岁。其真身(肉身)及衣钵此后迁回宝林寺，供奉至今。慧能的“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃”是佛教禅宗最有名的偈语，一首堪称千古绝唱的禅意诗。慧能遇二僧辩



论风吹幡动，一曰风动，一曰幡动，慧能则说：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”这被毛泽东称作“中国哲学史上的一个大跃进”。慧能主张“佛在我心，净心自悟，见性成佛”和“暗不自暗，以明故暗，以明变暗，来去相因”的宗旨，将佛教中国化、平民化。

《坛经》为佛教禅宗典籍，亦称《六祖大师法宝坛经》，简称《坛经》。禅宗六祖慧能说，弟子法海辑录。书中记载慧能一生得法传宗的事迹和启导门徒的言教，后经神会顿教一系大力弘扬。其内容丰富，文字通俗。

由于历代辗转传抄，因而版本较多，体例互异，内容详略不等。据流传较广的金陵刻经处本，其品目为行由、般若、疑问、定慧、坐禅、忏悔、机缘、顿渐、护法、付嘱等十品。

其中心思想是“见性成佛”，即所谓“唯传见性法，出世破邪宗”。性，指众生本具之成佛可能性，即“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛”及“人虽有南北，佛性本无南北”。这一思想与《涅槃经》的“一切众生悉有佛性”一脉相承。

其诱导禅者修禅的实践方法为“无念为宗，无相为体，无住为本”。无念为宗，即“于诸境上心不染”；无相为体，即“于相而离相”，以把握诸法的体性；无住为本，即“于诸法上念念不住”，无所系缚。还主张顿悟，认为“不悟即佛是众生，一念悟时众生是佛”，“万法尽在自心中，顿见真如本性”。同时强调：“法即无顿渐，迷悟有迟疾”；“迷闻经累劫，悟在刹那间”。指出“法即一种，见有迟疾”，“法无顿渐，人有利钝”。认为“东方人造罪念佛求生西方，西方人造罪念佛求生何国？凡愚不了自性，不识身中净土，愿东愿西，悟人在处一般”，又说“心地但无不善，西方去此不遥；若怀不善之心，念佛往生难到”。同时主张“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”。指出“若欲修行，在家亦得，不由在寺。在家能行，如东方人心善；在寺不修，如西方人心恶”。慧能的思想对禅宗的发展起了重要作用。中国佛教著作尊称为“经”的，仅此一部。

我们这本书，其写作目的，在于把《坛经》的智慧发扬光大，把其中对人们有益的地方，以一种浅显易懂、深入浅出的方式，给人们带来阅读的



## 《坛经》的人生智慧

快乐,让更多的人终生受益。

我们不作专业知识的讲解,更重视人生的感悟,让这种感悟融入实际生活中,指导我们,解决困惑,带来春风般的动力。

《坛经》的本质在于解决人生的最大问题,即解决心灵的迷雾,让身心返回幸福的本源。

全书行文优美,实为一篇篇美文,有独特的价值,强调实用性。读之会有极大收获,很多人都会获得智慧,身心得到洗礼。

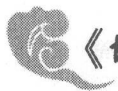


# 目 录

## 第一章 创造幸福人生.....1

人人都想创造美好的人生,人人都想追求幸福。要成就自己,就要具备一些条件,要靠自己这个内因还要靠外部条件和环境等外因,不仅要有物质条件,还要有做人处世的素质的胸怀。走好自己的道路,欣赏道路上的风景,让心灵得到宁静。觉悟了的人生才是真正幸福的人生。

《坛经》第一品 行由 原文 译文.....	1
怎样收获人生果实.....	16
潜伏与生存环境.....	19
推销自己.....	20
度自己.....	21
心性的本质.....	22
人脉决定命脉.....	24
敢说敢想敢做.....	26
机会:有机就会.....	27
好诗就是好心灵.....	32
单纯与复杂.....	33
风动幡动心动.....	34
如鱼饮水冷暖自知.....	35



## 《坛经》的人生智慧

一条道走到底·····	37
把握进退·····	38
前因后果·····	40
醒悟就像黎明·····	41
心灵课·····	42
简朴·····	44

### 第二章 智慧是盐····· 46

智慧对人的重要性显而易见,有智慧与无智慧,一个在天一个在地,区别很明显。除了天生的智慧基因外,获得智慧的途径在于学习和读书。有悟性的人就有智慧。智慧体现在做人做事之中,真正的智慧用在善良和爱的事业上。有美德,再加上有智慧,就如虎添翼,人生会精彩而充实。

《坛经》第二品 般若 原文 译文·····	46
智慧的来由·····	57
心口合一·····	58
把心机心计打扫干净·····	60
小聪明不是智慧·····	62
开悟即开门·····	62
彼岸·····	63
大道大于道理·····	65
虚空与虚怀若谷·····	66
生活中大大小小的事情·····	67
欲望·····	68
烦恼菩提·····	70
戒·····	71
定·····	72



慧 .....	73
悟空 .....	74
大根小根 .....	75
大智慧小智慧 .....	77
暴雨乌云 .....	78

### 第三章 解决生命困惑 .....

81

当我们面对世界,会发出各种各样的疑问。人生就要解决这些疑问,得到正确的答案,生命就有了价值和意义。大疑大悟,小疑小悟,有疑问,再觉悟,就走上了大道。学会用自己的力量,善于借用自己的力量,实现自我励志,得到身心幸福和自由。

<b>《坛经》第三品 疑问 原文 译文 .....</b>	<b>81</b>
什么是功德 .....	88
人生的肯定 .....	89
生命的疑问 .....	91
不要停留在表面 .....	92
刻意的慈善 .....	93
天堂在心 .....	94
障碍 .....	96
修心不在乎形式 .....	98
防止愚蠢 .....	99
把家看得很重要 .....	100
生命轨迹 .....	102
佛的人生忠告 .....	104
佛的励志 .....	105



**第四章 照亮一生.....108**

自己要照亮自身,要照亮他人。要生活在光明中,坦然笑对生活。用微笑照亮别人,用善良照亮人生,用爱照亮道路,用汗水、智慧、机会、奋斗照亮前行的道路,美好的日子就会到来,心灵会愉悦和快乐。

**《坛经》第四品 定慧 原文 译文.....108**

灯与光.....	112
正直与心.....	114
疏通.....	116
无住无相无念.....	117
坐着不动就办不成事.....	119
耕耘思维.....	120
镜子看人间.....	122
滴水成佛.....	123
佛的舍利子.....	124
名人谈佛录.....	126

**第五章 在本质上打磨自己.....127**

从本质上去认识生命,从根本上做起,像种子一样,要携带根,才会有前途,自己的花朵、果实、叶才会有保障。从内心深处到外在的形式,都要有做人做事的品质品位。形式与本质统一起来,实现和谐,就会有完美的光辉。

**《坛经》第五品 坐禅 原文 译文.....127**

忌坐论别人长短.....	129
坐得住冷板凳.....	130
心静推开困扰.....	132
人生路上不要固执.....	133

推崇沉静	135
不受欲望干扰	136
专注,心不散乱	137
打磨自己	139
经得起诱惑	141
砖头磨不成镜	142

## 第六章 拯救自己 144

古往今来,从没有一个完美的人,只有追求进步,做到更完善的自我。那些在不同程度上取得成就的人物,无一不重视自省、检视自身、审视自己和周围的一切。运用忏悔,观照生命,反而能找到新的力量帮助自己,这就是拯救的力量。

《坛经》第六品 忏悔 原文 译文	144
怎样面对错误	153
忏悔	155
解脱	158
反省的力量	159
敢于战胜自我	161
刺在提醒人生	162
放下包袱	163
要放得下	164
得失与放弃	166
保持本性纯净	167
善用自己的弱点缺点	168
理智面对缺点	169
待人刻薄会后悔不已	170
克服失落	171



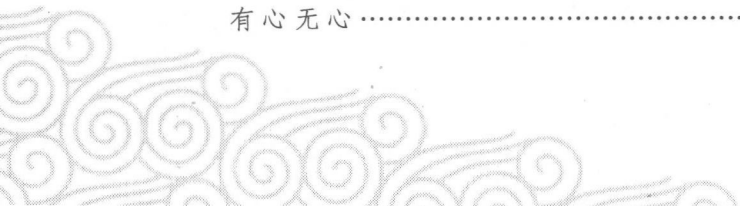
愤怒常常带来懊悔·····	172
逆反心理与执迷不悟·····	174
自我宽容·····	175
不听忠告害自己·····	175
打扫心灵障碍·····	176
自责,自我折磨·····	178
善于自我批评·····	179
忏悔之后干什么·····	180
靠自己胜过靠别人·····	181

## 第七章 抓住关键,善诗机缘·····184

办事就要抓关键,很多人不会抓关键,不论干什么学什么,都不得要领。不要错过机缘,凡事都有机会、缘由。就像奋斗的种子在春天的泥土里,抓住发芽的机缘,会走向丰收。有汗水,就让汗水变为累累硕果,每一粒汗珠子都是好果实。有能力,就证明自己。

### 《坛经》第七品 机缘 原文 译文·····184

渡船与划渡船的人·····	205
善缘与恶缘·····	209
不必要的就不必记在心上·····	210
请教与学习·····	211
贵人·····	214
羊车,鹿车,牛车·····	216
什么层次做什么事情·····	218
把握说话时机·····	219
雕刻与天然·····	221
有心无心·····	222





证明自己 .....	224
------------	-----

## 第八章 方法劈开顽石 .....

226

感悟人生,觉悟心灵。拨开迷雾,明亮眼睛。有慧根,就明白。方法是智慧的体现,做人要有方法,把为人处世都做得巧妙,对自己就更为有利。做事要有技巧,就能把事情办好办得完美。思前想后,想清楚,悟得透,会思考就会产生最好的方法。方法只喊一声,巨大的顽石就会被劈开。

### 《坛经》第八品 顿渐 原文 译文 .....

226

顿悟 .....	236
----------	-----

明白了,就不再忧虑 .....	237
-----------------	-----

渐悟 .....	240
----------	-----

领悟人生的方式 .....	240
---------------	-----

悟性 .....	241
----------	-----

做人的道理与做人的境界 .....	242
-------------------	-----

钥匙 .....	243
----------	-----

方法,技巧 .....	244
-------------	-----

生命的无常 .....	245
-------------	-----

私心与分别心 .....	247
--------------	-----

是生命就会痛 .....	248
--------------	-----

难得糊涂 .....	250
------------	-----

## 第九章 做好自己的品牌 .....

252

有的人辛辛苦苦得到的果实被别人拿走,有的人获得了丰收没有消化丰收的能力,把收获都浪费了。只有会奋斗又会妥善处理自己果实的人,才是真正的成大事者,把成就推向运用,让它持久地散发魅力。

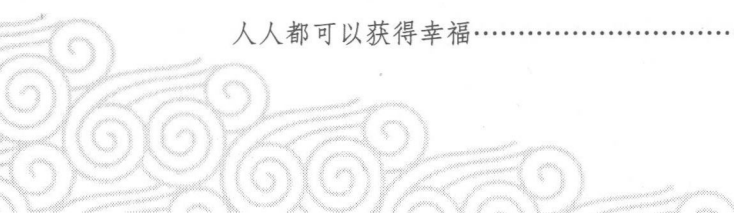


<b>《坛经》第九品 护法 原文 译文</b> .....	<b>252</b>
守护果实 .....	255
把自己做成品牌 .....	257
不要让自己的影子带路 .....	258
一灯明亮万灯亮 .....	259
交差、完成任务 .....	260
影响力 .....	261
在斗争中成长 .....	262

**第十章 陪自己走一程**.....265

唯有自己能够陪自己走完一生，所以要善待自己。生命要学会感恩，要发出光。一生要做的事情很多，有的是基本的事情，是基础，做好了做人的基础，才能做好事业。人的一切学问都是做人的境界，做人做得好，事业才会有真正的意义。

<b>《坛经》第十品 付嘱 原文 译文</b> .....	<b>265</b>
明白自己的状态 .....	278
有人才有佛 .....	279
一生做好一件事情 .....	282
不过如此 .....	284
努力要趁早 .....	285
吃掉逆境 .....	285
跷跷板：平衡艺术 .....	287
独木桥：没有第二条道路可走 .....	289
榜样的意义 .....	290
归宿 .....	291
做人即佛法 .....	292
人人都可以获得幸福 .....	294



## 第一章 创造幸福人生

人人都想创造美好的人生,人人都想追求幸福。要取得成就,就要具备一些条件,要靠自己这个内因还要靠外部条件和环境等外因,不仅要有物质条件,还要有做人处世的素质的胸怀。走好自已的道路,欣赏道路上的风景,让心灵得到宁静。觉悟了的人生才是真正幸福的人生。

【原文】

### 第一品

#### 行由

时,大师至宝林,韶州韦刺史与官僚入山,请师出。于城中大梵寺讲堂,为众开缘说法。师升座次,刺史官僚三十余人、儒宗学士三十余人、僧尼道俗一千余人,同时作礼,愿闻法要。

大师告众曰:善知识,菩提自性,本来清净,但用此心,直了成佛。善知识,且听慧能行由得法事意。



慧能严父，本贯范阳。左降流于岭南，作新州百姓。此身不幸，父又早亡，老母孤遗，移来南海，艰辛贫乏，于市卖柴。时有一客买柴，使令送至客店。客收去，慧能得钱，却出门外，见一客诵经。慧能一闻经语，心即开悟。遂问客诵何经？客曰：《金刚经》。复问从何所来，持此经典？客云：我从蕲州黄梅县东禅寺来。其寺是五祖忍大师在彼主化，门人一千有余，我到彼中礼拜，听受此经。大师常劝僧俗，但持《金刚经》，即自见性，直了成佛。慧能闻说，宿昔有缘，乃蒙一客，取银十两，与慧能，令充老母衣粮，教便往黄梅参礼五祖。

慧能安置母毕，即便辞违。不经三十余日，便至黄梅，礼拜五祖。

祖问曰：汝何方人，欲求何物？

慧能对曰：弟子是岭南新州百姓。远来礼师，惟求作佛，不求余物。

祖言：汝是岭南人，又是獠獠，若为堪作佛？

慧能曰：人虽有南北，佛性本无南北。獠獠身与和尚不同，佛性有何差别？

五祖更欲与语，且见徒众总在左右，乃令随众作务。

慧能曰：慧能启和尚，弟子自心，常生智慧，不离自性，即是福田。未审和尚教作何务？

祖云：这獠獠根性大利。汝更勿言，着槽厂去。

慧能退至后院，有一行者，差慧能破柴踏碓。经八月余，祖一日忽见慧能曰：吾思汝之见可用，恐有恶人害汝，遂不与汝言，汝知之否？慧能曰：弟子亦知师意，不敢行至堂前，令人不觉。

祖一日唤诸门人总来：吾向汝说，世人生死事大。汝等终日只求福田，不求出离生死苦海。自性若迷，福何可救？汝等各去