

禅里禅外



品人生

清扬◎主编

佛云：「心如工画师。」这个世上，唯

一能够影响你机遇或成败，左右你人生的，

只有你的思想，你的信念。禅者心也，心中

有禅，处处可修心。



金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

禅里禅外品人生/清扬主编. —北京: 金城出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-80251-507-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 129198 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法许可, 严禁以任何方式使用。

禅里禅外品人生

主 编 清 扬

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 22.5

字 数 390 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-507-9

定 价 39.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

当前，社会生活在显示其丰富的同时，也让人感到了它的繁杂。与此同时，许多来自工作、生活、学习上的压力，使得越来越多的人感到生活的空虚，精神的焦虑，就如同迷失于风沙中的羔羊，不知如何去面对这让人欢喜让人忧的尘世纷争。为了摆脱这种种苦恼，人们开始四处寻医问方，渴望找到治疗心灵疾苦的灵丹妙药。

作为中国哲学重要组成部分的禅学，在解决生命问题，提高生命境界等诸多方面，一直以来就备受人们重视。它以其独特的人生态度、价值观念和审美情趣对世人的思维方式和价值取向产生了深远的影响。

禅，平淡而神奇、充满了智慧与机趣。它是人类心灵终极的追求；它有着震撼人心的魅力；它在开拓人们心灵，启发人们智能方面超凡脱俗。一个人如果能在现实生活与工作中理解禅的智慧，运用禅的方法，就能解除生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍，使得人际关系更趋于和谐，家庭更趋向和睦，工作更加顺畅，事业更容易成功；同时，精神上更充实，道德上更圆满，心灵上更纯洁。

只要细心体会，其实在我们的现实生活中，处处都充满着禅意和禅机。有许多人，他们往往由于不了解自己或不敢突破自我意识，因而无法体会到自身也具有感知禅的潜能。所谓“百姓日用而不知”，说的正是这个道理。

本书精选两百多篇有关禅的小故事，同时又立足现实，适当插入部分与当前生活衔接紧密的生活实例、历史故事，从平常心态、净化心灵、认清自我、玲珑处世、成功方法、远大目标、敢于创新、日常智慧、解放思想、把握命运等十个方面加以归类整理，以此说明运用禅学处理现实生活中存在的矛盾和困惑的重要性与必要性。在每篇小故事的后面都附有相应的人生感悟，但愿它能给我们的工作与生活带来更多的有意义的启迪，帮助我们更接近并最终达到成功。

我们之所以如此努力地编写此书，就是希望那些迷航的灵魂能在半睡半醒之后清醒地沿着正确的航线行驶。

让我们在禅的指引下，运用禅的智慧，开发我们的心智，涤荡我们心灵，共同进入超脱的自由世界，抵达生命的圣殿，抵达成功的彼岸。以此为序。

目 录

第一章 心如止水，宠辱不惊：保持一颗平常心	1
把骂还给你.....	1
法师蒙冤.....	2
是你自己多管闲事.....	2
消气.....	3
心中的石头.....	3
心不静的老和尚.....	4
不同的理解.....	5
走向平衡的王位.....	6
一切顺其自然.....	7
法师的炼金术.....	8
见佛成性.....	8
禅师躲鬼.....	9
自觉心安.....	9
普化禅师涅槃.....	10
佛的烦恼.....	11
改变你自己的心态.....	12
黑白和尚比功夫.....	12
“富贵不全”和“富贵无边”	13
一副平怀，气定神闲.....	14
道是平常心.....	14
快活烈汉.....	15
怀着一颗平常心.....	16
芥子纳须弥.....	17
有黑点的珍珠.....	17
不愿等待.....	17
心净国土净.....	18
咸也好，淡也好.....	19
用心去造.....	20
尼姑的纸条.....	20
沙弥开悟.....	21
日日是好日.....	22
云在青天水在瓶.....	22
舍大取小.....	23
两种梨.....	24

佛塔上的老鼠.....	24
不留平常心.....	25
生死由他.....	25
此塔彼塔都是塔，这善那善谁为善.....	26
随心性.....	27
人生要善于等待.....	27
第二章 深思静虑，心镜常明：剖析自己，净化心灵	29
打扫心灵的殿堂.....	29
人到无求品自高.....	29
自傲的隐峰.....	30
两个耳朵和一个嘴巴.....	31
天女散花.....	31
古镜未磨.....	32
公平不公平.....	33
拿掉颈上的铁枷.....	34
快乐的生活.....	34
原原本本才是真.....	35
今天不方便.....	36
争着承接天上的阳光.....	37
不能只想不做.....	38
心中有真善美便是有佛.....	38
点亮心灯.....	39
真的扫干净了？.....	39
最具魅力的女性.....	40
如何修行.....	41
永远跟随你的只有心灵.....	41
生气时绕着房地走 3 圈.....	43
一休万休.....	44
满了吗？.....	44
生活在别处.....	45
坐在哪里.....	46
敬钟如佛.....	46
切忌心存疾病.....	47
你在哪里.....	47
给予.....	48
写字悟道.....	49
除去心头火.....	49
敞开封闭的心门.....	50

心净是净.....	50
第三章 洞明世事，认清自己：善于发现自身的价值	52
让人把你当宝石看待.....	52
所长无用.....	53
仰之弥高.....	53
让别人看见我.....	54
张阿贵作诗.....	54
别人不是你的镜子.....	56
扭捏作态的驴.....	57
两个水桶的对话.....	57
慧明求法.....	58
身怀宝藏却自甘堕落.....	59
驴子和他的主人.....	59
不受欢迎的乌鸦.....	60
珍珠与沙粒.....	60
从“我”练起.....	61
两只老虎.....	62
最大的危险源于自身.....	62
你跑得快，别人跑得更快.....	63
金钩钓鱼.....	63
慧海求法.....	64
剑短一分，险增三分.....	64
葫芦的最大用途.....	65
佛就在你身上.....	65
锦囊妙计的狐狸.....	66
牛粪与火鸡.....	67
晒躯壳的人.....	67
恶魔的帮手.....	68
学历代表过去.....	68
第四章 惜情感恩，广结善缘：以玲珑的处世之道顺势应时	70
像螺丝钉一样婉转曲折.....	70
待人如待己.....	71
荔枝之缘，得到真传.....	71
割肉喂鹰.....	72
用技巧使对方服从.....	73
爱心万能.....	73
白隐忍辱.....	74

处在相撞的航线上.....	75
责人勿忘责己.....	75
同情害死人.....	76
出门在外心情不好.....	77
相命的秘诀.....	77
龙争虎斗图.....	78
宁愿把肉吃下去.....	78
一匹不能负重的骡子.....	79
铜镜人生.....	80
酒缸里的人.....	82
为师胸怀.....	82
一个半朋友.....	83
自己射自己.....	84
胸襟宽广才能成大业.....	84
媳妇与女儿.....	85
复仇的故事.....	86
解脱的途径.....	87
主动让一让.....	87
一道算术题的答案.....	88
你付出什么，就得到什么.....	89
两匹马拉车.....	90
先涂肥皂水，再刮脸.....	90
心起因.....	91
菊花飘香.....	91
一尊菩萨.....	92
心中自有明月.....	93
禅师被踩之后.....	93
陷阱.....	94
大碗面和小碗面.....	94
一块玉都有不同的瑕疵.....	95
珍惜你遇到的每一件东西.....	96
心中要装着别人.....	97
梁楚交好.....	97
嫉妒之心害人不浅.....	98
受到回报的狮王.....	99
化缘多反没功德.....	100
智者箴言.....	100
技巧精湛的木师和画师.....	101

找错了人.....	102
灯的光芒没有任何损失.....	103
得寸进尺的骆驼.....	103
都是第一.....	104
赤脚为你开门的人.....	104
第五章 聚沙成塔，滴水成海：成功需要正确的方法和踏实的态度	106
此时不做，更待何时.....	106
打坐不能成佛.....	106
鱼骨刻的老鼠.....	107
他已经形成了习惯.....	108
成功之路并非都是直线.....	109
时刻把握住前进的方向.....	109
一年的时间.....	110
心即是佛.....	110
佛法大意.....	111
危机.....	111
如虫衔木.....	112
贼.....	112
求道.....	113
穷汉和富翁.....	114
穷画家的故事.....	114
束缚是为了更好地成长.....	115
简单事情重复做.....	116
画好自己的底线.....	117
成功的秘诀.....	118
你为什么是穷人.....	119
站起来的次数.....	119
选择伸手可及的目标.....	120
身后有一只狼.....	121
射箭的秘诀.....	121
一点都不觉得重.....	122
真正的强者.....	122
宝物.....	123
一百倍和一千倍.....	124
穿越沙漠.....	124
处理好当下的一切.....	125

第六章 参禅立志，志向高远：人的一生要有远大的志向 126

铁眼乞讨.....	126
抬头走向成功.....	127
将军斩马.....	127
山顶，原来并没有草.....	128
学僧难咽乞丐饭.....	128
老鹰的再生.....	129
禅师与道士.....	130
公鸡的梦想.....	130
下午卖什么.....	131
原妙立誓.....	132
保持向上看的雄心.....	132
找准你的目标.....	133
道信的志向.....	133
不必在意别人的毁誉.....	134
你到底想得到什么.....	135
化整为零.....	136
早早确立人生目标.....	137
拥有一颗金子般的心.....	137
断臂求法.....	139
放弃安逸.....	140
方丈的心愿.....	140
简单道理.....	141
当老虎来临时.....	141
山谷的起点.....	142

第七章 禅机处处，不断创新：生活和工作要敢于创新 143

老弹一首曲子的悲哀.....	143
依葫芦画瓢.....	144
法远活佛.....	144
快乐是一种心理状态.....	145
固执的农夫.....	146
因小失大.....	146
公鸡与虫子.....	147
尊师而不“唯师”.....	147
不是真的麻薯.....	148
真正的领导.....	149
方丈的继承人.....	149

遇事勤思考.....	150
好好看门.....	151
一下再一下地敲下去.....	151
河边的苹果.....	152
方丈斩蛇.....	152
换一个角度看问题.....	153
背麻和背金.....	154
“根正”与“干正”.....	155
学会换位思考.....	155
要有敢于突破“经验”的勇气.....	156
驼鹿与面具.....	156
乞丐、石块和棍子.....	157
敬佛无定法.....	158
园头育苗.....	158
第八章 读禅悟道，转识成智：在平常小事中感悟生活的智慧	160
你的早餐变凉了.....	160
工夫下在每天.....	160
点茶.....	161
急着赶路的商人.....	162
生与死.....	162
鹰王和鼯鼠.....	163
发挥自身的能力.....	163
什么都会的鼯鼠.....	164
把握住现在的幸福.....	164
父亲的遗嘱.....	166
先把身边的小事做好.....	166
过桥的盲人.....	167
一块破旧的马蹄铁.....	168
佛心.....	168
天生我才必有用.....	169
弄脏的盆子能盛饭吗？.....	169
疯子和呆子.....	170
一切皆禅.....	171
完整的牛群.....	171
两只青蛙.....	172
随时留意我们所说的话.....	172
一切都在.....	173
酷爱下棋的东都留守.....	173

拾海星的故事.....	174
仁和尚悟道.....	175
第九章 看破放下，离苦得乐：舍弃太多的欲望，快乐地生活	176
鬼扛和尚.....	176
困毙的老鼠.....	177
天帝拜访妇人.....	177
信誉比任何财富都宝贵.....	179
乞丐的快乐.....	179
放开自己的身心.....	180
苏掖的故事.....	180
放下.....	181
不同命运的两把宝剑.....	182
请弟子开示.....	182
将自己推上绝路.....	183
给自己准备一个“布袋”.....	183
唾沫自干.....	184
坦言失败就是成功的开始.....	185
一只丢失的纯正的爱尔兰名犬.....	185
两头倒霉.....	186
执迷不悟.....	187
不要被虚名所累.....	187
富楼那传法.....	188
修道者.....	188
学会享受阳光.....	189
谁在捆绑你.....	190
一屁打过江.....	190
杯水禅机.....	191
在取得之前，要先学会付出.....	192
固执的骡子.....	193
是蛤蟆还是茄子？.....	193
贪婪的代价.....	194
快乐是自己的事情.....	195
绳断蛋破.....	195
做什么都不能舍本逐末.....	196
不是为了生气而种兰花.....	196
不要执著于本来就不是你的东西.....	197
生命之舟需轻载.....	198
贪婪的猴子.....	198

诚实.....	199
以不变应万变.....	199
去除闲名.....	200
方丈的谎言.....	201
谁的坐姿好.....	201
佛祖.....	202
第一名.....	202
第十章 冲破囚笼，笑对困境：命运掌握在自己手里	204
努力克制自己.....	204
随时保持心灵的整齐.....	205
要识别真正的机会.....	206
该怎样牧鹅.....	206
人生何处无风险.....	207
成功的真谛.....	208
最有价值的东西.....	209
面对紧锁的大门.....	209
每个人都应该学会选择.....	210
不要让成功的机会白白溜走.....	210
三年与三天.....	211
你的态度决定了你的前途.....	212
其实世界全都一个样.....	213
沙漠经历.....	214
跨越生命中的障碍.....	215
人生没有障碍.....	215
枯井脱困.....	216
可以当宰相的人.....	217
虔诚的信徒.....	217
自己的蓝天.....	218
始终没有遇到过一次机会.....	219
以苦为乐，化苦为乐.....	219
美玉的诱惑.....	220
蜘蛛爬墙.....	220
置之死地而后生.....	221
一个攀岩的女孩.....	221
撑开自己的伞.....	222
没有鱼鳔的鱼.....	222
成功者自救.....	223
现在就剃度.....	223

你就是佛.....	224
钢玻璃杯的故事.....	225
宝藏就在你身边.....	226
远离懒惰.....	226
要有一抬腿就过去的勇气.....	226
困境即是赐予.....	227
人生的链索.....	228

第一章 心如止水，宠辱不惊：保持一颗平常心

平常心是一种境界，是对生命透彻的领悟，一切烦恼困顿，均可弃之流水。领悟生命的真谛，知晓弥足珍贵，以一颗宁静的心态善待一切，无论狂风暴雨、惊涛骇浪、世事沧桑、坎坷历程。

古人云：生命薄如蝉翼，存在就该满足。这就该是平常的心态吧。

把骂还给你

释迦牟尼佛祖在世的时候，也曾经遭人嫉妒、谩骂。有一次，他遇到一个人，堵住他骂个不停。可是不管那个人骂得有多难听，释迦牟尼仍然心平气和地保持沉默，等到对方骂累了，歇了下来，释迦牟尼才问他：“我的朋友，如果一个人送东西给别人，对方却不接受的话，那么这个东西是属于谁的呢？”

那个人很不客气地答道：“当然属于送东西的人啦！”

释迦牟尼说：“就是这样！你一直在骂我，可是我并不接受这些赠礼，那么这些话是属于谁的呢？”

那个人顿时为之语塞，沉默下来，从而认识到自己以往的过错，并发誓以后再也不诽谤他人了。

释迦牟尼把自己的这个经验告诉他的弟子，要他们戒之慎之：“一般人遭人辱骂后，总想回嘴报复，其实是不必要的。因为那个人总会自食其果，想要侮辱别人，不但没有达到目的，反而会回报到自己身上，侮辱到自己。”

滴水感悟：

现实生活中，难免会遭人刁难，说些刺耳的话。如果非常在意，堵在心里，时刻想起，那份痛苦自然大大增加。但要做到置若罔闻、泰然处之也并不容易。如果只是不得已的“逼迫”自己这样做，其实受到的痛苦更大。但是如果换个角度看问题，做到表面糊涂，内心清醒，超然于随风而逝的毁誉荣辱，追求心灵的解脱和自由，不是更明智吗？人生一世，难得糊涂，于心灵并非坏事。因为，有些时候我们真的不必太认真也不应该太认真。

法师蒙冤

一日，有一个人请了一位法师主持法事，以追念亡父。做完了法事，法师便就直接归往寺庙，但接下来发生的事，却让法师突蒙不白之冤。

原来请法师的这个人曾把 100 两银子放在佛坛的抽屉里，但此时却不见了。他回想走到佛坛的人，除法师外再没人光顾过，于是就认为法师偷了银子。

这个人很愤怒，认为出家人竟然干出这种不体面的事，实在是可耻。他决心要回银子。

第二天，他就上山找法师要银子来了。

法师听了他的叙述，并没有像他想象中那样破口大骂，反而轻轻说了一句：“对不起，竟然出了这种事。”于是拿出 100 两银子交给他带回去。

不久，出外办事的儿子回家，他就把这件事讲给儿子听。儿子大吃一惊，原来那些银子是他拿走的，因为当时紧急，故而没对父亲说。

这个人一听，十分惭愧，赶快到寺里归还银子，并且连声向法师道歉。

滴水感悟：

法师的胸怀可谓宽广。

其实，一些事情迫不得已发生的时候，不如任其发生。真理自有明辩的时候，水落自会石出的时节。“身正不怕影子歪”，以平常心应对周遭的一切变故。

是你自己多管闲事

有一个小和尚非常苦恼，因为师兄师弟们老是说他的闲话。

无所不在的闲话，让他无所适从。

念经的时候，他的心却不在经上，而是在那些闲话上。他跑去向师父告状：

“师父，他们老说我的闲话。”师父双目微闭，轻轻说了一句：“是你自己老说闲话。”

“他们瞎操闲心。”小和尚不服。

“不是他们瞎操闲心，是你自己瞎操闲心。”

“他们多管闲事。”

“不是他们多管闲事，是你自己多管闲事。”

“师父为什么这么说？我管的都是自己的事啊。”

“操闲心、说闲话、管闲事，那是他们的事，就让他们说去，与你何干？你不好好念经，老想着他们操闲心，不是你在操闲心吗？老说他们说闲话，不是你在说闲话吗？老说他们说闲话的事，不也是你在管闲事吗？……”

话未说完，小和尚茅塞顿开。

滴水感悟：

但丁说，走自己的路，让别人去说吧。

因为在意别人的闲话，只会使你自已心境不安，却不能使扰乱你的人有丝毫的损伤。嘴巴长在别人身上，我们虽然不能管住别人，但至少能克制自己。好的心情应该由自己决定，而不能听命于他人的摆布。

消气

有一妇人，性情乖戾，常因一些琐碎小事生气，为此深感苦恼。

一次，她的朋友提议她去附近的一位得道高僧那里寻求帮助，请他指点迷津。

于是，她就抱着试一试的想法去找那位高僧。见面后，妇人十分恳切地向高僧诉说了自己的苦恼，渴望高僧能够开示。

听完她的讲述，高僧一言不发，径直将她带入一座禅房中，锁门而去。

妇人气得跳脚大骂。骂了很久，高僧也不理会。妇人又开始哀求，高僧仍不理睬。妇人终于沉默了。

高僧来到门外，问道：“你还生气吗？”

“我只为我自己生气，”妇人说道，“我不该来这地方受罪。”

高僧说道：“连自己都不原谅的人，怎么能心静如水？”说完拂袖而去。

过了一会儿，高僧又问道：“还生气吗？”

妇人答道：“不生气了。”

“为什么？”

“不管我生不生气，现在也只能被你关在这屋子里啦。”妇人答道。

“你的气沉郁在心里，并未消逝，爆发后会更加剧烈。”说毕，高僧又离开了。

第三次高僧到门前，妇人告诉他：“我不生气了，因为不值得气。”

“还知道值不值得，”高僧笑道，“可见心中还有衡量，气根未除。”

夕阳西下时，妇人问高僧道：“大师，什么是气？”

高僧把手中的茶水泼洒在地。

妇人凝视良久，顿悟，叩谢而去。

滴水感悟：

无所谓气与不气，全在内心。只要你觉得生气，你就会生气，你不觉得生气，就不会生气。外在的事发生在外界，与己有何干系，倘若发生在自己身上，那也是上天注定。平平常常，一切随缘。

心中的石头

和尚文益欲外出云游，遂向桂琛禅师告辞。禅师道：“人皆云‘三界由心生，

万物因识起’，我且问你”，他指着院中的一块石头说，“你说说此石是在你心内，还是在你心外？”

文益答道：“在心内。”

桂琛笑了：“一个云游四方的和尚，为什么要把一块石头放在心内呢？”

文益不禁语塞遂打消念头，一心受教于桂琛禅师。

滴水感悟：

现实生活中，我们总觉得，美好的东西都在远处，因而倍加向往，直至把处身其间的现实中的一切都视为羁绊。然而，我们却不曾想过，困扰我们自己的其实就是负担沉重的心灵，是压在心头的那一块“石头”，而怀揣一块沉重的石头行走，则无异于带上了心灵的枷锁，那我们又能走多久行多远呢？山外的世界固然美丽，但我们所有的跋涉只恐是徒劳无益，收获的也只恐是空空的行囊里装着满满的疲惫不堪而已。

留给自己一片宁静，不要因为外界的幻想，而使心灵背负沉重。

心不静的老和尚

夏日，烈日炎炎，老和尚正给小和尚讲佛理。

老和尚说：“心头火烧毁的往往是自己的心，所以要制怒。‘心静自然凉啊！’”

老和尚刚讲完佛理，小和尚便虔诚地向老和尚请教：“师父，刚才你最后一句说了什么？”

“心静自然凉啊！”老和尚说。

“心静之后是什么？”小和尚又问道。

“自然凉。”

“什么自然凉。”

“心静。”

“哦，心静自然凉。”小和尚小声念着，接着他又问：

“师父，自然凉前面是什么？”

“是心静。”

“心静前面是什么？”

“心静前面已经没有了。”老和尚有点不耐烦了。

“哦，心静后面是什么？”

“自然凉。”

“自然凉？那自然凉前面是什么呢？”小和尚不停地问。

“混账东西！你这哪里是讨教，分明是在胡闹！”老和尚气不打一处来，额头已经全是汗了。