

■ 在偈语妙谛中参透禅机  
■ 在禅意玄妙中觉悟人生

# 禅

悟

# 人生

参透一生便是禅

- ◎ 在尽责中求满足
- ◎ 在奉献中求幸福
- ◎ 在义务中求心安
- ◎ 在无我中求进取
- ◎ 在生活中透禅机

战立克 / 著

金城出版社  
GOLD WALL PRESS



□ 在偈语妙谛中参透禅机  
□ 在禅意玄妙中觉悟人生

# 禅悟人生

参透一生便是禅

战立克 著



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

---

**图书在版编目(CIP)数据**

禅悟人生/战立克编著. —北京: 金城出版社,  
2005. 6

ISBN 7 - 80084 - 739 - X

I. 禅… II. 战… III. 禅宗 - 通俗读物  
IV. B946. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059481 号

---

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平里 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部)84254364 (总编室)64228516

三河市文昌印刷装订厂印刷

787 × 1092 1/16 15 印张 220 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80084 - 739 - X/B · 126

定价: 28.00 元

# 目录

## 第一章 人之初 性本善

天堂地狱	皆由心造	2
立身处事	善恶兼容	4
善恶可净	垢衣可浣	6
生命珍贵	慈悲为怀	8
诸恶莫作	众善奉行	10
以德报怨	修心是福	12
明心见性	霁日晴天	14
香莲不染	美自心灵	16
无事是贵	朴素为德	18
大肚宽容	慈悲菩提	20

## 第二章 从容为 无愧心

从容处事	成就大业	24
静尔不乱	心无凡尘	26
心境坦然	自娱自乐	28
悠然从心	忍让为贤	30
无名无利	金刚难移	32
守持戒律	自在自得	34
放下贪欲	富贵自然	36
普度众生	无取无争	38
镜花水月	感悟自我	40
看破迷惑	清静自持	42



# 禅语人生

心无烦事 逍遥自在 ..... 44

## 第三章 平常心 自然凉

心无套索	逍遥自在	48
修身养性	无忧无虑	50
心无挂念	自称菩提	52
泰然自若	依然故我	54
无念无欲	心有花香	56
言行自若	乃得其道	58
诸行无常	任之生灭	60
足下生悟	心清净故	62
际遇偶然	心休在意	64
无心世界	烦恼自消	67
众生般若	随缘而定	69

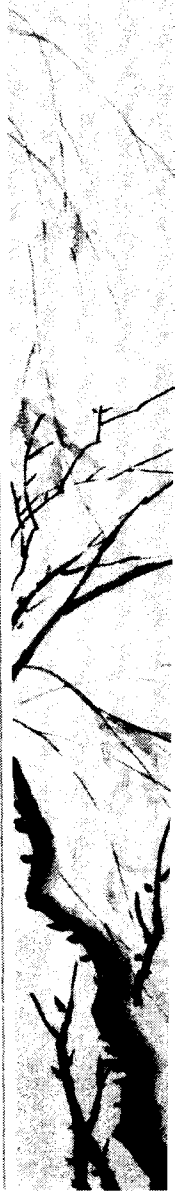
## 第四章 心宁静 以致远

心境舒展	超然平淡	72
心无杂念	澄澈通透	74
平和蔼然	不起嗔恚	76
孤树闲云	轻似野鹤	79
路途遥远	珍惜眼前	81
一念火起	害己毁身	83
名利皆虚	弃之安心	85
隐忍为铠	沉默是金	88
有欲必苦	无欲则刚	90
无欲无求	安贫乐道	92

## 第五章 思宜端 行且正

如来佛性	浩然正气	96
多闻不行	羞于称佛	98
剥极必复	否极泰来	100
莫种恶因	免受果报	102

适可而止	过犹不及	104
高傲自大	终丧威信	106
光阴易过	智慧难求	108
宜其端心	质直为本	110
言多必失	少言多行	113
世间事物	如梦似幻	115
<b>第六章 知足者 常快乐</b>		
自身拥有宝	何须向外寻	118
三毒由心除	功成名就时	120
真禅无一物	庸人常自扰	122
欲壑难填之	知足方常乐	124
人心本安闲	烦恼人自找	126
无事体歇去	智者乃知之	128
放下心中结	无我自安然	130
天下本无事	买祸所致之	132
甘于做奉献	为己也为人	134
有尘三界窄	无事一床宽	136
送人以鲜花	手存有余香	138
<b>第七章 心无念 亦无佛</b>		
怨与亲同家	无爱亦无佛	142
心地常清扫	尘埃自然无	144
弃恶自洁净	扬善不嫌迟	146
钻木以取火	锲而终不舍	148
只要功夫深	铁杵磨成针	150
盆花乏生机	笼鸟减天趣	152
人生云水过	平常心自然	155
心不忘给予	善始有善终	157
心中枷锁释	泰然以处之	159
放下手中刀	立地便成佛	161
浪子回头金	佛桌善花开	163



# 禅悟人生

## 第八章 无羁绊 步青云

时间如流水	切勿再错过	166
心若无羁绊	即步让青云	168
本空无一物	执迷谓非无	170
佛度有缘人	修行在自身	173
贪恋而生忧	作茧以自缚	175
静心从若行	朱门无烦事	177
慈悲为根本	苦乐度众生	179
佛法无界限	杯水见禅机	181
天地无限法	万事随机缘	183
人生须尽欢	立足于自身	185
欲得分净土	先净其自心	187

## 第九章 怀恩心 众成佛

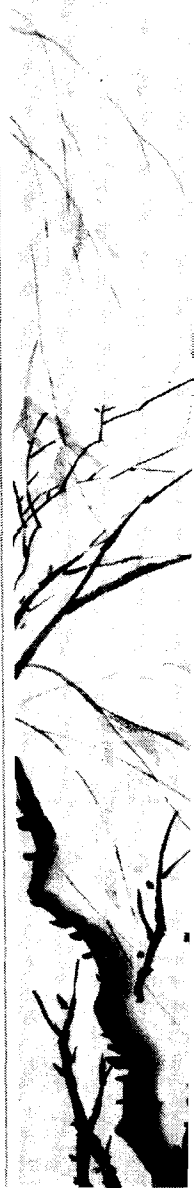
滴水于己恩	当以涌泉报	190
善意存于心	众生是菩萨	192
善心如明月	施予不求报	194
爱人如爱己	度己先度人	196
青山绿水景	有心人得见	198
滴水包万物	感恩造功德	200
善如早春雨	润物催新生	202
一念一天堂	一念一地狱	204
一笑泯恩仇	爱憎无分别	206

## 第十章 路曲折 益精彩

足陷泥泞路	印记辨清晰	210
笑对世间苦	除却烦恼丝	212
信念如磐石	坚持守一心	214
苦中自有乐	淡中亦有味	216
世上无难事	只怕有心人	218
属他名为苦	由己自安乐	220

目 录

苦难育美德	坎坷出智慧	.....	222
莲花淤泥生	佛自烦恼出	.....	224
深入探宝珠	苦寒梅芳香	.....	226
清净心生佛	众生皆般若	.....	228

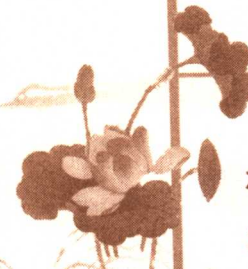






## 【第一章】

# 人之初 性本善



佛祖发誓说自己应该像太阳一样，把阳光与温暖洒向万物，给众生以生命与能量，但却从来不求报答。

## 天堂地狱 皆由心造

心善即天堂，心恶即地狱。天堂地狱，皆由心行造作。

天堂地狱在哪里？这三说：第一，天堂在天堂的地方，地狱在地狱的地方；第二，天堂地狱在人间；第三，天堂地狱在我们的心上。

我们的心，不知每天从天堂地狱要来回多少次。

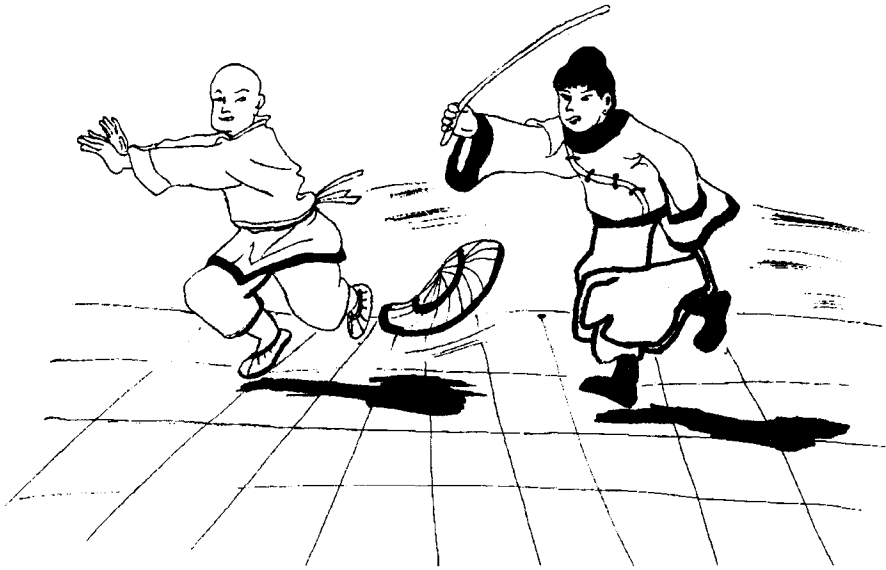
善与恶只在一念之间，恶念涌现时，其实只需轻轻转个身就能抓住善的影子。

有一个民妇去拜访法演禅师，请示佛门常说的地狱与极乐是真实的还是一种理想，并希望禅师能带他参观到真实的地狱与极乐。

法演禅师立刻用脑中所能想像得到的污秽轻薄的语言来调戏这个民妇，让这位妇人十分惊讶，刚开始时基于礼貌的关系，妇人并没有回嘴。最后实在忍不住了，就随手拿起一根木棍，并大喝：“你算什么禅师？简直是个狂妄无礼的家伙！”说着抡起木棍就朝禅师身上打去，法演跑到大殿木柱后，对着面露凶相、从后追赶的民妇说：“你不是要我带你参观地狱吗？你看！这就是地狱！”

恢复自我的民妇，察觉到自己的失态，急忙参拜道歉，请禅师原谅他的鲁莽。

法演禅师：“你看，这就是极乐！”




佛心善良。发自内心的善行会使我们变得高尚，一个高尚的人可能很贫穷，但他的精神永远是富有的，因为爱心让他的生命变得充盈。

善有善报。我们宁愿相信有一双看不见的眼睛在注视着人间的一切，也宁愿相信冥冥之中有一种力量能够调节付出与得到的平衡。

善良能驱除消沉者心灵的阴霾，使他们看到生活的美丽，看到希望的绚丽；善良能消融失意者心灵的雾障，使他们信心百倍、勇气陡增。一次小小的善举，甚至能改变人的一生！

只要我们付出善意，做出善行，哪怕小小的，没有别人知道，上天也总会赐给我们一份珍贵的礼物。

## 立身处事 善恶兼容



持身不可太皎洁。一切污浊垢秽要茹纳得；与人不可太分明，一切善恶贤惠要包容得。

立身处世不可过于自命清高，对于羞辱、委屈、毁谤、脏污都要容忍才行；与人相处不可过于界限分明，好人、坏人、智者、愚者都要包容才行。

泰山不让土壤，故能成其大；  
江海不择细流，故能就其深；  
王者不却众庶，故能明其德。

无分别而证知的世界，才是实相的世界。而我们所认识的千差万别的外相，都是虚假不实、幻化不真的，甚至我们所妄执的善恶也不是绝对的。

药山禅师有两个弟子，一个叫云严，一个叫道吾。

有一天，师徒几个到水边修禅，药山看到河流有两个分支，一个支流已经干涸，另一个支流却水流潺潺。于是药山禅师问道：“繁的好，还是涸的好？”

道吾说：“繁的好！”

云严却回答说：“涸的好！”

正在这个时候，来了一个渔者，药山就问他：“你说是繁的好，

还是涸的好？”

渔者说：“繁的任它繁，涸的任它涸。”

禅师说：“繁自有繁的道理，涸也有涸的理由。我们平常所指的人间是非、善恶、长短，都不过停留在分别的界限而已，渔者却能从无分别的事物上去体会其无差别性。”



如果我们用拳头无缘无故地打人一下，这个拳头就是恶的；如果我们好心帮人捶背，这个拳头又变成善的。事实上拳头本身无所谓善恶，这一切只不过是我们对方法的一种差别与执著。

对于恩惠和仇恨不可表现得太鲜明，如果恩仇鲜明就容易遭到众人反感和坏人暗算。

对待自己的仇人，不能以牙还牙，而要妥善处理，以宽大为怀，以免埋下祸根。

为人处世应该有自己的原则，该坚持的不能让步，该恪守的不要通融，但是在非原则的事情上就不能过分刻板教条，要有包容之心，要有宽恕之德。

善的，我们要记住，恶的，我们要忘记。如果不能忘记，就无法包容它。

## 善恶可净 垢衣可浣

百年垢衣，一日而浣，可得鲜净。

上百年的污垢衣服，一旦洗干净了，照样是光洁鲜亮的。一个生命从百千万亿劫中所犯下的罪过所带来的业障，只要用佛法的清净水加以清洗，那么一会儿工夫也就洗干净了，而本心照样是那么纯洁美好。

一个盗贼去拜访一位住在大山里的禅师，希望能弃恶从善，获得心灵的解脱。他跪在禅师面前说：“禅师，我的罪过太大了，很多年来我一直寝食难安，难以摆脱心魔的困扰，所以我才来找你，请您为我澄清心灵。”

禅师对他说：“你找我可能找错人了，我的罪孽可能比你的更严重。”

盗贼说：“我做过很多坏事。”

禅师说：“我曾经做的坏事肯定比你还要多。”

盗贼又说：“我抢过很多人的东西，闭上眼睛我就能看见他们惊恐的眼神。”

禅师回答说：“我也抢过很多人，我不用闭上眼睛就能看见他们的怨毒眼神。”

盗贼接着说：“我杀过很多人，一睡下就梦见这些人的鲜血。”

禅师回答：“我也杀过很多人，我不睡觉都能见到这些人的鲜

血。”

盗贼说：“我做的一些事简直没有人性。”

禅师回答：“我都不敢想那些以前我做的没有人性的事。”

盗贼听禅师这么说，就用一种鄙夷的眼睛看了看禅师，他起身轻松地下山去了。

一个沙弥在旁边一直没有说话，等到那个盗贼离开以后，他满脸疑惑地向禅师问道：“师父您为什么要这样说？您一生中从未杀生，为什么要把自己说成是十恶不赦的坏人呢？难道您没有从那个盗贼的眼中看到他已经对您失去信任了吗？”

禅师说道：“他的确已经不信任我了，但是你难道没有从他的眼睛中看到 he 如释重负的感觉吗？还有什么比这样更能让他弃恶从善呢？”

这时，远处传来那个盗贼欢乐的叫喊声：“我以后再也不做坏人了！”这个声音响彻了山谷。

佛教里推崇人善良的本性。只要你能够一念回转，放下一切感受，不再执著于邪念，那么你的心灵仍然会像以前没有污染过一样。不仅如此，还可以立即成佛得道，解脱痛苦与烦恼。

“千古善恶由一心，心若无时罪亦空。”禅师正是相信垢衣可浣，人能够弃恶从善，所以才甘愿自毁名誉来拯救强盗那颗已弃恶念的凡心。



## 生命珍贵 慈悲为怀

一念之差，心生障碍；曹源滴水，  
济心自来。

善与恶仅一念之差，若怜惜地上花草树木乃至小虫蝼蚁而滴水不泼，那么，便拥有了大慈大悲的佛心。

从前有一个杀心很重的人，只要他看到的动物，都要踩死。一百米看见蟑螂，就赶快跑过去踩死，看见老鼠也是一样。看见猫狗踢它一脚，看到人也要侮辱一番。这样的人多么可怕，他一走进城市，所有人都把门窗关起来，所有的动物看见他都发抖，赶紧逃走。

有一天，他走过森林，远远的看见一只蜘蛛横过小路，因为所有的动物看见他来了，都躲起来，只有蜘蛛跑的太慢，被他看见了，急的满头大汗。这个人看见了，快速跑过去要把蜘蛛踩死，踩到一半，又想，今天心情不错，就先饶了它一命，于是又把已经抬高的脚放了下来。

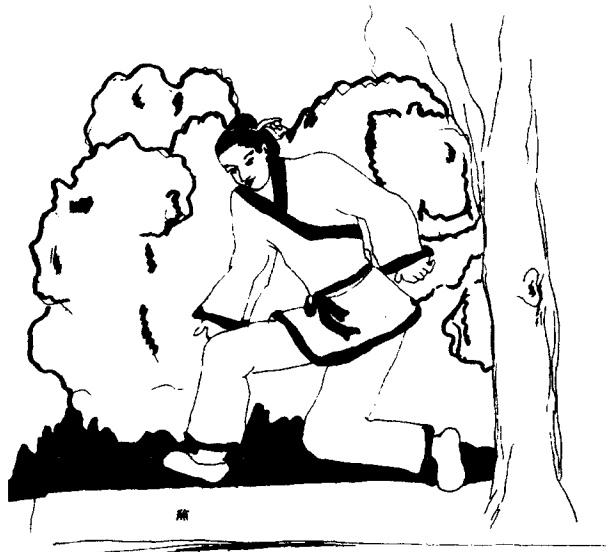
蜘蛛本以为必死无疑，却发现自己没有死，兴奋之余发誓，觉悟修行，将来不要再碰到这么可怕的人。

这个恶人死后，就堕入地狱，因杀业很重，所以要在无间地狱受油锅煎熬，释迦牟尼佛从净土的莲花池悲悯地看地狱众生，看到这个人那里受煎熬，心想，这个人是因为什么堕入地狱呢？于是展开佛眼，竟出现了一个画面，就是这个人森林里抬脚正要踩死一只蜘蛛。



蛛，最后决定放弃的画面。佛当时就很感慨，这个人还有一点点慈悲心，为什么要受这样的苦呢？那看看这只蜘蛛在哪里，放眼一看，蜘蛛已经往生在净土了。佛就把蜘蛛叫来说，如果没有这个人激励你走上修行路，你今天也不可能到净土，所以现在你要救他。于是蜘蛛就从净土吐了一根金丝到无间地狱，这个恶人看见了金丝，很是高兴，赶快跳上拉住这根金丝，金丝竟然没断，于是就没命往上爬。

爬到一半时，他发现很多的地狱鬼魂都跟他一起往上爬，这个人心想，蜘蛛丝这么细，如果让他们一起爬，丝就会断掉，不如我先把他们踩下去我再爬上来。结果他就溜了下去，当他一抬脚的时候，蜘蛛丝就断了，“啪”的一声，所有的鬼魂都掉进地狱里，陷入生死轮回之苦。



释迦牟尼佛在净土看见了，长叹。

故事中的蜘蛛尚且知道报恩，祈望这个曾经想要杀它的恶人转凶为吉，由地狱往生天堂，可这个人心存嫉妒，不知觉悟，即使悔其过往，却不知忏其未来。最终不但不能往生，还连累了无数的地狱鬼魂一起陷入生死轮回。

这就启示了世人，不要只是悔改曾经的错，却不在将来继续发善心，那样只会让你重新回到原点，甚至更苦。要学会慈悲心。