

禅的
智慧

禅，是一种生活态度

一种处事方法

一种思考智慧，一种人生指南。禅人、禅事、禅思、禅语，无不蕴含着人生生命意义的最高智慧。

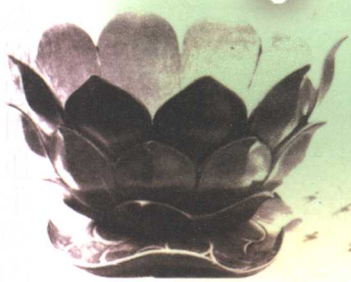
● 刘惠 编著

净化你的心灵
美化你的人格
启迪你的智慧
强化你的力量

禅，是一种生活态度

的智慧

禅



地震出版社

会带给你思考

禅

的智慧

· 刘惠 编著

地震出版社

本书以灵动的感悟，把禅的智慧贯彻到平淡、凡俗的生活中，带给你思考，带给你智慧，带给你成功，带给你幸福，带给你充实，带给你愉悦，带给你幸福。

本书以灵动的感悟追求澄明高远的境界

带给你思考，带给你智慧，带给你成功，带给你幸福，带给你充实，带给你愉悦，带给你幸福。



图书在版编目 (CIP) 数据

禅的智慧/刘惠编著. —北京:地震出版社, 2005.8

ISBN 7-5028-2705-6

I. 禅… II. 刘… 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 075596 号

地震版 XT200500072

禅的智慧

刘 惠 编著

责任编辑: 宋 今

责任校对: 樊 钰

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市华晨印务有限公司

版(印)次: 2005年8月第一版 2005年8月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 253千字

印张: 15

印数: 00001~15000

书号: ISBN 7-5028-2705-6/Z·353 (3336)

定价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

禅是中国佛教文化思想的心要。

禅是中国哲学的重要资源，它结合了儒、道、佛的精神。禅不是出家人的专利，也不是只有深山古刹里的老和尚才参禅入定，因为禅就是一种智慧的人生哲学，所以人人都是可以参禅。

禅是一种人生态度，禅是一种科学精神，禅是一种思维方式，禅是东方人智慧的结晶；禅是一杯茶，禅是一首诗，禅是一幅画，禅是一本书……

禅的精髓之处，在于与时俱进的创新精神，在于追求真理，注重实证，在于促进生活的美满和工作的和谐，直指人心，成就智慧。

禅像一盏明灯，能点亮心灵，开启人生的智慧；禅能助人沉思，使人更理智地面对世界，迈出踏实的脚步，走向充实圆满的幸福人生。

本书以中国文化的精髓为基础，以佛家感悟人世的高超智慧为核心，融合了儒家和道家思想的精华，从正确认识自己，把握处世分寸，坚持为人原则，加强品德修炼，努力奋发向上，掌握生活智慧，端正工作态度，享受自由快乐等方面，通过经典的佛经故事、浓缩的智慧精华，全方位展示了禅的智慧，并归纳了相关的人生哲理，以更贴近生活，满足读者的精神需求。

世事洞明皆学问，人情练达即文章。本书是对禅的智慧的通俗而实用的阐释，是每个人生活的指南，工作的助手，通往幸福美满人生的桥梁。

你时时刻刻可以从本书中获得新的指引，并把得到的感悟落实在现实生活中的每一件事情上。将禅的精神、禅的智慧普遍地融入生活和工作当中，有助于把生活、工作推向更高的意境，使你的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更加和谐！

禅
的
智
慧

前
言

001

目 录

壹 一切现成，不必外求	(001)
谁是禅师	(003)
佛就在你身上	(004)
毕生受用不尽的宝藏	(005)
宝 物	(006)
拣能躲雨的地方走	(008)
究竟能卖到什么价钱	(009)
不做你的邮差	(010)
驴和哈巴狗	(011)
一切现成，不必外求	(012)
穿越沙漠	(013)
从河面上走过去	(014)
唾手可得的财宝	(015)
床这边是什么	(016)
要相信自己	(017)
杂草也有用	(018)
无上功夫	(019)
精美的箭囊	(021)
学会欣赏自己	(022)
你的本来面目是什么	(023)
贰 只有自己才是自己的镜子	(025)
禅师的宝座	(027)
石头禅师	(028)

www.ertongbook.com

为了那块大饼	(029)
要点哪一个心	(030)
大师风范	(032)
忠告最可贵	(033)
愚笨无知的人	(035)
是果子自己减少的	(036)
一个乐于助人的青年	(037)
小和尚和老和尚	(038)
属于哪种类型	(040)
只有自己才是自己的镜子	(041)
台阶上的羽毛	(042)
说禅话做禅事	(043)
不怕死的禅僧	(044)
不接受这个菜肴	(046)
像螺丝钉一样婉转曲折	(047)
水的启示	(048)
我也可以为你忙	(049)
小和尚和小孩	(051)
还要放下	(052)
不愿等待	(053)

叁 你付出什么，就得到什么

我这里没有怀疑的人	(057)
真正的佛法	(058)
使对方服从	(059)
一辈子也忘不了的话	(060)
批评和贬低招致的恶果	(062)
摆正自己和别人的关系	(063)
一尊菩萨	(064)
默默地行善	(066)

你付出什么，就得到什么	(068)
一匹伤鞍的骡	(069)
不怕人家笑	(071)
多想想弥勒佛	(073)
给自己准备一个“布袋”	(074)
地狱与天堂	(075)
打就是不打	(077)
护花使者	(078)
点燃一盏油灯	(079)
让别人看见我	(080)
珍惜遇到的每一件东西	(081)
要做太阳和柴火	(083)
肆 随时保持心灵的整齐	(085)
诚实的人才会得到奖赏	(087)
成为一个不被别人“看破”的人	(088)
捐钱给佛祖	(089)
一切有情众生无不得益	(090)
立地成佛	(091)
应有的品质和高尚的品质	(092)
“鞋书”绝招	(094)
我不入地狱，谁入地狱	(095)
持戒的功德力	(096)
需要约束	(098)
随时保持心灵的整齐	(099)
化缘多反没功德	(101)
必修的课程	(102)
保持清净纯洁的心	(103)
是心在动	(104)
豁达是幸福人生的奥秘	(106)

和尚和将军	(107)
让人一步天地宽	(108)
没有什么不能忍受的	(109)
佛珠也能长蘑菇	(110)
宁愿把肉吃下去	(112)
遭遇强盗之后	(113)
禅师的眼泪	(115)
禅师之死	(116)
早就把她放下了	(117)
公平不公平	(118)
什么是气	(119)

伍 随时擦掉鞋上的泥污

(121)

珍惜现在	(123)
熟能生巧	(124)
生活的重担	(125)
不能只想不做	(126)
认真对待细小之处	(127)
砍柴和挑水	(128)
香火钱	(129)
一块破旧的马蹄铁	(130)
首先要改变自己	(131)
在木板上切一条刀痕	(132)
人生没有障碍	(133)
只想吃和睡	(135)
随时擦掉鞋上的泥污	(136)
我在，太阳在	(137)
能消万劫粮	(138)
水温够了茶自香	(139)

陆 不要轻易放弃可以让问题获得解决的机会	(141)
人生要善于等待	(143)
金箔布施	(144)
不为自己求安乐	(145)
永远要提防风	(146)
要学会选择	(147)
最重要的是确定下一步该往哪里走	(149)
选择伸手可及的目标	(150)
把最重要的一件事做好	(151)
画好自己的底线	(152)
打坐不能成佛	(153)
把握住前进的方向	(155)
站起来比倒下去多一次	(157)
抬头走路就不绝望了	(158)
一点都不觉得重	(159)
不能老弹一首曲子	(160)
生命中的“鹅卵石”	(161)
学会放弃	(162)
尽量向上看	(163)
停止疲于奔命	(165)
人生如吃饭	(166)
知易行难	(167)
穷汉和富翁	(168)
留些平常心	(170)
娶四位老婆后的亲身感悟	(171)
 柒 当一天和尚敲一天钟	 (173)
不觉得累	(175)
忙碌和悠闲	(176)
下午卖什么	(177)

处理好当下的一切	(178)
生活就是修行	(179)
用全部的心去造	(180)
早就给你了	(181)
当一天和尚敲一天钟	(182)
走进那个房间	(183)
四种马和四种人	(185)
不是真的麻薯	(186)
一只手的声音	(187)
不给你们模仿	(188)
要超越一切差别	(189)
如何才是道的真谛	(191)
芥子纳须弥	(192)
小河的水	(193)
鬼逼禅师	(194)
身入佛门	(196)
可以当宰相的人	(197)

捌 为快乐留个空间

十味奇药	(201)
困扰来自于自身	(202)
快乐是一种心理状态	(203)
难于取得的香火	(204)
快乐的人	(206)
“有”与“无”都是主观的	(207)
乐园在你心中	(208)
生活中处处有禅机	(210)
快乐的根	(211)
一个贫穷的人	(212)
换一种角度思考问题	(213)

要征服自己的精神	(214)
让幸福来追上你	(215)
为快乐留个空间	(216)
打开心门	(217)
固执的骡子	(218)
治 病	(219)
没有时间觉得老	(221)
多一些休闲时光	(222)
对待势利小人	(223)
享受真正属于你自己的人生	(224)
除却心头火	(225)
享受明媚的阳光	(226)

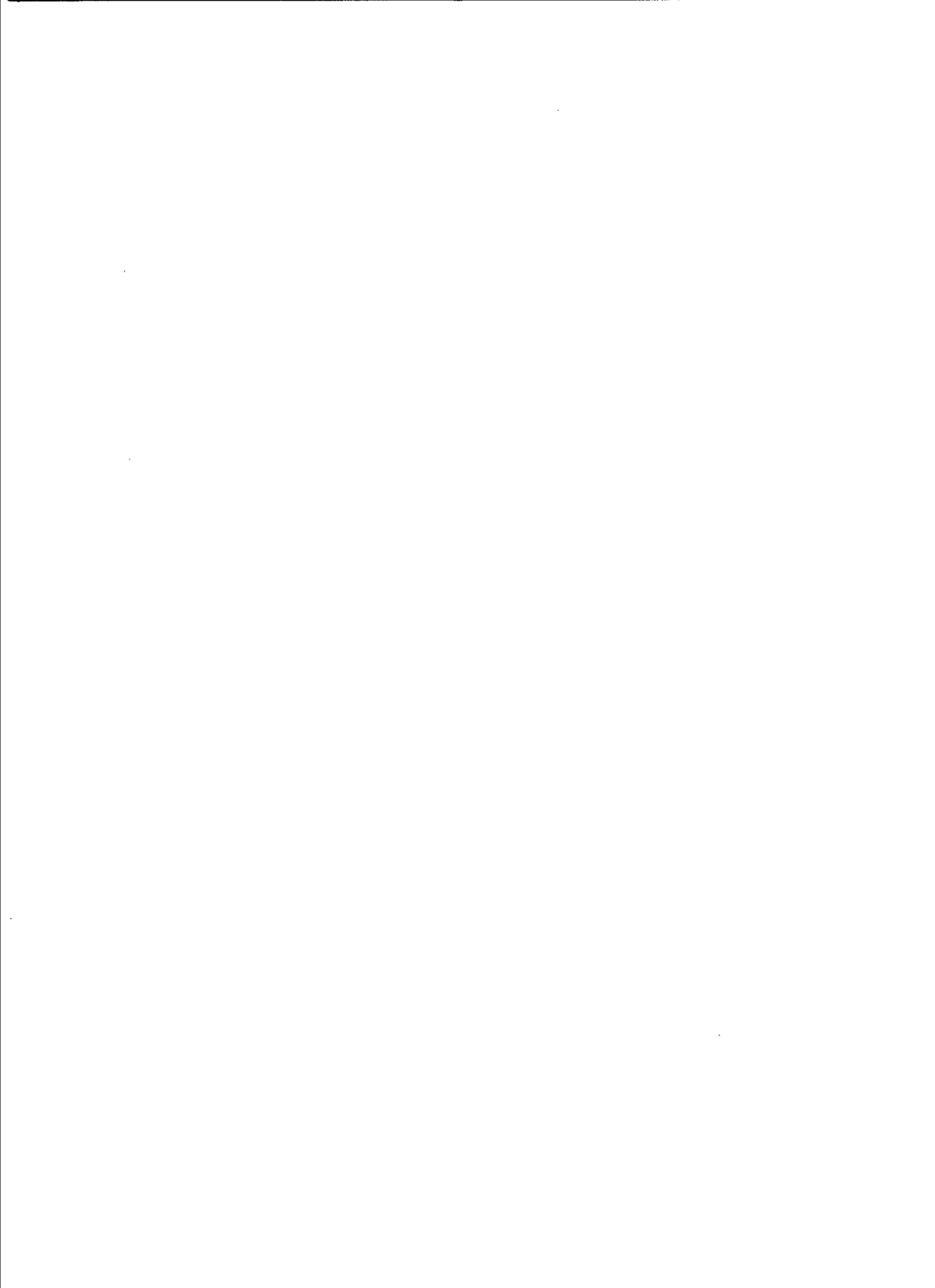
目 录

〇
〇
七

壹

一切现成，不必外求





谁是禅师

【禅的智慧】

不识庐山真面目，只缘身在此山中。经常忘记自己，才能从更高的层次审视和认识自己。解开执著或情感污染的系缚，发现心灵深处的真我；从中找到真正皈依处，看出生命的价值和意义。

佛光禅师在参禅的生活中，经常忘记自己。一些从各方前来参学的禅者，要求拜见禅师，面请教益，侍者通报时说，某位学僧从某地来，想见禅师问禅。

佛光禅师总是自然地反问：“谁是禅师？”

有时，佛光禅师在吃饭时，侍者问：“禅师！你吃饭吃饱了吗？”

禅师也茫然地问道：“谁在吃饭？”

一次，佛光禅师下田锄草，从早到晚，都没有休息一下，寺里众僧见到他都慰问说：“禅师！你辛苦了！”

佛光禅师礼貌地答道：“谁在辛苦？”

“谁在辛苦？”“谁在吃饭？”“谁在说话？”“谁在……”佛光禅师经常忘了自己——他经常这样回答别人，也反问别人。

不少的禅者学人，因佛光禅师的话而寻回了自己，认识了自己。

【人生之道】

世间上的人，有时肯定自己的思想、自己的知识、自己的拥有，反而失去真正的自己；有时候什么都不认同、不肯定，又迷失了自己，像行尸走肉，没有灵魂，没有立场。如果一旦有了禅，虽然否定了一切，其实拥有了一切；虽然肯定了一切，其实解脱了一切。

口只缘身在
山中，经常忘
己，才能从
高的层次审
认识自己，解
执著或情感
的系缚，发现
心灵深处的
真我，从中
找到真正
皈依处，看
出生命的
价值和意义。
佛光禅师在
参禅的生活
中，经常忘
了自己，一
些从各方前
来参学的禅
者，要求拜
见禅师，面
请教益，侍
者通报时说
，某位学僧
从某地来，
想见禅师问
禅。

佛就在你身上

【禅的智慧】

每个人都是一座宝藏，每个人都具有佛性，每个人都能够成功。每个人心灵的深处，都有一盏光明的灯。只要肯努力、肯立志、肯脚踏实地地生活和工作，那盏明灯便能大放异彩。它给人温暖，给人信心，助长志气，照亮前程。

南阳慧忠禅师是牛头宗之祖师，唐肃宗、代宗都曾封他为国师，唐高宗曾经跟随他求受五戒，武则天请他至宫中宣讲华严要义。

传说慧忠圆寂时，有瑞云覆盖精舍，空中又传来天乐之声，慧忠安然而逝。一时之间风雨交加，震折林木，接着有白虹横贯山岩谿壑之间，颇为神奇。

南阳慧忠国师感念侍者为他服务了三十年，想有所报答他，助他开悟，一天呼唤道：“侍者！”

侍者一听国师叫他，立刻回答他道：“国师！做什么？”国师无可奈何地道：“不做什么！”

过了一会，国师又叫道：“侍者！”侍者立刻回答道：“国师！做什么？”国师又无可奈何地道：“不做什么！”

如是多次，国师对侍者改口叫道：“佛祖！佛祖！”侍者茫然不解的反问道：“国师！您叫谁呀？”

国师不得已，就明白地开示道：“我在叫你！”侍者不明所以道：“国师！我是侍者，不是佛祖呀！”

慧忠国师此时只有对待者慨叹道：“你将来可不要怪我辜负你，其实是你辜负我啊！”

侍者仍强辩道：“国师！不管如何，我都不会辜负你，你也不会辜负我呀！”

慧忠国师道：“事实上，你已经辜负我了。”

禅门讲究“直下承担”，所谓心、佛、众生，三无差别，众生都是佛祖。而侍者只承认自己是侍者，不敢承担佛祖的称谓，这不是大大地辜负了慧忠的良苦用心吗？

【人生之道】

每个人都有成功的潜在基因。与其好高骛远、不着边际地追求，不如不懈地挖掘自身的钻石宝藏。

你就是佛，你就是自己的救世主，相信自己的力量，充满自信的豪情吧！

毕生受用不尽的宝藏

【禅的智慧】

人生最大的敌人是自己。一般人总是把对自己不友好的人，当成是自己的敌人，其实人生最大的敌人不是别人，是我们自己。因为外面的敌人容易了解，容易防备，反而是自己不容易认识自己，不容易明白，不容易控制处理。我们对自己的贪欲往往禁止不了，脾气、嗔恨也化解不了，于是自己成为自己的敌人，处处招怨怒、惹灾祸，所以人生最大的敌人是我们自己。君子当有所为有所不为，正直、善良和自信的心，是我们毕生受用不尽的宝藏。

石屋禅师外出，碰到一位陌生人，畅谈之下，不觉天色已晚，两人因此投宿旅店。半夜，石屋禅师听到房内有声音，就问：“天亮了吗？”

对方回答：“没有，现在仍是深夜。”

石屋心想，此人能在深夜漆黑中起床摸索，一定是见道很高的人，或许还是个罗汉吧？于是又问：“你到底是谁？”

石屋禅师外出，碰到一位陌生人，畅谈之下，不觉天色已晚，两人因此投宿旅店。半夜，石屋禅师听到房内有声音，就问：“天亮了吗？”对方回答：“没有，现在仍是深夜。”石屋心想，此人能在深夜漆黑中起床摸索，一定是见道很高的人，或许还是个罗汉吧？于是又问：“你到底是谁？”

