

◎ 曾精卫

生活禅

生活禅



365 日
生活

禪

中國文联出版社

365

日
生
活

禪



◎ 曾精卫

图书在版编目 (CIP) 数据

365 日生活禅 / 曾精卫编著. —北京: 中国文联出版社,
2004.12

ISBN 7-5059-4897-0

I .3… II .曾… III .人生哲学—通俗读物 IV .B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 131295 号

书 名	365 日生活禅
编 著	曾精卫
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	沙 漠
责任印制	邓晓峰
印 刷	北京新都印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
字 数	147 千字
印 张	8.375
版 次	2004 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-4897-0/I · 3843
定 价	19.80 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

目 录

- | | | | |
|--------|------------|--------|------------|
| 第 1 日 | 拈花微笑 / 001 | 第 19 日 | 铁炼成器 / 017 |
| 第 2 日 | 真珠无色 / 002 | 第 20 日 | 似是而非 / 017 |
| 第 3 日 | 辨珠明法 / 003 | 第 21 日 | 难得糊涂 / 018 |
| 第 4 日 | 忍辱负重 / 004 | 第 22 日 | 悟在心中 / 019 |
| 第 5 日 | 作茧自缚 / 005 | 第 23 日 | 心口不贰 / 020 |
| 第 6 日 | 非常之姓 / 006 | 第 24 日 | 投机不得 / 020 |
| 第 7 日 | 不可貌相 / 006 | 第 25 日 | 书死人活 / 021 |
| 第 8 日 | 易说难做 / 007 | 第 26 日 | 心即为佛 / 022 |
| 第 9 日 | 勿为物奴 / 008 | 第 27 日 | 莫要纵逸 / 023 |
| 第 10 日 | 岁不我与 / 009 | 第 28 日 | 自知己力 / 023 |
| 第 11 日 | 扬鞭策马 / 010 | 第 29 日 | 自尊自重 / 024 |
| 第 12 日 | 少言多做 / 010 | 第 30 日 | 百川归海 / 025 |
| 第 13 日 | 贵人少言 / 011 | 第 31 日 | 学而思之 / 026 |
| 第 14 日 | 知恩图报 / 012 | 第 32 日 | 浮名如烟 / 027 |
| 第 15 日 | 珍视今日 / 013 | 第 33 日 | 交必良友 / 027 |
| 第 16 日 | 莫道人短 / 014 | 第 34 日 | 义利有别 / 028 |
| 第 17 日 | 知心难得 / 015 | 第 35 日 | 黑白分明 / 029 |
| 第 18 日 | 无米难炊 / 016 | 第 36 日 | 时不我待 / 030 |

- 第 37 日 人死留名 / 030 第 63 日 缘来缘去 / 051
第 38 日 平凡伟大 / 031 第 64 日 一语惊人 / 051
第 39 日 活学活用 / 032 第 65 日 沉默是金 / 052
第 40 日 平等互助 / 033 第 66 日 言行一致 / 053
第 41 日 通权达变 / 034 第 67 日 体察事物 / 054
第 42 日 学贵能深 / 035 第 68 日 身体力行 / 054
第 43 日 贵有自见 / 036 第 69 日 骑牛找牛 / 055
第 44 日 贵在实践 / 037 第 70 日 不拘声行 / 056
第 45 日 物随心转 / 037 第 71 日 纸上谈兵 / 056
第 46 日 心病难医 / 038 第 72 日 眼见方实 / 057
第 47 日 心宽身轻 / 039 第 73 日 向内探内 / 058
第 48 日 变则能通 / 040 第 74 日 理难言喻 / 058
第 49 日 不省人事 / 040 第 75 日 面对现实 / 059
第 50 日 尘世纷扰 / 041 第 76 日 知为知之 / 059
第 51 日 冷观静察 / 042 第 77 日 无言可对 / 060
第 52 日 择门而入 / 043 第 78 日 因果辨证 / 061
第 53 日 无为而为 / 044 第 79 日 处处用心 / 061
第 54 日 铁石心肠 / 044 第 80 日 动静非性 / 062
第 55 日 静以致远 / 045 第 81 日 掩耳盗铃 / 063
第 56 日 省悟是时 / 046 第 82 日 阴沟翻船 / 063
第 57 日 取而有舍 / 047 第 83 日 守分心安 / 064
第 58 日 逝者如斯 / 048 第 84 日 处处识心 / 065
第 59 日 莫执于事 / 048 第 85 日 朝夕不保 / 065
第 60 日 无人能替 / 049 第 86 日 坚毅而行 / 066
第 61 日 心外无求 / 050 第 87 日 超然物外 / 066
第 62 日 身在福中 / 050 第 88 日 道通相谋 / 067

- | | | | |
|---------|------------|---------|------------|
| 第 89 日 | 藏睛闭目 / 068 | 第 115 日 | 通身是眼 / 084 |
| 第 90 日 | 莫问前程 / 068 | 第 116 日 | 自在道人 / 085 |
| 第 91 日 | 有的放矢 / 069 | 第 117 日 | 名虚利虚 / 085 |
| 第 92 日 | 大音声稀 / 070 | 第 118 日 | 水到渠成 / 086 |
| 第 93 日 | 物中之物 / 070 | 第 119 日 | 无情说法 / 087 |
| 第 94 日 | 佛性无别 / 071 | 第 120 日 | 迷于执着 / 087 |
| 第 95 日 | 庸人自扰 / 071 | 第 121 日 | 自荐祖师 / 088 |
| 第 96 日 | 物欲所惑 / 072 | 第 122 日 | 迷心自狂 / 089 |
| 第 97 日 | 点灯吹烛 / 073 | 第 123 日 | 路其修远 / 089 |
| 第 98 日 | 合情合理 / 073 | 第 124 日 | 贵贱无分 / 090 |
| 第 99 日 | 说不如做 / 074 | 第 125 日 | 自力更生 / 091 |
| 第 100 日 | 恭谨待人 / 075 | 第 126 日 | 第一印象 / 091 |
| 第 101 日 | 万法唯心 / 075 | 第 127 日 | 时过境迁 / 092 |
| 第 102 日 | 能者为师 / 076 | 第 128 日 | 天道公平 / 093 |
| 第 103 日 | 悉通诸法 / 076 | 第 129 日 | 天地无心 / 093 |
| 第 104 日 | 无道无法 / 077 | 第 130 日 | 心意不一 / 094 |
| 第 105 日 | 自作蚕茧 / 078 | 第 131 日 | 置身事外 / 095 |
| 第 106 日 | 识透真机 / 078 | 第 132 日 | 尺量刀修 / 095 |
| 第 107 日 | 因时而变 / 079 | 第 133 日 | 莫执于迷 / 096 |
| 第 108 日 | 莫受拘束 / 080 | 第 134 日 | 看灯而航 / 097 |
| 第 109 日 | 去妄求真 / 080 | 第 135 日 | 不离凡情 / 097 |
| 第 110 日 | 灵活应用 / 081 | 第 136 日 | 自作自受 / 098 |
| 第 111 日 | 因缘巧合 / 082 | 第 137 日 | 是非分明 / 098 |
| 第 112 日 | 云在青天 / 082 | 第 138 日 | 莫计得失 / 099 |
| 第 113 日 | 随缘而生 / 083 | 第 139 日 | 相对而言 / 100 |
| 第 114 日 | 身体力行 / 084 | 第 140 日 | 无关宏旨 / 100 |

- 第 141 日 不思善恶 / 101 第 167 日 小心谨慎 / 117
第 142 日 莫行虎山 / 102 第 168 日 学要学懂 / 118
第 143 日 无缝之塔 / 102 第 169 日 与人方便 / 118
第 144 日 杞人忧天 / 103 第 170 日 平常之道 / 119
第 145 日 无事生非 / 104 第 171 日 点灯加油 / 120
第 146 日 亲近疏远 / 104 第 172 日 熟能生巧 / 120
第 147 日 识时识务 / 105 第 173 日 取人之道 / 121
第 148 日 举一反三 / 106 第 174 日 病而呻吟 / 122
第 149 日 风起云涌 / 106 第 175 日 贫富有别 / 122
第 150 日 豁然开朗 / 107 第 176 日 在乎常识 / 123
第 151 日 境由心生 / 107 第 177 日 衣食住行 / 123
第 152 日 至察无徒 / 108 第 178 日 种豆得豆 / 124
第 153 日 青不离蓝 / 109 第 179 日 天高地厚 / 125
第 154 日 无供不求 / 109 第 180 日 实质如何 / 125
第 155 日 脚下寻路 / 110 第 181 日 淡泊明志 / 126
第 156 日 名不副实 / 110 第 182 日 处处黄金 / 126
第 157 日 不言而喻 / 111 第 183 日 多此一举 / 127
第 158 日 入门方悟 / 111 第 184 日 为己所用 / 127
第 159 日 人天师范 / 112 第 185 日 现实主义 / 128
第 160 日 人生短暂 / 113 第 186 日 对敌莫慈 / 129
第 161 日 内因为主 / 113 第 187 日 学思并重 / 129
第 162 日 画蛇添足 / 114 第 188 日 一心修行 / 130
第 163 日 寸有所长 / 115 第 189 日 种瓜得瓜 / 130
第 164 日 用时恨少 / 115 第 190 日 更上层楼 / 131
第 165 日 兼顾本末 / 116 第 191 日 莫忘初衷 / 132
第 166 日 熟视无睹 / 116 第 192 日 好坏相并 / 132

- | | | | |
|---------|------------|---------|------------|
| 第 193 日 | 学以致用 / 133 | 第 219 日 | 眼见为实 / 148 |
| 第 194 日 | 水月镜花 / 133 | 第 220 日 | 理屈词穷 / 149 |
| 第 195 日 | 心静自凉 / 134 | 第 221 日 | 谋事在人 / 149 |
| 第 196 日 | 三思而行 / 135 | 第 222 日 | 与时俱进 / 150 |
| 第 197 日 | 形式手段 / 135 | 第 223 日 | 得弃且弃 / 150 |
| 第 198 日 | 表里有别 / 136 | 第 224 日 | 自做己事 / 151 |
| 第 199 日 | 持之以恒 / 136 | 第 225 日 | 事在人为 / 152 |
| 第 200 日 | 了然于心 / 137 | 第 226 日 | 幸者皆同 / 152 |
| 第 201 日 | 以心为镜 / 137 | 第 227 日 | 才人献诗 / 153 |
| 第 202 日 | 居安思危 / 138 | 第 228 日 | 存在即理 / 154 |
| 第 203 日 | 知足常乐 / 139 | 第 229 日 | 心近人近 / 154 |
| 第 204 日 | 话不投机 / 139 | 第 230 日 | 人在自强 / 155 |
| 第 205 日 | 莫失偏颇 / 140 | 第 231 日 | 就事论事 / 155 |
| 第 206 日 | 水急浪粗 / 140 | 第 232 日 | 少说多做 / 156 |
| 第 207 日 | 无相无境 / 141 | 第 233 日 | 疑而有悟 / 157 |
| 第 208 日 | 宁静致远 / 142 | 第 234 日 | 审时度势 / 157 |
| 第 209 日 | 智力无穷 / 142 | 第 235 日 | 险象环生 / 158 |
| 第 210 日 | 手到病除 / 143 | 第 236 日 | 动静互用 / 158 |
| 第 211 日 | 忙碌繁杂 / 143 | 第 237 日 | 心怀宽广 / 159 |
| 第 212 日 | 小中见大 / 144 | 第 238 日 | 勇气可嘉 / 160 |
| 第 213 日 | 顺其自然 / 145 | 第 239 日 | 变通则久 / 160 |
| 第 214 日 | 自力更生 / 145 | 第 240 日 | 斩蛇有理 / 162 |
| 第 215 日 | 心下不求 / 146 | 第 241 日 | 本性难移 / 163 |
| 第 216 日 | 迷眼明心 / 146 | 第 242 日 | 超脱色相 / 163 |
| 第 217 日 | 孝为人本 / 147 | 第 243 日 | 万法皆一 / 164 |
| 第 218 日 | 以小见大 / 148 | 第 244 日 | 无可替代 / 165 |

- 第 245 日 心轻身轻 / 166
- 第 246 日 志存高远 / 167
- 第 247 日 天人一体 / 168
- 第 248 日 不计得失 / 169
- 第 249 日 成佛自度 / 170
- 第 250 日 心性本同 / 170
- 第 251 日 东坡悟禅 / 171
- 第 252 日 韬光养晦 / 172
- 第 253 日 以德服人 / 173
- 第 254 日 勇于承担 / 174
- 第 255 日 汉阳不远 / 175
- 第 256 日 混淆不得 / 176
- 第 257 日 韩愈问禅 / 177
- 第 258 日 江山易改 / 178
- 第 259 日 不作不食 / 179
- 第 260 日 千秋一梦 / 180
- 第 261 日 本无一物 / 182
- 第 262 日 大千世界 / 182
- 第 263 日 洒脱不得 / 183
- 第 264 日 待人接物 / 185
- 第 265 日 以弱胜强 / 186
- 第 266 日 触景生情 / 187
- 第 267 日 心外无物 / 188
- 第 268 日 庐山面目 / 189
- 第 269 日 时时拂拭 / 190
- 第 270 日 物我一体 / 190
- 第 271 日 心灵相通 / 191
- 第 272 日 度人度己 / 192
- 第 273 日 瞎子点灯 / 193
- 第 274 日 为人而谋 / 194
- 第 275 日 苏子戏说 / 195
- 第 276 日 人为财死 / 196
- 第 277 日 浩然之气 / 197
- 第 278 日 敲钟显品 / 198
- 第 279 日 心为物累 / 199
- 第 280 日 老当益壮 / 199
- 第 281 日 无欲则刚 / 200
- 第 282 日 留点空间 / 202
- 第 283 日 四海为家 / 203
- 第 284 日 心平气和 / 203
- 第 285 日 心照不宣 / 204
- 第 286 日 先苦心志 / 205
- 第 287 日 无处无佛 / 205
- 第 288 日 以和为贵 / 206
- 第 289 日 父子同气 / 207
- 第 290 日 心口一致 / 208
- 第 291 日 为事不懈 / 209
- 第 292 日 见微知著 / 209
- 第 293 日 己事自做 / 210
- 第 294 日 超越生死 / 211
- 第 295 日 恭敬得法 / 212
- 第 296 日 心口不一 / 213

- 第 297 日 真知可贵 / 214
- 第 298 日 洗面革心 / 215
- 第 299 日 立地成佛 / 215
- 第 300 日 不随虚幻 / 216
- 第 301 日 好恶善分 / 217
- 第 302 日 内涵清晰 / 218
- 第 303 日 甘心寂寞 / 218
- 第 304 日 做眼前事 / 219
- 第 305 日 根基深厚 / 220
- 第 306 日 不耻下问 / 220
- 第 307 日 无话可说 / 221
- 第 308 日 勿泥其迹 / 221
- 第 309 日 乐极生悲 / 222
- 第 310 日 水中捞月 / 223
- 第 311 日 无非虚无 / 223
- 第 312 日 机会难得 / 224
- 第 313 日 黄金可贵 / 224
- 第 314 日 行善则善 / 225
- 第 315 日 自己体会 / 226
- 第 316 日 一而生百 / 226
- 第 317 日 不可貌相 / 227
- 第 318 日 至人平常 / 227
- 第 319 日 打与没打 / 228
- 第 320 日 向前发展 / 229
- 第 321 日 与佛无缘 / 230
- 第 322 日 效天而行 / 231
- 第 323 日 只要努力 / 231
- 第 324 日 注重实质 / 232
- 第 325 日 当下如何 / 232
- 第 326 日 谨言慎语 / 233
- 第 327 日 把握今天 / 234
- 第 328 日 自知者贵 / 235
- 第 329 日 直面人生 / 235
- 第 330 日 自知之明 / 236
- 第 331 日 失之毫厘 / 237
- 第 332 日 天道酬勤 / 237
- 第 333 日 妄可见真 / 238
- 第 334 日 大智若愚 / 238
- 第 335 日 恒之以常 / 239
- 第 336 日 住持买姜 / 240
- 第 337 日 滴水功大 / 241
- 第 338 日 有无不分 / 242
- 第 339 日 有志者成 / 243
- 第 340 日 见面不识 / 244
- 第 341 日 当凌绝顶 / 245
- 第 342 日 就事论事 / 245
- 第 343 日 天上人间 / 246
- 第 344 日 从我认取 / 246
- 第 345 日 把握时机 / 247
- 第 346 日 相较而下 / 247
- 第 347 日 在于自我 / 248
- 第 348 日 随波逐流 / 248

- 第 349 日 自找麻烦 / 249
- 第 350 日 怡然自得 / 250
- 第 351 日 重新再来 / 250
- 第 352 日 天机现时 / 251
- 第 353 日 相见得体 / 251
- 第 354 日 归去来兮 / 252
- 第 355 日 高山流水 / 252
- 第 356 日 处处皆是 / 253
- 第 357 日 茫茫人海 / 253
- 第 358 日 多余之举 / 254
- 第 359 日 莫惹尘埃 / 254
- 第 360 日 祖师之道 / 255
- 第 361 日 只在一事 / 256
- 第 362 日 不离人间 / 256
- 第 363 日 放开思想 / 257
- 第 364 日 舍生取义 / 257
- 第 365 日 志在四方 / 258

第 1 日 拈花微笑

有一次，大梵天王在灵山会上以金色优波萝花献给佛祖，并请佛说法。可是，如来佛祖释迦牟尼却一言不发，只是手拈优波萝花遍示大众，从容不迫，意态安详。当时，所有与会的人和神都不能领会佛祖的意思，唯有佛祖的大弟子摩诃迦叶尊者妙悟其意，面露微笑。于是，释迦牟尼将花交付给摩诃迦叶，并嘱咐他说：“吾有正法眼（指普照万物、含藏万法的根本佛法），涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传之旨，以心印心之法传给你去弘扬。”

***悟禅点拨：**以心印心，一切尽在不言中，这是一种安详、静谧、和悦、美好的心态。这种心态可以让人们的心灵纯净无染、无欲无贪、坦然自得，抛开一切浮躁，只一心一意地去实现自己对生活预期的理想或目标。

第 2 日 真珠无色

世尊（佛家对释迦牟尼的尊称）拿出随色摩尼珠（即随色如意明珠）问五个天王（即五方天王）：“这个珠子有什么颜色？”五个天王的回答各不相同，有青色，有黄色，有赤色，有白色。世尊接着又把随色摩尼珠收了起来，再举起手来让他们看，问道：“这个珠子有什么颜色？”天王们回答说：“佛祖手中并没有珠子呀，又哪里会有什么颜色呢？”世尊便说道：“你们五个人为什么会迷乱到这种地步哇？我把这种凡俗的珠子拿出来给你们看，你们却偏偏要说这珠子有青、黄、赤、白等各种颜色；我把真正的珠子拿出来让你们看，你们却又说不出个所以然来了。”五个天王听了这话，当时就悟出了其中所包含的道理，高兴地向佛祖致敬谢礼。

✿悟禅点拨：指鹿为马，马亦是鹿；一念之间，原物也已不是物了，人间荣华富贵不过如随色摩尼珠。如此，心中所系之物，原本也只不过是虚幻之物而已。

第3日 辨珠明法

有一天，般若多罗尊者想假托一颗宝珠来考察菩提达摩三兄弟，就指着宝珠问道：“这颗珠子圆满而光明，世上还有什么东西可以比得上这颗珠子呢？”达摩的两个兄长都回答说：“这颗珠子是七珍八宝中最好的，世上没有什么东西可以和它相媲美的了！”只有菩提达摩说道：“这只是一颗凡俗的珠子，不足为最上品的，在所有的宝物之中，法宝（指佛法）才是最为上品的；它发出来的光也只是凡俗之光，不足为最辉煌的，在所有的光辉之中，智光（智慧之光，也指佛法）才是最为辉煌的；它耀眼的光明也不过只是凡俗之明，不足为最美好的，在所有的光明之中，心明（心之光明；指心中能洞察事物，明辨是非）才是最为美好的。这颗珠子虽然美好而光明，但却不能自己照亮自身，而要借助于智光才能让人看到它、明辨它。既然察辨了，也就知道它仅仅是一颗珠子而已；既然知道它是一颗珠子，也就知道它是宝物。但如果用心来察辨它不是宝物，宝物也不是宝物了，察辨它不是珠子，珠子也不是珠子了。”接着，达摩又说道：“传道的人有道，宝物也就自然而然地跟着道行显现了；众生有道，心中也就有了宝物。”般若多罗尊者听了这话后，也不禁感叹达摩祖师的辨才智慧。

***悟禅点拨：**人生在世，欲壑难填，即使拥有了高官厚禄、豪宅名车、娇妻美妾，却还嫌不够。可是，到死后还不是“七尺之躯，一杯黄土”了事？！

第4日 忍辱负重

004

第三代祖师僧璨大师自从领悟到了“佛、法、僧”三宝之间微妙关系的圆满法旨后，就更透彻领悟了“罪恶的本质”不在于内、外、中之间，而在于无生（指万物的实体无生无灭）法忍（梵语羸提，意译为忍辱）。就这样，在邺都的三十四年中，感化引导各地的人们皈依佛门、弃恶从善，人数甚众，可谓不计其数。从那以后，三祖就改变装扮，隐藏本来面目下到各种场合去，酒馆、肉铺等人员聚集的地方与贩夫走卒打成一片。在这期间，有人曾问三祖说：“大师既然是佛门中的人，为什么还这样不守经颂佛？”三祖回答说：“我这是在修养心性，你又怎么能领悟得到呢？”

***悟禅点拨：**读书好，耕田好，学好便好。不是吗？谚语曰：“三百六十行，行行出状元。”何必拘泥一格呢？创业难，守成难，知难不难。

第 5 日 作茧自缚

四祖道信大师十四岁的时候就是打扮成了沙弥的（指初出家的年轻的和尚）样子。有一天，去拜三祖僧璨，恳求三祖赐教佛法要旨，说：“出家修行的人是慈善和怜悯的，恳求祖师赐予我摆脱苦恼的窍门（指修行入道的门径）。”三祖不答而反问道：“那么，是谁束缚住了你呢？”四道道信回答道：“没有人束缚了我啊！”三祖又反问道：“那还要解脱什么呢？”四祖听了后当即就领悟到了一些佛法要旨。

还有一次，四祖向三祖问道：“怎样才是古佛心（指不随世俗的佛之思想欲念）？”三祖也反问道：“你现在有什么思想欲念？”四祖回答说：“我现在没有任何思欲！”三祖还是反问道：“既然你现在没有思欲，诸位神又怎么会有呢？”听到这话，四祖心中的所有疑惑都冲开了，并继承了三祖的衣钵，成了第四代祖师。

***悟禅点拨：**：超然身外，超然物外；浮生瞬息，心心相继；身为心累，心为身碎。凡事以心比心，推己及人；己所不欲，勿施于人。正所谓“一切诸法，悉皆解脱”是也！

第 6 日 非常之姓

弘忍大师年轻时出外游山玩水，一次偶然的机缘巧遇四祖道信。四祖向他问道：“你姓什么？”弘忍大师回答说：“性（指本性）就算有，那也不是平常人说的性！”四祖又问道：“那到底是什么姓？”弘忍大师回答说：“性空故！（这里指本性已超乎色相现实的境界，所以没有姓了。）”

006

***悟禅点拨：**色即是空，空即是色；心旷神怡，无非洒脱。有无之间，洒脱立现。人生短苦，欲念难除，终其一生不过为物欲所奴而已。

第 7 日 不可貌相

五祖弘忍问六祖慧能大师：“你是哪里人？来这里是为了什么东西？”慧能回答说：“弟子是岭南新州的普通百姓，远道而来是为了参拜祖师。我只求出家修行成佛，不求别的东西。”五祖听慧能是岭南人，便想考一考他的佛性，