

● 静一居士/编著

禅的 智慧

禅，一方自由自在的身性天地。

禅，一座无拘无束的心灵家园。



中国长安出版社

禪的智慧



江苏工业学院图书馆
藏书章

静一居士 / 编著

 中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅的智慧/静一居士编著. —北京: 中国长安出版社, 2004.9

ISBN 7 - 80175 - 203 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102896 号

禅 的 智 慧

静一居士 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: cca@ccapress.com

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: (010) 65271800 (编辑部) 65270593 65270433 (发行部)

印刷: 北京温泉印刷厂

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 21

印数: 1—5000 册

字数: 250 千字

版次: 2005 年 8 月第 2 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7 - 80175 - 203 - 1/C·055

定价: 39.80 元

(如有印装错误 本社负责调换)

前 言

释迦牟尼在灵山会上说法，他拿着一朵花，面对大家，不发一语，这时听众们面面相觑，不知所以。只有迦叶会心一笑。于是释迦牟尼便高兴地说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无实相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”于是，释迦牟尼就将法门付嘱迦叶，禅就这样开始传承下来。

正所谓因花微笑，由笑花开。一朵花和一个微笑之间，禅就诞生了。

提起禅，人们很容易想到深山古庙，蒲团之上，有禅师坐禅入定的形象。然而，禅既在于坐，又不在于坐。这是因为禅在于由入定到开悟，以智慧的、特殊的视角观察世界，透视人间，从而获得心灵上的大解放，精神上的大逍遥，生活上的大机趣。当你一旦进入这即心即佛的境界，那么即便坐也是禅，立也是禅，行也是禅，睡也是禅，时时处处，都是禅啊。

在禅的淡泊和宁静中，你将进入到花繁柳密处拨得开，风狂雨急时立得定，日日是好日，时时是好时的生活境界和心灵境界。因为只有淡泊，只有宁静，才能对人生作最深入、最细微、最独到的品味。

禅是一种思考，一种表现，是智慧的结晶，是人生智慧的最高体现，它可以用一种独到的方法将我们心灵的迷惑一扫而光。

禅，一方自由自在的身性的天地。

禅，一座无拘无束的心灵的家园。

无数彻底开悟、睿智的禅师用最具哲理与启示的思想和语言点化了世人，

也在这世界上留下了一个个关于禅的故事和智慧。

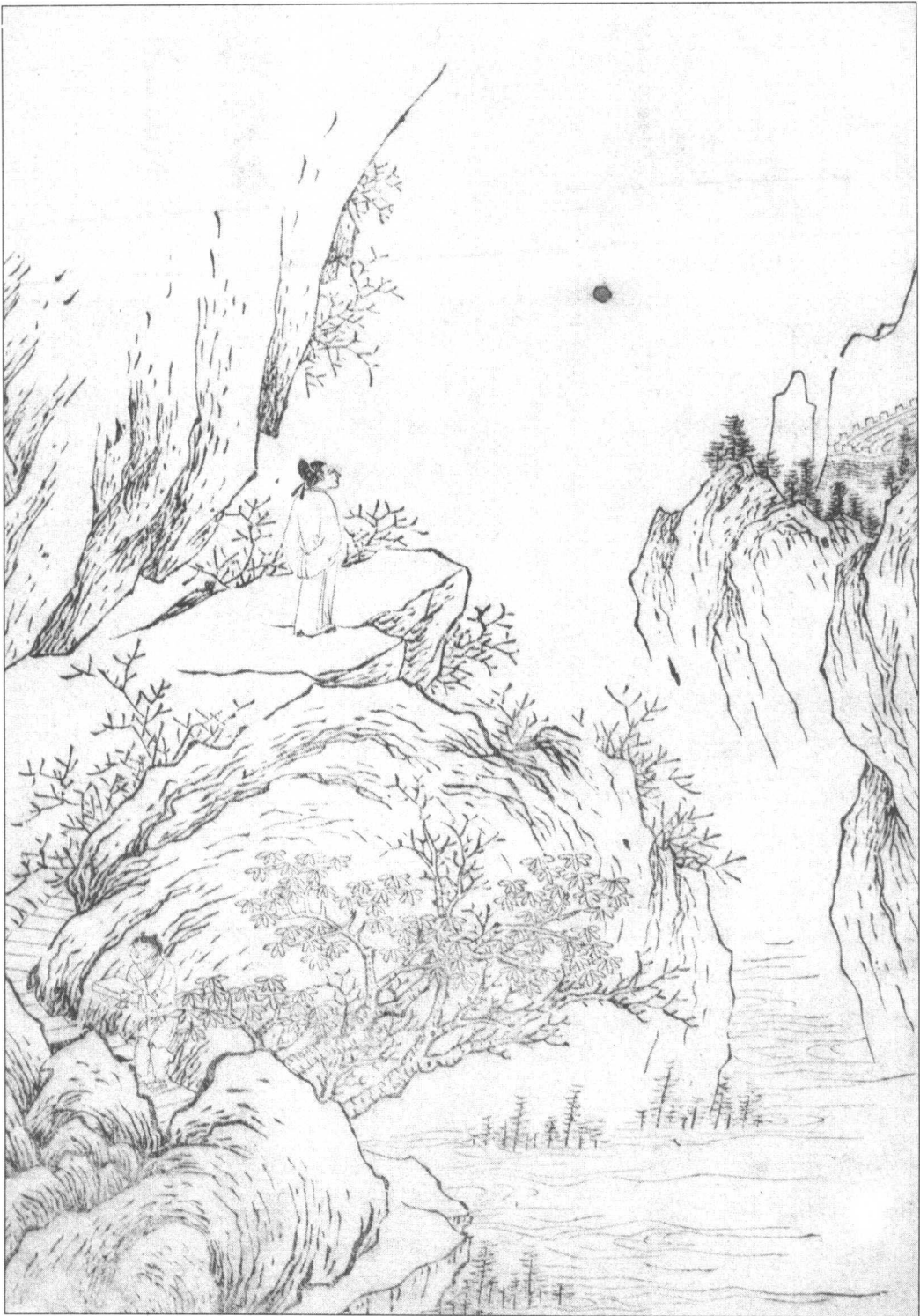
本书精选了最精辟的禅的智慧故事，每一个故事就是一丝顿悟的清凉，每个故事就是一缕智慧的阳光，每一个故事就如一股山中的清泉，愿禅能引导你走出喧嚣，避开炎凉，脱离宠辱，你将在这世界上，活得更加无忧无虑，更加清净自在，更加智慧豁达。

静一居士

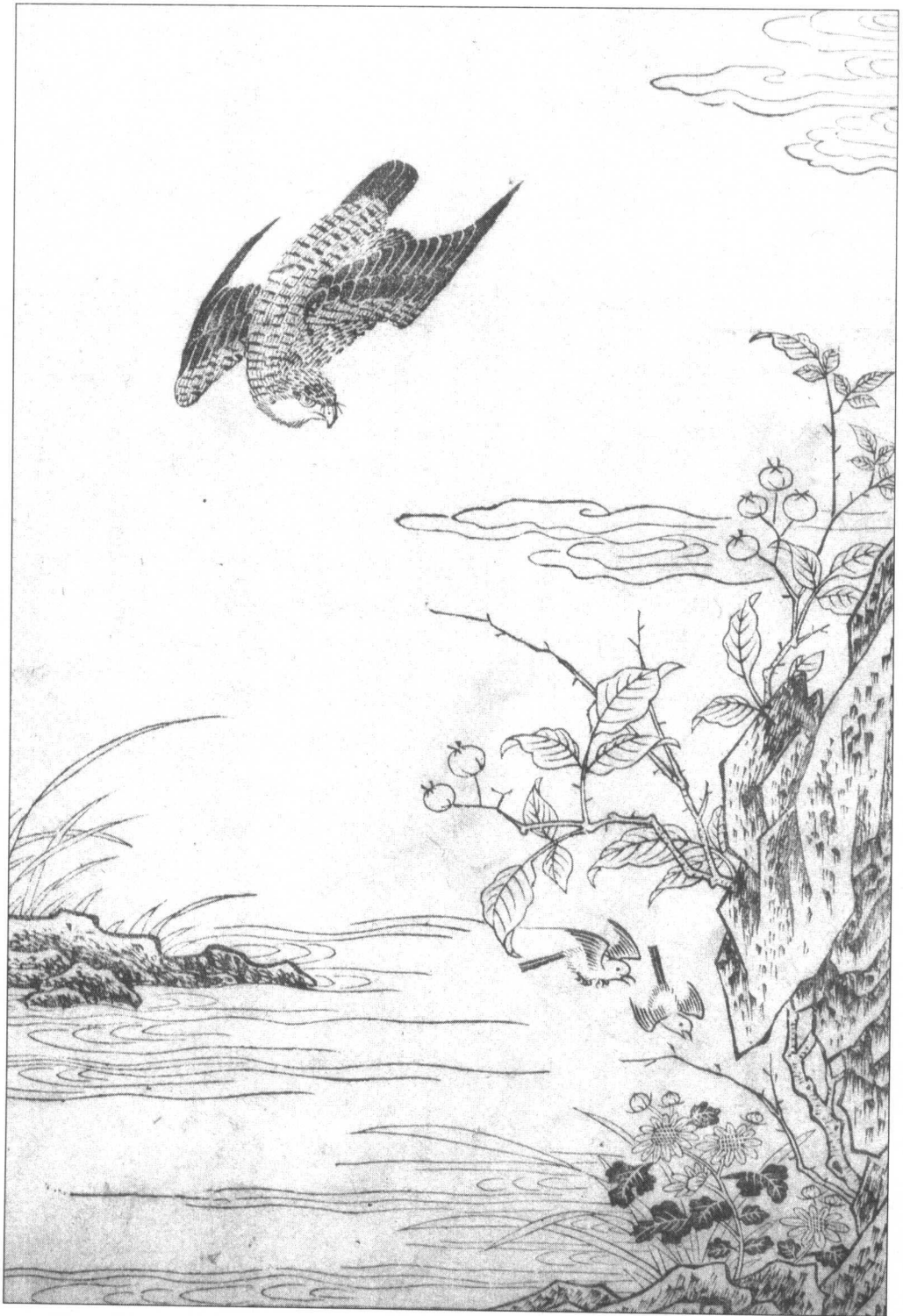
2004年8月于北大蔚秀园













禅的 智慧

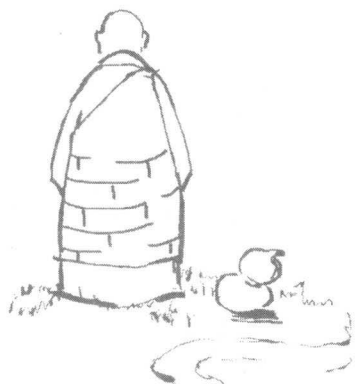
CHANDEZHIHUI

CONTENTS

目 录

一切都是禅 /001
一下子解脱 /003
芥子纳须弥 /005
快乐处方 /006
是邪是正 /008
人往哪里去 /009
安定人心 /011
打破茶杯捡起来 /11
身外之物 /13
真正的兴旺 /14
容自己转身 /15
救人也是救己 /16
过去的就放下 /18
品性是人生至宝 /202
欲取先予 /021
无穷无尽的宝藏 /022
别人不能代替 /024
一生万法 /025
以不变应万变 /026
众生皆平等 /027
平常处见深刻 /028
行动才能实现 /030
百年一场梦 /032

除去心头火 /033
和谐共生存 /034
寻找生活的乐趣 /035
了无功德 /036
积善以成德 /037
禅在生活中 /038
畸形心态 /039
最具魅力的施主 /040
八风吹不动 /042
人生单行道 /043
一块石头落地 /044
灵山就在心头 /045
画人画面难画心 /046
活着的目的 /048
先要肯定自己 /049
智能的宝藏 /051
占上风者未必上风 /052
骑着牛找牛 /054
心宽天地广 /056
多滋多味 /057
填满心灵 /059
一默一声雷 /060
昂起头来真美 /061



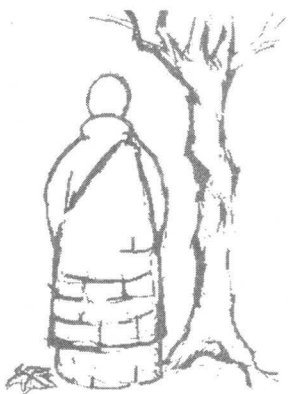
禅的智慧

CHANDEZHIHUI

CONTENTS

目 录

- 不同的结论 /062
- 善恶如浮云 /065
- 转瞬即逝的快乐 /066
- 不要走火入魔 /067
- 明天还会有水喝吗? /069
- 自由是最大的幸福 /070
- 嫉妒的障碍 /071
- 超越形质 /072
- 旷达人生 /073
- 有利也有弊 /075
- 但求身心洒脱 /076
- 野狐悟道 /078
- 生活的滋味 /079
- 自私不会快乐 /080
- 比较的烦恼 /082
- 欲望是深壑 /083
- 爱的教育 /085
- 甘心受苦 /086
- 顾念别人 /087
- 生命中的等待 /089
- 狮子的烦恼 /091
- 山河草木有情 /092
- 处处是我家 /094
- 锣鼓听音 /095
- 一日不作,一日不食 /096
- 让一让海阔天空 /098
- 只为有,所以来 /100
- 净土在心中 /102
- 找到自己的家门 /104
- 真正的忍让 /106
- 幽默的智能 /107
- 弱者未必失败 /108
- 礼节在于敬人 /110
- 心里有贼 /111
- 活在现在 /112
- 以生死相见 /114
- 滴水中的时空 /115
- 一坐四十年 /116
- 当进则进,当退则退 /117
- 热闹场中作道场 /118
- 认识自己 /119
- 选择决定生活 /120
- 最珍贵的东西 /121
- 色即是空 /123
- 真诚无伪 /124
- 何苦寻仇觅恨 /125



CONTENTS

禅的 智慧

CHANDEZHIHUI

目 录

- 寓禅于生活 /126
一颗道心 /127
心灵的“眼珠” /128
流水不冻 /130
从心流出 /131
有缘在一起 /132
别忘了自己 /134
身体力行 /135
真正的报恩 /136
顺其自然 /138
三分师徒,七分道友 /139
在恭敬中探求 /141
我不是众生 /142
对自己慈悲 /145
把心门敞开 /147
老师不是传声筒 /148
认真过好今天 /150
身心自在 /151
谁是我们的后人 /152
饿来吃饭困来眠 /154
超越时空 /155
关山洗脚石 /157
适合自己的目标 /158
说粗说细 /159
把生命当成工具 /160
幸福就是一碗水 /161
无知是痛苦 /162
坚定志愿 /163
做个真实的人 /164
人的本性 /165
平静心情 /166
爱现在的人 /167
觉悟人生 /169
自己爱的人 /170
充满生命力 /172
勿以善小而不为 /173
禅师的勇是什么 /174
美丽在于过程 /175
难题是棵结果的树 /176
见不得别人好 /177
威力的折服 /178
心定则灵 /180
自在面对生死 /181
欲望是条锁炼 /182
为众生装一口好牙 /183
自由就在内心 /184



CONTENTS

目 录

- 冤冤相报何时了 / 185
哭笑是情绪 / 187
只有自己解脱 / 189
假的不会真 / 190
生死的关卡 / 191
心的阻隔 / 192
有为到无为 / 193
理想要结合现实 / 194
争抢的悲剧 / 195
专精是关键 / 196
谎言欲盖弥彰 / 198
智慧的价值 / 199
看得破,跳得过 / 200
周围的事物 / 201
内心的魔障 / 203
量力而行 / 204
经历风雨 / 206
尽职尽责 / 207
善于倾听 / 208
无言无说 / 209
不轻视后生 / 211
忍辱力量大 / 212
有无之间 / 213
谁也不能避免 / 215
天堂地狱 / 217
无可奈何花落去 / 218
心灵的旷野 / 220
真心最重要 / 221
体验一种过程 / 222
孝心无价 / 225
老骆驼的经验 / 226
不可说处下手 / 227
养牛之道 / 228
搁浅的星鱼 / 229
视死如归的心态 / 230
学会体谅 / 231
天堂 / 232
淤泥中的莲花 / 233
小树桩和老树桩 / 234
天空梦想 / 235
只剩下金子 / 236
朝 圣 / 237
赤裸裸的真诚 / 238
于无声处听惊雷 / 239
美丽的心灵 / 240
爱生气的妇人 / 241



CONTENTS

目 录

- 心锁难开 / 242
- 接受不能改变的 / 243
- 山泉和金钞 / 244
- 舍得放弃 / 245
- 心开路也开 / 246
- “取经”马和拉磨驴 / 247
- 多一份信任 / 248
- 镜 子 / 249
- 活得幸福 / 250
- 芳香的泥土 / 251
- 两个疯子 / 252
- 成为一颗珍珠 / 253
- 第三遍鸡鸣 / 254
- 展示墙和废纸篓 / 255
- 先分的人后拿 / 256
- 自己建造的房子 / 257
- 沐浴心灵 / 258
- 三个旅行者 / 259
- 幸福的收获 / 260
- 得与失 / 261
- 感谢对手 / 262
- 慢一些下手 / 263
- 还有一个苹果 / 264
- 丰厚的财富 / 265
- 心要能大能小 / 266
- 遗 嘱 / 267
- 偷得浮生半日闲 / 268
- 思想中的顽石 / 269
- 游刃有余 / 270
- 人生的高度 / 271
- 超越烦恼 / 272
- 善行无轨迹 / 273
- “贵耳贱目” / 274
- 兰心惠质 / 275
- 自己的目标 / 276
- 存之于内,露之于外 / 277
- 柳绿花红 / 278
- 以身作则 / 279
- 纵欲误人 / 280
- 盲目的羡慕 / 281
- 真诚悔改 / 282
- 生命的色彩 / 283
- 什么是禅 / 284



一切都是禅

有一个游僧听人传说无相禅师禅道高妙，想和其辩论禅法，适逢禅师外出，侍者和尚出来接待，说：“禅师不在，有事我可以代劳。”

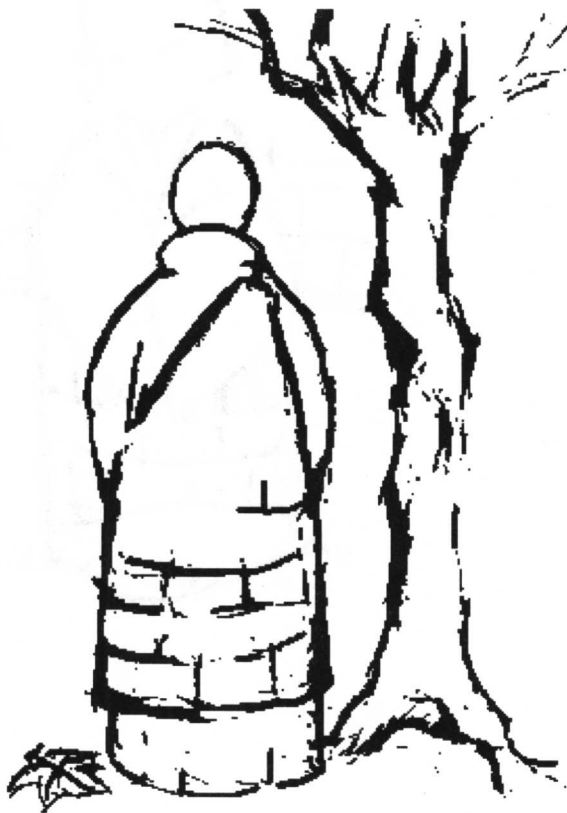
游僧说：“你年纪太小不可以。”

侍者和尚说：“年龄虽小，可是智能不小啊！”

游僧一听，觉得还不错，使用手指比了个小圈圈，向前一指。侍者摊开双手，划了个大圆圈，游僧伸出一根指头，侍者伸出五根指头。游僧再伸出三根手指，侍者用手在眼睛上比了一下。

游僧诚惶诚恐地跪了下来，顶礼三拜，掉头就走。游僧心里想：我用手比了个小圈圈，向前一指，是想问他，你胸量有多大？他摊开双手，划了个大圈，说有大海那么大。我又伸出一指问他自身如何？他伸出五指说受持五戒。我再伸出三指问他三界如何？他指指眼睛说三界就在眼里。一个侍者尚且这么高明，不知无相禅师的修行有多深，想想还是走为上策。

后来，无相禅师回来，侍者就报告了上述的经过，说：“报告师父！不知为什么，那位游僧知道我俗家是卖饼的，他用手比个小圈圈说，你家的饼只这么一点大。我即摊开双手说，有这么大呢！他伸出一指说，一个一文钱吗？我伸出五指说五文钱才能买一个。他又伸出三指说，三文钱可以吗？我想太没良心了，便



比了眼睛，怪他不认识货，可是没想到，他却被吓跑了！”

无相禅师听了之后，说：“一切都是禅啊！”

智慧悟语：

禅，如果懂了，那么无时不禅，无处不禅，无人不禅，无事不禅；如果不懂，即使说得天花乱坠，也与禅无关。

