

右手修佛

左手参禅

给自己的生活开一扇窗

龙柒 编著

书中那些历史典故、
以小见大的禅理得机全是故事，
是经验，不是文字，是力量，
不是看破红尘的超然，
而是直面人生的迷茫。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

左手参禅

右手修佛

龙柒◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

左手参禅, 右手修佛 / 龙柒编著. —北京: 新世界出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5104-0635-5

I. 左… II. 龙… III. 佛教—人生哲学—通俗读物

IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 184606 号

左手参禅, 右手修佛

作 者: 龙 柒 / 编著

责任编辑: 杜 力

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 20

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0635-5

定 价: 32.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



如实生活第一课——佛是安然，禅是悟

(前言)

如今，谈佛论禅的人越来越多，尤其在繁忙喧嚣的都市里，越是忙过、累过、“经历”过的人，反倒越发想刻意寻求一份另类的入定、皈依。不要说节日假期中名山古刹、经堂庙宇里那些浓香缭绕间的虔诚的脸，不要说赴藏路上那些源源不断的“表面光鲜，内心柔软”的希望寻得“大师”指点、安慰的脸，就在你我身边，又何尝缺少参禅修佛的朋友？笔者的办公桌前此时此刻也正赫然贴着一张精心打印出来的《般若波罗蜜多心经》——那是前任同事惟一留下来的痕迹……

因为有了温饱，所以有了物质以外的烦恼；因为有了欲望，所以有了心想事不成的痛苦；因为有了对比，所以有了我不如人心不甘的“豪情”……生活每每真实若此！

改变这种因果是难上加难了，谁不希望更温饱、更富足、更成功？那或许所有的烦恼、苦痛都是享受好日子的代价吧——为了好日子，我们必须承受。当然，也许参禅修佛真的可以帮助我们冲淡很多压力，化解很多矛盾，增添很多智慧和信心。至少，当一个人愿意把自己的心事托付给





某种道理时，那么这个人从骨子里就一定是良善的、乐观的、有温情的……正是基于这种美好且善意的猜测，本书愿意鼓励更多的人不妨闲来参参禅、修修佛，不妨换个角度重新审视一番那些曾经的或未来的种种问题。

遗憾的是很多人不知道该怎样变成“有缘人”，于是他们做了太多形式上的功课，却忽略了最朴素、最本真的需求：轻松生活、如实生活。要知道，当一个人连如实生活的能力和权利都不确定时，那么参禅修佛的意义其实也就不存在了。

夜深人静时、忙里偷闲时翻翻这本书吧，那些历久弥新、以小见大的佛理禅机不是故事，是经验；不是文字，是力量；不是看破红尘的理由，而是看透人生的途径。人生都能看透，还有什么不能放下的呢？！

佛是安然，禅是悟。今天，你悟了吗？



上篇 • 左手参禅

第一章 生活智慧，到处充满禅意与禅境

禅是一种静思的思维方式，禅是一种静谧的人生哲学，禅是一种静虑的生活智慧。禅不仅存在于习经参禅的大师心中，同样也存在于凡夫俗子如我之身边。禅不能说，更无法用语言表达，它存在于心，需要人认真思考、参悟。用心体察，你会发现我们身边事事皆禅意，处处皆禅境。禅无处不在，满天繁星是禅，云卷云舒是禅，坐卧行走住是禅。禅就在人们身边，你发现它了吗？

1. 人生何处不参禅	4
2. 参禅才能悟道	7
3. 禅定止乱心	10
4. 生不快活，莫若死去	12
5. 人生有自然的节奏	15
6. 莫愁船儿无底，有心就能渡河	18
7. 水至清则无鱼，人至察则无徒	21





第二章 平平凡凡，才是真我生命的道路

平平凡凡是人生的本色，更是人生的真谛。红尘俗世间，参悟生命，你会听到一粒沙的声音，你会感到一株草的召唤，你会看到一滴雨的舞蹈。沙子在磨炼，小草在成长，滴雨在蜕变。一花一世界，一叶一菩提，悲欢奇惊，贪嗔痴疑，繁华看尽，凄清幕落，平凡是真。

1. 平平凡凡才是真 26
2. 大海本在最低处 29
3. 伟大源于平凡 33
4. 翠竹黄花皆般若 36
5. 平常心是激情四射的生活姿态 40
6. 神仙也要凡人做 44
7. 人与人的差异是自己造成的 47

第三章 放下随缘，就等于踏上苦海的岸

滚滚红尘，纷扰人物；大千世界，众多撩人事。凡身肉体，有太多想要的东西。喜、怒、忧、惧、爱、憎、欲之七情，眼、耳、鼻、舌、身、意之六根，皆人之本性，皆人之欲求。太多纷乱事，迷乱众生心。放下，随缘，方可脱离苦海，踏上乐土。

1. 放下：禅的智慧，人生的智慧 52
2. 执著是自缚的蚕茧 55
3. 云水随缘，生死由他 58
4. 放手也是一种美丽 61
5. 放手，得救的最妙药方 65

第四章 清静自然，心灵才能得到大自在

修身养性，让心灵从繁杂的世界走向回归，让大自然的博大抚净内心的喧嚣，认真体察世间美妙，悉心体悟自在之智慧。一颗清静的禅心，让你笑看物欲横流，用淡泊高洁的莲花心赶走无所适从。听鸟语、闻花香，清静、自在。

1. 烦恼多是自找的 70
2. 学会简单地生活 74
3. 去除心中的枷锁 78
4. 一念的平静心就是道心 82
5. 清静心才能出智慧 85
6. 淡化利欲之心，方能得到一切 89

第五章 淡定从容，笑看人生的花开花落

花开花落，来去幽雅；云卷云舒，收展淡定。简单的生活，开阔的心境，禅意就在心间，禅境就在身边。多一重境界，多一分从容。淡定从容，让我们人生处处禅机相伴，人生时时禅定相陪。

1. 从容淡定，宁静致远 94
2. 独立于自己的天地之间 97
3. 残缺与寂寞都是一种美 99
4. 选择一个舒适的姿势坐看云起 103
5. 持有登高望远的开阔心境 105
6. 一路听鸟语、闻花香 108





第六章 点燃心灯，将自己的人生照亮

迷失心灵就意味着迷失了自我。为心点一盏灯，就不会迷失。正所谓，明灯万盏，不如心灯一盏。人的心灯没有点燃，就像宇宙没有太阳，一片灰暗。没有灯光照耀的人生是漆黑的人生。慧律法师语录中有这么一句话：“用你心中的温暖烛光，点燃你周围的另一支烛光，这世界就亮了起来。”是的，让我们都点燃一盏心灯吧，做自己心灵的主人。

1. 禅是一盏点亮心灵的明灯 112
2. 从渴求外界到反求于己 116
3. 一灯能除千年暗 119
4. 心处于黑暗中就无法看清真理 122
5. 不假外求，做个真正的主人 125
6. 用出世的精神处世，用入世的精神做事 128

第七章 人生舞台，立志做最好的自己

都说人生是个舞台，而人生就是一场戏。的确如此，人生如戏，我们每个人都是人生舞台上的演员，都扮演着不同的角色。我们要各自演好自己的角色，这不是为了掌声，而是为了快乐。其实，快乐是有规律可循的，要快乐就必须按规律办事儿。

1. 莫错过今朝 132
2. 面对名利不动摇 135
3. 寻回失落已久的灵性 138
4. 注重结果，但更惜重过程 141
5. 随手捡起心中的落叶 144
6. 跳出尘缘外，不落世俗中 146

下篇 • 右手修佛

第八章 佛说佛能养心：只要有佛心，处处有佛寺

佛能养心，只要有佛心，处处都有佛寺。悟佛就是悟心态。佛坐时端庄，卧时稳健，行时从容，说时优雅，笑时吉祥，遇事不急不躁，处变不乱，宠辱不惊。佛最明白这个道理：宁静致远，宁静则博大，宁静则生灵。因此常常安心福地，处处为家，即使日日夜夜坐在深山老林之中，也不觉得寂寞与孤单。

1. 若以佛养心，处处皆寺庙 152
2. 佛心坦荡，不惧鬼访 155
3. 善心与钱财无关 158
4. 慈悲为怀，善行天下 161
5. 善待万物，活着便是福气 163
6. 顺自然者则昌，逆自然者则亡 166
7. 不邪淫者，得如意眷属报 169

第九章 佛说真实人生：只有解脱才能活出真我

佛说：“只有放下才能解脱自我，才能活出真我。其实，一直以来困扰我们的是自己的心灵，而不是当下的生活。如果能以一颗平常心去对待生活中的一切，那么你就能祛除心中的杂念，从而享受一种超然的人生。”

1. 怎样才能得到解脱 172
2. 深悟舍与得 176
3. 真正能够解脱你的，只能是你自己 179
4. 解开你心灵的枷锁 183
5. 平静自己，快乐自己 187





- 6. 超然一切，寻求真我 190
- 7. 人一定要活得真实 194

第十章 佛说永恒之道：要得永恒必须掌控当下

佛说：“只有在困境中磨练，并用心把握现在才可得到永恒的光芒。”只有选择泥泞的道路才能留下你的脚印。不经历风雨，没有起伏的人生，终究也不会得到任何的收获。

- 1. 活在当下，享受真正的幸福 198
- 2. 无论身处何地，全然地处于当下 200
- 3. 活着，就要享受过程 203
- 4. 执著于空想是一种负担 206
- 5. 昨天、今天、明天 209
- 6. 对过去感恩，只活在当下 213
- 7. 过去无法在你的现在里生存 216
- 8. 生命旅程的内在目的 219

第十一章 佛说做人之道：踏实与谦虚乃做人之本

佛说：“谦卑比慈悲更难，慈悲是把众生当成自己的子女，从心底生起自然的慈爱与关怀；谦卑则是把众生当成自己的父母，从心底生起自然的尊崇与敬爱。”众所周知，没有理由地爱子女是容易的，但无条件地敬父母则是很少人可以做到的。因此，谦卑比慈悲更难。即便是这样，你也要努力学习做人之本——踏实与谦虚。

- 1. 踏实谦虚，为人之本 224
- 2. 人要自知，切忌卖弄 227
- 3. 低调做人，成就大事 230
- 4. 做人要谦逊，切忌自以为是 233
- 5. 人生得志，切忌炫耀 235

6. 低处做人，高处成事	238
7. 富贵不移，节俭之道	241

第十二章 佛说相处之道：与人相处需无限的容忍

佛说：“世间之事都需一个‘忍’字，只有忍他人之不能忍，方为人上人。”仔细想一想，其实，没有什么事情是值得你去生气的，因此，不要让怨恨占得一席之地。一个能容忍他人的人，必定会得到他人的容忍，同时也会懂得容忍自己。

1. 宽容是洗心的灵丹妙药	246
2. 只有宽容相处，才能把事情做好	249
3. 宽容有错的人，是帮助他分清是非善恶	252
4. 无心之过是可以谅解的	255
5. 忍一时就能风平浪静	259
6. 宽容和忍让是一种大智慧	263
7. 冤家宜解不宜结	267

第十三章 佛说智慧之道：践行心中才智就是佛缘

佛说：“拥有财富的人，不如拥有智慧的人。”人间有句话：“不知者受害最大。”是的，不知者不明真相，往往只凭感性行事，这样既伤害了别人也伤害了自己。由此可见，我们不仅要做一个智者，更重要的是要做一个知者，惟有如此，我们才能用慧眼洞察人生。

1. 避免自己固有的缺陷	272
2. 有智慧就会拥有财富和幸福	275
3. 有些事要看清，有些人要远离	278
4. 待人接物要有德操	282
5. 为了明日不后悔，今朝做事应理智	285
6. 明者因境而变，智者随情而行	288





第十四章 佛说成功之道：持之以恒便能超越现实

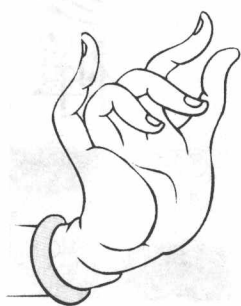
佛说：“不要屈服。这个对手可能是你的敌人，可能是你面临的困境，也可能是你自己。谁都会有倒下的时候，关键是你能否再站起来；关键是你面对输与赢的心态与姿态。”是的，人需要信念，需要坚持，需要坚定的心。一个人要想取得成功，必须有持之以恒的态度。只有这样，你才能无限地超越自我，超越现实。

1. 只有不断地磨练，生活才会饱满 292
2. 事情成败的关键在于人的信念 295
3. 持之以恒是一种心态 299
4. 真想做成一件事，并不像说话那么容易 301
5. 要有坚持不懈的信念 305

上篇

左手参禅







生活智慧，到处充满禅意与禅境

禅是一种静思的思维方式，禅是一种静谧的人生哲学，禅是一种静虑的生活智慧。禅不仅存在于习经参禅的大师心中，同样也存在于凡夫俗子如我之身边。禅不能说，更无法用语言表达，它存在于心，需要人认真思考、参悟。用心体察，你会发现我们身边事事皆禅意，处处皆禅境。禅无处不在，满天繁星是禅，云卷云舒是禅，坐卧行走住是禅。禅就在人们身边，你发现它了吗？



1. 人生何处不参禅

禅的智慧：领悟禅学的智慧，不仅可以让我们对人生看得更透、更开、更淡，同时也能启迪心灵的大门，让我们在人生的十字路口做出正确的抉择。

禅宗主张要保持一颗平常心，这是修身养性的大道，也是一种超脱的大境界。所谓平常之心，就是指平和心、大度心、从容心、自若心、返璞归真之心等。总之，禅提倡的就是用平常之心来观不平常之事。如若能够做到这样，那么人生便不会再有烦恼。

生活处处是禅学

据说百丈创建禅院之后，进行了一系列“改革”，对禅院的清规进行修订和制订。其中，最重要的一项就是革除了乞食的生活制度，规定禅院上下都必须参与劳动，自食其力。不仅如此，他还将禅学的思想运用到劳动实践中，自身坚持着“一日不作，一日不食”的农禅生活，就连日常生活中的一些琐碎小事也亲历亲为，从不假手于弟子。

直到老年之时，他仍然坚持亲自从事粗重的工作。弟子们看着师父已经一大把年纪了还要上山担柴、下田耕作，实在是于心不忍，便偷偷地将他的农作工具给藏了起来。百丈禅师知道这件事后，便以坚决的口气说道：“我何德何能去劳烦他人为我做事呢？人活在世上，如果不亲自参与劳动，那不是和废人一样吗？”不仅如此，他还表示，如果不让他劳动，他就坚持不吃饭。不得已，弟子们只好将工具还给了他。这时，禅师才恢复了欢喜的表情，和大家一起下田劳作。从此以后，“一日不作，一日不食”便成为禅院的精神，而禅师也成为丛林的楷模。

禅师“一日不作，一日不食”的精神，深刻地说明了一个道理：参禅，