

用禅的感悟收获平和心态  用禅的智慧实现生活幸福

每天读点

禅

MEITIAN
DUDIAN
CHAN

沈云庵◎编著

学会在现实生活中运用禅，我们就能最大限度消除生活中的种种困惑和烦恼，使精神更充实，道德更圆满，人际关系更和谐，工作和事业更顺畅。

地震出版社

每天
读
点
禅

沈云庵◎编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天读点禅/沈云庵编著. —北京:地震出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-5028-3684-9

I. ①每… II. ①沈… III. ①禅宗—通俗读物
IV. ①B946. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 008943 号

地震版 XT201000004

每天读点禅

沈云庵 编著

责任编辑: 薛广盈

责任校对: 孙铁磊

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: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 (印) 次: 2010 年 3 月第一版 2010 年 3 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 313 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3684-9/B (4304)

定价: 39.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

用禅的智慧开启心门

(序)

人活一世，功名利禄生不带来死不带去，真正属于我们的只是在世间有过的业缘，而这种业缘及其因果，都属于禅所能解释的范畴。

禅是中国文化的精髓，它以佛家感悟人世的高超智慧为核心，是对所有事物的一种哲学感悟。禅在我们的生活中无处不在，它来源于生活，来源于我们的本心。人人都有禅心，一切的真相其实都在我们心智开窍的一瞬间被揭开。

禅的精华，并不在禅师略显晦涩的偈子和禅语上，而是隐含在流传民间的各类禅林故事中。自古以来，中国人就喜欢听故事和讲故事，并从故事中得到启发和感悟。作为禅的智慧中最通俗的一种表现形式，禅的故事自然为人们广泛接受和喜爱。

禅的故事，又称为佛家公案，它是古代禅师们在参禅开悟的过程中、在寺院修行的日子里流传的各种生活小故事。禅的故事看似短小，实则寓意颇深，往往集儒、道、佛三家的思想精髓于一体。

流传最早的禅的故事，是“佛祖拈花，迦叶微笑”的典故。相传佛教的创始人大梵王释迦牟尼，登上法座，拈下一朵金花示意众人。底下的弟子和尊者大都不知佛旨所在，一脸茫然，只有摩诃迦叶突然微微一笑，似有所悟。

佛祖见罢，微微一笑道：“迦叶尊者，独具涅槃妙心，开出清净莲花，是真正具有法眼的人呢！”于是佛祖将实相无相、微妙法门亲自嘱咐迦叶，迦叶成为禅宗初祖。

如今的禅早已不是出家人的专利，我们无需隐居在深山古刹里就能参禅入定。禅，理应成为现代人实现美满生活的工具，从禅的故事中我们得到的不止是正确的思维方式和精神引导，还有改掉陋习的勇气和开发潜能的钥匙。

一个人如果能在现实生活中运用禅的智慧，就能够最大限度地解除生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍，使精神更充实，道德更圆满，心灵更纯洁；同时，人际关系更和谐，工作更顺畅，事业更容易成功。

每天读一点禅，能够帮助我们更好地认识自己、理解世界。如果你每天都在为生计奔波，不妨给自己一点时间读一下这本书，必能从禅的故事中有所感悟，使任何场合都成为自己修行的道场，就像佛典上所说“处处总成华藏界，个中无处不毗卢”。

将禅的有益启示用生活的辩证法解读一番，让每个读者都能够读懂禅，养成良好的生活和工作习惯，正是本书的初衷。《每天读点禅》就是想与读者朋友一道领悟人生，用禅的精神、智慧及方法来打开我们的心门，以期达到那种空灵澄澈的境界，体会到那种豁然开朗的感觉。如果我们能由此及彼，触类旁通，真正做到在生活中“不执著”，就是编者的一大乐事。



目 录



第一章 生活如糖——百味苦中都有甜

1. 每天，我们都可以心平气和 / 2
2. 坦然面对，苦难皆极乐 / 6
3. 八风吹不动，简单最快乐 / 9
4. 生命才是宝藏 / 12
5. 好生活需要好节奏 / 15
6. 人活一世，好事总比坏事多 / 18



第二章 放下放下——烦恼多是自找的

1. 有些事情，不见最好 / 22
2. 清空自己的包袱 / 25
3. 本来无一物，何处染尘埃 / 28
4. 生活难得一颗平常心 / 31
5. 好事不如无事 / 34
6. 内心不乱就是“定” / 37



第三章 无处不修行——饭要好吃，日子好好过

1. “没时间老”是一种境界 / 42
2. 身边皆禅，修行在自身 / 45
3. 好事坏事“随它去” / 48
4. 净土自在心间 / 51
5. 没有付出，怎得回报 / 55
6. 做好本分就是“禅” / 58



第四章 贪心是祸——不是你的终究得不到

1. 心有旁骛，万般皆不通 / 62
2. 钱袋无止境，烦恼无穷尽 / 66
3. 欲壑难填，心满成灾 / 71
4. 贪念一起，害人害己 / 75
5. 时机未到，强行无益 / 78
6. 追求不能脱离现实 / 80



第五章 感恩当下——对别人好就是对自己好

1. 珍惜当下就是禅 / 86
2. 以宽容度人，心存报恩之念 / 90
3. 每一天都是为了明天 / 94
4. 顺其自然才是好 / 97

5. 认真一点，活在当下 / 100
6. 身心理应开怀大笑 / 103



第六章 以德服人——你的境界可以影响他人

1. 有一种解脱叫“以德报怨” / 108
2. 大千世界一禅床，何必在意那么多 / 111
3. 德望总会积沙成塔 / 114
4. 时间是宽恕别人的最好容器 / 116
5. 侮辱你的人也是在帮助你 / 122



第七章 气大伤身——何必自己跟自己过不去

1. 怒心起时细思量 / 126
2. 心地透明，自然无气可生 / 130
3. 小心，冲动是魔鬼 / 133
4. 不生气的秘诀 / 136
5. 猜疑是最大的心魔 / 139
6. 视攻击为空气 / 142



第八章 多种善果——做好事能让自己更快乐

1. 惜福之人，自有福气 / 146
2. 慈悲不是花架子 / 150





3. 万事皆因果，你想种什么果 / 153
4. 置身于善者的环境 / 157
5. 财多必散，勿忘心安 / 161
6. 万般带不走，唯有善随身 / 164



第九章 不打诳语——智者说话分寸在心

1. 话语谦逊，做个受欢迎的人 / 168
2. 解决问题，只需巧言一句 / 171
3. 随机应变，化解意外 / 175
4. 有时候，学会后发制人 / 179
5. 先尊重别人，才能得到尊重 / 182
6. 幽默暗示贵在恰到好处 / 186



第十章 见微知著——洞察世事有玄机

1. 细节识人最可靠 / 190
2. 万物皆流，以变化之心看问题 / 194
3. 不可以貌取人 / 197
4. 眼睛看到的不一定正确 / 200
5. 读懂人的心思 / 203
6. 用心才能发现真相 / 206



第十一章 做人有度——与人共处学问多

1. 做人不能“水太满” / 212
2. 自以为是最可怕 / 215
3. 做人低调一点点 / 219
4. 教导不能直来直去 / 222
5. 超脱人事是一种境界 / 225



第十二章 人器随形——做人做事当变通

1. 实践出真知 / 230
2. 适应力要强 / 233
3. 拘泥过度，路不通 / 237
4. 物尽其用，人尽其才 / 241
5. 拐弯抹角达成目的 / 244
6. 看得远一点 / 248
7. 绝望中孕育着希望 / 251



第十三章 百忍成佛——“处下”是一种智慧

1. 忍耐是成大事的考验 / 256
2. “扮猪吃老虎”是一种策略 / 259
3. 虎扑先低头 / 262
4. 守住自己最重要 / 265
5. 无需解释 / 269





第十四章 得道多助——与人合作好事多

1. 独享不如分享 / 274
2. 主动伸手，才能得到援助 / 277
3. 化敌为友 / 281
4. 利人就是利己 / 284



第十五章 贵在担当——做好自己就能成正果

1. 承担最可贵 / 288
2. 主见最值钱 / 291
3. 学悟最永恒 / 294
4. 勇气最难得 / 298
5. 永远向前走 / 302





第一章

生活如糖

——百味苦中都有甜

大千世界，芸芸众生，凡人生活，必有苦乐。

◎梵音依旧，心如鲜花

◎放下执著心

◎一屁打过江

◎生活就像二锅头

◎咸菜的味道，开水的味道

.....





1. 每天，我们都可以心平气和

呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是寺宇，两耳就是菩提。

如果我们能时时刻刻淡化我们的分别心及执著心，不去向外求，那么我们的本心就会显露。



梵音依旧，心如鲜花

一位虔诚的女信徒，每天都从自家的花园里采撷鲜花到寺院供佛。一天，当她正送花到佛殿时，碰巧遇到无德禅师从法堂中出来，无德禅师欣喜地说：“你每天都这么虔诚地以香花供佛，依经典的记载，常以香花供佛者，来世当得庄严相貌的福报。”

女信徒非常欢喜，说：“这是应该的，我每次来寺礼佛时，自觉心灵如洗涤过那般清凉，但回到家中，心就烦乱了，作为一个家庭主妇，如何在喧嚣的尘世中保持一颗清净纯洁的心呢？”

无德禅师笑着说：“你以鲜花献佛，相信对花草总有一些认识。我现在问你，你如何保持花朵的新鲜呢？”

女信徒答道：“保持花朵新鲜的方法，莫过于每天换水，并在换水时把花梗剪去一截，因为花梗的一端在水里浸泡容易腐烂，腐烂之后水分不易吸收，就很容易凋谢！”

无德禅师笑道：“保持一颗清净纯洁的心，道理也是如此。我们生活的环境就像瓶里的水，我们就是花，唯有不停地净化身心，变化气质，不断地忏悔、检讨，改进陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的食粮。”

女信徒听后，作礼答谢说：“多谢禅师开示，希望以后有机会过一段寺院中的生活，享受晨钟暮鼓、菩提梵唱的宁静。”

无德禅师说道：“你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是寺宇，两耳就是菩提，无处不是宁静，又何必到寺院中生活呢？”



放下执著心

佛教把没有削发出家，在世俗家庭中仍然能够遵守戒律、皈依佛的人叫做居士。

维摩诘是佛教中一位极其著名的在家居士。他智慧无双，擅长辩论。他在毗耶离城卧病，想借此与佛陀的弟子们探讨佛法。佛陀派大弟们前去探视，众弟子都因为曾经在辩论中输给了维摩诘，怕不能完成使命，而不敢前去。后来文殊菩萨应命前往，还有许多菩萨率领弟子随行。

文殊菩萨与维摩诘居士探讨佛法，如联珠贯玉，众人听了，无不如醉如迷。

当时在维摩诘的丈室中，有一位天女，看见了这种情景，便现出身形，用天花纷纷抛向听法者的身上。

美丽的花雨从天而降，构成了一幅绚丽的图景。

说来也怪，当花瓣飘到诸菩萨的身上时，纷纷滑落；而当花瓣飘到各位大弟子的身上时，便黏在那里。

各位大弟子见状，运起神力，想让花从身上落下。可不论他们怎么用力，花瓣仍牢牢黏在身上，怎么也甩不脱。

天女问舍利弗：“为什么要将花去掉呢？”

舍利弗说：“这花黏在身上，与佛教的戒律不符，所以想办法把它抖落。”

天女说：“不要这样说。花的本身并没有符合、不符合教义的区别，之所以认为它不符合教义，是因为你自己起了分别想。你看大菩萨们，他们并不把花看做花，所以花雨不沾衣。而你们心中生起分别想，产生了畏惧之情，这便是黏着啊。有了黏着的念头，怎么能去掉黏着的花呢？”

我们之所以迷惑、颠倒，本有的自性之所以不能现显，之所以烦恼，而不得解脱，就在于我们的分别心和执著心。如果我们能时时刻刻淡化我们的分别心及执著心，不去向外求，那么我们的本心就会显露。

老天，太蓝；大海，太咸；人生，太难；工作，太烦。人生是很难，工作也的确有很多烦心之处，正因为如此，我们才要找点乐趣，苦中作乐。换个角



度说，很多的烦心事，都是自己找的，一个人自己不给自己烦恼，别人很难让他烦恼。

人的一生，在世的时间也就那么几万天，快乐过也是一天，郁闷过也是一天。因此无论是为人处世，还是工作、过日子，都要时常保持一颗平常心，好运来了淡然一笑，麻烦来了平静面对，始终保持愉快的心情。人这一辈子，不就图一个痛快吗？



一屁打过江

苏东坡在瓜洲任职的时候，与金山寺的住持佛印禅师成为至交，他们经常在一起谈禅论道，生活得十分快活。有一天，苏东坡认为自己对于禅已经领悟到一定程度了，便写了一首诗，来阐述自己对于禅道的理解，然后送给佛印禅师印证。诗是这样写的：

稽首天中天，毫光照大千。

八风吹不动，端坐紫金莲。

意思是说：我顶礼伟大的佛陀，蒙受到佛光的普照，我的心已经不再受到外在世界的诱惑了，好比佛陀端坐在莲花座上一样。

佛印看了他写的诗后，笑着在上面写了“放屁”两个字，然后就叫书童带回去给苏东坡看。书童回去马上就来到苏东坡面前，把佛印禅师的批语拿给苏东坡看。苏东坡看了批语后恼怒不已，马上动身去找禅师理论。

他气呼呼地来到金山寺，远远看见禅师站在江边。

禅师告诉他说：“我已经在此等候多时了！”

苏东坡一见禅师就气呼呼地说：“禅师！我们是至交，我写的诗，你既然看不上，也不能侮辱人呀！”

禅师说：“我没有侮辱你呀。”

苏东坡理直气壮地把诗上批的“放屁”两字拿给禅师看，说：“这不是侮辱人是什么？今天我一定要讨个公道，你一定要给我一个说法。”

禅师呵呵大笑，说道：“还‘八风吹不动’呢！怎么就‘一屁打过江’

了呢？”

苏东坡听完惭愧不已，再也不敢炫耀自己了。



生活就像二锅头

著名笑星赵本山在小品《我想有个家》里有一句经典台词：人生就像一杯二锅头，酸甜苦辣别犯愁，往下咽。话很风趣，道理也很实在。

“不吃苦中苦，难为人上人。”这是许多望子成龙的父母，常常讲给子女听的至理名言。

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”这是《孟子》中，对许多成就一番旷世伟业的人们经历的精辟总结。

没有饥饿的经历，你便不知道一粒米的可贵，不知道那些被太阳晒黑了皮肤的耕种者的可敬，当然更无从感受饿得头昏眼花或者伸手乞讨的可悲和可怕。终日打着饱嗝的人，除了需要一两根牙签剔剔牙齿，爱心和同情对他们来说，都是多余的东西。

没有受过寒流的抽打，你的血液里、你的骨骼中就不能孕育、生长出抗争的细胞，你必然十分脆弱，容易发抖，容易胆寒。周身缺少足够的热流和火焰，靠什么温暖亲人冻僵的脸庞和双手？

没有品尝过寄人篱下的滋味，听不到风凉话，看不到冷脸，过多的奉承会让你形成不健全的性格。突然某一天，你背靠的大树倒了，你开始失宠，在坑坑洼洼的路上，你绝对不会像别人那样行走自如。

每天，我们都可以心平气和地面对生活中的种种苦难和不如意。苦，可以折磨人，也可以锻炼人。吃一番苦，可以使我们更加深切地领悟人生；吃一番苦，可以使我们更加珍惜现在拥有的一切；吃一番苦，可以使我们拥有更坚韧的品格和精神；吃一番苦，可以使我们对生活多一份感情，对他人多一份爱心，对弱者多一份怜悯。





2. 坦然面对，苦难皆极乐

开水虽淡，但淡也有淡的味道。

迷途形成的缘起，往往是因为自己对苦难的执著。

佛可以自求，众生更要自己求自己。



咸菜的味道，开水的味道

禅的教育，就是向社会各界传递禅的观念、经验、礼仪、制度，使佛教自身得以延续和传承。禅的教育的终极指向，是觉悟成佛。

佛法密宗最高之门有心法，属于“上上乘密法”，其修法以“明心见性”为首要目的。此心法不取于相，也不离开相，三分之二为佛力，三分之一为自力，先从第八识起修，首破无明，后降盖障，于短时间内可使行者打开本来，证得根本。

一日，著名教育家夏丏尊先生前来拜访弘一大师（李叔同），恰逢弘一大师正在吃饭。夏先生见他只吃一道咸菜，忍不住问道：“难道您不觉得这咸菜太咸吗？”

弘一大师答道：“咸有咸的味道！”

过了一会儿，弘一大师吃好后，手中端着一杯开水，夏先生又皱皱眉头说：“难道没有茶叶吗？您怎么每天都喝这种平淡的开水啊？”

弘一大师笑笑说：“开水虽淡，但淡也有淡的味道。”

夏先生和弘一大师是青年时代的好友，他知道弘一大师在未出家之前有过歌舞升平的日子，所以才这么问。不过，弘一大师的境界早已超越了咸淡的分别，这种超越并不是没有味觉，而是真正品味咸菜的好滋味与开水的真清淡。