

禅里禅外



品人生

清扬◎主编

佛云：「心如工画师。」这个世上，唯

一能够影响你机遇或成败，左右你人生的，

只有你的思想，你的信念。禅者心也，心中

有禅，处处可修心。



金城出版社
GOLD WALL PRESS



禅里禅外

品人生

清扬◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

禅里禅外品人生/清扬主编. —北京: 金城出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-80251-507-9

I. ①禅… II. ①清… III. ①禅宗 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B946. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 129198 号

Copyright © 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法许可, 严禁以任何方式使用。

禅里禅外品人生

主 编 清 扬

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 22. 5

字 数 390 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-507-9

定 价 39. 80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 84250838

总编室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前 言

当前，社会生活在显示其丰富的同时，也让人感到了它的繁杂。与此同时，许多来自工作、生活、学习上的压力，使得越来越多的人感到生活的空虚，精神的焦虑，就如同迷失于风沙中的羔羊，不知如何去面对这让人欢喜让人忧的尘世纷争。为了摆脱这种种苦恼，人们开始四处寻医问方，渴望找到治疗心灵疾苦的灵丹妙药。

作为中国哲学重要组成部分的禅学，在解决生命问题、提高生命境界等诸多方面，一直以来就备受人们重视。它以其独特的人生态度、价值观念和审美情趣对世人的思维方式和价值取向产生了深远的影响。

禅，平淡而神奇，充满了智慧与机趣。它是人类心灵终极的追求；它有着震撼人心的魅力。

一个人如果能在现实生活与工作中理解禅的智慧，运用禅的方法，就能解除生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍，使得人际关系更趋于和谐，家庭更趋向和睦，工作更加顺畅，事业更容易成功；同时，精神上更充实，道德上更圆满，心灵上更纯洁。

只要细心体会，其实在我们的现实生活中，处处都充满着禅意和禅机。有许多人，他们往往由于不了解自己或不敢突破自我意识，因而无法体会到自身也具有感知禅的潜能。所谓“百姓日用而不知”，说的正是这个道理。

本书精选两百多篇有关禅的小故事，同时又立足现实，适当插入部分与当前生活衔接紧密的生活实例、历史故事，从平常心态、净化心灵、认清自我、玲珑处世、成功方法、远大目标、敢于创新、日常智慧、解放思想、把握命运等十个方面加以归类整理，以此说明运用禅学处理现实生活中存在的矛盾和困惑的重要

性与必要性。在每篇小故事的后面都附有相应的人生感悟，但愿它能给我们的工作与生活带来更多的有意义的启迪，帮助我们更接近并最终达到成功。

我们之所以如此努力地编写此书，就是希望那些迷航的灵魂能在半睡半醒之后清醒地沿着正确的航线行驶。

让我们在禅的指引下，运用禅的智慧，开发我们的心智，涤荡我们心灵，共同进入超脱的自由世界，抵达生命的圣殿，抵达成功的彼岸。

以此为序。

CONTENTS

目 录

第一章 心如止水，宠辱不惊：保持一颗平常心

把骂还给你	3
法师蒙冤	4
是你自己多管闲事	4
消气	5
心中的石头	6
心不静的老和尚	7
不同的理解	8
走向平衡的王位	9
一切顺其自然	11
法师的炼金术	12
见佛成性	13
禅师躲鬼	14
自觉心安	15
普化禅师涅槃	16



佛的烦恼	17
改变你自己的心态	17
黑白和尚比功夫	19
“富贵不全”和“富贵无边”	20
一副平怀，气定神闲	20
道是平常心	22
快活烈汉	23
怀着一颗平常心	24
芥子纳须弥	25
有黑点的珍珠	26
不愿等待	26
心净国土净	28
咸也好，淡也好	28
用心去造	29
尼姑的纸条	30
沙弥开悟	31
日日是好日	32
云在青天水在瓶	33
舍大取小	34
两种梨	35
佛塔上的老鼠	36
不留平常心	37
生死由他	37
此塔彼塔都是塔，这善那善谁为善	38
随心性	39
人生要善于等待	40

第二章 深思静虑，心镜常明：剖析自己，净化心灵

打扫心灵的殿堂	45
人到无求品自高	45
自傲的隐峰	47
两个耳朵和一个嘴巴	48
天女散花	48

古镜未磨	49
公平不公平	50
拿掉颈上的铁枷	52
快乐的生活	53
原原本本才是真	54
今天不方便	55
争着承接天上的阳光	56
不能只想不做	57
心中有真善美便是有佛	58
点亮心灯	59
真的扫干净了?	60
最具魅力的女性	61
如何修行	62
永远跟随你的只有心灵	63
生气时绕着房地走3圈	65
一休万休	66
满了吗?	67
生活在别处	68
坐在哪里	68
敬钟如佛	69
切忌心存疾病	70
你在哪里	71
给予	72
写字悟道	73
除去心头火	74
敞开封闭的心门	75
心净是净	75

第三章 洞明世事，认清自己：善于发现自身的价值

让人把你当宝石看待	79
所长无用	80



仰之弥高	80
让别人看见我	81
张阿贵作诗	82
别人不是你的镜子	85
扭捏作态的驴	85
两个水桶的对话	86
慧明求法	87
身怀宝藏却自甘堕落	88
驴子和他的主人	89
不受欢迎的乌鸦	90
珍珠与沙粒	91
从“我”练起	92
两只老虎	93
最大的危险源于自身	93
你跑得快，别人跑得更快	94
金钩钓鱼	95
慧海求法	95
剑短一分，险增三分	96
葫芦的最大用途	97
佛就在你身上	98
锦囊妙计的狐狸	99
牛粪与火鸡	100
晒躯壳的人	101
恶魔的帮手	102
学历代表过去	102

第四章 惜情感恩，广结善缘：以玲珑的处世之道顺势应时

像螺丝钉一样婉转曲折	107
待人如待己	108
荔枝之缘，得到真传	109
割肉喂鹰	110
用技巧使对方服从	111

爱心万能	111
白隐忍辱	113
处在相撞的航线上	113
责人勿忘责己	114
同情害死人	115
出门在外心情不好	116
相命的秘诀	117
龙争虎斗图	118
宁愿把肉吃下去	119
一匹不能负重的骡子	120
铜镜人生	121
酒缸里的人	123
为师胸怀	124
一个半朋友	125
自己射自己	126
胸襟宽广才能成大业	127
媳妇与女儿	129
复仇的故事	129
解脱的途径	130
主动让一让	132
一道算术题的答案	132
你付出什么，就得到什么	133
两匹马拉车	135
先涂肥皂水，再刮脸	135
心起因	136
菊花飘香	137
一尊菩萨	138
心中自有明月	139
禅师被踩之后	140
陷阱	141
大碗面和小碗面	142
一块玉都有不同的瑕疵	143
珍惜你遇到的每一件东西	144



心中要装着别人	145
梁楚交好	146
嫉妒之心害人不浅	147
受到回报的狮王	148
化缘多反没功德	149
智者箴言	150
技巧精湛的木师和画师	151
找错了人	152
灯的光芒没有任何损失	153
得寸进尺的骆驼	154
都是第一	155
赤脚为你开门的人	156

第五章 聚沙成塔，滴水成海： 成功需要正确的方法和踏实的态度

此时不做，更待何时	161
打坐不能成佛	161
鱼骨刻的老鼠	162
他已经形成了习惯	163
成功之路并非都是直线	164
时刻把握住前进的方向	165
一年的时间	166
心即是佛	167
佛法大意	168
危机	168
如虫衔木	169
贼	170
求道	171
穷汉和富翁	172
穷画家的故事	173
束缚是为了更好地成长	174

简单事情重复做	175
画好自己的底线	177
成功的秘诀	178
你为什么是穷人	179
站起来的次数	180
选择伸手可及的目标	181
身后有一只狼	181
射箭的秘诀	182
一点都不觉得重	183
真正的强者	184
宝物	185
一百倍和一千倍	186
穿越沙漠	187
处理好当下的一切	188

第六章 参禅立志，志向高远：人的一生要有远大的志向

铁眼乞讨	191
抬头走向成功	192
将军斩马	193
山顶，原来并没有草	194
学僧难咽乞丐饭	194
老鹰的再生	195
禅师与道士	196
公鸡的梦想	197
下午卖什么	198
原妙立誓	199
保持向上看的雄心	200
找准你的目标	201
道信的志向	201
不必在意别人的毁誉	203
你到底想得到什么	204



化整为零	205
早早确立人生目标	206
拥有一颗金子般的心	207
断臂求法	209
放弃安逸	210
方丈的心愿	211
简单道理	212
当老虎来临时	213
山谷的起点	213

第七章 禅机处处，不断创新：生活和工作要敢于创新

老弹一首曲子的悲哀	217
依葫芦画瓢	218
法远活佛	218
快乐是一种心理状态	220
固执的农夫	221
因小失大	221
公鸡与虫子	222
尊师而不“唯师”	223
不是真的麻薯	224
真正的领导	225
方丈的继承人	226
遇事勤思考	227
好好看门	228
一下再一下地敲下去	229
河边的苹果	230
方丈斩蛇	231
换一个角度看问题	231
背麻和背金	232
“根正”与“干正”	234
学会换位思考	234

要有敢于突破“经验”的勇气	235
驼鹿与面具	236
乞丐、石块和棍子	237
敬佛无定法	238
园头育苗	239

第八章 读禅悟道，转识成智： 在平常小事中感悟生活的智慧

你的早餐变凉了	243
工夫下在每天	243
点茶	244
急着赶路的商人	245
生与死	246
鹰王和鼯鼠	247
发挥自身的能力	248
什么都会的鼯鼠	248
把握住现在的幸福	249
父亲的遗嘱	251
先把身边的小事做好	252
过桥的盲人	253
一块破旧的马蹄铁	254
佛心	254
天生我才必有用	255
弄脏的盆子能盛饭吗?	256
疯子和傻子	257
一切皆禅	258
完整的牛群	259
两只青蛙	260
随时留意我们所说的话	260
一切都在	261
酷爱下棋的东都留守	262



拾海星的故事	263
仁和尚悟道	264

第九章 看破放下，离苦得乐： 舍弃太多的欲望，快乐地生活

鬼扛和尚	267
困毙的老鼠	268
天帝拜访妇人	268
信誉比任何财富都宝贵	270
乞丐的快乐	271
放开自己的身心	272
苏掖的故事	273
放下	274
不同命运的两把宝剑	275
请弟子开示	275
将自己推上绝路	276
给自己准备一个“布袋”	277
匪沫自干	278
坦言失败就是成功的开始	279
一只丢失的纯正的爱尔兰名犬	280
两头倒霉	281
执迷不悟	282
不要被虚名所累	283
富楼那传法	283
修道者	284
学会享受阳光	285
谁在捆绑你	286
一屁打过江	287
杯水禅机	288
在取得之前，要先学会付出	289
固执的骡子	290

是蛤蟆还是茄子?	291
贪婪的代价	292
快乐是自己的事情	293
绳断蛋破	294
做什么都不能舍本逐末	295
不是为了生气而种兰花	295
不要执著于本来就不是你的东西	296
生命之舟需轻载	297
贪婪的猴子	298
诚实	299
以不变应万变	300
去除闲名	301
方丈的谎言	302
谁的坐姿好	303
佛祖	303
第一名	304

第十章 冲破囚笼，笑对困境：命运掌握在自己手里

努力克制自己	307
随时保持心灵的整齐	308
要识别真正的机会	309
该怎样牧鹅	310
人生何处无风险	312
成功的真谛	312
最有价值的东西	313
面对紧锁的大门	314
每个人都应该学会选择	315
不要让成功的机会白白溜走	316
三年与三天	317
你的态度决定了你的前途	319
其实世界全都一个样	320
沙漠经历	321



跨越生命中的障碍	322
人生没有障碍	323
枯井脱困	324
可以当宰相的人	325
虔诚的信徒	326
自己的蓝天	327
始终没有遇到过一次机会	328
以苦为乐，化苦为乐	328
美玉的诱惑	329
蜘蛛爬墙	330
置之死地而后生	331
一个攀岩的女孩	331
撑开自己的伞	332
没有鱼鳔的鱼	333
成功者自救	334
现在就剃度	334
你就是佛	335
钢玻璃杯的故事	336
宝藏就在你身边	337
远离懒惰	338
要有一抬腿就过去的勇气	339
困境即是赐予	340
人生的索链	341