

释 颖 编著

一则哲理，蕴含万千经历；一个故事，
折射沧桑人生。体验前所未有的心灵盛宴，
获得终身享用的人生智慧。

生活禅智慧道。

所有渴望幸福生活的人，

可以借助禅这面镜子，

审视一下自己的心路；

借助禅这盏灯，

照亮一下自己的心境，

这对消除烦恼、

减少困惑会有很大帮助。

中国华侨出版社

释 显◎编著

Shenghuo Chan Zhihui Dao

生活 禅 智慧 道。

■ 中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活禅 智慧道/释颖编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 5
ISBN 978 - 7 - 5113 - 2334 - 7

I. I. ①生… II. ①释… III. ①禅宗 - 通俗读物
IV. ①B946. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 075694 号

● **生活禅 智慧道**

编 著/释 颖

责任编辑/严晓慧

封面设计/智杰轩

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 210 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2334 - 7

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

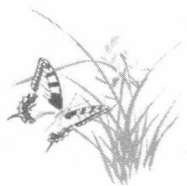
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

生活是多姿多彩的，禅的内涵同样是极为丰富圆满的，而禅与生活是密不可分的。禅源于生活，指导生活，生活证明、体现着禅。正因为如此，我们只有从多角度透视禅的存在性和普遍性，才能真正理解生活禅的丰富性和实用性。

从自然现象来说，茫茫大地是禅，满目青山是禅；潺潺流水是禅，浩浩长江是禅，青青翠竹是禅，郁郁黄花是禅；满天星斗是禅，皓月当空是禅；骄阳似火是禅，好风徐来是禅；皑皑白雪是禅，细雪无声是禅。从社会生活来说，信任是禅，关怀是禅，平衡是禅，适度是禅，布施是禅，和谐也是禅。从心理状态来说，安详是禅，睿智是禅，无求是禅，无伪是禅。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追求是禅。从审美意识来说，简单是禅，空灵是禅，含蓄是禅，淡雅是禅，向上是禅，向善是禅。当然，还可以举出更多现象来说明禅的普遍性，由此我们就已经发现禅作为真、善、美的一种体现，它确实是无处不在的。

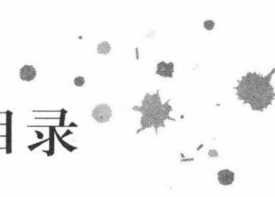
一个不去觉悟的人，他在生活中的心境常常是苦恼的、杂





乱的，生活中的心往往是困惑的、无助的；尤其是现代人，在享受现代文明之余，心灵层面却承受着更深的无助感和空虚感。借助禅这面镜子，审视一下自己的心路；借助禅这盏灯，照亮自己的心境，这对消除烦恼、减少困惑会有很大帮助。

在现实生活中借鉴禅的大智慧，可以解除现代人生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍，使我们的物质生活更高雅，精神生活更充实，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐，社会生活更祥和，从而使我们趋向智慧的人生，圆满的人生。



目录



第一章 生活中的禅味

在我们的现实生活中，人们对禅的了解非常少，禅甚至被简单地指责为虚无主义，是否定人生价值的谬论。我想说的是人们并未觉察到，它积极的一面，也是人生智慧的深刻体现，它可以用一种独到的方法将我们心灵的迷惑一扫而光，这种方法潜移默化，不着痕迹。禅对我们的日常生活，对自然事物，都有着很深刻的启示。若你心如明镜，镜前万物都能通透彻明。可是你的心如果一旦陷于纠结、攀缘、幻想之中，你的心之明镜就会蒙上阴影，就会歪曲外物形象，进而曲解本质，徒生烦恼。因此，禅的目的就是擦拭我们心灵上的污迹，使之不受欲念牵累、贪念所绊，充满生命活力。禅可以改善我们的生活，它如同山中的清泉，可以涤荡心灵的尘埃，抚平人生的伤口。

弃乱相，守本真	2
一片茶叶的清雅	7
如御琴弦的感悟	10

Contents 目录

第二章 文化教育类专项训练	120
第三章 社会生活类专项训练	130
第四章 科普知识类专项训练	142
第五章 自然环境类专项训练	153
第六章 商业经济类专项训练	163

Part 4 篇章阅读全文翻译 40 篇

第一章 篇章阅读解题攻略	176
第一节 篇章阅读 5 个常考处	176
第二节 篇章阅读 4 种常考题型	179
第三节 正确选项的 4 种设置规律	185
第四节 干扰项的 6 种设置规律	187
第五节 篇章阅读 4 个解题技巧	191
第二章 文化教育类专项训练	194
第三章 社会生活类专项训练	220
第四章 科普知识类专项训练	245
第五章 自然环境类专项训练	270
第六章 商业经济类专项训练	296

Part 5 巅峰训练 40 篇

Test 1	324
Test 2	336
Test 3	350
Test 4	363
Test 5	377
Test 6	389
Test 7	402
Test 8	415
Test 9	428
Test 10	441



赠:

题源阅读 20 篇
英语视听美文 20 篇

浑浊的灵魂渐渐青翠和轻盈一些。拥有安谧的心灵，再苦的日子，也会有美好和诗意。

世人寻找一个恒常的、可以肯定自我的心灵世界。安顿自己的心灵，比开创一个事业更需要想象力和开创性。安顿我们的心灵，就是要给自己一个生活的理由。你若无法充分地安顿自己，就会迷失方向。你若不花点心思去照顾你的心灵，时间都变得毫无深意，无从排遣。

你曾经审视过自己的内在世界吗？心灵有所归宿，有所安顿吗？它是不是充满着充实感、饱满感、温馨感与光明感，有着不折不扣、实实在在的安宁、平和、快乐与幸福？一个人重视自己内心的情感，梳理好自己的情绪，活出自己的本质，才能使自己的心灵安顿下来，精神找到归宿，享受一种生命的安宁、平和、快乐与幸福，实现一种自由的生命。

哪里有时间去生气	62
控制好你的情绪	67
停止对生活的抱怨	72
保持向上的雄心	77
遗失的珍宝	81
生活咸淡皆有味	86
欲望的浮云	91
失之东隅，收之桑榆	96





第四章 佛陀般的快乐心情

快乐是自己的事情，只要愿意，你可以随时调换手中的遥控器，将心灵调整到快乐频道。快乐，对于这个词，很多人有不同的理解，一些人说玩耍就很快乐，一些人说学习很快乐，一些人觉得快乐则是将自己的时间安排好。人的目标不同，快乐的定义也就不同。例如饥饿的人解决了温饱，他就会感到很幸福、很快乐，有的人成为了成功人士会觉得很快乐，因为目的达到了。当你的理想实现了，你也会感到很快乐很骄傲。然而快乐也不是没有烦恼，每个人都有烦恼，但并非人人都不快乐。快乐也不依赖钱财，有些人只有很少的钱，但一样快乐。也有些人身家丰厚，但也不见得笑口常开。人们能否一生都保持快乐，愉快地生活呢？古人云：富贵而劳悴，不若安闲之贫贱，贫贱而骄傲，不若谦恭之富贵。富贵贫贱，关键是要有生活质量，劳神伤身的富贵不如没钱而有快乐的贫贱生活，贫而知进取、知图强，这也是一种财富。人做事要豁达、潇洒，不拘泥于小节，不执着某一件事，才会多乐少忧。总之，无论贫富，人要有好的生活方式，良性循环下去，才会永久快乐！

你的心还在别处吗	102
赠人兰芝	106
拈花微笑的快乐	111
营造快乐的心境	115
信己与信人之美丽	119

轻轻捧起我们的爱	123
不必强行改变自然进程	127

第五章 善用其心的智慧

“善用其心”是大智慧，“善用其心”就是要不断优化我们的自身素质。

善用其心就是时时刻刻提醒自己保持正确的认识，分析和处置外界一切事务，保持内心意识的稳定平和，遇事冷静，宠辱不惊。善用其心，从主动意义说，是内心的反思看护；从被动意义说，是对正确原则的遵守和奉行。它应该包括方方面面的事情，我们的每一项工作，都要有此用心，才能够自利利他，否则就是自害害他。成败得失，长短之差，谁是真英雄？高手相搏，有时全靠心力的较量。谁的定力强、毅力强、应变力强、自信力强，谁才能成为真正的强者。善用其心，做一个生活的智者，而一个智慧的人，应该是一个懂得放弃的人，豁达而通透的人，而不是满脑子世故、满心算计、满眼功利之人。一个有智慧的人，该是一个快乐的人，而不是充满烦恼的人。所谓仁者无忧、智者无惑、勇者无惧。君子坦荡荡，小人常戚戚。智者的心灵是充满通透和光明的。

好事更应好好做	132
舍与得的较量	136
自我暗示的力量	142
与人为善的回报定律	148



别把自己太当回事	153
随心所欲不逾矩	157
自知与知止，何时都是聪明	162
最可依靠的是我们自己	167
无偏无私之智	172



第六章 和而不同的心境

“君子和而不同，小人同而不和”，这是孔子给我们的智慧，这个哲理在当下尤其重要。“以和为贵”是中国文化的根本特征和基本价值取向。“君子和而不同”正是对“和”这一理念的具体阐发，“和”是我们人际关系圆润的最重要的条件。“和而不同”追求内在的和谐统一，而不是表象上的相同和一致。

有自己的个性和特色自然是好事情，但是太有棱角，锋芒毕露往往会碰伤别人也会伤害自己。很多时候，我们需要宽容，宽容别人就是宽容自己，何必总是动气，冲别人笑笑不是很好吗？即使他是你的敌人！

圆是处世的锦囊	178
包容，人生最高的智慧	182
学会与不喜欢的人打交道	187
少为自己树敌	193
懂得感恩，懂得回报	198
凡事留有余地	204
承担与不挑剔	208

第七章 生活应当有所改变

生活不紧不慢地走着，日子越过越淡，犹如冲了太多次的茶水，色已白，味已淡，没有惊喜，波澜不惊，春天来了，见到第一朵花开也不觉得惊喜，感官都迟钝了。说好的聚会被无限期地往后推，每个人都缄默着表示赞同。偶然间翻出新年计划，莞尔：我要求自己开心地过今年的每一个日子，我答应自己春天要去爬一座山，夏天要去看那片熟悉的海，秋天要去摘桔子，冬天要过一个暖冬。我本来给过去的一年作了个完美的计划。

骨节在咔咔作响，既然已经厌倦了同一个坐姿，那就换换吧，做个小小的改变，心情会变得新鲜。熟悉的风景用心细看，会发现别有洞天。

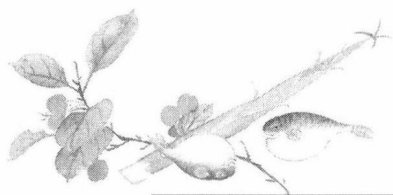
宁静之余荫	218
端正你的心态	223
挣脱物质的束缚	227
品读自己所想	232
用心体会当下的生活	236
贵在坚持的意念	240
体会小事的宏伟之处	246



第八章 明心见性，大彻大悟

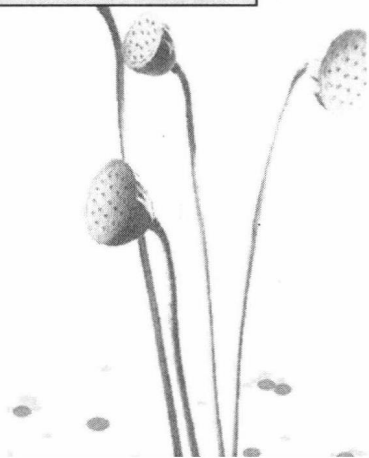
禅重生活意识，重人生态度，重人的精神。它是对物质世界的一种反省，对精神世界的追求与坚守。禅的最终目的是让人明心见性，摆脱物质欲望的束缚，去掉心灵的浮尘，重现澄明清静之境，让为物欲所累的人大彻大悟，脱离对外在表象的妄想、执著，展现出自己本真的面目——一颗纯洁的赤子之心。

输事不可输心	250
修正自己错误的认识	254
超越身心的限制	259
心的大自由	263
“无”时最快乐	267
没有烦恼的人生	272



第一章 生活中的禅味

在我们的现实生活中，人们对禅的了解非常少，禅甚至被简单地指责为虚无主义，是否定人生价值的谬论。我想说的是人们并未觉察到，它积极的一面，也是人生智慧的深刻体现，它可以用一种独到的方法将我们心灵的迷惑一扫而光，这种方法潜移默化，不着痕迹。禅对我们的日常生活，对自然事物，都有着很深刻的启示。若你心如明镜，镜前万物都能通透彻明。可是你的心如果一旦陷于纠结、攀缘、幻想之中，你的心之明镜就会蒙上阴影，就会歪曲外物形象，进而曲解本质，徒生烦恼。因此，禅的目的就是擦拭我们心灵上的污迹，使之不受欲念牵累、贪念所绊，充满生命活力。禅可以改善我们的生活，它如同山中的清泉，可以涤荡心灵的尘埃，抚平人生的伤口。





弃乱相，守本真

佛由有相化为无相，脱去臭皮囊。当化为无相时，所抛弃的就是心中的那些杂念。现实生活中我们少计较表象，就会多一份本真，也能平添一份怡然的乐趣。

很久以前，一座寺庙里住着一位老和尚和一个小徒弟。有一天，山上来了一位达官贵人，为庙中捐了很多财物，老和尚热情地接待了他。

不久之后，山上来了一个书生，衣衫褴褛，面黄肌瘦，饿得几乎晕倒。老和尚见此状况，马上叫小徒弟将他扶进庙里，同时吩咐端上最好的茶，准备最好的斋饭。

小徒弟心中不解，为庙中捐了那么多的财物的达官贵人自然有资格喝最好的茶，吃最好的斋饭，而书生是一个不知从哪儿来的“叫花子”，师父为何还如此厚待他？于是，书生住在庙中的时间里，小徒弟从来都是冷言相对，并经常瞒着师傅将馊的斋饭端给书生。

书生告辞后，老和尚用泥巴塑了一尊菩萨像，然后叫来小和尚，告诉他这是自己用千金请来的菩萨。

于是，小徒弟每天认真地给菩萨上香，虔诚地念经。

一个月后，老和尚又将那泥菩萨削琢成一只猴子，放回原处。小徒弟发觉菩萨变成了一只猴子，吓了一跳，当然也不再去上香了。老和尚问起此事，小和尚惶恐地回答：

“师父，那菩萨变成一只猴子了！”

于是，老和尚拿过猴子，再次削琢，一尊菩萨塑像又栩栩如生地出现在小徒弟的面前。老和尚用棍子在小徒弟的头上敲了一下，慢慢念经，不再理他。

老和尚的敲打终于使小徒弟顿悟。

其实人类的本质都相同，只是被塑造出不同的外在形式。相，恐怕是世界上最能影响我们的东西。我们往往只在意眼见最直观的感觉，而习惯性地执著于我们所认识到的那个“相”，这种先入为主、不假思索的认可或否定只能让我们慢慢迷失自己，迷失于周遭，更迷失那本应无形无相的道。我们时常会被人的外貌所蒙蔽。你有没有想过在一张丑陋的面孔下也许会是一颗聪慧的心呢？你有没有想过一张美丽的面孔下是否也会有一副阴森的肚肠？美丽未必真的美丽，丑陋未必真的丑陋。

《巴黎圣母院》中，美丽善良的女神艾丝梅拉达和相貌丑陋却品德高尚的敲钟人卡西莫多演绎的一段传奇，让人久久不能忘怀。卡西莫多的外貌丑陋无比，不堪入目：“四面体的鼻子，





马蹄形的嘴巴，茅草似的棕色眉毛所堵塞的细小左眼，完全被一个大瘤所遮盖的右眼，那上下两排残缺不全、宛如城堡垛子似的乱糟糟的牙齿。”如果这是上帝不小心开的玩笑，那么这个玩笑就开大了。我认为这世上不会有比卡西莫多更残缺的人了。但人不可貌相。卡西莫多却有着一颗无比纯洁、美丽、善良的心灵。他爱慕艾丝梅拉达，如同守护珍宝般保护着她。艾丝梅拉达对他的种种厌恶，他毫不在乎。卡西莫多虽然一看就让人厌恶甚至是恶心，但是随着剧情的深入，随着他美好心灵与善良品质渐渐地显露，外在的缺陷早已被忽略。他向往女主人公艾丝梅拉达的善良，艾丝梅拉达最终也不再讨厌他了。他以纯真得不掺一丝杂质的爱情守护着艾丝梅拉达，试图使她远离一切伤害。当最后善良的卡西莫多选择用殉情的方式来抗争时，我们不能不为之动容。可见外表的差异是无法遮掩同样纯真美好的心灵的。

一个年幼的女孩曾经被老师在全班同学的面前嘲笑：“你知道吗？你是个丑八怪啊！你不信？回去照照镜子吧，大家都是这么说的！”

这句话在女孩的心里存留了很久。即使她长大后事业有成，老师的那句话依然是她心中不可碰触的阴影。只要拿起镜子，她就会立刻想起：我仍然是个丑八怪，丑陋的小孩，不会有人理我，我不会有快乐。

多年以后，在敦煌小雷音寺的山门前，一个相貌平和的居