



人生是 一场修行

人生苦短，随缘淡然

陈玉新◎编著

人生^是 一场修行

人生苦短，随缘淡然

陈玉新◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

人生是一场修行: 人生苦短, 随缘淡然 / 陈玉新编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5640-9622-9

I. ①人… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第192792号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室)

68944990 (批销中心)

68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 787毫米×1092毫米 1 / 16

印 张 / 23.25

字 数 / 430千字

版 次 / 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

定 价 / 39.80元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 刘永兵

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



前言



人生是什么？对于这样的问题，千百年来无数的先贤往哲都在思考、在探寻，但不幸的是，没有一个人能够回答这个问题。对于人生，不同的人有不同的理解，不同的信仰有不同的诠释，但却从来没有，也不可能统一。

然而与此同时，对于人生的追求，我们却能够大胆地求一个共识，那就是幸福。人没有不想幸福的，但幸福对于我们来说却又似乎那么遥远，在社会上，在我们身边，没有几个人是真正幸福的。

我们为生活所累，为情感所困，为金钱所限，为病痛所扰，总而言之，人有这样那样的不幸事，使得人在生老病死、得失成败之间辗转徘徊，从而失掉人生的幸福。由此也就有人得出了结论：人生苦短，苦难才是人生的真谛。

人生充满苦难，我们也只能忍受这些，这似乎成了真理。但且慢，在这个世界上，还生活着这样一群人：他们虽然也会面对生老病死，但却并不以为苦；他们虽然也会面对贫穷困厄，但却能处涸辙以犹欢，这类人就是禅者。

禅者是一群特殊的人，他们以佛法傍身，以悟禅为课业，在禅学的道路上缓步向前，从而摒弃世上一切苦恼，尽享人间的幸福与快乐。

禅者为什么能够如此超然于世呢？原因就在于禅的智慧。禅的智慧是一种高深的思想，它不功利、不执迷，没有让人必须要做的事情，也没有让人必须要放弃的东西，它只是净化人的心灵，使人看清人生的本质，进而去追求内心的安宁；而内心的安宁，又正是无穷无尽的快乐的源泉。

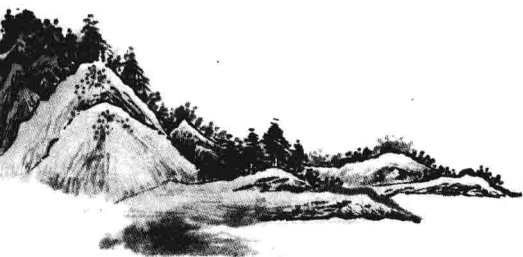
禅者是人中的智者，而圣严法师无疑是禅者中的佼佼者。圣严法师俗家姓张，出生于江苏南通，13岁出家为僧；青年时曾留学日本，获日本立正大学文学博士学位；后去美国，在美国开坛讲经，广受尊敬。回台湾后，历任台湾地区中国文化大学教授、中华学术院佛学研究所所长等职，一身兼禅宗曹洞、临济两宗之法嗣，后创办法鼓山道场，弘法于台湾地区，为世人讲经说法。在法师的指引下，无数信众得窥禅法真谛，找到了人生的方向。

圣严法师对经义的讲解通俗易懂，既超凡又不脱世，于最朴实的话语中蕴含至高的智慧，给听经者以人生的启迪。

听圣严法师讲禅学人生，会让我们的的心灵得到滋润，让我们排遣掉身上最沉重的苦难，让我们回归真我，成为一个像禅者一样幸福的人。

悟圣严法师之禅法，由人生境界开始，法师教我们平静、宽心，让我们随缘、淡然，从而净化我们的心灵；由境界转入心性，法师要我们包容、忍耐、谦卑，和气待人，对世界感恩不尽，这是在充实我们的内心；当心性转入因果之中时，法师教我们乐观处世、善意待人、摒弃邪念、坚持不懈，这又是在帮助我们在人生中实践禅的智慧，用禅的智慧来指导人生。有了充实而干净的心，又有了正确而成熟的处世态度，我们的人生又怎么可能不幸福呢？

吸取先贤智慧，沐浴大德情怀，让圣严法师的课业照亮我们的心灵，以禅法来充实我们的人生，这就是我们学习禅学的原因。法鼓山的卷卷经书都是圣严法师对禅的感悟，也是留给我们后人的宝贵财富，我们把它继承下来，同时也要懂得去运用，懂得把它变成我们自己的，如此才不负圣严法师一世弘法之恩德，才不负千百年间代代相承的禅宗。



目 录



上篇 境界禅：境由心生，心随意动

第一章 留得枯荷听雨声，禅即平静 / 003

返璞归真，平淡是福 / 004

红尘在外，看淡悲喜 / 007

跌入低谷的时候，至少平静 / 010

鱼与熊掌不可兼得，得学会放下 / 013

平常心是道 / 016

偷得浮生半日闲 / 019

一蓑烟雨任平生 / 022

第二章 风物长宜放眼量，禅即宽心 / 025

眉心放宽，开朗清明 / 026

得之我幸，失之我命 / 029

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺 / 032

灭却心头火自凉 / 035

上固不足，下亦有余 / 038
怒从心头起，气在心头灭 / 041
歇一歇，再上路 / 044

第三章 云在青天水在瓶，禅即随缘 / 047

清心寡欲，知足常乐 / 048
一动不如一静，一安胜过一躁 / 051
我自调心，关你何事 / 054
一任风浪起，安坐钓鱼船 / 057
去留无意，顺其自然 / 060
弃我去者，昨日之日不可留 / 063
乱我心者，明日之日多烦忧 / 066

第四章 人生淡薄诗当酒，禅即淡然 / 069

看淡薄利，除去闲名 / 070
弱水三千，只取一瓢 / 074
青目睹人少，问路白云头 / 078
专注追求，看淡结果 / 082
山不过来，我就过去 / 085
得失勿恤，乐过即苦 / 088
不争，天下莫能与之争 / 091

第五章 世事洞明皆学问，禅即人生 / 095

菩提本无树，明镜亦非台 / 096
菩萨眼里，世人皆是菩萨 / 099
世间本无事，庸人自扰之 / 103
自伞自度，自心自解 / 107
见山不是山，见水不是水 / 111
逝者如斯夫，死生亦大矣 / 115
大千世界一禅床，人生就是禅 / 118

中篇 心性禅：心宽寿延，量大智裕

第六章 得容人处且容人，禅要有包容 / 125

佛门广大，无有不容之人 / 126

宰相肚里能撑船 / 129

容己先容人，莫求全责备 / 132

水清无鱼，人察无徒 / 135

佛心容人，忘记仇恨 / 138

拘小节者，鼠目寸光 / 141

广圉释争执，一笑泯恩仇 / 144

第七章 忍辱柔和是妙方，禅要有忍耐 / 147

寒山问拾得，百忍能成精 / 148

马祖论禅，能伸能屈 / 151

医得眼前疮，剜却心头肉 / 154

月船忍辱，不争一时 / 157

秽洞藏身，柔能保身 / 161

愚人贩橘，莫要心急 / 164

仰山喻树，自绝生路 / 167

第八章 虚心竹有低头叶，禅要有谦卑 / 171

愚人自大，自取其辱 / 172

南隐侍茶，水盈则溢 / 175

韬光养晦，才不外露 / 178

无德释恶，谦卑待人 / 181

杨修之死，恃才傲物 / 184

人上有天，缩小自己 / 187

小有小用，从宽处行 / 190

第九章 平和心气事皆宁，禅要有和气 / 195

种福先从家人种起 / 196
故人燃灯，照我迷途 / 199
相逢开口笑，和气能生财 / 202
分享爱心，传递善意 / 205
见人减岁，见货添财 / 208
摒弃好恶，一视同“仁” / 211
不较真，不在意 / 214

第十章 滴水恩当涌泉报，禅要有感恩 / 217

不计旧恶，不忘旧恩 / 218
人生四味，苦辣酸甜 / 222
南陀燃灯，心存奉献 / 225
知恩要图报，过河不拆桥 / 229
人无百日好，须惜眼前人 / 233
人生白驹过隙，感恩造就永恒 / 237
若能爱人如爱己，便是自在好人间 / 240

下篇 因果禅：成败得失，皆由因果

第十一章 无花无酒锄作田，禅得先乐观 / 245

自价自定，相信自己 / 246
抬头走路，笑对挫折 / 249
关了一道门，打开一扇窗 / 252
开水泡茶，心悟其福 / 256
人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥 / 260
他自毁誉，我自宽心 / 263
喜乐皆由心，自己当自己 / 266

第十二章 少壮工夫老始成，禅得能坚持 / 271

苦否苦否，须知苦尽甘来 / 272

憨山示法，住山不异 / 275

一心一意，偏执成功 / 278

食得垢中食，悟得禅上禅 / 281

泥泞留痕，苦难成人 / 284

坚持真我，勇往直前 / 288

松云侍母，舍而后得 / 291

第十三章 皎不如污恭胜傲，禅得懂人性 / 295

与人交心，说话留心 / 296

无心无罪，糊涂一场 / 299

嘴上不争锋，莫入话语障 / 302

慧藏问空，学会变通 / 305

不工心计，不吃暗亏 / 308

道笠免租，留条活路给他人 / 311

千利休夸茶，真诚说“妄语” / 314

第十四章 莫学长鲸拟害人，禅得与人善 / 317

己所不欲，勿施于人 / 318

一念之间，天堂地狱 / 321

慈悲为本，方便为怀 / 324

心口如一，以诚待人 / 328

季札挂剑，以信取人 / 332

我不入地狱，谁入地狱 / 335

穷则独善其身，达则兼济天下 / 338

第十五章 我有迷魂招不得，禅得弃邪念 / 341

争强好胜，自取其祸 / 342

名利困厄，黄金有毒 / 345

贪图小利，失掉自身 / 348

存心不善，自食恶果 / 351

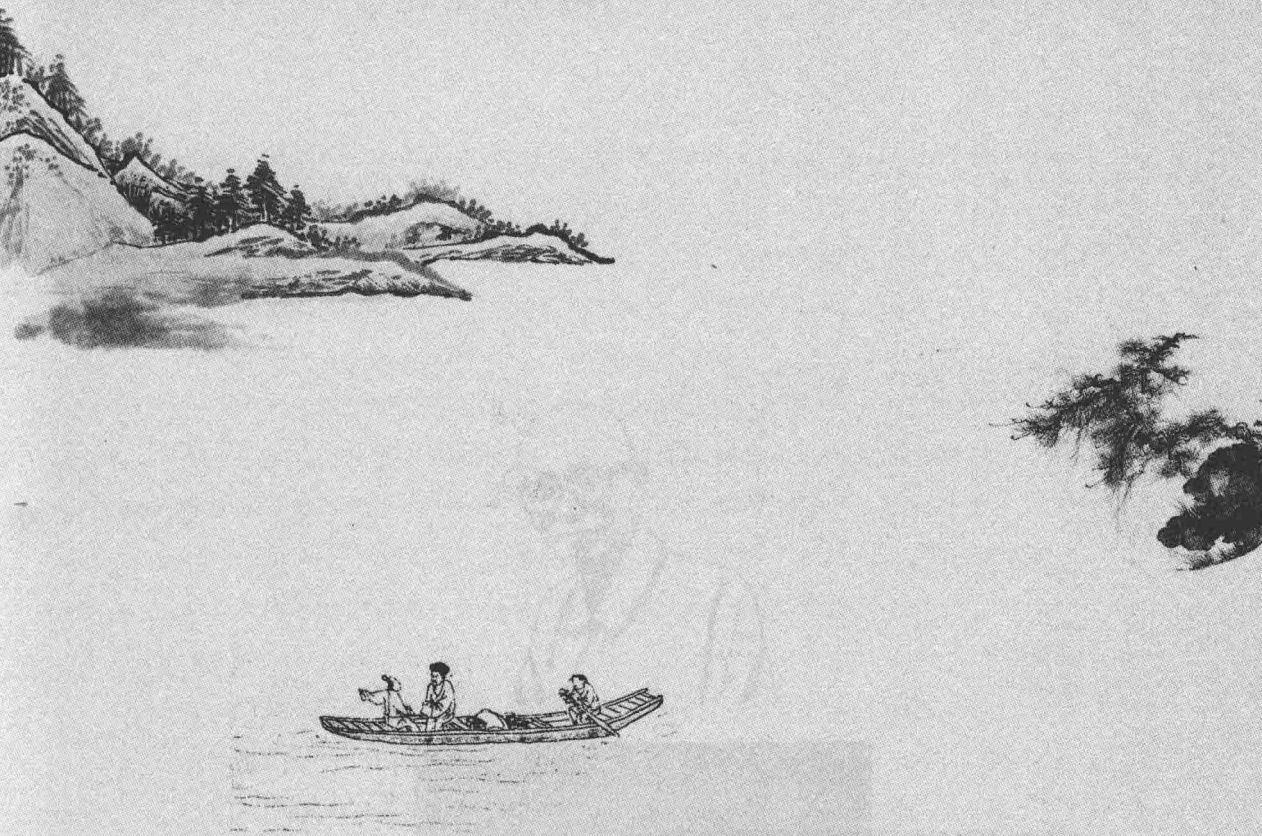
洞山问色，目不邪视 / 354

克制欲念，切莫侥幸 / 357

心中有贼，便入贼境 / 360

上篇◎境界禪

境由心生，
心随意动

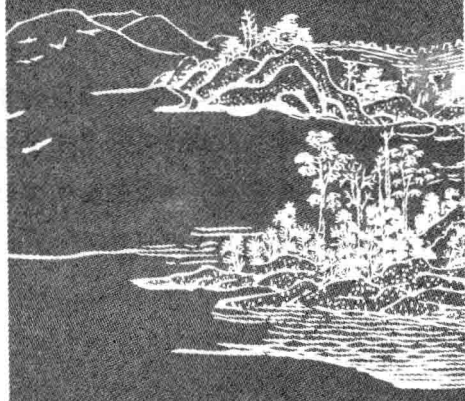




第一章

留得枯荷听雨声，禅即平静

“秋阴不散霜飞晚，留得枯荷听雨声。”大千世界，人情冷暖。谁不是尝遍了酸甜苦辣？谁不是经历了喜乐悲伤？大起大落中拥有一颗平静的心，才能享受生活中一种自在的福，因此圣严法师说：“宁静最美，安定最乐。”



返璞归真，平淡是福



最平淡的日子，心里最安定，宁静最美，安定最乐。

——圣严法师

在我们这个纷繁的世界上，追逐成功的人有之，追逐成名的人有之，追逐名利兼收的人更有之，但还没有谁立志要追求平淡。

然而，平淡又是我们每个人生活的主旋律。聚光灯下的生活人人羡慕，但那也只是一刹那，当光芒退去、繁华落尽，我们的生活终于还是要归于平淡的；而此时，能否安于平淡，能否在平淡中品味到人生真味，就成了一个人生活能否幸福的决定性因素。

“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”这是《论语》里面孔子夸颜回的一句话，在孔子看来，颜回是一个能够耐得住贫困、守得住平淡的人，而这一点是值得世人学习的。

孔子的话虽然已过两千年，但仍然值得我们思考，而圣严法师的话尚在耳边，各种深意也是值得回味的。

禅宗讲禅悟、讲万世皆空，由此我们便能够理解圣严法师“宁静最美，安定最乐”的深意了。繁华俗世只是空，平淡生活才是真，谁守得住平淡，其实就等于认清了人生的真谛，这样的人不美不乐，那还有谁能够美、能够乐呢？

夏丏尊是民国时期著名的文学家、教育家，与弘一法师是非常要好的朋友。有一次，他登门拜访弘一法师，两个人相谈甚欢，于是弘一法师便留下夏丏尊吃午饭。午饭的“内容”很简单，只有一小碟咸菜和两碗白米饭。

虽然弘一法师是自己的好朋友，但夏丏尊还是觉得如此的招待有些成心怠慢

自己，于是有些不悦。两人落座之后，夏丏尊只在一旁看着弘一法师津津有味地用餐，自己却一直也没动筷子。

弘一法师见状，心知这是好友嫌菜饭粗淡了，但没有说什么，仍然自顾自地吃。待了一会儿，夏丏尊实在憋不住了，张口问道：“难道你不嫌这咸菜太咸吗？”

弘一法师呵呵大笑，回答说：“咸有咸的味道！”听他这么一说，夏丏尊自然也不好再说什么，只好端着饭碗跟着吃了起来。

又过一会儿，夏丏尊觉得有些口渴，便张口向弘一法师讨水喝。但没想到，弘一法师就真的端上来两杯白开水。一看大师如此“实在”，夏丏尊又皱了皱眉头，说道：“没有茶叶吗？怎么每天都喝这平淡的开水？”

弘一法师又笑一笑说：“开水虽淡，但淡也有淡的味道。”

弘一法师不愧为高僧大德，举重若轻地从咸和淡中讲出人生的哲理，这不由得不让夏丏尊佩服，也使得我们后人发自内心地钦佩。

有些人有种错误的思维，认为平淡即无趣、无味，其实这些人所谓的趣味不过是他们自我麻木的一个魔障罢了。灯红酒绿有趣，但却未必让人安眠；大鱼大肉有味，但却未必让人健康。平平淡淡的生活，虽然少了些觥筹交错的热闹，但却能让人吃得下、睡得好、活得久，而这些不正是我们追求的吗？

《菜根谭》上说：浓肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。告别内心中那些浮躁而低俗的趣味，过上平平淡淡的生活，这就是古人所提倡的人生。作为一部中国古书，《菜根谭》能在经济发达、社会浮躁的日本受到追捧，其原因大概于此。

从20世纪80年代开始，《菜根谭》在日本社会各阶层广泛流传，经久不衰，很多日本的企业家、政治家和学者都把它作为立身处世的范本，以此来规范自己的行为，重塑自己的人生观。

《菜根谭》受到日本各界的追捧有其必然原因。在当时，随着经济的飞速发展，日本国民变得越来越富足，然而富足的生活并没有给日本人带来幸福，反而使越来越多的人在繁华的社会中迷失了自我，逐渐脱离了生活的真谛，老年人变得空虚，年轻人变得拜金，生活越富足人反而越不幸福。

在这种情况下，有些日本人开始倡导返璞归真的运动，在他们看来，想要获得充实就要抛开杂念，放弃那些纷繁冗杂令人眼花缭乱的生活，活得简单一点、平淡一点，如此才能活出生活的真谛。

日本和尚藤井宗哲素来喜欢以饮食比喻人生。有一次说到素斋时，宗哲和

尚这样说：“禅堂素朴清淡的饮食，吃了还是觉得肚子很饿，五天、一个礼拜过后，一点儿办法也没有，只能接受禅堂的饮食。本来没什么兴致，应该只是浅尝辄止，这时却开始一碗两碗地贪吃了起来。三个月过后，麦粥、麦饭、味噌汤、咸稀饭、腌萝卜也都变得可口了。经过一年之后，终于能够深切体会一粒米、一道菜所蕴含的禅味……”

云水僧过禅堂生活之前，一日三餐多为炸鸡、汉堡，但进入禅堂之后，每天清淡的饭菜渐渐改变了他们的口味，他们最终喜欢上了那种天然的味道。

圣严法师讲返璞归真，其深意就是让我们的人生如同宗哲和尚吃饭一样，抛掉后天添加的各种杂味，体会到纯天然的真味。法师如此教导我们，其原因就是法师也是一个体会过返璞归真并从中领悟到人生和佛法真谛的人。

法师早年曾投身军旅，在军营中度过了漫长的11年，在这11年时间里，法师大概彻底体会到了什么叫作尘世纷扰，由此才彻底下定决心皈依佛门，从此青灯古书、粗茶淡饭伴随了一生，直到圆寂。

然而，正是在这简单而平淡的生活中，法师领略到了佛法的真谛，登上了悟禅的最高境界，最终承接过临济宗和曹洞宗的法身，以一代高僧名垂史册。

圣严法师的人生是平淡的，但又不平凡的；他的生活是简朴的，但却造就了一段传奇。如此看来，法师才算是得到了真正幸福的人生。

当然，我们所说返璞归真也不一定就是吃糠咽菜，更不是食不果腹、衣不蔽体。我们不过是提倡一种朴素的生活方式。

朴素的“朴”就是质朴，而“素”就是简单；质朴和简单，这不就是人的本色吗？每一个人生下来的时候都是一样赤条条的，在成长的过程中，社会赋予了人不同的角色和地位，给予了人不等量的物质，这才使得每个人的生活不再一样。



幸福在哪里？幸福其实就在人的心里，而如何能够让你的心灵更加充实呢？不是灯红酒绿的夜生活，不是一掷千金的富足，而是美丽的景色和简单的生活。