

一句禅语 一种人生

一花一世界，一木一浮生。



随时·随性·随遇·随缘

鸿逸◎编著

佛就是众生，众生就是佛！佛要众生做，众生本是佛！保持自性，你就是佛！

禅，不是要我们放弃责任，出家以求自我解脱。一个人身在俗世，勇于承担，保持佛心，就是禅；即使身处闹市，只要心中宁静，就是佛。

保持自性，你就是佛

新世界出版社



一句禅语
一种人生

鸿逸◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

一句禅语 一种人生/鸿逸编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5104-1774-0

I. ①一... II. ①鸿... 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 (2011) 第 058853 号

一句禅语 一种人生

策划: 张铁成

作者: 鸿逸

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 红十月

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)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworldpress.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 328 千字 印张: 20

版次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1774-0

定价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

一方古刹、一尊佛像、一袭衲衣；化缘为生、清贫孤独、无欲无求，青灯木鱼常伴左右。世人心中禅者的佛门生活就是这样的不食人间烟火。

如果你也这么想，那么，就大错特错了。

佛曰：“普度众生。”众生为何意？很简单，就是全人类。自从释迦牟尼创立佛教到达摩初祖历尽艰难曲折将佛教带入中国的那一天起，它就与我们的生活息息相关。

禅不清高，穿衣吃饭是禅；

禅不脱俗，柴米油盐是禅；

禅不深奥，世间万物皆是禅。

禅，不是要我们放弃责任，出家以求自我解脱。一个人身在俗世，勇于承担，保持佛心，就是禅；即使身处闹市，只要心中宁静，就是佛。

没有钱的时候，我们烦恼；有了钱，我们空虚。——穷得只剩下钱。

没有爱情的时候，我们失落；有了爱情，叫人头疼。——爱情价虽高，自由更可贵。

不出名沮丧，出了名郁闷。——人怕出名，猪怕壮。

近在我们身边的禅，能帮你化解所有这些问题。

菩萨心肠，有容乃大。

再厚的寒冰，太阳出来都会溶化；再冷的饭菜，柴火点燃都会煮熟。要做太阳，温暖别人；要做柴火，成熟别人。遇事学会换位思考，你会发现，你的人缘会越好，你也会越快乐。

知足常乐，无欲则刚。

君子爱财，取之有道。不是拒绝物欲，而是要不被物欲操纵。

人控制物质，是福祉；人被物质所控制，是灾难。



禅无杂念，学会放下。

困扰我们的不是生活，而是超负荷的心灵。带着心灵的枷锁行走，永远走不出困扰；定期清扫你的心灵，不要让尘埃将它填满。

宠辱不惊，拥有平常心。

咸菜虽咸，但咸有咸的味道；开水虽淡，但淡也有淡的味道。钱是赚不完的，书是读不尽的。给自己留一点转身的空间、一点休息的时间。

禅无旁心，万物皆因果。

黄金随着潮水来，捞起来你也得弯弯腰！天上不会掉馅饼，世上也没有免费的午餐。没有原因，就没有结果；没有付出，就无所谓回报。

人生即禅，你是佛祖。

名人也好，凡人也罢；也许家财万贯，也许不名一文；不论春风得意，还是郁郁寡欢……这时，都不要忘了观照“自己”的内心。

人生如禅，就让《一句禅语，一种人生》这本精品故事集，给您一些生活的启迪。

目 录

第一章 一花一世界，一木一浮生

昔时佛祖拈花，惟迦叶微笑，既而步往极乐。从一朵花中便能悟出整个世界，得升天堂，佛祖就是佛祖，谁人能有这样的境界？佛曰：一花一世界，一木一浮生，一草一天堂，一叶一如来，一砂一极乐，一方一净土，一笑一尘缘，一念一清静。这一切都是一种心境。参透这些，一花一木便是整个世界，而整个世界，整个人生也便空如花木。

1. 众生平等 (3)
2. 慧能收徒 (4)
3. 达摩是个老和尚 (7)
4. 老和尚是宝 (10)
5. 生命如琴弦 (11)
6. 俗眼无珠 (13)
7. 圣人无名 (15)
8. 物极必反，盛极必衰 (17)
9. 淡泊以明志 (19)
10. 人生的底线 (20)
11. 美在灵魂 (22)
12. 一切皆同 (23)

13. 玉钵 (25)
14. 一个无法满足的人 (26)
15. 财富、成功、爱 (27)

第二章 缘起即灭，缘生已空

佛说：修百世方可同舟渡，修千世方能共枕眠。前生五百次的凝眸，换今生一次的擦肩。今生的一次邂逅，定然孕育前世太多甜蜜或痛苦的回忆。万发缘生，皆系缘分！偶然的相遇，蓦然回首，注定了彼此的一生，只为了眼光交会的刹那。

1. 生与死 (33)
2. 怨也是缘 (34)
3. 境由心生 (37)
4. 一切都是缘，要学会包容 (40)
5. 爱是生命最好的养料 (42)
6. 心中有路 (44)
7. 缘起缘灭，泥泞留痕 (46)
8. 人生有个柠檬就做杯柠檬汁 (48)
9. 不要为明天的落叶操心 (51)
10. 因缘 (53)
11. 一切皆随缘 (54)

第三章 色即是空，空即是色

“色即是空，空即是色。”出自般若波罗密多心经。全经 260 字，短小精悍博大精深，唐代玄奘法师所译，尽得禅宗精髓。这里



的“色”和大家平常想的是两个概念，佛家讲“色”是指眼睛所看到的一切，大概就是指物质的表象。

1. 磨砖不能成镜，静坐又岂能成佛	(59)
2. 色即是空	(60)
3. 有理想者不怕侮辱	(61)
4. 不要做个自了汉	(64)
5. 黄金有毒	(65)
6. 身外之物	(68)
7. 克制欲望，方成正果	(70)
8. 谦虚者：理直气和	(72)
9. 乞丐和狗	(75)
10. 心中有粪	(76)
11. 做个肉身佛	(77)
12. 看破红尘	(80)
13. “倒空”的虚无	(81)

第四章 一切皆为虚幻

金刚经云：所有相皆是虚妄；一切有为法如梦幻泡影，如露亦如电，当作如是观。

名利于我如浮云，但又有多少人可以看透虚幻，置身事外呢？

1. 看破虚幻，容者无敌	(87)
2. 学道容易得道难	(89)
3. 禅师让座	(91)
4. 富楼那弘法	(92)
5. 乐在其中	(94)
6. 是这样吗？	(95)

7. 只管今世逍遥 (96)
8. 放下木柴，学会宽容 (98)
9. 智者自度 (100)
10. 忍字头上一把刀 (102)
11. 和尚占卜 (106)
12. “有主”之梨 (107)
13. 一颗宽容的心 (109)
14. 宽容之心最高尚 (111)

第五章 心不动，人不妄动，不动则不伤

人生在世如身处荆棘之中，心不动，人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。

充满诱惑的尘世间，你的心是否坚不可摧，是否能抵挡得了这一重又一重的冲击？

1. 天堂地狱一念间 (115)
2. 放下包袱 (117)
3. 保持一颗宁静的心 (119)
4. 快乐是自己的事 (121)
5. 放下是一条解脱之道 (122)
6. “偷”来快乐 (124)
7. 爱的责任 (126)
8. 心境不同 (127)
9. 现在是最重要的 (129)
10. 乐观人生 (131)
11. 爱他人才会幸福 (133)
12. 做回真我 (135)



13. 但吃肉边菜 (137)

第六章 大悲无泪，大悟无言，大笑无声

生活不一定是轰轰烈烈的，有时平平淡淡才是真！

功名利禄样样俱全，固然求之不得，但现实生活中的大部分人，还是与其不择手段，换取名利双全，不如平平淡淡，粗茶淡饭来得更真真切切。

1. 超越生死的境界 (141)
2. 忘我，不被世俗所束 (144)
3. 普化圆寂 (145)
4. 爱的回报 (147)
5. 没有什么不能做 (149)
6. 沉默人生最可贵 (151)
7. 弦紧弓断，学会放松 (153)
8. 自然是福，自然最美 (155)
9. 从容是一种人生智慧 (156)
10. 人生如过客 (158)
11. 随遇而安 (160)
12. 享受平淡的生活 (161)
13. 过程比结果重要 (163)
14. 真正快乐的生活 (164)
15. 幸福是一种感觉 (167)
16. 生活的境界——顺其自然 (168)



第七章 苦海无边，回头是岸

苦海无边，回头是岸。

即使作恶的人认识了自己的罪行，有决心改过自新，仍可以变成好人。太过执著总是会让人沉浸在过去无法自拔，“回头是岸”可以让你重新找到正确的道路。

1. 一切都会过去 (173)
2. 真心无价 (176)
3. 纯洁身心才是福德本源 (178)
4. 智者以退为进 (180)
5. 退一步海阔天空 (182)
6. 老喇嘛的禅定 (184)
7. 眼见不一定为实 (186)
8. 心中有光 (187)
9. 爱人者人亦爱之 (189)
10. 禅者捐款 (191)
11. 找回自己的心 (192)
12. 我们有选择态度的权利 (194)
13. 放下屠刀，立地成佛 (195)
14. 佛祖在心中 (197)

第八章 命由己造，相由心生

佛经中常说四大皆空，但是却又不执著于空。

命运永远掌握在自己手中，不要用抗拒心面对命运，面对逆境，而要用无住无相的心面对生活，面对人生。



1. 路在脚下 (201)
2. 生命不容消耗 (202)
3. 骄傲者吃大亏 (203)
4. 心生慈悲，处处都是菩萨 (205)
5. 自信的人无所不能 (208)
6. 站起来做伟人 (210)
7. 从小事做起 (211)
8. 坚持才能成功 (214)
9. 相信自己 (216)
10. 吃得苦中苦，方为人上人 (217)
11. 对不起的是你自己 (220)
12. 聚沙成塔，水滴石穿 (221)
13. 抬头走向成功 (223)
14. 有钱人和乞丐 (226)
15. 做人要做自己 (227)
16. 付出就会有回报 (230)
17. 工作是对自己的尊重 (231)

第九章 参不透，舍不得

当年地藏王菩萨原可以成佛，但他见地狱里有无数受苦的魂灵，不忍离去，于是留在了地府，并立下重誓：“我不入地狱，谁入地狱，地狱不空，誓不成佛！”

多么伟大的一颗心啊，乃是佛教之大乘。只有参透生命的真谛才能够舍得，才能够为众生入“地狱”。

1. 牺牲自己，帮助别人 (237)
2. 舍己助人者天助之 (240)

3. 智舜割耳 (243)
4. 保全别人的面子 (245)
5. 以助人为乐事 (247)
6. 禅心以助人为本 (250)
7. 爱的“借口” (252)
8. 把别人的灯点亮 (254)
9. 与人为善 (256)
10. 舍己度人 (258)
11. 我不入地狱，谁入地狱 (260)
12. 心中落叶及时捡 (262)
13. 世间最可怕的东西 (264)
14. 旧袜子不紧张 (266)
15. 分一缕阳光给别人 (268)
16. 心头怒火伤人伤己 (270)
17. 众生皆是亲人 (272)

第十章 不可说，不可说，一说即是错

很多东西都是“只可意会，不可言传”的！佛的很多境界需要你自己去悟，去修心，如果什么都依靠别人告诉你，那么你就达不到自己修行开悟的目的了！佛陀教化众生要抛弃妄念执著，进入到非想非非想的状态！

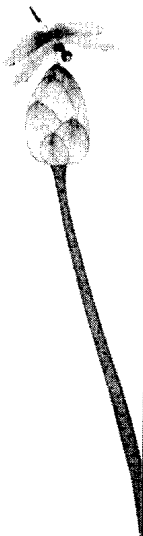
“说”这一行为本身需要一个妄念才能实行，所以不可说！而佛陀有这么多经书，这么多语录是为了教化众生不得已而为之，故禅宗讲求不执著于文字就是这个道理。

1. 无益的争论 (277)
2. 自寻绝路 (278)



3. 自找的烦恼 (280)
4. 人生的三大缺点 (282)
5. 挨骂 (283)
6. 别为小事生气 (285)
7. 泥中莲花 (287)
8. 别掉多余的石屑 (289)
9. 恶由心生 (291)
10. 庸人自扰 (292)
11. 害人之人终害己 (295)
12. 买来的智慧 (297)
13. 无名烦恼 (298)
14. 真理才是法宝 (300)
15. 无招胜有招 (301)





第一章 一花一世界，一木一浮生

昔时佛祖拈花，惟迦叶微笑，既而步注极乐。从一朵花中便能悟出整个世界，得升天堂，佛祖就是佛祖，谁人能有这样的境界？佛曰：一花一世界，一木一浮生，一草一天堂，一叶一如来，一砂一极乐，一方一净土，一笑一尘缘，一念一清静。这一切都是一种心境。参透这些，一花一木便是整个世界，而整个世界，整个人生也便空如花木。



1. 众生平等

一句禅语：众生皆平等，人人能成佛。

雪窦禅师是宋代人，他和当时一位叫曾会的著名学士相交甚笃。

有一天，两人在淮水边偶然相遇。曾会关心地问道：“禅师，你要到哪里去呀？”

雪窦回答说：“云水僧四海为家，没有固定的去处，到钱塘去可以，到天台去也可以。”

曾会说：“禅师若是想去灵隐寺的话，我可以把你介绍给该寺方丈珊禅师，他是我的方外之交，一定会很好的接待你。”

于是，雪窦禅师就揣着曾会的信函前往灵隐寺去了。到了寺内，他便挂单住进了云水堂，并未把曾会的函件交给当时的方丈珊禅师。雪窦禅师同普通僧人一样，过着清苦的生活，每天上殿、过堂、参禅、早起早睡，就这样转眼之间三年过去了。

第四年春天，曾会因公事来到浙江，顺路到灵隐寺去探访雪窦禅师，他问遍寺院里的僧众，几乎没有一个僧人知道，就连方丈和尚也不清楚雪窦是何许人也。

珊禅师索性让曾会自己到各个僧房去看看，寺内僧人约有一千多位，他一一辨认，终于找到了，便问雪窦禅师道：“你在这里住这么多日子，怎么不去拜见一下珊禅师呢？是不是把我的信函丢失了呢？”

雪窦说：“我是个云水僧，一无所求，岂可打扰别人？”说着，就从怀里摸出曾会的信来。双方相视哈哈大笑。

无独有偶，善慧禅师同样能够以平常心来藐视名利、权势。

