

释放心情
轻松感悟



禅

告诉你答案

王岩◎编著



以最有趣的故事传播最闪光的智慧
以最闪光的智慧传播最真切的快乐

禅是藏在我们心中的一把钥匙

..... 人生智慧经典读物

CHAN GAOSUNI DAAN

生活中有了禅，我们的人生往往会变得与众不同，它能够告诉我们如何开启岁月长河中和生活道路上的各种难题答案，让我们的人生永远充满着快乐和幸福。



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

王岩◎编著

禅

告诉你答案



释放心情 轻松感悟

..... 人生智慧经典读物

CHAN GAOSUNI DAAN

中国城市出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

禅告诉你答案/王岩编著. —北京:中国城市出版社,2010.7

ISBN 978 - 7 - 5074 - 2329 - 7

I. ①禅… II. ①王… 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 152954 号

责任编辑 张建军 李青(15810132500 500007LQ@sina.com)
封面设计 小辉设计
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地址 北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010)63454857 63289949
发行部传真 (010)63421417 63400635
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010)52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010)52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司
字 数 235 千字 印张 18
开 本 787 × 1094(毫米) 1/16
版 次 2010 年 10 月第 1 版
印 次 2010 年 10 月第 1 次印刷
定 价 29.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)52732057



前 言

在今天,房奴、卡奴等奴的生活,往往让我们的精神变得沉重而悲伤。是的,虽然在生活上我们不必再像过去那样为吃为穿而担忧,但是我们却很难快乐起来;我们的周围充斥着各种各样简便而快捷的信息,然而我们的心灵却变得更加迷惘。

总之,生活在一个高速发展、物质丰裕的现代社会,我们的心灵却有太多的困惑,工作却有太多的烦闷,生活却有太多的压力。那么,我们究竟应该怎么办,怎样才能找到释放这些困惑和压力的钥匙呢?禅!一种存在于中国社会上千年的智慧也许能够给出一个令人满意的答案。禅,作为中国古代先民探索人生和社会的一种艺术,它和我们的生活联系相当密切,同时隐藏着许多为人处世的人生大智慧。

可以这么说,生活中有了禅,我们的人生往往会变得与众不同,因为禅是藏在我们心中的一把钥匙,它能够告诉我们如何开启岁月长河中和生活道路上的各种难题答案,让我们的人生永远充满着快乐和幸福。

因此,本书并不是一本谈论佛家思想的书,而是将禅的传统文化中的那些崇尚宽容、超脱、视世间万难为无物、不怨天、不尤人、从自然呈本性、处处蕴藏真理的人生道理和智慧以最精短的篇幅,传播最有



禅
告诉你
答案

CHAN GAOSUNIDAN

趣的故事,以最有趣的故事传播最闪光的智慧,以最闪光的智慧传播最真切的快乐……这些内容故事性很强,文笔畅达,生动有趣,且名言警句迭出,俗语熟语常现,真正体现了禅智慧的博大精深和异彩纷呈。

我们在欣赏本书这些故事释放心情、轻松感悟的同时,也会被这些人生智慧和道理所感染。

编者

2010年7月

目录

CONTENTS

第一章

禅告诉你



明心见性的意境

一些事情的发生,就像饿了要吃饭一样,自然而然;
一些问题的解决,就像吃了饭要洗碗一样,理所当然。

- 1 / 生活就是禅
- 3 / 顺应本心,自然而为
- 4 / 一盏“人生之灯”
- 5 / 探究生命的意义
- 6 / 一颗宝贵的“禅心”
- 7 / 心灯是无形的智慧
- 8 / 真诚的心最重要
- 9 / 有心就有爱
- 11 / 幸福是一种感觉
- 12 / 冷静即是智慧
- 14 / 欲速则不达
- 15 / 心中无一物
- 17 / 无心之茶
- 18 / 心平气和方
- 19 / 从心里去感悟
- 20 / 从内心的纠缠中解脱
- 21 / 你就是佛
- 22 / 充实自和
- 23 / 心中有禅
- 24 / 心中都有一座宝藏
- 25 / 打开自家宝藏
- 27 / 舍父逃生



28 / 不要迷失本心

29 / 大声呼唤自己

30 / 放下最重要

第二章

禅告诉你



随缘达观的智慧

随遇而安,随缘自性,才能体会到生活中的真正滋味,达到一种真正的人生境界。

31 / 旷达地看待人生

32 / 平常心是道

34 / 随遇而安,随缘自性

35 / 不为生气而种兰花

36 / 凡事放得开

37 / 为什么要悲观呢

38 / 不以物喜的情怀

40 / 人生在于你的定位

41 / 起起落落是常态

42 / 放下!放下!还是放下!

43 / 没有时间老

44 / 认真活在当下

44 / 及时把握现在

46 / 一切都会过去

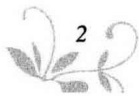
47 / 处处为家

48 / 不必强行去改变

49 / 是聚是散应随缘

50 / 享受每一次

51 / 快乐在哪里





第三章

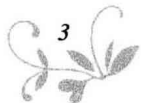
禅告诉你



超然物外的心态

世事悠悠，不如山丘，卧藤萝下，块石枕头；不朝天子，岂羨王侯？生死无虑，更复何忧？

- 53 / 但求身心洒脱
- 54 / 一坐四十年
- 55 / 生命的价值何在
- 56 / 解脱才能自由
- 57 / 吉祥草的秘密
- 58 / 父死，子死，孙死！
- 59 / 看透生死之间
- 61 / 该来的终会来
- 61 / 珍惜眼前更重要
- 62 / 随他去，不要管
- 63 / 有和无之间
- 64 / 处变不惊的故事
- 66 / 心平才能气和
- 68 / 如如不动，不起心念
- 70 / 在乎山水之间
- 73 / 面对生命的态度
- 75 / 宠辱皆忘的境界
- 76 / 用心去体验万物
- 77 / 依赖别人不如依靠自己
- 79 / 境由心造
- 79 / 皆因绳未断
- 80 / 意念便是转机
- 82 / 不被欲望牵引
- 83 / 从从容容地放下





第四章

禅告诉你



宽恕包容的气度

海纳百川,有容乃大。宽容是人类性情的空间,这个空间越广大,我们的性情愈有转折的余地,就愈加不会动肝火、闹情绪,愈加不会纠缠于无谓的小事,而让生命成其大者。

- 85 / 有容乃大
- 87 / 笑纳百川
- 88 / 心存一份宽容
- 89 / 冤冤相报何时了
- 90 / 微笑着对待人生
- 92 / 和风细雨
- 93 / 博大的仁慈
- 94 / 让人一步天地宽
- 96 / 忍也是一种力量
- 97 / 小事不妨装“糊涂”
- 99 / 耐心听取不同意见
- 101 / 要智慧也要慈悲
- 103 / 舍多就少的胸怀
- 105 / 亡羊补牢
- 106 / 凡人皆有机会
- 107 / 不必放在心里
- 108 / 我也可以为你忙
- 109 / 不为他人生气
- 111 / 抱怨让快乐走开
- 112 / 爱的力量
- 113 / 不必太认真





114 / 忘记无心的伤害

115 / 给人方便

第五章

禅告诉你



广结良缘的德行

拥有了广结良缘的禅德,我们就能做到做人做事心
怀善念,走向生命的正途。种善因必得善果,与人为善,
人必与你为善。

117 / 好人做到底

119 / 改变从自己开始

120 / 问心无愧

121 / 美德即是智慧

123 / 贫妇施豆

125 / 做好事的原则

126 / 为他人着想

128 / 帮人也是帮己

129 / 珍惜缘分

130 / 不求回报

131 / 勿因小利而害他

132 / 服务大众

133 / 用其善心

135 / 关心他人

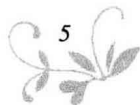
136 / 专门利人

139 / 点燃我们生命的灯

140 / 施比拿愉快

141 / 帮助他人脱离困难

142 / 宝藏就是向善的心





- 143 / 拥有一丝善心
- 144 / 与人一起分享
- 145 / 送人玫瑰,手有余香
- 146 / 坦率真诚
- 147 / 诚实是最好的老师
- 149 / 与人为善
- 150 / 弃恶行善为正途
- 151 / 播种美德
- 152 / 同情和帮助他人

第六章

禅告诉你



知足常乐的快乐

让自己的心情淡泊宁静,在日常生活感觉到拈花微笑般的幸福,使自己的人生充满着满足和舒畅。

- 153 / 知足常乐
- 154 / 欲望应有所节制
- 155 / 别被欲望的锁链拴住
- 156 / 名利终是一场空
- 157 / 克制不合理的欲望
- 158 / 贪欲无法满足
- 160 / 坦然面对诱惑
- 161 / 今日的幸福最可贵
- 162 / 学会珍惜一切
- 163 / 不要渴求虚幻的东西
- 164 / 快乐要靠自己
- 165 / 不抱怨的生活
- 167 / 幸福在你身边





- 167 / 快乐是不期而至的
- 168 / 哪有时间去气
- 169 / 失意中也有快乐
- 170 / 人生是条单行道
- 171 / 自由是最大的幸福
- 172 / 偏执让人郁郁不乐
- 173 / 安顿心灵

第七章

禅告诉你



磨砺忍难的定力

我们每个人活在世上,都需经历许多困苦和磨难,而笑到最后的总是那些心怀大志、奋力拼搏、以忍为力的人。

- 175 / 经历风雨历练
- 176 / 要做强者
- 178 / 在挫折中成长
- 179 / 在键锤下快速进步
- 180 / 矢志不渝
- 181 / 人要有决心
- 182 / 积极奋斗的人生
- 183 / 身体力行
- 184 / 付出才有回报
- 186 / 没有工作,哪能吃饭
- 187 / 尽最大心力
- 188 / 承认自己的力量
- 190 / 坚强的意志
- 191 / 坚信自己



禅

告诉你

答案

CHAN GAOSUNI DAAN

- 192 / 贵在力行
- 193 / 放下是为了担起
- 194 / 人生目标
- 195 / 奋斗才有快乐
- 196 / 持之以恒
- 197 / 只怕有心人
- 198 / 朝目标前进
- 199 / 找到自己的价值
- 200 / 要有目标
- 201 / 做自己的主人
- 203 / 不迷信权威
- 204 / 聪明应对误解
- 205 / 冷静面对嘲笑
- 206 / 泰然面对讥讽

第八章

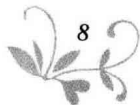
禅告诉你



圆融变通的道理

思想不偏执于一隅，行动不固执于一律，灵活自如，能屈能伸，知非取舍皆有法度，前后左右皆有规章，做到言行举止总相宜，洒脱自由地行走于人生之旅途。

- 207 / 圆融之道
- 208 / 进退之道
- 210 / 换一个角度
- 211 / 富商悟禅
- 212 / 换种欣赏的态度
- 212 / 云游和尚的妙计
- 213 / 不拘泥于形式





- 214 / 站的角度不同
- 216 / 做事要灵活
- 216 / 透过现象看本质
- 218 / 上善若水
- 219 / 柔弱居上
- 220 / 以不变应万变
- 221 / 学会放弃
- 222 / 有舍才有得
- 223 / 要看重自己
- 224 / 谦虚让人进步
- 225 / 不要作茧自缚
- 226 / 形式要服务于内容
- 227 / 急中生智
- 228 / 果断舍弃
- 229 / 太偏执不好
- 230 / 恶习也可以改
- 231 / 生命之弦
- 232 / 不回头的和尚
- 232 / 把态度放低点

第九章

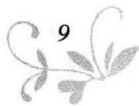
禅告诉你



自然恬然的方法

活着累，一小半源于生存，一大半源于攀比。因为世上只有想不通的人，没有走不通的路。

- 235 / 无处不禅机
- 237 / 拈花微笑
- 239 / 净化心灵

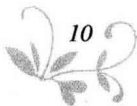




禅
告诉你
答案

CHAN GAOSUNIDAN

- 240 / 去除妄念
- 241 / 凡事带几分禅心
- 242 / 看山仍是山
- 243 / 苦乐自知
- 245 / 人生如同一杯茶
- 246 / 努力让别人快乐
- 248 / 失恋了还有爱
- 248 / 行自然,乐自然
- 249 / 一切随缘任他去
- 250 / 无愿无求
- 252 / 处酷暑如沐清风
- 254 / 探寻人生之路
- 256 / 等到拾得来,自然能拾得
- 258 / 我舍一,物我一体
- 260 / 禅的妙用
- 262 / 不与人比
- 263 / 何处惹尘埃
- 265 / 内心真实的声音
- 267 / 荣的好,枯的好
- 268 / 依报随着正报转
- 269 / 阳光心态
- 270 / 闲适的心情
- 271 / 正确看待自己
- 272 / 心境最重要
- 273 / 快乐在心里





第一章

CHAN
GAOSUNI DAAN

禅告诉你

明心见性的意境



领悟了见心明性的禅意,就能充分地觉醒看清自己的本性,接纳自己的本色,不被物欲所牵,依照自己朴实真诚的本性,以一颗没有杂染和宁静的心,体悟到大自然的法则和实相,看清万事万物的实相,不断自我审视、自我洗涤、自我净化,不断完善自我、充实自我、感悟自我,让人生自然自如地绽放生命之花,拥有本真和智慧的人生。



生活就是禅

禅,对朋友来说,只是会心一笑。它是一杯清水,走得累了,请小坐,沉淀一下我们太过于疲惫忙碌的心。

禅就是生活,就是平常心。它不受宗教的束缚,不受阶级的限制,只要你想让自己好过一些,坦然地面对生活,那就让禅心永远陪伴你一生。

生活中处处有禅,能不能领悟,这要看各人的悟性。

有一天,佛陀刚刚用完午餐,一位商人来请求他除惑解疑。佛陀将商人带入一间静室,十分耐心地听商人诉说自己对往事的追悔和对将来的担忧。商人讲完了,佛陀温和地问他:“你可吃过午餐?”

商人点头说:“已吃过。”

佛陀又问:“炊具和餐具都收拾干净了吗?”

商人忙说:“是啊,都已收拾干净了。”





佛陀默然不语。

商人急切地问：“您怎么问我一些不相关的事呢？请您给我一个正确答案吧！”

佛陀微微一笑，说：“你的问题你自己已经回答过了。”

商人带着一脸疑惑离开了。过了几天，他终于领悟了佛陀开示的佛理，来向佛陀致谢。佛陀这才对商人及众弟子说：“谁若对昨天追悔烦恼，对明天忧愁妄想，他将成为一棵枯草！”

那么，佛陀向商人开示的佛理是什么呢？一些事情的发生，就像饿了要吃饭一样，自然而然；一些问题的解决，就像吃了饭要洗碗一样，理所当然。只要恬淡地看待自然而然的事，悠闲地解决理所当然的问题，何必对可能之事、解决不了的问题想得太多呢？

还有一个类似的故事：

一天，有源禅师来拜访大珠慧海禅师，问道：“和尚，您也用功修道吗？”

大珠慧海回答说：“用功！”

“怎样用功呢？”

“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

有源禅师不解地问：“如果这样就是用功，岂不是所有人都和禅师一样用功了？”

大珠慧海说：“当然不一样！一般人吃饭时不好好吃饭，有种种思量；睡觉时不好好睡觉，有千般妄想。我和他们不一样。”

是啊，普通人做任何事总是瞻前顾后，有这样的考虑，那样的担心。打个比方，路上遇到一个领导，该不该打招呼？如果打招呼的话，人家会不会笑我巴结领导？如果不打招呼的话，领导会不会埋怨我不懂礼貌？其实，打个招呼是自然而然的事，想这么多干什么？如果没打招呼，跟领导擦身而过，心里又琢磨开了：他会不会给我小鞋穿？他会不会炒我鱿鱼？其实，不想打招呼就算了，结果如何都是自然而然的事，想这么多干什么？

打个招呼这么小的事都能想上一大堆，一天会遇到多少这样的事呢？心里