

每天学一点

禅理智慧



耕耘心田、安顿欲念的生活

物忌全胜，事忌全美，人忌全盛；
人，恬淡以处世。——弘一法师 李叔同

石

生活的修行其实就在行住坐卧、起心动念里。也许粗茶淡饭，
仍觉别有滋味；也许衣着朴素，也轻安自在……

——星云大师

每天学一点

禅理智慧



耕耘心田、安顿欲念的生

图书在版编目(CIP)数据

每天学一点禅理智慧 / 石赞编著. —长春:吉林出版集团有限责任公司, 2011.2

ISBN 978-7-5463-4714-1

I. ①每… II. ①石… 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 015003 号

每天学一点禅理智慧

出 版 人: 吴 红

责任编辑: 李 丹

法律顾问: 赵亚臣

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

地 址: 吉林省长春市人民大街 4646 号

经 销: 吉林出版集团青少年书刊发行有限公司

电 话: 0431-86037610

传 真: 0431-85678550

邮政编码: 130021

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-5463-4714-1

前言



本书以中国传统文化的精髓为基础，以佛家禅理感悟人生的高超智慧为核心，融合了儒家、道家思想的精华，帮助人们正确认识自己，把握为人处世的分寸，掌握生活智慧，端正工作态度，享受真正的自由与快乐。

书中精选了一系列生动活泼、意义深刻的禅理故事，通过心性、德行、处事等八个方面，以灵动的感悟，把禅的智慧切入到我们生活的各个方面，展示了禅理智慧的精华和风采。这些文字直指人心，充满了哲学旨趣。在面对现实的社会问题时，如压力、情感、财富、生死等，运用禅理智慧，犹如一把开启智慧的钥匙，让读者的心灵在云水随缘、了无牵挂中营建睿智的精神家园。

本书以参透世理人情的智慧语言，回应当代人的知性以及心灵需求，鼓励人们从禅的修为与体验中提升自我价值与人生境界。一个故事就是一丝顿悟的清凉，一个故事就如一股山中的清泉，缓缓注入你的心房，愿禅能引导你走出喧嚣，避开世间炎凉，脱离外在宠辱，你将在这

世界上，活得更加无忧无虑、清静自在、智慧豁达。得志时不忘形，失意时不气馁，不为永远没到的明天而忧虑，不为已经逝去的昨天而悔恨，把握实实在在的当下。拿得起，放得下，还内心一片清静。从精悍的小故事中读懂人生的要义，从生活的细节中品味出人生的真谛，从点滴的智慧中掌握做人、做事的方法，从人生的历练中学会快乐地生活。

禅理智慧，是生活中非常实用的智慧：常掸心上的蒙尘，还自己一份纯真、一份自在；以平常心看尽花开花谢；以勤为桨，学习的最大受益者是你自己；放下包袱赶路，人生其实可以不必那么沉重；做个见微知著的有心人，注意生活中的细节，你会发现智慧无所不在；学会忘记是对自己的宽容，别拿别人的失误来惩罚自己；与幽默结缘，让生活充满笑声，不再单调。不舍一株菊花，哪得一村菊香？取小舍，谋大得，展现人生中得与失的心胸与智慧。

让我们在暖暖的阳光下，泡一杯淡淡的茶，燃一炷悠悠兰香，读一篇充满智慧的禅理故事，享受这快乐美好的人生吧！

· 目 录 ·

第一章 禅是心性的明灯

云在青天水在瓶，心性解放，地狱也会充满自由。原来这个世界上束缚自己的恰恰是自己本身。关上眼帘，打开慧眼，一盏明灯伴你前行。

了无一物，何气之有 / 002

心定则事定 / 004

常常惜福，时时感恩 / 007

何为真快乐 / 009

云在青天水在瓶 / 012

认清自己 / 014

常掸心上的蒙尘 / 016

平常心看尽花开花谢 / 019

求人不如求己 / 021

贪婪是心灵失守的陷阱 / 024

淡泊明志心自远 / 026

岸在脚下 / 028

常怀赤子心 / 031

无怨无悔每一日 / 034

用悠闲的心做忙碌的事 / 036

别让心灵长满杂草 / 037

你享受过沿途的风景吗 / 038

没时间去老 / 040

第二章 禅是德行的航舵

“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。”德是一切价值的准则，可一旦德行被忽略，丑陋这个魔鬼就会趁机附着心境。要把握好航舵，无为，有为。

和谐之美 / 044

朋友易得，知己难求 / 046

让自己发光照亮黑暗 / 048

别迷失了自己 / 050

要做优雅的人 / 051

为人不惜舍己 / 054

不要与别人比 / 056

九年守节 / 058

放下你的优越感 / 060

为人要谦恭 / 062

以礼待人，以德服人 / 065

身不正影子斜 / 068

勿以恶小而为之 / 070

大爱无界 / 073

月亮正在看着你 / 074

第三章 禅是处事的准则

滚滚红尘，芸芸众生，世间纷纷扰扰，人生起起伏伏。把世间一切机关算尽，最终却计算不了自己的价值。处事难，就是因为缺少了准则。听禅说，悟禅理，晓人生。

做事常念静与思，莫让前进反成退 / 076

给自己留条退路 / 079

半醒半醉，清明自得 / 082

大智若愚 / 085

聪明难，糊涂更难 / 088

做个见微知著的有心人 / 091

切莫自作聪明 / 094

满招损，谦受益 / 096

良言一语暖三冬 / 099

众生平等的真谛 / 102

找寻自我的价值 / 105

马虎不得 / 107

不要给别人当靶子 / 108

模仿不是复制 / 111

第四章 禅是成长的阶梯

逆水行舟，不进则退。尘世纷扰，一旦成长的历程被染上尘土，一招不慎，全盘皆输。禅不只给我们指明了成长的方向，更给我们提供了走向理想彼岸的天梯。

自在随缘 / 114

以退为进，以守为攻 / 116

成为一颗珍珠 / 118

勇者无惧 / 120

向目标直行 / 123

积水成渊 / 126

以勤为桨 / 127

机不可失，时不我待 / 130

人无远虑，必有近忧 / 132

虚荣的代价 / 133

推开那扇虚掩的门 / 135

精诚所至，金石为开 / 137

贵在有恒 / 140

杯低于壶才能注入香茗 / 142

莫被形式束缚 / 143

第五章 禅是生命的境界

“有容乃大，无欲则刚。”禅让我们放眼看，看开、看远。今天要面对的劫数，就是明天我们笑傲人生的资本。

海纳百川，包容万物 / 148

大海只在最低处 / 150

宽容是一种美 / 152

君子爱财，取之有道 / 154

送出一轮明月 / 155

滴水功德 / 157

佛门之爱 / 158

珍惜每一天 / 159

爱人之间应相敬如宾 / 161

禅无杂邪 / 163

生命是个过程 / 165

自杀是无知的表现 / 167

别丢了自我 / 169

参透生死心自宽 / 171

生命只在呼吸间 / 174

第六章 禅是得失的勇气

有所失，才有所得。要想拿得起，先要学会放得下。少欲无为，身心自在。

得失从缘，心无增减。原来生命本可以淡定地过，患是错，喜也是错。

不舍一株菊花，哪得一村菊香 / 178

老和尚的烦心事 / 179

只选适合自己的 / 181

与其悲伤所失，不如再寻所得 / 183

适当地展开手心 / 184

放下既得利益 / 185

该放手时且放手 / 187

要懂得分享 / 188

何必盯着成功不放 / 190

舍去无益之物 / 191

聚散随缘 / 193

不要一味地否定他人 / 194

放下善恶 / 196

哪些真正属于你 / 198

五颗金牙 / 199

保住了金耳环 / 200

放下包袱赶路 / 201

如释重负 / 202

第七章 禅是苦海的帆船

苦本来就是心理上一个痴心的判定——面对它，处理它，放下它。世界上本来无所谓苦，只是欲望太多了，造就了太多的苦。走出苦海，到达彼岸，就在于浇灭心里那团火焰，还心灵一片宁静。

快乐是一种感觉 / 206

学会发现快乐 / 208

学会忘记是对自己的宽容 / 210

知足者常乐也 / 212

不要过于苛求 / 213

除掉心上的铁枷 / 215

从以往的模式中解脱出来 / 216

平平淡淡才是真 / 218

平淡承载着真挚 / 219

一分钟也能永恒 / 220

一切如浮云，何必太执著 / 221

不要自寻烦恼 / 223

百年一场梦 / 225

用好这把尺 / 226

内心清静是幸福的源头 / 227

第八章

禅是紫色的菩提

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同；不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

“庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消；到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮。”“溪声尽是广长舌，山色无非清净身；夜来八万四千偈，他日如何举似人？”佛曰：

“不可说。”禅在于悟，在于用心去体会，心有所动方能感悟。

与幽默结缘 / 230

完美的禅在于从不求完美 / 232

巧辩无言 / 234

佛在信与不信间 / 236

月船禅师卖画 / 238

点亮智慧人生 / 240

莫忘初衷 / 242

慈悲为怀，救苦救难 / 243

尊重自然规律 / 245

一切皆有可能 / 247

打破头顶上的瓶盖 / 249

工欲善其事，必先利其器 / 251

唤醒创造力 / 252

成功与风险并存 / 253

无明从何而起 / 255

参悟三境界 / 257

云在青天水在瓶，心性解放，地
狱也会充满自由。原来这个世界上束
缚自己的恰恰是自己本身。关上眼帘，
打开慧眼，一盏明灯伴你前行。

禅是心性的明灯

第

一

章





了无一物，何气之有

佛家有诚语称“莫生气”，它既是一种令人开悟的禅道，也是一种教化世人如何在世俗中生存的智慧。

在现实生活中每个人都可能会遇到生气的事情，具备生气的理由。但是你一定要铭记，当你生气时伤害的往往不仅是别人，还包括自己。所以与其让坏脾气左右自己，不如战胜它，让“莫生气”变成自己的一种生活习惯和态度。



有一个脾气古怪的妇人，她经常会为一些无关紧要的小事迁怒别人，在脾气爆发的时候，她不会理会别人的感受，而是无休止地用最狠毒刻薄的语言去攻击别人。时日久了，她的坏脾气让她失去了身边的朋友。她自己也很清楚这样不对，日渐孤独的她，也有过想改改坏脾气的想法，可是当她的火气一涌上心头时，她就又把什么都忘记了。有一次在她脾气爆发对着朋友大喊之后，那个朋友失望地对她说：“你这样下

去怎么办呢？要是一味这样，以后还有谁会理你呢！我知道在这附近住着一位得道的高僧，也许你可以去找他帮助你，解开你的心结。”这个妇人思索了很久之后，觉得也许可以去试一下。

她抱着极大的希望去见高僧，诚恳地诉说了自己的毛病。她希望高僧可以给她启示，让自己改善脾气坏的毛病。这位高僧静静地听着她的诉说丝毫没有打断。等着妇人说完之后，高僧冲着她微微地笑了笑，然后把她引到一座禅房前面对她说：“这间禅房里有你想要的答案。”等妇人进了房间后，高僧便从外面把门上了锁，然后就信步走开了。

满心欢喜的妇人以为进到屋子里可以寻到一些启示，却发现高僧将她锁在了这简陋的禅房里，顿时气得暴跳如雷。她开始发疯似地破口大骂，叫嚷着让高僧放她出去，可是无论她怎样喊叫，屋外的高僧都不予理睬。后来妇人骂得有些泄气了，便开始转换方式哀求起来，那位高僧依然无动于衷。半日过后，房间里终于没有了声音，于是守在门外的高僧问道：“施主，你还生气吗？”妇人恨恨地回答道：“我在生自己的气，我后悔自己轻易听信了别人，以为见了你可以得到解脱，却没想到结果使自己陷于这般境地。”说完又没了声音。高僧听后摇摇头，说：“施主，一个人若连自己都不肯原谅自己，又岂会原谅别人呢？”说完转身走了。须臾过后，高僧再度发问：“施主，你还在生气吗？”妇人声音平静地回答道：“我已经不生气了。”“那你此刻又为何不生气了呢？”高僧追问。妇人回答：“大师，我生气又有何用？被你关在这里，生气也于事无补啊？”高僧继续摇了摇头说：“施主你很执著啊，你这样忍着怒气，一旦爆发会更可怕。”说完高僧又转身离开了。到高僧再次前来时，妇人完全跳脱出愤怒的情绪，十分平静地说：“大师，我已经不生气了，因为您不值得我生气啊。”高僧却说：“此刻你虽已平静，可你生气的本源还在。你依然无法摆脱喜欢动怒的本质！”高僧说完依旧离开了。

过了很久之后，高僧再度来到禅室门外，却没发问。妇人主动询问



高僧：“大师，可否相告‘气’为何物？”高僧没有回答，而是漫不经心地将手中的茶水泼洒在地。高僧的举动让妇人瞬息顿悟，若自己不生气，又哪里会有所谓的气呢？心若透明无物，气也就无影无踪了。

佛祖曾告诫世人：“嗔心一起，于人无益，于己有损；轻亦心意烦躁，重则肝目受伤。”这嗔心便是坏脾气的诱因，它是人内心的魔障，是人们做出伤人伤己行为的根源。聪明人从不会与人为敌，对别人宽容也就是在给自己铺平行进的道路，让自己未来的人生可以不必曲折。只有愚者才会动气，纠结别人，纠结自己，结果往往使自己伤得更深。如此看来，不妨学学聪明人把生活中的不如意看淡，从而活得轻松、开心。

心定则事定



禅宗第六代大师慧能在《六祖坛经·定慧品第四》中曾讲过：“定是慧体，慧是定用……犹如灯光，有灯即光，无灯即暗，灯是光之体，光是灯之用。”

一代宗师向世人讲明了定力如灯，智慧如光，有定力方可使智慧显现萌发的禅理。那何为定力呢？佛家有云：“须有坚、诚、恒之心，有此心方能有大定、修大行、成大果。”因此，恒心、诚心、坚韧之心才是定力的根本，有了定力才可克制物欲的萌生，有了定力才可令人思辨清晰，有了定力才能直达成功的彼岸。



宋代大文豪苏东坡一向自视甚高，认为自己可以放下功名利禄而超