

禅味男女

百炼刚

让男人更成功

是打开心灵枷锁的钥匙，是放下无谓得失的豁达，是
剪断缘的淡定，是二禅能使成功和幸福的心静，惟不完
全是生活，但禅里有生活，生活中有禅。



静水◎编著

江西科学技术出版社

禅味 男女

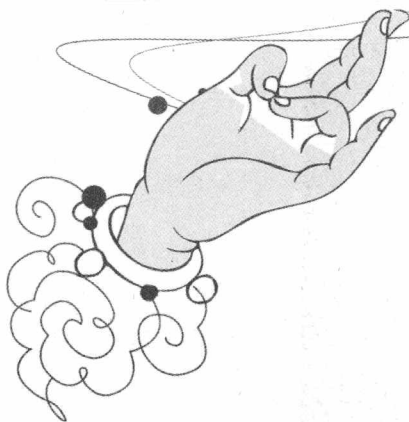
百炼刚

静水◎编著

江西科学技术出版社



NLIC2970462125



图书在版编目(CIP)数据

禅味男女·百炼刚/静水编著.

—南昌:江西科学技术出版社,2009.8

ISBN 978-7-5390-3276-4

I. 禅… II. 静… III. 禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 118564 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2009074

图书代码: D09039-101



禅味男女·百炼刚

编著 静水

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 19印张

字数/250千字

书号/ISBN 978-7-5390-3276-4

定价/29.80元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

[前 言]

禅是什么？

当年佛陀以拈花微笑诠释禅；历代高僧以吃饭、睡觉、劳作当作禅；有人说：禅是一枝花；南怀瑾说：禅能帮助我们寻觅到心所失的乐园；赵朴初说：禅是一面镜，它可以照亮人的心境……

禅是一种极高明的人生智慧，是打开心灵枷锁的钥匙，是放下宠辱得失的恬淡，是一切随缘的淡定，是一座通往成功和幸福的心桥。禅不完全是生活，但禅里有生活，生活中有禅。

一个年轻人打算离开大山，去外面的世界闯一闯。

少小离家，云山苍苍，心里难免有几分惶恐。

于是他在出发前特地拜访了山上一名受人尊重的老禅师，请求指点一二。

当时，老禅师正在河边临碑练字，手中握着一根树枝在沙地上挥毫写意。

见年轻人讨问前程，就随手写了两个字“无畏”，淡然地说：“人生的四字秘诀，老朽先给你一半，已经够施主受用半生了。”

年轻人觉得没什么收获，就失望地离开了。

三十年后，这个年轻人已有了一些成就，当然也添了很多伤心事。

归程漫漫，近乡情怯，他又去拜访那位老禅师。

可是老禅师几年前已经过世，僧人取出一个信封交给他，说：“这是师父生前留给你的，说施主日后必然来取，请施主自行打开吧！”

年轻人一怔，慎重地接过来拆开封套，只见里面赫然两个字“无悔”。

年轻人顿感万念攒心，涕泪交加，回想自己三十年的所得所失，竟然在老禅师一念四字之间。

生命有限，人生无常，每个人一生中所经历的每件事、每个瞬间、每种滋味都

是唯一的,没有人能两次踏进同样的河流。所以一个人在年轻时要无畏,无畏能令人在机会面前不胆怯,在困难面前不退缩,在不公面前不抱怨……走完半生,步入中老年,回想年轻时的种种经历、种种错误时,不要为悔意所困,因为那都已经成为过去,人要学会豁达于人生的缺憾、不完美,在恬淡的心境中度过漫长而短暂的一生。

《禅味男女》系列丛书从千百年来流传的经典禅理小故事中精选出208个禅故事,并将禅的智慧与现代生活中的工作、爱情、婚姻相融合,对禅的智慧进行通俗的阐释,尽量使每一篇故事如同清晨时的一缕阳光,令人读时清爽、惬意,读后又能洞悟故事里隐藏的智慧、禅机。让读者在一次次的顿悟中,不知不觉地远离了尘世的喧嚣与纷扰,使心灵勘破、放下,回归至自然本性,于豁达和恬淡中走向成功,迈向幸福。

最后声明,书中部分故事引用于网络,请相关作者与我们联系,愿意支付相应稿酬,联系电话:010—80501336。

静 水

2009-6-8



[目 录]



平视世界 平视自己

把困难看得淡一点,以轻松的心态享受生活、享受工作,拥有一种尽在掌握中的自信。

◎同样一斤米 /002

◎即心即佛 /004

◎要点哪一个心 /006

◎扮吉相的施主 /008

◎茶道里的人生 /012

◎大智归来 /015

◎石头与砖头 /018

◎失足的旅客 /021

◎水中的答案 /023

◎一呼一吸之间 /026

◎装水的罐子 /030

◎捉住“悟”的小沙弥 /033

◎用禅心敲钟 /035



不与俗异 不与俗同

自己的路还需自己走,即使走错了,那也是一条路。

◎不结果的麦穗 /040

◎小和尚作偈子 /042

◎念不出三昧真火/045

◎两只水桶 /048

◎参禅与打坐 /050

◎柳生练剑 /052

◎东西很容易乱 /054

◎进京赶考的秀才 /057

◎明天的落叶还是会飘下来
/059

◎风水先生改行 /061

◎随机设教的富楼那 /064

◎烧成灰烬的禅书 /066

◎种上庄稼除杂草 /069



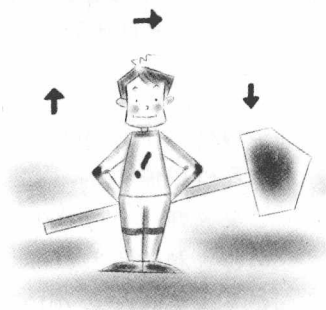


心容天下 有忍乃济

打人一拳,你的手也会痛。以宽容的心态处世,心宽才能天下阔。

- ◎磨不掉的印痕 /074
- ◎一休挨打 /077
- ◎以身为凳的禅师 /080
- ◎五百罗汉 /082
- ◎绅士过桥 /085
- ◎小和尚卖水果 /087
- ◎苦工法远 /090

- ◎宽容仇人 /094
- ◎退步原来是向前 /096
- ◎贫穷的沙门 /098
- ◎被青草捆住的和尚 /102
- ◎微风吹过耳畔 /105
- ◎遭人戏的大蛇 /108



不怕无成 只怕无恒

坚持到底,永不放弃,你会发现人生没什么不可能。

- ◎受传衣钵的弟子 /112
- ◎四处云游的禅师 /115
- ◎要还俗的小和尚 /118
- ◎求菩萨中彩票 /121
- ◎穷和尚去南海 /123
- ◎找自己的脚印 /125
- ◎好石头与差石头 /128

- ◎三更夜练棍 /131
- ◎糊涂的婆罗门 /134
- ◎山高怎阻野云飞 /137
- ◎你到哪里去 /140
- ◎观音敲钟 /143
- ◎小泥人过河 /146





清思明目 厚德载物

凡是你希望自己得到的,你必须先让别人得到。掌握了这个智慧,你距离成功就不会远了。

◎花开吵到你了吗 /152

◎和尚比武 /155

◎诚实的国王 /158

◎云游四方 /161

◎不敢麻烦师父 /164

◎什么是禅院 /166

◎银货两清 /169

◎四个富商的儿子 /172

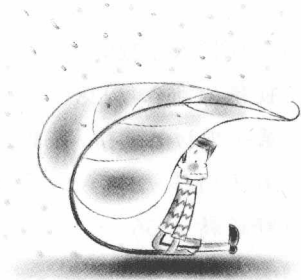
◎以德报怨的弟弟 /175

◎不说话的修炼 /178

◎三个年轻人拜师 /180

◎结伴旅行的朋友 /183

◎打败浪人的茶师 /185



不为物惑 不为利迷

恬心平静,气定神闲不仅是一种修养和风度,更是做大事者应用的智慧。

◎禅师跳楼 /192

◎宰相端油 /194

◎虔诚的异教徒 /197

◎梦中悟道 /199

◎不过一碗饭 /202

◎背木舟的农夫 /204

◎金碧峰的紫金钵 /207

◎心焦的财主 /209

◎一天十块钱 /211

◎佛陀买铜像 /213

◎一柄斧头 /216

◎做梦的信徒 /219

◎乐呵呵的老婆婆 /221





恋恋红尘 家道是根

正因为你为你的玫瑰花费了时间,这才使你的玫瑰变得如此重要。

- ◎三位僧人 /226
- ◎狡猾的商人 /228
- ◎第一染坊的爱情 /231
- ◎石头问佛 /234
- ◎野狐精 /236
- ◎女人的画像 /238
- ◎挤不出牛奶 /240
- ◎买来四句偈 /242
- ◎妻子有否决权 /245
- ◎吵架的夫妇 /248
- ◎搞不懂的婚姻危机 /250
- ◎现在就剃度 /253
- ◎水车里的禅道 /255



事若常足 心自常惬

聪明的人善于放下,幸福需要辨别的眼光,放弃的勇气。有太多心事的人是走不快的。

- ◎可怜的青年 /260
- ◎活在当下 /262
- ◎种草的小和尚 /265
- ◎凡了的烦恼 /268
- ◎痛苦如盐 /271
- ◎夕阳落山 /273
- ◎脱贫的樵夫 /275
- ◎大师挑水 /278
- ◎买马莫如卖马 /280
- ◎最有智慧的禅师 /282
- ◎年轻的农夫 /286
- ◎本来就是地狱 /289
- ◎喂鸽子时的顿悟 /291





同样一斤米

一青年向一禅师求救。

“大师，我有一事不明白，它使我整夜睡不好觉，也使我很迷惘，希望您能帮我指出一条光明的道路。”

禅师没有说话，青年继续说道：“有人赞我是天才，将来必有一番作为；也有人骂我是笨蛋，一辈子不会有多大出息。依您看呢？”

“你是如何看待自己的？”禅师反问。

青年摇摇头，一脸茫然。

“譬如同样一斤米，用不同眼光去看，它的价值也就迥然不同。在炊妇眼中，它不过做两三碗米饭而已；在农民看来，它最多值一元钱罢了；在卖粽子的眼中，包扎成粽子后，它可卖出三元钱；在制饼者看来，它能被加工成饼干，卖五元钱；在味精厂家眼中，它可提炼出味精，卖八元钱；在制酒商看来，它能成酒，勾兑后，卖四十元钱。不过，米还是那一斤米。”

大师顿了顿，接着说：“同样一个人，有人将你抬得很高，有人把你贬得很低，其实，你就是你。你究竟有多大出息，取决于你到底怎样看待自己。”

【道破禅机】

从不为他人左右

别人看我们总是出于各种不同的立场和目的，因此，同样一斤米，在不同的人眼里便有了不同的价值。面对各种不同的评价，一味地听别人怎么评价自己，只会越来越迷惘，更加找不到北。而智者往往能够

撇开这些评价,不为他人所左右,正确地看待自己,评估自我价值。

在一次讨论会上,一位著名的演说家没讲一句开场白,手里却高举着一张20美元的钞票。面对会议室里的200人,他问:“谁要这20美元?”一只只手举了起来。他接着说:“我打算把这20美元送给你们中的一位,但在这之前,请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团,然后问:“谁还要?”仍有人举起手来。

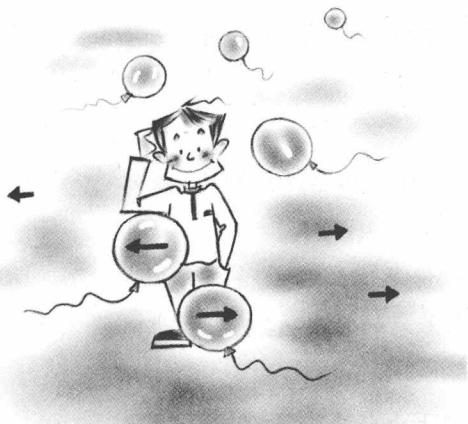
他又说:“那么,假如我这样做又会怎么样呢?”他把钞票扔到地上,又踏上一只脚,并且用脚碾它。尔后他拾起钞票,钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要它?”还是有人举起手来。

“朋友们,你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票,你们还是想要它,因为它并未贬值,它依旧值20美元。人生路上,我们会无数次被自己的

决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么,或将要发生什么,在上帝的眼中,你们永远不会丧失价值。在他看来,肮脏或洁净,衣着齐整或不齐整,你们依然是无价之宝。生命的价值不取决于我们的所作所为,也不仰仗于我们结交的人物,而是取决于我们本身!你是独特的——永远不要忘记这一点!”

一个人的价值取决于自身,除了自己,没有人能让我们贬值,也不会因为出身、境遇而改变。我们每个人所能做的,就是靠不断的努力,提升自我的价值,让自己的人生绚丽多姿。



即心即佛

马祖禅师是中国禅宗史上一个重量级的人物，传说他相貌奇特：走路的姿势像牛，看人的眼神像老虎，能将舌头伸出来舔到自己的鼻子。

话说当年大梅禅师跟随马祖禅师参禅悟道，学了好多年都没有学成。

为什么呢？

因为老师每说一句话，他都当成佛旨一样绞尽脑汁地研究，这样当然离禅宗的“大道”越来越远了。

马祖看了也很着急，就主动启发他说：“佛是什么呢？”

大梅禅师想：“这该从何说起呢？”正在着急的时候，猛然听老禅师喝道：“即心即佛！”

大梅禅师恍然大悟，马上就拜别老禅师下山弘法去了。

马祖还是有点不放心：以前他学了那么多年都没开悟，真的就能一下子完全解脱吗？于是他派自己的一个弟子去试试大梅。

那个弟子见了大梅禅师就问：“师兄是听了师父的哪句话开悟的？”

“即心即佛。”大梅答道。

“不对，现在师父不讲什么‘即心即佛’啦，”弟子故意说，“他老人家现在天天讲‘非心非佛’。你听的那套早就已经过时了！”

大梅禅师笑道：“马祖这个老和尚，不是存心找茬吗？我才不管他的什么‘非心非佛’，我还是坚持我的‘即心即佛’。”

马祖听说之后，激动地说：“哎哟，我家的梅子（大梅）终于成熟了！”



【道破禅机】

任何时候都不要怀疑自己

大梅对自己的悟道充满自信,所以不管别人怎么考验他,都能够坚持自我。爱因斯坦说:“自信是向成功迈出的第一步。”罗伯森说:“相信就是强大,怀疑只会抑制能力,而信仰却是力量。”自信是成功的必要条件,是成功的源泉,自信就是在任何时候都不要怀疑自己。

日本著名音乐指挥家小泽征尔在一次世界指挥大赛的决赛中,被安排在最后一个参赛。

在按照评委会给他的乐谱指挥乐队演奏的过程中,小泽征尔突然发觉整个乐曲中有不和谐的地方出现。

起初他以为是演奏家们演奏错了,就指挥乐队停下来重新演奏一次,但仍然有个地方让他感到很和谐。

于是小泽征尔向评委们提出乐谱有问题。但在场的著名作曲家和评委会权威人士都说乐谱肯定没有问题,而是小泽的错觉,请他从自己身上找出原因。

小泽征尔当时还未出名,只是一个普通参赛者。面对几百名的国际音乐权威,他不免对自己的判断力有些动摇。

但是,在考虑再三之后,小泽征尔坚信自己的判断是正确的,他非常肯定地大声说:“不,一定是乐谱错了!”

话音刚落,评判台上立刻响起了热烈的掌声,评委们全体起身祝贺他问鼎夺魁。



原来这是评委们精心设计的“圈套”，以试探指挥家们在发现了错误而权威人士又不承认的情况下，能否相信自己，坚持自己的判断。

显然，自信的小泽征尔成了最令他们满意的指挥家。

要成为自信者，就要像自信者一样去行动，任何时候都不要怀疑自己。在生活中自信地讲了话，自信地做了事，自信心就能真正确立起来。面对社会环境，你的每一个自信的表情、自信的手势、自信的言语都能真正培养起内心的信心。当你对自己充满信心的时候，别人自然也就对你有了信心。

要点哪一个心

唐朝，有一位德山大师，精研律藏，而且通达诸经，其中尤以讲《金刚班诺波罗蜜经》最为得意。因俗姓周，故得了个“周金刚”的美称。

当时，禅宗在南方很盛行，德山大师就大不以为然地说：“出家沙门，千劫学佛的威仪，万劫学佛的细行，都不一定能学成佛道，南方这些禅宗的魔子魔孙，竟敢诳说：‘直接人心，见性成佛。’我一定要直捣他们的巢窟，灭掉这些孽种，来报答佛恩。”

于是德山大师挑着自己所写的《青龙疏钞》，斗志昂扬地出了四川，走向湖南的澧阳。

一日途中，突然觉得饥肠辘辘，看到前面有一家茶店，店里有位老婆婆正在卖烧饼，德山大师就到店里想买个饼充饥。老婆婆见德山大师挑着那一大担东西，便好奇地问道：

“这么大的担子，里面装的是什么东西？”

“是《青龙疏钞》。”

“《青龙疏钞》是什么？”

“是我为《金刚班诺波罗蜜经》作的批注。”

德山大师对于自己的著作，表现出很得意的神情。

“这么说，大师对于《金刚班诺波罗蜜经》很有研究？”

“可以这么说！”

“那我有一个问题想请教您，您若能答得出来，我就供养您点心；若答不出来，对不起，请您赶快离开此地。”

德山大师心想：“讲解《金刚班诺波罗蜜经》是我最擅长的，任你一位老太婆，怎么可能轻易就难倒我！”于是毫不在意地说：“有什么问题，你尽管提出来好了！”

老婆婆奉上了饼，说道：“《金刚班诺波罗蜜经》中说：‘过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。’不知大师您是要点哪一个心？”

德山大师经老婆婆这一问，呆立半晌，竟然答不出一句话来。他心中又惭愧又懊恼，只好挑起那一大担的《青龙疏钞》，怅然离去。

德山大师受到这次教训后，再也不敢轻视禅门中修行之人，后来来到龙潭，至诚参谒龙潭祖师，修行勇猛精进，最后大彻大悟。

【道破禅机】

知不足，才会有进步

想要提升自己的人生境界，就必须先战胜自己的缺点。每个人都一定会有缺点，只不过对这些缺点往往是不自知的。知不足，才会有进步，只有当你知道自己的缺点在哪里，你才能尽快改正这些缺点。

靠近街道的屋里坐了几个人，正七嘴八舌地批评他人的道德品行。

坐在红色沙发上的一个人眉飞色舞地说：“其实，小方的道德品行还算可以，只是我实在受不了他的两项缺点，一个是容易发怒，另一个是做事老是冒冒失失的。”

其他几个人听见他的这番批评，也都发出赞同的声音，附和说：



“没错，他是这个样子！”

但是，就在这时，小方正好经过门外，听见众人居然聚在一起批评他，忍不住冲了进去，大声怒吼着：“你说什么？”

接着，小方抓住沙发上的这个人，用力挥了一拳。旁边的人见状，纷纷上前阻止：“你为什么乱打人？”

小方气呼呼地说：“你说，我什么时候喜欢发怒了？还有，我又什么时候做事冒失了？你说啊！这家伙居然在我的背后胡乱批评我，说我做事冒失、喜欢发怒，胡说八道的人当然该打！”

此时，小方的后面，忽然传来了一个嘲笑声：“喔？你不爱发怒吗？你做事不冒失吗？你看，你现在的举动，不是刚好证实了这一切吗？”

一位哲人曾告诫我们说：“也许你会忽略自己的缺点，但如果人们指出你的缺点，你还是视若无睹的话，那就表明你的判断力有待加强。”

没有人是完美的，每个人或多或少都有缺点，只有正视它，并努力改正，我们才能朝着完美更近一步。

扮吉相的施主

一位修行僧来到施主家，见对方正用杨枝漱口，并把牛黄涂在前额，头顶戴着贝壳，手拿毗勒果高高举起，然后贴在额上，态度非常恭敬。

修行僧看见他如此怪样，不解地询问：“你在干什么？”

施主得意地说：“我要扮吉相。”

“扮吉相能得到什么好处呢？”僧人追问。

“这样必能得到巨大的功德，譬如将死的，得以存活；被捆绑着的，得以解脱；挨打的，能被宽恕等等，不胜枚举。”

听到施主如此无知的话，修行僧笑道：“倘若扮作吉相，就能获得

