

禅

的处世智慧

舒鹰 天丹◎编著

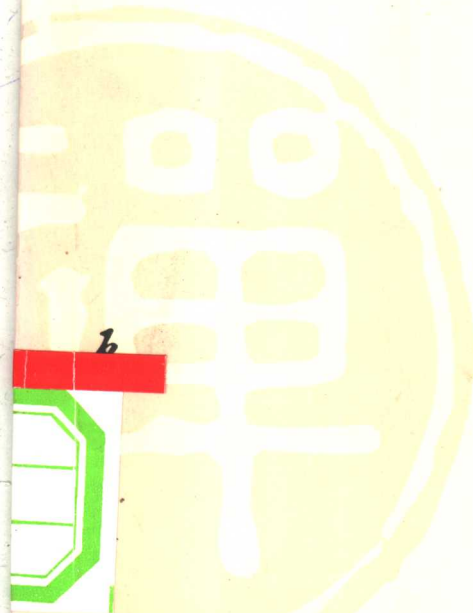
禅的智慧：领悟人生的真谛。

禅的境界：修得生命的超脱。

禅是一项修炼，增智益寿，参悟可得。

禅是一盏心灯，透视自我，善恶可鉴。

禅是一种境界，超然于世，回归生命本真。



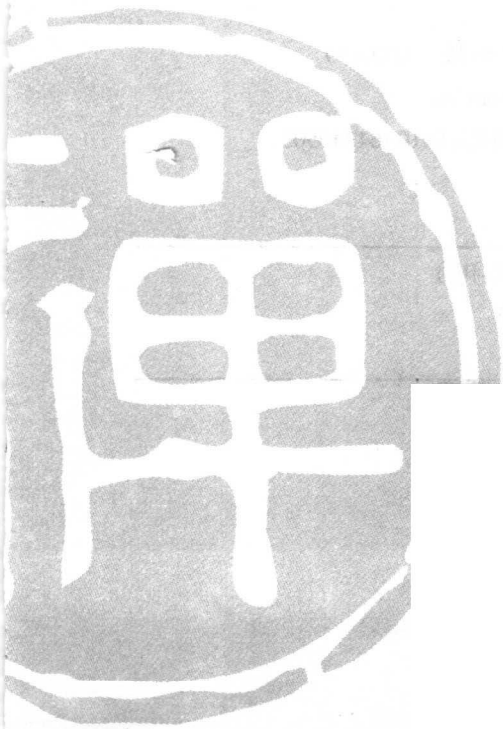
禅

的处世智慧

舒鹰 天丹◎编著

石油工业出版社

禅的智慧：领悟人生的真谛
禅的境界：修得生命的超脱。
禅是一项修炼，增智益寿，参悟可得。
禅是一盏心灯，透视自我，善恶可鉴。
禅是一种境界，超然于世，回归生命本真。



图书在版编目(CIP)数据

禅的处世智慧/舒鹰,天丹编著.
北京:石油工业出版社,2005.3
ISBN 7-5021-5002-1
I.禅… II.①舒… ②天… III.人生哲学-通俗读物
IV.B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009394 号

禅的处世智慧

舒鹰 天丹 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:<http://www.petropub.com.cn>

总 机:(010)64262233 营销部:(010)64240503

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

640 × 960 毫米 开本:1/16 印张:15

字数:230 千字

书号:ISBN 7-5021-5002-1/B·173

定价:23.80 元

(如出现印装质量问题,我社营销部负责调换)

版权所有,翻印必究

禪

前 言

佛曰：有大智慧，得大自在。禅便是人生处世的大智慧。

君不见，风尘世界，歧路纵横。岁月长河，坎坎坷坷。惟返朴归真，方怡性怡情。惟禅心禅智，方世事洞明。

21世纪的人类，处在充满压力、高度紧张的生活节奏中，每个现代人，生活的负担日益沉重，生存的危机日益显现。我们为了谋生而疲于奔命，却冷落了心灵的净化；我们为了追求而执迷其中，却忽略了内心本真的长青之树和不老之源。于是，禅的参悟与修炼，让我们才有了去浮躁、解困惑、除心魔、求真我、圆融通达的生命之道。

何谓禅？禅是一种文化，古老而不陈旧，她蕴



前言

涵了中华民族特有的风采。禅是一项修炼，增智益寿，虽博大精深，却人人参悟可得；禅是一面心镜，透视自我，善恶美丑皆可鉴；禅是一盏心灯，扶正祛邪，内省净心，指引人的心路；禅更是一种巧妙地将信仰与生活、神圣与平凡自然亲切地融合起来的人生智慧。这种智慧，可让我们的心灵可从混沌迷惘中解脱，可使人类的生命到达光明圆满的觉悟。一句话，禅就是用心去感悟的一种回归生命本真的精神境界。



前言

禅不神秘，她早已融入到生活之中，与你我密切相连。禅悟也并不复杂高深，只要把荒芜的心田清扫干净，把曾经阳光的自我重新找回，不被物欲所牵，不为心魔所诱，不作世俗的奴隶，不失仁善的本性，你就能领悟到禅的微妙本质和精要旨义，你就已经达至正大光明、大彻大悟的境界，你就已经开始了自然、自在的崭新人生。

参禅悟禅，之所以在当代盛行，绝非偶然。因为，参禅悟禅之本意，是让人们超越生死，随缘来去。参禅悟禅之宗旨，是让我们接纳自我，肯定自我。参禅悟禅之目的，是让更多的人超然立世，慧心处世。一个把握自己、肯定自己、热爱人生、热爱生命的人，必与禅结成慧缘，必因禅而彻悟，而

自省，而升华。

《禅的处世智慧》一书，是在深刻领会佛教的禅学精义的基础上，对千百年来流传下来的禅人禅事、禅思禅语，进行深入的挖掘，撷取其中对现代人生颇有启蒙与开悟意义的、禅学大师们的哲理名言与妙论，并对其加以概括、浓缩和点评，使读者通过阅读，达到一种心灵的深层体验与真实不虚的人生境界。

全书共分九章：

第一，达观立世。启迪你以禅之慧眼透视生命的意义，以平常之心领悟生活的真谛。

第二，养心怡性。启迪你用心悟禅以打开心灵空间，内养自净以回归生命的本真。

第三，济世积德。启迪你心怀慈悲扶危救国，心胸广阔乐善好施。

第四，执着追求，启迪你信念专一，坚持到底，坚定信仰，奋斗不息。

第五，返朴归真。启迪你超脱物外，随缘来去自然自如，超然立世，保持本真追求清静。

第六，祛除心魔。启迪你净化自己，戒除五毒杂念，修炼内心，不为欲望所诱。

第七，扬善止恶。启迪你仁义爱人，平等待人，



善行助人，慈悲恕人。

第八，苦难砺志。启迪你积极有为，健康向上，承受磨难，催人奋进。

第九，强身健体。启迪你益智养生，怡心愉性，科学健体，心态平和。

以禅心修炼自我，是为了让生命融入更多的智慧力量，融入无量的慈悲之心。以禅智做人处世，是为了让所有的人生自如达观，让所有的生命超脱自在。这是禅的智慧对人类的贡献，这也是本书对读者的祈愿。



前言

编著者

舒鹰 天丹

2005年4月28日于北京

禪

目 录

第一章 达观立世

禅是生活的智慧和艺术。悟禅，可拭亮慧眼，
透视生命的意义，领悟生活的真谛。以禅涤心，净
化心灵，人生将向我们报以微笑与愉悦。

- 一、平常心：自然恰淡是人间真味/2
- 二、随缘：豁达洒脱，随性自然/6
- 三、淡泊名利：恬淡造就高洁人生/10
- 四、财富：贫而无怨，富而无骄/12
- 五、包容：海纳百川，有容乃大/16
- 六、宽恕：宽则容人，宽则得众/18
- 七、大度：以善心包容善恶贤愚/21
- 八、学会放弃：舍得才能自我解脱/23



目 录

九、微笑：微笑是金，利乐有情/27

十、忍让：百忍成金，培植福报/30

第二章 养心怡性

风尘世界，歧途纵横。惟有用心悟禅，方解人生难题。禅是藏在你心中的一盏明灯，教会你自净内养，怡情怡性，为你照亮心境，指引心路。

一、自我深化，为你清净的心保鲜/34

二、内养：内在品质包装了心灵/36

三、无心：这是出世的自在之心/39

四、谦恭：谦恭处事，悟道圆融/42

五、禅定：打造智慧的空间/44

六、排除诱惑：戒迷己逐物/46

七、心外无物：除却无常，生命永恒/49

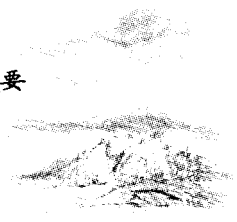
八、自我解脱：摆脱枷锁，自在快乐/52

九、快乐：供养诸佛莫若供养无心/54

第三章 济世积德

一花一世界，一叶一菩提。施予比收受更有福。生命的升华往往缘于助人、救困、放生、布

施。以善念济世，以积德解脱，是悟禅修禅之要义，是大慈大悲之表现。



- 一、同情心：同情即是大慈大悲/60
- 二、助人：助人者，人必助之/62
- 三、放生：常行放生，增加善业/65
- 四、布施：多帮众生，惜福培福/68
- 五、与人为善：诸恶莫做，众善奉行/71
- 六、自我牺牲：牺牲小我，成就大我/74
- 七、功德：施恩图报者无“功德”/75
- 八、去自私：念及他人，关爱众生/78
- 九、众生平等：佛法天界，慈悲同在/80



目录

第四章 执着追求

禅，并不玄奥和神秘，禅无时无刻不在我们心中和生活里。只有专心不二，坚持到底，才能找到禅的真谛。坚定信仰，不懈追求，才能看到希望和光明。

- 一、信仰：人生修炼的成功动力/84
- 二、意志：意志坚定，再难也“能”/86
- 三、自强：没有什么我们不能做的/88
- 四、自尊：我自敬自重，故我在我强/90

- 五、自信：自己便是明珠，便是如来/93
- 六、虔诚：精诚所至，金石为开/96
- 七、执着：放下一切，一心向佛/99
- 八、能者为师：三人行，必有我师/101



第五章 返朴归真

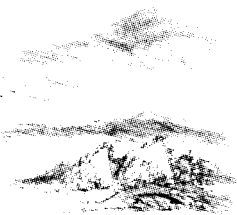
禅的智慧，于生命中最大的意义，便是让人看清自我本性，保持朴实真诚的根性，不为物俗所牵，不被色相所迷，随缘自在的生活。本真才是大造化、大自在。



目录

- 一、超脱：立身于世，突破拘执/106
- 二、真诚：真心做事，坦率做人/108
- 三、正视生死：死不足惧，再无可惧/110
- 四、知退进：退步为前，谦让为高/113
- 五、随他去：不计得失，去留随缘/115
- 六、美德：美丽心灵的幸福种子/118
- 七、错误：知错能改近乎勇/120
- 八、发掘潜能：终身享用不尽的宝藏/122
- 九、珍惜现在：把握住今天的幸福/124
- 十、安贫乐道：修炼自我，妙悦生活/128

第六章 祛除心魔



禅是生命存在的另一种体验，是返朴归真的心境修炼。净化自我，祛除贪、嗔、痴、慢、疑五毒杂念，使心灵彻底解缚，不做世俗的奴隶，即是禅之本质。


- 一、戒贪：摆脱贪欲，人生快乐/132
- 二、戒嗔：去掉嗔心，心灵平静/134
- 三、戒痴心：摆脱愚痴，心灵自由/136
- 四、戒慢：去掉傲慢，心灵自智/138
- 五、戒疑：去掉疑心，心心相通/142
- 六、戒嫉：不要让妒火毁掉自己/148
- 七、戒躁：淡泊明志，心静清凉/151
- 八、除烦：心不妄想，人生自在/154
- 九、无争：无争有得，无为而为/157
- 十、无欲：卸掉重负，除去烦恼/159
- 十一、破执：放下为乐，解脱执迷/163



目录

第七章 扬善止恶

禅虽博大精深，却参悟可得。将信仰与生活、



神圣与平凡自然融合，便可实现禅心的圆融。禅于人生的意义在于大彻大悟，禅于社会的意义在于止恶扬善。

- 一、善念：让心中永存一轮明月/166
- 二、感恩：怀感恩之心必有回报/168
- 三、慈悲：万物生灵，慈悲为重/171
- 四、仁爱：给人类带来和平的阳光/174
- 五、仁义：让善举与你一路同行/177
- 六、止恶：用心感化，成就大道/180



第八章 苦难砺志

目录

直指人心，见性成佛，是禅的核心，也是参悟的真谛。禅的本义是主张人生积极有为、催人奋进。让我们在承受挫折苦难中领悟圆融无碍的生命之道。

- 一、勤奋：一日不作，一日不食/184
- 二、俭朴：成由俭，败由奢/186
- 三、吃苦：苦难是人生的财富/190
- 四、挫折：挫折是飞翔的翅膀/192
- 五、身体力行：亲身躬行真佛法/194
- 六、心中有佛：佛入我，我入佛/196

七、生活禅机：大事需从小事起/198

第九章 强身健体

禅是能让人们契入生命底蕴的法门，修禅亦养生，悟禅能健体。调息安神，养心怡性，益智益寿，颐养天年。使所有的生命得以自在，使人生达至较高境界。

- 一、养生：养性为先，心静身强/202
- 二、运动：坚持运动，延长寿命/205
- 三、坐禅：戒除俗念，开悟自我/208
- 四、食素：斋饭益寿，素食养身/211
- 五、睡眠：入梦是一切精力的来源/215
- 六、减肥：安逸享受不益健康/218
- 七、起居：遵循生命的自然节律/222



目录



第 一 章

达观立世

禅

禅是能够让人们契入生命底蕴的法门，也可以说禅是一种生活的智慧和艺术。通过悟禅，常人便可以拭亮自己的“慧眼”，透视生命的意义，领悟生活的真谛，活出圆满的人生。每一个人都需要禅的智慧，特别是生活在今天这样一个紧张、忙碌、物欲横流的现代社会中，更需要“禅心”的洗涤。

“禅”会教给你乐观、宽恕、包容和忍让，也能教你学会以平常心随缘自适地生活。无疑，禅净化了你的欲望和执着，恢复了心灵的达观，彰显了做人的智慧。禅作为一种生命的艺术，并不神秘，并不深奥，只要留心，禅已经内化在许多人的生活中，禅已经包容在大千世界的点点滴滴，禅已经在人生中向我们报以微笑和愉悦。

禅让你达观！禅教你立世！禅就是生活！



一、平常心：自然恬淡是人间真味

人，只要活得自在，任其自然，劳作也好，休憩也好，都能入佛入禅。要是什么事都放不下，劳动不是劳动，休憩不是休憩，就会堕入人间苦境。平凡恬淡的平常心，是禅的人生第一大智慧。

禅语禅事

道一是中国历史上一位大智大慧的高僧。道一侍奉怀让十年，尽得师父心传。道一俗家姓马，六祖慧能的后世，以道一的门叶最为繁荣，人们尊道一为“马祖”，称道一的禅法为“洪州禅”。

马祖认为：“道不用修，平常心就是道。什么又叫平常心呢？那就是无造作，无是非，无取舍，无断常，无凡圣的心境。穿衣吃饭，行住坐卧，言谈举止，起心动念，一切应机接物都是道。这就如那千万条河流，它们情形各异，然而都同归大海，都同叫海水。”马祖在开示大众中告诫世人：“只要在日常生活中善恶两方面都不沾滞，就可以叫做修道人了。”随顺自然，触类是道，是道一所创的“洪州禅”的特点。马祖的“平常心是道”这一思想，不仅对后来修禅的人起了很大的影响，更对世人的人生态度有着深邃的启示。

一年夏天，仰山禅师离开自己的老师泐山禅师，下山去了，夏天过完的时候，泐山上山向老师问安。

泐山禅师关切地问自己的弟子：“你这个夏天过得怎么样？干了些什么呢？”

仰山恭敬而喜悦地回答说：“报告老师，我在山下自己开垦了一

第一章 达观立世

块土地，播撒了种子，就等着收获了！”

汾山赞许地点了点头：“很好！你这个夏天没有白过啊！”

仰山也问道：“老师，你这个夏天都干了些什么呢？”

汾山笑着回答说：“这个夏天我可没有做什么，就是按时吃饭，按时睡觉。”

仰山高兴地说道：“老师，你这个夏天也没有白过啊！”

汾山呵呵大笑。

有几个学僧听说赵州禅师的大名，千里迢迢赶来请教。

第一个学僧说道：“弟子初入禅门，请禅师指教一二！”

赵州禅师不回答，反而问道：“远道而来，我们寺院给你吃粥了吗？”

学僧回答：“多谢禅师关心，我已经吃了。”

赵州禅师说道：“很好，那就洗钵盂去！”

第二个学僧走上前去说道：“久闻禅师大名，请指教。”

赵州禅师也问道：“你来多久了？”

学僧答道：“今天刚到。”

赵州禅师询问道：“喝过我们寺院里的茶了吗？”

学僧说：“多谢禅师，弟子喝过了。”

赵州禅师便道：“很好，去客堂报到吧！”

眼见这么快禅师就把两个学僧打发走了，一个跟随禅师多年的弟子觉得很失望，鼓起勇气说道：“弟子在这里呆了十多年，也没有等到老师的指导；照今天的情形，也许永远等不到了，我想到别的地方去参学。”

赵州禅师惊讶地说：“你怎么觉得我没有教导你呢？你每天递茶水给我，我喝；每天端饭给我，我吃；你合掌礼拜，我低眉领受。我哪一处没有教导你呢？”

这个学僧突然之间恍然大悟：原来老师每天都在教导我！

赵州禅师第一次参见南泉时，问：“什么是道？”

南泉禅师说：“平常心是道。”