

【听禅宗大师讲人生】

陈慈诚◎著

· 快乐禅

禅来烦去

昔東坡居士作枯木竹石使有枯木石而無竹則枯木無
色矣余作竹作石固無礙于枯木之意在畫竹則竹為主以石輔之
有石及大手竹有竹文出於枯木也亦從古不說也見惟在淡而山矣
漸老弄尺屬 乾隆甲戌重九日 陳慈誠書



九州出版社
JIUZHOU PRESS

听禅宗大师讲人生

陈慈诚◎著

禅来烦去



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

禅来烦去：快乐禅幸福禅/陈慈诚著. —北京：九州出版社，
2004.12

ISBN 7 - 80195 - 204 - 9

I. 禅… II. 陈… III. 禅宗 - 通俗读物 IV. B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120122 号

禅来烦去：快乐禅幸福禅

作 者 / 陈慈诚 著
出版发行 / 九州出版社
出 版 人 / 徐尚定
地 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号
邮政编码 / 100037
发行电话 / (010) 68992192/3/5/6
邮购热线 / (010) 68992190
电子信箱 / jiuzhoupress@vip.sina.com
印 刷 / 九洲财鑫印刷有限公司
开 本 / 960 × 635 毫米 1/16 开
印 张 / 30
字 数 / 430 千字
版 次 / 2005 年 1 月第 1 版
印 次 / 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 7 - 80195 - 204 - 9/B·113
定 价 / 44.00 元 (全二册)



《生活禅系列丛书》

总 序

净 慧 （中国佛教协会副会长）

有不少学者常常这样讲：“佛教产生于印度，发展于中国，开花结果于日本。”每次听到这话，总不免要兴起许多感慨来。在宋以前，我国佛教非常发达，当时有八个主要的大宗派，其中禅宗是最具有中国特色、最能体现佛陀本怀的一大宗派。那时禅宗的法脉几乎遍及整个大江南北，并东传日本、韩国，南达越南等地。南宋以后，我国佛教开始慢慢走向衰落。到了近代，佛教近乎奄奄一息了。为什么会出现这种情形呢？原因是多方面的，我想其中一个最主要的原因，恐怕与中国后期的佛教脱离社会现实、专为死人服务、为死后服务的修行作派有关。

由此我想到了一个观点，就是：如何去现实地定位佛教与现实人生、与社会大众之间的关系，对佛教的存在和发展来说，是至关重要的；佛教的兴由是，佛教的衰亦由是。看看历史上佛教兴衰跌宕的轨迹，不难发现这一规律。

佛陀在世的时候，印度思想界极其纷乱复杂，各种思潮迭起，形形色色的外道见达六十多种。在这种情况下佛教能够兴起并迅速在社会上传播开来，成为一种为绝大多数人乐意接受的社会主导思潮，这同佛陀反对种姓制度、主张众生平等，关注世间伦理道德和终极价值关怀的建立，关注人生的痛苦与解脱以及心灵的净化、社会的祥和、世界的和平这一既出世又入世的做法有直接的关系。读一读《阿含经》，我们会感觉到佛陀的讲法非常亲切平和，生活气息很浓，对当时印度的社会道德生活、精神生活和良好社会秩序的建立起了极大的作用。

到了部派时代，由于上座部比丘比较保守，拘泥教条，从而导致了佛教渐渐地脱离了现实生活和社会人群，成了一种经院式的学



说。于是从大众部中衍生出来的大乘佛教，在日益抬头的婆罗门教的刺激下，开始了一种意义重大的对上座部佛教的运动，重新把佛教从山林中为少数人所独享的状态拉回到现实人群，高扬佛教“利乐有情、庄严国土”的大乘菩萨精神，从而使佛教爆发出一一种前所未有的勃勃生机。这一运动对后来的佛教乃至对整个东方文明的影响是非常巨大的。

再回过头来看看我们中国的佛教。在唐代，我国佛教的宗派很多，但是这当中也存在着一个弊端，那就是佛教学术化的倾向日益浓厚，忽视了在现实生活中对佛法的真修实证，从而使佛教变成了一种远离社会的知识。这样一来，佛教现实生活的基础和适应能力也就变得很脆弱了，因此当会昌法难一来，顷刻之间，禅宗以外的各大宗派的寺院和经典遭到毁灭性的破坏，昔日的繁华也就不再存在了。若不是禅宗以其扎根现实生活、于当下关怀生命的觉悟和解脱以及自食其力、注重真修实证的宗风使佛教具有了强大的生存能力，从而使佛法的慧命以一种生活方式得以延续，恐怕佛教早就完了。

历史告诉我们，佛教的兴盛和繁荣离不开现实生活，离不开社会人群，佛教存在的价值不仅要通过个体的解脱这一出世的方式表现出来，同时还要通过帮助社会确立和完善健康的道德体系、积极的人生价值关怀、依正不二的环保意识，通过净化人心、祥和社、维护世界和平等等入世的方式表现出来，而且这两者在时空上是不能够分开的。换句话说来说，个体的究竟解脱只有在利益人群和社会的行为中才能够真正地得到实现。任何脱离社会的做法，只会把佛教更快地推向灭亡。

中国佛教经过近百年来的沧桑磨难，早已是积重难返了，加上“文化大革命”期间又遭受了一场空前的浩劫，可以说是元气大伤。幸好我们终于迎来了改革开放、政通人和的大好局面，有党的宗教信仰自由政策作保证，佛教终于有了复兴的机会。在这种情况下，如何使佛教能够尽快地走出低迷的状态，恢复其本有的勃勃生机，从而更好地为社会主义物质文明和精神文明建设服务，便成了摆在我们每一位佛教工作者面前的一项非常重要而又紧迫的任务。十多年





前，我提出了“生活禅”这一修行理念，主张“觉悟人生，奉献人生”，主张“在尽职中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，在保任中证解脱”等等，目的也就在这里。

当然，“生活禅”的提出，并不是我个人的创造。早在民国初期，太虚法师有感于中国佛教脱离社会现实这一弊病，就提出了“人间佛教”的口号。解放后，中国佛教协会前会长赵朴初先生进一步把建设“人间佛教”当成了中国佛协的一长期奋斗目标。虽然离成熟的人间佛教还有一段比较长的距离，但是我们毕竟迈出了第一步。

为了推动佛教在新时期更好地为现实服务，也为了争取更多的人对“生活禅”的认同与参与，十多年来，在中国佛协和河北省委、省政府的亲切关怀和大力支持下，我们河北省佛教协会围绕“生活禅”这一主题，陆续展开了一系列活动，如创办《禅》刊，举办“生活禅夏令营”等等。虽然我们取得了一些成绩，在教内外引起了比较好的反响，但是这仅仅是一个起步，还有很多的事情需要我们继续去做。

这次整理、编辑、出版这套“生活禅系列丛书”，算是我们对过去工作做一个阶段性的总结，也是继续迈向未来的一个新的起点。生活禅的实践是一新的课题，我们在探索的过程中，自然会有很多不成熟的地方，希望广大热心的朋友们同发慈悲喜舍心，多多提出宝贵意见，以便我们今后进一步推动佛教事业积极与社会主义社会相适应。

于赵州柏林禅寺问禅寮



序

让人生的成功与快乐从禅儒的心中流出

禅无疑是佛教里最美的，它所讲的缺陷即圆满，即是美；这个世间是至真、至善、至美的一真法界，同时也超越了一切宗教，把眼光牢牢定位在了我们的现实人生当中。

在禅者眼里，“日日是好日，时时是好时，人人是佛种”。

禅心就一直在你我的心灵中，只待我们共同努力发现出来。

禅，会以一种契合时代、契合人文环境的形式，使每一个人都能达到古今一贯的最终目标——圆融喜乐的人生。

一、生活中的禅

我们是无时无刻不在红尘中打滚的人，但无论任何时间，任何地点，我们同样也能融入宇宙的本体中，与一切圣贤同思维、同境界——这种境界只不过是你可以一切处都能随时随地地融入自己所处的境地，看起来一无所得，而事实上我们得到了“全部”。

人活在特定的时空中，在特定的人群里，并没有确定无疑的哪一部分是你，哪一部分是别人：你的痛苦往往只不过是感应别人的悲伤；你的解脱，也替别人将痛苦解除，这时候，别人也是你的自性众生。

应该把自己化为亿万微粒分子，融入所处的任何时空——学习一切处，包括向自己学习，达到时时是我，片片是我，无论好、坏、顺、逆，缺陷即是完美，都珍视地去品尝。

彻底究竟的解脱，并非只有出家才能达到，沿着入世的路线，运用世间的方便，同样也可以达到自我的净化。

而只有认识到自己心灵的强大力量的人，才可以做成功的人，也才有资格入住大雄宝殿。

我们的可贵正在于：

我们每个人都有内在自我成全的能力，只要依赖正确的方式

努力去实行，就必能得到成果，成为一个自在自得，永远处于安详喜悦的觉悟者，成为自己身心的真正主人。

二、生命的颂歌

当整个宇宙间一切生命体在同一时刻唱起赞歌的时候，天乐竟然真实地从孩童无邪的眼中流淌出来，在一切形式的时空中交响——生命，美丽如歌。

然而这一切，都只是因为有了生命，有了你，你这宇宙本体的精灵，宇宙才会如此美丽。

自性中，亮的潜灯如豆萌起，渐扩开来，彻照漆黑的亘古长夜。当光升起来，亮起来，光子团冲过一切物质的粒子，加速、再加速，刹那间就以无量倍光速飞射，飞呀飞，经过无数劫，星系生了又灭，灭了又生。

虚空中，你看到那么超过太阳一万亿倍的光无边无际，似乎宇宙间每一个原子都被照亮了，照透了，质子、电子粒粒可数，你甚至越过了这光，俯视到虚空的蓝亮，世界，改变了模样。

有很长时间，你迷失在这片光里丢了自己，你甚至以为自己本来就淹没在这光之海里，何必去找。

大概，是某一天你很想看看身边的风景——比方一片脉络盎然的绿叶，你看到了什么？——这瑰丽威严无处不在的光竟然就是从你自己这儿流出的，正溢出一团一团的明亮懒洋洋地围绕你的周围盘旋，那么柔静亲切地一遍遍呼唤着你，远远地，更多更密的光团如波般呼啸而去，一种久违了的，忘了已经太久、又似乎乍识新知的，携上心头。

恍然，欣然，傲然，一切所能想到的、体验和未体验的情感刹那间从脚漫到头，让你品味了个够；那双眼，似乎不属于自己的眼看到光的虚空轰雷一般炸响粉碎成末，又碎成粒子互相逸开——

世间的一切都没有变过，只是在一个阳光不算很烈的也许明媚的下午，你正站在某个地方，风中一种熟悉的气息依然袭进鼻孔。

禅，让我们的人生永远摆脱苦恼，从此成为一个快乐、成功的人。



录

总序

序

悟快乐……



悟烦恼……



让人生的成功与快乐从禅悟的心中流出

1

佛祖的贪婪与开示

——让你快乐要做三件事

尹氏主仆的颠倒梦想

——参禅：逍遥自在从何来

三悟“晒海苔”

——健康最有利，心安最幸福

1

11

华子病愈后的苦恼

——健忘症的绝妙启示录

佛光禅师“没有时间老”

——“恼还是不恼”，在于“我还是无我”

谁放的，谁拿走

——参禅六要：怎样清除苦恼

怎么出得去

——借“云水之道”，去心中不安

禅来烦去

• 快乐禅 •



悟善恶.....



悟随缘.....



悟宽容.....



悟真我.....



悟人我.....



慧明是怎样觉悟的

——善恶放下，智慧便起

爱善嫌恶要不得

——给自己一颗完整的宽容心

“云水随缘！”

——一种美妙的人生感觉

鱼对禅师复仇的经历

——通过解放别人，实现解放自己

小溪与牧羊人

——批评人时给自己留点退路

随缘来去都好

——禅者的为人：灵活而开朗

给他们装一口好牙

——不起诤心自平安

我是谁？

——悟透人生最大的问题

一休禅师晒肚皮

——我最珍贵

汾山变水牯牛之后

——我是牛，牛是我

锄头的游戏

——禅者相处的人际楷模

小的使唤老的

——老禅师的“公司经营法”

心如牛粪的苏东坡

——参禅十分钟，让自己像牛粪一样脏

22

26

32

39

45



悟 忍……



悟完美……



悟分别心……



悟 心……



把骂送给他

——以守为攻的还辱法

一个男人的婚姻烦恼

——24字解怨法

道元禅师的惟一收获

——好好享受自己那一颗柔软心

梦窗国师挨打之后

——忍辱宽恕的伟大感召

和尚忍养私生子

——白隐禅师举重若轻化解耻辱

52

不要走极端

——五祖法演的“四不可尽”处世智慧

求爱的哲学

——完美的禅正在于不求完美

64

心无分别

——做人做事的圆融大机

吉凶的辩论

——摆脱内心灰暗的纠缠

69

遇到猛虎

——不要给心画圈圈

佛祖的遗言

——求人不如求己

金碧峰躲鬼

——无执心者无惧无忧

74

3

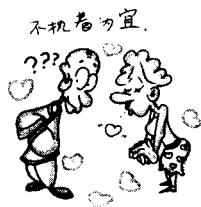
禅

来烦去

快乐禅



悟大爱.....



悟平常心.....



悟自由.....



悟承担.....



无德的“四禅”

——教你成为最有魅力的人

少年被捂嘴

——怎样让孩子得智慧

阿难怕女色

——不执著为宜

82

天气严寒即佛法

——庄严人生尽在平常生活中

禅师卖油

——凡圣一体的有趣人生

盐贵米贱

——平常心是福

葫芦里装盐

——参透你的平常心

90

伯乐管马

——如何实现心灵的自由解放

一知换得万事休

——自心放下便自在

小沙弥的“硬麻薯”

——勇敢承担自由

99

只管打他脸

——剑道与人生同理

师徒的拳掌

——从公司经营看你的师徒水平

107



悟行愿……



悟空……



悟知见……



悟禅默……



修道可得富贵

——福慧双增的人生之路

辗伤马祖脚

——生活的信心与进退法

炉中有火么?

——自己发现自己

不如草木

——一种“生命中不能承受之轻”

把女儿嫁给我

——如何打开智慧之门

113

喝酒的觉受

——空并且幸福着

床下的怪物

——“空”也会成噩梦

127

都是魔说的

——愚蠢的模仿将一事无成

千万别“学”禅

——知识靠学得，智慧靠证得

木匠心得

——成功本领在心不在经

132

无话可说

——精彩生活出在大沉默之后

疑杀天下人

——禅语不语含万机

“老僧正持不语戒!”

——心安故沉默

考验本寂

——让自心成为珠宝

139



悟解脱……



悟觉悟……



悟观照……



丧妻之痛

——只要自信，没有解脱不了的痛苦
珠宝放在哪里

——解脱的样子是这样

良宽诗悟

——提得起放得下

赵州掐女尼

——心净者自净

老僧观木偶

——人生如戏好坏由心

园头说花草

——一堂攸关一生的教育课

弘辨答帝问

——让心通达无边，万变自如

听墙壁说法

——让心广大无边，万物融融

如何明白自己的心

——直指成功快乐人生的坦途

请听“只手之声”

——踏上心灵的解脱之旅

踩死母蛤蟆

——烦恼源于自欺

雪峰关你什么事？

——和你的名字保持距离

拂尘与棍子

——做事先懂“禅宗心法”

鸡和蛋都对

——美妙有效的思维方式

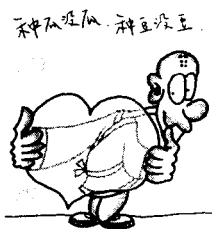
148

156

175



悟心性……



悟自性……



悟入世……



脏盆不能盛饭

——洁净的心才能导致人生之福
 一只狗的地狱经历
 ——怎么样才是对自己善爱一点
 仰山种地，沩山睡觉
 ——人生的不二法门

189

佛陀问宝

——聆听自己内心的声音
 盲人提灯
 ——点亮心灯，人生路才顺
 色即是空
 ——莫让自心唱反调

滴水无限大

——一心能生万法，一念能做大事
 行不行都行
 ——放过自己，好生活才能来
 向内问道
 ——内心是伟大的力量之源
 心造一切
 ——种瓜没瓜，种豆没豆

204

妄念如何止

——心归自性则清净
 有“我”就无“道”
 ——心中无我道自显

208

入世才圆满

——美妙红尘好修行
 苏轼的苦中作乐
 ——顺逆成一片，成就好人生



悟死亡……

生死自由否???

我死后的世界???



死亡是什么

——佛经中的各种譬喻

生死随缘

——力尽心安

为死亡欢笑的禅

——潇洒来自达观

德照大疑问

——禅观中的死亡出路

能忍与灯油

——生来死去有禅味



悟快乐……

人生原本应该有更多的喜悦和悠闲，我们的心灵完全可以是欢乐而舒畅的净土世界。

转一个角度来看世界，世界无限宽大；换一种立场来诗人事，人事无不和安。

人生在世，一切的物质只是让我们在日常中能方便顺利。因此对物要心存感恩、爱惜及满足，如此，生活在人间就会处处感到心安意足，时时觉得欢喜快乐。

佛祖的贪婪与开示

——让你快乐要做三件事

释迦佛祖在世的时候，有一个信外道的国王，忽然发起善心来了，他要布施大批金银财宝，就在王宫前搭了一个布施的场所，求布施的是谁一概不问。各人一律尽自己手掌的大小，拿取一把财宝。

这件事给佛陀知道了，认为这是度化国王的机会到了，于是便打扮成一个梵志（道人），去了布施的场所。佛陀正要取一把财宝的时候，国王很和蔼地问他说：“请问道长，你拿这一把财宝回去，可以将你的用度告诉人吗？”“我希望建造一所住宅”。佛陀简单地回答了以后，便用手拿了把财宝走了，但不大功夫，却走了回来，将刚才取的一把财宝放回原处。

国王见了很奇怪地问道：“为什么你忽然走了回来，又将财宝放还了呢？”“你施我的一把财宝，却还不够造一幢住宅，要想取个老婆吧，老婆又娶不成，如果没有老婆吧，造个住宅也是白