

炎热人生中的一部清凉书

大忙人，是那些汲汲于名利，为生存和发展奔波不止的人，其中多有事业成功、前途光明的人。

但你在忙忙碌碌中是否曾意识到自己丢失了些什么？

远在天边的孜孜以求，近在身边的却视而不见，这是很多大忙人的通病。

忙忙碌碌 禅法中享片刻清静 求求索索 顿悟中看真实人生

给大忙人读的

禅书



孙郡锴◎编著

中国华侨出版社

给大忙人读的



孙郡轸◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给大忙人读的禅书/孙郡锴编著. —北京: 中国华侨出版社,
2009. 6

ISBN 978 - 7 - 80222 - 969 - 3

I. 给… II. 孙… III. 禅宗—通俗读物 IV. B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081144 号

●给大忙人读的禅书

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 慧

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 260 千字

印 刷/北京东方圣雅印刷有限公司

版 次/2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 969 - 3

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

这婆娑世界便是一片苦海，无论如何都难逃尘世的重压，却又一切尽如镜花水月，繁华过后终成空。无论悲喜，哭过笑过之后，亦为罔然。所以，看惯这尘世浮华之人，苦求解脱，却终是心有余而力不足。于是，依附于禅。那么禅为何物？事实上，禅的本质极其简单，只要放下知见分别、远离价值判断取舍贪著，透彻地直指事物本身，就可以明心见性。

然而，这世间有几人可以放下、远离、不贪？所以虽经苦修，却依然难成正果。所以，我们不必强求真实的解脱，只需将一颗狂躁、贪恋、执著的心放平和一点，再平和一点，不要太过狂躁、贪恋、执著，就会活得比原来真实、快乐。

我们不要老得太快，却聪明得太迟。人生算起来也不过是3万天左右的时间。倘若总是在匆忙的追逐中不得闲暇，不得安恬和快乐，岂不太痛苦？放下执著的贪恋、一切随缘、一切随性。那些曾经拥有的就让



给大忙人读的禅书

它远去，那些未来无知的就让它慢慢靠近，我们只抓住现在拥有的，感受真实的酸甜苦辣。这就是禅告诉你的简单生活。

累了的时候还是看一看那窗外的风景吧。那湛蓝湛蓝的天、洁白悠闲的云、娇艳欲滴的花可以证明你曾经在此驻足停留……

目 录

第一章 悟心悟性：

找到认识自己的最佳途径

“天上地下，惟我独尊。”佛陀一生下来就指天指地说了这句话，揭示人自身之可贵，绝对不可替代。恒河有万沙，但每粒沙都宝贵。所以，人不应从外物取物，要从内心取心。

1. 人应有自知之明	(2)
2. 尊重自己的本性	(3)
3. 持一颗平常心	(6)
4. 任心清净	(8)
5. 心定则事定	(11)
6. 从小事中磨炼心性	(14)
7. 从心开始	(16)



目 录

CONTENTS

第二章 悟苦悟乐：

做苦海中一个快乐的人

佛陀说：“极乐世界”，这不是一张空头支票，而是真实的。人心欢乐时，整个世界都是美好的。如何得欢乐心？那就要做欢乐人：无愧、无执、无怒。

1. 快乐之道 (24)
2. 无苦何来乐 (26)
3. 简单才能快乐 (28)
4. 比较得来的苦恼 (31)
5. 何不放下 (34)
6. 知足常乐 (36)
7. 与幽默结缘 (40)

第三章 悟富悟贫：

不要让自己做一个心理的穷人

佛陀说：“无执”，指出“有执”是自毁本性。手上抓的东西多了，最后你会一样都抓不住。外物无限，但你心力有限。好东西要都要不完，反会断送自己。

1. 你眼里的财富 (44)
2. 不要落入财富的陷阱 (46)
3. 安贫乐道 (49)
4. 守义而富且贵 (52)
5. 钱因人而有罪 (55)

6. 君子爱财，取之有道 (58)
7. 金钱与自由你选择什么 (60)

第四章 悟生悟死：

正确面对生死

佛陀说：“不应取法”，讲万法归宗，真正的法只有一个，就是永恒的、不生不灭的自在法。你与死亡同体。所有生命都应该感谢死亡，因为如果没有它的限制，我们就真的死亡了。畏死者求生，怕黑的人自身放射光芒。

1. 生命无常 (64)
2. 自杀是罪 (67)
3. 参透生死心自宽 (71)
4. 珍惜活着的时间 (74)
5. 生死皆是禅 (77)
6. 由死而悟 (79)
7. 停一停生命的脚步 (82)

第五章 悟进悟退：

自由进退、智者长存

佛陀说：“应无所往”，也就是说不可停留。在你停留的地方，就是你的路终止的地方。

1. 以退为进 (86)
2. 人生要随缘而定 (88)
3. 向目标直行 (91)

4. 立即行动 (94)
5. 以勤作桨 (97)
6. 向同一个方向前进 (100)
7. 做人要留退路 (103)
8. 欲速则不达 (106)

第六章 悟守悟立：

变通当随时随势

佛陀说：“万法无滞”，你不停留，便不被困住，在该流动和超越的空间里，如果你依然保持原有的状态就只能被淘汰和遗忘。

1. 因时而守，因地而变 (110)
2. 让不可能成为可能 (112)
3. 坚持与变通 (115)
4. 坚守自我 (117)
5. 找不同的方法 (120)
6. 唤醒你的天分 (123)

第七章 悟爱悟恨：

爱恨因缘而起

佛陀说：“色不异空。”指出空（虚无）与色（实有）相依存，当你感觉空虚时，你就获得了实实在在的空虚。这是你最大的收获，你将根据你收获的空虚收获等量甚至超量的快乐与幸福。

1. 最伟大的母爱 (128)

2. 朋友之爱贵乎知己	(132)
3. 爱恨皆源于情	(134)
4. 聚散随缘	(136)
5. 不要错过了才知道后悔	(138)
6. 平淡是真	(141)
7. 不要期待完美的爱情	(144)
8. 别让感情错位	(147)

第八章 悟宽悟严：

宽严有度则可自在安乐

佛陀说：“能安忍之人，以安忍庄严其身，遇事皆能忍，安忍又为勤勉之人，所必有之行持。又修行之人，亦仗安忍之力，为自己之力，因安忍一事，能带来大福大乐。”

1. 宽容是一种美	(154)
2. 请你选择宽恕	(156)
3. 有容乃大	(159)
4. 懂得分享	(162)
5. 不要在小事上计较	(165)
6. 严于律己，宽以待人	(168)

第九章 悟善悟恶：

永为善事，永为善人

佛陀说：“非身是名大身。”讲大身（大我）来自非身（非我）。要想修成金刚不坏之身，成就万世基业，就要把自己交给众人，这样才能

完善自我，引领众生。

1. 勿以恶小而为之 (172)
2. 爱这世间一切生命 (174)
3. 常行忏悔 (178)
4. 放下善恶 (181)
5. 盲人点灯 (182)
6. 一视同仁度世人 (186)
7. 有颗慈悲心 (188)

第十章 悟得悟失：



怀一颗平常心对待得失利害

佛陀说：“应无所住。”就是要我们去掉执著心，不要执著于某个目标，不要为求一点，而失掉一面。因为你只有一个，而目标却可以是很多个。

1. 舍与得 (192)
2. 生活的两面 (194)
3. 忍小舍谋大得 (197)
4. 不要太固执 (200)
5. 只选适合自己的 (203)
6. 何必盯着成功不放 (207)
7. 舍去无益之物 (210)

第十一章 悟清悟浊：

糊涂的活着比清醒时更快乐

有的事不明白就不会牵肠挂肚，就会少一分烦恼。佛陀说：“一切万法不离自性。”就是说人不可自寻烦恼，人说我痴，我就痴给他看。

1. 难得糊涂 (214)
2. 糊涂才是大学问 (216)
3. 糊涂人最高明 (219)
4. 心清而形浊 (222)
5. 智识点亮人生 (226)
6. 于细处看清世人 (229)
7. 一半清醒一半醉 (232)

第十二章 悟礼悟道：

礼遇他人于己无害

佛陀说：“入于人群中，自未知他人，他人未自知，不应心自恃。”那些在人性上冷漠傲慢的人，很容易遭到突然的失败，而那些有礼有节、有爱心的人则可以得到人们加倍的尊敬和爱戴，并可因此获得持续不断的成功。

1. 待人莫失谦恭 (236)
2. 以暖语对人 (239)
3. 放下你的优越感 (242)
4. 先礼后行 (245)

5. 道乃平常心 (248)
6. 有道之人更谦卑 (250)
7. 道在信与不信间 (254)

第十三章 悟高悟低：

不要将自己凌驾于他人之上

佛陀说：“留连众生。”是讲人必然在众人中做人。佛陀当初抛弃的也只是王位，并非众生。我们都是众生，所以，不要以为我们自己就高于他人之上。

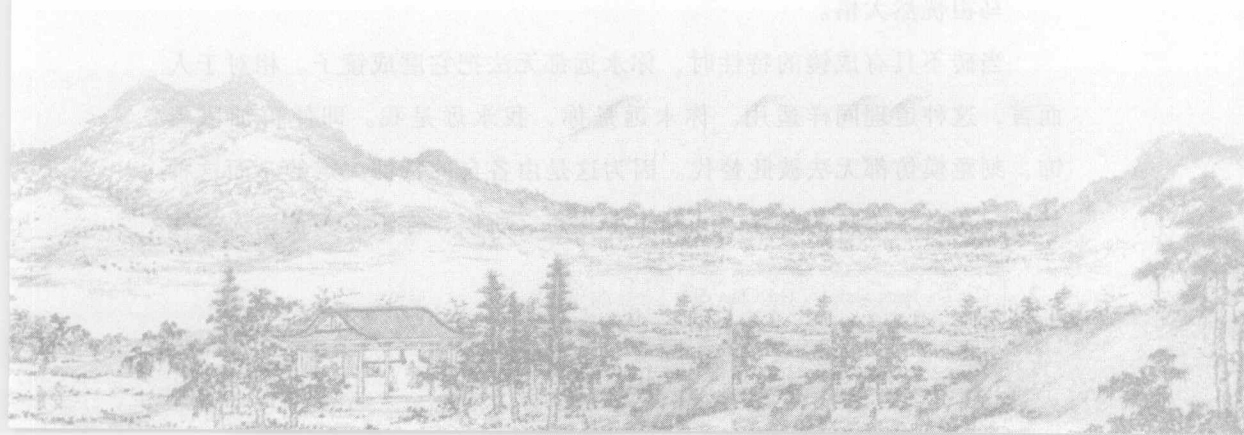
1. 得意时当知抽身而退 (258)
2. 圣人无名 (260)
3. 言语低调一点 (262)
4. 做人还需谦虚一点 (265)
5. 真正的高贵 (268)
6. 先低才能后高 (270)
7. 别把自己看得太高 (273)

第一章

悟心悟性

找到认识自己的最佳途径

“天上地下，惟我独尊。”佛陀一生下来就指天指地说了这句话，揭示人自身之可贵，绝对不可替代。恒河有万沙，但每粒沙都宝贵。所以，人不应从外物取物，要从内心取心。



1. 人应有自知之明

你我皆凡人，却总妄想做一个非凡人，知物之好坏，而希望得其精而弃其糟，恨不能网天下之精华尽收己囊。正如佛陀所说：“不应取法，不应取非法。”明白自己的自身条件才是取诸于外的资本。如果你只知道要取物之精华而不知自己有没有与之相对等的能力，那就该是你一生中最大的憾事了。所以，人贵有自知之明。

南岳怀让禅师有一弟子名叫马祖，马祖在般若寺时整天盘腿静坐，苦思冥想。怀让禅师便问他：“你这样盘腿而坐是为了什么？”

马祖答道：“我想成佛。”

怀让禅师听完后，拿了一块砖，在马祖旁边的地上用力地磨。

马祖问：“师父，你磨砖做什么？”

怀让禅师答道：“我想把砖磨成镜子。”

马祖又问：“砖怎么能磨成镜子呢？”

怀让说：“砖既不能磨成镜，那么你盘腿静坐又岂能成佛？”

马祖问道：“要怎么才能成佛呢？”

怀让答道：“就像牛拉车子，如果车子不动，你是打车还是打牛呢？”

马祖恍然大悟。

当砖不具有成镜的特性时，你永远都无法把它磨成镜子。相对于人而言，这种道理同样适用。你永远是你，我永远是我。即使再加以雕饰，刻意模仿都无法彼此替代。因为这是由各自的特性决定的。而这种特性又决定了各自的生存方式和生存状态。所以，你不必羡慕别人的优

越之处，也不用诋毁别人的缺点。说不定你有比别人更优越的地方，只是你不认识自己那光明的一面。也说不定你在诋毁别人缺点的时候，自己正犯着同样的错误，做着相同的傻事。只是你不认识自己那黑暗的一面。

人贵有自知之明，只有自知才能正确地评价自己，才不会犯蚍蜉撼大树的错误，也不会畏首畏尾错失良机。仔细地观照自己的内心世界。在喧嚣的尘世留一片可以静憩身心的领地，倦时燃一炷兰香，悠然独坐，也许你可以突然顿悟、参透人生的玄机——知己察己，方能取外物之精华而弃外物之糟粕。尤如伯乐识马，韩愈在《马说》里慨叹：“世有伯乐，然后有千里马，千里马常有而伯乐不常有。”韩愈意在慨叹人生际遇之不平。然而，你若无千里之才，安能稳享千里马之遇？你若无伯乐之智，安能识世间良驹？所以，要求诸于外必应先求诸于内。



我们最想改变外物，最难改变自己。然而，却不知想要改变外物必须先要改变自己。而要改变自己，必须先要认清自己。



第一章



2. 尊重自己的本性

凡法俗事的纷繁芜杂使我们渐染失于心性的杂色。每一次的呈现都多了一点修饰，每一次的语言都少了一分真实。习惯于疲惫的伪装，总以为这样就可以赢得更多，过得更好。蓦然回首，那些希冀着的，仍需希冀，那些渴盼着的，仍需渴盼。惟独改变了的是自己的本性。扪心自问：“我是否在意过自己最真实的内心世界？尊重过自己的本性？”心

悟心悟性
找到认识自己的最佳途径

会告诉你那个最真实的答案。有多少人曾想过改变自己，以追逐想要的一切，到头来才发现，自己做了一个邯郸学步的寿陵少年，不仅没有得到自己想要的，还丢了自己最初拥有的。那么，当初为什么就不能尊重自己的本性，做那个最真的自己？也许正是因为没有彻悟。

文喜禅师去五台山朝拜。到达前，晚上在一茅屋里住宿，茅屋里住着一位老翁。文喜就问老翁：“此间道场内容如何？”

老翁回答道：“龙蛇混杂，凡圣交参。”

文喜接着问：“住众多少？”

老翁回答：“前三三、后三三。”

文喜第二天起来，茅屋不见了，只见文殊骑着狮子步入云中，文喜自悔有眼不识菩萨，空自错过。

文喜后来参访仰山禅师时开悟，安心住下来担任煮饭的工作。一天他从饭锅蒸汽上又见文殊现身，便举铲打去，还说：“文殊自文殊，文喜自文喜，今日感乱我不得了。”

文殊说偈云：“苦瓜连根苦，甜瓜彻蒂甜，修行三大劫，却被这僧嫌。”

有时我们因总把眼光放在外界，追逐于自己所想的美好事物，常常忽视了自己的本性，在利欲的诱惑中迷失了自己。所以才终日心外求法，因此而患得患失。如果能明白自己的本性，坚守自己的心灵领地，又何必自悔自恼呢？

诗人卞之琳写道：“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。”带着妻儿到乡间散步，这当然是一道风景；带着情人在歌厅摇曳，也是一种情调；大权在握的要员静下心来，有时会羡慕那些路灯下对弈的老百姓，可是平民百姓没有一个不期盼来日能出人头地的；拖家带口的人羡慕独身的自在洒脱，独身者却又对儿女绕膝的那种天伦之乐心向往之……