

体味禅的智慧·感悟人生真谛

生命有太多遗憾，人生里有太多无奈。但透过禅的意境来看我们的现实生活，多一分禅境和哲思，凡事认真些、主动些、努力些，凡事乐观些、平和些、宽容些，只有这样才能品味到人生的浓香，「冷水泡茶慢慢香，情到深处比茶浓。」一切随缘，一切随遇而安。

禅外禅里 悟人生

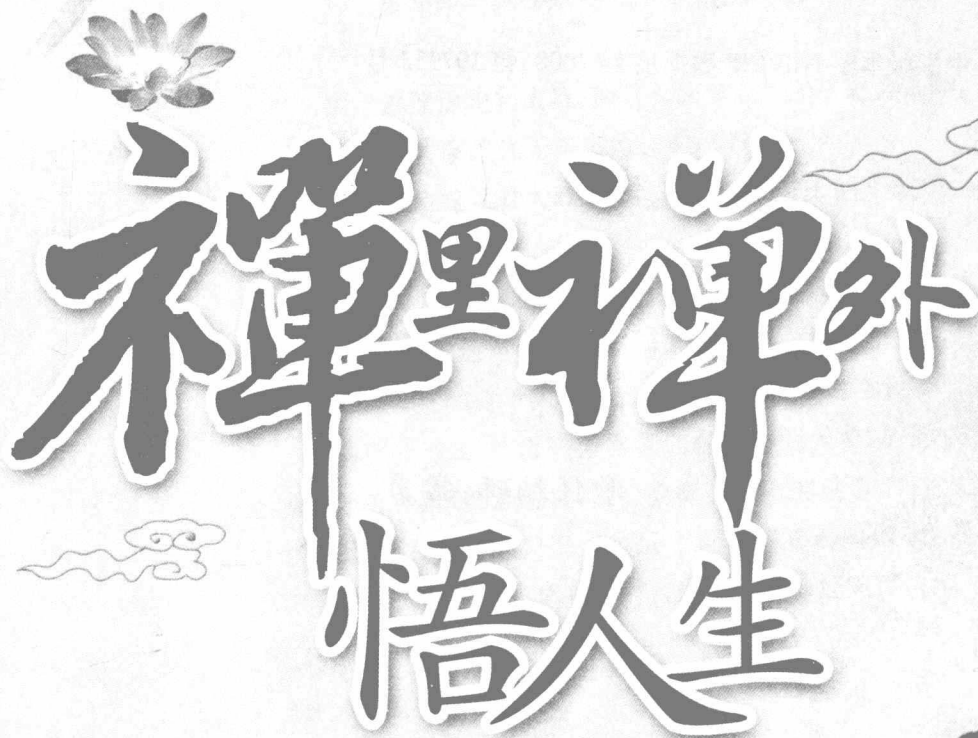
禅解人生味 佛渡有缘人

赵文明编著

净化心灵，
抛却忧虑，
斩断愁苦，
须从心开始，
从而达到身心的真正愉悦。

中国商业出版社

赵文明 编著



禅里禅外 悟人生



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅里禅外悟人生/赵文明编著. —北京:中国
商业出版社,1905.6

ISBN 978 -7 -5044 -6348 -7

I. 禅... II. 赵... 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(2008)第 197933 号

责任编辑:常勇

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店北京发行所经销
北京市金瀑印刷有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 19.5 印张 220 千字
2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价:36.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

当前,社会生活在显示其丰富的同时,也让人感到了它的繁杂。与此同时,许多来自工作、生活、学习上的压力,使得越来越多的人感到生活的空虚,精神的焦虑,就如同迷失于风沙中的羔羊,不知如何去面对这让人欢喜让人忧的尘世纷争。为了摆脱这种种苦恼,人们开始四处寻医问方,渴望找到治疗心灵疾苦的灵丹妙药。

作为中国哲学重要组成部分的禅学,在解决生命问题,提高生命境界等诸多方面,一直以来就备受人们重视。它以其独特的人生态度、价值观念和审美情趣对世人的思维方式和价值取向产生了深远的影响。

禅,平淡而神奇、充满了智慧与机趣。它是人类心灵终极的追求;它有着震撼人心的魅力;它在开拓人们心灵,启发人们智能方面超凡脱俗。

一个人如果能在现实生活与工作中理解禅的智慧,运用禅的方法,就能解除生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍,使得人际关系更趋于和谐,家庭更趋向和睦,工作更加顺畅,事业更容易成功;同时,精神上更充实,道德上更圆满,心灵上更纯洁。

只要细心体会,其实在我们的现实生活中,处处都充满着禅意和禅机。有许多人,他们往往由于不了解自己或不敢突破自我意识,因而无法体会到自身也具有感知禅的潜能。所谓“百姓日用而不知”,说的正是这个道理。

本书精选两百多篇有关禅的小故事,同时又立足现实,适当插入部分与当前生活衔接紧密的生活实例、历史故事,从平常心态、净化心灵、认清自我、玲珑处世、成功方法、远大目标、敢于创新、日常智慧、解放思想、把握命运等十个方面加以归类整理,以此说明运用禅学处理现实生活中存在的矛盾和困惑的重要性与必要性。在每篇小故事的后面都附有相应的人生感悟,但愿它能给我们的工作与生活带来更多的有意义的启迪,帮助我们更接近并最终达到成功。

我们之所以如此努力地编写此书,就是希望那些迷航的灵魂能在半睡半

醒之后清醒地沿着正确的航线行驶。

让我们在禅的指引下,运用禅的智慧,开发我们的心智,涤荡我们心灵,共同进入超脱的自由世界,抵达生命的圣殿,抵达成功的彼岸。

以此为序。

目 录

前 言

第一章 心如止水,宠辱不惊: 保持一颗平常心

法师蒙冤.....	3
是你自己多管闲事.....	4
消气.....	5
心中的石头.....	6
心不静的老和尚.....	7
不同的理解.....	8
走向平衡的王位.....	9
一切顺其自然	11
法师的炼金术	12
见佛成性	13
禅师躲鬼	14
自觉心安	15
普化禅师涅槃	16
佛的烦恼	17
改变你自己的心态	18
“富贵不全”和“富贵无边”	19
道是平常心	20
快活烈汉	21
怀着一颗平常心	22
有黑点的珍珠	23

不愿等待	24
咸也好,淡也好.....	25
用心去造	26
尼姑的纸条	27
沙弥开悟	27
日日是好日	29
云在青天水在瓶	29
舍大取小	31
两种梨	32
佛塔上的老鼠	33
不留平常心	33
生死由他	34
随心性	35
人生要善于等待	36

第二章 深思静虑,心镜常明: 剖析自己,净化心灵

打扫心灵的殿堂	41
人到无求品自高	41
自傲的隐峰	43
古镜未磨	44
公平不公平	45
拿掉颈上的铁枷	46
快乐的生活	47
原原本本才是真	48
今天不方便	49
不能只想不做	50
点亮心灯	51
真的扫干净了?	52

如何修行	53
永远跟随你的只有心灵	54
生气时绕着房地走3圈	56
一休万休	57
满了吗?	58
生活在别处	59
坐在哪里	60
敬钟如佛	60
切忌心存疾病	62
给予	62
写字悟道	63
除去心头火	64
敞开封闭的心门	65
心净是净	66

第三章 洞明世事,认清自己: 善于发现自身的价值

所长无用	69
仰之弥高	69
让别人看见我	70
别人不是你的镜子	72
扭捏作态的驴	72
两个水桶的对话	73
慧明求法	74
身怀宝藏却自甘堕落	75
驴子和他的主人	76
不受欢迎的乌鸦	77
珍珠与沙粒	78
最大的危险源于自身	79

金钩钓鱼	80
慧海求法	81
剑短一分,险增三分.....	81
葫芦的最大用途	82
佛就在你身上	83
牛粪与火鸡	84
晒躯壳的人	85
恶魔的帮手	86
学历代表过去	87

第四章 惜情感恩,广结善缘:以玲珑 的处世之道顺势应时

像螺丝钉一样婉转曲折	91
待人如待己	92
荔枝之缘,得到真传.....	93
割肉喂鹰	94
用技巧使对方服从	95
白隐忍辱	96
处在相撞的航线上	96
出门在外心情不好	97
相命的秘诀	99
宁愿把肉吃下去	99
一匹不能负重的骡子.....	100
铜镜人生.....	102
酒缸里的人.....	104
为师胸怀.....	105
一个半朋友.....	106
自己射自己.....	107
胸襟宽广才能成大业.....	108

媳妇与女儿·····	109
复仇的故事·····	110
解脱的途径·····	111
主动让一让·····	112
一道算术题的答案·····	113
你付出什么,就得到什么·····	114
两匹马拉车·····	115
先涂肥皂水,再刮脸·····	116
菊花飘香·····	117
一尊菩萨·····	118
心中自有明月·····	120
禅师被踩之后·····	120
陷阱·····	121
大碗面和小碗面·····	122
珍惜你遇到的每一件东西·····	123
心中要装着别人·····	125
嫉妒之心害人不浅·····	126
化缘多反没功德·····	127
智者箴言·····	128
技巧精湛的木师和画师·····	129
找错了人·····	130
灯的光芒没有任何损失·····	132
得寸进尺的骆驼·····	133
都是第一·····	134
赤脚为你开门的人·····	135

第五章 聚沙成塔,滴水成海:成功 需要正确的方法和踏实的态度

打坐不能成佛·····	139
-------------	-----

鱼骨刻的老鼠·····	140
成功之路并非都是直线·····	141
时刻把握住前进的方向·····	142
心即是佛·····	143
佛法大意·····	144
危机·····	144
如虫衔木·····	145
贼·····	146
求道·····	147
穷汉和富翁·····	148
束缚是为了更好地成长·····	149
简单事情重复做·····	151
画好自己的底线·····	152
成功的秘诀·····	153
你为什么是穷人·····	154
站起来次数·····	155
选择伸手可及的目标·····	156
身后有一只狼·····	157
射箭的秘诀·····	158
一点都不觉得重·····	158
真正的强者·····	159
一百倍和一千倍·····	160
穿越沙漠·····	161
处理好当下的一切·····	162

第六章 参禅立志,志向高远: 人的一生要有远大的志向

抬头走向成功·····	167
将军斩马·····	168

山顶,原来并没有草	169
学僧难咽乞丐饭	169
老鹰的再生	170
禅师与道士	171
公鸡的梦想	172
下午卖什么	173
原妙立誓	174
保持向上看的雄心	175
道信的志向	176
你到底想得到什么	177
化整为零	179
拥有一颗金子般的心	180
断臂求法	182
放弃安逸	183
方丈的心愿	184
简单道理	185
山谷的起点	186

第七章 禅机处处,不断创新: 生活和工作要敢于创新

老弹一首曲子的悲哀	189
依葫芦画瓢	190
法远活佛	190
快乐是一种心理状态	192
因小失大	193
公鸡与虫子	194
尊师而不“唯师”	195
真正的领导	196
方丈的继承人	196

好好看门·····	197
一下再一下地敲下去·····	198
河边的苹果·····	199
方丈斩蛇·····	200
换一个角度看问题·····	201
背麻和背金·····	202
学会换位思考·····	203
要有敢于突破“经验”的勇气·····	204
乞丐、石块和棍子·····	205
敬佛无定法·····	206
园头育苗·····	207

第八章 读禅悟道,转识成智:在平常 小事中感悟生活的智慧

你的早餐变凉了·····	211
点茶·····	211
急着赶路的商人·····	212
生与死·····	213
发挥自身的能力·····	214
把握住现在的幸福·····	215
父亲的遗嘱·····	217
先把身边的小事做好·····	218
过桥的盲人·····	218
一块破旧的马蹄铁·····	219
佛心·····	220
天生我才必有用·····	221
弄脏的盆子能盛饭吗?·····	222
疯子和呆子·····	223
一切皆禅·····	224

完整的牛群·····	225
两只青蛙·····	225
随时留意我们所说的话·····	226
一切都在·····	227
拾海星的故事·····	228
仁和尚悟道·····	229

第九章 看破放下,离苦得乐:舍弃 太多的欲望,快乐地生活

鬼扛和尚·····	233
天帝拜访妇人·····	234
信誉比任何财富都宝贵·····	236
乞丐的快乐·····	237
放开自己的身心·····	238
苏掖的故事·····	239
放下·····	239
不同命运的两把宝剑·····	240
请弟子开示·····	241
将自己推上绝路·····	242
给自己准备一个“布袋”·····	243
唾沫自干·····	244
执迷不悟·····	245
不要被虚名所累·····	246
富楼那传法·····	247
修道者·····	248
学会享受阳光·····	249
谁在捆绑你·····	250
一屁打过江·····	251
杯水禅机·····	252

在取得之前,要先学会付出	253
固执的骡子	254
贪婪的代价	255
快乐是自己的事情	256
绳断蛋破	257
做什么都不能舍本逐末	257
不是为了生气而种兰花	258
生命之舟需轻载	259
诚实	260
以不变应万变	261
去除闲名	262
方丈的谎言	263
谁的坐姿好	264
佛祖	265
第一名	266

第十章 冲破囚笼,笑对困境: 命运掌握在自己手里

努力克制自己	269
要识别真正的机会	270
该怎样牧鹅	271
成功的真谛	273
最有价值的东西	273
面对紧锁的大门	274
每个人都应该学会选择	275
三年与三天	276
其实世界全都一个样	278
沙漠经历	279
跨越生命中的障碍	280

枯井脱困·····	281
虔诚的信徒·····	282
自己的蓝天·····	283
始终没有遇到过一次机会·····	284
以苦为乐,化苦为乐·····	285
美玉的诱惑·····	285
置之死地而后生·····	286
一个攀岩的女孩·····	287
撑开自己的伞·····	288
没有鱼鳔的鱼·····	289
成功者自救·····	290
现在就剃度·····	290
你就是佛·····	291
钢玻璃杯的故事·····	292
要有一抬腿就过去的勇气·····	293
困境即是赐予·····	294

第一章

心如止水,宠辱不惊:保持一颗平常心

平常心是一种境界,是对生命透彻的领悟,一切烦恼困顿,均可弃之流水。领悟生命的真谛,知晓弥足珍贵,以一颗宁静的心态善待一切,无论狂风暴雨、惊涛骇浪、世事沧桑、坎坷历程。

古人云:生命薄如蝉翼,存在就该满足。这就该是平常的心态吧。

