

我们身边的

禅

感悟生活中的禅意和智慧

沧浪

主 编



忙碌的生活，忙碌的人们，常常在稍有闲暇时就禁不住问：我欲何往？我忙何为？
我们文化里几千年来沉淀下的佛心禅境，往往能像清风像明月，拂尘拭垢，让我们的心灵宁静清透，回归和谐，回归幸福。

中国妇女出版社



沧浪
主 编

中国妇女出版社

我们身边的禅

感悟生活中的禅意和智慧



作者：沧浪
责任编辑：王江华
出版发行：中国妇女出版社
社址：北京
电话：(010) 67011111
邮购部：(010) 67011111
发行部：(010) 67011111
印刷：北京印刷厂
开本：787mm×1092mm
印张：16
字数：300千字
版次：2009年9月第1版
印次：2009年9月第1次
ISBN 978-7-80203-702-0
定价：25.00元

图书在版编目(CIP)数据

我们身边的禅——感悟生活中的禅意和智慧 / 沧浪主编. —北京: 中国妇女出版社, 2009.10

ISBN 978-7-80203-765-6

I. 我… II. 沧… III. 佛教—通俗读物 IV. B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第115249号



我们身边的禅——感悟生活中的禅意和智慧

作 者: 沧浪 主编

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 170x240 1/16

印 张: 14.5

字 数: 169千字

版 次: 2009年9月第1版

印 次: 2009年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-765-6

定 价: 28.00元



超凡脱俗的智慧

在我们修炼禅宗之前，山脉是山脉，河流是河流；在修炼禅宗之时，山脉不再是山脉，河流不再是河流；修完禅宗之后，山脉仍然是山脉，河流仍然是河流。

禅是一种智慧的境界。

身入禅境心自静，心入禅境性自明。禅固然是宗教，但是它关怀现实人生，注重当下的平凡生活。穿衣吃饭是道，担柴运水是道，它并不神秘，禅门从来都是对所有人敞开的。

佛说，人生在世如身处荆棘之中，心不动，人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，伤其身痛其骨。人与佛密不可分，放得下、看得开的人就是佛。在这个世界上，名是绳，利是绳，尘世的诱惑与牵挂都是绳。人间喜乐无常，尽情尽兴的狂欢之后，随之而来的，往往是深不可测的空虚。所以说人不自由，连喜乐都不受自己的控制，必须接受种种制约。要想得到解脱，就必须放下心中的执著，必须具有“以退为进”的达观，无争无执，方能在万里晴空下，与清风、皎月，自然同在。

佛说，许多得与失就在一念之间。以出世之心对待入世之事，会让我们的人生开阔许多。



从生命整体的角度看，一时的胜负得失转瞬即逝，只有合乎天地至理的安闲欣悦，才能够长久地存在。正所谓“天不坏道亦不坏”，以自己的心同化天地至理，才能够得到长久的安闲，不为愁苦所扰。做到了这点，就能得到真正的自由。即使在旅途中，依然有闲心欣赏身边的美景，似乎万物都是自己的兄弟，都能和自己有真正的交流。当自己从月亮中也能体悟到和自己一样的佛性时，真的就只想笑着对它行一个礼。怎么样才能找到自己的佛性？说起来很难，其实做起来，却一点也不复杂。既然是返本还源，回到自己的根本，那只需要不被外面的诱惑带着跑，不迷失真我，自然就能做到了。

与佛结缘，当我们感到厌倦了尘世喧嚣的时候，佛会让我们疲惫的心灵得到一些宁静；当我们觉得内心被烦躁填满的时候，佛会让一股清泉浇熄我们心中的愁怨。佛是一种解脱的智慧，一种追求快乐适意生活的心境，佛以非凡的智慧道出超脱的人生心境，点破世俗迷障，以睿智的机锋给世人以明示，为世人指明人生的方向。

“生活是禅”，是要人们在生活中体悟禅





道。离开了生活去求禅问道，无异于缘木求鱼，无从可悟。正如六祖慧能所说：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”菩提为心，尘埃源于生活，用禅的智慧去清扫，便自现宁静天地。

佛的智慧，博大精深，包罗万象，不仅只是一些精深的禅理，也有诸多关于人生的通俗哲理。在佛教经典中，有不少经典是寓教于事，或因事而说的，这其中的事就是佛经中精彩的故事。这些故事蕴涵着丰富的哲理，在看似质朴的形式中，闪烁着灵智的火花，它们就像晶莹的宝花点缀着佛教经藏这棵常青树。

品读经典的禅林小故事，让你在轻松自然的享受中领悟禅的独特思想魅力。让你知道，禅虽高深，但形式却极其简单、生动，所谓不立文字，直指人心。书中每一则故事都充盈了禅家智慧，佛教经典，隐含了无穷的人生真谛，是一本觉悟人生的绝佳书本。通过一个个经典故事，悟出关于人生的一些哲理，让你有所感悟，有所借鉴，有所发现，并从中得到启迪。

编者



智慧禅



慧眼看人生

摩诃般若波罗蜜言：大智慧到彼岸，此须心行，不在口念。在任何一个两难命题面前，智者既不“向左走”，也不“向右走”，而是开辟第三条道路，“向上走”。修佛是修心，佛无处不在，修佛不在表象，太过于执著外在，反而会迷失其中。心中有佛，便是与佛有缘。

- 打坐与参禅 〇二
- 送他一轮明月 〇三
- 不要有「满了」的想法 〇四
- 战胜自己 〇五
- 马上剃度 〇五
- 吃梨的学问 〇六
- 清除心灵的尘埃 〇七
- 「放下」的境界 〇八
- 奸商 〇九
- 盲人打灯笼 〇一〇
- 人的声气 〇一一
- 虚假的客套 〇一二
- 离地六寸 〇一三
- 不许说话 〇一四
- 脾气是父母生的 〇一五
- 皈依佛门的国王 〇一六
- 德山悟道 〇一七
- 从容处事 〇一九
- 本来面目 〇二〇
- 远虑近忧 〇二一
- 慧可「谈」禅 〇二二





快乐禅



心灵的瑜伽

随缘自适，笑对生活，这就是禅。有多少聪明的世人，在对待快乐的问题上总是不得要领，执著于假想的烦恼紧追不舍、四处求助，总是烦恼不堪。只要当下安心，从有心到无心，从有我到无我，从有生到无生，你就是禅者，领悟了“无我”的真谛，你就立刻拥有了大千世界的一切。

烦恼即是菩提 二四

一切顺其自然 二五

让人愉快的美德 二六

全然的快乐 二七

囚禁自己的年轻人 二九

没有时间老 三〇

不为生气种兰花 三一

无价之宝 三二

盐的味道 三三

仙崖禅师劝架 三四

慈悲之心 三五

事半功倍 三六

要懂得感谢别人 三七

小沙弥喂猫 三八

一坐四十年 三九

苦瓜的味道 四〇

快乐是佛 四〇

名医的烦恼 四一

防心中之贼 四三

妻子偷人 四四

无心茶 四五

忍他人之不能忍 四六



哲理禅



乱花迷人眼

禅宗认为，“佛法在世间，不离世间觉”，奇特返于自然，获得平凡恬淡的平常心，这就是禅心。只要活得自在，劳动也好，休憩也好，都能入禅入佛。禅，有时候要超越生活，但更多的时候，禅本身与生活是合一的。

羊的选择 〇〇・八

助人不该求回报 〇〇・九

生命只在一呼一吸之间 〇〇・五〇

善恶正反 〇〇・五一

谁缚谁解 〇〇・五二

布施有度 〇〇・五三

禅镜照性 〇〇・五四

活在当下 〇〇・五五

将军与和尚 〇〇・五六

补鞋老头 〇〇・五六

果报 〇〇・五八

害人之心不可有 〇〇・五九

摒弃杂念 〇〇・六〇

人生如茶 〇〇・六一

如人饮水，冷暖自知 〇〇・六二

水满自溢 〇〇・六三

汾山的火种 〇〇・六四

一个与十个 〇〇・六五

不做任何解释 〇〇・六六

归还别人的谩骂 〇〇・六七

乌龟与野狗 〇〇・六八

写字悟道 〇〇・六九

方丈买佛像 〇〇・七〇





励志禅



巧合是机缘

人生如白驹过隙，转眼白头，禅教我们注重当下，立大志，并立即努力，付诸实践。如果人人都能肯定自我，肯定自己的价值和存在，那就是找到了真我。莲出淤泥而不染，我们应该像禅师一样，不断地在生活中磨砺自己，把“小我”融入到“大我”中去，生活就会变得波澜壮阔。

- 乞巧买饼 〇七二
- 剑道要诀 〇七三
- 化城 〇七四
- 求人不如求己 〇七五
- 生活禅机 〇七六
- 佛陀的施舍 〇七七
- 自了汉 〇七八
- 为谁忙碌 〇七九
- 现在就来拥抱我 〇八〇
- 你是佛主 〇八一
- 坚持自我 〇八二
- 万事皆因果 〇八三
- 临济圆寂 〇八四
- 糖饼 〇八五
- 最甘美的苹果 〇八六
- 好东西不可独享 〇八六
- 门里还是门外 〇八七
- 我不是众生 〇八八
- 抛开「我慢心」 〇八九
- 智舜割耳 〇九〇
- 真理与邪见 〇九〇
- 圆梦 〇九一
- 滴水悟道 〇九二
- 出世入世 〇九三
- 一块被遗弃的石头 〇九四



教育禅



一沙一世界

世间事，不是一味执著就能进步的，留一点时间给自己思考，不急不缓，不紧不松，才是入道之门。禅宗告诉我们，即使在老师面前，学生也应该有自己的独立见解。学习和参禅一样，是终身的事情，并无捷径可走；只有脚踏实地做好每一件事，才能获得成就。

- | | | | |
|---------|-----|----------|-----|
| 禅之教育 | 九九六 | 良宽教甥 | 一一〇 |
| 佛陀论马 | 九九六 | 无心禅 | 一一一 |
| 拳头与手掌 | 九九八 | 不可替代的五件事 | 一二二 |
| 以指见月 | 九九九 | 临济开悟 | 一二三 |
| 和尚与鬼 | 一〇〇 | 陈操悟禅 | 一二五 |
| 钱财乃身外之物 | 一〇一 | 寸丝不挂 | 一二六 |
| 真正的地狱 | 一〇二 | 沉默大师 | 一二七 |
| 到处是路 | 一〇三 | 复仇的故事 | 一二八 |
| 保持平常心 | 一〇四 | 生命是宝 | 一二九 |
| 禅师插秧 | 一〇五 | 一切皆空 | 一二二 |
| 心与性 | 一〇六 | 无明苦海 | 一二三 |
| 园艺和教育 | 一〇七 | | |
| 荔枝之缘 | 一〇八 | | |
| 高与远 | 一〇九 | | |





信念禅



逆境中奋进

佛祖有言，地狱天宫，皆为净土；得念失念，无非解脱；成法破法，皆名涅槃；智慧愚痴，通为般若。信念主导着我们的人生之路，成佛成魔，也全在一念之间。信念的力量，在于即使身处逆境，亦能扬起前进的风帆。拥有美好的信念，便能在得失中解脱。



- 酥油换水 ○ ○ ○ 一三一
- 峭壁上的草莓 ○ ○ ○ 一三一
- 慈悲不杀 ○ ○ ○ 一三〇
- 在坎坷的路上行走 ○ ○ ○ 一二九
- 聚沙成塔 ○ ○ ○ 一二八
- 国王赏赐 ○ ○ ○ 一二七
- 耐心等待 ○ ○ ○ 一二六
- 立雪断臂 ○ ○ ○ 一二五
- 鹦鹉救火 ○ ○ ○ 一二四
- 沙弥开悟 ○ ○ ○ 一三三
- 得不偿失 ○ ○ ○ 一三四
- 普愿吃肉 ○ ○ ○ 一三五
- 两个挑水的和尚 ○ ○ ○ 一三六

优美禅



灵动的韵律

禅并不神秘，它只不过要我们领略眼前的美景，触目为青山绿水，抬头见白云悠悠，低头见一江月色，千山竞秀，蜂蝶翩舞。美丽的形式千差万别，美丽本身却是无差别的。万物皆是活泼的“道”，到处都是流光溢彩的智慧。

- | | | | |
|--------|-----|---------|-----|
| 花雨不沾衣 | 一三八 | 僧与佛珠 | 一五〇 |
| 一片菜叶 | 一三九 | 一堆牛粪 | 一五二 |
| 敬钟如佛 | 一四〇 | 行脚僧 | 一五三 |
| 禅师的洗脚石 | 一四一 | 黄檗禅师和母亲 | 一五四 |
| 法力无边 | 一四二 | 葬礼 | 一五六 |
| 逍遥圆寂 | 一四二 | 圆泽投胎 | 一五八 |
| 度人度心 | 一四四 | 从心所欲 | 一五九 |
| 美丽的寺庙 | 一四五 | | |
| 皆因绳未断 | 一四六 | | |
| 黄金毒蛇 | 一四七 | | |
| 时间纽扣 | 一四八 | | |
| 色即是空 | 一四九 | | |





顿悟禅



佛度有缘人

以佛度日，以佛疗心。可使心灵得以平静，思想得以升华，智慧得以宽广，人格得以美化。不以物喜，不以己悲。感受名利之外的宁静、淡然、幸福、怡然自得、清幽淡雅。我们只要有一颗渴望真、善、美的心，有着向往获得智慧与真理的追求，我们就是“有缘人”。

与菩萨无缘 一六二

收获 一六三

贫公见佛 一六三

三十两银子 一六四

佛心可度 一六六

四事不久长 一六八

真正的老师 一六九

佛化丑儿 一七一

一只逃鸽 一七二

非礼少女 一七四

文殊菩萨的考验 一七五

佛陀的爱怜无处不在 一七九

500盲人见佛陀 一八〇

两兄弟劝化父母信佛 一八二

观音菩萨和看门人 一八四

谁能成佛 一八六

国王与树神 一八七

借钱敬佛 一八八

渔人求度 一九〇



佛心禅



闭门即深山

一颗真正的佛心可以无处不在，可以淡然无痕。以恬淡和包容的佛心对待万事万物，这是一种境界，也是一种修行。佛的超脱、平和、清新雅致，在喧嚣的尘世中，为我们带来一种心灵的体悟，一丝菩提的清凉，一分身心的安慰。

如来不舍穿针之福 ● 一九二
洗涤心灵 ● 一九二
舍身布施 ● 一九四
剥皮济众 ● 一九六
贫妇施豆 ● 一九八
尼提得道 ● 二〇〇
阿难迷情 ● 二〇一
淡泊生死 ● 二〇三
无我 ● 二〇五
洗足盆 ● 二〇六

荒淫国的下场 ● 二〇七
升天 ● 二〇八
鬼子母 ● 二一一
无言的感化 ● 二二二
舍得放下 ● 二二七



壹

智慧禅



慧眼看人生

摩诃般若波罗蜜言：大智慧到彼岸，此须心行，不在口念。在任何一两难命题面前，智者既不「向左走」，也不「向右走」，而是开辟第三条道路，「向上走」。修佛是修心，佛无处不在，修佛不在表象，太过于执著外在，反而会迷失其中。心中有佛，便是与佛有缘。





打坐与参禅

慧能禅师见弟子终日打坐，有一次便问道：“你为什么终日打坐呢？”

弟子回答：“我参禅啊！”

慧能禅师说：“参禅与打坐完全不是一回事。”

弟子回答：“可是你不是经常教导我们要守住容易迷失的心，清净地观察一切，终日坐禅不可躺卧吗？”

慧能禅师说：“终日打坐，这不是禅，而是在折磨自己的身体。”

弟子糊涂了。

慧能禅师紧接着说道：“禅定，不是整个人像木头、石头一样死坐着，而是一种身心极度宁静、清明的状态。离开外界一切物相，是禅；内心安宁不散乱，是定。如果执著人间的物相，内心即散乱；如果离开一切物相的诱惑及困扰，心灵就不会散乱了。我们的心灵本来很清净安宁，只因为被外界物相迷惑困扰，如同明镜蒙尘，就活得愚昧迷失了。”

弟子躬身问道：“那么怎么样才能祛除妄念，不被世间之事所迷惑呢？”

慧能禅师说道：“思量人间的善事，心就是天堂；思量人间的邪恶，就化为地狱。心生毒害，人就沦为畜生；心生慈悲，处处就是菩萨；心生智慧，无处不是乐土；心里愚痴，处处都是苦海了。”

弟子终于有所醒悟。