

在故事中参透禅机，在禅意中觉悟人生

禅悟

冯丽莎◎编著

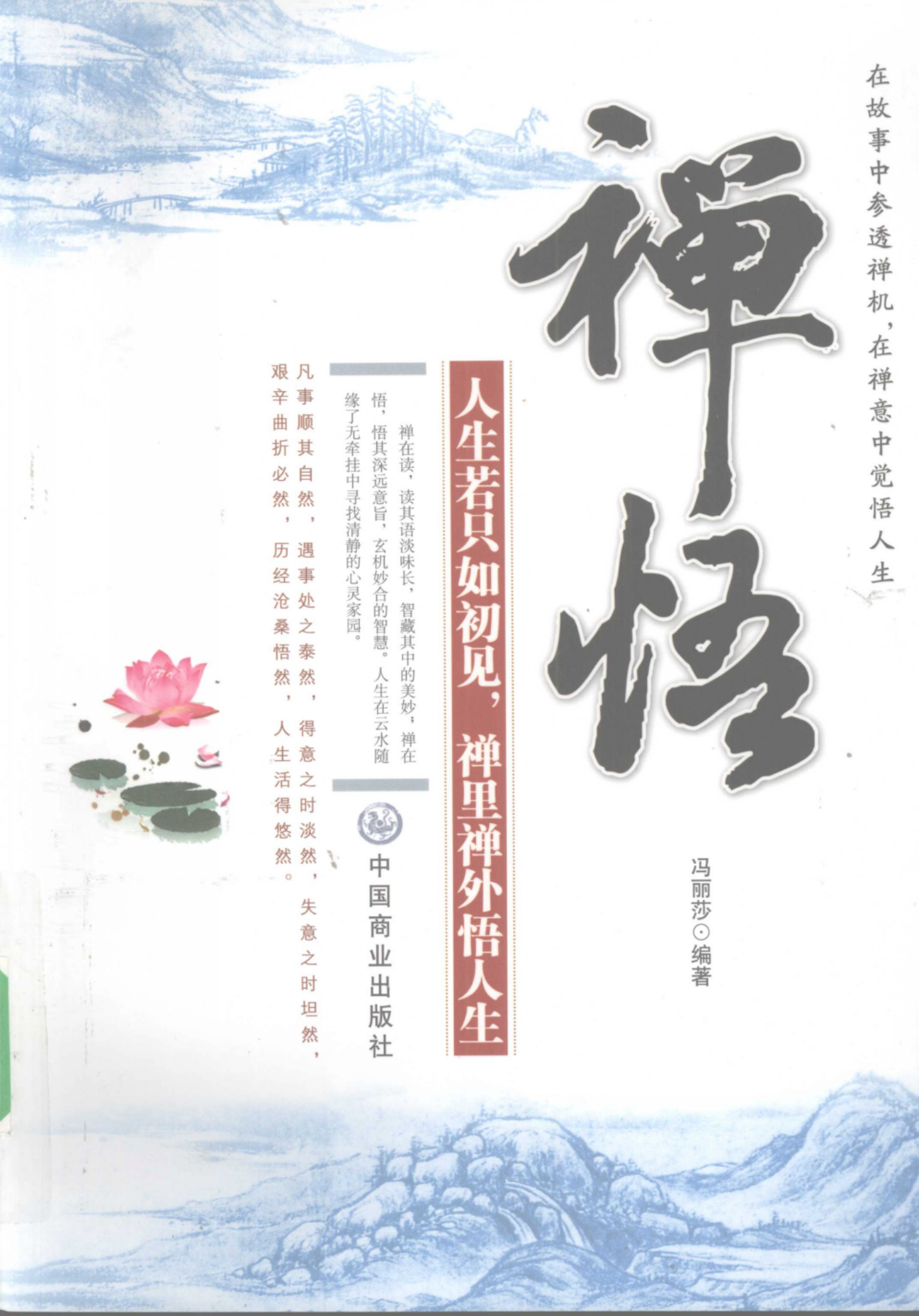
人生若只如初见，禅里禅外悟人生

禅在读，读其语淡味长，智藏其中的美妙；禅在悟，悟其深远意旨，玄机妙合的智慧。人生在云水随缘了无牵挂中寻找清静的心灵家园。



中国商业出版社

凡事顺其自然，遇事处之泰然，得意之时淡然，失意之时坦然，艰辛曲折必然，历经沧桑悟然，人生活得悠然。



在故事中参透禅机，在禅意中觉悟人生

禅悟

人生若只如初见，禅里禅外悟人生

冯丽莎◎编著

中国商业出版社



图书在版编目(CIP)数据

禅悟/冯丽莎编著. —北京:中国商业出版社,2009.7

ISBN 978-7-5044-6589-4

I. 禅… II. 冯… 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(2009) 第 116295 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 17.625 印张 250 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价:32.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

序言

生活是什么？没有人能给出答案。但若用禅心去体察生活，那么生活的定义自不难解。因为生活中处处是禅，而禅也是生活。禅的目标就是觉悟，禅者的生活就是觉悟的生活。觉悟以后，使我们展现内心自我与实相世界的本来面目。禅要人不离现实，从生活当中悟道，然后在生活当中证道行道。正所谓，行住坐卧皆有禅意，清茶淡饭皆有禅味，生活就是禅，一切都是禅。而生活更是有得有失，有苦有乐，有欲有求，有喜有悲……生活充满了酸甜苦辣。假如我们能正确地对待这些经历，那么我们将能用禅心来面对生活，生活也将会充满欢乐。

禅，是一种思考，一种表现，是集合的智慧结晶。

日常中，我们常常身陷于形形色色的纷争和困扰，总是无法宁静，总是无法超脱。我们向往着闲适快乐的生活，却又往往在现实利益之前备受着种种羁绊。可见，“功利”的杀伤力是如此顽固和强大。

面对生活，一切皆取决于心境的高与低和空与实。要让我们时常保有一颗平常心，就得千方百计将一切的利益和纷争都看淡，无论做什么事情，都得像吃饭睡觉一样平常和简单。然而，平常并不代表庸碌无为，而是更加地对人生充满热情，充满积极乐观的进取精神。

禅师有云：禅者之所以为禅者，应在于他心如大海那样深邃宽广，似秋月那样皎洁柔情，像镜子那样明亮清纯。因而，禅者方能两袖一甩，一路清风；布履一双，踏遍山河；仰天一笑，快慰平生；张口即佛，人人皆成菩萨；与人为善，天天都是好日子。

我们在生活中学习参禅悟道，并非是说我们必须看破红尘归之于佛门，过一种苦行僧的生活。“参”或“悟”，参的是一颗心，悟的是一种人生态度。



禅

悟

面对生活，我们需要感悟得失，努力保持达观心性，让自己豁达大度。因为有得有失，世间万物皆有定数。得也，失也；失也，得也。从一个更长时段更广空间来看，得与失是多么的无足轻重。失之东隅，收之桑榆。看到了这一点，看开了得与失，人生就会更加潇洒和豁达。人世间，唯一不变的就是变。上帝不会让某个人永远失败，永远倒霉，在给他关上一扇门的时候，一定也会给他打开另一扇窗。所以，得失淡然，得失坦然，得失自然，这才是真正的强者心态，智者所为。

面对生活，我们需要感悟苦与乐。苦为乐，乐为苦，苦与乐的感受全在于一心。达摩面壁，凡人皆称其为苦修，有谁知道达摩祖师在静修中，心归空灵，慧及宇宙，体肤之苦尽皆化为心灵的极乐，哪有半点苦楚可言。人生都是同理，善于从事物中寻找乐趣的人，无论遭遇到多大的坎坷磨难，都能以积极的心态去面对，而且还会以迎战坎坷为极大的快乐。相反，如果一个人成天总是悲苦心，看天天无光，看地地昏暗，那么这个人凡是看到的总是一个苦字，终其一生也不过是一个可怜的人。可见苦与乐全由心生，苦是心苦乐是心乐，是一个人生境界的结果。

生活需要我们用心灵去感受，用包容、豁达的心情看待生活，即使处于生命的低谷，也会觉察到人生的美好与幸福；生活需要我们用心去感觉，用心真心去品尝生活的原汁原味，并接受生活的所有赏赐，不能挑肥拣瘦，有所偏袒。

“凡是存在的，都是合理的”，对于生活是完全适应的。生活中的一切，不论是苦难与芬芳，不论是烦恼还是快乐，都有其存在的理由，我们都无法回避，无法挑选。有句话说：“有时候命运让我们不能选择，但是我们可以选择的是人生的态度——不向命运屈服。”用心对待，只有这样我们才能真正体会到人生的美好。要想今生无悔，就要用心去感受生活，以豁达的态度去面对人生，用心去感受生活。

没事的时候听点音乐，放松自己；
烦躁的时候做点运动，放纵自己；
得意的时候加点平静，修炼自己；
悲伤的时候来点忘记，淡化自己；
忙碌的时候偷点空闲，释放自己；
疲惫的时候玩点兴趣，愉悦自己；
孤独的时候添点静思，抚慰自己……



人生若只如初见
禅里禅外悟人生

目 录



第一章 悟心与性：点亮自己的那盏生命之灯

点亮心灵之灯，就如同点燃了理想和希望。有句话叫做“心明眼亮”。点亮“心灯”，获益终生。那么，用什么、怎么样才能点亮“心灯”？

不要把心儿给丢了	3
写好一个“我”字	4
每天呼唤自己	5
照着自己塑佛	6
站起来成佛	7
正视自己	8
不俗即仙骨，多情乃佛心	10
不能代替	12
自己拯救自己	14
美丽的月亮偷不去	15
乱石中的佛珠	16
心灵的成长	17
洗净自己被蒙蔽的心	18
找到梦想落脚的地方	19
禅房里的蝥蝥	20
蝎子何时该死	21
认识你自己	22
“我”在哪里	23
心本清净	24
敬他人即是敬自己	27





第二章

悟得与失：让人生自如达观，让生命超脱自在

佛家讲因果，认为眼前的一切都是过去种因所结下的果。得到了是你该得到的，用不着得意；失去了是你该失去的，用不着懊恼。得失都是缘，不妨淡然处之。

幸福的解脱之道	31
皆因绳未断	33
得失皆随缘	34
解脱	36
僧人的渡船	37
有舍才有得	38
放弃更是一种智慧	39
活在当下即是幸福	40
一切随缘任它去	43
行自然，乐自然	44
完美是一种伤害	47
人到无求品自高	49
要懂得适可而止	51



第三章

悟苦与乐：生活就是禅，禅就是生活

“苦与乐”像是一对孪生姐妹，“人生苦短”，“人在哭声中出世，又在哭声中去世”。“苦”似乎是与生俱来的，而“乐”却是矜持不肯轻易露面的，需要我们去体会、寻找、创造。只有体味了苦的艰辛，才能尝到“乐”的甘甜。

吃苦的修炼	55
地狱与极乐	56
清风是知音	57
阳光抚慰的笑脸	58
快乐是一种心境	59
放下包袱赶路	61
“苦”是一种财富	62

不能流泪就微笑	63
换一个角度看问题	64
看透世情少抱怨	65
坎坷磨人志	66
不要放弃希望	67
佛靠修行，人靠磨炼	69
经一经苦难与磨砺	71
面对艰难和诱惑	73
活着是一种莫大的幸运	75
命运靠双手来创造	76
人要为了将来而活	77



第四章 悟因与果：与人为善，与己为善

佛法既讲因果又讲因缘，就像在田里播下一粒种子，它需要肥沃的土地、阳光、水分，这粒种子才能发芽、生根、开花、结果。同样的，人虽然在前生种下了因，但从因到果，还要取决于因缘的和合。

因果互存	81
每次捎回一把野菊	83
有付出才有回报	84
依从一念之善，是真行善	85
行善不能求回报	86
留有善念在心中	87
送出你手中的一轮明月	89
美德即是智慧	91
天道无亲，常与善人	93
要善于接纳别人	95
对过错要多加宽恕	97
多行善事，多结善缘	99





第五章 悟空与色：无欲则刚，有容乃大

宽容是人类性情的空间，这个空间越广大，我们的性情越有转折的余地，就越加不会动肝火、闹情绪，越加不会纠缠于无谓的小事，而让生命成其大者。具有宽恕包容性格的人，到处可以契机应缘，和谐圆满，让人生之路处处充满微笑。

爱我就来抱我	103
坦然面对诱惑	104
谁是我们的后人	106
脸上的污秽	107
寸丝不挂	108
心空及第	109
忍让	110
一尘不染	111
芥子纳须弥	112
大千世界一禅床	113
闭着眼看	114
四大皆空	115
四句话	116
佛学除障	117
冤冤相报何时了	119
不必放在心里	120
愚人买智	121



第六章 悟修与行：德在人先，利居人后

美德是一个人立身行事的基础，以美德为本，人的生命才会绽放出最艳丽的花朵，结出最丰硕的果实。拥有了广结良缘的禅德，我们就能做到做人做事心怀善念，走向生命的正途。

一休的修养	125
还心灵本色	126

智慧就在生活中	128
洗涤心灵	129
花朵静悄悄地开放	130
易碎的瓷瓶	131
为法师献花	132
捡走心中落叶	133
大小两碗面条	134
积善以成德	135
境界高处还有更高	136
心灵的“眼珠”	137
大疑大悟，小疑小悟	138



第七章

悟嗔与痴：平常心是福，平常心是道

“平常心”也就是凡心，一切“随缘”，不自视高人一等、超凡入圣。平常心理论是适性、随缘，着眼于现实，处处是道的观念，它不仅具有丰富的哲理意义，还有随时协调精神状态的功能。

人境两不夺	143
不咸不淡是常味	144
饥来吃饭，困来即眠	146
凡事不必太认真	148
命中无时别强求	149
无心之心	150
除却心头火	151
平常心是道	152
但尽凡心，别无圣解	153
好事不如无事	155
幸福是一种心态	157
被责是值得庆幸的事	159





第八章

悟贫与欲：知足者虽贫亦富，贪婪者虽富亦贫

佛说，世俗之人大多死于贪欲。有适度的贪欲是人之常情，但过度的贪欲则是一种罪过。过度的贪欲是万能的魔鬼，它可以毁灭一切。如果不想与贪欲为伍，就让“无欲则刚”四字常驻心中。

欲壑难填	163
金钱也是好东西	165
别让心畸形	167
名利两条船	168
美好的心灵犹如钻石	169
依顺自然，正视问题	171
不求非分之得	173
贪婪是个无底洞	175
贪小便宜吃大亏	177
真正的财富	179
功名皆为身后事	181
不为金钱所惑	183
欲望太多造成心灵的贫穷	185



第九章

悟学与道：智慧是一切幸福快乐的源泉

幸福快乐无形无意、无尺无度，是难以把握和获取的东西。但其实幸福就在我们每个人的身边，在我们感受生活的每时每刻，凭借我们的智慧即可发掘幸福快乐的源泉。

盗贼与禅师	189
学会思考	191
菩提本无树	192
莫做有知识的傻瓜	193
想法越单纯，智慧越清明	195
专心的力量	196
智慧的一念	198

怎样跑得最快	199
急于求成不可取	200
守德是做人的大智慧	202
穷汉和富翁的区别	203
智慧是心灵的花朵	204
聪明的商人	206
一炷心香	208



第十章 悟净与静：宁静方能致远

菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。恐惧骚动不会产生智慧，只有恬静的心境才会盛开智慧的莲花。当你通达自然的禅境之后，生命中的烦恼、生活里的困顿，都将随风而逝，心灵将不再无所依凭、随风飘荡，而将与自然生灵契合，与天地万物相融，找到真正的精神故乡。

鲜花的启示	213
管理自己的心	214
视而不见，听而不闻	216
超越烦恼	217
宁静而致远	218
清空心灵	220
司钟的禅心	222
一切皆禅	223
人生之路	224
禅的妙用	226
荣的任它荣，枯的任它枯	228
草木成佛	229



第十一章 悟慈与悲：人人都是未觉悟的佛

慈，是一种对他物或是他人的生活态度，悲，是一种自视，是对自我的评价和定位。慈，是用心为众人，是一种奉献。悲，是心在万物之下，是让人觉知人类之渺小。



你也是菩萨	233
心中要装着别人	234
寺院里的鸟巢	235
怀有乐善好施心	236
立地成佛	238
自己救自己	239
佛性平等，普度众生	240
佛的慈悲心	241
神医的奥秘	243
爱的力量	245



第十二章 悟老与命：乐以忘忧，不知老之将至

佛说，虽然有很多个明天，但今天却只有一个。充实地度过今天，生命在某种意义上就会延长一天；虚度一天，生命就会实实在在地缩短一天。如果不好好把握今天，有再多的明天也是枉然。

珍惜今天，把握今天	249
时光小溪	251
不可说生死	252
百年一场梦	253
人生单行道	255
人死可悲吗	256
有没有鬼	257
长寿之道	259
把握时间，超越自己	261
与自己赛跑	262
时光是斑斓的猛虎	263
成功需要把握机会	264
与其抱怨，不如行动	266
重要的是赢得人生	268

第一章

悟
心与性

点亮自己的那盏生命之灯

点亮心灵之灯，就如同点燃了理想和希望。有句话叫做「心明眼亮」。点亮「心灯」，获益终生。那么，用什么、怎么样才能点亮「心灯」？





不要把心儿给丢了

生而为人，大多都有物质与金钱，甚至是和谐幸福的欲望。然而，如果物欲的满足和表面的和谐能够让我们得到暂时的安宁，为什么我们的心还是落落寡欢呢？这又是什么在人的心里作怪呢？

有个小沙弥吃完山杏，准备把杏核丢掉，老方丈看到后叫住了他，说：“果核是树木的心脏，不要随手丢了，要把它播种在适宜的泥土里，唤醒一个涅槃的再生梦。”

小沙弥听了老方丈的话，觉得非常有道理，就把那个真有些像心脏的杏核深浅适宜地埋在了寺院的一个角落里，并时常去为它浇水施肥。一两个月之后，那颗杏核真的发芽了，长出了一片片心形的叶片。小沙弥感到由衷的喜悦，就跑去告诉老方丈。老方丈听后，脸上也露出了笑容，他对小沙弥说：“树木的种子可以轮回树木再生梦，人生的种子也可以涅槃人的梦想和愿望。你知道什么是人生的种子吗？”

小沙弥思忖了片刻，小声说：“我认为是人心。”

老方丈满意地点点头，语重心长地说：“人心就是生命的种子，把它播种在佛教里，能生成一棵菩提树；把它播种在艺术里，能生成一丛风景林。可是，有不少人，在享受生命的同时，随手就把自己的心丢了……”

在现实生活中，又有多少人能真正算得上有心人呢？试想，有多少人是在真正地按照自己想要的方式生活的呢？有多少人没有被物质和金钱的欲望牵着鼻子走呢？但是，再回过头来想想，心是自己的，如果迷失了，还有什么幸福和快乐可言呢？

也许有人会说，为了生活我们不得不违逆自己的心。其实不是，大多数是为了满足自己物质与金钱欲望的需要，总是想得到更多，总想让一切都尽善尽美，为此，就要看别人的脸色行事，伪装自己，迎合他人。于是，也就不得不在夹缝中生存，在痛苦中周旋，令自己身心疲惫。心灵的重负，最终让一颗曾经年轻的心，变得苍老、无力，就像汪洋大海中一只漂泊的孤帆，找不到可以停泊的港湾。

找回自己的心吧，清理掉一切杂念，放下思想上沉重的包袱，抛弃心灵上过重的负荷，别再受世俗的牵绊，重新找回那个曾经迷失的自我，过属于自己的幸福生活。

【一日一悟】

悟道最重要的就是发现自己的本心。



禅

悟

写好一个“我”字

无论写字还是做人，唯独一个“我”字，最难把握、最难出新。从某种意义上说，认清了自我，就能看清世界，也就找到了通往世界的道路。

“存乎一心，运用之妙”，形成健朗的个性，需要恒心，更需要慧心。有这样一个故事：小和尚很想跟老和尚学习书法，老和尚让他从“我”字开始练习，并给小和尚提供了几个前辈和名家们的“我”字帖。

小和尚开始耐心地观摩并练习了一个上午，挑拣了其中一个比较满意的“我”字，拿去让老和尚指点。老和尚也斜了一眼说：太潦草了，接着练。

小和尚接着练了一个星期，他自己也记不清究竟练了多少个“我”字了。看着满屋的“我”字，便又挑拣了几个自己满意的，拿去让师父看。老和尚随手翻了翻那几个字，一边背过身去一边轻声说：太漂浮了，接着练吧。

小和尚沉住气，接着练了半年，基本上能把前辈和名家们的几个“我”字临摹得惟妙惟肖了。便又拿去，请教师父。老和尚静静地看了一阵那几个字，拍拍小和尚的肩膀说：有长进，有出息，不过，还得接着练，因为你还没掌握“我”字的要领。

得到承认和鼓励之后，小和尚终于静下心来，揣摩着师父的开导，一遍遍、一天天地练下去。半年之后，小和尚又来找师父了。这次他只拿来唯一的一个“我”字，不过，这个“我”字不再是泛写和临摹了，每个笔画都是异样的一种新写法。很显然，小和尚熟能生巧地练就、独创了一种书法新体。

老和尚终于满意地笑了，他意味深长地对小和尚说：你终于写出自己的“我”、找到“自我”了。

故事说明的道理很简单，就是无论写的字是潦草、漂浮、泛写、临摹，都写不出真我，只有静心精心的修炼才能慢慢地找到真我。所以，古希腊哲学家苏格拉底就说过：“认识你自己是哲学的最高任务。”

做人和练字一样，一开始我们只会“临摹”，只会跟别人学。有很多人在跟别人学的过程中，渐渐忘记了自己，丧失了自己的独立性，成了人云亦云的芸芸众生；只有少数人在“临摹”别人以后能脱颖而出，超越先辈，成为真正的自己。

【一日一悟】

真心没有了，这就好像说失落了自己，找不到自己的家门。



人生若只如初见
禅里禅外悟人生