

启迪·禅悟人生  
CHUANWURENSHENG



# 禅悟人生



佛陀说：人的生命，  
只在一个呼吸间。

生命短促，我们应该善待自己的身体，思  
生命不是用来寻找答案，也不是用来解决  
人生多一分烦恼，就需要有一分禅心来解  
红尘凡夫，人人都需要一颗禅心。

CHAN WU REN SHENG

龚宇刚◎著

不愉快地过生活的。



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



# 禅悟人生

CHAN WU REN SHENG

慧林园◎著



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

禅悟人生/龚学刚著.

北京: 中国经济出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 5136 - 2206 - 6

I. ①禅… II. ①龚… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 305262 号

责任编辑 彭欣

责任审读 贺静

责任印制 张江虹

封面设计 九品轩

特约编辑 刘作越

出版发行 中国经济出版社

印刷者 三河市佳星印装有限公司

经销者 各地新华书店

开本 710mm × 1000mm 1/16

印张 16

字数 224 千字

版次 2013 年 10 月第 1 版

印次 2013 年 10 月第 1 次

书号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 2206 - 6/C · 355

定价 29.80 元

中国经济出版社 网址 [www.economyph.com](http://www.economyph.com) 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

# 序

置身纷繁复杂的社会中,现代人在生活中、精神上都普遍存在着焦虑、不安和空虚。随着时代在不断进步,人们的物质生活已经很富足,但凡事都存在双面性,心灵却开始赤贫了。

如果一个人的内心不够强大,那么,生活中带来的烦恼和工作中带来的压力将无法排遣。很多人白天为生计奔波,必须全身心投入到工作当中,到了夜深人静的时候,带着疲乏和压力回家,满腹惆怅和空虚。为了能排遣心中的种种情绪,人们一头扎进麻将桌、沉溺于网络、置身于灯红酒绿之中,以寻求短暂的心灵慰藉。殊不知,这种种的排遣方式虽然暂时能忘却一些烦恼,但却是七情六欲的催化剂,非但起不到平复作用,反而会推波助澜。

其实,很多精神上的困扰源自心灵的不充实和无休止的欲望。

生活中,很大一部分人被欲望所束缚,而非心中充满希望。一个人心中有无限欲望的时候,他的生活态度是以竞争为准则的,对外来的人和事充满了提防和对立。这就是现代人倍感精神压力的根源,也是心灵空虚和不安的主要原因。提防和对立会使得人与人之间的关系日渐疏远,严重缺乏安全感的人们,即便是在正常的交流当中,也不能倾心而谈,生怕不小心留下什么话柄给对方,成为日后置自己于险境的祸根。无疑,这正是一种苦难。

佛陀说:“人的生命,只在呼吸之间。”在时间的长河中,人的生命可以说如流星般转瞬即逝。所以,我们更应该珍惜自己的生命,从容、自信地享受



生活,并在生活中思考人生的真正要义。其实,生命就是一场修行,正如一位禅师所说:吃饭睡觉亦修行。

禅是一种智慧,极具包容性。你信任它,它便引导你走向光明之路;若是不信任它,它便不存在,来去随缘。所以,在工作之余,我们若是能静下心来,捧一杯热茶,拿一本禅书,饮茶之中,细细品读,便能获得阵阵轻松愉悦。若能长期坚持阅读,便能发现,心灵那块荒芜之地已经长出了绿油油的植被,新鲜而美好。这便是一种心态,快乐和充实,从此,不再有空虚和愤懑、烦恼和忧愁。

《禅悟人生》记述了历代杰出禅师的著名禅话、语录、公案,笔者从品行为上、君子胸怀、顺势处世、遇山开路、调整心态、世事变迁、开启慧眼、亲情爱情、工作道场九个方面,将其加以归类整理,以优美的文字深入浅出地为读者总结了大量的人生智慧,希望对读者的生活和工作带来更多有意义的启迪。

# 目录

CONTENTS

## 第一章 品行为上 人生之始



1. 方丈摔瓶,以戒为师 ..... 003
2. 佛陀救鸽,舍生取义 ..... 004
3. 一休娶妻,慈悲救人 ..... 005
4. 王刚画壶,谦虚为怀 ..... 007
5. 骑鬼装神,莫行恶事 ..... 008
6. 泥中莲花,尘垢不染 ..... 009
7. 沙弥撞钟,责任至重 ..... 010
8. 木匠造屋,良心做事 ..... 011
9. 西域珠宝,美德充内 ..... 012
10. 月船作画,受辱不嗔 ..... 014
11. 徒弟扫地,自重自律 ..... 015



- 12. 道信拒旨,淡泊明志 ..... 016
- 13. 禅师吃面,谦让有度 ..... 018
- 14. 雪窦送信,无求品高 ..... 019
- 15. 脏水洗脚,洁净自心 ..... 021
- 16. 僧人修炼,勿忘自省 ..... 022
- 17. 森林遇鬼,真诚待人 ..... 023
- 18. 般特讲法,贵在力行 ..... 024
- 19. 武僧挑水,量力而行 ..... 026

## 第二章 君子胸怀 心宽地广



- 1. 禅师挨打,怨也是缘 ..... 031
- 2. 方丈道歉,净土非遥 ..... 032
- 3. 琴弦松紧,皆由心造 ..... 033
- 4. 佛堂争吵,友爱是金 ..... 035
- 5. 为梨哭泣,消除嫉妒 ..... 036
- 6. 克契开悟,洒脱生活 ..... 038
- 7. 信徒背石,放下仇恨 ..... 039
- 8. 梦窗挨鞭,大度容人 ..... 040
- 9. 和尚剪花,顺势育人 ..... 042
- 10. 禅师赏景,唯有心静 ..... 043
- 11. 众说生命,呼吸人生 ..... 045
- 12. 白隐为父,以德报怨 ..... 046
- 13. 女子求法,遵循“四禅” ..... 047
- 14. 恶者寻名,看破表象 ..... 048
- 15. 慧心寻泉,美自心灵 ..... 050
- 16. 方丈自杀,慈悲为怀 ..... 051
- 17. 篓中石头,担起责任 ..... 052

18. 菩萨献身,大义做人 .....	053
19. 腹中陶俑,心容别人 .....	055
20. 从悦得道,恭敬为德 .....	056

### 第三章 顺势处世 圆融做事



1. 大梅学禅,坚持自我 .....	061
2. 镜虚摸女,眼见非真 .....	062
3. 佛光开示,来去随缘 .....	063
4. 泥中脚印,坦对逆境 .....	064
5. 梁宽教甥,委婉劝谏 .....	066
6. 黄豆降鬼,除去心魔 .....	067
7. 兄弟酿酒,坚持到底 .....	069
8. 盲人挑灯,不私与己 .....	070
9. 衙役寻我,不为“我执” .....	071
10. 居士求佛,摒弃固执 .....	073
11. 释圆沏茶,浮生若茶 .....	074
12. 慧远学禅,知非便舍 .....	075
13. 心中造物,用其善心 .....	076
14. 禅师插秧,确定目标 .....	078
15. 龙腾虎跃,退亦是前 .....	079
16. 一碗米饭,一念人生 .....	080
17. 水车禅道,随缘处世 .....	081
18. 少年寻乐,快乐从心 .....	083
19. 方丈忏悔,知错就改 .....	084
20. 戒僧杀生,随顺自然 .....	086
21. 水中禅机,心境自转 .....	087
22. 佛祖挨骂,不去较真 .....	088





23. 沙弥借斧,盯紧目标 ..... 089

#### 第四章 遇山开路 遇水搭桥



1. 禅之真意,另辟蹊径 ..... 093
2. 觉慧辩法,不落窠臼 ..... 094
3. 洞山顿悟,反求诸己 ..... 095
4. 茶商问法,另辟蹊径 ..... 096
5. 黑夜救难,学会应变 ..... 098
6. 心中牛粪,隐忍为铠 ..... 099
7. 一休偷吃,变通处世 ..... 100
8. 佛祖说法,假装糊涂 ..... 102
9. 少女投河,机智救人 ..... 103
10. 和尚种草,随心而适 ..... 104
11. 磨砖成镜,缘木求鱼 ..... 105
12. 和尚移山,改变自己 ..... 106
13. 住持杀蛇,灵活变通 ..... 108
14. 蝌蚪收尾,适当舍弃 ..... 110
15. 道树斗法,万变则久 ..... 111
16. 达摩西来,不走弯路 ..... 112

#### 第五章 调整心态 命运自控



1. 亲鸾剃度,朝夕必争 ..... 117
2. 看淡名利,名利是绳 ..... 118
3. 庄周梦蝶,快乐自寻 ..... 119
4. 打碎陶壶,不悲过去 ..... 120

5. 行者求法,放下贪欲 .....	122
6. 寺院树叶,勿贪明天 .....	123
7. 慧空问法,常心为道 .....	124
8. 竹庵奉茶,用心做事 .....	126
9. 僧人化缘,掌控欲望 .....	127
10. 禅师解梦,坚定信念 .....	129
11. 悟由撞钟,虔诚做事 .....	130
12. 信徒献花,心清净故 .....	131
13. 禅师捧钵,看淡得失 .....	133
14. 一念火起,智慧昂贵 .....	134
15. 时间转盘,学会等待 .....	135
16. 立雪断臂,求得真传 .....	137
17. 和尚轻生,心无套锁 .....	139
18. 侍者是佛,自信长存 .....	140
19. 侍者寻水,保持耐心 .....	141
20. 天堂地狱,皆在一念 .....	142
21. 琴师求药,创造希望 .....	143
22. 心有佛光,至聪至慧 .....	144

## 第六章 世事变迁 广结善缘



1. 剑客复仇,爱是世界 .....	149
2. 贫妇施豆,虔诚布施 .....	150
3. 夜战歹徒,帮人助己 .....	151
4. 禅师超度,自私害己 .....	152
5. 荣西布施,真心付出 .....	154
6. 信徒问禅,服务大众 .....	155
7. 药农献药,善待别人 .....	157



8. 可怕罗刹,驱走心鬼 ..... 158
9. 师徒拔草,播撒良种 ..... 159
10. 佛祖画像,善恶可净 ..... 160
11. 唐杰狩猎,善念一念 ..... 162
12. 男子施茶,寺外有佛 ..... 163
13. 和尚劝募,适可而止 ..... 164
14. 和尚顾客,照看人心 ..... 165
15. 度化土匪,佛魔一年 ..... 166

## 第七章 开启慧眼 见多识广



1. 智闲开悟,以心为本 ..... 171
2. 珠光喝茶,心装大道 ..... 172
3. 写好“我”字,认识自己 ..... 173
4. 学僧卖石,自我定价 ..... 174
5. 高僧指点,成在超越 ..... 176
6. 两块石头,雕琢成功 ..... 177
7. 水中禅机,包罗万象 ..... 178
8. 空灵悟佛,自己即佛 ..... 179
9. 石中璞玉,雕琢慧心 ..... 180
10. 一休教徒,气魄胜敌 ..... 181
11. 持罐买油,享受过程 ..... 183
12. 老鹰抓兔,各安天命 ..... 184
13. 屠夫供养,众生平等 ..... 185
14. 乐天吟曲,知音随缘 ..... 186
15. 戒缘破戒,用心经历 ..... 187
16. 悟缘问道,累积成长 ..... 189
17. 僧人挑水,点滴工夫 ..... 191

18. 丹霞戏尼, 打开慧眼 .....	192
----------------------	-----

## 第八章 亲情爱情 大爱无疆



1. 青年求佛, 父母即佛 .....	197
2. 夫妇吵架, 珍惜缘分 .....	198
3. 书生顿悟, 聚散随缘 .....	200
4. 三支蜡烛, 珍惜婚姻 .....	201
5. 妇人丧子, 爱不执著 .....	202
6. 蜘蛛可儿, 把握当下 .....	204
7. 一男四妻, 心藏久爱 .....	206
8. 陀然受责, 有过则改 .....	207
9. 媳妇杀婆, 让爱生爱 .....	209
10. 怀中宝藏, 摒弃恶念 .....	210
11. 赤裸和尚, 用心交友 .....	212
12. 胆汁入水, 稀释烦恼 .....	213
13. 妇女生气, 无欲无气 .....	214
14. 因缘乞丐, 播种善因 .....	215

## 第九章 工作道场 自度度人



1. 普化扛棺, 妙对危机 .....	221
2. 道悟还饼, 一生万法 .....	222
3. 无价金佛, 倾听为上 .....	223
4. 佛光不老, 乐在工作 .....	224
5. 惟则打坐, 踏实为本 .....	226
6. 和尚分粥, 制度取胜 .....	227

7. 和尚赶骡,疏导情绪 ..... 228
8. 德山悟道,化繁为简 ..... 230
9. 和尚下山,能力为先 ..... 231
10. 师徒侍客,分工协作 ..... 232
11. 遇祖杀祖,挑战权威 ..... 234
12. 禅师与贼,智慧不丢 ..... 235
13. 义玄训徒,创新第一 ..... 236
14. 袈裟吃饭,看透本质 ..... 237
15. 岩头说禅,真诚动人 ..... 239
16. 正反佛字,鼓励为重 ..... 240
17. 和尚驯驴,培育人才 ..... 241
18. 和尚教徒,人尽其才 ..... 243



# 【第一章】

品行为上  
人生之始

悟人生

禅

一个人的一生，必须学会如何做人。其作事、为人、待人、处事、交友、读书、求知、修身、齐家、治国、平天下，都必须有做人的基础。一个人如果没有做人的基础，那么，他的一生也就没有意义。

做人，是人生的第一要务。一个人只有先学会做人，然后才能学会做事。一个人如果连做人最基本的道理都不懂，那么，他做任何事情都会失败。

做人，是一种智慧，更是一种修养。一个人只有具备了做人的智慧，才能在复杂的社会中游刃有余。一个人只有具备了做人的修养，才能赢得别人的尊重和信任。

做人，是一门艺术。一个人只有掌握了做人的艺术，才能在人际交往中游刃有余。一个人只有掌握了做人的艺术，才能在事业上取得成功。

做人，是一种境界。一个人只有达到了做人的境界，才能在精神上得到升华。一个人只有达到了做人的境界，才能在人生中获得真正的快乐。

做人，是一种责任。一个人只有承担了做人的责任，才能在社会中发挥作用。一个人只有承担了做人的责任，才能为国家和民族做出贡献。

做人，是一种力量。一个人只有具备了做人的力量，才能在困难面前不屈不挠。一个人只有具备了做人的力量，才能在逆境中奋起直追。

做人，是一种幸福。一个人只有学会了做人，才能在人生中获得真正的幸福。一个人只有学会了做人，才能在世界上找到真正的归宿。





## 1. 方丈摔瓶，以戒为师

凌晨时分的天很黑，若不是掌着灯，根本看不到对面人的脸。外面飘飘扬扬飞舞着玉屑似的雪花。

有几个小和尚平素打坐诵经十分懈怠，这天做早课时，依然一副睡不醒的模样，哈欠连连。这一切都被方丈看在眼里。

天慢慢亮了起来，外面的雪也停了，传来了一阵悠扬的钟声。此钟声意味着一天劳作的开始，也就不再受这打坐之苦了。几个小和尚暗暗地吁了口气，翘首望着外面的雪景。

几炷缠绕着禅房的香终于寿终正寝，停止了燃烧。方丈一声令下，和尚们正要走出佛堂的时候，方丈不知是故意还是无心地将供台上的花瓶推到地上，摔了个粉碎。这可是寺院中流传了几百年的古董啊，价值何止千万金！

方丈面带愠色。可吓得几个小和尚像惊惧迷茫的兔子一般，到处寻觅躲藏，一个劲地往几个年长的和尚中间钻。

方丈非常严肃地扫视了一眼低头不语的和尚们，语气凝重地说道：“你们应该感到非常可惜吧？一捧稀泥，不知道经过多少道工序，不知道历经多少次煅烧，才超脱成这只珍贵的花瓶，摆在这个供台上。如果保存好了，它依然可以继续流传百年甚至千年。这只花瓶集泥土之精华，成为名贵的花瓶，难道只为落个支离破碎的下场？变得一文不值？同样的道理，一个凡人，尤其是我们这些隔断红尘牵连之人，取得法号，瞬间顿悟，并不是一件容易的事情，若不珍惜和继续努力，那和这只摔碎的花瓶又有何区别？”

众和尚瞬间顿悟，立马合掌跪地，忏悔不已。





【智慧小语】

一个人在拥有一件美好东西时，日子久了，就会松懈下来，不再珍惜。当有一天失去时，才幡然醒悟，后悔也来不及了。我们只有对现在所拥有的，心生畏惧之心，才会不断克制自己的行为，三省自身，最后才能完成心愿。



## 2. 佛陀救鸽，舍生取义

佛陀在没有成佛之前，在一次外出讲法时，碰巧遇到一只瘦骨嶙峋的老鹰追捕一只可怜白鸽。

白鸽一边拼命往前飞，一边回头央求老鹰：“你饶过我吧！你现在仅仅为了填饱肚子，可错过了我，你还会有下一个猎物；我现在是为保住性命，因为我的命就一条啊！”

老鹰的心如铁石一般，听了白鸽的求饶不为所动，冷冷地说道：“我何尝不明白你说的道理！但是我现在年老体衰，只能捕捉一些小动物来充饥了，不吃你我就要饿死。大家存活在这个世界上都不容易，不是被逼到绝路，我也不会对你赶尽杀绝的。”

这一幕恰好被佛陀看在眼里，他慈悲心四起，朝白鸽挥挥手，示意躲到他身边来。白鸽认得佛陀，毫不犹豫地藏身佛陀怀中。

老鹰十分气愤地质问佛陀：“佛陀，你大慈大悲，救了白鸽一命，难道你就忍眼睁睁地看我饿死吗？白鸽的命就是命，我的命难道就不是命了吗？”

佛陀慈悲地说道：“我既不忍心看到这只白鸽死于非命，也不想让你失去猎物而饿死。正所谓：‘我不入地狱，谁入地狱’。”说完，佛陀取出一个天平，将白鸽放于一头，然后把从自己的身上割下来的肉放于另一头。这只白