

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★



一日一禅

用有限的时间体悟无限的佛道禅理，将珠玑语
化为增进品德、净化身心的指南针。

YI RI YI CHAN

马妍姝◎编著

洒脱自在·率性逍遥
修心修身·安祥健康

平常境界·自在境界·旷达境界
顿悟境界·中庸境界·快乐境界



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

一日一禅

用有限的时间体悟无限的佛道禅理，将珠玑语
化为增进品德、净化身心的指南针。

YI RI YI CHAN

马妍姝◎编著



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

一日一禅 / 马妍姝编著. —上海: 立信会计出版社, 2011.9

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-3013-2

I. ①一… II. ①马… III. ①禅宗-通俗读物 IV.

①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第143097号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 成姿娴

封面设计 久品轩

一日一禅

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 26.25

字 数 378千字

版 次 2011年9月第1版

印 次 2011年9月第1次

印 数 1-12000

书 号 ISBN 978-7-5429-3013-2/B

定 价 29.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

商汤问伊尹怎样才能把天下治理好，伊尹提醒他：如果想把天下治理好，首先要把自己的身心修养好。伊尹的回答可谓一语中的，大凡做事的根本，首先一定要修身养心，完善自身。

修身即自身建设，指个人按照社会道德标准的要求，对自己的思想意识和道德品质进行主动、自觉的锻炼和修正，不断地消除、克制自己内心的各种非道德欲望，努力使自己的道德修养臻于完善。自古以来，“修身”就是一个人的立身之本。《礼记·大学》篇有言：“古之欲明明德于天下者，必先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心……身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”由此可见，在修身、齐家、治国三者中，“修身”才是基点和根本，也是需要每个人毕其一生去完成的功课。

“修身”作为目标，是人性的完善，人格的自我体现；作为手段，是实现最高人生价值的道路和方法。

古希腊圣哲苏格拉底曾说过，烈性而桀骜的良种马，如不加以驯服，永远都不会成为最骁勇的千里驹。人也是如此。禀赋再优良、精力再旺盛，雄心再大的人，如果不好好修炼内心，努力提升自己的道德境界，也无法成为有用的人。

明代哲学家王守仁说：“种树者必培其根，种德者必养其心”，“养心”其实质是一个学习、感悟，以及自我修炼的过程，也是以人类的大智慧充实提高自己的心智与德行的过程。一个品正德高之人，要保持淡定、豁达的心境，就必须时常“养心”，通过“养心”，以“润其身、恒其志、贵其德”。所以说，人生就是一个通过不断“修身”、“养心”而达到自我完善的过程。

时代发展到今天，注重“修身”、“养心”显得尤为重要。因为随着

社会的发展，人们对如何汲汲争先、求功立名、冥思苦想，从而忽略了对自身品格的修炼。

古语云：“天下根本，人心而已”。一个人要立于天地之间有所作为，首先是要“修养身心”。那么，怎样才能有效地“修身”、“养心”呢？“修身”，其一是内省，只有时刻反省，常常省察，才能修养成至高的理想人格；其二是自悟，只有自己觉悟和领会，才能悟得人生真谛，并最终实现自己的人生价值与理想。

修身必阅圣贤之书，必读经典之作。“一日一禅”、“一日一悟”、“一日一省”等“修身养心”系列图书，帮助人们在今天商品社会的复杂环境中，过滤掉外界的浮躁喧嚣，直抵内心并找到人生升华的途径，完成修身、自我圆满的人生大课。

当代日本高僧铃木大拙说：“禅是见性的方法，并指引我们挣脱桎梏走向自由的道路……”禅之道，用于修身可以让人洞悉生命的真谛，用于养心可以让心聆听生命的宁静。以禅养心少不得修、悟、觉、慧：修的是禅心、悟的是诚心、觉的是本心，慧的是凡心。《一日一禅》所撷取的佛学故事，篇篇隽永，字字珠玑，每个故事就是一道顿悟的光芒，一把理解现实人生的钥匙。

为了帮助读者更好地理解这些佛学故事，编者在每一篇的结尾都设计了一个阅读指南——禅来缠去，希望读者在阅读的过程中能有所开悟，从而明心见性，真正达到“修身”、“养心”的目的。

编 者

2011年4月

目 录

第一部分 名家说禅

禅是什么？千百年来东方人一直在思悟这个问题。中国禅宗是唐宋时期无数杰出的禅师创造的。他们生活在青峰翠岩下、枯藤老树间，或互斗机锋，或棒喝交加，或指天笑月，纵情潇洒而风流。他们选择出家不是为了逃避尘世的喧嚣，而是为了寻求人生智慧的真谛。他们强调自尊、自信、自立，敢于否定佛祖崇拜，敢于离经叛道，从而完成了中印文化的交融，开创了大智大慧的中国禅宗。它流光溢彩，博大精深，蕴涵着中华文化特有的风采和令人叹为观止的佛教智慧和人生智慧，至今仍不失为中华民族文化一座独特的丰碑。一花一世界，一沙一天堂，山水尽处，坐看云起——请看中外名家说禅！

卷 1 拈花微笑何为禅

禅，与其说是宗教，不如说是一种生活的智慧；与其说是信仰，不如说是一种独特的思维方式。禅是一面镜，可以照明人的心性；禅是一盏灯，可以指明人的心路。参禅、悟禅的目的，在于明心见性，就是要去掉自心的污染，以此和谐性情，舒适身心。一个人如果有禅心，有清净空明的意愿，就可以活得自在一些，自由一些，快活一些，幸福一些。

什么是禅	星云法师	/4
禅学之真义	东初法师	/13
禅是什么	[日] 铃木大拙	/16
禅的意义	[日] 铃木大拙	/19
禅宗与中国文化	任继愈	/35
禅与西方文化	[美] 巴瑞特	/41
禅，禅定，禅悟	方立天	/46
禅，禅宗，禅宗之禅	杜继文	/50
禅风·学风·文风	苏渊雷	/61
禅宗的“不道之道”与“无修之修”	冯友兰	/74
印度禅	胡适	/83
生活禅的四个根本	马明博	/89

卷 2

通往禅悟之路

禅是一种状态，一种境界，一种特殊的体验，一种靠领会、靠心心相印、靠觉悟才能相通、抵达的境界。简单地说，是一种觉悟。人们总觉得一个人开悟很容易，看禅宗历史上许多公案，无非是一句话，一个动作，一件事，就开悟了。实际上没那么容易，从先天来讲，你有没有慧根？从后天来讲，你此生都干了些什么？如果这些都没有，则开在何处，悟在哪里？

中国禅学的方法	胡适	/96
悟——禅宗的存在价值	[日] 铃木大拙	/103
开悟	[日] 铃木大拙	/110
禅悟——领悟人生的究竟	郑石岩	/127
说开悟——第十课 禅宗开悟（一）	贾题韬	/132
开悟——生命的觉醒	净慧法师	/153
如何参禅	虚云大师	/160
习禅方法	秦孟潇	/171
钻他故纸，驴年去！	葛兆光	/176

第二部分 禅来缠去

世间烦恼，因心内不洁、不净而生。而快乐由心智自由、心平气和而起。禅义、禅理、禅心、禅智，有效地为芸芸众生困顿不安的心灵，打开一条解脱之道；禅人、禅事、禅思、禅语，无不蕴含着人生生命意义的最高智慧。禅，带给你思考，带给你启迪，带给你智慧，带给你成功，带给你平静，带给你安适，带给你充实，带给你愉悦，带给你幸福。从禅中感悟人生的智慧，可以超然于世，返璞归真，得心静，得真情，得生命的大自在。

卷 3

开启禅智 点燃心灯

佛经上说：“有智慧就有光明，没有智慧的人生是黑暗的。”禅是一面镜子，可以照亮人的心境；禅是一盏明灯，可以指引人的心路，能点亮心灵，开启人生的智慧。当代日本高僧铃木大拙说：“禅是见性的方法，并指出我们挣脱桎梏走向自由的道路……”心里有了禅，如同有了光明一样，能够照破内心的黑暗。这样，生活就能够自然、洒脱、自在，所以有人说：“若将禅心过生活，何愁烦恼不能了？”

修佛就是修自己	/184
修行之本在修心	/185
即心即佛	/187
心在何处安	/188
心离一切相	/190
前念不生，后念不灭	/191
无心无我即是禅	/193
懒融观心	/195
心与性	/197
自证自悟，见心见性	/199
无佛可求	/201
当下见道	/202
一念心开	/204
起疑才能有悟	/206
谁是禅师	/208
你从哪里来	/209
认识你自己	/211
寻找失落的自我	/213
打开自家宝藏	/215
坐禅岂能成佛	/217
跟着心走	/219

卷 4

禅心一念间

修禅就是修心，修心的究竟就是出世心。把尘嚣的心灵净化，不执著、不嗔患、无贪念、不痴迷于声色就是禅心。禅心是智能的、安定的、清净的。而禅心一念之间，正是一波才动、万波相随的场面。正所谓“有心就有念，心是念之体，念是心之用。念是现象，心是本质，念的现象中可以看出心的本质。”禅宗说：“一念觉，即佛；一念迷，即众生”。这就是说，人们成佛达到超越的涅槃境界完全在其内在本心的作用。当你开始自问“我知道我自己的心是什么？”然后又自问“可我真知自己的心是什么吗？我现在做的是什​​么？我现在想的是什​​么？”如你彼时，肉体上想静一会儿，看看能否发现你的真心是什么，看看你能否确定它，那么你已经开始修禅；那么你已经开始认识无限之心——禅心。

一心有滞，诸法不通	1222
心净，国土净	1223
三界唯心无两样	1225
心清如水即是佛	1226
空由心造	1229
心灭法灭	1230
心地透明，无所可生	1231
一念天堂，一念地狱	1233
心佛则佛，心魔则魔	1235
不争是真修	1237
智慧的众生颠倒	1239
无故寻愁觅恨	1241
执著是自缚的蚕茧	1243
心在瓶中	1244
多一点宽恕，少一点怨恨	1245
心地能平稳安静，处处皆青山绿水	1246
心中有菩提，树树皆菩提	1248
觉而不迷	1250
滴水开悟	1251
洗身更要洗心	1253
为心灵除尘	1255
莫忘心灵后花园	1256

卷5

禅眼观世界

用尘世的眼光看世界，世界的万有既分分明明，又实实在在。所以，世人拼命追求世间万有，抓住“有”不放手，一旦“有”变成了“无”，不是追悔莫及，就是痛苦不堪，怎么也弄不明白，分明是实实在在的“有”，为什么又化为虚无缥缈的“无”。用禅眼看世界，你就会乐观、积极、开朗、洒脱、大气、淡定……从容应对生活中存在的各种困惑、烦恼和心理障碍。

空心看世界	1260
参禅的三重境界	1262

百年一梦	1264
芥子纳须弥	1266
用心看世界	1267
枯萎与灿烂俱美	1268
哪一个眼睛是正眼	1270
看破放下，随缘知足	1271
低头看得破	1273
看脚下	1275
生命之眼	1276
没路的地方才有路	1277
凡所有相皆为虚	1278

卷 6

禅道悟人生

对于人生，我们往往既盲又痴，活着的时候不知道为什么而活，死时也不知一生值什么。禅，就能使我们的天地豁然开朗，看见自己的清醒与迷失，醉生与梦死……禅的天地高旷无边，能容纳一切生活得失、生命喜乐，把从小到大的一切经历都转化、升华。禅，像一支点金棒，一点，什么顽石都成了宝。

生死事大，无常迅速	1282
不曾生，何来死	1284
不要说有来有去	1286
射穿生死	1287
生命只在呼吸之间	1289
生死由他	1291
没有时间老	1292
“一休”禅	1293
禅说苦乐	1295
禅言得失	1296
逆境与转机	1298
山高怎碍野云飞	1300
水温够，茶自香	1302
以戒为师	1304

后退原来是向前	/305
泥泞的路才能留下脚印	/307
迈向更高处	/309
丢掉烦恼，多点耐心	/311

卷 7

花雨满天悟禅机

禅机，又称为机锋。普通人以为禅含有神秘性，其实真正的禅机，不过给你一点暗示，让你慢慢地觉悟。这些禅机，都是有意无意之间，给人一点暗示。“偶来松下，高枕石头眠，山中无历日，寒尽不知年”；“溪声尽是广长舌，山色无非清净身”，随地觅取，都是禅机；一般人误以为禅机奥秘，深不可测，高不可攀，这是门外看禅的感觉，其实，禅本来就是自家风光，不假外求，一粒沙尘中包含一方世界，一朵野花中蕴藏一个天堂。无论行云流水，无论永恒宇宙，在自然天地之间，禅机无处不在，俯拾即得。

一切皆禅	/314
翠竹黄花皆般若	/316
云在青天水在瓶	/318
要眼珠	/320
先把你的杯子空掉	/322
一村菊香	/323
茶中乾坤	/324
贼走了才张弓	/325
邪则总邪，正则总正	/326
别人不是我	/327
一切都还在	/328
出世入世	/330
从河面上走过去	/332

卷 8

如实生活如是禅

禅如自然，生活即禅，顺应禅道，宁静淡泊。日常生活中的吃饭睡觉、担水劈柴是禅，甚至一句话、一个手势也都可以表示禅。禅就是生活，以禅来净化生活，落实觉悟人生的理念；生活就是禅，以生活来体现禅的功能，落实奉献人生的理念。在生活中修行，在修行中生活。处处体会生活禅，时时拥有禅生活。

在生活中修行，在修行中生活	/334
禅就是生活	/336
平常心是道	/337
好事不如无事	/339
随缘而行，随遇而安	/340
明天的烦恼明天受	/342
心宽即喜	/344
捡走心中落叶	/346
守宽恕之道，则心中无魔	/347
欲望无止境	/349
贪婪是烦恼的根本	/351
迷己逐物，逐物迷己	/353
一念放下，万般自在	/355
悬崖撒手而后生	/357
谁缚住了你	/359
什么团团转	/361
不要把心儿给丢了	/363
另一种快乐	/365
最完美的树叶	/366
扛船赶路	/367
咸淡有味	/369
割 舍	/371
花儿静悄悄地开放	/373
请衣服吃饭	/375
不再受第二支箭的痛苦	/376

茶杯在上，茶壶在下	/377
缘来缘去皆是福	/379
附一 佛经名句选译	/382
附二 佛陀格言辑录	/397
附三 禅诗九首	/403

第一部分

名家说禅

禅是什么？千百年来东方人一直在思悟这个问题。中国禅宗是唐宋时期无数杰出的禅师创造的。他们生活在青峰翠岩下、枯藤老树间，或互斗机锋，或棒喝交加，或指天笑月，纵情潇洒而风流。他们选择出家不是为了逃避尘世的喧嚣，而是为了寻求人生智慧的真谛。他们强调自尊、自信、自立，敢于否定佛祖崇拜，敢于离经叛道，从而完成了中印文化的交融，开创了大智大慧的中国禅宗。它流光溢彩，博大精深，蕴涵着中华文化特有的风采和令人叹为观止的佛教智慧和人生智慧，至今仍不失为中华民族文化一座独特的丰碑。一花一世界，一沙一天堂，山水尽处，坐看云起——请看中外名家说禅！





拈花微笑何为禅

NianHua WeiXiao HeWei Chan

禅，与其说是宗教，不如说是一种生活的智慧；与其说是信仰，不如说是一种独特的思维方式。禅是一面镜，可以照明人的心性；禅是一盏灯，可以指明人的心路。参禅、悟禅的目的，在于明心见性，就是要去掉自心的污染，以此和谐性情，舒适身心。一个人如果有禅心，有清净空明的意愿，就可以活得自在一些、自由一些、快活一些、幸福一些。



什么是禅

星云法师

今天和大家讲的题目是“什么是禅”。凡是对佛教有研究的人都知道，这个题目严格来说是有问题的，因为禅不是能讲的。禅的境界是言语道断，心行路绝，是与思维言说的层次不同的；但是，“妙高顶上，不可言传；第二峰头，略容话会。”为了把禅的境界介绍给大家，不得已，仍然要藉言语来说明。

现在的社会到处烦乱，物质生活奢侈浮华；但是，有不少人却感到生活空虚，精神焦虑，苦痛倍增。所以，这个能解决生命问题，提高生命境界的禅学，在世界各地，引起了知识分子和社会上层人士的重视。

“禅”可以开拓吾人的心灵，启发人们的智慧，引导我们进入更超脱、自由的世界。禅合乎真善美的条件，但谈禅不容易，那需要我们尽力弄清楚什么是禅。现在我把内容分成三个部分来叙述，这三部分是禅的历史，禅的内容与禅的修法。

一、禅的历史

佛陀谈经三百余会，说法四十九年，三藏十二部经典浩瀚无涯；可是，这些无量数的文字般若，与禅宗的起源并没有直接的关系。相传有一天，佛陀在灵山会上，登座拈起一朵花展示大众，当时众人都不明所以，只有大迦叶微笑了一下，佛陀当时就说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，付嘱摩诃迦叶。”佛陀于是将法门付嘱大迦叶，禅宗就这样开始传承下来。

印度禅师代代相传，第二十八祖菩提达摩到中国来，时值南朝梁武帝在位。梁武帝笃信佛教，曾经三次舍身同泰寺，布施天下僧众，造桥建庙，依常人眼光看，真是功德无量。当达摩见梁武帝时，梁武帝问他说：“我们所做的这些佛教事业有无功德？”