

禅悟人生

丁鑫 编著

禅的智慧在读，读其语淡味长；禅的智慧更在悟，悟其意深境远。
用禅的智慧解答困惑，用禅的境界化解烦恼；用禅的方法解决问题。
看开就能放下，悟透便可自在。

中国华侨出版社

禅悟人生

丁鑫 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅悟人生 / 丁鑫编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5113-4060-3

I.①禅… II.①丁… 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 (2013) 第217836号

禅悟人生

编 著: 丁 鑫

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 异一设计

文字编辑: 李 鹏

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 680mm × 980mm 1/16 印张: 25 字数: 476千字

印 刷: 北京嘉业印刷厂

版 次: 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4060-3

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前 言

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。凝聚着无上智慧的禅宗，以其对个人生命和心灵的关注，以其对真实人生的追求，越来越引起人们的兴趣和喜爱。

人之所以痛苦，是因为追求了错误的东西，烦恼皆因自己的内心放不下那些无穷的欲望。人们辛苦地奔波，饱暖之外，又要满足种种物欲；物质可以丰富生活，却也常会枯萎了心灵；口腹之欲满足了，却往往反而闭锁了本来的智慧。渐渐地，人们的日常生活完全在一种不自觉的意识下被向前推动着，失去了最宝贵的心灵自我。

禅，是一种解脱的智慧，一种追求快乐、适意生活的心境。唯有禅的精神和求证的方法，才真正能使人们摆脱欲望的困扰，达到精神与心灵的真实升华。这对于被物质文明困扰的人们，理性被人欲所淹没的世界，无疑是一副绝妙的消炎剂、清凉药。

禅，既面对现实，又超越现实。它既出世又入世。在入世中完成内在的自身超越，引导个人在修炼中成为入世出世的自由行路人。古往今来，每一个人都需要禅的智慧，特别是生活在今天这样一个紧张、忙碌、物欲横流的现代社会中，更需要“禅心”的洗涤。

禅，是一种生活态度；禅，是一种科学精神；禅，是一种思维方式。它要我们在生活中勇于承担责任和义务，发扬人性中善良的一面。它将净化人性、净化社会的精神落实在生活中，落实在情感上，落实在做人的分分秒秒上。

修禅，不是逃避生活，而是将禅生活化，关怀人生、觉悟人生、奉献人生。当你被生活中的琐碎烦恼包围的时候，当你被沉重的工作压得喘不过气来的时候，当你为各种得失失魂落魄的时候，当你被纷乱复杂的人际关系搞得焦头烂额的时候，读一点充满人生智慧的禅宗语录，可以帮助你放下一切，进入一个无忧无虑的境界。但是，禅的

宗旨不是要人们逃避现实生活，而是要人们在现实生活中承担责任和义务，发扬人性中的真、善、美，抛弃狭隘和自私，增长智慧，培养爱心。禅的终极意义是积极入世的，是面向社会人生的。它存在于生活之中，无时不在、无处不有，吃饭着衣、担柴挑水等日常生活中无一不展现着它的风貌。

一花一世界，一叶一菩提。心灵的花开，生命的蓬勃，有时就缘于一次次善意的馈赠或启悟。一桩桩公案、一句句偈语、一首首禅诗，如同一道喜乐的光芒、一泓沁心的溪水，让我们在尘世的喧嚣中洗涤心灵的尘埃，发现生命的意义，在古老而精辟的禅思中咀嚼人生百味。

红尘俗子也许永远和晨钟暮鼓、习经参禅的生活保持着遥远的距离，但读一些富禅意多禅趣的故事，也许就掌握了一把理解现实人生的特殊钥匙。本书分为修身禅、养心禅、处世禅、生活禅、慈悲禅、幸福禅和生命禅七篇，用禅的智慧解答了人们在工作、生活、情感和人生中的各种困惑，用禅的境界化解人们心中挥之不去的种种烦恼，用禅的方法解决人生中遇到的尖锐难题。以禅指导生活、点化生活、净化自心、消解生活中的困难与烦恼，使人生活得幸福、自在、洒脱、祥和，并在生活中体味修禅的乐趣，发现真正的自我。可以说它是对禅的智慧的通俗而实用的阐释，可以作为每个人生活的指南，工作的助手，情感的寄托。

禅的智慧在读，读其语淡味长；禅的智慧更在悟，悟其意深境远。你可以时时刻刻从本书中获得新的指引，并把得到的感悟落在现实生活中的每一件事情上。将禅的精神、禅的智慧、禅的力量融入生活当中，将生活、情感推向更高的境界，使你的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐！



目 录




常自省，留只眼睛看自己	2
认识自己才能了解外部世界	2
有自知之明，在深浅之间权衡做人	4
体察自性，得精彩圆满	5
自卑裹足不前，就无法成就自己	7
心不动才能真正认清自己	8
时常自省，扫却心中尘埃	10
流自己的汗，吃自己的饭	12
悟得自性则天地开阔	13
慢行慢做，好学即能精进	16
心平气和，慢慢修行	16
为法忘躯，追寻充实人生	18
疑问是成长的标志	19
真知从实践中来	22
有一种禅心叫认真	23
实事实干，空话少说	25
法鼓山并非一朝建成	26
越忙的人时间越多	28
学习是一种偏执	29
欲晓声而操千曲，欲识器而观千剑	31
凡事亲力亲为，过质朴生活	33
在每日的劳作中寻求着充实与安宁	33
保留本性淳朴，直心是道场	35
生活的本质是实现，而不是占有	36
让心灵回归简朴	37
在劳动中品味幸福	39
清心寡欲，才是人的真实写照	40

今日做牛马，明日才能做龙象.....	42
先做牛马，再做龙象.....	42
为人所不肯为，成人所不能成.....	43
不经考验，怎见功德.....	45
鹰和蜗牛都能登上金字塔尖.....	46
时机未达静若处子，时机成熟动如脱兔.....	48
耐心，如流水磨棱角.....	49
将所学转化成修行.....	51
谦虚有助于自我消融.....	52



快乐在于计较得少.....	56
开放你的胸怀，释放自己的灵魂.....	56
生活中的烦恼，一笑了之.....	57
拿得起放得下，才是真幸福.....	59
灭却心头火，看透世间颠倒.....	61
“一切皆空”实为样样都有.....	62
心中藏怨，为人要厚道.....	64
宽厚是一种净化.....	64
释怀是一种看不见的幸福.....	65
留三分，让三分.....	67
不嫉妒，才能得救赎.....	69
拔除嗔怒的毒根.....	71
管好自己的舌头.....	72
不做是非的传播者.....	75
放宽心，把嗔言碎语当耳边风.....	77
悦纳一切不计较.....	79
想开了就是天堂.....	79
脱去抱怨的心灵枷锁.....	80
认真品味挫折，才能体会其中芳香.....	82
剪开心结，做自己心灵的园丁.....	84
不经痛苦磨炼的人简单而肤浅.....	85

心域要宽，眼界要矮	88
什么都是我的，什么都不是我的	88
低头水中天，退步是向前	90
敞开心窍的大境界	91
“空心”才能包容万物	93
在行云流水的日子中点燃一瓣心香	94
眼睛所到之处决定脚步到达的地方	96
看得开，做事才能顺其自然	99
自然之子，养自然之心	99
心的解脱比身体的解脱更自在	101
世间烦恼本是庸人自找	102
	
要过中道生活，是非不挂心	106
当坚持处不可一味变通	106
换个视角看人生	107
不苦不乐的中道生活	109
随喜不随性	110
随顺不随俗	112
艰难之际，经营好过抱怨	114
带着悟性生活，将心比心做人	116
清风拂面好为人，学会换位思考	116
不可以个人利害评善恶	117
不迁怒，不报复	119
体悟“和”的美好，生活才更美好	121
婉拒是一道善意的门缝	123
克制自私，对人生有所担当	124
涵容是待人处世第一法	127
释怀，“忘”“记”之间的黄金分割线	127
像海纳百川之污秽而自清	128
宽容忍辱，给幸福一片容身之地	129
以爱对恨，恨自然消失	131
遇谤不辩，沉默的宽容	133

少追究，多谅解.....	134
以恕己之心恕人.....	136
宽恕无法改变过去，却能改变未来.....	137
抛开机心，愚可胜智.....	140
保持质朴的心是做人的最高修养.....	140
保持本色，以真示人.....	141
见素抱朴，人生至境.....	143
找回遗忘的灵性.....	145
眼开眼闭，糊涂不易.....	147
眼开眼闭，难得糊涂.....	147
越是不动声色的智慧越有光芒.....	148
变直为曲便可为神奇.....	150
化繁就简，出世可做入世事.....	152
化繁就简任自然.....	152
修一颗积极心是最高世间法.....	154
淡泊以明志，宁静以致远.....	155
万花丛中过，片叶不沾身.....	157
洞察生灭现象者，才是智慧人.....	159



不惧无常，随缘心安.....	162
幸福应从内心清净中来.....	162
不因福祸故步自封.....	164
为欢乐时时微笑.....	166
苦乐都要随遇而安.....	168
因缘际会，随缘珍惜.....	169
生活在于付出，而不是索取.....	172
左手付出右手收获.....	172
将善良汇入生活的江海.....	173
用给予实现幸福.....	175
在“无我”奉献中感悟快乐.....	176
救助世人，心中不留一念.....	178
生命不是用来自私的.....	179

忍是智慧，把辱和苦当饭吃	182
能忍，即拥有面对生活的勇气	182
一切不幸都只是过程	184
忍辱不是做缩头乌龟	186
为了理想，把侮辱当饭吃	187
在忍耐中体验生命清净	189
独木桥上，先让对面的人过来	191
用容忍完善成熟人性	193
从放下开始，就会得收获	196
放下“我”，点亮心灯一盏	196
放下尘根，清闲自在	197
放下执著即逍遥	199
心中梁木，放下即舵	201
在收放间不断提升	202
打破执著才能获得解脱	204
把一切都放开，心如明镜	206



慈悲多情，不为小恶，不弃小善	210
再卑微也应有一席之地	210
用己身痛苦换来他人快乐	212
行善行，未曾学佛亦是菩萨	213
不得已时，惩罚亦是慈悲	215
智慧的行善才是慈悲	217
情根深种才是佛	219
布施就是积福和享福	221
无私大境界：舍身饲虎	221
只要有心，一切都能布施	223
为他人点灯，亦照亮自己	226
宽心地给予，放心地接受	228
布施就是积福和享福	230
舍了就是得了，布施才能除贪	231

众生无差，人人都是佛	234
人人心中有菩提	234
凡尘处处都有佛	236
人吃饭，不是袈裟吃饭	237
没有平等心，何谈慈悲意	238
屠夫一样得道	239
正见不在于年龄的高低	242
平平静静，不起分别	243
慈心素食，舌根清净	245
言传身教，度人先度心	247
找到自身的慧根	247
帮助每个佛心生长	248
锁链在心中，宝藏也在心中	251
不认清现实的虚幻，安知佛的美好	252
因材施教，因人施度	254
众生千差万别，度化对症下药	256
一句赞美拯救一个失落的灵魂	258
规过劝善，魔心也能成佛心	260
善有善报，恶有恶惩	262
桃李种长成桃李，荆棘丛中长荆棘	262
因果不辜负人	264
对今生、来世都要负责	266
前尘是因，后世是果	267
自己才能救自己	270
恶由自己做，苦由自己收	271
冤冤相报枉相缠	274
为恶得苦，行善得乐	276
“放生”就是放过自己	277



只有相对幸福，没有绝对幸福	282
相对幸福和绝对幸福	282
幸福没有特权	284

遗恨过去，不如安享现在.....	285
生活的圆满在于其质量.....	287
情不重，烦恼不生.....	290
情不重，烦恼不生.....	290
爱情是一种宿命.....	292
爱，需要勇敢地说出来.....	293
撒手离去的时刻满身轻松.....	295
爱情斑马线，左右红绿灯.....	297
放手也是一种爱.....	298
爱也难得糊涂.....	300
真爱超越生死.....	303
有爱有孝有敬，就可以安家.....	305
爱要持久，情才绵长.....	305
爱就要爱他的全部.....	307
夫妻首重和睦.....	308
缘来不容易，缘走要珍惜.....	310
慈悲心源于孝敬心.....	312
孝顺父母获福无量，忤逆父母罪亦无量.....	314
菩提的孝，智慧的孝.....	317
劝君尽力生时养.....	318
惜物惜福惜因缘.....	321
粒粒来之不易.....	321
珍惜擦肩而过的缘分.....	323
没有对手，又如何精进.....	326
感谢一切苦难和折磨.....	327
感父母恩，消五逆十恶.....	329
知足是幸福的起点.....	332
知足心常愜.....	332
人人都是富人.....	334
幸福感源于知足感.....	336
拥有该拥有的即可.....	337
珍惜所有的幸福.....	339
日日当成好日.....	341



有希望，就不绝望	344
愿心之杯要装满.....	344
敢于发愿，生命越发有力.....	345
有愿力就有奇迹.....	347
愿心定，成佛之路就不远.....	349
满怀希冀，从不怠慢.....	351
有“希望”却不“奢望”.....	353
单纯地生活，得单纯的快乐	355
心是甜的，人生处处是妙景.....	355
世事无常，不必挂怀.....	356
人生虽苦，不可蹉跎.....	358
刚才哭，现在笑.....	360
不执著于我，蜕去烦恼.....	362
安时处顺，生死都能自在	364
生命的意义应由自己决定.....	364
不是撑着不灭，而是好好活着.....	366
把生当做一段旅行，把死当做一场游戏.....	368
活着未尝可喜，离开未尝可悲.....	369
安时而处顺，生死不入心.....	371
不迷恋繁华，不苛求命运.....	373
要有隐于野的心境，入于市的淡泊	375
一颗禅心做俗事.....	375
心无所住，闲看白云.....	376
涤心即是养心.....	378
心静，心就定.....	380
悟了，心就静了.....	382
出淤泥却不染.....	383

修身禅



中国的禅宗，注重智慧，「知人者智，自知者明。」观水自照，可知自身得失。为人需时刻自省，那些修身养性，常观内心的人常有充实的生活。他们保持着本性中最淳朴的东西，在每日的劳动中磨炼自己的心性。

修身是一种由心到身的实践，没有自身的勤奋，就算是天资奇佳的雄鹰也只能空振双翅；有了勤奋的精神，就算是行动迟缓的蜗牛也能雄踞塔顶。有勇气去挑战别人所不愿意做的事情才不会错过机遇。

修身是以一颗谦卑、恭敬的心对待他人，以「做人低姿态，做事高水平」的处世方式来赢得他人的认可。

常自省，留只眼睛看自己

“知人者智，自知者明。”观水自照，可知自身得失。人生在世，若能时刻自省，还有什么痛苦烦恼是不能排遣、摆脱的呢？佛说：“大海不容死尸。”水性是至洁的，表面藏污纳垢，实质却水净沙明，至净至刚，不为外物所染。若能时常自省，使心如水，那么品德便会如川流般不息，普及一切生物，流几百丈山河而不惧。

认识自己才能了解外部世界

很多时候我们求“知”总是外指的，希望自己能够了解整个外部世界，却往往忽视了对自己内心的探求。禅修的一种观念是：认识自我、肯定自我、成长自我、消融自我。所以无论是做事还是禅修首先要做的就是认识自己。只有认识了自己，才能了解外部的世界。

禅院里来了一个小和尚，年纪轻轻，但是人很聪明勤快，他希望能够尽快地有所觉悟，于是常常去找智闲禅师，诚恳地向他请教：“师父，我刚来到禅院，不知道应该做些什么才能更快地有所悟，请师父指点一二。”

智闲禅师看到他诚恳的表情，微笑着说：“既然你刚刚来这里，一定还不熟悉禅院里的师父和师兄们，你先去认识一下他们吧。”

小和尚听从了禅师的指教，接下来的几日内除了日常的劳作及参禅外，都积极地去结识其他的僧人。

几天之后小和尚又找到智闲禅师，说：“师父，禅院里的其他禅师和师兄们我都已经认识过了，接下来呢？”

智闲禅师看了他一眼，说：“后院菜园里的了元师兄你见过了吗？”

小和尚默默地低下了头。

智闲禅师说：“还是有遗漏啊，再去认识和了解吧！”

又过了几天，小和尚再次来见智闲禅师，充满信心地说：“师父，

这次我终于把禅院里的僧人都认识了，请您教我一些其他的事情吧！”

智闲禅师走到小和尚身边，气定神闲地说：“还有一个人你没有认识，而且这个人对你来说，特别地重要！”

小和尚带有疑惑地走出智闲禅师的禅房，一个人一个人地去询问，一间房一间房地去找那个对自己很重要的人，可是始终没有找到。甚至在深夜里，他也一个人躺在床上思考：到底这个人是谁呢？

过了很久，小和尚始终找不到对自己很重要的那个人，但是也不敢再去问禅师。打坐完后的一天下午，他正准备烧水做饭，挑水的时候正好有一口井，在水面上他突然看见了自己的身影。

小和尚顿时明白了智闲禅师让他寻找的那个人，原来就是自己！

有个人，离自己很近也很远，很亲也很疏，很容易想起也很容易忘记，这个人就是我们自己。其实我们很多人都像这个小和尚一样，好奇地打量着外部的世界，积极地探索着世界中的未知，但是却忽视了自己。连自己都没有真正认识的人如何去了解这个世界呢？

只有完全认识了自己，才能更好地去接触世界，但是往往认识自己比认识世界要困难得多。在认识自己的时候，要把眼睛生在心里，观察自己；要把嘴巴长在心上，评论自己，时时刻刻都想到自己。人唯有如此，生活才不会疏远，感情和理智也会相得益彰，也不会为自己制造麻烦。

在寻找自我的过程中，要先认识到自己的缺点，再肯定自己的优点。这就跟我们照镜子一样，如果看到镜子里的自己一脸灰尘、油垢就不想再面对镜子里的自己。于是，我们就再也看不清自己的长相。这种拒绝面对自己缺点的行为只会让我们自我膨胀。

所以禅修之人，要能够清醒地认识自我，并不断通过反思深入地认识自己。在现实生活中，只有认清了自己，知道自己有什么缺点需要改正，有什么优点需要保持，才能知道自己可以做什么事情，不可以做什么事情。

这样，才能在由知转行的过程中走得更稳健；才能在行动过程中增加与外部世界的接触，从而在知行合一中获得禅悦。



无为洞口作（唐·元结）

无为洞口春水满，无为洞旁春云白。
爱此踟蹰不能去，令人悔作衣冠客。
洞旁山僧皆学禅，无求无欲亦忘年。
欲问其心不能问，我到山中得无闷。

有自知之明，在深浅之间权衡做人

天生的圣人毕竟不多，圣人也往往是由凡人修行而成的。在修行中，人难免会暴露出自己的种种缺点和不足。有些人，在顺境中，自负自大，不可一世；而一旦遭遇挫折，便会觉得荆棘满地而一蹶不振。这些人不清楚自己的缺点，也不知道自己的实力，他们缺少的是—种自知之明。

所以，人要有自知之明，量力而为，才不会力不从心。

人贵有自知之明，但自知的获得，又谈何容易？只有经历暴风骤雨的洗礼，雪压霜欺的磨砺，在无数次的跌倒中爬起，才能够找到真实的自我，才能够正确面对自己的对与错、美与丑、善与恶，从内心做到不怨天尤人，真正认识到自己的能力，再通过不断修补与完善，向完美靠近。

可见，自知之明的“贵”来得何其不易！

有自知之明，才能在深浅之间权衡做人。无论我们做什么，虽然要尽力而为，但也要量力而行。因为一个人无论如何强大，在能力上都会有一个“底线”。

在一座深山中藏着一座千年古刹，有一位高僧隐居在此。听说他的名声后，人们都千里迢迢来找他，有的人想向大师求解迷津，有的人想向大师讨一些武功秘籍。

他们到达深山的时候，发现大师正从山谷里挑水。他挑得不多，两只木桶都没有装满。

按他们的想象，大师应该能够挑很大的桶，而且挑得满满的。

他们不解地问：“大师，这是什么道理？”

大师说：“挑水之道并不在于挑多，而在于挑得够用。一味贪多，适得其反。”众人越发不解。大师从他们中拉了一个人，让他重新从山谷里打了两满桶水。那人挑得非常吃力，摇摇晃晃，没走几步，就跌倒