1.标杆浮生

百尺竿头不动人，
虽然得入未为真，
百尺竿头须进步，
十方世界是全身。
——唐·长沙景岑

每个人都有自己的目标，在目标的指引下才能找到真正的自我。没有目标的人永远会迷失在人生的旅途中，无法找到人生的真谛。

一个只有一只手的乞丐来到一座寺院向方丈乞讨，方丈毫不客气地指着门前一堆砖对乞丐说：“你帮我把这些砖搬到后院去吧！”

乞丐生气地说：“我只有一只手，怎么搬呢？不愿给就不给，何必捉弄人呢？”

方丈什么话也没说，用一只手搬起一块砖，说道：“这样的事一只手也能做的。”

乞丐只好用一只手搬起砖来。他整整搬了两个小时，才把砖搬完。

方丈递给乞丐一些银子，乞丐接过钱，很感激地说：“谢谢你！”

方丈说：“不用谢我，这是你自己赚到的钱。”

乞丐说：“我不会忘记你的。”说完深深地鞠了一躬，就上路了。

过了很多天，又有一个乞丐来到了寺院。方丈把他带到屋后，指着砖堆对他说：“把砖搬到屋前就给你银子。”但是这位双手健全的乞丐却鄙夷地走开了。

弟子不解地问方丈：“上次你叫乞丐把砖从屋前搬到屋后，这次你又叫

需要全本请访问 www.ertongbook.com

乞丐把砖从屋后搬到屋前，你到底想把砖放在屋后，还是屋前？”

方丈对弟子说：“砖放在屋前和放在屋后都一样，可搬不搬对乞丐来说就不一样了。,,

若干年后，一位衣着体面的人来到了寺院。他气度不凡，美中不足的是，这人只有一只左手，原来他就是用一只手搬砖的那个乞丐。自从方丈让他搬砖以后，他找到了自己的价值，然后靠自己的拼搏，终于取得了成功。而那个双手健全的乞丐却还是乞丐。

一个人应该具有两种最基本的品格，第一是靠自己的手劳动，第二是靠自己的头脑思考。可是我们放眼望去，或者环视周围，是不是每个人都具备这两条最基本的品格呢？

弟子们和禅师一起在田里插秧，可是弟子插的秧总是歪歪扭扭，而禅师却插得整整齐齐，犹如用尺子量过一样。

弟子们疑惑地问禅师：“师父，你是怎么把禾苗插得那么直的？”

禅师笑着说：“这其实很简单,你们插秧的时候,眼睛要盯着一个东西，这样就能插直了！”

弟子们于是卷起裤管，喜滋滋地插完一排秧苗，可是这次插的秧苗，竟成一道弯曲的弧线。

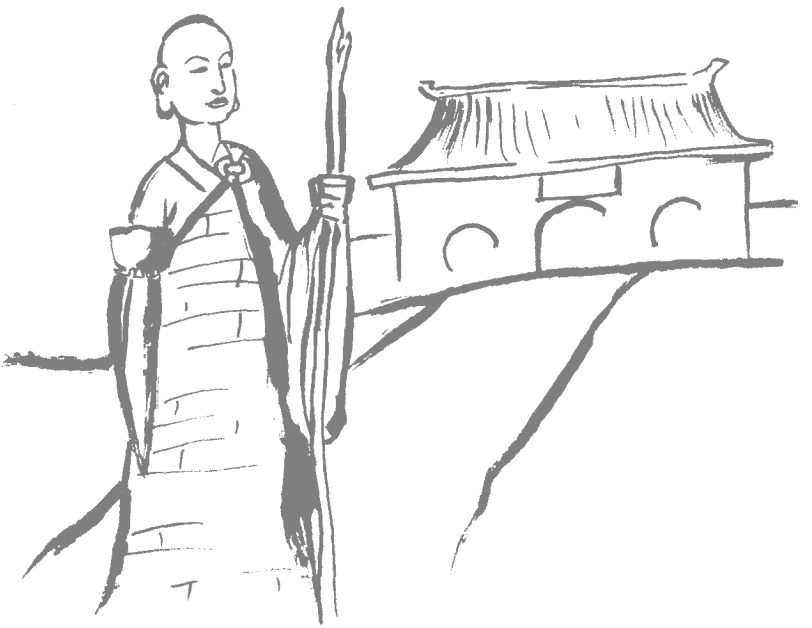
禅师问弟子：“你们是否盯住了一样东西？”

“是呀，我盯住了那边吃草的水牛，那可是一个大目标啊！”弟子们答道。

禅师笑着说：“水牛边吃草边走，而你插秧苗时也跟着水牛移动，怎么能插直呢？”

弟子们恍然大悟，这次，他们选定了远处的一棵大树，果然插秧都很直。

不要只看着脚下，而应该给自己制定一个固定的目标。只有朝着确定的目标前进，才能获得最后的成功。因此，要想成功，找到适合自己的目标无比重要。



有一次，虚有禅师在河边行走。此时，有几个人正在岸边垂钓，旁边几名游客在欣赏海景。只见一位垂钓者竿子一扬，钓上了一条大鱼，足有三尺长，落在岸上后，仍腾跳不止。可是垂钓者却用脚踩着大鱼，解下鱼嘴内的钓钩,顺手将鱼丢进海里。

围观的人响起一阵惊呼，这么大的鱼还不能令他满意，可见垂钓者雄心之大。

就在众人屏息以待之际，钓者鱼竿又是一扬，这次钓上的是一条两尺长的鱼,钓者仍是不看一眼,顺手扔进海里。

第三次，钓者的钓竿再次扬起，只见钓线末端钩着一条不到一尺长的小鱼。围观众人以为这条鱼也肯定会被放回，不料垂钓者却将鱼解下，小心地放进自己的鱼篓中。

游客百思不得其解，就问钓者为何舍大而取小？

可是,没想到钓者回答:"哦,因为我家里最大的盘子只不过有一尺长,太大的鱼钓回去,盘子也装不下。

禅师感叹说:"人生的道路上,找到适合自己的目标非常重要。否则,将永远会挣扎于不满意的情绪之中。

用世俗的眼光看,垂钓者的做法很愚蠢,但实际上却体现了一条重要的生活禅理:确定了目标,不为利所诱惑,才是真正的钓手啊!

然而,确立目标固然重要,但是在向目标迈进的过程中,常常会遇到阻碍,因此,如何克服这种种障碍是达到目标的重要一环,在这一艰难的过程中,只有自信才能达到目标。

铁眼禅师发誓要用募捐来的钱建一个佛的金身。这件事虽然功德无量,但是确实困难太大了啊。然而,铁眼禅师立下了誓愿,决不退缩。

铁眼禅师开始向过路人乞讨施舍。过来了一个武士,铁眼禅师施礼说:"贫僧发誓塑造佛的金身,请施主捐一点吧!"武士都没有正眼看他,仿佛没有听见,大摇大摆地走了。

而铁眼禅师还在后面跟着,这样竟然一直走了十多里路程!那个武士无可奈何地随手扔下一文钱。铁眼禅师从地上捡起那文钱,十分高兴。

武士感觉十分奇怪,问:"一文钱也值得你这么高兴啊?"

铁眼禅师回答说:"这是贫僧靠行乞修建佛金身的第一天,如果不能化到这一文钱,或许贫僧的志向就会产生动摇啊。现在承蒙您慷慨施舍,贫僧对于成就大愿已经确信无疑了,所以感到无限地欣喜啊!"铁眼禅师说完,按照原路回去继续化缘去了。

暑去寒来,经过无数个风雨冰霜的日子,铁眼禅师终于筹足了资金,完成了自己的大愿望。

集腋可成裘,聚沙能成塔。一个人信心十足地朝着目标迈进,他终究会获得事业的成功,他的理想终究会实现的,而这些,只不过是个时间早晚的问题而已。

慧远禅师年轻时喜欢四处云游。有一次,他遇到了一位嗜烟的行人,两

人走了很长一段山路，然后坐在河边休息。那位行人给了慧远禅师一袋烟，慧远禅师高兴地接受了行人的馈赠，然后他们就在那里谈话，由于谈得投机，那人便送给他根烟管和一些烟草。

慧远禅师与那人分开以后，心想：这个东西令人十分舒服，肯定会打扰我禅定，时间长了一定恶习难改，还是趁早戒掉吧！于是就把烟管和烟草都扔掉了。

又过了几年,他又被《易经》迷上了。那时候正是冬天,地冷天寒,他写信给自己的老师索要一些寒衣，但是信寄出去已经很长时间了，冬天已经过去，山上的雪都开始融化了，老师还没有寄衣服来，也没有任何的音信。慧远禅师于是用易经为自己占卜了一卦，结果算出那封信并没有寄到。

他心想：“易经占卜固然准确，但如果我沉迷此道，怎么能够全心全意地参禅呢？”从此以后他再也不接触易经之术。

之后，他又迷上了书法，每天钻研，小有所成，有几个书法家居然也对他的书法赞不绝口。他转念想到“:我又偏离了自己的正道,再这样下去,我很有可能就成为书法家，而成不了禅师了。”从此他一心参悟，放弃了一切与禅无关的东西，终于成为了一位禅宗大师。

明白自己的目标固然可贵，但更可贵的是为了成就目标而坚持不懈的精神。同时，一旦知道了自己的所为与目标相悖，便立刻改正，这是达到目标的最佳方法。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 自性自度

尽日寻春不见春，
芒鞋踏遍陇头云。
归来笑拈梅花嗅，
春在枝头已十分。
——唐·无尽藏

磨砖不能成镜，参禅求道，主要在觉悟真心本性，把握这一点，才能进入禅的世界。

马祖道一禅师曾是南岳怀让禅师的弟子，他出家前随父亲学做簸箕，后来父亲嫌这个行当没出息，于是把儿子送到了南岳怀让禅师处学习禅道。在般若寺修行期间，马祖整天盘腿静坐，冥思苦想，希望有一天能修成正果。

有一次，怀让禅师路过禅房，看见马祖坐在那里面无表情，神情专注，便上前问道："你这样是在做什么？"

马祖答道："我在参禅打坐，这样才能修炼成佛。"怀让禅师没有言语。

第二天早上，马祖吃完斋饭准备回禅房继续打坐，忽然看见怀让禅师神情专注地在井边石头上磨些什么，他便走过去问道："禅师，你在做什么呀？"

怀让禅师答道："我在磨砖呀！

马祖又问："磨砖作什么呀？"

怀让禅师说："我想把它磨成一面镜子。"

马祖愣说："磨成一面镜子？这怎么可能呢？砖本身没有光亮，就算你

磨得再平，它也不会成为镜子的，你不要在这上面浪费时间了。”

怀让禅师说：“砖不能磨成镜子，那静坐又怎么能够成佛呢？”

马祖顿时开悟：弟子愚昧,请师父明示。

怀让禅师说道：譬如马在拉车,如果车不走了,你是用鞭子打车,还是打马？参禅打坐也一样，天天这样坐禅，能坐地成佛吗？”

砖不能磨成镜子，静坐自然不能成佛，重要的在于悟，盲目地去做事是不可取的，自然也就无法真正明白其中的道理，只有自己用心去感悟，才能真正进入佛家圣地。

苏东坡有一首诗是这样写的：

溪声尽是广长舌，山色无非清净身；

夜来八万四千偈，他日如何举似人？

宋朝时证悟禅师前去拜见庵元禅师，闲谈中就提到了苏东坡的这首诗。证悟禅师赞叹地说：这首诗的前面两句,颇有气势,能达到这种地步实在是不容易的事！他在禅理上一定是下了一番功夫的，否则不会有这样的成就的。”

庵元禅师却说：他只是个门外汉,装腔作势罢了,没什么了不起的!”

证悟禅师道：‘溪声尽是广长舌,山色无非清净身’,若不是有一定的悟性，岂能做出这样的诗来？”

庵元禅师道：“他离道还很远呢！”

证悟禅师道：“是吗？你能否解释其中的道理呢？”

庵元禅师道：“你在这里住一晚上，就能明白其中的道理了！”

证悟回去,辗转反侧,总是在想这个问题。不知不觉中,天已亮了,他站在窗边,听到远处传来的钟声,恍然大悟道：

东坡居士太饶舌，声色关中欲透身；

溪若是声山是色，无山无水好愁人？

他拿着这个偈语去见庵元禅师，庵元禅师说道：“禅，不是用语言能说的,也不是用文字能写的,更不是用心思能想的 禅,只有悟才能够得到。”

我们来看一个“南宗禅”的公案。

释迦牟尼在灵山法会上正准备说法，这时大梵天王来到灵山，向释迦牟尼献上一朵金色波罗蜜花。然后坐在最后的座位上，聆听释迦牟尼说法。

释迦牟尼面对人间天上诸神一言不发，只是举起这朵金色波罗蜜花给大家看。大家都不明白这是什么意思，惟有摩诃迦叶会心微笑。

于是释迦牟尼对大家说：“我有正法深藏眼里，以心传心。你们应摆脱世俗认识的一切假象，显示诸法常住不变的真相，通过修习佛法而获得成佛的途径。了悟本源自性是绝对的最高境界，不要拘泥于语言文字，可不在佛教之内，亦可超出佛教之外。我以此法传授给摩诃迦叶。”

这则小故事中提示出这样一条禅教大法，那便是：“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛。

除此之外，这则公案还为后世禅宗确立了这样一种传统：参禅悟道，不说为妙。



禅不是用语言能说的，也不是用文字能写的，更不是用心思能想的。禅,完全是通过体悟才能认识的。下面这个故事就说明了顿悟带来的喜悦。

唐代的智闲和尚曾拜灵佑禅师为师，有一次，灵佑问智闲：“你还在娘胎里的时候，在做什么事呢？”

“还在娘胎里的时候，能做什么事呢？”他冥思苦想，无言以对。于是说“:弟子愚钝,请师父赐教!”

灵佑笑着说“:我不能说,我想听的是你的见解。”

智闲只好回去，翻箱倒柜查阅经典，但没有一本书是有用的。他这才感悟道：“本以为饱读诗书就可以体味佛法，参透人生的哲理，不想都是一场空啊！”

灰心之余，智闲一把火将佛籍经典全部烧掉了，并发誓说：“从今以后再也不学佛法了，省得浪费力气！”

于是他前去辞别灵佑禅师，准备下山，禅师没有任何安慰他的话，也没有挽留他，任他到自己想去的地方。

智闲来到一个破损的寺庙里，还过着和原来一样的生活，但是心里总是放不下禅师问他的话。

有一天，他随便把一片碎瓦块抛了出去，瓦块打到一棵竹子上，竹子发出了清脆的声音。智闲脑中突然一片空明，内心澎湃。他感到了一种从未体验过的颤抖和喜悦，体验到了禅悟的境界。

他终于醒悟了：“只有在生活实践中自悟自证，才能获得禅旨的真谛。”于是立即赶到灵佑禅师身边说：“禅师如果当时为我说破了题意，我今天怎么会体会到顿悟的感觉呢？”

悟的魅力就在于——长久地追寻和执著地思索之后，突然感受到了宇宙和生命的那种永恒和谐的意义，当你觉悟到这其实是一种固有的东西时候，就会从内心的纠缠中解脱。你会突然间发现，一切都为之改变了。

3.分享幸福

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪。
若无闲事挂心头，
便是人间好时节。

——宋·黄龙慧开

禅学推崇助人为乐，提倡与人分享幸福。学会与人分享幸福，自己就会得到双倍甚至更多的幸福！

智德禅师在院子里种了一株菊花。转眼三年后的秋天，院子里长满了菊花，香味一直传到了山下的村子中。

来禅院的信徒都不住地赞叹：“好美的花儿啊！”

有一天，有人开口向智德禅师要几棵花种在自家院子里，智德禅师答应了。他亲自动手挑拣开得最鲜、枝叶最粗的几株，挖出根须送到别人家里。消息很快传开，前来要花的人接踵而至，络绎不绝。而在智德禅师眼里，他们一个比一个知心、一个比一个亲近，所以都要给。可是这样一来，没过几天，院里的菊花就都被送出去了。

弟子们看到满院的凄凉，忍不住说：“真可惜了！这里本来应该是满院香味的啊。”

智德禅师微笑着说：“可是，你想想，这样不是更好吗？因为三年后就会是满村菊香了啊！”

“满村菊香！”弟子听师父这么一说，脸上的笑容立刻如菊花一样灿烂起来。

智德禅师说：“我们应该把美好的事物与别人一起分享，让每个人都感受到这种幸福；即使自己一无所有了，心里也是幸福的啊，因为这时我们才真正拥有了幸福。”

什么是真正的幸福？关心爱护周围的人，多为别人着想的人，心中的幸福感觉最多，因为看到别人的幸福微笑，我们心中自然也会感到幸福快乐。

阿那律是一位精进的修道者。他专心诵读经文，时常通宵不睡觉。因为过度疲劳,所以眼睛瞎了。他虽然伤心,却不颓丧,反而更勤奋学习。

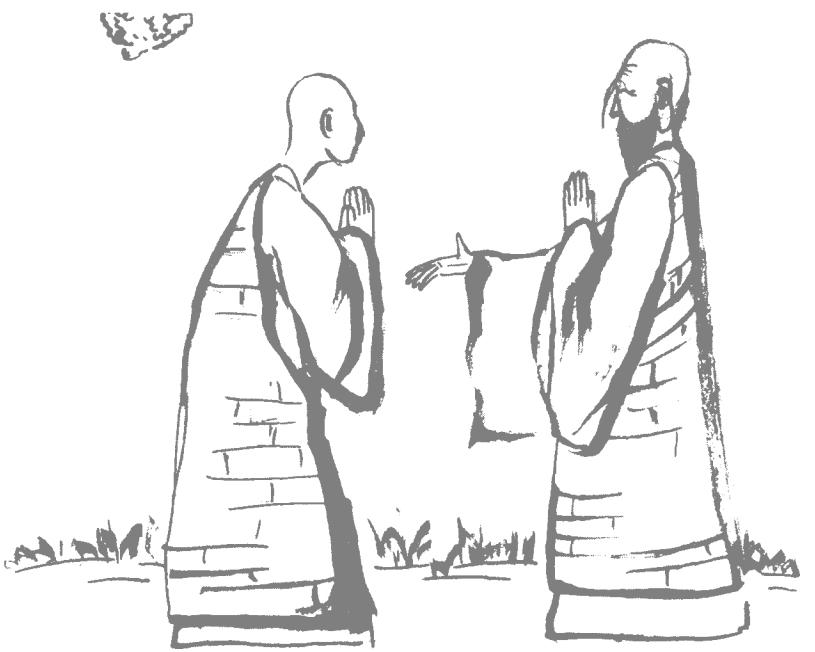
有一天，他的衣服破了一个洞，便自己动手缝补。后来线脱了，他又看不见，很是狼狈。佛陀知道阿那律的困难，便来到他的房中，替他取线穿针。

“是谁替我穿针呢？”阿那律问。

“是佛陀为你穿针。”佛陀一面回答，一面为他缝补破洞。

阿那律感动得流下泪来。

后来，佛陀教育大家时说：“同情别人，帮助别人，是我们应有的责任。”



需要全本请访问 www.ertongbook.com

佛陀以身作则，给大家树立了一个好榜样。

弟子们知道了,十分感动,都互相勉励，互相帮助，为大众服务。

助人为乐是给别人带来方便，同时自己也会活得快乐，因为帮助别人在很多时候可以体现自己的价值，体现自己生活的意义。

有一天黎明，佛陀进城。

在路上,佛陀看见一个男子,向着东方、南方、西方、北方礼拜着。

佛陀问他：“你为什么这样做啊？”

那个男子说：“我叫做善生,每天向各方礼拜,是家族传下来的习惯。据说这样做，会得到幸福的。”

佛陀说：“我也有六种礼敬的方法。”

接着,佛陀慈祥地说了活得幸福的方法：“第一,孝顺父母 做儿女的要孝养、顺从,令父母欢喜、安慰 第二 ,敬重师长 做学生的要敬重师长,接受教导 第三,爱护妻子 做一个好助手,夫妻要互相敬爱 第四,善待朋友 对待朋友要诚实、互敬 第五,尊敬僧众 对待僧人要布施、恭敬 第六,善待仆人：对待仆人要宽大，不要令他过分疲倦。这六种人是我们生活中心的人物，和他们相处得合理，会有快乐的家庭、美满的人生。否则，只是礼拜各方,有什么用啊 ?”

善生听了十分高兴，从此参禅悟道，心中的幸福感觉日益增多。

你是快乐的，我才是幸福的。在生活中，我们要学会与人和睦相处，与人为善，给别人带来快乐，自己才会真正地感到快乐。

4. 自伞自度

尘劳迥脱事非常，
紧抱绳头做一场；
不是一番寒彻骨，
争得梅花扑鼻香。
——唐·黄檗希运

求人不如求己，万事皆靠自己。企图不劳而获，或者一劳永逸，那是不现实的事。

在永平寺里，有一位八十多岁驼着背的老禅师，在大太阳下晒香菇，住持和尚道元禅师看到以后,忍不住说:“长老 您年纪这么大了,为什么还要吃力劳苦做这种事呢？请老人家不必这么辛苦！我可以找个人为您老人家代劳呀！”

老禅师毫不犹豫地说：“别人并不是我啊！”

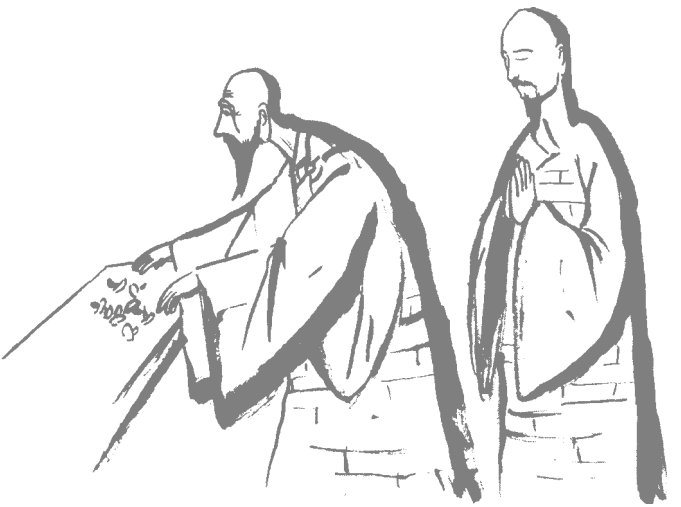
道元禅师说：“这话是不错！可是要工作也不必挑这种大太阳的时候呀！”

老禅师说：“大太阳天不晒香菇，难道要等阴天或雨天再来晒吗？”

道元禅师是一寺之主,指导万方,可是遇到这位老禅师,终于认了输。

禅者的生活，无论什么，都不假手他人，也不等到明天。“别人并不是我”;“现在不做,要待何时?”这是现代人应该深刻思考的问题,因为我们都知道,求人不如求己。

佛印禅师与苏东坡一起在郊外散步。正走着，看到一座观音石像，佛印立即合掌礼拜观音。



苏东坡突然不解地问佛印禅师：“观音本来是我们要礼拜、要祈求的对象，为何他的手上与我们同样挂着念珠而合掌念佛，观音到底是在祈求谁呢？”

佛印禅师意味深长地说道：“这要问你自己。”

苏东坡说：“我怎么能知道观音手持念珠祈求谁？”

佛印开示道：“求人不如求己。”

禅启示众生要保持自由和主动的生活态度，而佛印所说的“求人不如求己”正是这种生活态度的生动诠释。

道谦禅师与好友宗圆结伴参访行脚禅师。

路上，宗圆因为不能忍受跋山涉水的疲劳困顿，所以几次三番地闹着要回去。

道谦禅师于是安慰他说：“我们已经决心出来参学，而且也已经走出了这么远的路,现在半途放弃回去,实在是可惜啊。这样吧,从现在起,路上如果有我可以替你做的事，我一定为你代劳，但只有五件事我帮不上你的忙。”

宗圆问“:哪五件事呢?”

道谦禅师泰然自若地说："穿衣、吃饭、屙屎、撒尿、走路。"

道谦禅师的话起到了很大的作用，宗圆终于有所领悟，从此再也不提行路辛苦之事了。

世界上没有不劳而获的成就，即使天上掉馅饼，也要张开嘴巴去接啊。万丈高楼从地起，万里路程一步始，个人的事情，别人丝毫不能代替，这一切都只能靠自己去做啊！

有一位信徒在屋檐下避雨，看见一位禅师正撑伞走过，于是就喊道："禅师！普度一下众生吧！带我一程可以吗？"

禅师却说："我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。"

信徒立刻走出檐下，站在雨中，说道："我现在也在雨中，您该度我了吧！"

禅师说："我也在雨中，你也在雨中，我不被雨淋，因为有伞；你被雨淋，因为没有伞。所以不是我度你，而是伞度我，你要被度，不必找我，请自己找伞啊！"

禅师说完头也不回就走了。

自己有伞就可以不被雨淋，自己有真正的禅性，就可以不被魔迷惑。雨天不带伞想让别人帮助，平时不认识真正的自我本性，却想让别人度。这如同自家的宝藏不用，却专门想别人家的，怎么能称心如意呢？

自伞自度，凡事应该反求自己。那位禅师不肯借伞，其实是禅师的大慈大悲。

我们总会遭遇各种各样的困难，而在很多时候，我们总是习惯于求助他人，却忘却了自己——其实我们每个人身上都有很多尚未开发的潜力，并拥有把难题变成机会的能力，为什么我们不去主动地主宰自己的命运，却要祈求他人的怜悯和帮助呢？

"求人不如求己"，很简单的一条小禅理，参悟起来很容易，但做起来却并不容易。在生活中，无论做什么事，我们都应该靠自己去解决一切难，靠自己去成功！

5.贪为苦本

诸苦所因，
贪欲为本。
若灭贪欲，
无所依止。
——《法华经卷二》

贪是众生众苦之本，一切恶念皆由贪起。人的欲望是没有穷尽的，保持一颗平常心才能知足常乐。

从前在普陀山下有个樵夫，世代以打柴为生，他整日早出晚归，风餐露宿，但仍然常常揭不开锅。于是他老婆天天到佛前烧香，祈求佛祖慈悲，脱离苦海。

真是苍天有眼，大运降临。有一天他突然在大树底下挖出了一个金罗汉 转眼间他就成了个百万富翁。于是他买房置地,宴请宾朋,好不热闹。亲朋好友都像是一下子从地下冒了出来似的，纷纷向他表示祝贺。

按理说樵夫应该非常满足了，总算知道荣华富贵是什么滋味了。可他只高兴了一阵子,就又犯起愁来,吃睡不香,坐卧不安。老婆看在眼里,不禁上前劝道:“现在吃穿不缺,又有良田美宅,你为什么还在发愁 就是贼偷，一时半会也偷不完。你这个丧气鬼！天生受穷的命！”

樵夫听到这里，不耐烦了：“你个妇道人家懂得什么？怕人偷还只不过是小事，关键是十八罗汉我才得到了其中一个，那十七个我还不知道埋在哪里呢,我怎么能安心？”说完便又像只被烤熟了的鸭子,瘫软在床上。结果这个樵夫抱了个金罗汉还整日愁眉不展，落得疾病缠身，最终与幸福擦肩

而过。

我们手里的金钱是保持自由的一种工具，我们所追求的金钱，则是使自己成为奴隶的一种工具。因为，黄金也会吃人。

一天傍晚，两个非常要好的朋友在林边散步。这时一位僧人惊惶失措地从树林中跑了出来，两位朋友见状，便问那僧人：“你为何这样惊惶失措，到底碰到了什么？”

僧人忐忑不安地说：“我正在移植一颗小树苗，却突然挖出了一坛黄金！

两个人感到好笑：这人真蠢，挖出了黄金，还被吓得魂不附体。真是太有意思了！

“你在哪里发现的？告诉我们吧，我们不害怕！”两人喜不自禁。

僧人说：这东西会吃人的，难道你们不怕？”

两人异口同声地说：“不怕，你就赶快告诉我们黄金在什么地方吧！

僧人说：“就在树林最西边的那棵小树下面。”两个朋友立刻找到那个地方，果然发现了一坛金子。

两个人一见到黄金，不禁眉开眼笑：“黄金会吃人？哈哈！哈哈！

“别管那么多了，我们还是想办法把这坛黄金运回去吧。”其中一个人说，“不过现在把它运回去不太安全，还是等会儿再说吧。我留在这里看着，你去拿些饭菜来，我们在这里吃完饭，然后等到半夜再把黄金运回去。”另外一个人就去准备饭菜了。

留下的那个人心想：“要是这些黄金都归我所有该多好呀！等他回来，我就一木棒把他打死，这些黄金自然就全归我了。”

回去的那个人也在想：“我回去先吃饱饭，然后在他的饭里下些毒药。他一死，黄金就全是我的了。”

那位朋友提着饭菜刚到树林里，就被另一个人从背后狠狠地用木棒打死了。然后那个人说道：亲爱的朋友，是黄金逼迫我这样做的。

然后那个人就拿起送来的饭菜，狼吞虎咽地吃了起来。没过多久，他感

需要全本请访问 www.ertongbook.com