

<<禅与悟全集>>

图书基本信息

书名：<<禅与悟全集>>

13位ISBN编号：9787802237063

10位ISBN编号：7802237068

出版时间：2011-8

出版时间：中国三峡出版社

作者：余洁

页数：353

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<禅与悟全集>>

前言

佛理禅学是我国悠久文化中的瑰宝。

在当今社会中，一方面随着社会经济的发展，人们的生活水平不断提高，对我国传统文化的求知欲越来越强烈，另一方面，现代人的生活、工作、学习压力也在前所未有的地增大，人们的迷茫和苦恼也在加深，很多人在面对复杂的人事纷争时，十分困惑，因此，佛理禅学又重新回到了人们的生活中，成为当今的一门显学。

佛理禅学在我国的发展历史已经有两千多年了，是我国固有文化的一部分。

佛理禅学所倡导的思想表现在我国的观念文化、制度文化和器物文化中，深深扎根于我们中华民族的心理结构中，并且一直存活在我们的语言词汇中。

可以说，不懂佛学，就不能真正理解我国的传统文化。

佛学与儒学杂糅产生了宋明理学，印度佛教与中国传统思想杂糅产生了中国禅宗，随着佛教的传入，佛经在我国被大量译成汉文，这数千卷佛教经典中一部分本身就成了典雅、瑰丽的文学作品，如《法华经》、《维摩诘经》为历代文人所喜爱，有时被人们作为纯粹的文学作品来研读和欣赏。

除此之外，唐代文学中的“变文”大多是演唱佛教故事，其内容大多取材于佛经故事。

此后的中国评话、评书、戏曲、通俗文学等都深受其影响。

佛教与诗的渊源也很深。

佛教的传人为诗歌创作提供了丰富的新内容、提供了新的境界，而且随着佛学的盛行，许多诗人涉足佛教。

白居易与鸟巢禅师、苏轼与佛印禅师等的交游都为中国诗坛留下了许多佳话。

唐代大诗人王维的诗常常深含佛理禅趣、含蓄隽永、神韵超然。

如：“行到水穷处，坐看云起时”，“薄暮空潭曲，安禅制毒龙”等都是字字入禅之作。

诗与禅的关系，正如元好问所说：“诗为禅客添花锦，禅是诗家切玉刀。”

也就是说，诗的形式使得禅客谈禅不但花样繁多，而且文采飞扬；而禅的方法则使诗别开生面。

我们可以说，不懂禅，不足以言诗；不懂禅，不足以论书画。

我国汉语语言本身的发展也与佛教的传入、发展关系密切。

我国知识界吸取梵文，由重视汉字的形象意义转向研究汉语的发音，并从此建立起中国的汉语音韵学，定出了“四声”，编定出依照声音分类排列的新字典。

我们今天的日常用语源于佛教者也比比皆是，比如“世界”、“实际”、“平等”、“刹那”、“清规戒律”、“一针见血”、“一尘不染”、“三生有幸”、“百尺竿头”、“人乡随俗”“天花乱坠”、“心心相印”、“不可思议”等都是来自佛教的语汇。

中国古代的书法、绘画和雕刻艺术与佛教更有不解之缘。

且不论历代书法家中，不少高手出自佛门，如狂草怀素，“退笔成冢”的智永，或是深受佛教影响的书法名家王羲之等，单是佛理便对中国书法产生了深刻内在的影响。

“书圣”王羲之曾说：“夫欲书者，先凝神静思，预想字形，令意在笔前，然后作字。”

柳公权也说：“用笔在心，心正则笔正。”

这些论断：都深契佛家禅理的宗旨，可见佛理与书道的确有很多相通之处。

佛教对中国古代绘画的影响首先体现在壁画上，即出现了佛教石窟壁画艺术。

魏晋南北朝以后，由于佛教盛行，也由于各朝统治者的信奉与扶持，动用了大批的民工、石匠，开掘了许多石窟，这些石窟中，有大量的佛教本生故事、菩萨、罗汉、天王、飞天等壁画。

在绘画风格上，我们可以看到一种熔中国传统与外来艺术于一炉的画风。

壁画是中国古代绘画极其重要的一个方面，不懂得壁画就很难理解中国古代的绘画；而中国古代的壁画自魏晋后，大都与佛教有关，或是在寺庙才有壁画，或是作品内容取材于佛教，或直接出自佛门中人之手。

因此可以毫不夸张地说，撇开佛教壁画，中国古代的绘画乃至中国古代美术将顿然失色。

我们现代人在日常生活中，如果运用禅的思维，学些佛理，就能更容易地解除或减轻生活中的困惑和压力，减少与人交往中的心理障碍，使得我们的社会、家庭、工作关系更加融洽，同时，精神上也

<<禅与悟全集>>

会更加充实，道德上也会更加趋向完美，心灵也会更加安宁纯静。

佛经禅理是我们重要的文化遗产。

关于佛学禅宗的书籍浩如烟海，我们花费了大量时间为读者们精心选取了一些有关参禅和佛理的小故事，主要是历代著名的禅师的一些非常有名的禅话，语录、公案以及禅师本人的轶事等，这些故事虽小，但每篇都是因事说理，从日常小事阐明深奥的佛理，正是“一花一世界，一沙一乾坤。”

从这些生动有趣，通俗易懂的小故事中，我们可以管窥到华夏文化深刻蕴藉的智慧，同时对我们现代人具有极大的启发性。

在每一个故事后，都附有简洁的短评，希望能够抛砖引玉，引起大家的共鸣。

我们希望这本小书能给您带来有意义的生活启迪，从而帮助您更好地认识人生，认识所处的环境，使我们内观自省，走上自信自强的成功之路。

是为序。

<<禅与悟全集>>

内容概要

余洁编著的《禅与悟全集》为读者们精心选取了一些有关参禅和佛理的小故事，主要是历代著名的禅师的一些非常有各的禅话，语录、公案以及禅师本人的轶事等，这些故事虽小，但每篇都是因事说理，从日常小事阐明深奥的佛理，正是“一花一世界，一沙一乾坤。”

从这些生动有趣，通俗易懂的小故事中，我们可以管窥到华夏文化深刻蕴藉的智慧，同时对我们现代人具有极大的启发性。

在每一个故事后，都附有简洁的短评，希望能够抛砖引玉，引起大家的共鸣。

希望《禅与悟全集》能给您带来有意义的生活启迪，从而帮助您更好地认识人生，认识所处的环境，使我们内观自省，走上自信自强的成功之路。

<<禅与悟全集>>

书籍目录

第一篇 禅是出入得宜的智慧

对影狂吠的大黄狗
管住自己的舌头
自满是智慧的尽头
一事当前先替别人着想
虚荣心就像蔷薇的刺
种瓜得瓜，种豆得豆
务正业才能够获得人们的敬重
抑制怒气的价值
严于律己的佛陀侍者
德高为师，身正则教谕行
弘一大师的清苦饮食
弘一大师讲、“律己”
尽职尽责看管好自己
抱怨他人不如改变自己
惜福才能得到福报
佛和魔同在人的心中
美声不是贝之力
猕猴被害不后悔
渔夫设计害自己
怎样去除心灵上的杂草
弘一大师的礼仪风范
自然就是真正的禅境
心乱只因心在尘世
随意生活，自在洒脱
我不入地狱，谁入地狱
忍得花开见明月
原谅那些无心之过
心有多大，世界就多大

第二篇 禅是怡情养性的指南

害别人就是为自己招祸
释迦摩尼否定无知者无罪
酥油换水的启示
希冀不劳而获将一无所获
水车的原理合于禅道
后退原来是向前
到底什么是人世间最珍贵的
禅道佛理是当代一剂重要的解毒药
仁恕之心感化强盗
印光大师的家庭观
吃完粥就洗钵去
佛祖度好人也度坏人
小蝌蚪的放下和舍弃
自救才能救人
地狱和天堂只隔一念

<<禅与悟全集>>

念诵带来的身心快乐
 罪过只能由自己承担
 赤诚之心感动强盗
 张弛有度的人生
 烦恼来自自身的捕风捉影
 无规矩不成方圆
 养兰花不是为了烦恼
 佛陀播种的是什么
 时时处处有佳境
 人贵在改过自新
 疑心生暗鬼、隔阂酿事端
 我们的生命有多长
 住持以礼相待使乞丐醒悟
 禅门宜默不宜喧
 一休袈裟的贵贱
 培育花草之佛理
 有福量的人心头自在
 地狱是什么样子
 奉献的功德有多大
 一丝善念和一丝恶念
 人为什么要为死悲伤
 求佛是为了救世
 大海中只取一瓢饮
 无争的小虫儿
 等天一晴就上路
 爱惜藤萝的生命
 只有一句话的开示
 世间一切皆由性转
 怕伤生的执念也害人
 一滴水的功德
 收服牛的野性
 宝剑磨成不可用
 儒和佛殊途同归，本是一样
 究竟什么能使我们快乐
 寻宝人寻到的宝藏
 善果恶果都是自己种下的
 愚人撒种八只脚踩地
 尼姑原来是女人做的
 只见四山青又黄
 活泼有生机的枯木禅
 医师与患者同样的烦恼
 女仆看水中倒影
 愿玫瑰花香遍天下
 加害别人就是自己跳火坑
 四面都是山，你往何处去
 撕掉虚伪的面具
 一切都不必太执着

<<禅与悟全集>>

凡事恰当，过与不及都不好
浮生若茶，需好好品味
别让自己活得太累

第三篇 禅是达观处世的态度

乐于吃亏的人善结人缘
画家缘何招来杀身之祸
克制自我的奖赏
亲戚们迎接的是马车上的财物
懒瓚禅师不拜圣旨
处国人也得守规矩
岳飞悔不听禅师之言
诵经的费用能不能打折
到底是谁的罪过
猎人赠肉的选择标准
遵从佛祖的教导是智慧的开端
乌鸦的荣宠和失落
提前预备破鞋子
轻信人言穷人烧衣
木匠与画师互相欺诈伤情谊
人乡随俗赢得成功
人皆采果不听叫声
咆哮的老虎成为温顺侍者
鹦鹉王觉悟到世上无亲
兄弟如此分家
谁在前谁在后
女仆与山羊的争斗
苏东坡和秦少游的争执
过河的不同心态
为成人之美老禅师扔鞋
佛为无助老人说偈语
与佛无缘的虔诚居士
耐心等待，总会得到你想要的
命运要自己去创造
挖掘潜能，做最优秀的自己
自命不凡不会有好结果
行善不必拘泥于表面形式

第四篇 禅是执着追求的精神

小国伯强则大国惧
人生之路定于一
好风凭借力
照亮别人是为了自己的安全
成功来自合作意识
教化臣民需持中庸之道
大肚野猪智胜雄狮
愚人用头顶粪
猴子捞月落人水中
一只野鸡治好病

<<禅与悟全集>>

上辈人留下的老规矩
二鬼相争的结果
愚人作鸳鸯之鸣
为长者擦唾沫的时机
物我两忘，才能超越一切
欲望是无穷的，要学会放下
名利只是过眼云烟
关心别人的同时，不要丢掉自我
勇于接受批评，才能完善自我
守好自己的心门
空中楼阁不会长久
刻意模仿就会丧失自我

第五篇 禅是励志修身的妙语

知识是知识，悟道是悟道
成为一流剑手的秘诀
有定力的人不左顾右盼
佛法大意是什么
故纸堆中悟不出佛
覆船生死的争辩
玉不琢，不成器
迟钝的人反复吟诵悟禅理
轻装前进登峰顶
一休禅师巧晒经
棒喝有助于开悟
只欠深深一拨
一字之差结果殊
一心一意做一件事
思维缜密才能有所发现
学法不修习将一无所获
清净从内心求
心若有佛，处处皆是庙
舍身忘我，才能成佛
只要心中有佛，你就是佛
不识本心，学法无益
真修在内心，而非外在
唯有用心领悟，才能融会贯通
懂得谦卑才是真正的智者
计较越多，失去就越多
用礼拜之心做事
懂得适度赞美，生活才会更美
万事万物，不要因其小而心生怠慢
重要的是心灵虔诚

第六篇 禅是慈悲为怀的仁心

为了大义不惧人言
鉴真的勇气感动观音
断臂立雪的坚定求法意志
威武不能屈的大丈夫法愿

<<禅与悟全集>>

断指以示决心
猕猴王的仁德堪比古圣贤
善行必有善报
人有善愿，天必从之
不要做损害别人的事
安贫乐道，视富贵如浮云
懂得知足，才能快乐
种快乐于我心
无论什么时候，都要懂得为他人着想
感恩之心，可以化解矛盾和怨恨
种什么因，就得什么果
话要想好了再说
不要把自己的意志强加给别人
爱与不爱只在一念间
珍惜拥有，一切都不必苛求
凡事都需量力而行

第七篇 禅是自强不息的坚忍

身怀宝物的流浪汉
乐在其中不知苦
苦难显才华，好运隐天资
出身背景不能决定命运
雪窦禅师求己不求人
今日事今日毕
中国禅林藏龙卧虎
聚财是为了散财
释迦摩尼是勤劳的典范
恭恭敬敬长年做职事
枯树缘何又发芽
登山的信徒为何遇难

第八篇 禅是戒贪自重的修为

金钱财富乃身外之物
财富带来的不一定是幸福
放不下金钵脱不了身
人一生到底需要多少钱
木匠夫妇害人害己的贪念
奸商的算计
贪婪者被人牵着鼻子走
能诱使人变坏的魔鬼
老妇护人财物的回报
鸽子纵情贪欲陷牢笼
不断升级的贪念结局

<<禅与悟全集>>

章节摘录

虚荣心就像蔷薇的刺 在古印度，有一个婆罗门，虚荣心很强，喜欢赶时髦，善于作秀以博取人们的赞誉。

当时，社会上的人对苦行者很敬重，这个人便声称自己正在修习苦行。

苦行是为了实现某个精神理想或目标而克制肉体或心理欲望，吃苦修行的修炼行为。

有的苦行是为了获取法力或赎罪。

苦行包括禁食、保持困难的姿势以自苦，在烈火前或严寒中长久不眠以及屏息等。

苦行者心中的圣地是神圣高尚的神界。

然而，这个婆罗门只是看到社会上苦行者得到敬重，有很高的地位，所以才追随这种行为的，他并不懂得苦行的真正意义。

这个婆罗门为了让人们看到他在苦行，就选择在有人过往的大路边修习苦行。

当他看到有人走过来了，就马上躺在自己精心准备的蔷薇堆上，蔷薇的刺儿立即扎得他直咧嘴，但他任凭蔷薇刺扎，仍然躺在上边，以示自己苦行的决心。

但只要路人过去了，这个婆罗门马上就一骨碌爬起来，离开带刺的蔷薇，蹲在树荫下歇息。

当他歇息的时候，他还在注意路上是不是又来了行人，一发现好像又走过来人了，他就赶快又躺在蔷薇堆上，装模作样地修习起来，蔷薇刺扎在身上，钻心地疼，可是，他为了虚荣心，为了人们敬重羡慕的眼神，再苦再疼也乐此不疲。

可是，狐狸尾巴总有露出来的时候，这个婆罗门的伎俩不久便被人们看破了，人们对他的虚伪的做法都嗤之以鼻。

有一天，一个人闲暇无事，走过来，看婆罗门又要上演躺在蔷薇堆上苦行的把戏，就揶揄嘲弄这个婆罗门：“你这是何苦呢？”

看我来了，就躺在蔷薇里，蔷薇刺扎进肉中，疼不疼啊？

你干脆把蔷薇刺一一掰掉，这样可以身心放松地躺在上边，舒舒服服地睡懒觉，在上边打滚儿都伤不着你。

”这个婆罗门听到这个人对自己的冷嘲热讽，气得脸色铁青，为了向他显示自己是真正的苦行者，便更加不顾疼痛，在蔷薇堆上翻腾起来，翻来覆去地扭动着身体，于是，蔷薇把他全身都扎得血迹斑斑，他真是疼得打滚儿，但是，为了虚荣心，博得受人尊敬的苦行者的名誉，他脸色苍白，紧咬着嘴唇，由于疼痛，他的嘴唇都被他咬破了。

不知不觉中，从道旁走来了一位真正的修行者，他默默地注视着这个婆罗门的一举一动，心中若有所思。

这个婆罗门看到又有人来了，并且注视着自己，他“修行”得更起劲了，在蔷薇堆上滚得更欢了。

那位修行者想劝阻他，可是，他反而“修行”得更认真起来，大有舍身求道的勇气。

修行人走到这个婆罗门面前，语重心长地说：“在蔷薇堆上滚动这个行为，只是刺伤皮肤而已，可是，沽名钓誉的行为却能刺伤你的心灵，你应该立即醒悟，迅速除掉这个沽名钓誉的毒刺。

”名誉人人珍重，但是，弄虚作假，沽名钓誉，却是可耻的行为。

群众的眼睛是雪亮的，糊弄别人一时有可能，但不能糊弄别人一世。

这沽名钓誉的人反过来却名誉受损，刺伤了自己。

我们常看到这样一种现象：在一些落后的农村地区，丧葬的靡费程度惊人。

一位老人去世了，整个村子都要送礼，再参加吊祭、送葬、吃饭。

丧饭两餐，荤素全有，能摆上百桌。

这种厚葬风俗主要是显示炫耀死者的子孙对死者的孝心，以赢得村人的敬重。

可是，仔细一打听，村人就会说：“都是讲排场的，儿女在老人生前行孝才是真孝，生前吃喝看病吃药全不管，专在丧事上下功夫，就是儿女自己为了捞取好名声。

”可见，沽名钓誉的人自己以为能够得逞，其实，他们的伎俩就像童话中“皇帝的新衣”一样，明眼人一看就明白是怎么回事。

在官场中，作秀的贪官往往信誓旦旦地向百姓许诺，可是，他们的内心却另有打算。

<<禅与悟全集>>

例如，曾经身居人大常委会副委员长高位的成克杰，在广西当政时向老百姓们言辞恳切、声泪俱下地表示：“想到广西还有一千万人没有脱贫，我这个当主席的觉都睡不好。

”可是，在这番谆谆的话语背后呢？

据调查统计，他伙同情妇李平共贪污了四千多万元。

安徽阜阳市原市长肖作新是又一个贪官，他在公开场合也很会作秀，他嫉恶如仇地说：“反腐倡廉是摆在我们面前的一项长期任务，要坚决惩治腐败现象，严厉查处贪污贿赂、弄权渎职、敲诈勒索、以权谋私等不法行为。

”然而，就在说这个话的当天晚上，他却“义不容辞”地“笑纳”了别人为了升官而给他的“红包”一百多万元。

这些人最终都被调查了个底透，身败名裂，并且成为了我们的整个社会反腐倡廉的活教材。

所以说，虚伪的作秀最终刺伤的是他们自己的心灵，使他们自身倒在荆棘的刺中，刺得他们鲜血淋漓，甚至丧了命。

P10-12

<<禅与悟全集>>

编辑推荐

禅的智慧，呈现的是大自然的客观真理，没有丝毫迷信和玄虚。
禅是一种智慧的人生哲学，人人都可以参禅，人人都可悟禅。
禅是一种即心即佛的境界，它由入定到开悟，以智慧的、特殊的视角观察世界，透视人间，从而获得心灵上的解放、精神上的畅快、生活上的指导。
在轻松、愉悦的状态下，品味到禅带来的心灵洗涤与智慧指引。
余洁编著的《禅与悟》把深刻的禅理贯穿到现实生活中，只要你愿意全身心地投入进去，你的心灵必将得到升华，从而领悟到人生与生命的最高境界。

<<禅与悟全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>