

禅
指上院

让身心柔软下来



北京出版社



泓

编著



让身心柔软下来

一泓/编著

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让身心柔软下来/一泓编. —北京: 北京出版社,
2007. 8

(指上禅院)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06920 - 4

I. 让… II. 一… III. 小品文—作品集—中国—当代
IV. I 267. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 124943 号

让身心柔软下来

RANG SHEN XIN ROU RUAN XIA LAI

一泓 编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

三河市华新科达彩色印刷有限公司印刷

*

640 × 965 16 开本 12 印张

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—12 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06920 - 4

定价: 23.80 元

质量投诉电话: 010 - 63973790 010 - 58572393

序

闭上房门，将负累留给红尘；

展开书卷，让身心复归自然。

《指上禅院》是按照不同的阅读感受分类编辑的一套禅宗公案丛书，共四部，分别为：《红尘中微笑》、《迷悟之间的喜乐》、《你心中也有一朵莲花》、《让身心柔软下来》。

书中有文有图有诗——文是高僧传道，图为禅院风景，诗乃净土梵音。观此书，一如信步禅院，可解惑、可消愁、可忘忧……

就于书斋卧榻，作一回打坐的佛子、化缘的僧人吧！

莫道深山远，求佛原在心。

凡尘安宁如昔……

让身心柔软下来

目录
MULU

1/四个老婆

3/桥流水不流

4/行恶与修善

5/香林家风

7/本寂

8/是什么

10/唯我独尊

11/不见烟火

13/密室

14/密传与无传

15/柔软心

16/禅师对坐

17/风幡之议

20/安心

23/普愿杀猫

24/关你什么事

25/真相与假相

26/用功异同

27/已经提问

28/修行要诀

29/骏马和钝鸟

30/切忌

31/菩提什么样

33/贼入空室

34/死人舌

35/不为境动

36/左角右角

37/三十大板

38/非佛非驴

让身心柔软下来

39/喝茶去吧

40/一与十

41/大与小

43/一片石

44/胡饼

45/艳诗

47/一宿觉

49/三心不可得

51/你就是佛

53/长沙作答

54/是僧是牛

55/无佛可求

56/谁更危险

57/怕污人口

58/草的颜色

61/无心无佛

62/高僧真仪

64/百味具足

66/主人公

68/平常心是道

69/不得道长短

71/宝积省悟

72/卧轮有伎俩

74/一喝震五教

77/不肯承担

78/佛今在何处

81/思量不思量

82/啐啄妙用

84/不得不说

86/割舍

87/云水随缘

88/没有后人

89/嫌什么

90/真假妄语

91/福德

93/通身是眼

94/怎可动心

95/掉进井中

96/云门断脚

97/不留平常心

98/野鸭子

100/不是你的话

103/寻根源

105/正与邪

106/佛子天然

107/安住何处

108/禅之道

让身心柔软下来

110/多捡一些	111/比大	113/赵州小便	
114/转身	116/沙弥问答	118/信物	
120/一喝有多重	123/艰难一忘	125/石头狮吼	
127/一起活埋	129/观音说法	131/丹霞烧佛	
133/今天不方便	135/无言教学	137/快乐与痛苦	
138/肯定自己	139/米里有虫		
140/把门关好	141/虔诚的心	143/银货两讫	
144/虱子	145/一得一失	146/国师是宝	
147/参禅法器	149/提起放下	151/百年一梦	
153/能大能小	154/满了吗	155/除去心头火	
156/一休与五休	158/本有佛心	159/茶房论禅	162/我有你呀
164/敬钟如佛	165/协调生活	167/黄山谷问禅	
169/禅师与母亲	171/只手之声	173/禅师的宝座	
	175/禅心与经语	177/面上污秽	
178/荣与枯	179/不曾空过		

四个老婆



释迦牟尼在一次法会上说：“有个富商娶了四个老婆：第一个老婆伶俐可爱，陪在身边，寸步不离；第二个老婆是抢来的，是个大美人；第三个老婆，沉溺于生活琐事，让他过着安定的生活；第四个老婆工作勤奋，东奔西忙，使丈夫根本忘记了她的存在。”

面对信徒充满不解的目光，释迦牟尼继续说道：“有一次，商人要出远门，为免除长途旅行的寂寞，他决定在四个老婆中选一个陪伴自己。商人把自己的想法告诉了她们。

第一个老婆说：‘你自己去吧，我才不陪你！’

第二个老婆说：‘我是被你抢来的，本来就不心甘情愿，我才不去呢！’

第三个老婆说：‘尽管我是你的老婆，可我不愿受风餐露宿之苦，我最多送你到城郊！’

第四个老婆说：‘既然我是你的老婆，无论你到哪里我都跟着你。’

于是商人带着第四个老婆开始了旅行。”

最后，释迦牟尼说：“各位，这个商人就是你们自己。第一个老婆是指肉体，死后是要与自己分开的；第二个老婆是指财产，它生不带来，死不带去；第三个老婆是指自己的妻子，活着时两个人相依为

命，死后还是要分道扬镳；第四个老婆是指自性（万事万物不改变不生灭的特性），人们时常忘记它的存在，但它却永远陪伴着自己。”

桥流水不流



梁朝的傅翕是一位颇具传奇色彩的人物，也是一位非常有修为的禅者，世称“傅大士”、“善慧大士”。

傅大士留下了一首非常有名的偈语，“空手把锄头，步行骑水牛，人从桥上过，桥流水不流”，吸引了历代禅门人苦参。这首偈语看起来有些玄虚，叫人莫名其妙，其实是说，我们的肉身躯壳好比是房子，而佛性就是住在里面的真人。偈语赞颂这个主人公，提醒我们认识主人公，不要错认假相。

“空手把锄头”，是说拿东西的手（肉体），就等于锄头，是主人公在指使我们运作。“步行骑水牛”，是说我们能够走路、奔跑，也是主人公驱使肉体的结果，就等于人骑在水牛上赶牛走路一样。“人从桥上过”，肉身就好比是桥，人就是主人公，人在世上不过住一段时期，等于在桥上走过去了。“桥流水不流”，是说我们这肉身壳子是不长久的，是随时变迁的。人由少而壮，由壮而老，这“桥”不就是在流转、在变化吗？水是代表我们的佛性，它是不流动的，不动摇的，也无所谓来和去。

行恶与修善



有学僧曾请示峻极禅师道：“如何才是修行善行的人？”

峻极道：“担枷带锁的人。”

学僧道：“如何是为非作歹的人？”

峻极道：“修禅入定的人。”

学僧又道：“学僧根机愚昧，禅师的开示颠倒难明。恳求禅师还是用简单一点的言辞开示吧！”

峻极接着道：“所谓恶者，恶不从善。善者，善不从恶。”

学僧仍然如坠五里雾中，茫然一片。良久，峻极禅师问学僧道：“懂了吗？”

学僧道：“不懂。”

峻极道：“行恶者无善念，行善者无恶心。善恶如浮云，无所生也无所灭。”

学僧有悟。

香林家风



香林澄远禅师把证悟禅理、求得解脱看作是识见自性，一天他上堂说：“你们众人都是挑着行李、四处行脚的汉子，你们识得自性吗？如果有人识得自性，不妨站出来说看。”

停了一会，禅师见没有人站出来，又继续说：“如果你们不认识自性，即使走南闯北，也不过是昏头昏脑，让人随意哄骗而已。我再问你们一回，各位平时参禅学法，扫地煎茶，游山玩水，有没有想过，到底什么才是自性？”

依旧没人回答，香林澄远继续开示道：“你们成天嘴里说自性始终不生不灭，没有高下、美丑之分，那么它究竟在哪里呢？如果你们知道了它的下落，也就知道了诸佛的解脱法门。这样，你们就会悟道见性，知道自己是生命唯一的主人，就能始终不疑不虑，说话吐气都理能直气壮，任何人对你都无可奈何。这就好像买田必须拿到契约一样。没有契约，田不能算是你的，即使官府判给你，也没有凭据，早晚还是被人夺去。参禅学法的人也是一样，总要有颗圆满自在的心。你们谁有契约？拿出来看看。”

香林澄远注视着僧众，然后又兴致勃勃地说下去：“自己做不了主人，即使学了一千种巧妙的理

论，口若悬河，滔滔不绝，也不过是鹦鹉学舌。卖弄别人的东西，对自己毫无用处。”

在云门文偃的弟子当中，香林澄远算得上是完全继承了其师的风格，常以涵盖乾坤、截断众流、随波逐浪的方式来接引学人。

有僧人问：“自己生命的呼声是什么？”

香林澄远做出侧耳倾听的样子，反问：“谁在这里踏步不走？”

那僧人“啊”了一声，恍然大悟，笑着退下去了。

又有僧人问：“师父的灵丹妙药是什么？”

香林澄远答：“不离众味。”

僧人接着问：“吃下去会怎样？”

香林澄远反问：“你咬着了吗？”

僧人忽然觉悟了，连忙礼拜致谢。

本
寂



禅宗中曹洞宗的建宗禅师是洞山良价禅师和曹山本寂禅师。当曹山禅师追随洞山禅师参学一段时间以后，洞山看到时机已经成熟，便以曹山的名字“本寂”来考验他。

洞山禅师问曹山：“你好像是个有德行的人呀。你叫什么名字？”

曹山回答：“我的名字叫本寂。”

洞山又问：“嗯，本寂。本寂之上还有什么可阐述的吗？”

曹山说：“没有什么可说的了。”

洞山再问：“为什么？”

曹山回答：“如果还有可说的，就已经不再是本寂了。”

洞山因此非常器重曹山，曹山也终成一代大师。



是 什 么

一天，香林澄远禅师走过师父云门文偃禅师的方丈室时，只听见云门文偃禅师在里面高声叫道：“远侍者。”

澄远禅师急忙走进方丈室，正想答应，云门文偃禅师问：“是什么？”

澄远禅师非常纳闷，他思前想后，总是猜不出师父的用意。

以后，每当澄远禅师听到云门文偃禅师喊他“远侍者”而想答应时，云门文偃禅师都要问一句：“是什么？”

十八年过去了，澄远禅师终于有所觉悟。云门文偃禅师笑着说：“我今后不再叫你了。”

一天，澄远禅师向师父辞行，打算到别的地方去行脚参禅。云门文偃禅师说：“你只要回答我一个问题，就可以走。”

澄远禅师说：“那就请师父问吧。”

云门文偃禅师问：“经文说‘光含万象’，这句话怎么理解？”

澄远禅师正要开口评论，云门文偃禅师很不高兴地说：“我看你还是住些日子吧。”

三年之后，澄远禅师终于悟道了，他知道禅不可说，要用心去体悟，一旦用概念、用分别心去解



释，就会有偏差。云门文偃禅师问：“是什么？”也
就是要澄远禅师返心求证，不要执迷于外相。



唯
我
独
尊

有一个人来问从漪禅师：“请你告诉我，什么叫
做佛呀？”

从漪禅师说：“不指天地。”

那人不懂，继续问：“为什么不指天地？不是说
万物同体，天地同根吗？”

禅师淡然答道：“因为唯我独尊。”