



# 禅宗的故事

品

读

经

典

  
书立方  
心享悦读

迦叶拈花，在那一笑中开启了禅宗传奇，达摩面壁，在那苦行中留下了不二法门。曹溪一滴水，五花兼七叶，在那简洁中可以领略智慧，感悟人生。

《书立方》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 品读经典 ·

# 禅宗的故事



书立方

《书立方》编委会 编

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅宗的故事 / 《书立方》编委会编. —重庆: 重庆出版社, 2010.3

(书立方. 第1辑)

ISBN 978-7-229-01942-6


I. ①禅… II. ①书… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第038808号

书立方系列 品读经典




## 禅宗的故事

 重庆出版集团  
重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 120 字数: 2400千字

版印次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

## 前言

禅宗是众多中国佛教宗派之一，且是其中最富有生命力的一派。迄今为止，它仍然代表着中国佛教的主流。

禅宗的实际创始人是慧能大师（638~713），至唐末五代，禅宗五门七宗相继成立，丛林各路大德高僧纷纷登台献技，棒喝声中呵佛骂祖；禅宗思想学说精彩纷呈，禅宗言行风格异花竞放，进入百家争胜的全盛时期。这些睿智的禅师用最具哲理的思想和语言点化世人，也因此留下了无数公案、禅语。

禅是一种顿悟，正是“我有明珠一颗，久被尘劳封锁。今朝尘尽光生，照破山河万朵”。禅是一种思维方式，它给芸芸众生一个视角，看到一个不一样的世界。禅是一种生活方式，所谓行、住、坐、卧皆是禅，所以它无处不在。正如日本现代著名禅学大师铃木大拙所说：“禅是大海，是空气，是高山，是雷鸣与闪电，是春花，是夏日，是冬雪。不，它在这一切之上，它就是人。”

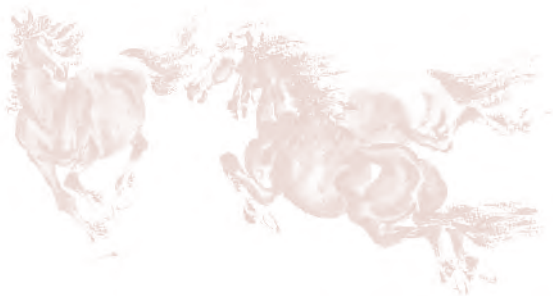
禅有何妙用？禅如山中清泉，能洗涤心灵的尘埃；禅如春日丝雨，润物无声。当你面对人生的种种烦恼时，读一点禅的故事，就能更加深切地体会到生命的安然。

# 目录

佛教的故事

- ◎什么是禅····· 8
- ◎参禅三境····· 10
- ◎禅心····· 12
- ◎朋友相处之心····· 13
- ◎佛陀的烦恼····· 15
- ◎境由心生····· 16
- ◎菩提本无树····· 18
- ◎用心去理解····· 21
- ◎名字只是一个符号 23
- ◎一念天堂，一念地狱 25
- ◎何须生气····· 26
- ◎生活禅····· 28
- ◎打扫心灵····· 30
- ◎除却闲名····· 31
- ◎还是糖饼····· 32
- ◎穷和尚与富和尚·· 33
- ◎世人皆可为佛····· 35
- ◎一颗平常心····· 38
- ◎顺其自然····· 40
- ◎内观自我····· 42
- ◎答与问····· 43
- ◎月亮偷不去····· 45
- ◎早已放下····· 47
- ◎一盏心灯····· 48
- ◎女子出定····· 50
- ◎死猫的大脑····· 51
- ◎照亮他人，照亮自己 53
- ◎枯荣一如····· 55
- ◎去除依赖心····· 57
- ◎心外无物····· 58
- ◎听从内心的声音·· 59
- ◎归还辱骂····· 61
- ◎自食恶果····· 63
- ◎道法自然····· 64
- ◎师姑是女人····· 65
- ◎风幡之议····· 67
- ◎竹筭接雨····· 68
- ◎风雨人生····· 69
- ◎能进能退····· 72
- ◎禅在生活中····· 74
- ◎寸丝不挂····· 75
- ◎何谓心····· 77
- ◎如此棒喝····· 78
- ◎禅不是文字····· 80
- ◎致命的误会····· 81
- ◎一住四十载····· 84

- ◎贪吃的和尚····· 85      ◎吃茶去····· 110
- ◎打瞌睡····· 88      ◎珠光饮茶····· 112
- ◎生死是自然····· 89      ◎最珍贵····· 114
- ◎丹霞戏尼····· 91      ◎桃花庵歌····· 117
- ◎满村菊香····· 93      ◎禅诗五首····· 118
- ◎万境随心····· 94      ◎处世秘诀····· 120
- ◎一切都是禅····· 95      ◎抛砖引玉····· 122
- ◎顺治问禅····· 97      ◎没时间老····· 123
- ◎你到哪里去····· 99      ◎禅的味道····· 124
- ◎滴水和尚····· 101      ◎浪子回头····· 126
- ◎你就是宝藏····· 102      ◎藏头白，海头黑 128
- ◎贪图安逸····· 105      ◎瓶中鹅····· 129
- ◎一个大饼····· 107      ◎韩愈学禅····· 130
- ◎放得下····· 109      ◎坐在何处····· 132



- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ◎一团牛屎…………… 134  | ◎装死的妇人…………… 158 |
| ◎松开手…………… 135   | ◎口渴不喝水…………… 159 |
| ◎随缘…………… 136    | ◎风水有没有…………… 161 |
| ◎禅师劝外甥…………… 138 | ◎不能得罪小人… 162    |
| ◎安住何处…………… 140  | ◎扇不凉的糖浆… 163    |
| ◎忍一忍…………… 142   | ◎无所求便无所需 165    |
| ◎死鱼活鱼…………… 144  | ◎何为大，何为小 166    |
| ◎别人不是我…………… 144 | ◎说人好怒…………… 168  |
| ◎整理花草…………… 146  | ◎物我一体…………… 169  |
| ◎无争辩…………… 148   | ◎焦芽败种…………… 170  |
| ◎自作孽，不可活 150    | ◎杀人祭祀…………… 171  |
| ◎父死，子死，孙死 152   | ◎无事胜好事…………… 173 |
| ◎挨打的呆子…………… 153 | ◎因小失大…………… 174  |
| ◎乞丐的故事…………… 155 | ◎磨刀割肉…………… 175  |
| ◎看不到他人的过错 156   | ◎邪说不得信…………… 177 |



- 
- ◎沉香变成炭…… 178      ◎手中的宝石…… 215  
◎换鼻子…… 179      ◎龙虎图…… 217  
◎什么是财富…… 180      ◎盗贼父子…… 218  
◎被骗的牧羊人…… 182      ◎扮鬼的道士…… 221  
◎三层楼…… 183      ◎和尚和驴…… 223  
◎一百里和六十里 185      ◎背木柴…… 224  
◎看见宝藏的眼睛 186      ◎药山还银…… 226  
◎五欲之水…… 188      ◎银货两讫…… 228  
◎渡河的武士…… 189      ◎三件宝贝…… 229  
◎禅在生活中…… 191      ◎翻墙的僧人…… 231  
◎四个老婆…… 192      ◎马腹中的拂尘…… 233  
◎南泉斩猫…… 194      ◎狮子…… 235  
◎一得一失…… 196      ◎梁武帝和功德…… 236  
◎元晓与骷髅 …… 198      ◎奉献的快乐…… 238  
◎烧佛取暖…… 199      ◎知足常乐…… 240  
◎刮金救人…… 202      ◎八风吹不动…… 242  
◎飞走的野鸭…… 203      ◎镜子里的人…… 244  
◎一日不作，一日不食 206      ◎慧藏射箭…… 245  
◎迷途的苍蝇…… 207      ◎智藏的鼻子…… 247  
◎挨打的和尚…… 209      ◎掌和拳…… 249  
◎思子心切的母亲 211      ◎磨砖作镜…… 250  
◎火炉里避热…… 213      ◎见道忘山…… 252  
◎想哭就哭…… 214      ◎白隐和婴儿…… 253

## 什么是禅

“禅”是梵语“禅那”的略称，意译为“静虑”、“思维修”，是一种修习方法。那么究竟什么是禅？从严格意义上来说，这个题目是有问题的，因为禅本身不可言说。禅的境界是言语道断，心行处灭。但禅又是可以悟的，所以“妙高顶上，不可言传；第二峰头，略容话会。”

有人问鼎州大龙山智洪禅师：“什么是微妙的禅？”智洪禅师回答：“风送水声来枕畔，月移山影到窗前。”

面对秋风萧瑟，万木凋零，一个读书人问赵州禅师：“面对此景，您有何感悟？”赵州禅师淡淡地说：“不雨花犹落，无风絮自飞。”

舒州投子山大同禅师与池州嵇山章禅师在禅寺庭院中品茶。大同禅师斟满一杯茶，指着杯中茶水说：“森罗万象，都在里面。”章禅师将茶水泼在地上，笑问：“森罗万象，在什么地方？”大同禅师说：“可惜了一杯茶。”

这就是禅，禅者的态度，禅者的智慧。

一位僧人问赵州禅师：“怎样参禅才能开



悟？”赵州禅师急急忙忙站起来，边向外走边说：“现在不能告诉你，我内急。”刚走到门口，赵州禅师忽然停下脚步，回头对僧人说：“你看我年近百岁，又被人称为古佛，可是撒尿这么一点儿小事还得亲自去，任何人也无法替代。”

僧人恍然大悟：

禅是一种境界，一种体验，如人饮水，冷暖自知。

禅的感悟是别人无法替代的，想要知道苹果的味道，你必须亲口尝一尝。

## 禅宗智慧

现在的社会到处烦乱，物质生活奢侈浮华，但是不少人却感到生活空虚，精神焦虑，苦痛倍增。禅合乎真善美的条件，它可以开拓我们的心灵，启发我们的智能，引导我们进入更超脱的自由世界。

## 参禅三境

宋代禅宗将修行分为三个境界。第一境界是“落叶满空山，何处寻芳迹”；第二境界是“空山无人，水流花开”；第三境界是“万古长空，一朝风月”。第一境界中，人苦寻禅而不能得；第二境界中，人破除执念，似悟禅还未得道；第三境界中，人超越时空的局限，得道以至无拘无束之境。

苏东坡有三首七言绝句恰如其分地表现了参禅时的三种境界。

参禅前的境界：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同；不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

参禅时的境界：“庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消；及至归来无一事，庐山烟雨浙江潮。”

参禅后的境界：“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。”

宋代青原惟信禅师将这三境说得更直白：“老僧三十年前未参禅时，看山是山，看水是水；到如今，亲见知识，有个人处，看山不是山，看水不是水；而今得个歇息处，看山还是山，看水还

是水。”从执迷于世俗外物到否定世俗而执迷于佛法，最后抛却执著，臻于领悟佛法真谛的境界。

参禅三境恰似人生三境。当代著名作家池莉在其文章中写道，人认识世界之初，一切都是新鲜的，眼睛看见什么就是什么，这是第一层境界。随着年龄与阅历的增长，看到这个世界复杂的一面，世间之事经常是黑白颠倒、是非混淆。此时人便会变得激愤、忧虑，心中充满疑问与警惕。山与水都不再单纯，人不愿意再轻易地相信什么，所有的一切都是人的主观意志的载体。一个人倘若停留在人生的这一阶段，那就苦了这条性命了，人就会这山望了那山高，争强好胜。为怎样做人、如何处世而绞尽脑汁，机关算尽。许多人终其一生只能悟到人生的第二重境界。但是有一些人通过自己的修炼，终于提升到了人生的第三重境界。于是茅塞顿开，回归自然，专心致志地做自己该做的事情，不与旁人有任何计较。

### 禅宗智慧

任你红尘滚滚，我自清风朗月。这正是“看山还是山，看水还是水”的境界。人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世，便也就是真正的做人与处世了。

## 禅心

一位修禅者问无德禅师：“人人皆有一颗心，为什么却有心灵大小的区别？”

禅师没有直接回答他的问题，而是对修禅者说：“请你闭上眼睛，在心中默想构建一座城池。”于是修禅者依言闭目冥思。

禅师接着又说：“请你再闭上眼睛，在心中默想构造一根毫毛。”修禅者又在心中默造了一根毫毛。

禅师于是问道：“你在建造城池时，是用你一个人的心去建造，还是借用了别人的心来建造呢？”修禅者答：“我的心。”禅师又问：“你在造毫毛时，是用你全部的心，还是只用了一部



分的心？”修禅者答：“全部的心。”

于是禅师对修禅者说：“建造一座庞大的城池，只需用一颗心；构建一根小小的毫毛，仍是用一颗心。由此可见，人心是能大能小啊。”

## 禅宗智慧

世界上最广阔的是大海，比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。但人的心既可浩瀚如大海，也可微小如缝隙。禅海深深，禅的世界可包容天地万物，而我们的禅心该是一颗豁达心，包容心吧。

## 朋友相处之心

两位朋友结伴旅行，正走在一片沙漠中。途中两人由于一桩小事而发生了争吵。吵得不可开交情绪激动时，其中一位狠狠扇了另一位一记耳光。被打的人心里很不是滋味，但却什么话也没有说，只是默默地在沙地上写下了一行字：今天我的好朋友打了我一巴掌。朋友看了这行字，没有说任何话。

之后，二人沉默着继续前行，彼此心情都很



郁闷，最终还是一同穿越了沙漠。不久，他们来到湖边，决定下湖游泳。这时，不幸的事发生了，由于过度疲劳，挨巴掌的那位差点溺水而亡，所幸在朋友的帮助下游回了岸边。获救者用小刀在石头上使劲刻下一行字：今天我的好朋友救了我一命。

朋友心中充满疑惑，于是问道：“为何当初我打了你，你要在沙地上写字，而现在却要将字刻在石头上？”他笑着回答：“当被朋友伤害时，要写在容易忘却的地方，岁月的潮汐会渐渐将它抹平；当从朋友处得到帮助时，要将它刻在我们心灵的深处，任由岁月侵蚀，它的光芒却丝毫不会被磨灭。”

### 禅宗智慧

有些人心中总记着别人对他造成的那些小小的伤害，而对自己曾经得到的帮助却视而不见，这种人心中只能装下怨恨与苦闷。其实，只要我们学着忘掉曾经受到的无心的伤害，记住那些得到过的帮助，就会得到一条宽广的人际交往的道路。



## 佛陀的烦恼

一位修禅者问赵州禅师：“您说佛陀有没有烦恼？”

禅师答：“有。”

修禅者又问：“佛陀不理红尘世事，六根清净，剪断千万缕情思，是解脱众生的，如何会有烦恼？”

禅师答：“你不明白，是因为你在修行中还没有得度。”

修禅者问：“如果我通过修行得度了，佛陀还有烦恼吗？”

禅师答：“有。”

修禅者更加不解，问：“这又是为何？”

禅师答：“因为还有众生。”

修禅者问：“佛陀无法度尽众生，就会永远



在烦恼之中而无法超脱了？”

禅师答：“已经超脱了，无烦恼。”

修禅者心中更加迷惑不解，问：“还未度尽众生，佛陀为何又无烦恼了呢？”

禅师答：“佛陀自性中的众生都已经全度尽了。”

佛陀的烦恼是从慈悲心中生出的，世间芸芸众生的烦恼皆由妄想心而生。

### 禅宗智慧

世间人如此羡慕佛陀，却不知，佛陀亦有烦恼。滚滚红尘之中，凡人经历过几番心酸与心碎，心中便生出无限烦恼。但我们也要记住，那几段感动与心醉和由此而生出的无限欢喜。学会珍惜，学会微笑；面对烦恼，一笑而过。

## 境由心生

白居易拜访鸟窠道林禅师，来到禅师所居之处，只见这里古柏森森，虬枝繁茂如盖。禅师的居所如鸟窠一般就在树上。

白居易对禅师说：“禅师您住在树上实在太