



红尘外的人生智慧

学佛，可以延年益寿，让人超然于世，取得解脱，逍遥自在。悟道，可以自鉴内心，使人心如明镜，止恶扬善，畅行于世。禅，不仅是中国文化之精粹，亦为东方文化人生修养之中心。

拈花说禅

净逸◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

『红尘外的人生智慧』



拈花 说 禅



“云在青天水在瓶”，云在天空，水在瓶中，正如眼横鼻直一样，都是事物的本来面貌，没有什么特别的地方。你只要领会事物的本质、悟见自己的本来面目，也就明白什么是道了。

瓶中之水，犹如人的心一样，只要保持清净不染，心就像水一样清澈，不论装在任何瓶中，都能随方就圆，有很强的适应能力，能刚能柔，能大能小，就像青天的白云一样，自由自在。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，看天上云卷云舒。

红尘外人生智慧

ISBN 978-7-80228-310-7



9 787802 283107 >

定价：39.00元

淨逸◎編著



红尘外的人生智慧



拈花说禅

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

拈花说禅：红尘外的人生智慧/泓逸编著. —北京：新世界出版社，2007.4

ISBN 978 - 7 - 80228 - 310 - 7

I. 拈... II. 泓... III. 禅宗 - 通俗读物

IV. B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 033319 号

拈花说禅——红尘外的人生智慧

策划：梁小玲

作者：泓 逸

责任编辑：梁小玲

封面设计：创品牌工作室

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址：<http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

字数：350 千字 印张：20

版次：2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 80228 - 310 - 7

定价：39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

新华书店
PDG



前言

禅道是自我内心升华的一种方式，是博大精深的佛学文化之精髓。茶余饭后，临睡之前，拥书而读，本身就是一种享受，而最能让我们获得心灵享受的是禅的智慧，就像是一杯好茶，清古幽香，沁人心脾，怡然自得。

在阅读禅道故事之前，首先我们必须搞清楚禅的来龙去脉，这有助于我们更深地去理解，去感悟个中真谛。

《禅源诸论》：禅是天竺之语，具云禅那，此云思维修，亦云静虑，悟之名慧，修之定名，定慧通名为禅。

禅道有多种表现形式，比如：禅悦、禅悟、禅境、禅机、禅趣、禅意、禅行等等。

禅道需要心悟，虽只一刻，但要能历经长期的修持。禅静非人静，重气静、神静、心静，气静人则平；神静人自清，心静人得悟，清静之处定有彻悟，彻悟将有所为。

禅道就是心道。云在青天水在瓶，云在天空，水在瓶中，正如眼横鼻直一样，都是事物的本来面貌，没有什么特别的地方。你只要领会事物的本质、悟见自己的本来面目，也就明白什么是道了。瓶中之水，犹如人的心一样，只要保持清净不染，心就像水一样清澈，不论装在什么瓶中，都能随方就圆，有很强的适应能力，能刚能柔，能大能小，就像青天的白云一样，自由自在。

禅道讲求境界，见山不是山，见水不是水。打破自我成见，只求外道。超越外物的执，解脱人生的烦恼，那才是禅道的真谛！

本书精心选取了400多个禅意深刻，饶有趣味的禅故事，它们都是极具

禅

前言



禅师问道：“这是什么？”

沙弥说：“这是个字，只是写反了。”

“什么字呢？”禅师问道。

沙弥说：“一个‘我’字！”

禅师追问道：“写反的‘我’字算不算字？”

代表性和经典性的，浓缩了禅的核心思想和精华，力求让读者在阅读的同时受到启发，读与悟融于一体。本书紧紧抓住禅道精髓，大体分为：性情禅、因果禅、顿悟禅、境界禅、空欲禅、趣味禅等六大块。另外，本书在每一个禅故事之后，编写了针对性很强的“禅中智慧”，把禅道智慧和平常生活紧密相连，针砭时弊，往往是一语中的，精辟深刻，可谓字字珠玑。

禅

前
言



第一篇 性情禅

——得指忘月

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 性空无姓 \ 3 | 23. 和尚与武士 \ 21 |
| 2. 我自调心，关你何事 \ 3 | 24. 满与不满 \ 22 |
| 3. 何罪之有 \ 4 | 25. 慈悲情怀 \ 23 |
| 4. 自性真空 \ 5 | 26. 放下与提着 \ 23 |
| 5. 得指忘月 \ 6 | 27. 水车悟禅 \ 24 |
| 6. 直指人心 \ 7 | 28. 两错 \ 25 |
| 7. 照性自明 \ 8 | 29. 学艺 \ 25 |
| 8. 善自珍重 \ 9 | 30. 十智同真 \ 26 |
| 9. 抓住虚空 \ 9 | 31. 老的大与小的用 \ 27 |
| 10. 见性成佛 \ 10 | 32. 灯笼里的禅 \ 28 |
| 11. 和尚点的哪个心 \ 11 | 33. 云在青天水在瓶 \ 29 |
| 12. 庞蕴悟道 \ 12 | 34. 生命的长度 \ 30 |
| 13. 活着的目的 \ 13 | 35. 人死之后，如冰归水 \ 31 |
| 14. 无事胜佛 \ 14 | 36. 诚实无欺 \ 32 |
| 15. 丹霞烧佛 \ 15 | 37. 灭却心头火自凉 \ 33 |
| 16. 方便遇到不方便 \ 15 | 38. 咸淡有味 \ 33 |
| 17. 活得快乐 \ 16 | 39. 没时间老 \ 34 |
| 18. 快乐与痛苦 \ 17 | 40. 何方怪物 \ 35 |
| 19. 心能大能小 \ 18 | 41. 识得自性 \ 35 |
| 20. 佛陀也有苦恼 \ 18 | 42. 柔软心 \ 36 |
| 21. 善恶正反 \ 19 | 43. 蛤蟆还是茄子 \ 36 |
| 22. 两个争强好斗者 \ 20 | 44. 顺其自然 \ 37 |



目 录

- | | |
|------------------|------------------|
| 45. 何不自观自静 \ 37 | 60. 天下可笑之人 \ 51 |
| 46. 梅子熟了 \ 38 | 61. 向上看，向下看 \ 52 |
| 47. 平常心是道 \ 39 | 62. 珍宝 \ 53 |
| 48. 生气 \ 40 | 63. 香花供佛 \ 54 |
| 49. 即心即佛 \ 41 | 64. 卖石头 \ 55 |
| 50. 什么叫美德 \ 42 | 65. 佛像与佛缘 \ 56 |
| 51. 半路人，半路事 \ 43 | 66. 佛陀论马 \ 57 |
| 52. 钟敬如佛 \ 43 | 67. 砖磨成镜 \ 58 |
| 53. 禅师与流浪汉 \ 44 | 68. 荣枯一如 \ 59 |
| 54. 了缘禅师 \ 45 | 69. 禅无杂邪 \ 60 |
| 55. 两个法宝 \ 46 | 70. 传法传心 \ 60 |
| 56. 庄周梦蝶 \ 47 | 71. 洗脚石 \ 61 |
| 57. 忠言 \ 48 | 72. 羚羊在哪儿 \ 62 |
| 58. 国王的烦恼 \ 49 | 73. 花雨不沾衣 \ 63 |
| 59. 嘘嘘 \ 50 | 74. 青草捆和尚 \ 64 |

第二篇 因果禅

——万事皆因果

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 云水随缘 \ 69 | 8. 荔枝有缘 \ 74 |
| 2. 心无挂碍，用心念佛 \ 69 | 9. 人无远虑，必有近忧 \ 75 |
| 3. 天下第一的茶道 \ 70 | 10. 禅随其变 \ 75 |
| 4. 心如明镜台 \ 71 | 11. 谁的罪过 \ 77 |
| 5. 十后悔 \ 72 | 12. 性空之路 \ 77 |
| 6. 供果因果 \ 72 | 13. 心生法生，心灭法灭 \ 78 |
| 7. 禅定就是定力 \ 73 | 14. 禅无旁心 \ 78 |

15. 万事皆因果 \ 79
16. 禅之不定 \ 80
17. 死水不藏龙 \ 81
18. 舌之福祸 \ 82
19. 语冷心慈 \ 82
20. 地狱天堂 \ 83
21. 死猫的价值 \ 84
22. 生命的意义 \ 84
23. 有什么冤仇 \ 85
24. 家族兴旺 \ 86
25. 心不及小丑 \ 86
26. 赵州的真义 \ 87
27. 大鹏鸟飞度生死 \ 88
28. 禅之法门 \ 89
29. 心净即佛土净 \ 90
30. 野狐禅 \ 91
31. 并无功德 \ 92
32. 无位真人 \ 93
33. 正与邪 \ 94
34. 农夫真心超度 \ 94
35. 畸形 \ 95
36. 万事随缘 \ 96
37. 汾山的火种 \ 97
38. 三岁与八十岁 \ 98
39. 解射 \ 99
40. 因缘乞丐 \ 100
41. 眼明而瞎，能言如哑 \ 100
42. 多福一丛竹 \ 101
43. 因果虔诚 \ 102
44. 佛死到哪里去 \ 103
45. 解铃还需系铃人 \ 103
46. 失败者 \ 104
47. 核桃禅 \ 104
48. 忠告 \ 105
49. 四句话 \ 106
50. 感化将军 \ 108
51. 服从 \ 108
52. 智永远胜于勇 \ 109
53. 书生与禅师 \ 110
54. 断指信佛 \ 111
55. 神秘的礼物 \ 112
56. 苦行僧 \ 113
57. 布袋和尚 \ 113
58. 佛祖喝水 \ 114
59. 禅师法战 \ 115
60. 知非便舍 \ 116
61. 心悟其福 \ 117
62. 不生禅 \ 118

第三篇 顿悟禅

——心如明镜

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 菩提本无树 \ 123 | 23. 要眼珠 \ 142 |
| 2. 生死就在一念间 \ 124 | 24. 豁然大悟 \ 143 |
| 3. 佛性如是 \ 125 | 25. 李子与水 \ 144 |
| 4. 纳须弥山于芥子 \ 126 | 26. 灵光顿悟 \ 145 |
| 5. 你从哪里来 \ 127 | 27. 以禅化人 \ 145 |
| 6. 饼里的禅悟 \ 127 | 28. 自己迷惑自己 \ 146 |
| 7. 心明如镜 \ 128 | 29. 种子禅悟 \ 147 |
| 8. 主在何处 \ 129 | 30. 花草之道 \ 148 |
| 9. 椅子就是竹木 \ 130 | 31. 我是谁 \ 149 |
| 10. 生死在身 \ 131 | 32. 树的根 \ 150 |
| 11. 拂尘说法 \ 132 | 33. 懒融禅师与四祖 \ 151 |
| 12. 不在别处，不在那时 \ 133 | 34. 禅师与金钵 \ 152 |
| 13. 洗耳未能入心 \ 134 | 35. 中使求佛 \ 152 |
| 14. 吃粥吃茶也是禅 \ 135 | 36. 高僧何在 \ 153 |
| 15. 泥牛斗入海 \ 136 | 37. 打出来的悟性 \ 154 |
| 16. 一指禅 \ 137 | 38. 悟禅 \ 155 |
| 17. 滴水开悟 \ 138 | 39. 般特讲禅 \ 155 |
| 18. 当下之时 \ 138 | 40. 水的形状 \ 156 |
| 19. 谦让 \ 139 | 41. 俗人学画 \ 157 |
| 20. 信马由缰 \ 140 | 42. 用心画像 \ 158 |
| 21. 同圆种智 \ 140 | 43. 屠夫问禅 \ 159 |
| 22. 禅师解梦 \ 141 | 44. 一点烛光 \ 160 |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 45. 虎扑先低头 \ 161 | 50. 打破酱坛 \ 165 |
| 46. 拨云见日 \ 161 | 51. 禅师送金箔 \ 166 |
| 47. 一切皆空 \ 162 | 52. 真正的佛法 \ 166 |
| 48. 师姑是女人 \ 163 | 53. 伎俩 \ 167 |
| 49. 修行 \ 164 | |

第四篇 境界禅

——见山不是山，见水不是水

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 1. 虚空的境界 \ 171 | 18. 觉而不迷 \ 185 |
| 2. 见山不是山，见水不是水 \ 172 | 19. 体相本自然 \ 186 |
| 3. 万法皆空 \ 173 | 20. 四大皆空 \ 187 |
| 4. 机锋 \ 173 | 21. 我往西方走 \ 188 |
| 5. 一丝不挂 \ 175 | 22. 雪霁便行 \ 189 |
| 6. 一切现成 \ 175 | 23. 无生无死 \ 190 |
| 7. 足音 \ 176 | 24. 茶道 \ 191 |
| 8. 维摩居士何在 \ 177 | 25. 道是平常心 \ 192 |
| 9. 禅宗三境界 \ 178 | 26. 佛法无言 \ 193 |
| 10. 一动一静 \ 179 | 27. 禅门宜默 \ 194 |
| 11. 大千世界一禅床 \ 180 | 28. 禅师葬母 \ 195 |
| 12. 剑道要诀 \ 181 | 29. 禅机 \ 196 |
| 13. 禅师打书生 \ 182 | 30. 物我一体 \ 197 |
| 14. 事如春梦了无痕 \ 182 | 31. 甘心寂寞 \ 197 |
| 15. 自由自在 \ 183 | 32. 何尝不自在 \ 198 |
| 16. 禅宗偈语 \ 184 | 33. 举拂示境 \ 199 |
| 17. 禅无你我 \ 185 | 34. 笨竹引风 \ 200 |



目 录

- | | | | |
|------------|-------|------------|-------|
| 35. 已进不退 | \ 200 | 42. 教外别传 | \ 206 |
| 36. 无价之物 | \ 201 | 43. 灵利道人 | \ 207 |
| 37. 法力无边 | \ 202 | 44. 行脚僧 | \ 208 |
| 38. 慈悲不易奉行 | \ 203 | 45. 禅心显现 | \ 209 |
| 39. 只手之声 | \ 204 | 46. 肉身佛 | \ 210 |
| 40. 简单的禅 | \ 205 | 47. 枯木龙吟 | \ 211 |
| 41. 一与三 | \ 205 | 48. 红尘不到处是 | \ 212 |

第五篇 空 欲 禅

——六根清净

- | | | | |
|-----------|-------|-------------|-------|
| 1. 为什么要成佛 | \ 217 | 16. 身外之物带不走 | \ 228 |
| 2. 空空之音 | \ 218 | 17. 贪念害人 | \ 228 |
| 3. 落叶 | \ 219 | 18. 无为而为 | \ 229 |
| 4. 除草 | \ 219 | 19. 无欲无惑 | \ 230 |
| 5. 放下放下 | \ 220 | 20. 空与色 | \ 230 |
| 6. 放下 | \ 221 | 21. 无色界 | \ 231 |
| 7. 感化殃蝠摩罗 | \ 221 | 22. 你爱色吗 | \ 232 |
| 8. 清醒人生 | \ 222 | 23. 生灭无常 | \ 233 |
| 9. 世事本无常 | \ 223 | 24. 黄金与毒蛇 | \ 234 |
| 10. 枯木寒岩 | \ 223 | 25. 禅为“衣单” | \ 235 |
| 11. 只偷一次 | \ 224 | 26. 苦集灭道 | \ 236 |
| 12. 密密意 | \ 225 | 27. 和尚喝粥 | \ 237 |
| 13. 放下什么 | \ 226 | 28. 心迹 | \ 238 |
| 14. 一槩柴 | \ 226 | 29. 扔掉烂南瓜 | \ 239 |
| 15. 六根清净 | \ 227 | 30. 幸福的味道 | \ 240 |

- | | |
|-----------------|------------------|
| 31. 珍惜自性 \ 241 | 42. 不松不紧 \ 251 |
| 32. 钱财为何物 \ 242 | 43. 心清自净 \ 251 |
| 33. 讨价还价 \ 243 | 44. 与人为善 \ 252 |
| 34. 无欲无求 \ 244 | 45. 心宽人自轻 \ 253 |
| 35. 拂尘扫垢 \ 244 | 46. 净心就是佛心 \ 254 |
| 36. 妻子偷人 \ 245 | 47. 必修课程 \ 255 |
| 37. 禅是魅力 \ 246 | 48. 皆因绳未断 \ 256 |
| 38. 欲望无边 \ 247 | 49. 心病 \ 257 |
| 39. 富贵如浮云 \ 248 | 50. 了世缘 \ 258 |
| 40. 觅水 \ 249 | 51. 七里释盗 \ 259 |
| 41. 自在清明 \ 250 | 51. 老虎 \ 260 |

第六篇 趣味禅

——人生三昧

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 你有妻子吗 \ 263 | 12. 真不像个人 \ 273 |
| 2. 关你什么事 \ 263 | 13. 娘生褂 \ 274 |
| 3. 禅趣 \ 264 | 14. 城外草 \ 275 |
| 4. 王老师的游戏 \ 265 | 15. 吃饱了的人 \ 275 |
| 5. 有人吃在 \ 268 | 16. 仙崖禅师劝架 \ 277 |
| 6. 像牛粪 \ 269 | 17. 一与二 \ 278 |
| 7. 米里有虫 \ 270 | 18. 马祖吐痰 \ 278 |
| 8. 风吹不动，一屁打过江 \ 270 | 19. 虱子是从哪里长出来的 \ 279 |
| 9. 一二三四五 \ 271 | 20. 闲名 \ 280 |
| 10. 有多重 \ 272 | 21. 装腔作势 \ 281 |
| 11. 锄头被拿走了 \ 273 | |



目 录

- | | | | |
|-------------|-------|-----------|-------|
| 22. 不要动这个 | \ 282 | 37. 离地六寸 | \ 293 |
| 23. 四面都是山 | \ 282 | 38. 早餐凉了 | \ 294 |
| 24. 与佛无缘 | \ 283 | 39. 智常斩蛇 | \ 295 |
| 25. 佛的屁股 | \ 284 | 40. 黑白分明 | \ 295 |
| 26. 意在馒头边 | \ 284 | 41. 有没有听到 | \ 296 |
| 27. 水中的月亮 | \ 285 | 42. 半肯半不肯 | \ 297 |
| 28. 禅味 | \ 286 | 43. 一口好牙 | \ 298 |
| 29. 偷不去的月亮 | \ 287 | 44. 虎头长角 | \ 298 |
| 30. 不能代替 | \ 287 | 45. 上座何在 | \ 299 |
| 31. 蛇化清泉 | \ 288 | 46. 听不懂 | \ 300 |
| 32. 欧阳修听禅 | \ 289 | 47. 茶道 | \ 301 |
| 33. 二十大板以为戒 | \ 290 | 48. 三种僧人 | \ 302 |
| 34. 云门一字关 | \ 291 | 49. 是这样的吗 | \ 303 |
| 35. 人生三昧 | \ 292 | 50. 吃人的金子 | \ 304 |
| 36. 自伞自度 | \ 293 | 51. 答非所问 | \ 305 |



第一篇 性情禪

——得指忘月



1. 性空无姓

四祖禅师在寺院中说禅论法，引来无数听禅的人，但是往往都是慕禅法而来，听完即去。寺院中的侍者往往也只是听，不能有所悟。这样过了很多年，禅师想找一个传扬禅法入室弟子竟不可得；于是，禅师就离开寺院，一边云游天下，一边寻得有慧根之人，传自己的法嗣。

这一天，他来到黄梅县。正在赶路时，见穷人家的小孩在路旁坐着。这小孩尽管贫困，却脸无忧色，而且骨相奇秀，异乎常人。禅师就问小孩：“你姓什么呀？”

小孩居然口齿伶俐，回答说：“我的姓还是有的，但不是寻常的姓氏。”

禅师接着问道：“那么，到底姓什么呢？”

“是佛性。”

禅师想小小年龄也懂佛性，就决定考一考他，问：“这么一说，你是没有姓了？”

没想到童子对答无误：“性空，才无姓。”

禅师因而大喜，随童子到他的家中，求其母让他出家为僧。童子就是后来的五祖。

禅中智慧

禅并不讲究外在的名号，不在乎刻意的安排。所以，童子说无姓，不是没有姓，而是他心中没有对姓的执著，所谓的性空、佛性都是这个道理。

2. 我自调心，关你何事

曾经有这么一位禅师，在悟道之前做了很多有罪过的事情，一直想弥补自己的罪过。于是，他悟得真谛后，不居住在寺院反而回到俗世的生活中，过着俗世的生活。只是，他每过不久就会回到他的寺院讲法弘道。就这样，他在俗世和寺

禅

第一篇
性情禅
——
得指庭月

