

上善若水

SHANGSHANRUOSHUI
GANERCHAN

感恩禅

禅语小故事 人生大智慧

感谢父母给予生命，感谢朋友给予友谊，感谢好心人给予帮助，感谢生活给予快乐。心怀感恩的人，以开放的心态看待社会，看待人生，无论际遇如何，他们都乐意为社会、为他人尽自己的义务，他们的人生也因此彰显独特的价值。

释弘化法师 口述
元修 编写

禅·语·人·生



大众文艺出版社

禅语人生

感恩禅

上
善
若
水

SHANGSHANRUOSHUI
QIANJERCHAN



释弘化法师 口述
元修 编写

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅语人生/元修编著;构思香绘. -北京:大众文艺出版社,2005.2(2008.10 修订)

ISBN 978 - 7 - 80171 - 621 - 7

I. 禅… II. ①元… ②构… III. 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139557 号

书 名:禅语人生

编 著:元修

内文绘图:构思香

责任编辑:门书文

封面设计:彩奇风封面设计公司

出版发行:大众文艺出版社

地 址:北京市东城区交道口菊儿胡同7号

邮 编:100009

印 刷:北京业和印务有限公司

开 本:710×1000 1/16

印 张:108

字 数:3690 千字

版 次:2008 年 10 月北京第 2 版第 2 次印刷

定 价:178.8 元(全六册)

版权所有,翻版必究

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。

序

在多年的弘扬佛法的经历中，经常都会有人这样问我：大师，什么是佛？禅又是什么？

每次，我都是微微一笑，给他们讲下面的这个故事：

六祖曾说：我有一物，无头、无脸、无名、无字，此为何物？

神会接口答道：此是诸佛之本源，众生之佛性。

六祖不以为然，明明告诉你无名无字，什么都不是，偏偏你又要指一个名字相（佛性）出来，这岂不是多余。

何谓禅？这就是禅，禅的风格是相当独特的，所谓教外别传，不立文字，实是得其真机。禅是“如人饮水，冷暖自知”，要靠自己用心品味。

现代的社会纷繁复杂，人们的竞争和生存压力越来越大，时常会感到生活空虚、内心苦闷、孤独无助、种种的苦痛无从解脱。

“禅”就如山中的一泓清泉，它可以洗涤人们心灵上的尘埃；禅，又如天上的漂浮的一朵白云，让你自由自在、无牵无碍。

说得通俗一点儿，禅不是宗教，禅是生命的和谐，参透了禅，用好了禅，它可以帮助你修身养性，达到理想的生活状态。自古以来的华夏大地的先哲们，都是喜好禅学，热爱禅学的典范，他们利用禅的精深奥妙来达到修身治国平天下的人生理想。

近些年，我曾几度出访印度等一些禅学氛围浓厚的南亚、东南亚国家，在那里，禅，被人们当做是解决生命问题，提高生命境界的思想科学，人们通过禅学来解释生活中的种种自然现象，用禅的境界弘扬真善美，顺应变化、顺应自然、顺应社会……今天，这种现象，在世界各地已经是愈演愈烈。

在南北朝时期，印度僧人达摩来到中国创立了禅宗，提倡“不立文字，直指人心”的禅宗法门。自此，禅在华夏大地生根开花。

近代学者胡适曾评价说：“中国禅并不来自于印度的瑜珈或禅那，相反的，却是对瑜珈或禅那的一种革命。”

这句话的意思其实是在说，中国自古以来就是一个创新的民族，在禅的问题上也是丝毫的不例外。不是在囫圇吞枣似的一味吸收印度佛学，而是在结合本民族的特点之上，富于实践和想像力。

中国人把禅解作“顿悟”，就是一种创见。

中国佛教的精髓在禅，中国文化的底蕴在禅。禅师们最明显的特质就是强调内心的“自证”。这种自证，和庄子的“坐忘”思想是不谋而合的。禅宗的思想、精神、文化，已成为中华民族的智慧之灯，已成

为芸芸众生的精神家园。

禅是生活，生活是禅，禅可以开拓人们的心灵，启发人们的智能，引导人们进入更超脱的自由世界。

现实世界中，我有很多的真正悟道的禅师朋友，其实，他们也是常人，并非常人所想象的那种枯木死灰一般的信佛老僧，他们性格风趣，而且更具幽默感。在他们的心目中，大地到处充满生机，人人都具备佛性，一切是那么活泼可爱，那么美好自然……

其中的一位禅师朋友，曾给我讲过这么一则禅林故事：

一位禅师，独自一个人出去旅行，途中碰到一个人，那人很不喜欢他，连续好几天，用尽各种恶毒的语言和方法污骂他。

最后，禅师问他：“假如有人送你份礼物，但你拒绝接受，那么，这份礼物属于谁呢？”

那人回答：“属于送礼的那个人。”

禅师笑着说：“没错。若我不接受你的谩骂，那你就是在骂自己。”

是的，禅的最高教义就是让人忘掉自我，忘掉凡人世界的一切烦恼，正所谓：

春看百花秋望月，夏吹凉风冬听雪。

心中若无烦恼事，便是人生好时节。

生活中，人一定要有自己的思想和主见，且不可人云亦云，被别人牵着鼻子走，要勇于承担，独立承担，追求自我完善，自我圆满，这是禅宗的宗旨，也是人生的最高境界。

我所著的《禅语人生》，全套共六本，乃是我皈依佛门后，多年潜心研习佛法禅学，师从佛学前辈所得，上千则最经典的禅林小故事，辅以大量珍贵优美的佛门图片，使广大热心的读者朋友在阅读禅宗的智慧故事之余，过心过目，全面深入地体会佛门内外的点点滴滴。

禅很平常，不是佛祖面壁，也不是跏趺盘坐，而是寻找一个心灵之“家”，过一种自然自在的生活。

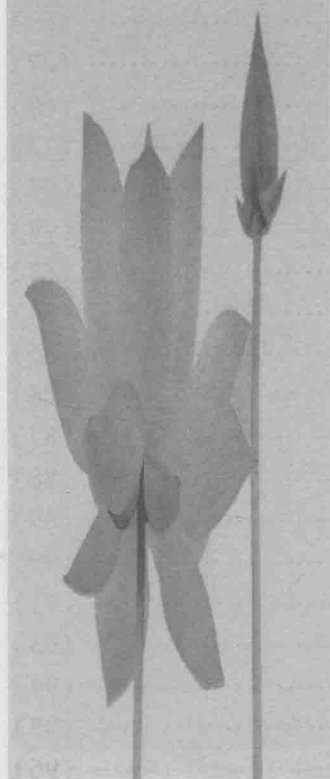
禅是一面镜，它可以照亮人的心境；禅是一盏灯，它可以指引人的心路。祝愿读者朋友：在人生的各个阶段，能合理利用禅的智慧分析问题、解决问题，放下一切不快与烦恼，开创美好生活，铸就辉煌人生。

释弘化法师

2008年8月18日于北京天元寺

目录

不淋一人	2
磨砺性情	3
把心放宽	4
菜根香	5
坚定志愿	(8)
舍树亦无果	(9)
因何被打	(10)
水泡花环	(12)
是谁之过	(14)
挖眼寻宝	(15)
蒙着狮皮的驴	(16)
金链的影子	(17)
目标	(18)
换水	(20)
立即长大	(21)
救月	(22)
命运的浮木	(24)
摸象	(25)
无用之驴	(27)
长者救子	(28)
一棵毒树	(29)
甜水种蔗	(30)
偷瓜贼	(31)
镜中人	(33)
倒灌汤药	(34)
法眼和知客僧	(35)
云门讲禅法	(36)
禅道	(37)
隐居	(38)
投胎	(40)
第二个过路人	(41)



目录

鹅卵石·····	(42)
诚心灭火·····	(43)
头与尾·····	(44)
沙漠夜叉·····	(45)
五百盲人·····	(46)
比丘遇鬼·····	(48)
巧智励志·····	(49)
珠宝故事·····	(51)
庸医治倭·····	(53)
乐园在哪里·····	(54)
不贪未来·····	(56)

超然视事贵随缘

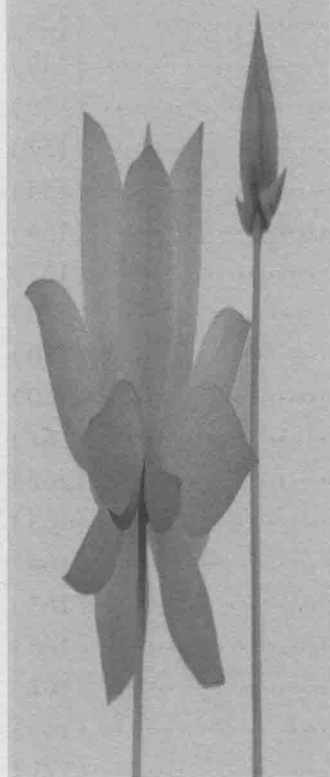
得失皆因缘·····	(60)
有因即生果·····	(63)
困境显心界·····	(67)
种下种子·····	(69)
身心自在,通达大道·····	(72)
不怨天尤人·····	(75)
平衡之道·····	(78)
心无外物·····	(82)
放下的境界·····	(83)
安静平和的心境·····	(85)
坦对得失·····	(86)
活得轻松·····	(87)
只要心不动·····	(88)
祛除妄念·····	(89)
禅心的境界·····	(90)
负重者的困惑·····	(91)
真正的平常心·····	(93)
心无杂念·····	(94)
一种幸福·····	(95)
放下就是快乐·····	(96)

目录

别去攀比·····	(97)
珍惜自性·····	(99)
发现钻石·····	(100)
学会等待·····	(101)
认识自己·····	(102)
最容易的事·····	(103)
做好自己·····	(105)
露出破绽·····	(107)
危险时刻·····	(108)
不妄下定论·····	(109)
承认自己·····	(110)

做事三思有禅智

买智慧的人·····	(112)
婆罗门杀子·····	(113)
酒缸里的人·····	(114)
不要失去自己·····	(115)
终于懂了·····	(116)
分栗子·····	(117)
第一义谛·····	(118)
静默如禅·····	(119)
无量的禅界·····	(120)
担枷戴锁者·····	(121)
拈花与微笑·····	(122)
地狱天堂·····	(123)
自信何来·····	(124)
参悟的境界·····	(125)
三问三打·····	(126)
距佛不远·····	(128)
正受烧书·····	(129)
佛与魔鬼·····	(130)
禅师的最后一课·····	(131)
爱的教育·····	(132)
狐狸与兔子·····	(133)



目录

找到适合自己的目标	(134)
要靠自己	(135)
悟道	(136)
花香是禅	(137)
谁是我们的后人	(138)
饿来吃饭困来眠	(139)
超越时空	(140)
关山洗脚石	(141)
把生命当成工具	(142)
无知是痛苦	(143)
天地悬隔	(144)

少欲戒纵心自净

学做主人	(146)
戒除贪欲	(147)
犯愁	(148)
满足是福	(149)
两处都失败	(150)
佛祖讲故事	(152)
身外之物	(154)
搬到山上	(156)
无法打折	(157)
怜悯之念	(158)
得失之间	(159)
进了地狱	(160)
无所奢求	(161)
害人终害己	(162)
别为一己之私	(163)
救助自己	(164)
宽恕别人	(165)
别主观臆断	(166)
坦荡做事	(167)
别无事生非	(169)
为别人着想	(171)

目录

一休助人	(172)
互不相欠	(173)
不求回报	(174)
心中的善念	(175)
顺其自然就好	(177)
打扫心灵	(178)
一种想法	(179)
保持平常心	(180)
一首启蒙偈	(181)
悟通百事之道	(182)
超脱生死	(183)
换种心态看	(184)
靠心去理解	(185)
武士悟道	(186)
多些宽容	(188)
人上之人	(189)
坦诚过错	(190)
不值得生气	(191)
镇静自己	(192)
懂得宽容	(193)
自然事自然心	(194)
呼吸之间	(195)
忘记不快	(197)
做一天干净人	(198)
莫被五欲追逼	(201)
刻薄无久享	(205)
守住清静之心	(208)
知足之人,富乐安隐	(211)
画人画面难画心	(215)
外甥和舅舅	(217)
唾面自干	(219)
不苦不乐为至乐	(221)
怀海禅师	(225)
桶头管桶	(227)
茶师与刺客	(228)

目录

迦叶踏泥	(229)
阿难寂灭	(230)
寰中天子塞外将军	(231)
仙崖的祝福	(232)
佛教意旨	(233)
达摩祖师	(234)
夺 镞	(235)
蚊子叮铁牛	(236)
最后遗言	(237)
冷眼旁观	(238)
惠明开悟	(239)
用心念经	(240)
一切皆空脾气何来	(241)
遍界不曾藏	(242)
二祖断臂	(243)
棒打夹山	(244)
慧能持戒	(246)
做自己的主人	(248)
拒见官员	(249)
胜光被踹悟	(250)
看不见人	(251)
尝过才知味	(252)
临济遇嫂	(253)
游 山	(254)
智岩隐居	(255)
境 界	(256)
暗室之中有青天	(257)
就怕心偏	(260)
行事要光明正大	(264)
改过迁善	(267)
在反省中完善自我	(271)
骑着牛找牛	(275)
心宽天地广	(276)
多滋多味	(277)
填满心灵	(278)

静由心生





不淋一人

做任何事都要讲究“悟”，只停留在事物表面，永远不可能真正地“悟道”。凡事都要换个角度去思考，才不会钻入牛角尖。

有一天，禅师把他的三个弟子叫到身边，然后写了一句诗：“绵绵阴雨二人行，怎奈天不淋一人。”然后对弟子说：“现在说说你们对这句诗的理解吧！为什么‘不淋一人’呢？”

第一个弟子说：“两个人走在雨地里，有一个却没淋到雨，肯定是因为那个没淋雨的人穿着雨衣。”禅师没有做任何的点评，对另外一个弟子说：“你来说说你的理解。”

另外一个弟子说：“他说的不对，答案不可能那么简单。两个人走在雨里，有一个人却没淋到雨，这实在是太奇怪了，我想那肯定是一场局部阵雨，一边下雨，另一边没下雨，所以两人都走在雨地里，才会一个淋不到雨。”禅师微笑着，仍然不做任何的点评。

第三个弟子说：“你们两个所讲的原因都太牵强了，什么穿雨衣、局部阵雨！这么简单的道理你们居然把它说得那么复杂。其实有一个人没有淋雨，是因为他走在屋檐下，下雨的时候屋檐下怎么会有雨呢？”他得意洋洋。认为禅师一定会赞赏他，可是禅师并没有赞赏他。

过了一会儿，禅师微笑着对他的三个弟子说：“今天我把你们叫来，给你们出了这个题目，你们没有一个人的答案是我满意的。你们跟在我的身边，每天参悟佛法，可是总也没有进展，你们知道是什么原因吗？”三个弟子互相看着，惭愧地低下了头。

禅师紧接着说：“你们都没有进展的原因就是你们都只停留在文字表面，钻牛角尖。就拿今天给你们出的这个题目来说吧。你们都执著于‘不淋一人’这一点上，所以才没有得出正确的答案。其实，所谓的‘不淋一人’，不就是两人都在淋雨吗？”

磨砺性情

大饼是擀出来的,钢铁是炼出来的,人才是锤炼出来的。所以,当有鞭子向我们挥来时,躲闪不是明智之举,我们应该把头抬得更高,把背脊挺得更直,练就一身硬功夫,以后就不会怕鞭抽之苦了。

寒冬腊月,有一个名叫“滴水”的和尚去天龙寺拜见仪山禅师。外面下着很大的雪,可是仪山禅师却不让他进门。那个和尚就在门外一直跪着,这一跪就是三天。

仪山的弟子看他可怜,纷纷为他求情,可是仪山说:“我这里不是收容所,不收留那些没有住处的人!”弟子们没有办法,只好纷纷走开。

到了第四天的时候,那个和尚身上皴裂的地方开始流血,他一次次地倒下又重新起来,但他依然跪在那里,雷打不动。仪山命令弟子:“谁也不准开门,否则就将他逐出门外!”

七天过后,那个和尚支撑不住,倒了下去。仪山出来试了一下他的鼻息,尚且有一丝呼吸,于是便下令将他扶了进去。滴水终于进了仪山门下参学。

有一天,滴水和尚向仪山禅师问道:“无字与般若有什么分别?”

话刚说完,仪山一拳打过来,大吼:“这个问题岂是你能问的?滚出去!”

滴水被仪山的拳头打得头晕目眩,耳朵里只有仪山的吼声,忽然间,滴水想通了:有与无都是自己的肤浅意识,你看我有,我看我无。

还有一次,滴水感冒了,正在用纸擦鼻涕的时候,被仪山看到了,他大声喝道:“你的鼻子比别人的血汗珍贵?你这不是在糟蹋白纸吗?”滴水不敢再擦了。

很多人都难以忍受仪山的冷峻,可是滴水说:“人间有三种出家人,下等僧利用师门的影响力,发扬光大自己;中等僧欣赏家师的慈悲,步步追随;上等僧在师父的锤炼下可以日益强壮,最终能找到自己的天空。”





把心放宽

当我们被别人冤枉时，如果费尽心机地去解释，往往会越描越黑，事情会越闹越大。其实，遇到这种事情时，没有必要去理会，要相信事情总会有真相大白的时候。把心放宽一些，装装糊涂，往往才是最好的解决方法。

日本的白隐禅师，是一位修行有道的高僧，向来得到大家的尊敬。有一对夫妇，在白隐禅师的住处附近开了一家食品店。这对夫妇有一个漂亮的女儿，不经意间，夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大起来。

出了这种见不得人的事，这对夫妇又惊又怒！夫妇俩对女儿爱恨交加，发誓要惩罚那个惹事的家伙。在父母的逼问下，女儿起初不肯招认那个人是谁，最后才吞吞吐吐说出“白隐”两个字。

夫妇俩怒不可遏，当即去找白隐理论。听清事情的原委以后，这位大师不置可否，只若无其事地答道：“是这样吗？”

孩子生下来后，就被怒气冲冲的夫妇俩抱给了白隐禅师。此时的禅师，早已经名誉扫地，但他并不以为然，只是非常细心地照顾着孩子。

禅师向邻居乞求婴儿所需的奶水和其他用品，虽不免横遭白眼和被邻居冷嘲热讽，但他总是泰然处之，仿佛他是受托抚养别人的孩子一般。

一晃一年过去了，那位未婚妈妈终于不忍心再欺瞒下去。她老实地向父母摊牌：孩子的生父是在市场里做工的一名青年。

随后，三人来到白隐禅师那里，不住地向他道歉，请他原谅，并说要将孩子带回去自己抚养。

白隐禅师仍然是淡然如水，他没有任何表示，也没有乘机教训他们。只是在交回孩子的时候，禅师轻声说道：“是这样吗？”就好像不曾发生过什么事，即使有，也只像微风吹过耳畔，霎时即逝。

菜根香

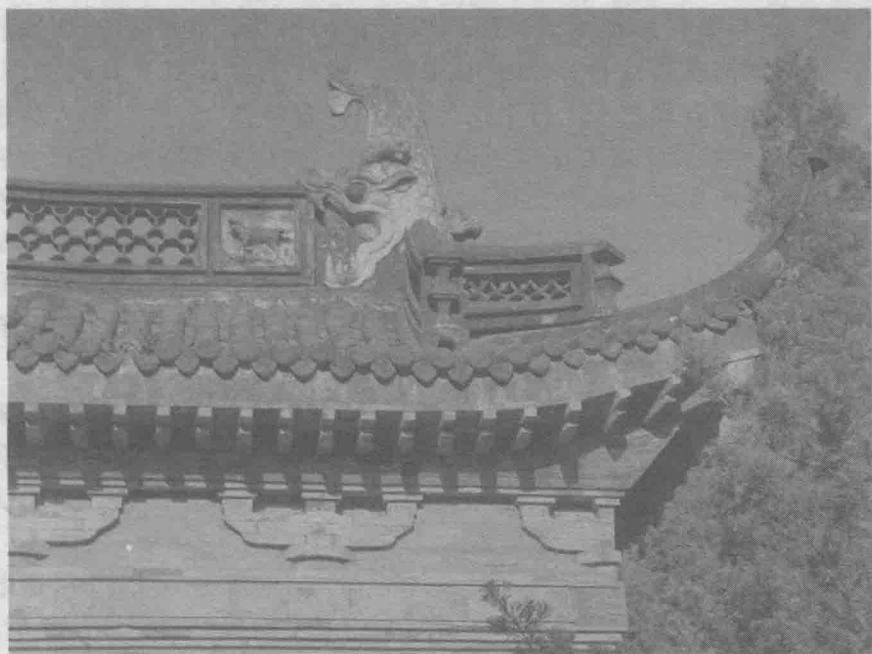
汝等比丘！受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生增减。趣得支身，以除饥渴。如蜂采花，但取其味，不损色香。

李叔同先生曾经是一个大学者，有过歌舞寻欢的日子，后来却遁入空门，成为弘一大师。一天，著名教育家夏丏尊去拜访弘一大师，吃饭时，见他只吃一道咸菜，颇不忍心地说：“难道您不嫌这咸菜太咸吗？”

弘一大师回答：“咸有咸的味道！”

弘一大师吃完饭后，手里端着一杯白开水。夏先生又皱皱眉头说：“难道没有茶叶吗？怎么每天都喝这平淡的开水啊？”

弘一大师笑笑说：“开水虽淡，但淡也有淡的味道。”





咸有咸的味道，淡有淡的滋味，弘一大师对生活的领悟，可谓深得佛祖遗教。佛祖在《佛遗教经》中说：“受诸饮食，当如服药，于好于恶，勿生增减。趣得支身，以除饥渴。如蜂采华（通花），但取其味，不损色香。”意思是说，享用饮食，应该像服药一样，不论味道好坏，也要依正常的限量，不要因为味道好就多吃，味道不好就少吃。吃饭的目的是养活身体，解除饥渴，就好比蜜蜂从花中采蜜，只品尝花的味道，却不伤害花的颜色和香味。

这段话概括起来，如同那句名言：吃饭是为了活着，活着不是为了吃饭。一个追求自我灵魂塑造的人，能够在创造性的精神活动中享受到快乐，用不着把吃饭作为一种享乐工具，更不必以糟蹋粮食来满足那些可怜的心理冲动。比如在饭馆里叫满桌子菜以夸示富有，搜罗山珍海味以满足口腹之欲而不惜破坏人类环境，在佛家看来，这都是毫无意义的愚昧行为。因为饮食难以下咽而当垃圾处理，同样是人类的愚昧行为。

佛家强调随缘，也就是随遇而安。遇到任何事，都能超脱好坏、苦乐等俗见，心平气和地承受。所以没有任何事能让他们感到烦恼痛苦。他们如何获得这种平和的心态呢？当然是靠日复一日的修炼。吃饭也是修炼方式之一。打个比方，佛祖托着钵儿“乞食”，别人给他美食，他会满怀感恩之心地享用；别人给他一块烧焦的锅巴，他也会满怀感恩之心地享用。绝不会想，这个好，多吃点；这个不好，喂狗还差不多。其他方面也是如此，要修炼到对任何事物都不存偏见。如果觉得美食和粗粮没有两样，华服和旧衣没有两样，大厦和陋室没有两样，乘车和走路没有两样，别人的赞美和呵斥没有两样，成功和失败没有两样，一直修到活着和死了没有两样，就修炼到家了。

有一个佛门典故：桃水禅师主持禅林寺时，吸引了众多学僧前来修行。但是，有些僧人将禅当成了可以师徒传授的知识，不肯下苦功参悟，只是幻想着从师父的语言提示中开悟；还有一些人注重形式，认为只有在寺院里静坐才算修禅。

桃水禅师知道这些学僧走偏了方向，于是，他辞去方丈职务，遣散了所有学僧，与一群乞丐生活在一起，以免弟子们找到自己。三年后，一位弟子在一座桥下发现了师父的行踪，立刻磕头如捣蒜，请桃水禅师传给他禅的真谛。桃水禅师不客气地说：你没有资格得到传授。弟子又问，如何才具备资格呢？桃水禅师说：禅，就在行乞的生活中，只要你能在我身边坚持三五天，就能得到禅的真谛了。