

拈
花
一
笑

NIANHUYAYIXIAO
SHENGGHUOCHAN

生活禅

释弘化法师 口述
元修 编写

禅语小故事 人生大智慧

该来的还是会来，有些事情是无法改变的。与其徒劳地努力，不如顺其自然。人的财富、成就、名位、功勋……不过是过眼云烟。心在尘世烦恼中不乱，在专注禅定中不寂，不断绝也不连续，不来也不去。因此，人要有一颗永远不被环境牵绊干扰的心。

禅·语·人·生



大众文艺出版社

禅语人生

拈花一笑

生活禅

NIANHUA YIXIAO
SHEHENG HUOCHAN



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伽或禅那，相反的，却是对瑜伽或禅那的一种革命。”

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,也不是趺坐盘坐,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

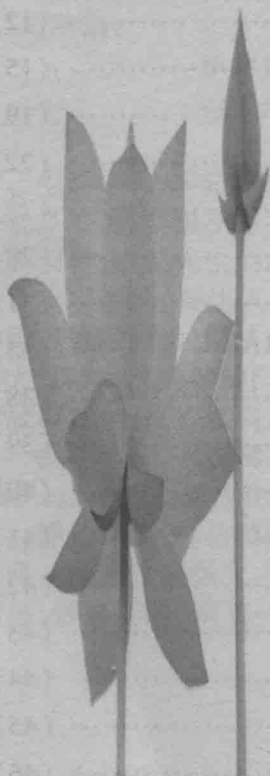
2008年8月18日于北京天元寺

目录

静由心生

- 崛多禅师 (2)
- 杨岐与守端 (3)
- 心灵的宁静 (4)
- 如净禅师 (5)
- 鲜花与无德禅师 (6)
- 佛果谈心境 (7)
- 慧能与弟子 (8)
- 四僧静生 (9)
- 八风吹不动 (10)
- 马祖与磨砖 (11)
- 善心一颗 (12)
- 地狱乃心造 (15)
- 一念成佛 (19)
- 离恶业见天堂 (22)
- 远离偷盗 (25)
- 用善心修善事 (28)
- 布施是什么 (31)
- 舍千金献真佛 (35)
- 炉中灵火 (38)
- 生死由他 (39)
- 无声之音 (40)
- 佛陀的烦恼 (41)
- 希望的远方 (42)
- 扛棺自化 (43)
- 心在何处 (44)
- 在前变障 (45)
- 只偷一次 (46)

目录

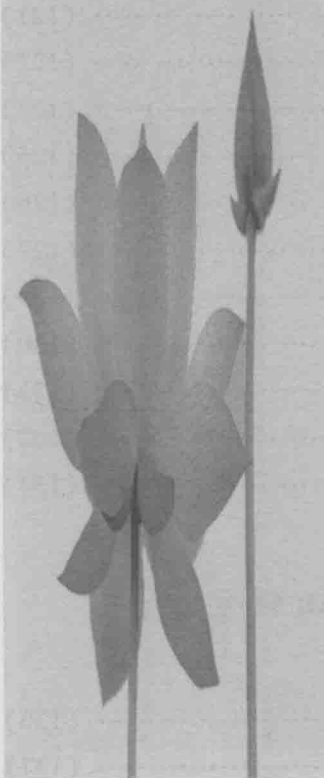


云水随缘·····	(47)
割舍·····	(48)
珍惜现在·····	(49)
正字与反字·····	(50)
母亲的信·····	(51)
不是你的话·····	(52)
摩尼珠·····	(53)
不留平常心·····	(54)
将军的忏悔·····	(55)
我不是佛·····	(56)
禅师的眼泪·····	(57)
什么是道·····	(58)
苦恼什么·····	(59)
棒与喝·····	(60)
风雨人生·····	(61)
再站起一次·····	(62)
天堂和地狱·····	(63)
鸽王与笼子·····	(64)
行囊太重·····	(65)
百丈清规·····	(66)
尽力即可·····	(67)
无价之宝·····	(68)

身性淡静亦禅法

“空乏”的身躯·····	(70)
痛苦的根源·····	(71)
烧掉“茅庵”·····	(72)
木鱼的声音·····	(73)
镜中花水中月·····	(74)

目录



潜移默化的转变·····	(75)
拖着死尸·····	(77)
宽厚暖和的手·····	(78)
生命的意义·····	(79)
断腿的故事·····	(80)
宗演禅师·····	(81)
淡化生死·····	(82)
禅悦为乐·····	(83)
品知本性·····	(84)
禅境无边·····	(85)
鱼竿和一篓鱼·····	(86)
一句佛号·····	(87)
没有东边·····	(88)
忍耐的故事·····	(89)
国王砍树·····	(90)
真诚的感召·····	(91)
耐人寻味的禅境·····	(92)
云居禅师爬山·····	(93)
无常现象与过程·····	(94)
超度的价格·····	(95)
禅海挖洞·····	(96)
佛陀谈生死·····	(97)
没有时间老·····	(98)
道信的志向·····	(99)
好事不如无事·····	(100)
茄子与蛤蟆·····	(101)
心满意足·····	(102)
满了吗·····	(103)
离佛不远·····	(104)
禅心即我心·····	(105)
有过与改过·····	(106)

目录



农夫怨天	(107)
敲木鱼的禅示	(108)
布袋禅师	(109)
言外的玄机	(110)
宝石“变”石头	(111)
单行道	(112)
敬佛无定法	(113)
盐酱禅	(114)
空房子	(115)
真不是东西	(116)
糖饼的问题	(117)
蜈蚣的困惑	(118)
与佛陀赌博	(119)
沉默的云门	(120)
了然的恒心	(121)
捎回一把野菊	(122)
海澄禅师	(123)
禅棒与禅功	(125)
遇事要随机应变	(126)
不同命运	(127)
遇难失义	(129)
马和驴	(130)
老妇捉熊	(131)
诚诈有别	(132)
义仆分那	(134)

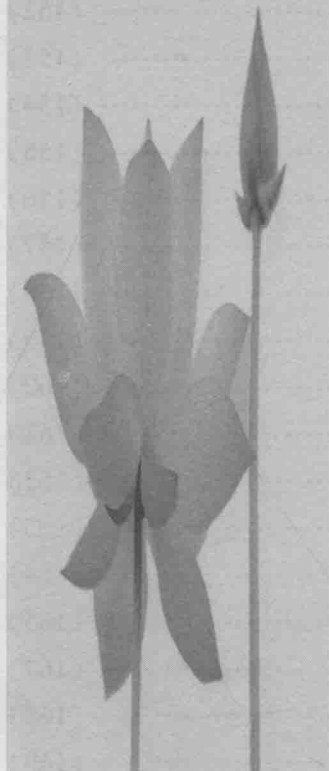
平泊的净土

美酒与酸醋	(136)
两种结局	(137)

目录

外界的因素	(138)
平平淡淡才是真	(139)
力量的转换	(140)
信念永存	(141)
无字药方	(142)
态度决定一切	(143)
禅与儒的明证	(144)
专一的禅心	(145)
肮脏与清洁	(146)
切不可盲从	(147)
募捐与一文钱	(148)
贪念生孽	(149)
一则禅理寓言	(150)
一颗悔悟的心	(151)
清纯的本色	(152)
俱胝一指	(153)
开悟的瞬间	(154)
智常解禅	(155)
有禅就有快乐	(156)
直面生活	(157)
无量的禅境	(158)
禅道在哪里	(159)
道信与小孩	(160)
何谓虚空	(161)
慧能悟道	(162)
大与小	(163)
穷和尚与富和尚	(164)
佛陀说马	(165)
牧牛与修行	(167)
白居易与鸟巢	(168)
代替不来	(169)

目录

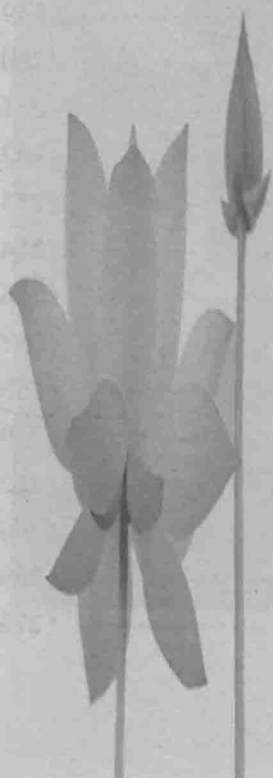


道元与有静	(170)
四人过河	(171)
沙弥问禅	(172)
崇信与道悟	(173)
禅境	(174)
体悟禅心	(175)
道楷禅师	(176)

彻悟亦随法

品味生活	(178)
温暖的光芒	(179)
愚蠢远禅境	(180)
企及的境界	(181)
另一种自由	(182)
远离欲火修淡心	(183)
一份人生成熟	(184)
泰然的心镜	(185)
与别人同享光明	(186)
佛与寻宝人	(187)
平和的慈悲心	(188)
本来面目	(189)
静候生命过程	(190)
顺应恬淡自然	(191)
随遇而安	(192)
多存一份宽容	(193)
禅者的净土	(194)
唾面自干	(195)
禅的辩思	(196)
平等的礼禅	(197)

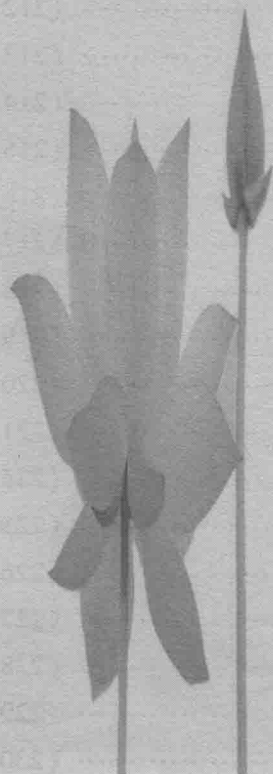
目录



淡泊与禅	(198)
布衲禅师	(199)
体悟平淡与无限	(200)
禅者的自尊	(201)
割断常情	(202)
把握一切	(203)
修身与修性	(204)
禅法平等	(205)
得失之间看禅心	(206)
归原本来的面目	(207)
从胸中立根	(208)
珍惜缘分	(209)
禅心最大是孝心	(210)
从内心证悟禅	(211)
返朴溯真	(212)
禅像什么	(213)
禅悟在于行	(214)
两碗水的禅机	(215)
一休俱休	(216)
一切皆禅	(217)
悟与不悟	(218)
茶中乾坤	(219)
苦乐并存	(220)
古镜未磨	(221)
杀气太重	(223)
育才之道	(225)
天生暴躁	(226)
炷香增福	(227)
洗面革心	(228)
一得一失	(229)
虔诚的心	(230)

目录

吃饭睡觉	(231)
能大能小	(232)
立地成佛	(233)
水车原理	(234)
银货两讫	(235)
一片菜叶	(236)
谁的罪过	(237)
飞越生死	(238)
该走的路	(240)
用禅心去敲	(241)
老禅师的感召	(242)
什么是修行	(243)
微笑人生	(245)
广结善缘	(247)
与众不同	(249)
南泉化作什么	(250)
覆船生死	(251)
废纸一堆	(252)
坚持自己的主张	(253)
酗酒的年轻人	(254)
自助者,天助	(256)
鹦鹉学舌	(257)
最后一课	(258)
暗室之中有青天	(259)
就怕心偏	(262)
行事要光明正大	(266)
改过迁善	(269)
在反省中完善自我	(273)



静由心生





崛多禅师

每个人都在追求幸福,幸福从哪里来?幸福应从内心追求,世间外在的种种繁华虚荣,并不能使你得到真正的快乐和幸福,因为失去了清静的心境。得即是失,失便忧生于心,何来幸福呢?

只有内心清净,才能得到幸福,遇到任何逆境,就自然放得下,而且能解脱自在、远离烦恼,这样才能真正懂得幸福的人生。一个人无论他处于什么地位,过哪一种阶层的生活,只要他内心清净、安谧就可以过得幸福。

一次,崛多禅师游历到太原定襄县历村,看见神秀大师的弟子结草为庵,独自坐禅。

禅师问:“你在干什么呢?”

僧人回答:“探寻清静。”

禅师问:“你是什么人?清静又为何物呢?”

僧人起立礼拜,问:“这话是什么意思?请你指点。”

禅师问:“何不探寻自己的内心,让自己的内心清静?否则,让谁来给你清静呢?”

僧人听后,当即领悟了其中的禅理。



杨岐与守端

不能认识自己,心性便不能自主。以一颗宁静的心,应对世间万事万物的变化,不以物喜,不以己悲,这样心性才能不受外界影响。

白云守端禅师在杨岐方会禅师那里参禅时久久不悟。杨岐见状,很想在方便的时候予以开导。一天,杨岐问守端以前拜谁为老师,守端回答:“茶陵郁山主。”

杨岐又问:
“我听说茶陵郁山主是因为跌了一跤而大悟的,还写了一首诗偈,你知道吗?”

守端道:“知道,那诗偈是这样的:‘我有明珠一颗,久被尘劳关锁;今朝尘尽光生,照破山河万朵’。”

杨岐听后,“嘿嘿”怪笑着走了。守端却因方会禅师的莫名其妙,茶饭不思,整夜未眠。第二天一早,他便到法堂请示方会禅师,为何一听到茶陵郁山主的诗偈便发笑不止。

杨岐:“昨天下午,你可看到寺院前马戏班玩猴把戏的那个小丑了吗?”

守端:“看到了啊。”

杨岐:“可是,你在某些方面还不如一个小丑啊。”

守端:“为什么呢?”

杨岐:“因为小丑的种种动作就是希望博人一笑,而你却怕被别人笑。”





心灵的宁静

滚滚红尘,人世繁杂,能够保持一份心灵的宁静,随时回到自己的内心深处,细细品味生命的微妙,无疑是一种修身养性的人生境界,而在现实生活中,很多人却无法拥有这份宁静。

在泰山的某寺院里,有一位修行颇深的法师,每逢天降大雨,他就要坐到山崖上,栉风沐雨、闭目沉思。越是狂风暴雨,他越是坐得端、挺得正,气定神闲、悠然自得。

有一个新来的徒弟感到好奇,就试探性地问他:“师傅,你在风雨中想到了什么?得到了什么?”

“什么也没想,”法师懒洋洋地不无神秘地说,“只是得到了一份心灵的宁静。”

