

★★★
超值金版
29.00
★★★

读禅 学禅 参禅 悟禅



世尊拈花，迦叶微笑，禅因此诞生，因此开花结果。一花一天堂，一沙一世界。在这
扰攘喧闹的人世间，禅的美在于无声。无声，因而心领神会，以心传心，心心相印。

禅 是一枝花



禅里禅外悟人生

大全集

拈花微笑◎编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

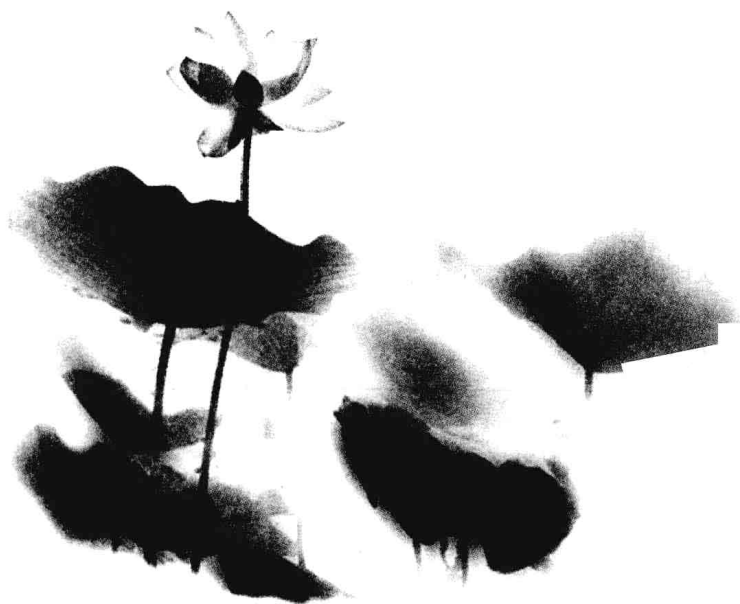
禅 是一枝花



禅里禅外悟人生

大全集

拈花微笑◎编著



图书在版编目(CIP)数据

禅是一枝花: 禅里禅外悟人生大全集/拈花微笑 编著. —北京: 新世界出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5104-1881-5

I. ①禅… II. ①拈… III. ①禅宗-人生哲学-通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 102955号

禅是一枝花: 禅里禅外悟人生大全集

作 者: 拈花微笑

责任编辑: 任延军

排版设计: 丁 娟

责任印制: 李一鸣 黄厚清

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)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 560千字

印 张: 27

版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1881-5

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言：禅是一杯静心茶

什么是禅？

佛曰：不可说，不可说。

大通禅师说：禅！

赵州禅师说：吃茶去！

国学大师南怀瑾说：羚羊挂角无处寻，一任东风满太虚。

已故的原中国佛教协会会长赵朴初说：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。

在禅宗几千年的历史中，无数彻悟而睿智的禅师用充满哲理的故事点化了世人，留下的一桩桩公案、一句句偈语、一首首禅诗，如同一道顿悟的光芒、一泓沁心的溪水，让我们在尘世的喧嚣中洗涤心灵的尘埃，发现生命的意义，在古老而精辟的禅思中咀嚼人生百味。

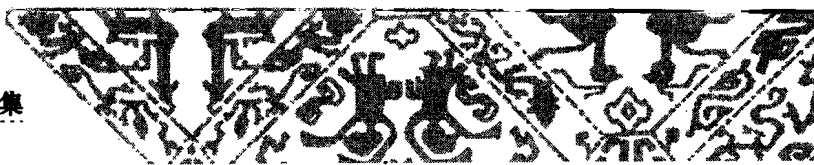
作家林清玄曾经说过：“想要开始不平凡的自性，唯有从平常的禅心入手。”禅学是一门生活的智慧和艺术，特别是在这个快节奏的现代社会，禅的确能在我们的内心世界洒下清凉的甘露。

禅不是通过理性的思维和观念上的接纳就能领会的，它必须通过生活中的体验，把感情和理智融合起来，让行动和思想达到一致，从虚幻、贪念和成见中解脱出来；禅宗的思想也不是理性的文字和概念能够传递的，光用语言文字来讨论禅是不可行的，正所谓“言语道断”。中国的禅宗留下了很多公案，这些故事也多半不能用逻辑来理解，“参禅悟道”才是习修的方法，就好像睁开自己的眼睛才能看到真实的景致。

一个心如明镜的人，镜前的万物都能看得清清楚楚；而一旦用心去思量、祈愿、攀缘，那么这面明镜就会蒙上尘土，就会看不见万物的形象。因此，禅的目的就是擦掉我们心灵上的灰尘，扭转我们这些现代人生活意志萎靡的趋势，改善我们的生活。正如一位禅师所说：“禅是对生命完整意蕴的领悟。”

在我们的日常生活中，大家对禅宗了解得并不是很清楚，禅宗甚至被人称为虚无主义，是对现实人生的否定，这种大智慧并没有被人们所认识。禅对我们的日常生活有很深刻的理解，禅宗认为：“所有的烦恼与冲突都是源于对万物的分别和执著，而事实上





万物是统一的、连续的。觉悟就是了悟万物为一体，是实现自我，也是领悟到万物独存，领悟到‘一即一切’。”

中国的佛教从根本上说应该是属于大乘佛教的范围，禅宗的初祖菩提达摩在公元520年左右从锡兰来到中国，那时候的大乘佛教已经在中国传播得非常广泛，一部分僧人一味重视对佛教教理的研究，而达摩强调的则是禅修和直悟，因此禅宗提倡的是心性本净，佛性本有，见性成佛。

慧能是中土禅宗的第六代祖师，在佛法上修行甚高，他的经历和言论被弟子们辑录成册，成为禅宗的经典。他认为人世间的一切智慧，都在于心灵的顿悟。你所得的智慧，不是外在的事和人影响的结果，而是你自身的顿悟。正所谓“直指人心，见性成佛”。

我们学习佛法，感悟禅宗，最终是为了修身养性，让心灵于闹世中得到一份宁静。所以，必须从日常的生活中去感悟，离开了日常生活，“禅”字也就失去了意义，正如慧能大师所说：“佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。”

离开了生活去求禅问佛，无异于缘木求鱼。慧能禅师的那首著名的偈子，已经告诉了我们：

菩提本无树，明镜亦非台。

本来无一物，何处惹尘埃。

也许，“尘埃”只在我们心中，用禅的智慧去清扫，自会得到一片宁静天地。



拈花微笑：一切尽在不言中

世尊拈花，迦叶微笑，禅由是诞生，由是开花结果。一花一天堂，一沙一世界。在这扰攘喧闹的人世间，禅的美在于无声。无声，因而心领神会，以心传心，心心相印。

1. 割肉喂鹰	(3)	21. 自伞自度, 自助天助	(23)
2. 禅宗三境	(3)	22. 皮肉骨髓	(24)
3. 佛陀论马	(5)	23. 你是佛祖	(25)
4. 乌龟自保	(6)	24. 老贼教子	(26)
5. 男人四妻	(7)	25. 达摩论宝	(27)
6. 佛陀也有苦恼	(8)	26. 青梅子不可随便给	(29)
7. 求人不如求己	(9)	27. 寒暑清香	(30)
8. 菩萨说法	(10)	28. 信马由缰	(30)
9. 无争无价	(11)	29. 须弥藏芥子	(31)
10. 一生只偷一次	(12)	30. 心之大小	(32)
11. 放下就是解脱	(13)	31. 威德无量	(33)
12. 衣裹真珠	(14)	32. 桃花烟光	(34)
13. 禅门的人生观	(15)	33. 诸恶莫作	(35)
14. 师姑是女人	(16)	34. 处变不惊	(36)
15. 俗眼无珠	(17)	35. 一休做女婿	(36)
16. 唯心净土, 自性弥陀	(18)	36. 答非所问	(38)
17. 磨砖成镜	(19)	37. 度人度心	(39)
18. 一休晒经	(20)	38. 盐酱人生	(40)
19. 入道三宝门	(21)	39. 如人饮水, 冷暖自知	(41)
20. 话头禅	(22)	40. 风雨花落	(42)





目 录

41. 漂泊的诗人禅师	(42)	55. 有业有报	(55)
42. 超越常识	(44)	56. 方外之交,不必同一	(56)
43. 善自珍重	(45)	57. 断指求法	(57)
44. 床头女像	(46)	58. 石头狮吼	(58)
45. 男女无别	(46)	59. 生死同参一首诗	(59)
46. 乞丐的勇气	(47)	60. 到处是路	(60)
47. 惜福有福	(48)	61. 死而复活	(61)
48. 心清秽净	(49)	62. 只知贪程,不觉蹉跎	(62)
49. 枯木倚寒	(50)	63. 无迹无踪	(63)
50. 空也之泪	(50)	64. 生死涅槃	(64)
51. 从心流出	(51)	65. 我往西方走	(65)
52. 屠夫谢罪	(52)	66. 一生万法	(66)
53. 相由心生	(53)	67. 不说生,不说死	(67)
54. 香炉日暮	(54)	68. 法身无病	(68)

般若波罗：色即是空，空即是色

人活一世，最怕辛辛苦苦追求一辈子，到头来却发现那只是自己的幻象。在佛家看来，世间一切皆是“空”。佛祖早就说过：“色即是空，空即是色。”既然是“空”，又何必在意得失成败。

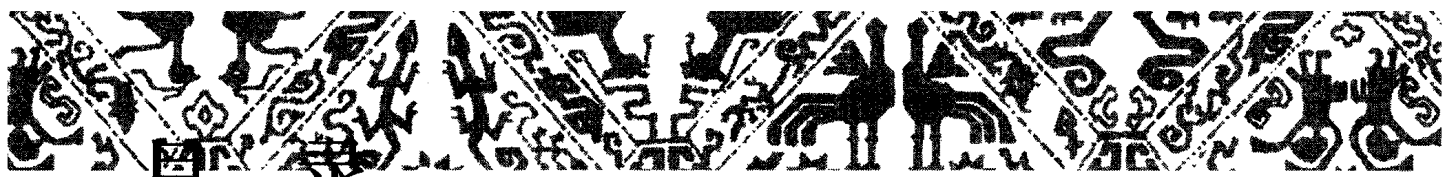
1. 丹霞戏尼	(73)	7. 醒世歌	(79)
2. 水满自溢	(74)	8. 佛心宽宏	(80)
3. 色即是空	(75)	9. 性天真佛	(80)
4. 放下放下	(76)	10. 临济拜祖	(81)
5. 禅定就是定力	(77)	11. 同圆种智	(82)
6. 禅师的生活	(78)	12. 卖身修福	(83)



目 录

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------------|-------|
| 13. 变与不变 | (85) | 39. 一动一静 | (109) |
| 14. 西风细雨 | (86) | 40. 一与三 | (111) |
| 15. 智闲开悟 | (87) | 41. 三件古董 | (112) |
| 16. “这个”是什么 | (88) | 42. 溪水竹风 | (113) |
| 17. 上座何在 | (88) | 43. 心净土净 | (114) |
| 18. 江月迷人 | (90) | 44. 四大本空 | (114) |
| 19. 听不懂 | (91) | 45. 逍遥圆寂 | (115) |
| 20. 少年风流 | (92) | 46. 虚无致命 | (116) |
| 21. 废纸一堆 | (92) | 47. 第三个金人 | (117) |
| 22. 千思万想 | (93) | 48. 东坡过江 | (118) |
| 23. 恭敬求佛 | (93) | 49. 非礼勿行 | (119) |
| 24. 六祖说禅 | (95) | 50. 无限灵光 | (120) |
| 25. 欺人自欺 | (96) | 51. 教外别传 | (121) |
| 26. 转秽为净 | (96) | 52. 禅事禅翁,四大皆空 | (122) |
| 27. 心空及第 | (97) | 53. 了悟心要 | (123) |
| 28. 千山万径 | (99) | 54. 溪声山色 | (124) |
| 29. 荣枯一如 | (99) | 55. 禅师解梦 | (125) |
| 30. 缘起性空 | (100) | 56. 今日不知明日事 | (126) |
| 31. 慈悲不易奉行 | (101) | 57. 出世入世 | (126) |
| 32. 锁虚空 | (102) | 58. 慢了三十年 | (128) |
| 33. 非花非雾 | (104) | 59. 何曾相逢 | (129) |
| 34. 黄檗与唐宣宗 | (104) | 60. 慈悲菩提 | (129) |
| 35. 只手之声 | (105) | 61. 月落风香 | (130) |
| 36. 有相无相 | (107) | 62. 远虑近忧 | (131) |
| 37. 心外无物 | (108) | 63. 佛桌善花 | (132) |
| 38. 谁是禅师 | (108) | 64. 生灭无常 | (133) |





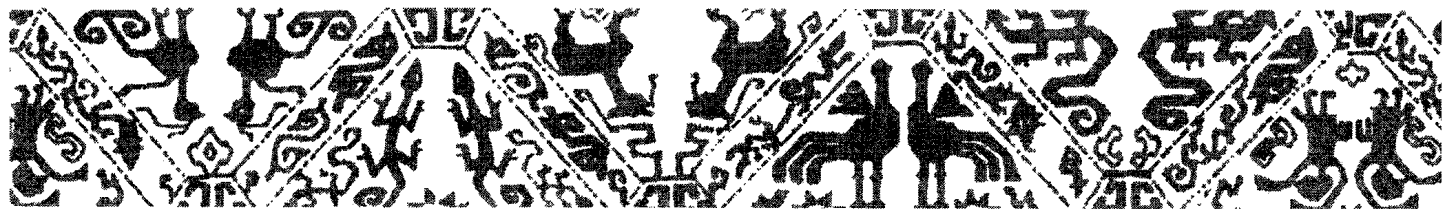
目 录

65. 一口好牙	(134)	67. 雪霁便行	(136)
66. 割耳救雉	(135)	68. 赵州的真义	(137)

酒肉穿肠：当和尚遇到钻石

“酒肉穿肠过，佛祖心中留”，破山和尚虽为救黎民百姓而破戒，仍是得道高僧。只要心中有佛，怎么做都是佛。密教的祖师喜食鱼肠子，吃完后又吐出来，放到水里，鱼又活了。

1. 大千世界一禅床	(141)	19. 覆船生死	(158)
2. 不淋一人淋两人	(142)	20. 画饼充饥	(159)
3. 菩萨杀生	(143)	21. 禅乃无言	(160)
4. 睹影自悟	(144)	22. 敛目内省	(161)
5. 肯定自己	(145)	23. 答与不答	(162)
6. 六识逐六尘	(146)	24. 一二三四五	(163)
7. 心性无染	(147)	25. 名缰利锁	(164)
8. 即心即佛	(148)	26. 无德隐居	(165)
9. 心性随境	(148)	27. 若论佛法，一切现成	(166)
10. 祭神如神在	(150)	28. 佛法无价，八折诵经	(168)
11. 玄沙开示	(150)	29. 吃粥与吃茶	(168)
12. 自我自佛	(151)	30. 白云红尘	(170)
13. 无位真人	(152)	31. 洞山问禅	(170)
14. 悟性不得模仿	(153)	32. 只见卧如来	(171)
15. 无言之教	(154)	33. 丙丁童子来求火	(172)
16. 传法要传心	(155)	34. 佛法圆通	(174)
17. 我也可以为你忙	(156)	35. 不苦不乐	(174)
18. 山高怎阻野云飞	(157)	36. 水寒月明	(175)



37. 好一个寸丝不挂	(176)	52. 生生不息	(190)
38. 灵佑踢瓶	(176)	53. 步步红尘	(190)
39. 除草的方法	(177)	54. 深不可测	(191)
40. 笑看风吹	(179)	55. 物外非道	(192)
41. 一物两面	(179)	56. 我在哪里	(193)
42. 自由洒脱	(180)	57. 乞丐与禅师	(194)
43. 惜水修福	(181)	58. 半途而废	(196)
44. 吃蜜谢罪	(182)	59. 至情至美	(196)
45. 晚风暑雨	(183)	60. 如水归水	(198)
46. 道在当下	(183)	61. 轮回流转	(198)
47. 直指本心	(184)	62. 善恶正反	(200)
48. 虎头长角	(185)	63. 与佛无缘	(201)
49. 香板蒲团	(187)	64. 时间不老	(202)
50. 接心传法	(188)	65. 虎扑先低头	(203)
51. 拨云见日	(188)	66. 从容处事	(205)

棒喝交加：顿悟中遇见佛祖

南泉禅师说：“平常心是道。”禅师习禅修道，并不热衷烧香拜佛，只靠参悟“公案”。公案，讲究“顿悟”。顿悟了，便成了佛，就能遇见佛祖。

1. 马上剃度	(209)	7. 龙潭论道	(215)
2. 遇佛杀佛	(209)	8. 剪指教徒	(216)
3. 智常杀蛇	(211)	9. 肉眼心眼	(217)
4. 严师仪山	(211)	10. 大机大用	(218)
5. 不可模仿	(212)	11. 知恩图报	(219)
6. 华严谢茶	(214)	12. 将军与禅师	(220)



目 录

- | | | | |
|-------------------|-------|-------------------|-------|
| 13. 吃梨的学问 | (222) | 39. 这就是地狱 | (247) |
| 14. 醍醐灌顶 | (223) | 40. 拂尘说法 | (248) |
| 15. 小沙弥与云水僧 | (224) | 41. 欺世盗名 | (250) |
| 16. 以无胜有 | (225) | 42. 不假形容 | (250) |
| 17. 得心忘境 | (226) | 43. 布施有度 | (252) |
| 18. 夕阳莲花 | (227) | 44. 不辱国体 | (253) |
| 19. 一觉成佛 | (228) | 45. 云在青天水在瓶 | (254) |
| 20. 万物皆有心 | (229) | 46. 春花冬雪 | (255) |
| 21. 死水不藏龙 | (230) | 47. 七里释盗 | (256) |
| 22. 自悟自证 | (231) | 48. 慈悲人心 | (257) |
| 23. 振聋发聩 | (232) | 49. 给袈裟吃饭 | (258) |
| 24. 森田司钟 | (233) | 50. 心境坦然 | (258) |
| 25. 杯水禅机 | (234) | 51. 怀疑生暗鬼 | (259) |
| 26. 青鞋踏雨 | (235) | 52. 诸行无常 | (261) |
| 27. 当头棒喝 | (236) | 53. 万法皆一 | (262) |
| 28. 心中悟道 | (237) | 54. 物我一体 | (263) |
| 29. 禅与牛 | (238) | 55. 门里还是门外 | (264) |
| 30. 抢不走 | (239) | 56. 闲云野鹤 | (265) |
| 31. 十后悔 | (241) | 57. 空由心造 | (265) |
| 32. 峨山开悟 | (242) | 58. 砍头落地 | (266) |
| 33. 洞里桃花 | (243) | 59. 禅力如狮虎 | (267) |
| 34. 禅师插秧 | (243) | 60. 见与不见 | (268) |
| 35. 禅道在身边 | (244) | 61. 清风是知音 | (269) |
| 36. 芙蓉纷纷 | (245) | 62. 和风柴扉 | (270) |
| 37. 非驴非马 | (246) | 63. 佛子天然 | (270) |
| 38. 无阻无碍 | (247) | 64. 布袋拖耳 | (271) |

65. 佛心相契	(273)	68. 人人皆佛	(276)
66. 澄江明月	(274)	69. 虚幻之城	(278)
67. 生命才是宝	(274)		

明心见性：心的效能训练

悟出人生痛苦的原因，方能参禅悟道、了形成佛。“明心见性”就是心的效能训练，以禅省心，痛苦也就解脱了，从此在生活中体验禅味的喜悦。

1. 白隐与大波	(281)	19. 没时间老	(298)
2. 把握今天	(282)	20. 只学得一偈	(299)
3. 青草捆和尚	(283)	21. 天堂地狱	(300)
4. 佛祖不救人	(284)	22. 我不是佛	(300)
5. 一日不做，一日不食	(285)	23. 都是魔说的	(301)
6. 立雪断臂	(286)	24. 心心相印	(303)
7. 聚沙成塔	(287)	25. 天下第一的茶道	(303)
8. 雕刻第一课	(288)	26. 不信是真谛	(304)
9. 满与不满	(289)	27. 剑道要诀	(305)
10. 育才之道	(290)	28. 迢迢处处	(306)
11. 一念嗔心	(291)	29. 参禅法器	(307)
12. 你到哪里去	(292)	30. 知非便舍	(308)
13. 心动幡动	(293)	31. 知而无涯	(309)
14. 美丽的寺庙	(294)	32. 诚实无欺	(310)
15. 天然无价	(295)	33. 只是一杯茶	(311)
16. 平常是禅	(296)	34. 佛性为姓	(313)
17. 香岫空山	(297)	35. 因人而异	(314)
18. 水月云霞	(297)	36. 责骂是慈悲	(315)





目 录

- | | | | |
|-------------------|-------|------------------|-------|
| 37. 行囊空空 | (316) | 52. 黄金毒蛇 | (330) |
| 38. 雪窦非信差 | (317) | 53. 有欲必苦 | (332) |
| 39. 有诺必践 | (318) | 54. 放下功名 | (333) |
| 40. 平和蔼然 | (319) | 55. 寻找宝藏的人 | (334) |
| 41. 言行自若 | (320) | 56. 人语青苔 | (335) |
| 42. 乞丐买饼 | (321) | 57. 爱亦无常 | (335) |
| 43. 滴水开悟 | (322) | 58. 化缘度众 | (336) |
| 44. 正受烧书 | (323) | 59. 不劳无获 | (337) |
| 45. 禅师之母 | (324) | 60. 护贼度贼 | (339) |
| 46. 老的大,小的用 | (325) | 61. 三三见九 | (340) |
| 47. 泥中莲花 | (326) | 62. 因果分明 | (341) |
| 48. 众生平等 | (327) | 63. 大肚容人 | (341) |
| 49. 欲壑难填 | (328) | 64. 天寒风雪 | (342) |
| 50. 苦行僧 | (328) | 65. 救国救众 | (343) |
| 51. 求子杀子 | (330) | 66. 禅师与医生 | (344) |

百味皆苦：禅是一杯静心茶

珍馐百味，不过一饱；人生所须，其实甚少。参禅悟道，犹如喝茶，初饮苦涩，再饮回甘，饮后余香。洗去心灵的虚妄与尘埃，最终回归平和。原来，禅其实就是一杯静心茶。

- | | | | |
|----------------|-------|-------------------|-------|
| 1. 禅师的兰花 | (349) | 6. 自重自律 | (353) |
| 2. 真禅无物 | (349) | 7. 除却心头火 | (354) |
| 3. 佛祖吃水 | (350) | 8. 好事不如无事 | (354) |
| 4. 度人度己 | (351) | 9. 吃饭睡觉也是修行 | (355) |
| 5. 花鲜在水 | (352) | 10. 心灭法灭 | (357) |

11. 中正平和	(357)	37. 暮鼓晨钟	(381)
12. 烟萝圆月	(358)	38. 佛陀貌美	(382)
13. 心净生佛	(359)	39. 灵光顿悟	(383)
14. 磕绊自找	(360)	40. 除去闲名	(384)
15. 云水随缘	(361)	41. 忌妒成祸	(385)
16. 道信拒旨	(362)	42. 佛性平等	(386)
17. 心闲才是闲	(363)	43. 洗碗扫地	(387)
18. 落花无言	(363)	44. 随它去吧	(388)
19. 流水落日	(364)	45. 咸淡有味,朴素为德	(389)
20. 禅味的爱心	(365)	46. 扪心内省	(390)
21. 禅师的宝座	(366)	47. 饥吃困眠	(391)
22. 宽厚仁慈	(367)	48. 花雨不沾衣	(392)
23. 道信收徒	(368)	49. 放下心结	(393)
24. 大肚容人	(369)	50. 逍遥自在	(394)
25. 桂花春山	(370)	51. 思与不思	(395)
26. 禅师的洗脚石	(370)	52. 无事不禅	(396)
27. 心地透明,无气可生	(371)	53. 心如虚空	(396)
28. 空碧静月	(373)	54. 电光火石	(398)
29. 宽容是金	(373)	55. 受辱不嗔	(398)
30. 哭婆变笑婆	(374)	56. 以忍为铠	(399)
31. 烦恼就是自己	(375)	57. 白隐生子	(400)
32. 风吹云过	(376)	58. 怒心起时细思量	(401)
33. 自得其乐	(377)	59. 清净法王	(403)
34. 意如虚空	(378)	60. 寒山的处世秘诀	(404)
35. 无言了悟	(380)	61. 佛与牛粪	(405)
36. 银货两讫	(381)	62. 月船与艺妓	(406)



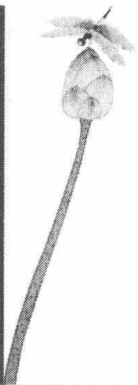
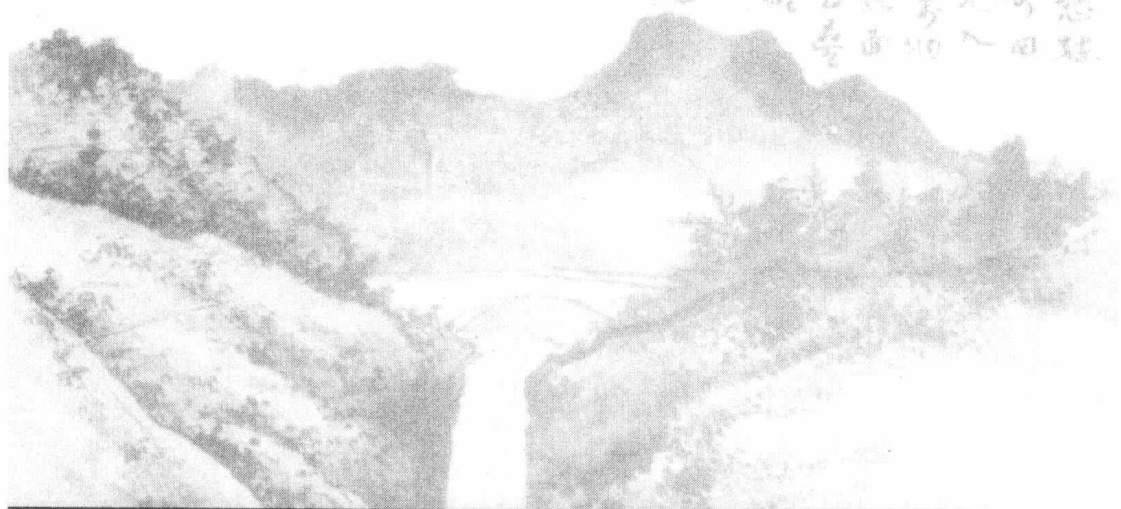


目 录

- | | | | |
|----------------|-------|---------------------|-------|
| 63. 坐看云起 | (407) | 67. 顺治问“我” | (410) |
| 64. 一村菊香 | (408) | 68. “爱”不执著 | (410) |
| 65. 其一其二 | (408) | 69. 生时操劳,死为休息 | (412) |
| 66. 放逐天堂 | (409) | | |



口暗懸結
山森奇回
十風光入
理宜善如
不望法面
欲遠古香
美意如雲



拈花微笑

一切尽在不言中

世尊拈花，迦叶微笑，禅由是诞生，由是开花结果。一花一天堂，一沙一世界。在这扰攘喧闹的人世间，禅的美在于无声。无声，因而心领神会，以心传心，心心相印。



