



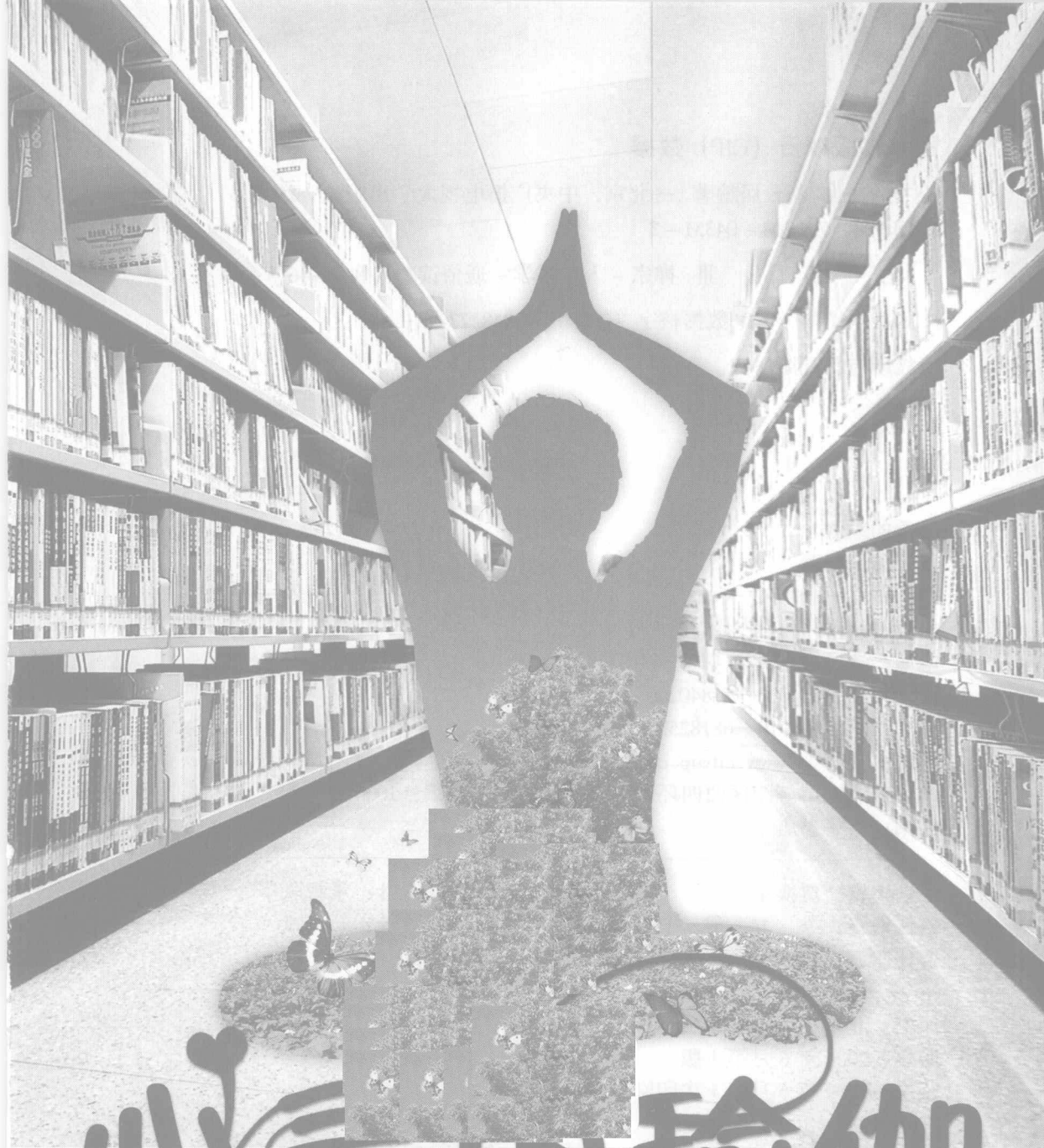
心灵的瑜伽

Yoga For Soul

慕云居 编著



中央广播电视大学出版社
Central Radio TV University Press



心灵的瑜伽

Yoga For Soul

慕云居 编著



中央广播电视大学出版社
Central Radio TV University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的瑜伽/慕云居编著. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2009.6

ISBN 978 - 7 - 304 - 04351 - 3

I. 心… II. 慕… III. 禅宗 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 048277 号

版权所有, 翻版必究。

心灵的瑜伽

慕云居 编著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 选题策划中心 010—68183482

发行部 010—58840200

总编室 010—68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店

策划编辑: 贾换军

封面设计: 承智联华

责任编辑: 令方雷宁

版式设计: 邹斌

责任印刷: 北京中达兴雅印刷有限公司

印刷: 北京中达兴雅印刷有限公司

版本: 2009 年 6 月第 1 版

版次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 352 千字 印张: 20.75

书号: ISBN 978 - 7 - 304 - 04351 - 3

定价: 38.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



前言

禅是一种生活，是喧嚣尘世中的一道清泉，是身处俗世中的一道灵光。用禅心去体会人生，我们将会明白生活中真正的美好所在。

“生活是禅”，是要人们在生活中体悟禅道。离开了生活去求禅问佛，无异于缘木求鱼，无从可悟。正如六祖惠能所说：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”菩提为心，尘埃源于生活，用禅的智慧去清扫，便自现宁静天地。

人心大多是从浮动处失去纯真的本性。如果任何私心杂念都不产生，只是自己静坐凝思，那一切念头都会随着天际白云自然消失。听到鸟的呢喃就会有一种喜悦的意念；看到花儿飘落就会有一种开朗的心情。这样，任何地方都有真正的妙境，任何事物都有真正的玄机。只要心能澄清宁静，生活中的一切都可引出无限佳趣，让人愉快。这就是“心抵菩提亦空明，静坐凝思天地空”。

置身迷惘的都市，如果有缘走进禅的世界，你会发现，禅是探究生命的极高智慧，是悟道的精髓，是打开心灵解脱之道的一扇门，能帮助我们寻觅到心中所失去的乐园。

禅又是治疗现代人浮躁心灵的良药。以禅的意境去对待工作中的困惑，将禅的智慧融入工作中，就能突破自





我，超越自我！面对繁忙的工作、复杂的市场、变化无常的人际关系，只要有一颗禅心（信心、爱心、诚心），就足以应付自如。

所以，将禅的精神、禅的智慧融入生活和工作当中，有助于把生活、工作推向更高的意境，使你的精神生活更充实，物质生活更高雅，道德生活更圆满，感情生活更纯洁，人际关系更和谐。

品读经典的禅林小故事，让你在轻松自然的享受中领悟禅的独特思想魅力。让你知道，禅虽高深，但形式却极其简单、生动，所谓不立文字，直指人心。书中每一则故事都充盈了禅家智慧、佛教经典，隐含了无穷的人生真谛，实为一本觉悟人生的最佳图书。





目录

菩提——心灵的瑜伽

手心是烦恼，手背是菩提，只要翻过来便是，无多无少，烦恼变为菩提。所谓“烦恼菩提冰是水，生死涅槃法即空”。若悟得，人法皆空，若不明就仍有法执。

☯ 吃粥与吃茶	2	☯ 美丽的寺庙	19
☯ 云在青天水在瓶	3	☯ 没时间老	20
☯ 须弥藏芥子	4	☯ 天下第一的茶道	21
☯ 不劳不食	5	☯ 剑道要诀	22
☯ 以静制动	6	☯ 知非便舍	23
☯ 雪窦非信差	7	☯ 诚实无欺	24
☯ 高尾染坊	8	☯ 并不受矛盾影响	25
☯ 惜福有福	9	☯ 一切为空	26
☯ 水满自溢	10	☯ 心净是净	27
☯ 放下放下	11	☯ 乞丐买饼	28
☯ 白隐生子	11	☯ 一村菊香	29
☯ 放下得道	13	☯ 烦恼即是菩提	29
☯ 事半功倍	13	☯ 本性宝藏	30
☯ 心净土净	14	☯ 心性难摹	32
☯ 禅镜照性	15	☯ 心性如一	33
☯ 吃蜜谢罪	15	☯ 禅之教育	33
☯ 拨云见日	16	☯ 禅门静默	34
☯ 生命的长度	17	☯ 一口好牙	35
☯ 如水归水	18	☯ 执迷难悟	36

因果——巧合是机缘

尔时，阿难陀尊者，在灵山会上，一千二百五十人具。问佛陀：“何以因果之报？”佛说：“是故世间，一切男女，贫贱富贵，受苦无穷，享福不尽，皆是因果之报。”

- | | | | |
|-------------|----|-----------|----|
| 🌀 森田司钟 | 38 | 🌀 禅无旁心 | 62 |
| 🌀 心如明镜台 | 39 | 🌀 万事皆因果 | 63 |
| 🌀 十后悔 | 40 | 🌀 禅之不定 | 64 |
| 🌀 供果因果 | 41 | 🌀 自性难赠 | 65 |
| 🌀 衣裹真珠 | 41 | 🌀 树之佛性 | 65 |
| 🌀 度人度心 | 42 | 🌀 一钵千家饭 | 66 |
| 🌀 盐酱人生 | 44 | 🌀 自断希望 | 67 |
| 🌀 禅定就是定力 | 45 | 🌀 误会 | 68 |
| 🌀 恭敬求佛 | 46 | 🌀 禅的魅力 | 69 |
| 🌀 远虑近忧 | 47 | 🌀 严师仪山 | 70 |
| 🌀 万物皆有心 | 48 | 🌀 死水不藏龙 | 71 |
| 🌀 禅师插秧 | 48 | 🌀 禅无争辩 | 72 |
| 🌀 七里释盗 | 50 | 🌀 舌之因果 | 73 |
| 🌀 禅随其变 | 51 | 🌀 心不及小丑 | 74 |
| 🌀 空由心造 | 52 | 🌀 净土在心 | 76 |
| 🌀 正受烧书 | 53 | 🌀 禅之法门 | 77 |
| 🌀 洗碗扫地 | 54 | 🌀 禅之奇妙 | 78 |
| 🌀 勿念窃生 | 55 | 🌀 无形无相 | 79 |
| 🌀 生活禅机 | 56 | 🌀 物我皆一 | 80 |
| 🌀 禅的宽恕 | 57 | 🌀 大鹏鸟飞度生死 | 81 |
| 🌀 性空之路 | 58 | 🌀 一句禅味 | 82 |
| 🌀 佛法无二 | 58 | 🌀 赵州的真义 | 83 |
| 🌀 心生法生，心灭法灭 | 59 | 🌀 睹影自悟 | 84 |
| 🌀 悟而后醒 | 60 | 🌀 肯定自己 | 85 |



正果——般若波罗蜜

做自由的人，要有一颗平常心，自然处事，淡然为人，超然物外，方能泰然自若，坦然无惧。佛以无我之心来普度众生，故，般若波罗蜜。

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 卐 立雪断臂 | 88 | 卐 心象真迹 | 104 |
| 卐 不慕他佛 | 89 | 卐 佛的因果虔诚 | 106 |
| 卐 个性是为火焰 | 89 | 卐 贪念一起，害人害己 | 107 |
| 卐 青草捆和尚 | 90 | 卐 达摩论宝 | 108 |
| 卐 入道三宝门 | 92 | 卐 有业有报 | 109 |
| 卐 缘起性空 | 93 | 卐 方外之交，不必同一 | 110 |
| 卐 花雨不沾衣 | 94 | 卐 断指求法 | 111 |
| 卐 圆满报身 | 95 | 卐 到处是路 | 112 |
| 卐 心悟其福 | 97 | 卐 只知贪程，不觉蹉跎 | 113 |
| 卐 禅说苦乐 | 98 | 卐 我往西方走 | 114 |
| 卐 放下一切 | 99 | 卐 法身无病 | 115 |
| 卐 烦恼多因贪念 | 101 | 卐 性天真佛 | 116 |
| 卐 放下屠刀，立地成佛 | 102 | 卐 逍遥圆寂 | 117 |
| 卐 随遇而安 | 103 | 卐 雪霁便行 | 118 |

空色——乱花欲迷眼

禅花非锦绣，身处色法空，春秋作化雨，法界如虚空。若抛尽虚渺的名利，必能换回那真正的幸福与快乐。

- | | | | |
|---------|-----|--------|-----|
| 卐 空与色 | 120 | 卐 非礼勿行 | 126 |
| 卐 知色知欲 | 120 | 卐 生灭无常 | 127 |
| 卐 色即是空 | 122 | 卐 时间纽扣 | 129 |
| 卐 枯木寒岩 | 123 | 卐 黄金毒蛇 | 130 |
| 卐 开悟心自宁 | 124 | 卐 银货两讫 | 132 |
| 卐 以物悟道 | 125 | 卐 悟禅无欲 | 133 |

- | | | | |
|----------|-----|----------|-----|
| ☪ 禅意清明 | 133 | ☪ 顺治悟禅 | 139 |
| ☪ 无休止的钱袋 | 134 | ☪ 内不心乱为定 | 140 |
| ☪ 苦集灭道 | 135 | ☪ 和尚喝粥 | 142 |
| ☪ 皆因绳未断 | 136 | ☪ 攥与展 | 143 |
| ☪ 僧与佛珠 | 137 | ☪ 四大皆空 | 144 |
| ☪ 月光满堂 | 138 | | |

玄机——妙手偶得之

禅，有时说尽了千经万论，禅的边还没有摸到；有时只是轻描淡写的一句话，一个动作，却能彻骨彻髓地认识自家的本来面目。

- | | | | |
|----------|-----|-------------|-----|
| ☪ 云水随缘 | 146 | ☪ 眼的真心 | 166 |
| ☪ 当头棒喝 | 146 | ☪ 超度亡狗 | 167 |
| ☪ 心无外物 | 147 | ☪ 一与三 | 167 |
| ☪ 悟无边缘 | 149 | ☪ 教外别传 | 169 |
| ☪ 佛祖吃水 | 150 | ☪ 了悟心要 | 170 |
| ☪ 并无所悟 | 151 | ☪ 一二三四五 | 170 |
| ☪ 饼与禅 | 152 | ☪ 洞山问禅 | 172 |
| ☪ 禅无妄语 | 152 | ☪ 丙丁童子来求火 | 173 |
| ☪ 偈语 | 153 | ☪ 直指本心 | 174 |
| ☪ 禅言得失 | 154 | ☪ 虎头长角 | 175 |
| ☪ 无言之教 | 155 | ☪ 轮回流转 | 176 |
| ☪ 祭神如神在 | 156 | ☪ 佛与牛粪 | 177 |
| ☪ 自我自佛 | 157 | ☪ 一切皆禅 | 178 |
| ☪ 悟性不得模仿 | 158 | ☪ 迷悟习性 | 179 |
| ☪ 门里还是门外 | 159 | ☪ 性不生减 | 180 |
| ☪ 答与不答 | 160 | ☪ 一生万法，万法皆一 | 181 |
| ☪ 禅之玄妙 | 160 | ☪ 一宿禅 | 182 |
| ☪ 答非所问 | 161 | ☪ 不生禅 | 183 |
| ☪ 善自珍重 | 162 | ☪ 禅房花木深 | 185 |
| ☪ 禅无你我 | 163 | ☪ 为师之师 | 185 |
| ☪ 六祖说禅 | 164 | ☪ 虎狼与佛 | 186 |
| ☪ 谁是禅师 | 165 | ☪ 人悟称得 | 187 |



☯ 一念自在	188	☯ 心外求法，患得患失	198
☯ 觉而不迷	189	☯ 心在内悟	198
☯ 悟无生忍	190	☯ 行脚僧	199
☯ 佛语心为宗	190	☯ 豁然大悟	201
☯ 心有滞，而众法皆不通	191	☯ 临济拜祖	202
☯ 体相本自然	192	☯ 变与不变	203
☯ 灵利道人	194	☯ “这个”是什么	204
☯ 从心所欲	195	☯ 上座何在	205
☯ 禅之味道	196	☯ 废纸一堆	206
☯ 皆是虚妄	197		

见性——春来草自青

摩诃般若波罗蜜言：大智慧到彼岸，此须心行，不在口念。口念心不行，如幻如化如露如电。口念心行，则心口相应。本性是禅，离性无别禅。

☯ 割肉喂鹰	208	☯ 苦行僧	223
☯ 禅宗三境	208	☯ 你是佛祖	225
☯ 佛陀论马	210	☯ 丹霞戏尼	225
☯ 菩萨也杀生	211	☯ 荣枯一如	226
☯ 心性随境	212	☯ 一动一静	227
☯ 自心所悟	213	☯ 大千世界一禅床	228
☯ 男人四妻	215	☯ 好一个寸丝不挂	230
☯ 吃梨的学问	215	☯ 灵佑踢瓶	230
☯ 磨砖成镜	216	☯ 除草的方法	231
☯ 佛陀也有苦恼	217	☯ 善恶正反	232
☯ 随它去吧	218	☯ 斩蛇悟性	233
☯ 虎扑先低头	219	☯ 马上剃度	234
☯ 活在当下	220	☯ 遇佛杀佛	235
☯ 中间人，中间事	221	☯ 布袋拖耳	236
☯ 盐的味道	221	☯ 聚沙成塔	238
☯ 鼎州拾叶	222	☯ 雕刻第一课	239
☯ 一休晒经	223	☯ 满与不满	240



- | | | | |
|-----------|-----|-------------|-----|
| ☯ 心动幡动 | 240 | ☯ 悟得自在 | 247 |
| ☯ 老的大，小的用 | 241 | ☯ 禅师翻跟头 | 248 |
| ☯ 大肚容人 | 242 | ☯ 传法要传心 | 249 |
| ☯ 度人度己 | 243 | ☯ 山高怎阻野云飞 | 250 |
| ☯ 禅无杂邪 | 244 | ☯ 画饼充饥 | 251 |
| ☯ 无须在意 | 245 | ☯ 禅乃无言 | 252 |
| ☯ 无心是道 | 246 | ☯ 如人饮水，冷暖自知 | 253 |
| ☯ 出世入世 | 246 | | |

禅诗——灵动的韵律

禅诗渗透了禅理、禅趣、禅境，是动中的极静，也是静中的极动，寂而常照，照而常寂，动静不二，直探生命的本原。

- | | | | |
|-------------|-----|----------|-----|
| ☯ 桃花烟光 | 256 | ☯ 青鞋踏雨 | 266 |
| ☯ 寒暑清香 | 256 | ☯ 芙蓉纷纷 | 267 |
| ☯ 风雨花落 | 257 | ☯ 洞里桃花 | 267 |
| ☯ 香炉日暮 | 257 | ☯ 无阻无碍 | 268 |
| ☯ 无迹无踪 | 258 | ☯ 春花冬雪 | 268 |
| ☯ 少年风流 | 258 | ☯ 闲云野鹤 | 269 |
| ☯ 醒世歌 | 259 | ☯ 和风柴扉 | 269 |
| ☯ 西风细雨 | 260 | ☯ 澄江明月 | 270 |
| ☯ 江月迷人 | 260 | ☯ 天然无价 | 270 |
| ☯ 千山万径 | 261 | ☯ 水月云霞 | 271 |
| ☯ 非花非雾 | 261 | ☯ 心心相印 | 271 |
| ☯ 禅事禅翁，四大皆空 | 262 | ☯ 人语青苔 | 272 |
| ☯ 今日不知明日事 | 262 | ☯ 天寒风雪 | 272 |
| ☯ 月落风香 | 263 | ☯ 烟萝圆月 | 273 |
| ☯ 白云红尘 | 263 | ☯ 心闲才是闲 | 273 |
| ☯ 佛法圆通 | 264 | ☯ 桂花春山 | 274 |
| ☯ 水寒月明 | 264 | ☯ 无言了悟 | 274 |
| ☯ 晚风暑雨 | 265 | ☯ 顺治问“我” | 275 |
| ☯ 生生不息 | 265 | ☯ 扪心内省 | 275 |
| ☯ 夕阳莲花 | 266 | | |



顿悟——一沙一世界

禅，不以敬畏，而是拈花微笑，去顿悟。汲取瞬间的领悟，不经意间，便可得之法门，参透生命的玄机：能由一物而知天下，能由小事而识大理。

- | | | | |
|---------------|-----|----------|-----|
| ☪ 自伞自度，自求自救 | 278 | ☪ 禅师化盐 | 300 |
| ☪ 无争无价 | 278 | ☪ 心静才大悟 | 301 |
| ☪ 老贼教子 | 279 | ☪ 道信拒旨 | 302 |
| ☪ 俗眼无珠 | 280 | ☪ 禅师的洗脚石 | 303 |
| ☪ 滴水开悟 | 281 | ☪ 哭婆变笑婆 | 304 |
| ☪ 这就是地狱 | 281 | ☪ 六识逐六尘 | 305 |
| ☪ 一切皆因自我 | 282 | ☪ 即心即佛 | 306 |
| ☪ 师姑是女人 | 283 | ☪ 灵光顿悟 | 307 |
| ☪ 当下之时 | 284 | ☪ 带不走 | 308 |
| ☪ 八风吹不动，一屁打过江 | 285 | ☪ 无心自然 | 308 |
| ☪ 谦让顿悟 | 286 | ☪ 禅说心性 | 309 |
| ☪ 信马由缰 | 287 | ☪ 皆有生死 | 310 |
| ☪ 男女无别 | 288 | ☪ 事事随行 | 311 |
| ☪ 一生万法 | 289 | ☪ 会心顿悟 | 311 |
| ☪ 同圆种智 | 290 | ☪ 慈悲不易奉行 | 312 |
| ☪ 从容处事 | 291 | ☪ 只手之声 | 313 |
| ☪ 除去闲名 | 292 | ☪ 独超物外 | 314 |
| ☪ 第三个金人 | 293 | ☪ 禅无生死 | 315 |
| ☪ 禅师解梦 | 293 | ☪ 禅化顽石 | 316 |
| ☪ 不淋一人淋两人 | 294 | ☪ 法力无边 | 317 |
| ☪ 剪指教徒 | 295 | ☪ 如非虚无 | 318 |
| ☪ 肉眼心眼 | 297 | ☪ 婆为媳牵驴 | 319 |
| ☪ 布施有度 | 298 | ☪ 禅是自由 | 319 |
| ☪ 吃饭睡觉也是修行 | 299 | | |

菩提

心灵的瑜伽

手心是烦恼，手背是菩提，只要翻过

来便是，无多无少，烦恼变为菩提。所谓

『烦恼菩提冰是水，生死涅槃法即空』。若

悟得，人法皆空，若不明就仍有法执。



吃粥与吃茶

赵州禅师非常注重生活中的佛教，他处处都从生活中表现他的禅风。有数个学僧前来问禅，第一位学僧问道：“弟子初入丛林，请求老师开示！”

赵州禅师不答反问道：“你吃粥了没有？”

学僧回答道：“吃粥了！”

赵州禅师指示道：“洗钵盂去！”

第一位学僧因此开悟，第二位学僧前来问道：“弟子初入丛林，请求老师不吝开示！”

赵州禅师不答反问道：“来多久了？”

学僧回答道：“今天刚到！”

赵州禅师再问道：“吃过茶没有？”

学僧回答道：“吃过了！”

赵州禅师指示道：“到客堂报到去！”学僧亦即开悟。

第三位学僧因在赵州禅师住的观音院参学十多年，所以也上前问道：“弟子前来参学，十有余年，不蒙老师开示指导，今日想告假下山，到别处去参学！”

赵州禅师听后，故作大惊道：“你怎可如此冤枉我？自你来此，你每天拿茶来，我为你喝！你端饭来，我为你吃；你合掌，我低眉；你顶礼，我低头；哪里一处我没有教导你？怎可胡乱冤枉我！”

智慧小语：

所谓佛法、禅心，都应该不离开生活。吃饭吃得合味，禅也；睡觉睡得安然，禅也；离开生活，佛法有何用？今日修道者，只重生死，不重生活，实离道远矣！

禅林百科

唐伯虎游国清寺 400多年前，唐伯虎（唐寅）到浙江天台山国清寺，进入观音殿时，满堂观音，金光耀眼，吸引唐寅驻足细看。唐伯虎目光朝一个个观音移动过去。嗅花观音引起他的注意，只见嗅花观音手持一朵鲜花，面容慈祥而庄严。唐伯虎油然而生敬意，不禁虔诚地礼拜起来，赞美之句脱口而出：“拈花微笑破檀唇，悟得尘埃色相身。办取凤冠与霞帔，天台明月礼佛真。”以后唐伯虎画过许多观音像，一落笔就会出现国清寺嗅花观音庄重典雅的形象，足见国清寺的造型艺术高超的观音像给唐伯虎印象之深刻。



学僧听后，用心思想。赵州禅师道：“会就会了，假若用心分别，思维则离道远矣！”

学僧似有所悟，但问道：“如何保住呢？”

赵州禅师指示道：“但尽，若离妄缘，即如如佛。”学僧顿悟。



云在青天水在瓶

唐代的李翱与韩愈、柳宗元、刘禹锡等人，以文会友，颇有深交。李翱所著《复性书》，就是由禅入儒之作。在这方面，他比韩愈的见解要高明得多，因此也为宋明理学家所接受，被视为理学之前兆。

李翱非常向往惟严禅师的德行，任朗州刺史时，曾多次邀请惟严禅师下山参禅论道，都被惟严拒绝了。所以李翱只得亲身去拜见惟严禅师，去的那一天，巧遇禅师正在山边树下看经。

虽然是太守亲自来拜访自己，禅师却毫无起迎之意，对李翱不理不睬。侍者提醒惟严说：“太守已等候您多时了。”惟严禅师只当没听见，只是闭目养神。

李翱偏是一个急性之人，看禅师这种不理睬的态度，忍不住怒声斥道：“真是见面不如闻名！”说完便拂袖欲去。

惟严禅师这时候才慢慢睁开眼睛，慢条斯理地问：“太守为何看中远的耳朵，而轻视近的眼睛呢？”

这话是针对李翱“眼之所见不如耳之所闻”而说的。李翱听了亦惊，忙转身拱手谢罪，并请教什么是“戒定慧”。

“戒定慧”是北宗神秀倡导的渐修形式，即先戒而后定，再由定生慧。但惟严禅师是石头希迁禅师的法嗣，属于惠能的南宗，讲究的不是渐修，而是顿悟法门。

因此惟严禅师回答说：“我这里没有这种闲着无用的家具！”李翱丈二和尚摸不着头脑，只得问道：“大师贵姓？”惟严禅师说：“正是这个时候。”

李翱更弄不明白了，他只好悄悄地问站在一旁的寺院的总管，刚才大师的回答是什么意思？总管说：“禅师姓韩，韩者，寒也。”





时下正是冬天，可不是‘韩’么？”

惟严禅师听后说：“胡说八道！若是他夏天来也如此问答，难道‘热’么？”

李翱忍俊不禁，笑了几声，气氛顿时轻松多了。他又问禅师什么是道。惟严禅师用手指指天，又指指地，然后问道：“理会了吗？”李翱摇摇头说：“没有理会。”

“云在青天水在瓶”。

惟严禅师的“云在青天水在瓶”大约有两层意思，一是说，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。二是说，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。



智慧小语：

平常心就是没有分别矫饰，超越染净对待的自然生活，是本来清净自性心的全然显现。平和的心态能消除褊狭和狂傲之气，舍去浮躁和虚华，以一颗平常心直面人生，脚踏实地走好人生每一步。

这时，突然一道阳光射了下来，正巧照见瓶中的净水，李翱顿有所悟，不禁随口念了一偈：

炼得身形似鹤形，千株松下两函经。

我来问道无余说，云在青天水在瓶。

不知他是领会了惟严说的禅机呢，还是在赞美老禅师说得好，抑或是说老禅师道行高。反正这首诗成了千古绝唱的禅偈。

惟严禅师开始故意不理睬李翱，是想挫挫他的傲气和火气，以便投入参禅问道的心境。因此，最后见他气和、心平之后，这才对他说了入道的真谛：云在青天水在瓶。



须弥藏芥子

“海内书院第一”的白鹿洞书院，是我国历史上第一所完备的书院。唐代的李渤兄弟曾隐居于此读书。李渤养有一只白鹿，终日相随，故人称白鹿先生。后来李渤就任江州刺史，于此修建亭



台楼阁，疏引山泉，种植花木，成为一处游览胜地。五代南唐升元年间，曾在此建立“庐山国学”，这便是白鹿洞书院的前身。

李渤在任江州刺史时，有一次问智常禅师道：“佛经上所说的‘须弥藏芥子，芥子纳须弥’未免失之玄奇了，小小的芥子，怎么可能容纳那么大的的一座须弥山呢？是在骗人吧？”

智常禅师闻言而笑，问道：“人家说你涉猎书籍逾万，人称李万卷，可有这回事？”

“当然！当然！我岂止读书万卷？”李渤一派得意洋洋的样子说。

“那么你读过的万卷书如今何在？”

李渤抬手指着头脑说：“都在这里了！”

智常禅师道：“奇怪，我看你的头颅只有一粒椰子那么大，那么，你又是如何将那万册书卷放进你那小小的脑袋里去的？莫非你也骗人吗？”

李渤听后，脑中轰然一声，当下恍然大悟。

分析事理，有时候要从事情本身上去说，有时候应从道理上去理解。要知世间万事万物，事中有理，理中有事，如果全部从事情的本身去理解，就会失之毫厘，差之千里了。



不劳不食

唐朝百丈怀海禅师曾说：“既然没有工作，哪能吃饭？一日不作一日不食。”这种精神已成为丛林千古的楷模。

百丈怀海禅师，承继开创丛林的马祖道一禅师以后，立下一套极有系统的丛林规矩——百丈清规，所谓“马祖创丛林，百丈

寿星 寿星是艺术品中常见的表现形式之一，寓意长寿吉祥。寿星的长头大脑门是仿宋代罗汉的凸脑门，定型于明代。寿星慈眉善目，朗朗笑起，诙谐祥和，右手持杖，左手托一寿桃，桃在古人心目中是长寿的象征。寿星的胡须具有神秘色彩，粗看呈山头的三角须，又像三把出鞘的剑，锋利无比。

智慧小语：



人的心胸就好比芥子，能包容世间的一切。胸襟宽阔、气度非凡的人会产生出超常的精神力量和旺盛斗志。真正做大事业、有大成就的人，都需要有宽大的胸襟和容人的雅量。

