

【儒释道智慧故事系列】

感悟禅宗智慧 看透生死名利红尘俗世多纷扰
体会人生哲理 知晓苦乐幸福进退从容即为禅

禅宗

经典智慧故事全集



这不是晨钟暮鼓边的清谈
这不是古佛青灯旁的玄讲
这不是枯藤老树下的参悟

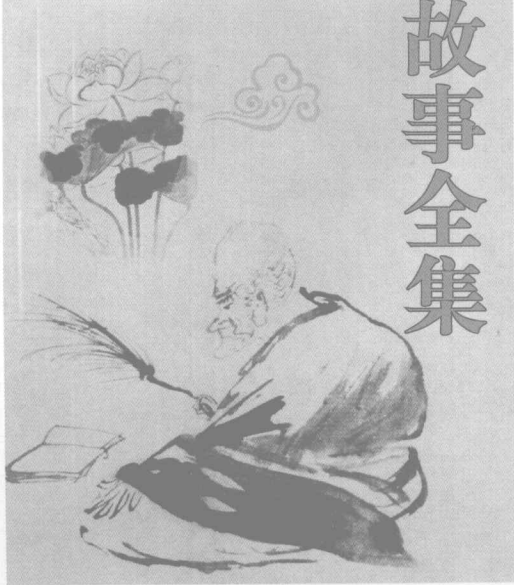
而是立意聪慧洒脱让生命获得顿悟的圣哲教诲
而是禅意拙朴盎然让人生获取开悟的智慧启迪
而是哲理生动细腻让你我享受人生的醍醐甘露

问道 李伟楠 编著

中国时代经济出版社

禅宗

经典智慧故事全集



问道 李伟楠 编著

中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅宗经典智慧故事全集 / 问道, 李伟楠编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2008.1

(儒释道智慧故事系列)

ISBN 978-7-80221-575-7

I. 禅… II. ①问… ②李… 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 206101 号

禅宗经典智慧故事全集

问道
李伟楠
编著

出版者 中国时代经济出版社
地 址 北京市西城区车公庄大街乙5号
鸿儒大厦B座
邮政编码 100044
电 话 (010) 68320825 (发行部)
(010) 88361317 (邮购)
传 真 (010) 68320634
发 行 各地新华书店
印 刷 北京市白帆印务有限公司
开 本 787×1092 1/16
版 次 2008年1月第1版
印 次 2008年6月第2次印刷
印 张 17
字 数 210千字
定 价 34.00元
书 号 ISBN 978-7-80221-575-7

版权所有 侵权必究

前 言

西方学者曾经评出“东方三大圣人”，第一是老子，第二是孔子，第三是六祖慧能，恰好代表了中国的道儒释三家：以老子为代表的道家，以孔子为代表的儒家，以六祖慧能为代表的中国佛家，中国佛家就是另辟蹊径的禅宗。

儒道两家在中华文化和国人思想中的地位自不待言，而禅宗，能够与儒道相提并论，位列三圣之一，也自有其无可辩驳的理由。在华夏民族的发展长河中，有多少思想的浪花激扬起伏又平息下来，只创造一时的喧嚣，却无法维持长久的生命，而禅却一直是在其中一支沉稳的潜流，经过两千五百年的岁月流逝，终于汇成一股巨大的浪潮，激荡着世人的心灵。

禅，来自梵语“禅那”，意即打坐顿悟，启迪智慧。释迦牟尼佛灵山法会上，“佛陀拈花，迦叶微笑”，会心会意之间，禅诞生了。千载之后，菩提达摩一苇渡江，北登嵩岳，大乘佛法从此传遍华夏。

菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃。

随着这首著名诗偈的横空出世，“中国禅宗”也应运而生。将禅宗的空无观演绎到极致的是一个不识一字的农夫。这个农夫竟出人意料地得到五祖弘忍的衣钵，成了六祖慧能，他开辟了属于中国自己的佛法之路。

慧能所传的顿悟禅强调明心见性、顿悟成佛，这种顿悟禅认为，每个人都有佛性，与生俱来，从这个意义上讲，人人都能成佛。

当然，参禅不一定是为了成佛，禅对普通人的生活也有极大的助益。

禅可以帮助人们开阔心胸、坚定毅力、开发智慧、调和精神、防护疾病、磨炼心地、锻炼理解力和思考力。

懂得了禅，就能够在富时平和、穷时快乐，工作时舒心、休息时放心，就能够生无烦恼，死无畏惧。

禅能够给人安定、彻悟、清静、智慧，这些，正是忙乱、疲惫的现代人最需要的东西。

每个人都需要禅，每个人也都能参禅。

禅悟并不难！每个人心中都有禅的种子，只要遇到合适的土壤，这种子就会破土而出，开花结果。佛性本来存在于每个人的内心，禅，不能给予你智慧，只能



帮助你开启自己的智慧。

禅不是玄而又玄的东西，禅宗语录、禅宗公案、禅思禅悟、禅事禅诗看起来玄妙难懂，实际上直指人心，人们甚至不需要学习佛的知识，就能够在一瞬间开悟，这都是因为禅能启迪智慧的缘故。

悟禅无须借助外力，在于本心。正如释迦牟尼佛所说的，“以自己为岛屿、为舟航、为明灯”，禅不需要外力来辅助。“念佛一句，漱口三天”，禅师们认为成佛见性是自家的事，不能靠他人帮忙，每个人都可以依靠自己的力量悟道。

悟禅无须脱离人世，禅不是存在于缥缈的仙道山峰上的东西，禅就是生活，禅就在平凡的人世间。禅师也要穿衣、吃饭、工作、睡觉，禅不排斥生活情趣，它丰富了生活，改善了生活。

悟禅不一定要打坐，不一定要读经，不一定要苦行。禅是一种纯粹的心灵体验，它的关键在于悟，悟道的人，必定会在生命中的某一刻茅塞顿开，彻悟生命的真谛与天地之间的大光明。

悟禅无须严整衣冠，悟道的禅师，不是我们想象中枯木死灰一般的老僧入定，而是幽默风趣，有童心。在他们眼中，生命中的一切事物，包括生死离别，都可以成为玩笑的材料。人生因为禅而更加快乐、简单、活泼，充满生机。

悟禅无须学富五车。禅不讲知识，甚至视知识为最大的敌人。因为在知识领域里，人会迷失自我，而禅正是要找寻自我，所以，参禅不必博学，只要充分开发自己的内心，人人都能顿悟。

开发人内心的方法，正是禅的独特之处：以心传心，不立文字，最终的悟道，就是一瞬间的茅塞顿开。禅宗不立文字，也即不依赖于佛法的阐发。不阐发教义，不由言语道明，本书选择了用故事来解决文字与非文字的矛盾。就像面对一个不识月亮为何物的人，你不必对他解释月球的位置和月亮的发光原理，而只需用手指给他看：“喏，那就是月亮！”不立文字，意思是文字不是目的，只是认识禅必须借助的手段，就像认识月亮，必须顺着手指去看天上的物体一样。明心见性的禅悟是第一位的，形诸言语文字是第二位的。

这本禅的故事，会带你走入禅的世界，如与禅师共处，每一个禅的故事，就仿佛佛陀手中的一朵花，我们相信，在读过某一个故事之后，你一定会如迦叶般会心微笑，拨开云雾见青天，在刹那间领悟到禅的真谛。

故事是那个手指，禅才是仲秋那轮美丽而圆润的月亮。愿每位朋友在温润的月光下，借编者抛的禅故事之砖，引出觉悟之玉石来。

编著者

2007年12月

目 录

前 言 1

第一章 拈花微笑之间 心悟禅的真谛

读经三千 不如灵心一闪 2
 只手之声 聆听心灵深处的密音 5
 六祖原来不识字 8
 心为修行初渡头 10
 心无外物 才能让人无所察觉 12
 点亮心灯一盏 天地自然光明 14
 异想开天 千江有水千江月 16
 悟空 灵光刹那间 18
 一文钱填满心房 20

第二章 禅之沉默 如雷轰顶

一句话不说 得禅之真髓 24
 文殊菩萨的不二法门 26
 沉默是最好的武器 28
 以宽大胸怀 行无声之教 30
 沉默的人 不会被埋没 32
 得意而忘言 34
 会心会意 禅意如盛开的花朵 36

第三章 禅在平凡人世间

成不了佛 因为不承认自己是佛 40
 在片刻之间闻到佛性 42



平凡至极 才最高明	44
待人以诚 不以貌取人	46
一日不作 一日不食	48
翘首以待奇迹的发生	50
吃饭的时候吃饭 睡觉的时候睡觉	52
生活平常 不过一个饭碗	54
行住坐卧 禅影相随	56

第四章 放下就踏上了苦海之岸

团团转 因为绳未断	60
“我执”是自缚的蚕茧	62
病痛源自执著心	64
放舍尘根 清闲自在如白云	66
不必回头 彼岸此刻在脚下	68
放下就踏上了苦海的岸	70
心里放下 才是真放下	72
一切放下 方为解脱	74

第五章 死亡才是终身大事

生亦何欢 死亦何苦	78
分秒必争 生命只在呼吸之间	80
向死而生 大勇之生命智慧	82
另有去处 死亡是新开始	84
视死如归 做客不如回家	86
好好活着 在不如意的人生中	88
本无不可逾越的鸿沟	90
幽死一默 为死亡欢笑	93
纵身大化中 不喜亦不惧	96

第六章 微笑拥抱生命之大美

容颜之美与德行之美	100
绝妙的和谐之道	102
出门在外难免心情不好	104
残缺之美:完美的禅在于不求完美	106

姹紫嫣红 勤植心灵后花园	108
快乐源于内心的简约	110
众生平等 差异都是人所定	112

第七章 不幸 如梦幻泡影

一切不幸都只是过程	116
互相温暖 就不会争吵不休	118
不如意是因为拥有太多	120
规则是个容器 你只需做水	122
年轻 就是最大的富有	124
过程之中自有快乐	126
人生如茶 用坎坷沏开自己	128
总有人比你更痛苦	130

第八章 硬币两面 欲望双刃剑

贪婪是深渊 人人都往下跳	132
抛除虚名 禅师本来是和尚	134
黄金正是吃人怪兽	136
无欲则刚 淡泊明志心自远	138
拳头与手掌 佛陀的理财之道	140
欲望无止境 人性最大的缺憾	142
只有心中无色 才能按住心兵	144
名利只是衣冠冢	146
多贪多欲 永远是穷人	148

第九章 多解之幸福方程式

忍耐:百炼钢也化为绕指柔	152
内心清净 幸福的源头活水	154
幸福魔方 越分越多	156
宽容别人 就是善待自己	158
谦卑:大海本在最低处	160
释怀:“忘”“记”之间的黄金分割	162
洒脱自在 才能牢牢把握	164
幸福的极致是流泪	166



不辩是一种大胸襟 168

常常惜福 时时感恩 170

第十章 以己为舟 航向彼岸

自伞自度 求人不如求己 174

山高怎阻野云飞 176

授人以鱼不如授之以渔 178

以自我为舟航 180

人生捕手 量盘而钓 182

知非便舍 直路前行 184

梦想 成就生命的意义 186

锲而不舍 铁眼苦募一文钱 188

第十一章 活在当下 脚下踏去是坦途

无须瞻前顾后 把握当下每一天 192

活在今天 明天还有明天的事 194

莫预支明天的烦恼 196

没有工作就是地狱 198

走别人没走过的路 200

入世与出世须臾不离 202

何不换一条路来走 204

立足长远 脚下踏去是坦途 206

绝知此事须躬行 208

第十二章 永远保持一颗初心

最宝贵的天真野趣 212

寸丝不挂的心灵 214

在圣不增 在凡不减 216

像孩子一样清净快乐 218

赤子其人 星斗其文 220

寻回失落已久的灵性 222

“内直”的处世智慧 224

花和尚成佛的必然性 226

第十三章 如云在青天般逍遥快意

- 生不快活 莫若死去 230
- 将命运置于不系之舟 232
- 退步原来是向前 234
- 超然物外 放飞心灵的风筝 236
- 红尘颠倒之终极无间 238
- 云水随缘 生命之舟顺水推 240

第十四章 信仰灯塔 返航心灵故乡

- 人生需要真信仰 244
- 真我的风采 你就是佛 246
- 与其诅咒黑暗 不如让自己发光 248
- 持之以恒 方可登峰造极 250
- 宽容不是纵容 252
- 看树插秧 向标杆直跑 254
- 真理合一 条条大路通罗马 256
- 淤泥莲花 清静纯洁的心灵 258

- 后 记 261

第一章

拈花微笑之间 心悟禅的真谛





读经三千 不如灵心一闪

智慧点金石

禅宗又被称为顿宗，是什么意思呢？是因为禅宗讲究“顿悟”，什么是顿悟？一个人，参禅学佛注主要经历很长的时间，但是，修禅不能完全靠渐修，必须有一次智慧的飞跃。怎样才能达到智慧的飞跃呢？这就是“顿悟”。顿悟是修禅成佛的必经阶段。

故事苑：曲径通幽

真正悟道的人，是没有时间观念的。一个人必须要在一时、一刹那之间顿悟，才有成佛的可能。

唐代的智闲和尚曾拜灵佑禅师为师，有一次，灵佑问智闲：“你还在娘胎里的时候，在做什么事呢？”

“还在娘胎里的时候，能做什么事呢？”他冥思苦想，无言以对。于是说：“弟子愚钝，请师父赐教！”

灵佑笑着说：“我不能说，我想听的是你的见解。”

智闲只好回去，翻箱倒柜查阅经典，但没有一本书是有用的。他这才感悟道：“本以为饱读诗书就可以体味佛法，参透人生的哲理，不想都是一场空啊！”

灰心之余，智闲一把火将佛籍经典全部烧掉了，并发誓说：“从今以后再也不要学佛法了，省得浪费力气！”

于是他前去辞别灵佑禅师，准备下山，禅师没有任何安慰他的话，也没有挽留他，任他到自己想去的地方。

智闲来到一个破损的寺庙里，还过着和原来一样的生活，但是心里还总是

放不下禅师问他的话。

有一天，他随便把一片碎瓦块抛了出去，瓦块打到一棵竹子上，竹子发出了清脆的声音。智闲脑中突然一片空明，内心澎湃。他感到了一种从未体验过的颤抖和喜悦，体验到了禅悟的境界。



他终于醒悟了：“只有在生活实践中自悟自证，才能获得禅旨的真谛。”于是立即赶到灵佑禅师身边说：“禅师如果当时为我说破了题意，我今天怎么会体会到顿悟的感觉呢？”

如果没有那次顿悟，也许智闲永远都不能成佛，这就是顿悟的巨大作用。

不管是做什么事，想要获得成功，都需要功夫。任何一种技术、技巧都需要花工夫学会，还要再花更多工夫学精。投机取巧的事是做不长久的，即使是窍门或捷径，也是功夫和经验积累达到熟能生巧的结果。一个人想要修养内心，更需要功夫，功夫到了，你就会在一瞬间获得开悟。

佛经中还记载了“拈花微笑”的动人故事，将心灵、修养、觉悟等妙不可言的境界展现得淋漓尽致。

释迦牟尼在灵山法会上正准备说法，这时大梵天王来到灵山，向释迦牟尼献上一朵金色波罗蜜花。然后坐在最后的座位上，聆听释迦牟尼说法。

释迦牟尼面对人间天上诸神一言不发，只是举起这朵金色波罗蜜花给大家看。大家都不明白这是什么意思。

相传就在那拈花示众和微笑之间，已经把所有的佛法都道尽了，把生活的



智慧和艺术说得淋漓尽致了。但是在法会上的大众，都面面相觑，不知道佛陀说的是什么。

这时，座中有一位叫大迦叶的弟子，却对佛陀报以会心的微笑，就这样发生了禅宗的第一次传灯。他们师徒之间完全会心，心传密付了。

释迦牟尼便对大迦叶说：“我有正法深藏眼里，以心传心。你们应摆脱世俗认识的一切假象，显示诸法常驻不变的真相，通过修习佛法而获得成佛的途径，了悟本源自性是绝对的最高境界，不要拘泥于语言文字，可不在佛教之内，亦可超出佛教之外。我以此传授给摩诃迦叶。”这其中提示出这样一条禅教大法，那便是：“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛。”

在一拈花一微笑间，便传递了这一切，也包容了一切。它绽放着心灵的和谐、完美与圆融，它使我们在发现生命意义的同时也看到了真正的自己。

弦外有音

很多人看到这个故事之后都会觉得，原来开悟这么简单啊！其实，为了这次觉悟，迦叶在背后下了多少工夫又有谁知道呢？觉悟是一种智慧，它是长时间思考后灵感在一瞬间迸发出的光芒，也是历经人生后那无言的微笑。

一个人要想获得成功，千万不能心存侥幸，只有通过实实在在的努力，才能在一瞬间获得灵感，实现人生的飞跃。



只手之声 聆听心灵深处的密音

智慧点金石

在日本极有影响力的白隐禅师，曾设计过一则公案，就是“只手之声”，让学禅的人参一只手有什么声音。后来“只手之声”成为日本禅法重要的公案，他们最爱参的问题是：“两掌相拍有声，如何是只手之声？”或者参：“只手无声，且听这无声的妙音。”

一个人本身就是一个谜，人最不了解、最不明白的，恰恰是人本身。最看重智慧，竭力追求智慧的古希腊人，却树立了那块赫然刻着“认识你自己”的石碑。在生存和死亡相伴的旅途中，人的本质是一个独行者——没有人可以代替别人生活。

做了一辈子的事业、研究与学问，劳累、流汗、筋疲力尽，到头来还是学不会真正关爱自己的心灵，对自己的内心世界一点办法都没有，这又是为什么？这又何苦？我们聆听到了那奇妙的只手之声了吗？

我们活着毕竟要关照好自己，生命是我们从造化接受的恩赐，我们有愿望也有责任去善待这项恩赐。珍视我们的心灵，醒悟自觉，尝试着与自己的心灵对话，我们就会听到“只手之声”，解除一切奴役我们心灵的枷锁，使我们自由的心灵飞翔在宇宙深处。

故事苑：曲径通幽

一只手能发出什么声音呢？对一般人可能是大迷惑，但参禅之人却能听见只手之声。只手之声就如佛陀拈花微笑的奥妙，是无声之声的美妙境界。



默雷禅师有个叫东阳的小徒弟。

这位小徒弟看到他的师兄们，每天早晚都分别到大师的房中请求参禅开示，师父给他们公案，用来拴住心猿意马，于是他也请求师父指点。

“等等吧，你的年纪太小了。”但东阳坚持要参禅，大师也就同意了。

到了晚上参禅的时候，东阳恭恭敬敬地磕了三个头，然后在师父的旁边坐下。

“你可以听到两只手掌相击的声音，”默雷微微含笑地说道，“现在，你去听一只手的声音。”

东阳鞠了一躬，返回寝室后，专心致志地用心参究这个公案。

一阵轻妙的音乐从窗口飘入。“啊，有了，”他叫道，“我会了！”

第二天早晨，当他的老师要他举示只手之声时，他便演奏了艺妓的那种音乐。

“不是，不是，”默雷说道，“那并不是只手之声。只手之声你根本就没有听到。”

东阳心想，那种音乐也许会打岔。因此，他就把住处搬到了一个僻静的地方。

这里万籁俱寂，什么也听不见。“什么是只手之声呢？”思量之间，他忽然听到了滴水的声音。“我终于明白什么是只手之声了。”东阳在心里说道。

于是他再度来到师父的面前，模拟了滴水之声。

“那是滴水之声，不是只手之声。再参！”

东阳继续打坐，谛听只手之声，毫无所得。

他听到风的鸣声，也被否定了；他又听到猫头鹰的叫声，但也被驳回了。

只手之声也不是蝉鸣声、叶落声……

东阳往默雷那里一连跑了十多次，每次各以一种不同的声音提出应对，但都未获认可。到底什么是只手之声呢？他想了近一年的工夫，始终找不出答案。

最后，东阳终于进入了真正的禅定而超越了一切声音。他后来谈自己的体会说：“我再也不东想西想了，因此，我终于达到了无声之声的境地。”

东阳已经“听”到只手之声了。

参明白了这个只手之声会如何呢？我们亲自架设起了沟通心灵奥秘的桥梁，心灵用完整解脱的状态对自我致欢迎辞。心灵的解脱就是开悟，无法比拟的豁然开朗状态。

峨山慈禅禅师在月船禅慧禅师处得到印可，月船就对他说道：“你是大器，

至今终能成就，从今以后，天下人莫能奈你何，你应发心再参善知识，不要忘记行脚云游是禅者的任务。”

有一年，峨山听说白隐禅师在江户的地方开讲《碧岩录》，便到江户参访白隐禅师，并呈上自己的见解，谁知白隐禅师却说道：“你从恶知识处得来的见解，许多臭气熏我！”

于是，便把峨山赶出去，峨山不服，再三入室，三次都被打出来。峨山心想：我是被印可的人，难道白隐禅师看不出我有实悟？或许是在考验我吧！便再去叩禅师的门说道：“前几次都因我的无知，而触犯了禅师，愿垂慈诲，我一定虚心纳受。”

白隐禅师道：“你虽担一肚皮禅，到生死岸头，总无着力，如果要痛快平生，须听我‘只手之声’（参一只手所发出的声音）！”

自此，峨山便在白隐禅师座下随侍四年，三十岁那年终于开悟。

即便是峨山慈棹禅师，要达到心灵的豁然开朗也要四年时间，何况我们呢？当然这是现代社会，文明昌盛，人人耳聪目明，我们未必要花漫长的四年，可一点工夫不花就想捞到人生终极的解脱快乐，恐怕也是怪诞之谈。

弦外有音

一旦尽力去聆听那“只手之声”，你就踏上了心灵的解脱之旅。通向心灵奥秘的桥梁架起来后，眼睛会说：“你超越我看见的东西。”

心灵说：“视觉、听觉的彼岸布满奥秘——你是来自彼岸的使者，就好像夜阑降临，地球的面前显露的星斗，万古长空如今一朝显露。”

正所谓“外在声色如梦似幻，内在心灵湛然寂静”，外部环境复杂嚣噪，内部心灵又是深埋于思想之下。与其被外界的烦扰弄得心神不定，何不明白自己的心灵，倾听无比奇妙的“只手之声”，一劳永逸地获得心灵的自由与解脱？