

典藏美绘本

禅 是 一 枝 解 语 花

吉家乐 / 编著



花开有顿悟
心净见山河

中国华侨出版社

禅是一枝 解语花

吉家乐 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅是一枝解语花 / 吉家乐编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5113-6584-2

I. ①禅… II. ①吉… III. ①禅宗—通俗读物 IV.

① B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 220209 号

禅是一枝解语花

编 著: 吉家乐

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 千 寻

封面设计: 王明贵

文字编辑: 李翠香

美术编辑: 盛小云

插图绘制: 贺 军

封面供图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 19.5 字数: 580 千

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6584-2

定 价: 38.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

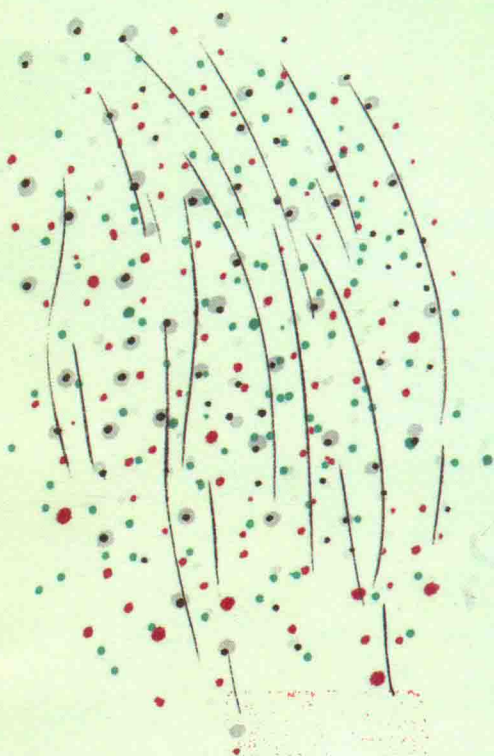
发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。







禅，来自梵语“禅那”，即静坐冥想，参悟智慧。相传，有一天，佛陀在灵山上，登座拈起一朵花展示给众人，当时众人都不明所以，只有大迦叶微笑了一下，佛陀当时就说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，付嘱摩诃迦叶。”禅就在这“拈花微笑”中诞生了。

禅不是枯燥的佛法教义，而是灵性的解语之花，是一枝懂得我们生老病死之苦、贪嗔痴狂之恶、苦乐悲喜之味的解语花。当然，禅的解语并不是枯燥的注解，也不是空泛的点评，而是温柔抚慰我们心灵的暖人之语。

当我们自怨自艾时，禅会告诉我们：世间生命多种多样，有天上飞的、水中游的、陆上爬的、山中走的，所有生命都有自己的生存方式和存在价值，没有卑微的生命。

当我们趾高气扬时，禅会告诉我们：“荣华与歌笑，万事尽成空。”一时的荣华与盛名都只是虚妄的繁影，终究无法阻挡岁月的侵蚀，随流水东去。不如低下头来，看看低处的风景。

当我们庸庸碌碌，忙于工作、生存时，禅会告诉我们：“戒律是禅，生活是禅，劳动也是禅。”只有悦纳自己的工作，才能一步步把它做成事业，而不仅仅是一份糊口的差事。

当我们感到无聊、抑郁时，禅会告诉我们：“月影松涛含道趣，花香鸟语透禅机。”所有的快乐和智慧都在这个“捆绑”我们的红尘里，只要我们愿意睁眼、谛听，自然能收获满心的安宁与欢喜。

当我们为情所困、痛不欲生时，禅会告诉我们：“有缘即住

无缘去，一任清风送白云。”在因缘和合的尘网里，只要我们用心牵好手里的线，自然会有遇见真正属于自己的幸福的一天。

每种际遇、每份感情、每个困惑、每次领悟、每个微笑、每滴泪水……禅，这枝暖人的解语花，都会为我们一一解答，让我们在她的低语里顿悟或者渐悟，重新审视自己和世界，发现自心的空灵轻盈与人生的曼妙美好，从容地到达幸福的彼岸。





第一章 智慧法门：用佛陀的眼睛看世界

睁眼：留一只眼睛看自己 //2

谛听：婴儿啼哭是禅音 //4

明心：没有卑微的生命 //6

守拙：晦而弥明，难得糊涂 //9

见性：化繁就简任自然 //12

惜命：一寸时光，一寸命光 //15

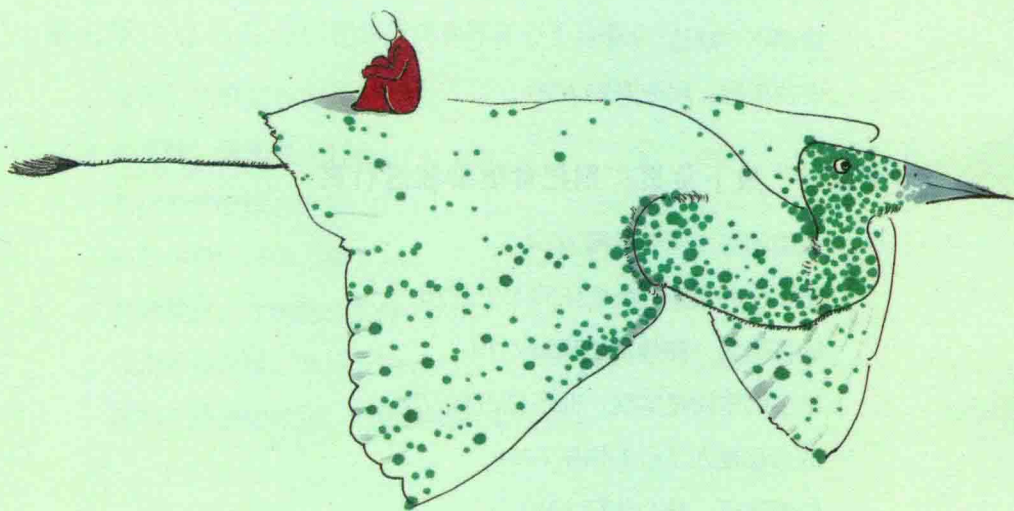
精进：一种眼界，一种天地 //17

第二章 慢品生活：随喜不随性

看破红尘，就是走入红尘 //22

用平常心，做非常人 //24

不苦不乐，是非不挂心 //27



生活的圆满在于其质量 //29

任意生活，随喜不随性 //32

生活慢慢过：一杯茶喝出一池莲花 //34

第三章 悦纳工作：没有事业的人生不圆满

先握锄头，再举镰刀 //38

心中有钟，才能撞出天籁 //40

做好本分，让机遇为你留门 //42

没有方向的飞翔只是姿势 //44

时无重至，不偷浮生半日闲 //47

工作宜赶不宜急 //49

一心一意，才能登峰造极 //52

第四章 善待钱财：让财富给幸福添砖加瓦

佛也说“恭喜发财” //56

财富等身，但别压身 //58

“拥有”不如“用有” //60

你不理财，什么都不理你 //63

净财的井水虽浅，但取之不竭 //65

幸福不“缺钱” //67

安贫乐道，居无求安 //70

第五章 放下负累：别把贪嗔痴装进行囊

欲望的海水越喝越渴 //74

想抓住的太多，能抓住的太少 //76

除去闲名，禅师本是和尚 //79

幸福的本质是实现，而不是占有 //81

取舍都是为了心的快乐 //84

轻囊致远，静心久行 //86



第六章 一心走路：用安稳的步伐丈量红尘

出发的理由：让心里的渴望给你方向 //90

一心走路，才能步步莲花 //93

不是不关心，只是不动心 //95

跌倒别急站起，看看低处风景 //98

不必远眺，彼岸此刻在脚下 //100

依止自己：每个人都是自己的岛屿 //102

第七章 忍辱之心：把倾斜的世界在心头放平

忍是心的雕刻刀 //106

心不嫉，身无疾 //108

和你的愤怒缔一个约 //111

先做牛马，再做龙象 //113

有辱能忍，才能随意屈伸 //116

弯腰不是卑微，而是成熟 //118

宽容无法改变过去，却能改变未来 //120

第八章 逆境试炼：苦难是最好的刻碑石

平静湖面，练不出精干水手 //124

装一杯满满的愿心 //126

尊严非席，不可卷起 //129

置身风雨，自知冷暖 //131

为人不肯为，成人不能成 //134

面朝苦海，也有春暖花开 //136

第九章 安宁喜悦：愿一切众生以禅悦为食

心是一片欢喜田 //140

自然而然，才能自由恣意 //143

枯荣随意，坐观日落的美丽 //145

心平意舒，打坐到驴年 //148

忙着欢喜，没有时间老 //151

用清静之水养喜悦之心 //154

第十章 厚道是福：一颗善心抵万般机巧

宽厚是一种自我净化 //158

互相温暖，才不会争吵不休 //160

给人留余地，自己也宽敞 //163

一份厚道抵万般机巧 //166

点一盏暖人却不耀眼的心灯 //168

第十一章 日行慈悲：只言片语皆可布施

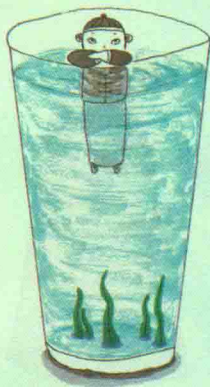
片语金箔，皆可布施 //172

宽心给予，放心接受 //175

送人玫瑰，手有余香 //177

让善恶的天平每天左倾 //180

智慧是慈悲的拐杖 //182



你重要，他重要，我不重要 //185

如春风般吹开他人冬眠的良心 //187

第十二章 因缘和合：牵好自己手中的线

最细微的念头都有它的后果 //190

惜缘不攀缘，所以随缘 //193

云水随缘，生命之舟顺水推 //195

和合因缘，牵好手中的线 //198

今生业已成，何必待来生 //200

有缘即住无缘去，一任清风送白云 //202

第十三章 慧心幽默：让人快乐可成佛

所有烦恼，一笑了之 //206

让聪明变成一种快乐 //208

像东坡与佛印那样快乐 //211

无心而求，尽享人生三乐 //213

幽死一默，为死亡欢笑 //216



第十四章 佛本多情：参出个活泼泼的生命

修行，只为修一个活泼泼的生命 //220

情根深种才是佛 //222

做“有情”人，惜有“情”物 //224

多情，花和尚的佛心 //226

见素抱朴，才是人生至境 //229

第十五章 真爱之美：面朝幸福，春暖花开

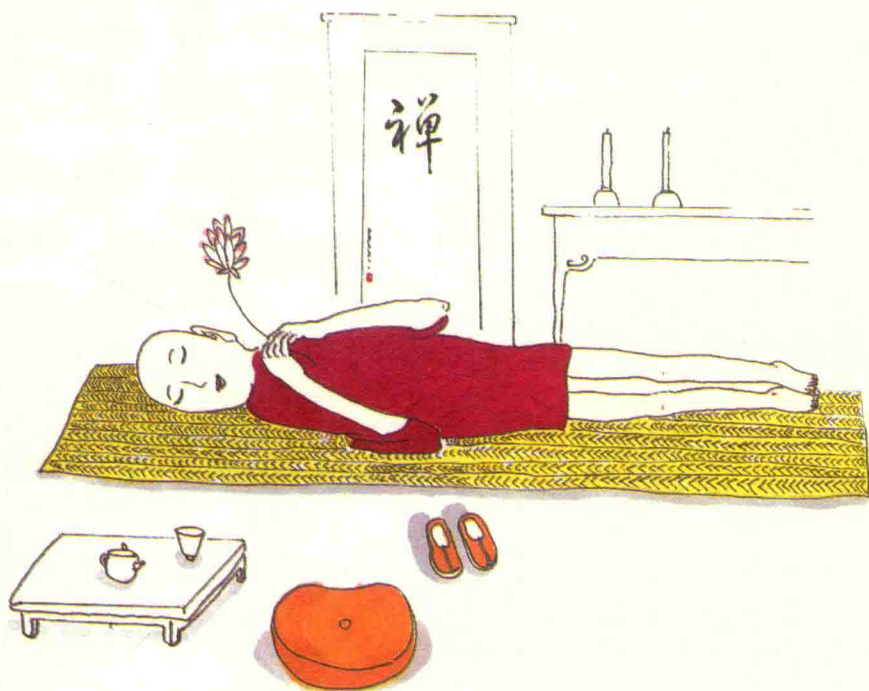
内心简约，幸福才丰满 //232

情不重，烦恼不生 //234

放手也是一种爱 //237

慈悲心源于孝敬心 //240

撒手离去时满身轻松 //242



第十六章 圆通自在：通融万物自无碍

自心自悟，人人心中有菩提 //246

万般带不去，随顺不随俗 //248

自知之明是条完美的底线 //251

分别是阻挡视线的大门 //254

琴弦有短长，音才有高低 //256

如水智慧，随物赋形 //259

做快活人，境不转心转 //261

第十七章 幡然顿悟：智慧总在刹那回眸

成不了佛，因为不承认自己是佛 //264

读经三千，不如灵心一现 //266

义玄禅师的棒喝 //269

烧佛取暖 //271

信佛从疑佛开始 //273

一炷清香不如一瓣心香 //276

第十八章 空悟超脱：看破生死始成佛

生命仿若不系舟 //280

空悟禅音红尘听 //283

唯一能抓住的只有空无 //285

风过疏竹，来去自如 //288

一切皆空实为样样都有 //290

纵身大化，不喜不惧 //292

用洒脱面对死亡 //294

第一章

智慧法门： 用佛陀的眼睛看世界

佛法、禅机并不艰涩难懂，智慧法门也并非高不可及。佛陀那双看透红尘的眼睛，我们也一样可以拥有。我们的“初心”里自有清静之水，我们的生活里满是般若菩提。睁眼，谛听；明心，见性。让我们倾听内心的声音，欣赏多彩的生命，融入自然的风景，同时别忘了珍惜时光，日益精进。这样，智慧之花自然会在我们面前悄然绽开，芳香扑鼻。



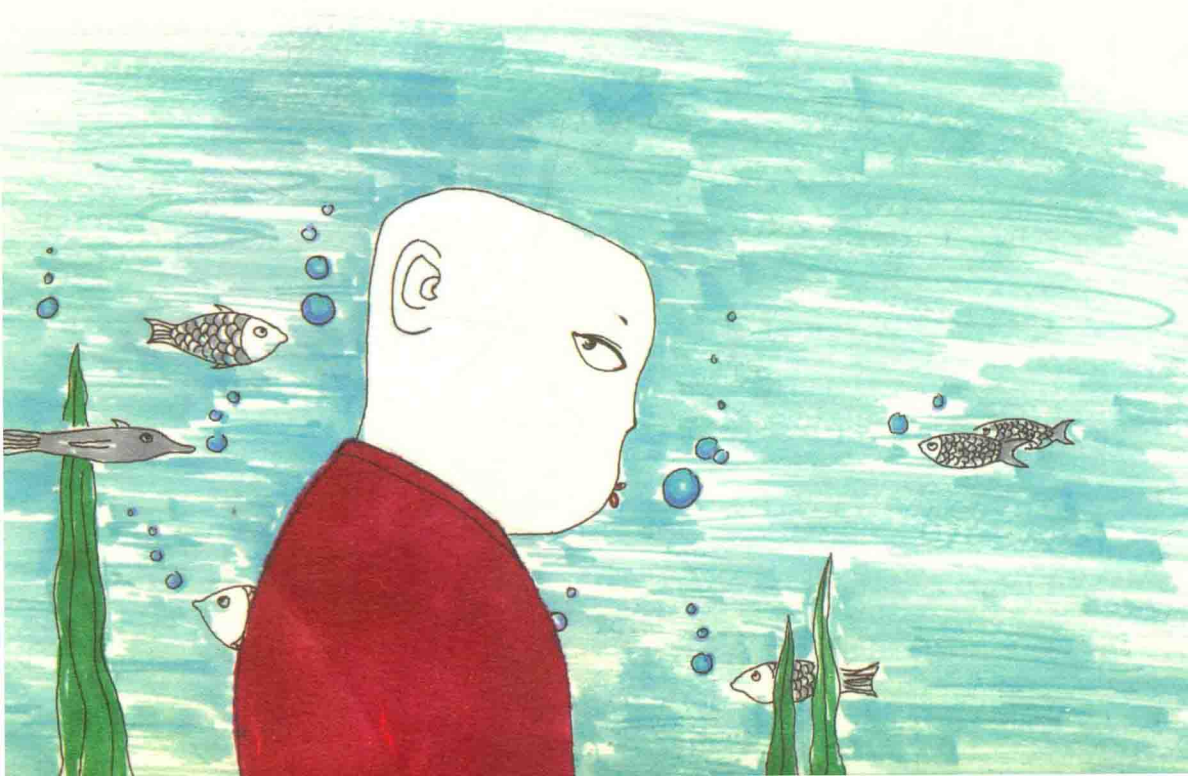
睁眼：留一只眼睛看自己

世人不知心是道，只言道在他方妙。
还如瞽者望长安，长安在西向东笑。

——唐·皎然禅师

很多时候我们求知总是外指的，希望自己能够了解整个外部世界，却忽视了对自己内心的探求。禅修的一种观念是：认识自我、肯定自我、成长自我、消融自我。无论是做事还是禅修，首先要做的就是认识自己。只有认识了自己，才能了解外部的世界。

禅院里来了一个小和尚，虽年纪轻轻，但聪明勤快，他希望能够尽快地有所觉悟，于是常常去找智闲禅师，诚恳地向禅师请教：“师父，我刚来到禅院，不知道应该做些什么才能更快地有所悟，请师父指点一二。”



智闲禅师看到他诚恳的表情，微笑着说：“既然你刚刚来这里，一定还不认识禅院里的师父和师兄们，你先去认识一下他们吧。”



小和尚听从了禅师的指教，接下来的几日里除了日常的劳作和参禅，都在积极地结识其他僧人。几天之后，他又找到智闲禅师，说：“师父，禅院里的禅师和师兄们我都已经认识了，接下来呢？”

智闲禅师看了他一眼，说：“后院菜园里的了元师兄你见过了吗？”

小和尚默默地低下了头。

智闲禅师说：“还是有遗漏啊，再去认识和了解吧！”

又过了几天，小和尚再次来见智闲禅师，充满信心地说：“师父，这次我终于把禅院里的僧人都认识了，请您教我其他的事情吧！”

智闲禅师走到小和尚身边，气定神闲地说：“还有一个人你没有认识，而且这个人对你来说特别重要！”

小和尚疑惑地走出智闲禅师的禅房，一个人一个人地询问，一间房一间房地寻找那个对自己很重要的人，但始终没有找到。深夜里，他一个人躺在床上仍在思考：到底这个人是谁呢？

过了很久，小和尚始终找不到对自己特别重要的那个人，但是也不敢再去问禅师。有一天下午，他打完坐，准备烧水做饭，打水时突然在井里看见了自己的倒影。他顿时明白了，智闲禅师让他寻找的那个人，原来就是他自己！



不用内心的清净洗洗眼睛，如何能把这个世界的美丽看清？