

感悟禅宗的人生智慧

# 拈花微笑

明空  
◎  
编著

世尊拈花示众，迦叶破颜微笑，  
尽虚空遍法界，皆在说最上大法。

菩提本无树，明镜亦非台，  
本来无一物，何处惹尘埃！



0362921

感悟禅宗的人生智慧

拈花微笑

明空◎编著

哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

拈花微笑 / 明空编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,  
2009.3

ISBN 978-7-80753-440-2

I. 拈… II. 明… III. 禅宗-通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 169974 号

特约编辑: 李异鸣

责任编辑: 范淑梅 邓美佳

封面设计: 大象设计

**拈花微笑**

明空 编著

---

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

网址: www.hrbcbcs.com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

---

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 19.5 字数 310 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-440-2

定价: 32.00 元

---

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272  
本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

## 序 言

禅宗,初创于北魏,盛行于唐宋。千百年来,其独特的理论和修持风格,对国人的价值取向、思想情感和思维方式有着潜移默化的深刻影响。

禅的全称是禅那,译为静虑、弃恶。禅的宗旨是通过修定,将诸恶弃除,使心恢复本来的清净,所以名为弃恶。禅是佛教思想的基本,也是佛教的生命。自达摩东来,到六祖慧能,形成了中国佛教特有的禅宗。不立文字,教外别传,直指人心,见性成佛,使得禅宗一枝独秀,成为中国佛教的脊梁。

禅是探究人生命意义的极高智慧,是悟道的精髓。如果说,异化的心灵如同荒漠,禅就如同清风甘泉,如当头棒喝,让我们保持着清醒,让我们迷途知返,导引着我们的心灵进入自由超脱的境界。禅,十分值得我们去探求和寻索。

禅虽高深,但形式却极为简单。高深的禅理大多蕴涵在一些公案、禅诗和禅理故事中。本书摘录了禅宗从古到今近 500 则经典故事,配图隽雅,装帧美观。书中每一则故事都充盈着佛教智慧,隐含着人生真谛,实为一本觉悟人生的最佳图书。

佛家有云:“日日是好日。”读禅的日子,云淡风清,心无挂碍。



# 拈花微笑

【全本珍藏】



## 禅宗的轨迹

拈花微笑 .....	2
二十八祖 .....	3
达摩东渡 .....	4
立雪断臂 .....	6
传法僧璨 .....	7
一心不生 .....	8
“借宿”转生 .....	9
东山法门 .....	11
旁支“牛头” .....	11
“衣”止六祖 .....	13
仁者心动 .....	16
弘法宝林 .....	17
叶落归根 .....	19
两京法主 .....	20
北宗法脉 .....	21
弘南灭北 .....	23
南岳青原 .....	26
青原行思 .....	26
一花五叶 .....	28
百丈清规 .....	30



## 禅门公案

双林傅翕 .....	36
牛头法融 .....	37
韶州法海 .....	38
法达禅师 .....	39
荷泽神会 .....	40
南岳怀让 .....	42
永嘉玄觉 .....	43
马祖道一 .....	44
西堂智藏 .....	48
大珠慧海 .....	49
大梅法常 .....	52
盐官齐安 .....	52
邓隐峰 .....	53
百丈怀海 .....	55
香严智闲 .....	58
南泉普愿 .....	59
麻谷宝彻 .....	61
赵州从谏 .....	61
鸟窠道林 .....	67

目  
录

目

录



## 拈花微笑

黄檗希运 .....	69	锄草斩蛇 .....	141
法眼文益 .....	72	听而不闻 .....	142
临济义玄 .....	77	草的颜色 .....	142
汾山灵祐 .....	86	真谛 .....	143
仰山慧寂 .....	89	心与性 .....	143
归宗智常 .....	96	我是侍者 .....	144
俱胝禅师 .....	97	青梅子 .....	144
石头希迁 .....	97	我不是佛 .....	145
药山惟俨 .....	99	佛的烦恼 .....	146
丹霞天然 .....	102	赵州石桥 .....	146
云岩昙晟 .....	104	一串数珠 .....	147
洞山良价 .....	105	空色本相同 .....	147
曹山本寂 .....	112	提起放下 .....	147
船子和尚 .....	113	待客之道 .....	148
德山宣鉴 .....	115	粥与茶 .....	149
云门文偃 .....	119	圆梦 .....	150
汾阳善昭 .....	125	一生万千 .....	150
黄龙三关 .....	127	信物 .....	151
杨岐方会 .....	130	菩提什么样 .....	151
五祖法演 .....	131	修行要诀 .....	152
		执杖牧牛 .....	152
		不缺盐酱 .....	153
		隐居地方 .....	153
		桶水天地 .....	154
		满了吗 .....	155
		最具魅力 .....	156
		第一课 .....	157
		心净国土净 .....	158
		能大能小 .....	158
		老与小 .....	159
		公鸡与虫子 .....	160
		找禅心 .....	160
		高与远 .....	161
		快乐之道 .....	162
		地狱 .....	163



## 禅机妙趣

四个老婆 .....	134
摩尼珠 .....	135
解铃还须系铃人 .....	135
不肯放下 .....	136
一切皆禅 .....	136
树根 .....	137
把门关好 .....	138
水车 .....	138
禅的妙用 .....	139
祝福 .....	140
夜游 .....	141

# 拈花微笑



立地成佛 .....	163	山上无人 .....	184
炷香增福 .....	164	如何进山 .....	185
无言教学 .....	165	不在别处 .....	186
无风起浪 .....	165	不病之体 .....	187
转身 .....	166	破色 .....	187
恩仇 .....	167	多久能回来 .....	188
卓尔不群 .....	167	心佛不异 .....	189
不能模仿 .....	168	虎头长角 .....	189
云水随缘 .....	169	禅像什么 .....	190
物我合一 .....	169	艳诗 .....	191
一堆牛粪 .....	170	本性与苍天 .....	192
坐哪里 .....	170	一得一失 .....	192
多少重 .....	171	平常心是道 .....	193
求人不如求己 .....	172	南泉救鹅 .....	193
高僧真仪 .....	172	非佛非驴 .....	194
破布裹真珠 .....	173	意在馒头边 .....	194
三种人 .....	173	方便示教 .....	195
一粒种子 .....	174	无一法可得 .....	196
冰与水 .....	174	一室六窗 .....	196
随心性 .....	175	糖饼 .....	197
不是你的话 .....	176	马祖吐痰 .....	197
寸丝不挂 .....	176	不得道长短 .....	198
本性 .....	177	肯承担 .....	198
反主为宾 .....	177	只为有所以来 .....	199
归鸟迷巢 .....	178	言传与身教 .....	200
谁是禅师 .....	179	贵耳贱目 .....	200
一口好牙 .....	179	无你无我 .....	201
没时间老 .....	180	我非众生 .....	201
有我在 .....	180	秀才参禅 .....	202
心眼 .....	181	途中珍重 .....	202
快乐与痛苦 .....	182	是什么 .....	203
通身是眼 .....	182	香林家风 .....	203
生活的层面 .....	183	有与无 .....	204
飞越生死 .....	184	一与二 .....	205
		服从 .....	205



## 拈花微笑

# 拈花微笑

- |              |     |             |     |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 割舍 .....     | 206 | 死给你看 .....  | 226 |
| 冷暖自知 .....   | 206 | 道有道无 .....  | 227 |
| 敬钟如佛 .....   | 207 | 持不语戒 .....  | 227 |
| 人的声气 .....   | 207 | 恐汝落凡圣 ..... | 228 |
| 谁知道你 .....   | 208 | 宝剑不可触 ..... | 228 |
| 不复再画 .....   | 208 | 无明的产生 ..... | 228 |
| 消气 .....     | 209 | 致命金钵 .....  | 229 |
| 月亮偷不去 .....  | 210 | 超越祖佛 .....  | 229 |
| 一坐四十年 .....  | 210 | 正与邪 .....   | 230 |
| 畸形 .....     | 211 | 娘生褂 .....   | 230 |
| 如何成功 .....   | 211 | 乌臼吃棒 .....  | 231 |
| 不留平常心 .....  | 212 | 投子义青 .....  | 232 |
| 你在哪里 .....   | 213 | 无佛可求 .....  | 233 |
| 化缘度众 .....   | 214 | 神通茶 .....   | 233 |
| 禅师的眼泪 .....  | 214 | 无迹可寻 .....  | 234 |
| 一堆木柴 .....   | 215 | 道不可玩 .....  | 234 |
| 难识自己 .....   | 215 | 扫除微尘 .....  | 234 |
| 本分 .....     | 215 | 还重吗 .....   | 235 |
| 主人公在哪里 ..... | 216 | 我在哪里 .....  | 235 |
| 唯我独尊 .....   | 216 | 一片菜叶 .....  | 236 |
| 拈佛 .....     | 217 | 残缺的鬼 .....  | 236 |
| 顺其自然 .....   | 218 | 无嘴说法 .....  | 237 |
| 度自己 .....    | 218 | 银货两论 .....  | 238 |
| 一无所求 .....   | 219 | 百年一梦 .....  | 238 |
| 生死由他 .....   | 220 | 茶房论禅 .....  | 239 |
| 卧轮有伎俩 .....  | 220 | 茶中乾坤 .....  | 240 |
| 我也有舌头 .....  | 221 | 喝的妙用 .....  | 240 |
| 珠在何处 .....   | 222 | 布施金箔 .....  | 241 |
| 那就是禅 .....   | 222 | 黄山谷问禅 ..... | 242 |
| 哑巴吃蜜 .....   | 223 | 满村菊香 .....  | 243 |
| 平生呵佛骂祖 ..... | 224 | 一袭衲衣 .....  | 243 |
| 一与十 .....    | 224 | 打坐 .....    | 244 |
| 没有后人 .....   | 225 | 真假妄语 .....  | 245 |
| 心在哪里 .....   | 225 | 变与不变 .....  | 246 |
|              |     | 为师胸怀 .....  | 246 |





真是你的 .....	247
禅师与将军 .....	247
面上污秽 .....	249
知止 .....	249
传法不是传声 .....	250
听不懂 .....	250
自伞自度 .....	251
只手之声 .....	252
行恶与修善 .....	253
别人不是我 .....	253
至理名言 .....	254
洗面革心 .....	254
吃责 .....	255
育才之道 .....	255
三个缺点 .....	256
无法代替 .....	257
乞丐与禅 .....	257
飞来佛 .....	258
悟与不悟 .....	258
蝇子投窗 .....	259
处事秘诀 .....	259
雪霁便行 .....	260
大与小 .....	261
在前变障 .....	261
他已谢过了 .....	262
无心无佛 .....	262
打骂禅道 .....	263
只偷一次 .....	264
丹霞问僧 .....	264
以你一看 .....	265
除却心头火 .....	265
割耳救雉 .....	266
不许为师 .....	266
生与死 .....	267

我不识字 .....	267
路逢猛虎 .....	268
家书 .....	268
滴水和尚 .....	269
多捡一些 .....	269
听到没听到 .....	270
谁的罪过 .....	271
禅心与经语 .....	271
废纸一堆 .....	272



## 禅诗妙谛

人身难得今已得 .....	274
佛在世时我沉沦 .....	274
逆境来时顺境因 .....	275
空手把锄头 .....	275
尽日寻春不见春 .....	276
忆昔当年未悟时 .....	277
来时无迹去无踪 .....	277
三生石上旧精魂 .....	278
一池荷叶衣无尽 .....	278
心如大海无边际 .....	278
手把青秧插满田 .....	279
三间茅屋从来住 .....	280
空门不肯出 .....	280
为道莫还乡 .....	281
棋坐云游出世尘 .....	282
人闲桂花落 .....	282
中岁颇好道 .....	283
地僻门深少送迎 .....	283
花非花,雾非雾 .....	284
特入空门问苦空 .....	284
粉壁朱门事甚繁 .....	285
木食草衣心似月 .....	285



拈花微笑

- 春有百花秋有月 ..... 286  
一年春尽一年春 ..... 287  
流水下山非有意 ..... 287  
终日看山不厌山 ..... 288  
倦童疲马放松门 ..... 288  
万事无如退步休 ..... 289  
溪声尽是广长舌 ..... 290  
人生到处何所似 ..... 290  
一树春风有两般 ..... 291  
赵州当日少谦光 ..... 292  
我有明珠一颗 ..... 292  
分明皮上骨团团 ..... 293  
云岩寂寂无窠臼 ..... 294  
返本还源便到家 ..... 295  
尘网依依三十春 ..... 295  
赵州八十犹行脚 ..... 296  
麝因香重身先死 ..... 296  
未曾生我谁是我 ..... 297  
春雷一夜打新篁 ..... 297  
大千一粟未为宽 ..... 298  
禅心一任蛾眉妒 ..... 299  
青山几度变黄山 ..... 299

拈花微笑

# 禅宗的轨迹

佛教有大乘小乘之分。在公元1世纪左右,出现了一种关于佛教的新诠释,它强调慈悲精神,其理想不是离群索居,而是行菩萨道,把自己的全部生命投入到帮助他人的事业中去。这种新诠释就是大乘佛教。而以前的各派佛教被称为小乘佛教。

禅宗初祖菩提达摩所带到中国的新风气就体现了大乘的理念。据传说,他在公元520年左右,从锡兰来到中国。那时大乘佛教在中国已广泛传播,形成了很多义学中心和团体,他们一味研究佛教教理。但是菩提达摩强调的却是禅修和顿悟,这就导致了佛教的一次革命,禅宗就在这场革命中诞生了。





## 拈花微笑

禅的宗旨是从佛教传下来的,距今已有两千五百年的历史。

据《大梵天王问佛决疑经》记载,有一次大梵天王把一枝金色波罗花献给释迦牟尼佛祖,请佛祖为众生说法。释迦佛祖对着台下众生,默然不说一句话,只轻轻地以手拈波罗花,向大众环视一圈,大家都不解他的寓意,只有佛祖身边的大弟子摩诃迦叶会心地展颜微笑,于是释迦便当众宣布:“吾有正法眼藏,涅槃妙心,实相无相,微妙法门,不立文字,教外别传,付嘱摩诃迦叶。”这便是禅宗的开始。

所谓“正法”,指佛在世及其人灭后的一段时间的纯正的教法;所谓“眼藏”,指心法深广,能含藏万德。

佛祖传授给迦叶尊者,乃至后来禅宗一脉所传的,就是这个“正法眼藏”。

摩诃迦叶是古印度摩揭陀国王舍城人,属婆罗门种姓。他原来并不信佛,在释迦牟尼成道的第三年,迦叶受佛陀的感召皈依佛门。据说他八天就得道成为阿

拈花微笑



拈花微笑



罗汉。迦叶是佛陀生前最得意的门生之一，被列为佛祖十大弟子之首。迦叶入佛门后，曾率领五百弟子在韦提河山修习头陀苦行，被称为“头陀行第一”，佛祖称赞他“大行渊广”。

禅宗认为，佛祖在灵山会上的“拈花示众”，是要弟子们领会佛教的根本精神，迦叶的“破颜微笑”则暗示了他已得到了佛陀思想的精髓。这就是“以心传心”的无言之道，被禅宗看做“教外别传”。如此，摩诃迦叶成为了禅宗的开山祖师。



## 二十八祖

佛祖圆寂后，摩诃迦叶取得了佛界领袖的地位，他完成了一项伟大的工程，就是主持了第一次结集三藏（经、律、论）经典的会议。

在这次会上，佛陀的另一位弟子阿难做主诵人，背诵了释迦牟尼生前所讲的佛法。阿难背完，迦叶请众比丘当场审定，大家一致认为：与佛祖所说的一模一样。

这些经按经、律、论分类加以整理后，就是现在我们所见的佛经的最初形式。

三藏经典结集后不久，迦叶对阿难说：“我今年即将化去，现在将正法传给你，你要妥善守护。”说完，他对阿难念了一首偈语，然后就来到摩揭陀国的鸡足山，入灭逝世。于是，“正法眼藏”又传到了阿难这里。阿难也就成了西天禅宗第二祖。

阿难是“阿难陀”的简称。他是释迦牟尼的叔父白饭王的儿子，也就是佛陀的堂弟。释迦牟尼觉悟得道后曾返回家乡，为亲人说法，二十五岁的阿难就跟从出了家。他在佛陀身边忠心耿耿地待了二十五个年头，深得佛陀真传。他博闻强识，才学渊富，被称为“多闻第一”，是佛祖十大弟子之一。迦叶召集第一次结集，指定阿难复述经藏，背诵佛法。当时阿难就宣言：“如是我闻。一时佛住某处说某



经教,乃至人天等作礼奉行。”

于是这就成了现存佛经的卷首语。“如是我闻”即指这是由阿难亲耳听佛说后凭记忆背诵出来的。

阿难从迦叶处得到佛祖衣钵,成为西天禅宗第二祖后,尽心尽力,使佛教僧团得到了发展。

阿难因为学识渊博,名气很大。他人灭前离开摩揭陀国前往吠舍离国,来到两国的界河——恒河时,双方国王都派兵来抢,想让他留在各自的国家。阿难为了避免两国兵戎相见,“平等度诸有情”,就乘船来到河中央,准备自焚。当时山河大地震动齐鸣。雪山中的五百仙人从空中飞来,礼拜阿难,希望能得到超度,从而解脱。阿难接受了他们的请求,把恒河变成了金地,为众仙人演说“正法”。这时又有以前跟随释迦佛祖听法的五百弟子——五百罗汉从天而降,为五百仙人剃度出家。众仙人里有两位当即成了罗汉,一个叫商那和修,一个叫末田底迦。阿难知道商那和修堪任“正法”,就对他说:“以前佛祖把正法眼藏传给迦叶尊者,迦叶入灭前又传给我。现在我也将入灭,我把它传给你吧。”



说完,阿难也对商那和修念了四句偈语,然后腾身而逝,不见踪迹。

于是,商那和修成了西天禅宗的第三位祖师。

就这样,在灵山会上,世尊拈花,迦叶微笑,授受“正法眼藏”、“教外别传”的禅宗,据说在佛教的“家乡”——古印度,辗转相传了二十八代,这就是禅宗史上著名的“西天二十八祖”之说。

## ④ 达摩东渡

二十七祖般若多罗尊者是东印度人。他得法后,游方到了南印度。南印度香至国王崇奉佛教,他的三位王子也信奉佛法。

般若多罗有心考察了一番,知道三太子菩提多罗有佛缘,只因时机未



到,所以他暂时没有吭声。等到香至王驾崩,众人悲痛欲绝,只有菩提多罗在灵柩前坐禅入定。七天以后,三太子起身要求出家。般若多罗为他授了戒,并对他说:“佛祖把正法眼藏传授给迦叶尊者,辗转到了我,我现在要传给你。”

般若多罗传法完毕后,说了四句偈语,然后站起,伸开左右手,各放二十七道五彩斑斓的光芒。又腾身跃到虚空,化火自焚。当时空中的舍利如雨般落下,菩提多罗收后建塔供养。

就这样,“以心传心”的禅宗旨从迦叶起传了二十七代,最后传到了南天竺国香至王的三太子菩提多罗(后改菩提达摩)身上。

菩提多罗是禅宗史上划时代的人物。从他起,西天禅宗把发展方向转到了中国。菩提达摩作为西天禅宗的二十八祖,担负起了这历史的重任。

达摩渡海东来,先从南海(今广州)上岸,过金陵(今江苏南京)时与南朝的梁武帝见面。梁武帝是当时笃信宗教的皇帝,不但尊崇佛教,同时也崇尚道教,所以一见到达摩祖师,便问:“我修造了这么多寺庙,做了许多的佛事,你看有什么功德?”

达摩祖师肩负宣扬正统佛教的心法使命,便老老实实答道:“并没有功德,那只是一点小事情,是每个人都该做的。”

因为梁武帝“有眼不识真佛”,于是达摩就走了。后来梁武帝感到后悔,就派人前去追赶,眼看前面已经没有路了,达摩“一苇渡江”来到北魏,在那里他不吃不喝,面壁静坐了九年。相传在他面壁的最后时刻,一手指天,一手指地,说道:“天上地下,惟我独尊!”

他成佛了。





## 立雪断臂

相传达摩祖师曾在嵩山少林寺面壁静观。他整日整夜地面对石壁打坐，一言不发，连小鸟在肩上筑巢做窝都浑然不觉，所以人们称他“壁观婆罗门”。

至今，在少林寺的西北面，还有“达摩洞”，相传就是这位南天竺高僧入定的地方。达摩就这样默坐冥想，长达九年。成语“面壁九年”（或作“九年面壁”）就出自此典。

一天，一个和尚来参访他，这个人就是慧可——禅宗后来的二祖。慧可俗名姬光，洛阳人，少年时博览经籍，尤其善谈老庄。可是他总是遗憾地感叹说：“孔子、老子的教化，只是建立人文礼教与世风学术的规范，《庄子》、《易经》虽然玄奥，但仍然未能极尽宇宙人生的妙理。”

于是他放弃世间的学问，出家为僧，更名神光，从此遍学大小乘的佛学教义。到了三十三岁时，回转香山，终日宴坐（相同于静坐）了八年。后来他听说达摩祖师佛法精湛，于是到少林寺求见，可是达摩时常面壁端坐，并不加以教诲。神光于是便在寒冬大雪之际，彻夜站立侍候在达摩祖师身旁。直到天明，地下积雪已经过膝，神光却侍立愈加恭敬。

达摩祖师这时才回头问他：“你彻夜立在雪中，为求什么？”

神光痛哭流涕地说：“只愿大师慈悲，开示像甘露一样的法门，借以普度众生。”但达摩大师却以训斥的口吻说：“佛法无上的妙道，要经历无数劫难的精勤修持，经过许多难行能行、难忍能忍的德行的锻炼。就凭你这样的小德行、小智慧的人，以骄傲的心情，便想求得真正的佛法，恐怕你白用了心思







啦！”

神光听了这番训斥，当即取出利刃，砍断了自己的左臂，送到达摩面前，表示自己求道的决心。于是达摩祖师认为他可以担当大任的传人，遂为他更改法名叫慧可。

神光问道：“请佛心印的法门，可以说给我听吗？”达摩说：“诸佛心法，并不是从别人那里得到的！”（注意，这句话是禅宗最重要的宗旨。）

神光他听了又问道：“我心不得安宁，请大师为我说安心法门。”大师便说：“你把心找出来，我便为你安心。”

神光听了这话，当时便怔住了，良久，方说：“我找我的心在哪里，了不可得啊！”大师又说：“对啊！这便是你安心的法门啊！”并且又教他修持的方法，要摒弃一切的外缘，做到内心没有喘息波动的程度。歇下此心犹如墙壁一样，截住内外出入往来的妄动。那么，便可由此入道了，后来又吩咐他要以《楞伽经》来印证自己修悟的功夫与见地。

此后，达摩开始传扬禅宗。他驻足于嵩山少林寺，据说，他在那里创设了少林武术。

## ④ 传法僧璨

达摩圆寂后，寻找一位堪任大法的“法器”（传人）的使命，又落到了慧可的肩上。

有一天，有一位看上去已四十多岁的居士来见慧可，说：“弟子之身被重病所缠，请大师为弟子礼忏说罪，以得宽恕。”

慧可就像当年达摩一样答道：“把你的罪过拿来，我替你礼忏。”

这位居士想了半天，茫然道：“我找不到我的罪过。”

慧可道：“我已经替你礼忏完毕！你应该按照佛法出家为僧。”

居士道：“今日我见到大师，已知就是僧人了。但还不知道什么叫佛法？”

慧可道：“是心是佛，是心是法，法佛无二，僧宝无二。”

这位居士听了慧可的这几句话，深有所悟：“直到今天我才知道佛性不在内，不在外，不在中间；就像心一样，佛法无二啊！”

这才是达到了悟心成佛的宗旨。所以慧可听后，特别高兴，非常器重他，随即替他剃度出家，并夸奖说：“你是我的宝贝，应该叫僧璨。”

慧可看中了僧璨，于是将所承达摩的法印及法衣传授给他，并念偈语