

一首禅偈，道尽人间苦乐悲喜
一枝禅花，解尽你心底困惑

谢东 著

禅

是一枝解语花

智慧禅·慈悲禅·幽默禅·多情禅

我们都是带发修行的人间行者，声色货利、苦乐悲喜是
我们生命轮回中的障碍，而禅是祛除人生迷障、教我们
离苦得乐的解语花……





禅是一枝解语花

智慧禅·慈悲禅·幽默禅·多情禅
谢东 著

图书在版编目(CIP)数据

禅是一枝解语花：智慧禅、慈悲禅、幽默禅、多情禅/谢东著.
—北京：新世界出版社，2012.4
ISBN 978-7-5104-2609-4

I. ①禅… II. ①谢… III. 禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第030204号

禅是一枝解语花：智慧禅、慈悲禅、幽默禅、多情禅

作 者：谢 东

责任编辑：于海英 杨艳丽

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：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：240千字 印张：14.25

版次：2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2609-4

定价：29.80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

目 录

第一章 智慧法门：用佛陀的眼睛看世界

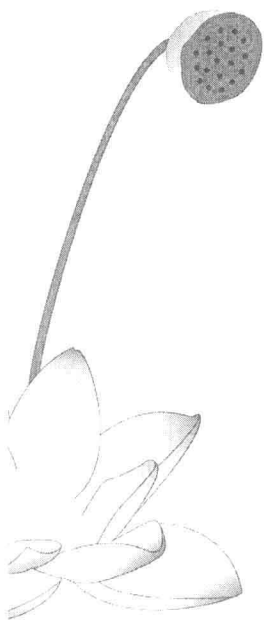
- 睁眼：留一只眼睛看自己 / 2
- 谛听：婴儿啼哭是禅音 / 3
- 明心：没有卑微的生命 / 5
- 见性：化繁就简任自然 / 6
- 守拙：晦而弥明，难得糊涂 / 8
- 惜命：一寸时光，一寸命光 / 10
- 精进：一种眼界，一种天地 / 11

第二章 烹禅煮佛：过色香味俱全的生活

- 看破红尘，就是走入红尘 / 15
- 用平常心，做非常人 / 16
- 不苦不乐，是非不挂心 / 18
- 生活的圆满在于其质量 / 20
- 任意生活，随喜不随性 / 21
- 生活慢慢过：一杯茶喝出一池莲花 / 23

第三章 悦纳工作：没有事业的人生不完美

- 先握锄头，再举镰刀 / 26
- 心中有钟，才能撞出天籁 / 27
- 做好本分，让机遇为你留门 / 29



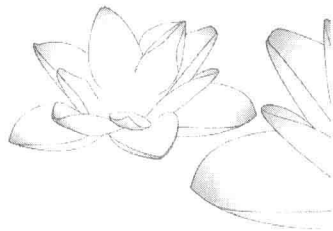
没有方向的飞翔只是姿势 / 30
时无重至，不偷浮生半日闲 / 32
工作宜赶不宜急 / 34
一心一意，才能登峰造极 / 35

第四章 善待钱财：让财富给幸福添砖加瓦

佛也说恭喜发财 / 39
财富等身，但别压身 / 40
“拥有”不如“用有” / 42
你不理财，什么都不理你 / 44
净财的井水虽浅，取之不竭 / 45
幸福不“缺钱” / 47
安贫乐道，居无求安 / 49

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 / 52
想抓住的太多，能抓住的太少 / 53
除去闲名，禅师本是和尚 / 55
幸福的本质是实现，而不是占有 / 57
取舍都是为了心的快乐 / 59
轻囊致远，静心久行 / 61



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 / 64
一心走路，才能步步莲花 / 66
不是不关心，只是不动心 / 67
跌倒别急站起，看看低处风景 / 69

不必远眺，彼岸此刻在脚下 / 71
依止自己：每个人都是自己的岛屿 / 72

第七章 忍辱之心：把倾斜的世界在心头放平

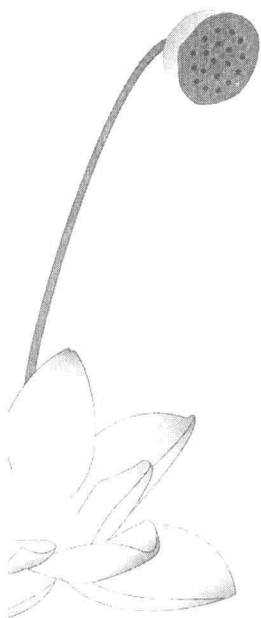
忍是心的雕刻刀 / 76
心不嫉，身无疾 / 77
和你的愤怒缔一个约 / 79
先做牛马，再做龙象 / 80
有辱能忍，才能随意屈伸 / 82
弯腰不是卑微，而是成熟 / 84
宽容无法改变过去，却能改变未来 / 85

第八章 逆境试炼：苦难是最好的刻碑石

泥泞的路才能留下脚印 / 88
平静湖面，练不出精干水手 / 90
尊严非席，不可卷起 / 92
装一杯满满的愿心 / 93
置身风雨，自知冷暖 / 95
为人不肯为，成人不能成 / 97
面朝苦海，也有春暖花开 / 98
沸水沉浮，方有茶香 / 100

第九章 安宁喜悦：愿一切众生以禅悦为食

心是一片欢喜田 / 104
自然而然，才能自由恣意 / 105
枯荣随意，坐观日落的美丽 / 107
心平意舒，打坐到驴年 / 108



忙着欢喜，没有时间老 / 110

用清净之水养喜悦之心 / 112

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 / 115

互相温暖，才不会争吵不休 / 116

给人留余地，自己也宽敞 / 118

一份厚道抵万般机巧 / 120

点一盏暖人却不耀眼的心灯 / 121

第十一章 日行慈悲：只言片语皆可布施

片语金箔，皆可布施 / 125

宽心给予，放心接受 / 127

送人玫瑰，手有余香 / 129

让善恶的天平每天左倾 / 131

智慧是慈悲的拐杖 / 132

你重要，他重要，我不重要 / 134

如春风般吹开他人冬眠的良心 / 136

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 / 139

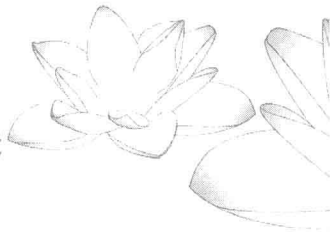
云水随缘，生命之舟顺水推 / 141

惜缘不攀缘，所以随缘 / 143

和合因缘，牵好手中的线 / 144

今生业已成，何必待来生 / 146

有缘即住无缘去，一任清风送白云 / 148



第十三章 慧心幽默：让人快乐可成佛

所有烦恼，一笑了之 / 151

让聪明变成一种快乐 / 152

像东坡与佛印那样快乐 / 154

无心而求，尽享人生三乐 / 156

幽死一默，为死亡欢笑 / 157

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 / 161

情根深种才是佛 / 162

做“有情”人，惜有“情”物 / 164

多情，花和尚的佛心 / 165

见素抱朴，才是人生至境 / 167

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 / 171

情不重，烦恼不生 / 172

放手也是一种爱 / 174

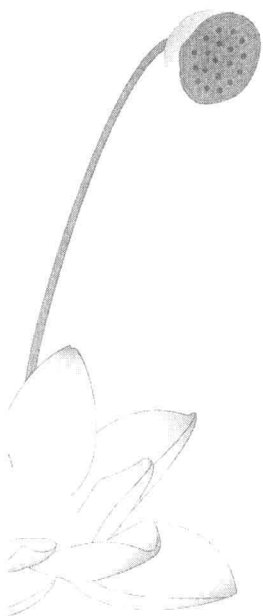
慈悲心源于孝敬心 / 177

撒手离去时满身轻松 / 178

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 / 182

万般带不去，随顺不随俗 / 183



自知之明是条完美的底线 / 185

分别是阻挡视线的大门 / 187

琴弦有短长，音才有高低 / 189

如水智慧，随物赋形 / 190

做快活人，境不转心转 / 192

第十七章 翻然顿悟：智慧总在刹那回眸

成不了佛，因为不承认自己是佛 / 195

读经三千，不如灵心一现 / 196

义玄禅师的棒喝 / 198

喝禅骂祖，烧佛取暖 / 200

信佛从疑佛开始 / 202

一炷清香不如一瓣心香 / 203

第十八章 空悟超脱：看破生死始成佛

生命仿若不系舟 / 207

唯一能抓住的只有空无 / 209

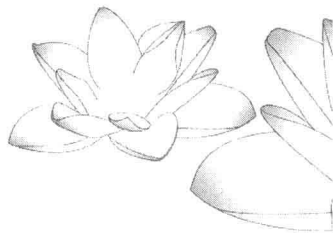
空悟禅音红尘听 / 210

风过疏竹，来去自如 / 212

一切皆空实为样样都有 / 214

纵身大化，不喜不惧 / 215

死亡不过一场游戏 / 217

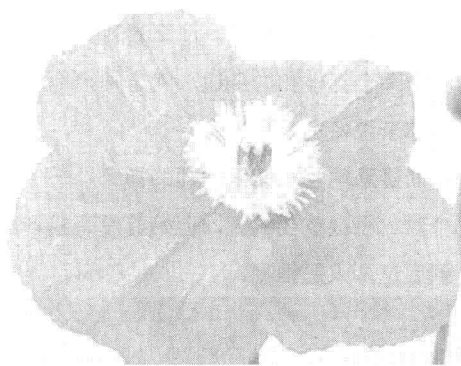




第一章

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！

其实，很多人都像这个小和尚一样，好奇地打量着外部的世界，积极地探索着这个世界中的未知，却忽视了自己。连自己都没有真正认识的人，如何去了解这个世界呢？

只有完全认识了自己，才能更好地接触世界，但是认识自己比认识世界要困难得多。在认识自己的时候，要把眼睛生在心里，观察自己；要把嘴巴长在上，评论自己。时时刻刻地认识自己，唯有如此，生活才不会疏远，感情和理智也会相得益彰，不会为自己制造麻烦。

在寻找自我的过程中，要先认识到自己的缺点，再肯定自己的优点。这就跟我们照镜子一样，如果看到镜子里的自己一脸灰尘、满是油垢就不想再面对镜子里的自己，那我们就看不清自己的长相。这种拒绝面对自己缺点的行为只会让我们自我膨胀。

现实生活中，只有认清了自己，知道自己有什么缺点需要改正，有什么优点需要保持，才知道自己可以做什么事情，不可以做什么事情。这样，才能在由知转行的过程中走得更稳健；才能在行动过程中增加与外部世界的接触，从而在知行合一中获得禅悦。

世间有千种禅趣佛香，留一只眼睛看看自己心里的森罗万象。

禅花解语：不用内心的清净洗洗眼睛，如何能把这个世界的美丽看清？

谛听：婴儿啼哭是禅音

风行露宿不知贫，明月为心又是身。

欲问月中无我法，无人无我问何人。

——唐·鲍溶《赠僧戒休》

人，最难得是能永远保持着刚刚出世时的心境。



譬如，年轻人刚出学校，总是满怀希望、满怀抱负的。但是在社会上摸爬滚打得久了，挫折经受多了，艰难困苦经历多了，于是善心被染污了，变坏了；或者本来很爽直的，变得不敢说话了；或者本来很坦白的，变得心理歪曲了；或者本来很有抱负的，最后变得窝囊了。其实，这都是因为我们每个人的独立人格和内心力量不够强大，不足以抵御冷酷的世界。而独立的人格、强大的内心的源头活水在何处？真正能帮助我们保持内心清净本色，不受外界侵扰的力量正是清净的“初心”本身。

在佛陀的眼里，一颗质朴、纯净、不带一点功利色彩的心才是这个世界的原始本色。就像婴儿的啼哭、树枝的摇曳、花儿的绽放、蟋蟀的轻唱，它们听凭内心的召唤，是本性使然，没有特别的理由。

从前，有一个老者和一个小孩子生活在一起，奇怪的是，这个老者从来不教孩子各种礼仪和做人的道理，只是让他自然、健康地成长。

一天，一个云游四方的僧人在老者家中借宿，见孩子什么也不懂，于是教了他很多礼仪。孩子很聪明，很快就学会了。晚上，孩子见老者从外面回来，于是恭敬地走上前去问安。老者十分惊讶，就问孩子：“是谁教给你这些东西的？”

孩子如实回答：“是今天来的那个和尚教我的。”

老者马上找到和尚，责备道：“和尚你四处云游，修的是什么心性啊？这孩子被我捡来养了两三年，幸好保持了一片天然可爱的本心，谁知道一下子就被你破坏了！拿起你的行李快走吧，我家不欢迎你！”

当时已是傍晚，还下着淅沥的小雨，但生气的老者还是将和尚赶走了。

是啊，小孩秉持天然个性成长，和尚却用俗礼污染他，和尚被赶走不冤。一个人只有保持自己的本色，发挥自己的天然个性，才能顿悟通达禅的境界。

每个人刚走上社会都满怀希望与抱负，然而生活在世俗中，尔虞我诈让我们多了一些虚伪，钩心斗角让我们多了一些狡诈，世态炎凉让我们多了一些冷漠……这都是因为受了“俗礼”污染的缘故，想改变这种状态，就要守住自己的天然野趣，让自己的个性在岁月中自然流露。

拥抱最真实的赤子情怀吧！回忆自己最初尽情啼哭的感觉！保持心灵的纯净与天然，在质朴中处世，在质朴中做人，时刻保留一份孩子般的天真和无邪才能在生活里收获快乐，在快乐里收获幸福的智慧。

禅花解语：一颗初心，智慧无垠；一声啼哭，般若常驻。

明心：没有卑微的生命

梅雪争春未肯降，骚人搁笔费评章。

梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。

——宋·卢梅坡《雪梅》

世间生命多种多样，有天上飞的，有水中游的，有陆上爬的，有山中走的；所有生命，都在时间与空间之河里兜兜转转，时而汤汤，时而潺潺。生命，总是以其多彩多姿的形态展现着各自的意义和价值。

“若生命是一朵花就应自然地开放，散发一缕芬芳于人间；若生命是一棵草就应自然地生长，不因是一棵草而自卑自叹；若生命不过是一阵风则便送爽；若生命好比一只蝶，何不翩翩起舞？”梁晓声笔下的生命有一种佛性般的怡然自得、超然洒脱。

芸芸众生，都平凡得像海中的一滴水、林中的一片叶。海滩上，这一粒沙与那一粒沙的区别你可看得出？旷野里，这一抔黄土和那一抔黄土的差异你是否道得明？

每个生命都很平凡，但每个生命都不卑微，真正的智者不会让自己的生命陨落在无休无止的自怨自艾中，也不会甘于身心的平庸。

你见过在悬崖峭壁上卓然屹立的松树吗？它深深地扎根于岩缝之中，努力舒展着自己的躯干，任凭阳光暴晒，风吹雨打，它依旧保持着昂扬的斗志和积极的姿态。或许，它很平凡，只是一棵树而已，但是它并不平庸，它努力保持着自己生命的傲然姿态。

有这样一则寓言，让我们懂得，每个生命都不卑微，都是大千世界中不可或缺的一环，都在自己的位置上发挥着自己的作用。

一只老鼠掉进一个桶里，怎么也出不来。老鼠吱吱地叫着，发出了哀鸣，可是谁也听不见。可怜的老鼠心想，这只桶大概就是自己的坟墓了。正在这时，一只大象经过桶边，用鼻子把老鼠吊了出来。

“谢谢你，大象。你救了我的命，我希望能报答你。”

大象笑着说：“你准备怎么报答我呢？你不过是一只小小的老鼠。”

过了一些日子，大象不幸被猎人捉住了。猎人用绳子把大象捆了起来，准备等天亮后运走。大象伤心地躺在地上，无论怎么挣扎，也无法把绳子扯断。

突然，小老鼠出现了，一番辛苦之后，它终于在天亮前咬断了绳子，替大象松了绑。

大象感激地说：“谢谢你救了我的性命！你真的很强大！”

“不，我只是一只小小的老鼠。”小老鼠平静地回答。

每个生命都有绽放光彩的刹那，即使一只小小的老鼠，也能够拯救比自己大得多的大象。故事中这只老鼠正是星云大师所说的“有道者”，一个真正有道的人，即使别人看不起他，把他看成卑贱的人，他也不受影响，因为他了解自己的人格、道德，不一定要别人来了解、来重视。他会在自我的生命驿旅中将智慧的种子撒播到世间各处。

也许你只是一朵残缺的花，只是一片熬过旱季的叶子，或是一张简单的纸、一块无奇的布，也许你只是时间长河中一个匆匆而逝的过客，不会吸引人们半点的目光和惊叹，但只要你拥有自己的信仰，并将自己的长处发挥到极致，就会成为成功驾驭生活的勇士。

禅花解语：没有哪个人天生卑微地存在，正如没有哪朵花生来就是黑白的。

见性：化繁就简任自然

今日阶前红芍药，几花欲老几花新。

开时不解比色相，落后始知如幻身。

空门此去几多地，欲把残花问上人。

——唐·白居易《感芍药花寄正一上人》

唐朝龙潭崇信禅师跟随天皇道悟禅师出家，数年之中，打柴炊爨，挑水作羹，不曾得到道悟禅师一句半语的法要。一天，崇信对师父说：“师父！弟子自从跟您出家以来已经多年，可是一次也不曾得到您的开示，请师父慈悲，传授弟子修道的法要吧！”



道悟禅师听后，立刻回答道：“你刚才讲的话，好冤枉师父啊！你想想看，自从你跟随我出家以来，我未尝一日不传授你修道的心要。”

“弟子愚笨，不知您传授给我什么？”崇信讶异地问。

道悟并没有理会徒弟的诧异，淡淡地问：“吃过早粥了吗？”

崇信说：“吃过了。”

师父又问：“钵盂洗干净了吗？”

崇信说：“洗干净了。”

师父说：“去扫地吧。”

崇信疑惑地问：“难道除了洗碗扫地，师父就没有别的禅法教给我了吗？”

师父厉声说：“我不知道除了洗碗扫地之外，还有什么禅法！”

崇信禅师听了，当下开悟。

禅就是生活。吃了粥去洗钵盂，很平常也很自然，但这里蕴藏无限的禅机。其实，幸福也是如此简单，有人这样说过，“简单不一定最美，但最美的一定简单”。

在五光十色的现代世界中，应该记住这样的真理：活得简单才能活得自由。

住在田边的蚂蚱对住在路边的蚂蚱说：“你这里太危险，搬来跟我住吧！”路边的蚂蚱说：“我已经习惯了，懒得搬。”几天后，田边的蚂蚱去探望路边的蚂蚱，却发现对方已被车子轧死了。其实，掌握命运的方法很简单，远离懒惰就可以了。

一只小鸡破壳而出的时候，刚好有只乌龟经过，从此以后，小鸡就打算背着蛋壳过一生。它受了很多苦，直到有一天，它遇到了一只大公鸡。原来，摆脱沉重的负荷很简单，寻求名师指点就可以了。

一个孩子对母亲说：“妈妈你今天好漂亮。”母亲问：“为什么？”孩子说：“因为妈妈今天一天都没有生气。”原来，要拥有漂亮很简单，只要不生气就可以了。

一位农夫叫他的孩子每天在田地里辛勤劳作，朋友对他说：“你不需要让孩子如此辛苦，农作物一样会长得很好的。”农夫回答说：“我不是在培养农作物，而是在培养我的孩子。”原来，培养孩子很简单，让他吃点苦就可以了。

有一家商店经常灯火通明，有人问：“你们店里到底是用什么牌子的灯管？那么耐用。”店家回答说：“我们的灯管也常常坏，只是我们坏了就换而已。”原来，保持明亮的方法很简单，只要常常换掉坏的灯管就可以了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪，只有一人快乐

地走着，别人问：“你为何如此惬意？”他笑着说：“因为我带的东西最少。”原来，快乐很简单，只要放弃多余的包袱就可以了。

生活看似是烦琐的，其实很简单，因为人们不肯主动发问，主动寻求帮助，主动体会合作与和谐之美，才使整个生命变得复杂。

不如从今天起，好好修剪自己的生活，化繁就简，随性自然。在“任意妄为”中体悟本心、本性的自在圆满。

禅花解语：化繁就简，才能轻轻松松；自然而然，才能自由恣意。

守拙：晦而弥明，难得糊涂

江寺禅僧似悟禅，坏衣芒屦住茅杆。

懒求施主修真像，翻说经文是妄言。

出浦钓船惊宿雁，伐岩樵斧迸寒猿。

行人莫问师宗旨，眼不浮华耳不喧。

——唐·杜荀鹤《题江寺禅和》

禅宗有这样一句话：“晦而弥明，隐而愈显。”一个人的心境处在黑暗的现实中时，反而更加明朗；越是不动声色地隐藏自己的智慧，智慧的光芒就越是普照四方。

外表糊里糊涂的人可能才是深藏不露、大智若愚的智者；看似手脚笨拙的匠人也许才是心灵慧明的能工巧匠。默时有似痴呆，所以如晦如隐；照时智慧灵然，所以如明如显。

孔子曾说：“宁武子，邦有道则知，邦无道则愚。其知可及也，其愚不可及也。”意思是说，宁武子在国家政治清明的时候表现得非常机智，在国家政治混乱黑暗的时候就表现出很愚蠢的样子。他的聪明智慧我们也许能达到，但是他的“糊涂”我们怎么也赶不上。

生活中那些被称作“聪明”的人，算计来算计去，不过是为了眼前的一点蝇头小利，而这些东西实在不足挂齿，况且聪明总被聪明误，他们不算是真正的聪

