

# 禅 的人生智慧

禅语 · 禅思

詹衡宇 编著

知你不知道的，  
做你做不到的，  
看你看不到的，  
才是佛说的智慧。

如果说一个人从生到死是一次探究生命的过程，那么禅就是生命的极高智慧，是悟道的精髓，是打开心灵枷锁的一把钥匙，是帮助我们寻觅失去乐园的幽径。本书收集了五百余则流传千年的禅故事，字字珠玑，篇篇隽永，其中直指人心的智慧，读之如遭当头棒喝，如遇醍醐灌顶，是读者了解禅学的最佳读物，也是净化心灵的灵丹妙药。

家庭  
书库



如果说一个人从生到死是一次探究生命的过程，那么禅就是生命的极高智慧，是悟道的精髓，是打开心灵枷锁的一把钥匙，是帮助我们寻觅失去乐园的幽径。本书收集了五百余则流传千年的禅故事，字字珠玑，篇篇隽永，其中直指人心的智慧，读之如道当头棒喝，如遇醍醐灌顶，是读者了解禅学的最佳读物，也是净化心灵的灵丹妙药。

# 禅的人生智慧

禅语

·

禅思

·

詹衡宇 编著



万卷出版公司  
VOLUME PUBLISHING COMPANY



© 詹衡宇 2009

图书在版编目(CIP)数据

禅的人生智慧 / 詹衡宇编著. —沈阳: 万卷出版公司,  
2005.7

ISBN 978-7-80601-778-4

I. 禅… II. 詹… III. 禅宗—通俗读物

IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 079497 号

设计制作 /  智品书堂  
ZHIPIN BOOKS

家庭书库

禅 的 人 生 智 慧

出版者 万卷出版公司  
地 址 沈阳市和平区十一纬路 29 号  
邮 编 110003  
联系电话 024-23284089  
电子信箱 vpc@mail.lnpgc.com.cn  
印 刷 北京中印联印务有限公司  
经 销 各地新华书店发行  
幅面尺寸 710mm × 1010mm 1/16  
印 张 39  
字 数 350 千字  
版 次 2009 年 3 月第 3 版 2009 年 3 月第 1 次印刷  
责任编辑 丁建新  
书 号 ISBN 978-7-80601-778-4  
定 价 258.00 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



## 前言

人整天忙碌，为的是生活，为的是自身的温饱，可是这个“身”是什么？禅师说：“拖着死尸的是谁？”这个问题，一般人是不容易体会的，人们辛苦地奔波，求得自身饱暖之外，又要求种种物欲；物质生活丰富的同时却也常会让纯净的心灵日益枯萎；口腹之欲满足了，反而闭锁了本然的智慧。人们的生活，完全被一种不自觉的意识向前推动着，没有了个人心灵的真正自由；所以，此时的人们往往感觉到，虽然拥有了前人不曾拥有的物质生活，却也失去了最宝贵的自我。

禅者认为人的本性是虚空、寂静的，不落于语言、文字的，所以称为“本寂”，自认是不能言说的。现在的社会纷扰烦乱，物质生活奢侈浮华，但是，仍有不少人感到生活空虚，精神焦虑，苦痛有增无减。所以，这个能解决生命困惑，提高生命境界的禅学的出现在世界各地引起了高度地重视。

禅超越了人世间的五欲六尘，而试图获得更实在的和谐与宁静。禅就是自然而然，它与大自然同在，并没有去隐藏任何东西。用慧眼来看，大地万物皆是禅机，未悟道前看山是山，看水是水；悟道后，看山还是山，看水还是水。但是前后的山水的内容却大不相同了，悟道后的一切山水景物与

我同在，和我一体，任我取用，物我合一，相入无碍，这种禅心是何等的超然。

禅就如山中的一股清泉，它可以洗去你心灵的尘埃；又如天上一片浮云，让你逍遥飘流于四方。古代禅师的棒喝，那是在教禅；禅者的扬眉锁目，那是在论禅；一日不作，一日不食，这是在参禅，赵州八十行脚，这是在修禅；这些都留给后人很大的启示。台湾耕云先生讲禅是“无念、无相、无住”。无念是心离好恶、取舍、憎爱，远离一切来自“前尘因缘”的挂牵，而并不是否定外在一切事相，而是心不被外在的事物所牵制。无住，是不让心停留在一个地方而产生执著。

禅是不能用语言文字来说明，禅的经验就是“如人饮水，冷暖自知”，要靠自己品味。禅是生命的极高智慧，是悟道的精髓，是打开心灵枷锁的一把钥匙。

本书收集了三百余则流传千年的禅的故事，主要从禅语、禅思、禅道、禅趣、禅悟、禅味六方面来为你做一一阐述，字字珠玑，篇篇隽永，直指人心的智慧，读之如遭当头棒喝，如醍醐灌顶，是读者了解禅学的最佳读物，令您在自在放松的精神世界里净化心灵、开拓视野、汲取智慧。

禅的智慧就是快乐的智慧。人人都想拥有快乐，可是由于缺乏快乐之道，总是被痛苦的乌云所笼罩。禅告诉我们，人

生的种种痛苦是盲目追求“虚幻”的结果，

破除虚幻，就可达到真正的快乐。人生

处处流露着禅机，只要你全身心的投入进去，处处都可以领悟到禅的智慧。



# 目录

## 禅语

一休禅师在比叡山乡下时，有一天看到一群群的信徒都朝比叡山上走去，原来比叡山上的寺院在晒藏经。传说晒藏经的时候，如果风从经上吹拂而过，人沐浴这种风，能够消病除灾，增长智能，因此闻风而来的人不断地涌上山去。

拈花微笑 .....	3
途中珍重 .....	4
我不是佛 .....	6
桥流水不流 .....	7
晒经 .....	9
本分事 .....	10
一切现成 .....	12
佛心是什么 .....	13
棒与喝 .....	15
柔软心 .....	16
识得自性 .....	18
自己生命的呼声 .....	19
本寂 .....	21
何必问性 .....	22
唯我独尊 .....	24
无明的产生 .....	25
何为佛心 .....	27
解铃还须系铃人 .....	28

密传的心 .....	30
以心交心 .....	31
疑杀天下人 .....	33
蛤蟆还是茄子 .....	34
讨价还价 .....	36
风动幡动 .....	37
有无之间 .....	40
谁的罪过 .....	42
不 语 .....	43
听不到 .....	45
一滴水 .....	46
空中一片石 .....	48
盐贵米贱 .....	49
你有妻子吗 .....	51
让心安宁 .....	52
关你什么事 .....	54
清醒人生 .....	55
学佛与牧牛 .....	57
喝粥洗碗 .....	58
扫除微尘 .....	60
路逢猛虎 .....	61
修行要诀 .....	63
顺其自然 .....	64
庞蕴悟道 .....	66
无你无我 .....	69
不人为师 .....	70
发髻上的宝珠 .....	73
执著于名相 .....	75
贼入空室 .....	76
不为境动 .....	78
无刃剑 .....	79
珠在何处 .....	81
再打三十大板 .....	82

非佛非驴 .....	84
拂尘与棍子 .....	85
点金成铁 .....	87
致命金钵 .....	88
无迹可寻 .....	90
宝剑不可触 .....	91
喝茶去吧 .....	93
佛的烦恼 .....	94
赵州石桥 .....	96
和尚与解人 .....	97
没有大小 .....	99
一片石 .....	100
与众不同 .....	102
艳 诗 .....	103
一宿觉 .....	105
三心不可得 .....	108

## 禅 思

不落因果与不昧因果虽然只是一字之差，其境界却是大不相同。有没有因果轮回？断然肯定与断然否定都缺乏有力的证据，正确的人生态度是努力过好现实生活的每一天，因果轮回且随它去吧。

输与赢 .....	111
神通茶 .....	112
秀才参禅 .....	114
娘生褂 .....	115
但吃肉边菜 .....	117
超越祖佛 .....	118
恐汝落凡圣 .....	120
城外草 .....	121
求佛问道 .....	123



高僧何在 .....	124
吃饱了的人 .....	127
平常心是道 .....	130
不得道长短 .....	132
禅师法战 .....	133
冤枉棒 .....	136
长了眼睛没有 .....	139
野狐禅 .....	141
有无伎俩 .....	142
一喝镇五教 .....	144
太粗暴了 .....	147
我也有舌头 .....	148
生死自在 .....	150
将军的忏悔 .....	151
生死随缘 .....	153
堂中首座 .....	154
佛堂无佛 .....	156
得意忘言 .....	157
一无所求 .....	159
世事无常 .....	160
云水随缘 .....	162
谁是我们的后人 .....	163
母亲的爱 .....	165
卖生姜的汉子 .....	166
语冷心慈 .....	168
羚羊在哪儿 .....	169
石头路滑 .....	171
怎可动心 .....	172
死给你看 .....	174
里外不分 .....	175
地狱天堂 .....	177
传什么法 .....	178
正字与反字 .....	180

颈上的铁枷 .....	181
冷暖自知 .....	183
目 标 .....	184
好事不如无事 .....	186
闻到了吗 .....	187
吾心为悟 .....	189
不可说，不可说 .....	190
粗细之辨 .....	192
一与十 .....	193
不信是真谛 .....	195
那就是禅 .....	196

# 禪 語

空手把鋤頭，步行騎水牛；

人从桥上过，桥流水不流。





## 拈花微笑

一天，在灵山会上，大梵天王以金色优波萝花献佛，并请佛说法。可是，释迦牟尼如来佛祖一言不发，只是手拈优波萝花遍示大众，从容不迫，意态安详。当时，会中所有的人和神都不能领会佛祖的意思，唯有佛的大弟子——摩诃迦叶尊者妙悟其意，破颜微笑。于是，释迦牟尼将花交付给迦叶，嘱咐他说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传之旨，以心印心之法传给你。”

释迦牟尼佛祖在大庭广众之下，像这样一言不发，只是带着他那不动声色的笑意，从容不迫，宁静安详，其中奥妙究竟何在？

其实，释迦牟尼在这里所传示的，正是一种无言的心态——一种至为安详、静谧、调和、美好的心态，这是不能用任何言语和行为来打破的。这种心态纯净无染，无欲无贪，坦然自得，乐观自信，无拘无束，不着形迹，不可动摇，与世长存——即所谓“真如妙心”，亦即“普照一切、含藏万法”的“根本佛法”——“正法眼藏”之所在。所以迦叶与佛祖在灵山会上心心相印，仅只拈花微笑而已，没有任何其他表示，但一切尽在不言中，此时无声胜有声。而释迦牟尼最后对迦叶所嘱咐的话，也正好是对这种心态的最好说明。

### 智慧点睛

佛家讲究以心印心，因为终极智慧只可意会，不可言传。



## 途中珍重

灵训禅师在庐山归宗寺参学时，有一天突然动了念头想下山，因此向归宗禅师辞行。归宗禅师问道：“你要到哪里去？”

灵训照实回答：“回岭中去。”

归宗禅师关怀地说：“你在此参学13年，今天要走，我应该为你说些佛法心要。等你整理好行李，再来找我吧。”

稍后，灵训禅师先将整理好的行李放在门外，然后去见归宗禅师。

归宗禅师招呼道：“到我前面来！”

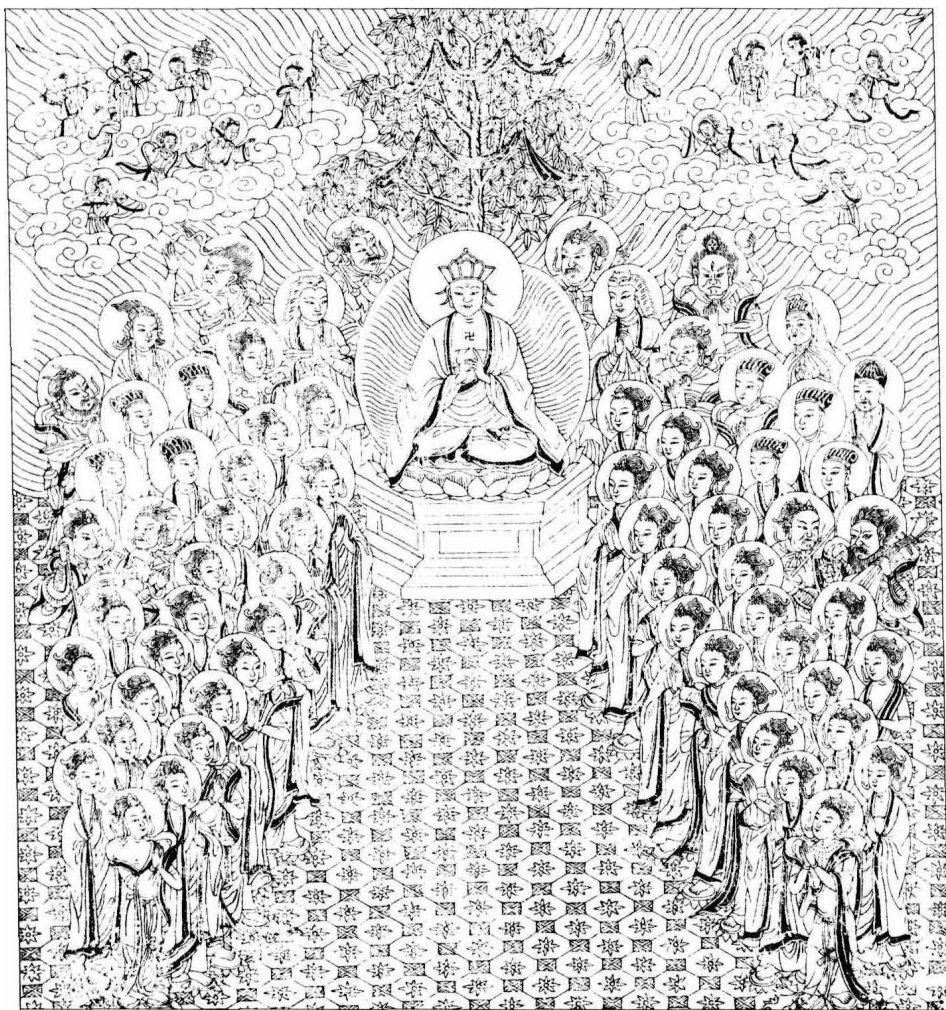
灵训禅师依言前行，准备聆听教诲。

归宗禅师轻轻说道：“天气严寒，途中多多珍重。”

灵训禅师顿有所悟。

### 智慧点睛

禅是如此平常，一句叮咛即可显现禅意。



### 华严大法

《华严经》言：佛在摩竭提国阿兰若法菩提场中，始成正觉。当时十方世界有微尘数菩萨，全为已证十住、十行、十回向、十地、等觉果位的法身大士，以及宿世大乘根熟的众生、天龙八部，全部云集而来，亲近于世尊，一心一意瞻仰。

于是如来在最初三七日，现卢舍那身，为诸大乘菩萨讲说圆满大法《华严经》。此经名叫顿教，共有七处九会三十九品。

佛成道后对于度化众生，也有先后顺序。现以日光为例：当日日出时，光明先照射高山，次照射幽谷，然后普照一切大地，但山又有高下，所以照也有先后。如来出现于世间，成就了无量无边智光，而度化众生也是如此，先度化菩萨，接着度化缘觉，再接着度化声闻，再接着度化善根已经成熟的众生，最后普遍度化所有众生。

## 我不是佛

有一个秀才住在寺中读书，自恃甚高，常以禅机和赵州禅师论辩。有一天秀才问禅师道：“佛陀慈悲，普度众生时总是顾顺人的心愿，不违众生所求，不知是不是如此？”

赵州禅师回答说：“是的。”

秀才又说：“我很想要禅师您手中那根禅杖，不知是否可以如愿得到？”

赵州禅师拒绝说：“君子不夺人所好的道理，难道你不懂吗？”

秀才机辩道：“我不是君子。”

赵州禅师当头大喝说：“我也不是佛。”

秀才虽然无以为对，心里却不认输。

又一天，秀才坐禅时看到赵州禅师从他身旁经过，但他看看禅师，并不理睬。赵州禅师责问道：“青年人见到长者怎么不站起来行礼迎接！”

秀才学着禅师的口气说道：“我坐着迎接你，就如同站起来迎接你。”

赵州禅师听后，忽然上前打了秀才一个巴掌！

秀才大怒，质问赵州禅师道：“你为什么打我？”

赵州禅师温和地说道：“我打你就如不打你。”

### 智慧点睛

自以为聪明的人所有的只是小聪明。



## 桥流水不流

梁朝的傅翕是一位颇具传奇色彩的人物，也是一位非常有修为的禅者，世称“傅大士”、“善意大士”。

傅大士留下了一首非常有名的偈语，“空手把锄头，步行骑水牛；人从桥上过，桥流水不流”，吸引了历代禅门人苦参。这首偈语看起来有些玄虚，叫人莫名其妙，其实是说，我们的肉身躯壳好比是房子，而佛性就是住在里面的真人。偈语赞颂这个主人公，提醒我们认识主人公，不要错认假相。

“空手把锄头”，是说拿东西的手（即肉体），就等于锄头，是主人公在指使我们运作。“步行骑水牛”，是说我们能够走路、奔跑，也是主人公驱使肉体的结果，就等于人骑在水牛上赶牛走路一样。“人从桥上过”，肉身就好比是桥，人就是主人公，人在世上不过住一段时期，等于在桥上走过去了。“桥流水不流”，是说我们这肉身壳是不长久的，是随时变迁的。人由少而壮，由壮而老，这“桥”不就是在流转、在变化吗？水是代表我们的佛性，它是不流动的，不动摇的，也无所谓来和去。

### 智慧点睛

浮生若梦，有人追求永恒，有人追求速朽。