

总主编◎张颢瀚 汪兴国

人文社会科学知识文丛

关于 **禅**
的100个故事

100 Stories of
Zen

确真降措仁波切
堪布土丹尼玛仁波切◎审定

100个故事，引导您进入禅的深奥哲理中，
在慌乱人生中找到依归，看到自己的真心。

“禅”是什么？青原禅师说，禅就是我们的“心”。这个心不是分别意识的心，而是心灵深处的那颗“真心”。

 南京大学出版社


总主编◎张颢瀚 汪兴国

人文社会科学通识文丛

关于 **禅**
的100个故事

100 Stories of
Zen

确真降措仁波切
堪布土丹尼玛仁波切◎审定

 南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

关于禅的 100 个故事 / 活佛确真降措仁波切, 堪布土丹尼玛仁波切审定. — 南京: 南京大学出版社, 2013. 11

(人文社会科学通识文丛/张颢瀚, 汪兴国总主编)

ISBN 978-7-305-12469-3

I. ①关… II. ①活… ②堪… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 275021 号

本书经上海青山文化传播有限公司授权独家出版中文简体字版

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

丛 书 名 人文社会科学通识文丛
总 主 编 张颢瀚 汪兴国
书 名 关于禅的 100 个故事
审 定 活佛确真降措仁波切, 堪布土丹尼玛仁波切
责任编辑 黄隽翀 编辑热线 025-83686029

照 排 南京南琳图文制作有限公司
印 刷 常州市武进第三印刷有限公司
开 本 787×960 1/16 印张 12.5 字数 247 千
版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-12469-3
定 价 28.00 元

发行热线 025-83594756 83686452
电子邮箱 jryang@nju.edu.cn

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购图书销售部门联系调换

江苏省哲学社会科学界联合会

《人文社会科学通识文丛》编审委员会

总 主 编 张颢瀚 汪兴国

执行主编 吴颖文 王月清

编 委 会(以姓氏笔画为序)

王月清 左 健 叶南客 刘宗尧

孙艺兵 汪兴国 李祖坤 杨金荣

吴颖文 张建民 张颢瀚 陈玉林

陈法玉 陈满林 金德海 金鑫荣

徐向明 徐爱民 潘时常 潘法强

选题策划 吴颖文 王月清 杨金荣 陈仲丹

李 明 王 军 倪同林 刘 洁

一花一世界，一叶一菩提

昔日，佛陀在灵山会上说法。世尊手持一朵鲜花，面对大家，不发一语。法座下的听众一个个面面相觑，不知所以，只有迦叶尊者会心一笑。佛陀看到后高兴地说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无实相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”于是，禅便在一朵花和一个微笑之间诞生了。

在中国的南北朝时代，禅宗二十八祖达摩一苇渡江，卓锡少林，将探究人生命意义的极高智慧和悟道的精髓传到了中土。经过二祖慧可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍、六祖慧能的大力弘扬，终于一花五叶，盛开秘苑，成为中国佛教最大的宗派。禅的故事也因此流传开来。

“禅”是什么？青原禅师说，禅就是我们的“心”。这个心不是分别意识的心，而是心灵深处的那颗“真心”。这颗真心超越一切有形的存在，却又包藏于宇宙万有之中。即使是看似平淡无奇的日常生活，也处处充满了禅机。宋朝的慧海禅师说：“青青翠竹，总是法身；郁郁黄花，无非般若。”可见禅不是什么神秘的东西，它是离不开生活的，所以我们人人可以谈禅。禅，是智能，是幽默，是真心，是你我的本来面目。所以说，关于禅的故事也就是关于心灵的故事。

置身于迷惘的都市，如果有缘走进这些心灵的故事，你会发现，禅如同清风甘泉，滋润了我们心灵的荒漠；又如同当头棒喝，让我们时刻保持着清醒。如果你想获取打开心灵解脱之门的那把金钥匙，寻觅到心中失去的乐园，就让我们在朝阳初升的清晨、在片刻休憩的午后、在彩霞满天的黄昏、在万籁俱寂的深夜，打开这本书来感知心灵的宁静吧！

本书用 100 则关于禅的经典故事并配以精美的插图来讲述禅的奥妙，让读者在轻松自然的享受中领悟禅独特的思想魅力。在本书编录的过程中，主要参考了《五灯会元》、《景德传灯录》、《无门关》、《碧岩录》、《星云文集》以及《金刚经》、《坛经》讲记中列举的公案。将其中的一些传奇、逸事、寓言、笑话故事进行精心筛选，罗列一书，以飨读者。

本书的每一则故事都阐明了禅的事理，浅近的文字中深含奥义。于理，或淋漓阐发，或缄默而不宣；于事，或描述细腻生动，或概括简洁而精粹。皆朗朗可读，妙趣横生。读者若是能在阅读中会心一笑，或是在掩卷后默默沉思，也算是成就了我们的一份功德。

目 录

第一章 禅者的棒喝

- | | | | |
|----------|----|---------|----|
| 一语喝退五百僧 | 2 | 一宿觉 | 16 |
| 打是亲,骂是爱 | 4 | 天龙一指禅 | 18 |
| 无位真人在何处 | 6 | 棒打喝杀是活法 | 20 |
| 有来处,也有去处 | 8 | 厚积薄发待机缘 | 22 |
| 无风起浪 | 10 | 如此一棒 | 24 |
| 野鸭飞过了无痕 | 12 | 仪山的捷槌 | 26 |
| 佛祖西来意 | 14 | | |

第二章 诸佛妙理,非关文字

- | | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 自有一双无事手 | 30 | 钓尽江波,金鳞始遇 | 38 |
| 蜂子投窗笑太痴 | 32 | 清清之水,游鱼自迷 | 40 |
| 大爱无言,大音希声 | 34 | 文字纸墨非真义 | 42 |
| 骑牛觅牛 | 36 | | |

第三章 行云流水话禅心

- | | | | |
|-----------|----|-----------|----|
| 体禅入微 | 46 | 平常心是道 | 57 |
| 出入得宜 | 49 | 千山走衲僧 | 59 |
| 根深方能叶茂 | 50 | 自古艰难唯一忘 | 60 |
| 泯灭恩仇 | 51 | 好事不如无事 | 62 |
| 心念一动,达及十方 | 53 | 诸佛法身遍虚空 | 63 |
| 拿得起,放得下 | 55 | 一子出家,九族升天 | 64 |

义学沙门寻羚羊	66	机缘相契,开悟证果	112
耍眼珠	68	割舍	114
五蕴山上无真我	70	为圣不增,为凡不减	116
野狐禅	72	一切现成	118
佛心的回响	74	布施金箔	119
我也可以为你忙	76	进入深山	121
非心不问佛,问佛非不心	78	安身在何处	123
未到曹溪亦不失	80	般若智慧是财富	124
有与无	81	处处是路	126
珍惜青梅子	83	画里的慈悲	127
百丈立清规	85	不给人怀疑	129
防山中贼易,防心中贼难	87	不作传声筒	131
捡一片,少一片	88	不知道	133
有多重	90	参禅的法器	135
体用一如,凡圣两忘	92	禅味生活	137
回向	94	化得今身是法身	139
佛堂无佛	96	无上法宝	141
只为有所以来	98	真心不昧	143
炷香增福	99	真正的自己	145
自性与法性	100	只手之声	146
最具魅力	102	松云度母	148
必修课程	104	早就放下了	150
快乐之道	106	何必苦追寻	151
找禅心	107	唾面自干	153
退即是进,与即是得	109	画饼岂能充饥	155
心净国土净	111		

第四章 禅,即是生活

喝茶吃饭亦是禅 158

镇州萝卜 160

禅在生活中	161
不缺盐酱	162
我们的禅道	164
有情与无情	165

一切皆禅	167
天堂净土	169
像牛粪	170
禅的妙用	172

第五章 参透生死始成佛

雪霁便行	176
铁笛横吹作散场	178
我往西方走	180
何须更问浮生事	182

一路顺风	184
形可变,性不可变	185
生乎?死乎?	187

第一章

禪者的棒喝

一语喝退五百僧

“有时一喝如金刚王宝剑，有时一喝如踞地金毛狮子，有时一喝如探竿影草，有时一喝不作一喝用。”

——《临济录》

径山禅师自弘法以来，门下聚集五百学僧，但大多数都散漫放逸，不肯用心参学。

一次，黄檗禅师叫临济到径山禅师那儿去，在临济出发之前，黄檗禅师问他：“你到径山禅师那里该如何应付？”

临济回答道：“老师放心，我自有办法。”

临济到达之后，不顾径山禅师正在讲法，径直闯进了法堂。还没等径山禅师抬起头来，临济就对着他大喝一声。径山禅师正要开口讲话，临济却掉头就走。

有一个学僧很不理解地问径山禅师：“刚才那位禅师为何如此无礼，怎么敢对师父大声吼叫呢？”

径山禅师答道：“他是黄檗禅师门下的弟子，如果你想知道为什么，何不自己去问他？”

学僧说：“弟子不知如何问。”

径山禅师说：“难道你们连大喝一声都不会吗？”

学僧说：“这有何难，不就是伸长脖子嚷一声吗？”

径山禅师当即大喝一声，随后问道：“这一喝，是什么意思？”

众学僧面面相觑，茫然不知如何应对。

径山禅师生气地说：“这是佛门狮子吼！上通天堂，下达地府，竖穷三际，横遍十方，你们这些平日里懒散惯了的学人，怎么会懂得这些！”

学僧们一个个羞得面红耳赤。

径山禅师平复了一下情绪，长叹一声说：“你们还是各寻出路去吧，别再这里虚度光阴了！”

禅师说完，疲惫地挥了挥手，颓然坐在那里，仿佛一下子衰老了十岁。

顷刻之间，学僧散去大半……



临济大喝一声，禅露机锋，或棒打，或口喝，一改过去的平和。其实无论采取哪一种方式，都是为了促使参禅者返心、猛醒，以便在“山重水复”之外，顿见“柳暗花明”。

径山禅师也是一位证悟很高的大德，经临济禅师猛然一喝，如醍醐灌顶，当即明白禅者教导后学契理容易，契机实难，故此自己也大喝一声，遣散十方学僧，让他们各自去寻找机缘。自古以来，所谓大德者，风格虽各有不同，但决不会蒙混学者。

小贴士

临济喝 临济义玄禅师是临济宗的祖师，他早年在黄檗禅师门下习禅，因此承袭了黄檗禅师严峻的禅风。临济禅师常以大声呵斥接引弟子，故世人称之为“临济喝”，以彰显他独特的禅教方式。

打是亲，骂是爱

“轰轰烈烈似雷霆，棒喝交驰不暂停。迫得顶门开正眼，相逢原是本
来人。”

——圆瑛法师

洪州的黄檗希运禅师是百丈怀海禅师的法嗣，相貌奇特，迥异常人，额间隆起如肉珠，音辞朗润，志意冲澹，倜傥不羁，人莫能测。后因人启发，往江西参马祖道一。然而道一禅师已经圆寂，黄檗禅师只好转而游学京师，在途中遇一老妇指示，前往洪州礼拜百丈怀海，得到怀海的印可，并说他有超师之见。

有一次，他来到寺院的厨房，看到负责煮饭的典座就严肃地问道：“你正在做什么呢？”

典座道：“我正在盛米给禅僧们做饭。”

黄檗问：“每天大约需要多少米？”

典座道：“每天三顿饭大约吃两石半吧。”

黄檗问：“是不是吃得太多了些？”

典座道：“哪里，我还担心不够大家吃呢！”

黄檗一听典座这么说，抬手就扇了他两个耳光。

典座心里委屈就去向临济禅师倾诉。

临济禅师听完典座的话很是气愤，他觉得典座的回答并没有什么罪过，黄檗凭什么要动手打人呢？他劝慰典座一番，并说：“我一定替你问一问这个老和尚，和他讲讲理！”

出乎临济禅师意料的是，他刚到黄檗禅师那里，还没等他开口黄檗禅师就先提起这事来。

临济禅师和颜悦色地说：“典座因为不明白为什么挨老师打，所以才托我替他问您一声。”

黄檗禅师一脸严肃地说道：“你是为他讨公道来了？”

临济禅师有些不服气地说：“难道他担心不够吃不行吗？”

黄檗禅师坚定地说：“为什么不答‘明天还要吃一顿’呢？”

临济禅师听后，气呼呼地举起了拳头，大声说道：“说什么明天，现在立刻就要

吃！”说罢，他的拳头就顺势挥舞过来。

黄檗禅师挺身站立，伸手挡住临济的拳头，高声责怪道：“你这个疯和尚，又来这里拔虎须！”

临济禅师一边怒吼着一边走出僧堂，黄檗禅师却是满脸欢喜，不住地说这只小虎的头上长角了。

后来针对这件事，沩山灵佑禅师问仰山慧寂说：“他们这两位禅师究竟是在做什么？”

仰山慧寂道：“老师的用意何在呢？”

沩山灵佑禅师说：“生了孩子然后才明白亲情的伟大。”

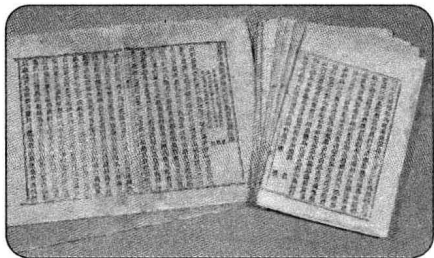
仰山慧寂道：“我倒不这样认为。”

沩山灵佑禅师说：“那你又有什么想法呢？”

仰山慧寂道：“这就好似把小偷领到自己的家里，让他偷自己的东西一样！”

沩山灵佑禅师听后哈哈大笑。

黄檗希运禅师是临济义玄禅师的老师，弟子打老师，这应视作忤逆，但黄檗却不以此为忤逆，还反过来赞美他的弟子临济。俗话说得好：“打是亲，骂是爱。”从禅宗接心上来说，这的确是别有一番深意了。



小贴士

禅 “禅那”的简称，梵语 dhyana 的音译。也有译为“弃恶”或“功德丛林”者。其意译为“思维修”或“静虑”。它是佛教的一种修持方法，分为祖师禅与佛祖禅。言思维修是依因立名，意指一心思维研修为因，得以定心，故谓之思维修。言静虑者是依体立名。其禅那之体，寂静而具审虑之用者，故谓之静虑。静即定，虑即慧，定慧均等之妙体曰“禅那”，也就是佛家一般讲的参禅。虚灵宁静，把外缘都摒弃掉，不受其影响；把神收回来，使精神反观自身即是“禅”。

无位真人在何处

“菩提自性，本来清净；但用此心，直了成佛。”

——《六祖坛经》

一天，定上座向临济禅师询问佛法大意。

临济听后，立刻下了禅床，擒住定上座的脖子，当头就是一掌。

定上座直愣愣地站在床前，不知所措。

旁边的僧人提醒他说：“还不赶快礼拜？”

定上座刚刚礼拜完，便豁然开悟。

直出直入，直来直往，是临济宗风。如果在临济机下悟得，便可翻天覆地，别有洞天。定上座被临济一掌打过，礼拜完毕，便找到了落脚之处。

定上座得悟之后，便不再出世，接人待物全用临济机锋，一辈子受用不尽。

一次，定上座在路上遇见雪峰、岩头、钦山三位禅师。

岩头禅师问定上座：“您是从哪里来的？”

定上座答道：“我从临济院来。”

岩头随口又问道：“临济大师还好吗？”

定上座说：“大师已经圆寂了。”

三人听后，感到十分意外，悲伤地说：“我们三人，特地去礼拜和尚，可惜福缘浅薄，和尚寂灭。不知和尚在日，有什么教诲，请上座举出一些让我们听听。”

定上座说：“临济禅师常开示说：‘在肉体之中，有一个无位真人，常常在你们的眼、耳、鼻、舌、身、意中出入，没有发现的人好好看看。’这时有个僧人说：‘请问大师，什么是无位真人？’临济便一把将其抓住，大声说：‘快说，快说！’这个僧人想说什么，临济便一把推开，说：‘无位真人，是什么干屎橛！’说完便独自回方丈去了。”

岩头禅师听后，不由得伸了伸舌头。

钦山禅师说：“为什么不称为非无位真人呢？”

定上座突然一把抓住钦山禅师的衣领，向他大吼道：“无位真人和非无位真人有什么不同？你来说！”

钦山禅师无言以对，脸红一阵、白一阵，羞愧地站在那里。

岩头禅师和雪峰禅师急忙上前向定上座谢罪，岩头禅师说：“大师息怒，这个小

和尚不识好歹，触犯了上座，望上座发发慈悲饶了他这一回。”

定上座说：“如果不是你们两位说情，今天我便捏死这个尿床鬼子。”

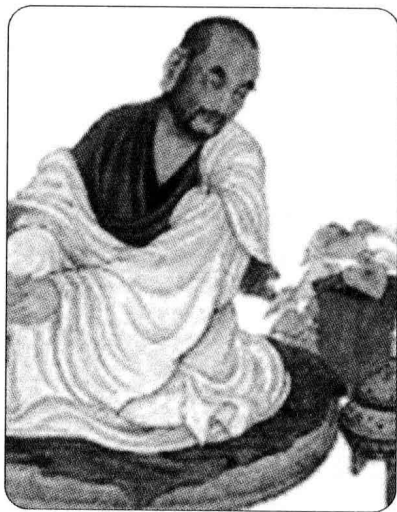
还有一次，定上座从镇州斋会上回来，正在桥上歇息之际，迎面来了三个座主。其中一个问道：“请问大师，什么是禅河深处探到底？”

定上座上前一把将其抓住，不由分说就要将他抛到桥下。

另外两位座主见状赶忙求情说：“算了，算了，是他触犯了上座，望大发慈悲放过他一次。”

定上座说：“如果不是看在两位座主的面，我就把他扔到河里让他自己‘探到底’去。”

定上座满腹疑情，被临济禅师一掌惊醒，从此大机大用，开天辟地。钦山禅师才拟议，便被骂作尿床鬼子。无位真人即是不落空间的绝对真人。那真人即是人的佛性。无位真人是超越时空的吾人本来面目，委屈地暂住在我们肉体之中。定上座要打钦山，主要怪他多嘴多舌；无位真人已经难寻难觅，非无位真人，又怎么证悟呢？那个座主于言句情理上思维，便差一点被扔到河底，着实好险！



小贴士

禅宗 它是中国佛教最主要的一个宗派。其以菩提达摩为中国始祖，故又称达摩宗；也因自称得佛心印，又称为佛心宗。这里根据初祖达摩大师依《楞伽经》与六祖惠能大师依《金刚经》而创立的宗派。禅宗的产生，也有它的历史因缘，正所谓“法不孤起，依境方生，道不虚行，遇缘即应”。

有来处，也有去处

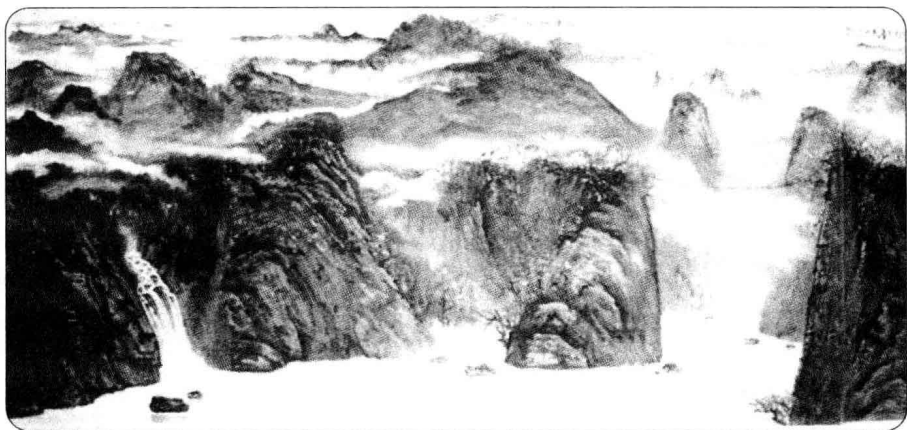
“今时学佛法者，且要求真正见解。若得真正见解，生死不染，去住自由。不要求殊胜，殊胜自至。”

——唐·临济义玄禅师

每年的四月十五日至七月十五日，是寺院禁足修行的时期，一般的禅僧不得随便外出。而临济禅师却在修行的半途就破禁而出，跑到黄檗山，去找他的老师黄檗希运禅师。

他兴致勃勃地来到山上，原本想和师父一同赏玩山水，却发现黄檗禅师正在佛前诵经，顿时觉得十分扫兴，心里想：“以前我一直以为老师是一个了不起的高僧，今天一见，不过是一个念经的和尚！由此看来，‘盛名之下，其实难副’绝非虚言。”想到此，失望之情溢于言表。

黄檗禅师看了看临济禅师拉长的脸，没有作丝毫的解释，依旧像往常一样留临济禅师住了下来。临济却认为老师也像一般人那样以音声求佛、以身相求佛，心里甚为不满，刚住了几天，就要下山。



黄檗禅师问：“你在安居的中途就来到这儿，已经是违犯禁戒了，现在夏安居还没有结束，你又要到哪里去？”

临济禅师说：“我来此本意只是想向老师请安，作一个短期的参访，目的既然达