

第一辑

捡走落叶

手把青秧插满田，
低头便见水中天。
身心清净方为道，
退步原来是向前。



牵挂越多，痛苦就越多。

花 瓶

禅师对弟子说：“把花瓶扔掉。”

禅师弟子痛苦地松开了手。

禅师有一个弟子苦心修行却得不到解脱之道。

这个弟子有两个很漂亮、很精致的花瓶，很多年来，他一直把这两个花瓶带在身边，寸步不离。每天修行完毕，总要擦拭这两个花瓶，对花瓶真是爱不释手。禅师知道后，就叫这个弟子拿着这两个花瓶来到自己面前。

禅师对弟子说：“把花瓶扔掉。”

弟子看了看地面，地面很光滑，很硬，花瓶掉在地上肯定会碎，便犹豫起来。

禅师又说了一遍：“把花瓶扔掉。”

弟子看了看手中的花瓶，经过比较后，决定扔掉左手的花瓶。他松开了左手，只听“砰”的一声，花瓶顷刻碎了，他的心也跟着颤。

禅师说：“把另一个花瓶也扔掉。”

弟子紧咬着嘴唇，痛苦地闭上了双眼，无奈地松开了右手，又听到“砰”的一声，另一个花瓶顷刻也碎了，眼泪顺着他的眼角流了下来。

禅师说：“现在，你惦念的东西没有了，可以安心修行了。”从此，弟子不再为花瓶感到牵挂，很快修成正果。

禅思一点通

人难以解脱的原因就是不易放下，而放不下的时候，无异于给自己套上了枷锁。正如有一句话：“人生而自由，但却无处不在枷锁之中。”你的心里是否也包着一层又一层的牵挂，或是有一颗又大又重的石头悬吊着，压得你喘不过气来？许多人“渴望自由”，却忘了人“生而自由”。把牵挂放下，不就解脱了吗？

真正的禅者内心是磊
落真实的。

说出痛苦

一个禅师说：“你平时总是讲人生是快乐的，而现在你却总说‘痛苦’、‘痛苦’的这不是自相矛盾吗？”

另一个禅师回答说：“明明身上很痛，却还要装作快乐的样子，这岂不更是自相矛盾吗？”

禅师每日与弟子开示，总是说：“快乐呀！人生真的是好快乐呀！”

有一天，他生病了，在病中他不时说：“痛苦呀，真的好痛苦呀！”

另一个禅师听到了，就来到他身边说：“一个得道之人，老是喊痛苦、痛苦的，这像什么话呢？”

生病的禅师说：“健康的时候快乐，生病的时候痛苦，这是自然的事，为什么不能说痛苦呢？”

来看他的禅师说：“你平时总是讲人生是快乐的，而现在你却总说‘痛苦’、‘痛苦’的这不是自相矛盾吗？”

生病的禅师说：“我平时就对弟子们说，做人一定要言行一

致。我在健康的时候 身上一点痛苦也没有 当然很快乐 可是我现在生病了 明明身上很痛 却还要装作快乐的样子 这岂不是更自相矛盾吗 况且 连内心真实的想法都不敢说出来 又何谈快乐呢？”

另一个禅师感慨地说：“看来我的修为境界还是没有你高呀！”

禅思一点通

人生中包含着苦乐的两面。“有苦才有乐 有乐亦知苦。”痛苦的时候要想到快乐的存在，快乐的时候也要明白苦的真相。生活就像五味瓶，酸甜苦辣俱全。禅者，就是要在苦乐年华中体味酸甜苦辣的百态人生，感悟世事无常的禅者智慧。

重要的是要问心无愧。

明者自明

大师根本听不清楚他的诉苦，因为一只狗儿正在屋外对月狂叫，不管怎么斥喝，那只狗依然叫个不停。

有一个村子，一个大户人家丢了一些钱财。丢钱的时候，一个人从那里路过，被别人看见，所以大家都认为是这个人偷的。但是这个人并没有偷钱，他感到很委屈，但却无处申辩。他忍受不了众人的指责，就专程上山去找大师。

这个人说：“我该怎么办，事实上我根本没做这样的事，但他们却这样批评我！”

大师根本听不清楚他的诉苦，因为一只狗儿正在屋外对月狂叫，不管怎么斥喝，那只狗依然叫个不停。

于是大师对这个人说：“你先静下来，听听这只狗叫，再看看月亮，然后想想那些向你狂吠的人——不管他们怎么批评你、侮辱你，但是吠者自吠，明者自明，不是吗？”

禅思一点道

禅者，不怕别人误解，最重要的是要做到问心无愧。在生活中也一样，不要因为别人误解而不平，不要因人生的艰难而不平，励精图治，总会有机会光临。

瑞典科学家阿列纽斯 1882 年在瑞典科学院物理学家爱德龙德的指导下，进行了测定电解质导电率的研究工作。他把测定结果写成一篇博士论文寄给母校乌普萨拉大学，由于该校学位评议委员会的成员们还不理解论文的深刻意义，因而错误地将之评为四等。“四等”就意味着参加博士考试的失败。虽然遭到打压，但是阿列纽斯知道，自己的论文并没有问题。他没有退却，没有消沉，而是将这篇落选的博士论文和一封附信一起寄给德国加里工学院物理化学家奥斯特瓦尔德。奥斯特瓦尔德仔细地阅读了论文和来信后，被深深地打动了，连呼“真了不起”。1844 年 8 月，他亲自去瑞典访问了阿列纽斯，对那篇落选的论文给予了高度的评价，并代表加里工学院授予他博士学位。阿列纽斯在此基础上继续努力，1903 年因这一成就获得了诺贝尔奖。

人间不平事，不知有多少。矢志进取的人，没有抱怨，没有烦恼，惟有不断地进取。

别把心绷得太紧。

平常心

弟子说：“这么简单，我为什么就没有想到呢？”

禅师说：“你一天到晚都在用功，根本无暇思考。这就如同装满水的葫芦，摇不动，如何化盐，又如何开悟呢？”

弟子向禅师请示：“禅师！我一心想得道。为此，我时时打坐、刻刻念经、心无杂念，我想在您座下没有一个人比我更用功了，可我为什么还是无法开悟呢？”

禅师拿了一个葫芦、一把粗盐，交给弟子说：“你去将葫芦装满水，再把盐块倒进去，使它溶化，你就会开悟了！”

于是，弟子遵嘱照办。没过多久，弟子跑回来说：“葫芦装满水后，盐块只能装在葫芦口上，可是这么小的口，盐块什么时候才能溶化呢？”

禅师拿起葫芦倒掉了一些水，把盐块装在葫芦内，只摇几下，盐块就溶化了。

弟子说：“这么简单，我为什么就没有想到呢？”

禅师说：“你一天到晚都在用功，根本无暇思考。这就如同



再简单的问题，功夫没有下对地方也是找不到答案的。
只会用拙劲而不会用巧劲，只会把事情搞砸。

装满水的葫芦 摇不动 如何化盐 又如何开悟呢？”

弟子问：“难道不用功可以开悟吗？”

禅师回答：“非也。时时打坐、刻刻念经、心无杂念，过于执著，连思考的时间都没有，这样反而会适得其反。修行如同弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音，要保持平常之心才是悟道之本。”

弟子领悟了禅师的用意，连连叩谢。

禅思一点通

世间事，不是一味执著就能办成的，读死书而不活用，不能获益。留一点空间，给自己转身；余一些时间，给自己思考，不急不缓，不紧不松，会更容易进入禅的境界。那就是入道之门。

坚守平淡的心境。

扫 地

老和尚心中自是了然，向他唱了一首歌：“扫地扫地扫心地，心地不扫空扫地，人人都把心地扫，世上无处不净地。”

有一位老和尚，每天天蒙蒙亮，就开始扫地，从寺院扫到寺外，从大街扫到城外，一直扫出离城十几里。天天如此，月月如此，年年如此。

小城里的年轻人，从小就看见老和尚在扫地。那些做了爷爷的，从小也看见这个老和尚在扫地。老和尚虽然很老很老了，但就像一株古老的松树，虽不见它再抽枝发芽，可也不见它衰老。

据说军阀孙传芳部队里有一位将军在这小城扎营时，突然起意要放下屠刀，恳求老和尚收他为佛门弟子。这位将军丢下他的兵丁，拿着扫把，跟在老和尚的身后扫地。老和尚心中自是了然，向他唱了一首歌：“扫地扫地扫心地，心地不扫空扫地，人人都把心地扫，世上无处不净地。”

禅思一点通

有人觉得扫地、扫地 还是扫地 生活太平淡 太清苦 太寂寞。其实这位老和尚就是在这平淡中，给小城扫出了一片净土，为自己扫出了心中的清净。平淡中的心明清净才是人生智慧的提炼和升华。

品性是无价之宝。

偷不走心

禅师面对微笑，淡淡地说：“小偷可以偷走我的袈裟，可是他却偷不走我的心。”

有一个禅师云游四方，后来他走到一个村子之中，在此居住并弘法。

有一天，一个富人家失窃了，丢失了很多值钱的东西。于是富人顿足捶胸，痛哭流涕。禅师看到后对这个富人说：“小偷虽然偷走了你很多东西，可是他却偷不走你的心。”

富人听了，不满地说：“小偷又没偷走你的东西，你当然不心疼了。”

禅师并没有生气，也没有反驳，只是笑而不答。

又有一天，禅师的袈裟被盗了。禅师的这件袈裟并非普通之物，而是寺院的镇寺之宝。富人听说后，迫不及待地跑来，希望看到禅师痛哭流涕的样子。

禅师仍然是面带微笑，淡淡地说：“小偷可以偷走我的袈裟，可是他却偷不走我的心。”



什么都可以丢，但是惟独心不可以丢。因为还有什么东西能比心更宝贵呢？

富人不禁为禅师的境界所打动。

禅思一点通

世人总以为，金银财宝是最重要的，所以往往忽略了自身

品性的价值。禅师微笑着说：“小偷可以偷走我的袈裟，可是他却偷不走我的心。”其含义在于，每一个人自身的品性中都有无限的宝藏，正如珠宝自身不能认知自己的价值，必须假以人们的智能去分辨，否则只不过是一些没有知觉的东西而已。所以尽管袈裟很珍贵，但是和品性的价值比起来，又能算得了什么呢？

世人想着从无到有，
禅者想着从有到无。

无 心

禅师说：“禅的最高境界是从有心到无心，如果有一天你善待病人而不知其为善待，从有我到无我，就会脱离生死挂虑了。”

有一个医生精于医术，因为不太用心看病，所以不少病人去世。看到病人痛苦地死去，他的心中也对死亡感到十分惧怕。

有一次，他在出诊路上遇到一位僧人，于是请教：“怎样才能不惧怕死亡？”

僧人说：“学会禅后 就不用怕死了。”在僧人的提示下 医生前去参访禅师。

禅师说：“禅并不难学，你既然是医生，首先就要好好对待病人！”

医生听了，回去后利用自己的医术给很多病人治好了病。为此，他还列了一张单子，单子上写着被他治好的病人的名字。他把这张单子拿给禅师，并说：“我治好了这么多人，有的人没有钱治病 我都不要钱 我学禅学得是不是很好了？”

禅师说：“禅的最高境界是从有心到无心。如果有一天你善待病人而不知其为善待，从有我到无我，就会脱离生死挂虑了。”

医生从此给人看病，不再记挂自己所做的好事，很快摆脱了对生死的惧怕。

禅思一点通

一个人放弃了责任，放弃了爱心，怎么能入禅呢？只有参透了“无”的真谛，从有心到无心，从有我到无我，从有生到无生，那才是绝妙的禅境啊。