

打开另一个心眼，不做那葬花的黛玉，要做那拈花的佛陀弟子，勘破如梦花，笑看云卷舒，潮起落，世界流光溢彩……本书以六种方式、六种颜色解读禅之花，拂去玄妙飘忽，禅机历历自现。

禅

是一株如梦花

前世宿缘，今生约定，红尘读禅，如梦相似，你就是那沉睡的牡丹，等待禅的唤醒。

张俊◎编著 艾嘉◎插图

石油工业出版社

禅

张俊◎编著



如梦花

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅是一株如梦花/张俊编著.

北京: 石油工业出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5021 - 6849 - 0

I. 禅…

II. 张…

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 167895 号

五彩的禅，养心的妙药

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网址：www. petropub. com. cn

联系电话：(010) 64523558

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

710 × 1000 毫米 开本：16 印张：20. 75

字数：300 千字

定价：29. 80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

前言

五彩的禅,养心的妙药

禅就是神秘的宗教吗?

禅就是古刹青灯、清贫孤独吗?

禅就是唯心主义的哲学吗?

禅就是“不可思议”的另一个世界吗?

不!

禅全称“禅那”,本意就是“静虑”,固然讲究无虑静思,亲近自然,但是不一定非要古刹青灯。

心中有禅,有静,红尘浊世、随时随地皆可修习。

禅固然是唯心主义的,可是想一想,在今天,有多少横流的物欲像厚重的帷幕,把我们的心包裹捆绑得喘不过气?

禅,是养心的妙药,是治疗灵魂创伤的灵丹。

有一些禅的言语、公案按照常理来判断,固然是不可思议的,可是,“常理”难道就是唯一的真理吗?

有时候,正是“常理”、“常识”遮蔽着我们的眼睛、困扰着我们的心灵。

何不换一个角度,转变一种思维方式来看待这个世界呢?

禅,是哲学,是奇妙的智慧。它让我们头脑清醒,思想敏锐,发现世

禅

是
一
株
如
梦
花



界的另一种样子,生活的难题和烦恼也就迎刃而解。

禅,是生活,是吃穿住行。它关怀现实人生,注重当下的平凡生活。穿衣吃饭是道,担柴运水也是道,它并不神秘,禅门从来对所有人开放。

禅,是快乐,是到达彼岸的浮木。众生如盲龟,在烦恼的大海里苦苦游弋,禅就是近在眼前的浮木,可是又有几人能够偶然触碰,顺利渡河?

禅,是优美,是从容,是慈悲。万水千山,郁郁黄花,青青翠竹,芸芸众生,怎么看怎么都是欢喜,都是善良美丽。

禅,是幽默,是洒脱,是拈花低眉,也是仰天长啸,发现禅和禅者的个性,禅也平添几分亲切可爱。

禅,是诗,是歌,是诗情画意。禅僧悟道,诗意盎然;诗人做诗,禅韵袅袅。文学与禅交相辉映,碰撞出璀璨的艺术火花,让我们采撷其中的一朵两朵,静静地咀嚼欣赏。

作为一种深刻的思想和智慧,妙慧禅是深青色的,像浩渺的苍穹引起我们的无限遐思。

诗经曰“素以为绚兮”。生活禅是素白色的,正如禅之深刻,绚烂之极,归于平淡,从寡淡的白开水中尝出味道,在朴素的白纸上绘出清雅的图案,方知人生真味。

快乐禅是橙黄色的,像冬日暖阳,像春天的第一朵花,让我们即使身处寒冬,浑身也充满暖意,心中也装满希望。

优美禅是淡蓝色的,像无言的万里长空,阐释着美,也蕴含着善。

个性禅是火红色的,像熠熠的火光,像正午的太阳,让我们身心舒畅,为之欢欣鼓舞,为之会心一笑,为之热血沸腾。

文学禅是五彩斑斓的,它们生动活泼、不拘一格,像花园,像万花筒,折射着迷人的光彩和影像。

还犹豫什么呢?让我们从这些生动的小故事中理解禅、体味禅,禅意盎然、快乐无忧地栖居在大地上!

编者 2008 年 12 月于成都·西华大学

目录 contents

第一章 如梦花之深青： **妙慧禅**——打开心眼看世界

在禅宗经典《金刚般若波罗蜜经》中，“般若”是梵文音译，意为圆融无碍，恰到好处，绝对完全的大智慧，本书称之为“妙慧”。经题的意义，指以金刚一样无坚不摧的大智慧，破除一切烦恼，达到永恒安乐的幸福彼岸。

“妙慧”不同于常见的智慧，甚至是对日常智慧的一种颠覆和挑战，打开你的心眼，通过禅的指引，你会看到一个全新的世界。

杯子满了 2

杯子满了，无法续茶；俗见不空，无以论道。

一株如梦花 3

参透禅机的人，更懂得鲜花之美。

你就是佛 4

保持自性，你就是佛！

禅

是

一

株

如

梦

花



汾山的火种 6

发现自己本性中的善,珍惜自己本性中的善,按照善来行事,就是成佛。

手指和月亮 8

当你听不懂某些高深的术语,不必灰心,去吹吹风,看看月亮吧。

真理与邪见 9

真理有时候掌握在少数人手中,并且被不能领悟的人斥为“邪见”。

唯嫌拣择 11

头头是道,物物皆真,心境俱忘,泯然平怀,不要说美,不要说丑,甚至不要用眼睛去看,自是一片好风景,一个好人生。

佛法无言 13

佛祖自称“吾四十九年在此,未曾说一字”。

不可思议的禅 15

必须打破你我、物我的界限,物我两忘,消灭一切差别和对立,才能够获得生命的意义,解脱一切烦恼。

到底多少人 17

禅,是超理性、超逻辑的。

一个与十个 19

宇宙万物,千差万别,都在禅心中圆融平等!

野狐禅 21

在任何一个两难命题面前,智者既不“向左走”,也不“向右走”,而开辟第三条道路,“向上走”。

自家宝藏 23

每个人都有你的宝藏,那就是一颗善良纯真的心。

知“道”不知“道” 24

学得越少,以为自己知道得很多;学得越多,发现自己知道得很少。



俱胝竖指	25
所谓的“真理”，其实跟拇指一样，是极为平凡的；然而又是难以模仿的。	
仁者心动	27
我们总是执著于外界的现象而忽略了自己的内心。	
本来面目	28
智慧是力量，智慧还是胸怀。	
正与邪	30
人控制物质，是福祉；人被物质所控制，是灾难。	
谁落于空洞	32
大象无形，大音希声。	
自伞自度	34
成佛是你自己的事情，只能依靠自己。	
一片石	35
只要有一份诚心，何必太在意形式呢？	
离地六寸	36
智者有时候“像”愚者，但是智者永远不“是”愚者。	
禅宗心要	38
乌云遮蔽天空，白云同样遮蔽天空。	
茶杯的正与邪	40
邪人说正理，正理也是邪。正人说邪理，邪理也成正。	
通身是眼	41
观世音菩萨有千手千眼，哪一个眼睛才是正眼呢？	
要眼珠	42
“心眼”需要自己去领悟，而不是要来的。	

禅

是
一
株
如
梦
花



心与性 44

心性本是同一的,只是因为迷、悟的境界而有所差别。

第二章 如梦花之素白: **生活禅** ——行走坐卧皆修行

禅宗是一种迥异于世俗的人生观和世界观,但是不等于它高蹈虚无,不食人间烟火;反之,历代禅师都主张“平常心是道”,将禅道落实于最朴素的日常生活,化为亲切平易的人生境界,行走坐卧,搬柴运水,饥餐困眠就是参禅,而否认离开生活去求“玄中玄”。如果学人求教“玄妙之说”时,禅师则以“玄杀你”、“莫道我解佛法”等当头痛击,指出离开日用别求玄妙的行为与禅背道而驰。

道是平常心 46

吃粥、洗碗、喝茶、睡觉,这些平凡得不能再平凡的日常生活就是悟道的途径。

枯木禅 48

禅,有时候要超越生活,但更多的时候,禅本身与生活是合一的!

一片菜叶 50

珍惜自然的每一份馈赠,哪怕是一片菜叶。

糖饼与唯识论 51

是把它叫做糖饼,还是不把它叫做糖饼?

智常斩蛇 53

对自我的关注,应该就是在“此时此刻”。

一日不作,一日不食 55

没有比劳动更划算的生意了。

不知最亲切 57

禅师把自己变成一个平常人,“不知道”真理,只知道生活,因而简单和轻松。

一切现成 58

困扰我们的不是当下的生活,而是负担沉重的心灵。

谁更危险 60

佛法在世间,真正的佛理说出来,三岁的小孩子都懂。

早餐凉了 61

我们可以想着未来,可是必须活在当下。

佛心 62

平凡的生活是真理和智慧的来源,我们还有什么理由厌烦、蔑视它呢?

心净国土净 64

生活中不是没有宁静和禅意,而是你错过了它们。

用功 66

吃饭时不肯吃饭,百种思量;睡觉时不肯睡觉,千般计较,这和自然是相悖的。

名医的烦恼 67

一个人身在俗世而能够勇于承担,保持爱心,就是参禅。

老人做什么 69

从生活的琐事中发现快乐和满足,快乐就变得唾手可得,而且取之不尽、用之不竭!

什么时候晒香菇 70

该做的事情,不要企图假手他人,也不要等到明天。

圆梦 71

宏伟的目标也需要脚踏实地、点点滴滴地完成!

禅

是

一

株

如

梦

花



6

隐居之处 72

不要总是对别人的道路左顾右盼,认准了自己的道路就坚持走下去吧!

陈操悟禅 74

一切世间法,皆是佛法。

有和无 76

法无定法,禅亦无定法。

状元挑水 78

在艰苦中磨练、砥砺孩子的意志和吃苦耐劳的精神。

留点平常心 80

留一点空间,给自己转身;留一点时间,给自己思考。不急不缓,不紧不松,才是入道之门。

为谁布施 82

真正的善行是发自内心而不求回报的。

不可替代的五件事 83

了悟就像穿衣吃饭一样,是自己的事情,任何人不可替代。

无心禅 84

禅的无心状态,也是做事情的最高境界。

良宽教甥 86

不说破,留给他人思考的余地,相信他们能够思考,他们通过自己思考得出的结论,比强行灌输进去的效果要好。

高与远 88

退一步才能冲得更远,谦卑的反省之后才能爬得更高。

天堂地狱 89

当下自心清静,即是天堂;当下烦恼,即下地狱。

荔枝之缘 91

心里虔诚,一串荔枝就可感动老师倾囊相授;心里不敬,再重的礼物恐怕也会吃闭门羹。

不淋一人 93

“绵绵阴雨二人行,怎奈天不淋一人”,这是为什么?

我是侍者 94

学习是自己的事情,别人的帮助是有限的。

老僧何似驴 96

学生是坦率的,因为老师是豁达的。

一堆柴 98

有时候,读书需要“不求甚解”。

哑巴吃黄连 100

人生、人情、爱情、家庭、婚姻、工作,其中的酸甜苦辣,不都是自己去体悟吗?

夜游 102

有时候,宽容地对待别人的错误,是促使他改正的最好方法。

祖师西来意 103

禅宗主张不立文字,但实际上很多禅师善于设置比喻,是运用语言文字的大师。

雪峰悟道 105

佛法必须是你自己心中悟出,脑中想出,胸中流出。

园艺和教育 107

园艺和教育,颇有相似之处。

心灵的重量 109

禅的教育也许有时候是不合常理的,但永远是这样生动、深刻和活泼!

禅

是

一

株

如

梦

花



谁识真容..... 111

别人并不因为你的相貌而否定你的善良,并不因为你的个子而忽视你的能力,并不因为你的成绩而看不见你的美好心灵!

与佛陀赌博..... 112

没有不成材的学生,只有不成功的教育。

赵州勘婆..... 114

没有放之四海而皆准的真理。

磨砖成镜..... 116

禅悟靠自己,但师之作用,切不可小觑。

石头路滑..... 118

掌握了本质,便可以变化万千。

梅子熟也..... 120

禅门的教育脉脉相传,非常成功。

第三章

如梦花之橙黄:

快乐禅

——烦恼炼成佛性宝

常人之心,皆远烦恼而求快乐,求到极处,又生烦恼,循环不已。其实六祖惠能在注解《金刚般若波罗蜜经》时,很好地阐释了智慧、烦恼和佛性的关系:人就像一座山,山里面有佛性金,有烦恼矿,而人浑然不觉;佛性宝寓于烦恼矿之中,须有智慧工匠,凿破自己这座山,显出烦恼矿,以觉悟火烹炼,就可见到了然明净的金刚佛性。所以烦恼无须灭绝,疏导化解之,即可得自在快乐。

万事随缘..... 124

应该将干枯的概念归还于生机洋溢的禅悟本身。

- 谁缚谁解..... 126
本来没有什么束缚,何必非要念念于求取解脱呢?
- 达摩安心..... 128
除了你自己,没有人,没有事情能够让你烦恼。快乐与否,全在你自己身上,责无旁贷。
- 菩提本无树..... 130
本来无一物,何处惹尘埃。
- 野人..... 132
驱除心魔,即得净土;战胜自己,即能成佛。
- 像牛粪..... 134
不要随意贬低、侮辱别人,那其实是暴露了你内心的阴暗,也是在贬损你自己。
- 住在何处..... 136
只要自觉心安,东西南北都好。
- 农夫超度..... 138
现代社会,学会“双赢”,学会“利人利己”而不是“损人利己”是非常重要的。
- 畸形..... 140
过犹不及,任何为人处事皆如此。
- 脾气是父母生的吗..... 142
你是自己优点和缺点唯一的主人。
- 广圆禅师..... 144
看别人用显微镜,鸡蛋里面挑骨头;看自己用放大镜,而且只看到优点。标准不同,怎么能够得到公正的结果呢?
- 一切皆禅..... 146
你说一切皆禅,我却说是阴差阳错!

禅

是

一

株

如

梦

花



- 无心茶..... 148
禅者喝茶,悟的是禅机,品的是人生。
- 捡落叶..... 150
地上的落叶捡不干净,我捡我心地上的落叶,终有捡完的时候。
- 活得快乐..... 151
金钱要布施才快乐,爱情要奉献才快乐,名誉要用来服务大众,才会快乐。
- 妻子偷人..... 153
爱生气的是俗人,不爱生气的是高人。
- 防心中之贼..... 155
心中的烦恼从何而来?很多时候都是自己假想的。
- 地狱与极乐..... 156
一念之间,你就可以活在天堂,也可以活在地狱。
- 为什么种兰花..... 157
你不是为了烦恼和生气而工作、生活的。
- 快乐是佛..... 158
快乐无忧,故名为佛。
- 只偷一次..... 159
真正持久从容的快乐,只在一个地方,那就是我们的心上。
- 空空如也..... 161
那些让我们烦恼不堪的人、事、物,真的对我们那么重要吗?
- 放下屠刀..... 162
想一想,我们是否曾经在某一不该走的道路上“停不下”?
- 快乐与痛苦..... 164
遇到热烘烘的快乐,你就尽情尽兴地笑;遇到冷冰冰的痛苦,你就酣畅淋漓

地哭。

放下..... 166

求而不放,本应美好的东西反而变成我们的桎梏,把我们捆绑得喘不过气来。懂得放弃是一种智慧。

草木能成佛吗..... 168

我们要当下认识自我,不要去攀缘其他。

何方怪物..... 170

人生中往往会遭遇到很多困扰与烦恼,而其中最大的困扰往往是来自于自己!

老武士和年轻武士..... 171

冷静、从容地笑对别人的挑衅,是对别人、也是对自己的宽容!

大鹏鸟和小麻雀..... 173

总是以自己的劣势去和别人的优势进行比较,怎么能够不产生烦恼呢?

第四章 如梦花之淡蓝: 优美禅——万水千山只等闲

《景德传灯录·慧海禅师》曰:“青青翠竹总是法身,郁郁黄花无非般若”,指的是禅者开悟之后,真心流露,观翠竹黄花、石头瓦块皆为佛性,山带笑,水含情,优游四方,左右逢源,无不自得。

拈花微笑..... 176

茫茫人海,当拈花的手和微笑的脸不期相遇,语言黯然失色,世界不复存在。

禅

是

一

株

如

梦

花



12

禅的时间观 177

日面佛寿长一千八百岁,月面佛寿仅一日夜,马祖禅师为什么要把二者混为一谈呢?

葬礼 179

安然面对别人的非难与误解,坚持自己心中的原则和宁静。

慧可“谈”禅 181

有时候,行动比语言更会说话。

不雕琢 183

不雕琢就是最好的雕琢。

景岑游山 184

始随芳草去,又逐落花回。

月亮偷不去 185

每一个人,自性中都有无限的宝藏,假如能识得自家宝藏,何用偷窃他物?

赵州石桥 186

每一个人心中都架起一座桥吧!度他人,也度自己。

并无功德 187

行善的本质在于那样做让你感到内心的满足、快乐和宁静,这就是行善最好的回报。

随流去 188

一池荷叶衣无尽,数树松花食有余。

雪霁便行 190

注定要走的时候,是留给世界一个优美的背影,还是滂沱的泪水?

苦瓜的味道 192

苦瓜就是苦瓜,不管怎么都不能够变甜。