

茶密修养禅文化丛书03

行方便法◎济无数人

悟义◎著

# 禅

## 者的秘密

### 【禅茶】

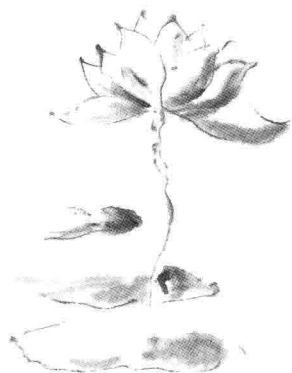
饥来吃饭困来眠 真实不虚中国禅



# 禅者的秘密

【禅茶】

饥来吃饭困来眠 真实不虚中国禅



## 图书在版编目(CIP)数据

禅者的秘密·禅茶/悟义著.——上海:文汇出版社,  
2013.7

(茶密修养禅文化丛书)

ISBN 978-7-5496-0951-2

I.①禅...II.①悟...III.①禅宗—关系—茶叶—文化  
—中国—通俗读物 IV.①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第160434号

---

## 禅者的秘密·禅茶

作 者/悟 义

责任编辑/戴 铮

插 画/静 岩 毛励铭

装帧设计/毛励铭

出版发行/  文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销/全国新华书店

印刷装订/上海新文印刷厂

版 次/2013年7月第1次印刷

开 本/640×960 1/16

字 数/60千字

印 张/15

印 数/1-16000

书 号/ISBN978-7-5496-0951-2

定 价/42.00元

---

本书经上海市民族和宗教事务委员会审定

## 作者简介

“茶密修养”由悟义老师根据自己的实修体悟而创立，系统归纳升华了恩师北大哲学博士静岩老师三十多年的禅修、艺术人生的经验、感悟和智慧，为现代人舒缓心理压力，提升精神修养探索了一条有益的途径。

“茶密修养”不属于任何教派，通过对东方传统儒释道三家文化的深入理解，从而实现身心灵和谐自在、健康快乐幸福人生。

悟义老师的主要著作：

《茶密人生》主要讲述悟义老师如何身心转化的过程；

《茶密功夫》主要讲述“茶密修养”12种功夫的来源；

茶密修养禅文化丛书01：《茶密禅心》主要讲述“中国禅”的思想、起源、特色；

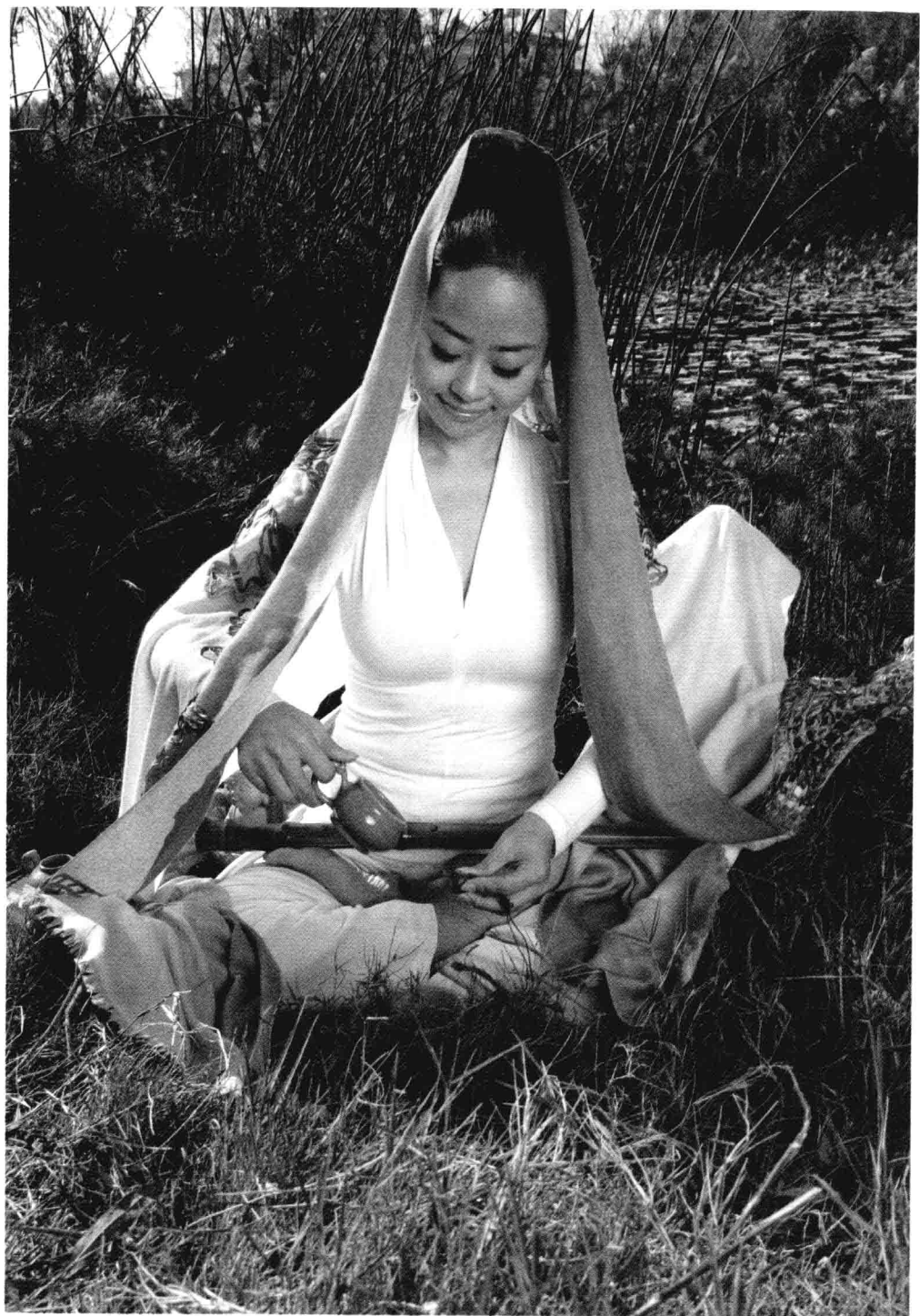
茶密修养禅文化丛书02：《禅者的秘密·饮食》主要讲述禅者如何对待饮食，如何在实修中调理身体。



茶·密·修·養

作者联系方式：

chami@vip.163.com



此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

禪不離茶 茶不離禪

禪即是茶 茶即是禪

紫禪

相應

禪

茶不

二



继《茶密禅心》面市后，出乎意料地得到了各界的高度认同，更加加强了我将现代常常被人误解的“中国禅”在生活、修炼中的各个方面认知及思想真实还原呈现在大众面前的信心。

“茶密禅文化系列丛书”除了已经出版的《茶密禅心》外，将陆续展开我对于“中国禅”在饮食、疾病、艺术、禅茶、情绪、爱情、睡眠、教育、宜居、服装、禅定等生活禅在各方面的独特观点和方法介绍。“中国禅”虽然和其他佛教宗派相似，以禅定入门，以达到般若智慧解脱证道为目的，但它更生活化、平实化，更注重当下的力量，尤其注重不离世间而证道解脱。

禅师们会用各种独特的善巧方便之法，无论棒喝也好，大

白话也罢，匪夷所思，疯疯癫癫的目的无非破除人的执着、妄想、知见，让人自见光明本性，拨云见日，晴空万里。“中国禅”的根本精神不是让人离尘遁世，逃避生死，自身成仙，而是在滚滚红尘升华生死，出世自在，入世逍遥，在人世间普度众生，离苦得乐，超越凡夫，不为外界的情、物、欲、权、法、相所迷所困所累所牵。

所以“中国禅”不是风花雪月，也无章可循，禅法完全是“存乎一念，用乎一心”，师者根据不同根器之人运用不同相应之法，“因人而异，因材施教”。

“禅”本意不立文字，讲究心心相印，性性相契，但由于现代人和古人不同，从小思想复杂，又长期受西方教育熏陶，相信科学、实验，越来越不相信看不见、摸不着的玄妙，又有些居心叵测之人，利用玄妙，装神弄鬼，迷惑大众，中饱私囊。故，笔者试图将禅在生活中各个方面的理解细细道来，正如老子圣人所言：“道可道，非常道”，禅之玄妙一经解释，笔者无论怎样叙述的“禅”，其实已非“禅”了，可能就只能将部分禅理、禅法、禅诗、禅医、禅相等用文字表述，但聊胜于无吧，真正的禅心和禅境需要实修者自己体会，因缘和合参悟才可得。

决定写“茶密禅文化系列丛书”是因为禅的禅学、禅修、禅境三部分很难混合，单纯性的禅理学术文章或禅定、打坐、



## 总序

修炼等专著难以惠及大众，“中国禅”的非凡在于它时时刻刻不离生活，在烦乱的社会环境中保持一心，了无一事，“行凡夫事，发菩提心”，“无心于事，无事于心”，达到这种境界，纵使叫什么名称，位居什么职位，犹如庄子所说或牛或马一任人呼，又有何不可？又有何分别呢？笔者故而将此三部分用文学的方式融会贯通，用故事的方式生动表达，希望更多喜爱中国传统文化的读者可以思考、理解、受益，就是此套丛书的意义与内涵。

“中国禅”思想从魏晋南北朝罗什师、达摩师、傅大士等祖师、大觉者奠基，经慧能禅师创始禅宗，道一禅师大事弘开，怀海禅师规范丛林，形成了新鲜活泼的禅风，当下立断的禅悟，平凡朴实的禅语的中国特色禅。可惜的是现代人一提到“禅”，忽略了“禅”的核心是般若智慧，脑海里自然产生的图画是寺庙、烧香、法会、打坐，更有甚者居然以为“禅”是茶艺、SPA、插花……让人痛心不已。“中国禅”当下立断，只破不立，佛魔俱遣，心心相印。古时禅宗大德，哪一位不是顶天立地、从容生死、出入自在、慈悲智慧的大丈夫？

中国传统文化，第一阶段：三代前后，从伏羲画八卦创立《易经》开始，经夏、商、周的发展，以原始、质朴的特色，形成易、礼为中心的思想。第二阶段：在春秋战国时期，诸子百家，百花齐放，百家争鸣，互为异同，逐渐形成儒、道、

墨三家并举，称为“显学”。第三阶段：经历魏晋南北朝的演变，儒、释、道三家鼎驰，互为兴衰，故此中国传统文化，三教互不可分割，你中有我，我中有你，不可偏举。中国文化的特色，是文史不分，文哲不分，所以讲中国文化，就无法独立偏重哪一点。纵横交错，追本溯源，才可以不以偏概全。

盛唐时期是中国文化的顶峰，中西文化交融，国都朝野市集中各种思想、文化、语言交集，大国风采在于文化泽被天下，引百鸟朝凤，百川归海，经济独立，富国强民。文化的力量犹如春雨一般，“随风潜入夜，润物细无声”，不知不觉中改变现实社会的道德取向、价值观、人心。禅文化在盛唐之所以被广泛接受，慧能禅师创立的“禅宗”不是凭借帝王政治力量的推动，而是由民间社会自然发展认可，是因为“中国禅”不神秘、不迷信，无论士大夫还是老百姓，也无论男女老幼，有文化没文化，众生平等，当下悟了便悟了。

“中国禅”顿悟法门的意义在于人的本性犹如太阳，光芒万丈，但被乌云遮挡，不见阳光，如果在刹那间吹散乌云，人就可以看见自己清净的本来面目，这就是“禅”的契机，但顿悟的意思不是一次悟了便结束了，就证道了不用修了。如何时刻保持那刹那间的光明，保持生活中时刻发菩提心？这是需要修持的，当年道一禅师在悟道前经过了多年的坐禅基础，禅定功夫了得，可就是不悟道，后经南岳怀让禅师一番“打牛打



## 总序

车”的教育后彻悟，悟道后他继续在师父身边随侍9年，都是不断修证、学习的过程（参见《茶密禅心》马祖篇）。

《茶密禅心》作为此套丛书的开篇，禅心是在生活中保持的一心不乱、了了分明、如如不动，是禅者的境界，活在当下，三心不得，《茶密禅心》将“中国禅”的源头、发展和本质娓娓道来。

悟義

2013年3月13日

وَمِنْهُ  
عَاسِي

从“茶密禅文化系列丛书”第二本《禅者的秘密·饮食》开始，我们进入中国独特禅文化的细节阐述。古话说：“民以食为天”“食色性也”，饮食文化在中国社会一直处于极其重要的地位，《禅者的秘密·饮食》一书分享了禅者对日常饮食的观点，对于戒律的态度；对于开戒、持戒、破戒的认识；禅者对于饮食法养生的观点等和禅饮食相关的方方面面。书中借用赵州禅师的视角来展开我们的论述，这些论述没有答案，每个人都有不同的认知，自己体会感悟吧。

第三本《禅者的秘密·禅茶》一书围绕我们日常生活最常见、常用，大部分人听到“禅”就立即会想到的“茶”来展开

我们的视野。

现代人喜欢热闹，热闹自然离不开酒，酒是催情剂，调动情欲，飘飘欲仙，不知身处何方。酒是豪迈的侠士：“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。”而茶是雅致的生活：“诗写梅花月，茶煎谷雨春。”古人喝酒有侠骨，烹茶生柔情。可惜现代喝昂贵之酒，行低俗之事的也不乏其人，让人唏嘘。在这个喧嚣的世界上茶是清凉剂，直接给炙热的躁动的欲望泼冷水。

古时清雅之士行茶宴，赏花、吟诗、品茶、抚琴、闻道、听雨、清谈，宋朝还加上了焚香、插花、点茶、挂画等内容，大大丰富了文化艺术修养。

“茶不入禅，终是俗事；禅不入心，无非文字”。拈花微笑，烹茶契道，在淡雅、俭朴的生活中用心体会一心三昧，无论身处何地可以远离喧嚣浮躁的内心，回归于宁静致远，回归于清明高洁，回归于淡泊明志，回归于自然无为，这便是禅茶了。

“茶密禅文化系列”丛书主要涉及中国禅的起源、历史，追本溯源，还原给读者原汁原味的“中国禅”以及“禅茶一味”。近百年来日本文化引导了“禅”和“禅茶”，日本仿佛成为“禅”和“禅茶”的圣地，许多人会去日本寻禅、悟禅。我们在这里需要特别介绍一下中国文化最鼎盛的唐朝开始兴盛



的“中国禅”与“禅茶”和现代流行的“禅”以及“禅茶”有所不同。

日本“禅”英文称之为“ZEN”。日本人常说，禅在印度出生，在中国开花，在日本结果。近代向西方大力推广“禅”的国家，是日本。英文“ZEN”取自“禅”的日语发音。远在奈良时期，日本道璇和尚首先将中国的“北禅”传回日本，“北禅”即神秀禅师弘扬的渐悟禅法（见《茶密禅心》神秀篇）。后来，在嵯峨天皇弘仁年间（810—823年），唐朝义空禅师东渡日本传法，日本的檀林皇后修建了檀林寺大力倡导禅宗，这是日本禅宗的开始。然而当时日本社会上皈依禅宗的人还很少，不久以后，义空禅师回国。

直到12、13世纪之交的镰仓时代，日本和尚荣西将“中国慧能禅”的“临济宗”传入日本，弘扬坐禅、顿悟，推动“兴禅护国”学说，算是开创了日本禅宗，禅法开始兴盛。又有公元1223年日本的道元和尚入宋拜宁波天童山景德寺曹洞宗十三祖如净禅师为师学习“禅之心”，回国后开创了日本“曹洞宗”，自此，日本禅宗以“中国禅”的“临济宗”“曹洞宗”为主。

禅宗在日本兴盛的另外一个不可忽视的原因是，禅宗成为了武士们的信仰。日本镰仓时代有过这样一句谚语：“天台属于官家，真言属于公卿，禅宗属于武士，净土属于平

民。”当时的武士们没有社会地位，整天在刀尖上生活，随时都有可能面对死亡。对于武士而言，最重要的是当下念头，随时面对“死”。禅宗主张顿悟中解脱生死的羁绊，“禅”是武士的解脱之道，他们信奉“剑我如一”。武士们对禅宗的修行方式十分重视，日本禅宗的高僧也往往得到将军和武士的尊敬与爱戴。后经日本政府多年推广，日本“ZEN”已被西方社会普遍接受，“ZEN”发展出“茶道”“花道”“武士道”等各种形态，又被大量应用于建筑、艺术、文化、美容、饮食等领域，现代大部分人理解的“禅”或“禅茶”即是日本的“ZEN”。

在“禅”的推动方面，“禅”字是一样写，但由于推动的人文化背景、语言背景不同，因此推动内涵不同，日本人推动的“禅”文化称为“ZEN”，韩国人推动的“禅”文化称为“SEON”，而中国本土的禅称为“CHAN”。不同的英文代表“禅”背后的内涵有区别，表现方式和语言文化有区别。可惜的是，目前绝大部分人只知道有“ZEN”不知道有“CHAN”。

中国“禅”即“CHAN”，它没有形象，没有仪式，禅宗祖师们要求“不立文字”，要的是“以心传心，心心相印，自悟自证，自度成佛”，“中国禅”的禅师们嬉笑怒骂，棒喝棍打，因人而异，因材施教，传“禅”之师必也通体肝胆，侠义本色，屠夫手段，菩萨心肠，必也气吞寰宇，胸罗万代，红来



现红，绿来观绿，望之俨然，即之存温，此方可称之为“禅师”。这些不可复制的教化方式，师者应具备的“清、正、慧、定”，导致在现代以物质为导向的社会多遇名师，而难遇明师，“中国禅”当下开悟的方式，无法验证的禅境，不容易被信奉科学的西方社会理解，也被中国人逐渐淡忘。

“ZEN”和“CHAN”没有高低上下，万法平等，只是现代人不应该忘记“中国禅”的本来面目。现代科学讲究看得见，摸得着，学得快，讲究复制性强，但东方传统强调个体差异，人人根器不同，悟性不同，东方传统的根本思想内包括了身心灵的不可分割性，庄子曰：“其分也，成也；其成也，毁也。”每个人的能量、潜力、性格、内涵、理解、机缘都不同，思想是不可复制的，而将不可复制的人的思想放在可复制的体系内，容易僵化和失去创造力。

“茶密禅文化系列”丛书还原真实不虚的“中国禅”，让读者在生活各个层面领悟“中国禅”原来并不神秘，原来“中国禅”是以教化众生离苦得乐为己任，原来“CHAN”与“ZEN”有区别。

中国禅师们手中的禅茶，不仅解渴、解乏，更是存思、养生、洗心、悟道入清凉地的上品，故，茶在禅师们的日常生活中不可或缺，“中国禅”存在于活泼泼的当下，热乎乎的生活中，只有心在当下，在向死求生的修炼中，不念既往，