

终日忙碌无定，我们到底在追寻什么？参一会儿禅吧，会心一笑，宁静喜悦。

上卷

QingQingSongSong

轻轻松松



一会

Chan YiHui

编著 朱秀清

插图 钱海燕



中国摄影出版社

终日忙碌无定。
我们到底在追寻什么。
参一会儿禅吧。
会心一笑，宁静喜悦。



上卷

QingQingSongSong

轻轻松松禅 Chan YiHui

编著 朱秀清 插图 钱海燕

中国摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻轻松松禅一会/朱秀清编著. —北京: 中国摄影出版社, 2004.1

ISBN 7-80007-686-5

I. 轻… II. 朱… III. 禅宗—通俗读物

IV. B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第119108号

版权所有 翻印必究

书 名: 轻轻松松禅一会

编 著: 朱秀清

插 图: 钱海燕

责任编辑: 陈 瑾

策划编辑: 孙左满

装帧设计: 汤智强

出版发行: 中国摄影出版社 (北京东单红星胡同61号)

发行电话: (010) 65280977 邮编: 100005

印 刷: 北京联兴盛业印刷有限公司

开 本: 960mm×1250mm 1/32

印 张: 14

字 数: 315千字

版 次: 2004年1月第一版第一次印刷

印 数: 1—10000册

定 价: 35.00元 (上、下)

禅的感召

郑训左

禅是什么？

自从印度佛教传入中国，中国的佛教徒就一直在与禅打交道。作为一种宗教的内容，禅指的是古印度宗教哲学中一种特定的宗教实践，意思是“静虑”，具体指安住一心、静心思考的宗教修行活动。禅传入中国后，在隋唐时期形成了民族化的宗派——禅宗。禅宗渗透了中国人自己对禅的理解，具有明显反传统倾向，认为学禅不一定非要有一定的固定程序，日常生活中的吃饭睡觉、担水劈柴是禅，甚至一句话、一个手势也都可以表示禅，并形成了众多的禅门流派。

禅，与其说是信仰，不如说是一种独特的思维方式。若要理解禅的真谛，悟是不二法门。禅悟是对事物本质的一种直接把握。它一般不借助于分析的思维方法对事物做出判断、推理，而是通过个体性的感受活动直接与外在事物本质沟通。因此，禅悟是超越知识的，没有固定法则的，它是一种认识的方便之门。至于如何进入此门，就只有靠自己了，如鱼饮水、冷暖自知。

禅，与其说是宗教，不如说是一种生活的智慧。凝聚着东方智慧的禅宗，以其对个体生命和心灵的关注，以其对真实人生的追求，越来越引起了人们的兴趣和喜爱。

禅既面对现实，又超越现实。它既出世又入世。在入世中完成内在的自身超越，引导个人在修炼中成为入世出世的自由行人。

禅既肯定理性，又超越理性。它并不否定理性在人的认识中的作用，但它更注意悟性在把握世界、人生中的意义。认为人的理性只能使人获得知，而悟性才会让人获得大智慧。

禅从智慧上超越人事的繁杂、和自然不二，让人我之间回归到本然圆融的状态。

禅还在我们心中注入了大慈大悲之情，要我们在生活中勇于承担责任和义务，发扬人性中善良的一面，抛弃人性中自私的一面。

禅，是说不尽的。

禅宗一向以“不立文字，以心传心”相标榜，要求人们超越语言文字，透过种种现实存在去把握宇宙人生的真谛。但“非言无以传”，历代杰出的禅师都留下了方便教学的言语教法，大多是一些禅话、故事、语录、公案。现在摆在读者面前的就是这样一本通俗的禅门故事集粹。本书的编者从大量的有关禅的文献中，遴选出既经典又具有现代启示性的故事，引导人们走进禅师们互斗机锋、棒喝交加、指天笑月的生活。我们在这里遇到的禅师，不再是晨钟暮鼓中、古佛青灯旁身似枯木、心如古井的苦行僧，而是风流潇洒、超然物外的智者。他们空前绝后的惊人妙语令人拍案叫绝，回味再三。而他们遗世独立的大智大慧，又让人望尘莫及，神注不已。钱海燕女士的插图也是本书的一大亮点，正如余秋雨先生评价所说：她的漫画笔触朴素干净，立意聪慧洒脱。图文相配，留出了琢磨的空间，禅意盎然，让人醒豁于糗拙之间。

物欲横流已使现代人变得面目全非。当你为人生的种种烦恼所困时，请读一点儿禅的故事吧，听从禅的召唤，以禅的名义生活。只要有禅的智慧之先在心灵照耀，你就会变得旷达洒脱，活得自由自在。

禅，确是理解现实人生的一把特殊的钥匙。

终日忙碌无定，
我们到底在追寻什么？



- 编 著……朱秀清
- 插 图……钱海燕
- 责任编辑……陈 瑾
- 策划编辑……孙左满
- 装帧设计……汤智强

轻轻松松禅一会

禅，不仅是中国文化之精粹，亦为东方文化人生修养之中心。

南怀瑾

114383/8

目錄

用眼睛可以记录什么？

禅要用心来体会，目录不要也罢！

把心情随便放到哪一页，

会心一笑时，所有文字都已是多余……



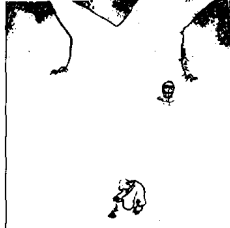
第 1 篇

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，意态安祥。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，嘱告他说：“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，宁静安祥，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——一种至为安祥、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，没有任何其它表示，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。



第2篇

四个老婆

释迦牟尼在一次法会上说：“有个富商讨了四个老婆：第一个老婆伶俐可爱，整天作陪，寸步不离；第二个老婆是抢来的，是个大美人；第三个老婆，沉溺于生活琐事，让他过着安定的生活；第四个老婆工作勤奋，东奔西忙，使丈夫根本忘记了她的存在。”

“有一次，商人要出远门，为免除长途旅行的寂寞，他决定在四个老婆中选一个陪伴自己旅行。商人把自己的想法告诉了四个老婆，第一个老婆说：‘你自己去吧，我才不陪你！’”

“第二个老婆说：‘我是被你抢来的，本来就不心甘情愿，我才不去呢？’”

“第三个老婆说：‘尽管我是你的老婆，可我不愿受风餐露宿之苦，我最多送你到城郊！’”

“第四个老婆说：‘既然我是你的老婆，无论你到哪里我都跟着你。’”

“于是商人带着第四个老婆开始了旅行！”

最后，释迦牟尼说：“各位，这个商人就是你们自己。第一个老婆是指肉体，死后是要与自己分开的；第二个老婆是指财产，它生不带来，死不带去；第三个老婆是指自己的妻子，活时两个相依为命，死后还是要分道扬镳；第四个老婆是指自性（万事万物不改变不生灭的特性。），人们时常忘记它的存在，但它却永远陪伴着自己。”

第3篇

菩提本无树

五祖弘忍想将大法衣钵传给弟子们继承，他命弟子们每人各做一首偈子，然后从偈子中所呈现的境界来判别对方是否见道，见道的人就可以得到衣钵，成为六祖。

最受大家推崇的上座弟子神秀，作了一首偈子说：“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”

大家看了都赞叹神秀境界很高，五祖却批评说：“作得不错，但是尚未见道。”

这时在舂米房工作的惠能，半夜里也请人在墙上代写了一首偈子说：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃？”

五祖见了，认为他才是见到诸法空性，悟入佛道的人，因此把大法衣钵传给了他，惠能成为禅宗的六祖大师。

第4篇

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。”

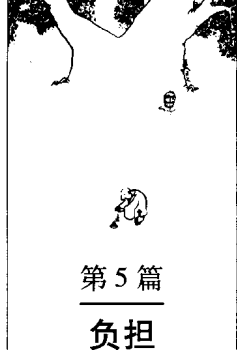
归宗禅师关怀地说：“你在此参学十三年，今天要走，我应该为你说些佛法心要，等你整理好行李，再来找我吧。”

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。”



两个年轻的和尚正在赶路，途中遇到一条大河。

岸边有一位年轻女子无法过河，请求和尚帮忙。师兄毫不犹豫地把女子抱过河去，二话不说放下女子又继续赶路。

师弟对师兄的行为颇有微辞，心里一直嘀咕个不停。过了好久，师弟终于忍不住质问师兄：“你是出家人，不能近女色，怎么能抱那女子过河呢？”

师兄笑了，说：“我是抱了那女子，但我把她抱过河就放下了，而你却是抱着这女子走了数十里路还不肯放下。”

第6篇

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柱杖，不知是否可以如愿得到？”

赵州禅师一口拒绝说：“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！”

第7篇

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”、“善慧大士”。

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”，是说我们这肉身壳子是不长久的，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。

第8篇

难识自己

有一天，有僧人问洪州凤栖山的同安丕禅师：“修行中如果能发现‘本性’却无法认识‘本性’，反而迷惑不能自拔，这时候该怎么办呢？”

禅师回答：“既能超凡脱俗、发现‘本性’，还有什么需要告诉别人啊？”

僧人说：“可是，遇到这种情况到底应该怎么办呀？”

禅师说：“只是从人的境界去思考问题，会越来越离题！”

僧人赶紧又问：“如果不从人的境界去考虑呢？”

禅师：“那也就不会有什么迷惑了！”

楞严经里说，有一个叫演若达多的人，从来没有见过自己长得什么样儿。有一天，他偶然得到一面镜子，看到镜子里面映出自己的形象，演若达多吓坏了，他认为那一定是魔鬼。

从此以后，演若达多就疯了。

第9篇

一休晒经

一休禅师在比叡山乡下时，有一天看到一群群的信徒都朝山上走去，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。

一休禅师知道了事情的原委，说道：“我也来晒藏经！”然后就袒胸露肚地躺在草坪上晒太阳。许多要上山的信徒看到了很不以为然，议论纷纷，觉得作为禅师这样实在太不雅观了。山上寺院的院主就跑下来劝一休不要如此没有僧人的威仪。

一休禅师非常认真地解释道：“我这是在晒藏经呢。你们晒的藏经是死的，会生虫。我晒的藏经是活的，会说法，会干活，会吃饭，有智能者应该知道哪一种藏经才珍贵！”