

有一种感悟叫做

禅

吴都 ◎ 编著 牛朝 ◎ 诗画

拈花听禅 红尘外
人生感悟在其中

禅的感悟，就是让本
我无所拘执，坦然从容地
面对实相的人生，引导我
们发现自己，获得真正的
自由，达到心灵的升华。

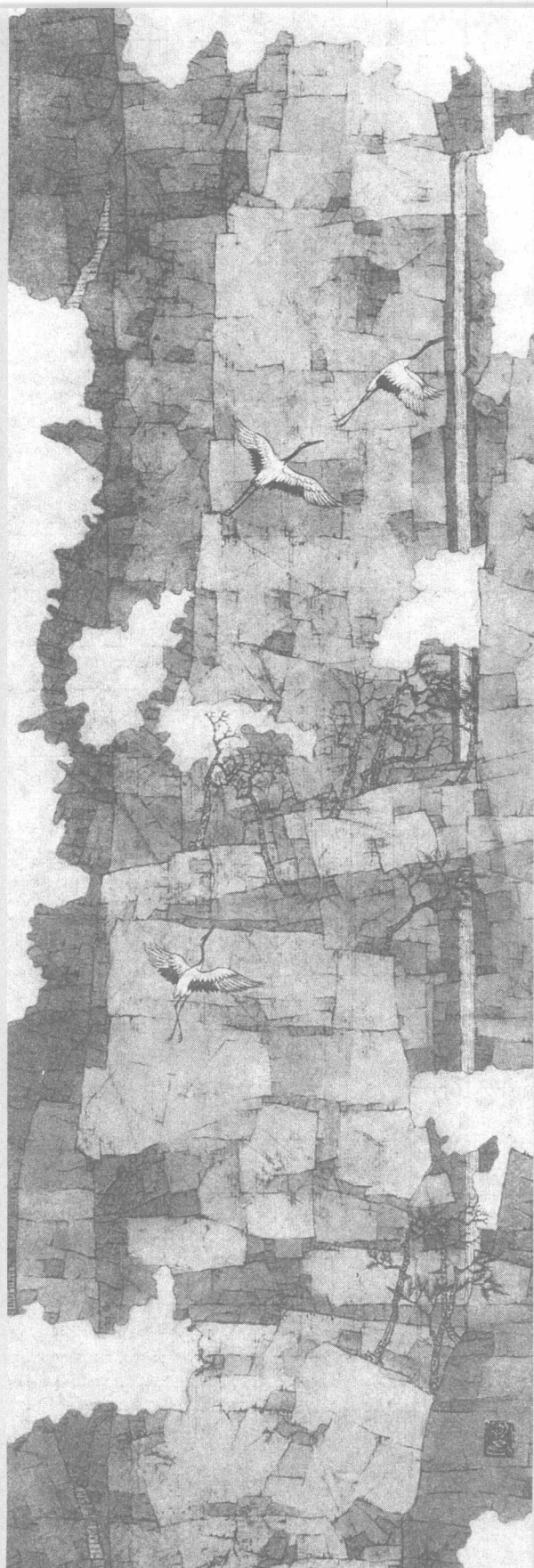


河南文艺出版社

有一种感悟叫做

吴都 ◎ 编著 牛朝 ◎ 诗画

禅



图书在版编目(CIP)数据

有一种感悟叫做禅 / 吴都编著——北京：京华出版社，2004
ISBN 978-7-80600-987-1

I . 有… II . 吴… III . 人生哲学—通俗读物
IV . B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第133892号

有一种感悟叫做禅

著 者 ☐ 吴都 编著

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区13楼2层100011)

(010)64258473 64255036 64243832(发行部)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 ☐ 北京市业和印务有限公司

开 本 ☐ 710mm × 1000mm 1 / 16

字 数 ☐ 160千字

印 张 ☐ 16.75印张

印 数 ☐ 0001—5000

出版日期 ☐ 2008年10月第2版 第2次印刷

书 号 ☐ ISBN 978-7-80600-987-1

定 价 ☐ 29.80元

京华版图书，若有质量问题请与本社联系

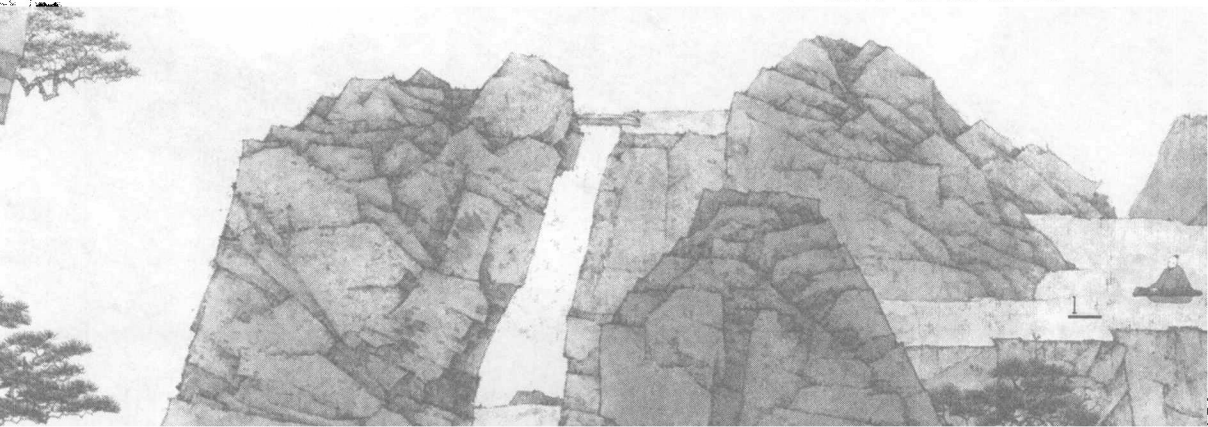
禅悟生活

未涉禅事之人，总以为参禅悟道，乃为方外人士之事，禅离普通人的生活有点远，有些神秘……这种距离感与历代禅师高僧多居于深山古刹，禅诗偈语亦多为晦涩难懂之句有关。然禅宗于唐代初创以来，即产生广泛影响，帝王将相希企参悟禅理以治国安邦、官运亨通；商家富贾通达禅理以捕捉商机、获取厚利；文人雅士修习禅理以通古融今、百代流芳。帝王将相、庶民百姓之参与，文人墨客之热趋，极大丰富、充实了禅文化的发展，禅文化已是中华文化之重要组成部分。

对于禅，每个禅师都有自己的理解、每个参禅者都可以有自己的理解，个体生活阅历、性格、才情不同，通往禅境之路自然有异，禅诗偈语为智者达人心悟之解，透过这些貌似冰冷却闪烁智慧光芒的语言，或许可以助你在瞬间找到心灵之莲花。“万物有终极，浮生欲何成”（天如惟则禅师语）、“云水随缘”（法眼文益禅师语）、“一动不如一静”（卓成禅师语）、“八风吹不动，端坐紫金莲”（东坡居士语）、“佛是烦恼，烦恼是佛”（赵州从谏禅师）、“一日不作，一日不食”（怀海禅师语）、“求人不如求己”（佛印禅师语）许多禅诗偈语貌似简单，但却是禅师或渐修或顿悟后的珠玑之语，偈语背后蕴含着非凡的人生感悟，参禅其实是一种人生学习。

举凡人存于世，喜怒、焦虑、无奈、恐惧时常伴随左右，有些问题可以通过外在物质条件之改善，使之得到改变，有些问题只能通过思想之释怀，才能得以解决。现在所谓看心理医生，就是为解决人无法克服之心理问题。通过正确、积极之参禅，必然会使人俗凡之念渐消，清雅庄正之气渐长。让禅做你心中的一把拂尘，拂去心中的尘埃，挥走烦恼和困惑、焦虑与无助。让自己的心灵变得更明净、透彻，此时参禅不是潮流，而是需要。

东坡居士身居高位，连连遭贬，然而其妙通禅理，故而能善处逆境，随遇而



安，安而能适。依然保有夜月照庭、积水空明的澄澈心怀，亦有倚于几上酒足饭饱“以受万物之备”之幸喜，乃至被贬海岛，倍受艰苦之生活，依然有“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生”超脱之解。这便是对人生得悟后了然豁达、清空逸绝之人生境界。

你或许无法亦无需参悟到“身如枯木，心如死灰”之境界，或许当你能真切感悟《士兵突击队》中“要好好活着”，“要活的有意义”平凡之语时，不觉间或许你已悟到禅之深境。禅入深处，办公室、会客厅、火车站亦是深山，亦是庙堂，吃饭、睡觉、如厕亦可参悟。一旦明了开悟，便发现原来大道就在脚下，目标已在眼前，追求就在日出日落、吃喝拉撒、坐卧行游，水流花谢之间。禅之灵感，遍于万物生活诸个方面；禅之意境，渗于大千世界每个角落，“唯是平常心，方能清净心；唯是清净心，方可自悟禅机”。

参禅悟道不是消极遁世，更不是避居深山、不问世事；参禅悟道是为了更好地领悟到智慧之道、人生之道、生活之道、相处之道。只要积极领悟禅诗偈语背后清浅纯净的哲思，你或许会感受到“半夜白云消散后，一轮明月到窗前”、“归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分”、“行到水穷处，坐看云起时”当你拥有这些体悟时，正如中秋之朗月，你心中之月亦会恒远地辉映着自己无垠的心灵净土，此时心灵之境自会云散烟消、风和水畅、朗月清风、物我两忘，百虑消飞、万事遂心。

参禅悟道，不是为参禅而参禅，是为了将生活寓以禅意，以禅悟改变生活。

掩卷静默，倚窗西眺，蝉鸣声起，“知了，知了……”

弈 樵

戊子年中秋于耕墨楼



禅思自性

佛祖释迦牟尼在一次法会上曾讲过这样一个故事：“有一位富有的商人娶了四个老婆：第一个老婆伶俐可爱，整天陪伴富商身边，寸步不离；第二个老婆是商人抢来的，是一个绝色美人；第三个老婆每天沉溺于各种生活琐事，让他过着安定的生活；第四个老婆工作勤奋，东奔西忙，使得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择一个陪伴自己远行。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！’”

“第四个老婆则说：‘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远行！”

最后，释迦牟尼说：“各位，这个商人就是你们自己。第一个老婆是指你们的肉体，死后是要与自己分开的；第二个老婆是指你们的财产，它生不带来，死不带去；第三个老婆是指你们的妻子，活时相依为命，死后还是要分道扬镳；第四个老婆是指你们的自性，人们时常忘记它的存在，但它却永远陪伴你们。”

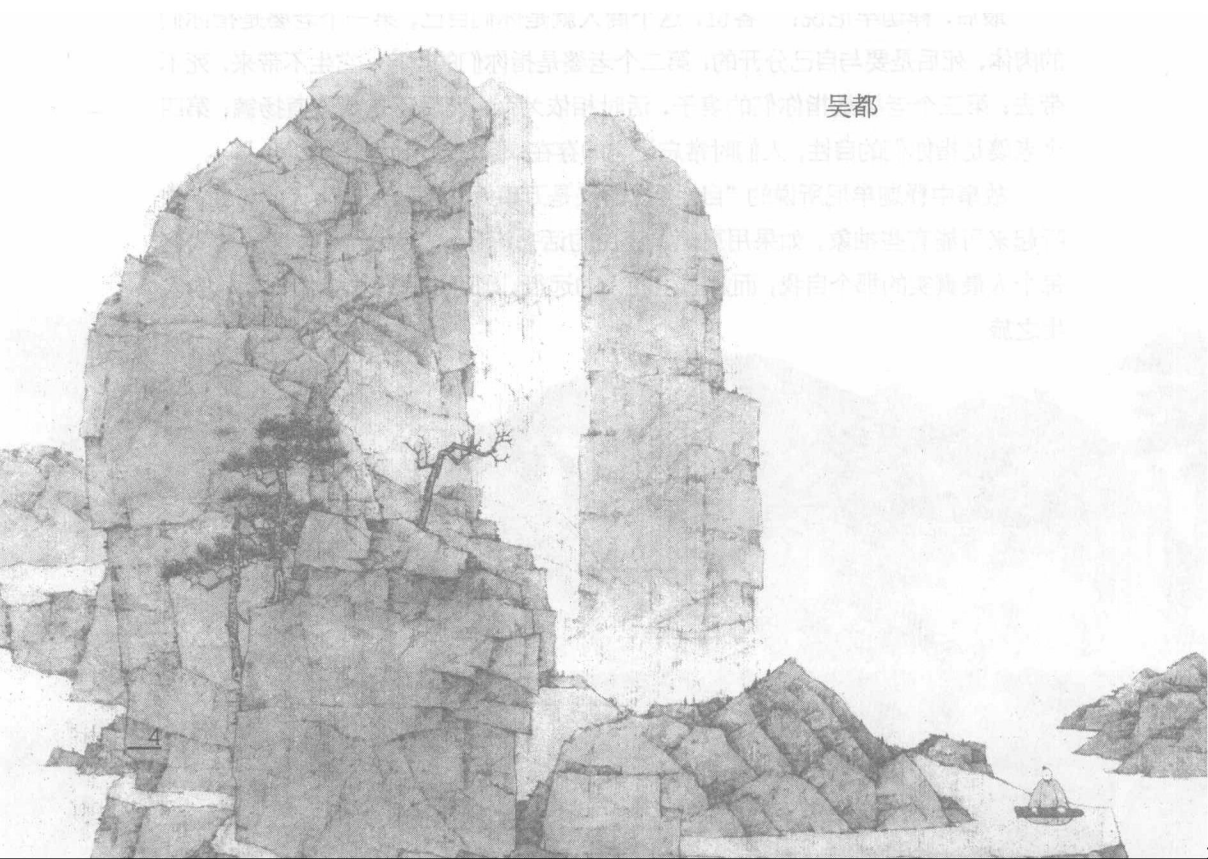
故事中释迦牟尼所说的“自性”的含义是万事万物不改变不生灭的特性，这听起来可能有些抽象，如果用更简单直白的话去解释，“自性”可被理解为我们每个人最真实的那个自我；而故事中商人的远行，则可用来譬喻我们每个人的人生之旅。



仔细回想一下你过去一年的生活吧，想想你是不是忙碌于同新情人约会、看电视肥皂剧、去商场购物、参加各种无聊的应酬，或是在一家大公司找到一份更好的工作，或是在更繁华、更高级的社区安置你的新家——当你很努力地做着上述事情时，你是否会有这样的感觉？那就是你要实现的物质目标总是转瞬即逝的，所谓的成功就像昙花一现，很快你就会觉得你的生活被空虚、疲惫以及困惑包围。你每天都在忙忙碌碌地奔走于这个城市，却完全无法意识到自己内心深处真正的渴求。

如果你不想在这种生活中继续随波逐流下去，那就每天让自己禅思片刻吧。你不一定要为此远赴西藏，或是在某个深山峡谷中面壁四十九天。因为禅思并不需要规定明确的时间和地点，你可以在散步时禅思，乘公共汽车时禅思，甚至可以在蹲马桶时禅思……

当你将禅思这件事坚持到底，你会逐渐发现，光怪陆离的外部物质世界将不再能左右你的意识，因为你已经找到了那个最真实的自我，也就是佛祖释迦牟尼所说的那个能够毫无怨言地同你一道远行的老婆——无论你去哪里，她都会永远陪在你的身边，并带给你旁若无人的快乐。

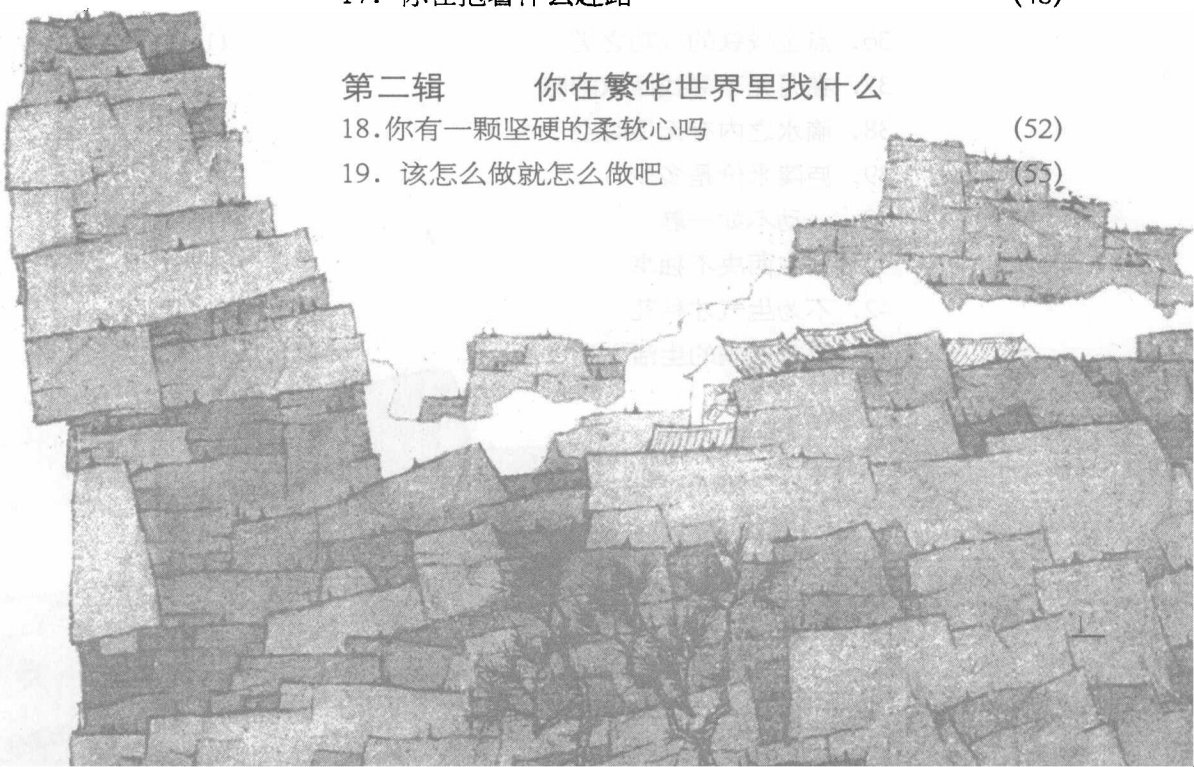


第一辑 禅是一片五彩缤纷的夏花海

- 1.喝粥洗碗，找回自己 (2)
- 2.求人不如求己 (5)
- 3.无所求的单纯愿望最美 (7)
- 4.非驴非佛，凡圣两忘 (10)
- 5.放下那些不合理的欲望 (13)
- 6.饿了就吃饭，困了就睡觉 (16)
- 7.从谕禅师的交往之道 (19)
- 8.你觉得行囊还重吗 (22)
- 9.一根蜘蛛丝能拯救多少恶人 (25)
- 10.骷髅头骨盛粥，你敢喝吗 (28)
- 11.冷静看清脚下路 (31)
- 12.尼姑原是女人做 (34)
- 13.和尚倒在，我到哪儿去了 (37)
- 14.将你的“我慢心”抛到脑后 (40)
- 15.不要忘了你就是你 (43)
- 16.成功就像贼入空室 (46)
- 17.你在抱着什么赶路 (48)

第二辑 你在繁华世界里找什么

- 18.你有一颗坚硬的柔软心吗 (52)
- 19.该怎么做就怎么做吧 (55)



20. 参禅好像贼学艺	(58)
21. 只有我没有说话	(61)
22. 世界上味道最甘美的苹果	(64)
23. 现在就来拥抱我	(67)
24. 两个贪吃的丈夫	(70)
25. 十减一等于几	(73)
26. 参禅悟道，不说为妙	(76)
27. 幸福人生的秘密	(79)
28. 小忍成仁，大忍成佛	(82)
29. 世界上最快乐的一件事	(85)
30. 换个角度看问题	(88)
31. 道貌岸然最无聊	(91)
32. 你参的是枯禅还是活禅	(94)
33. 云水随缘去旅游	(97)
34. 最后一颗草莓的滋味	(100)

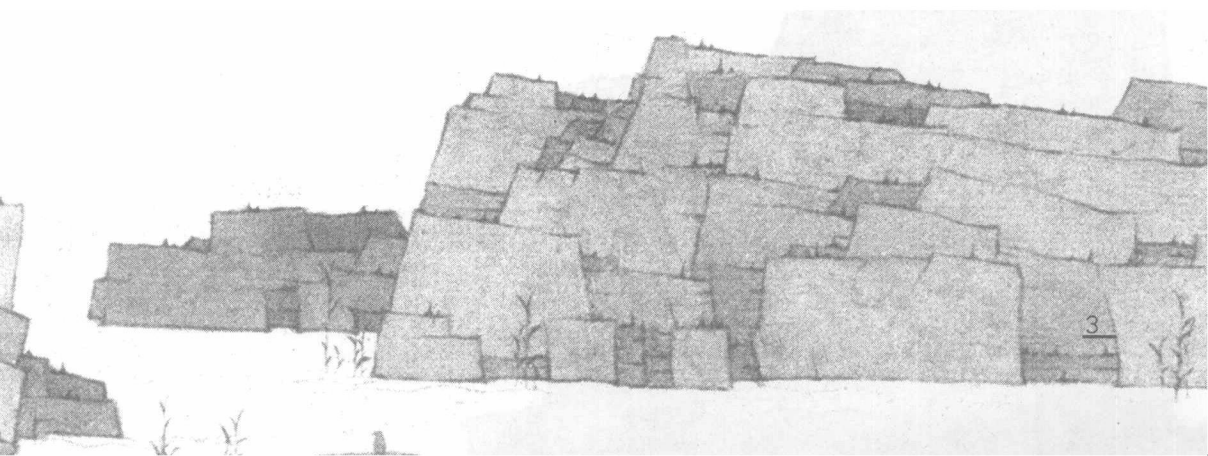
第三辑在无尽时空中来去自由

35. 世间万事皆如微风过耳	(104)
36. 点金成铁的成功之道	(107)
37. 在月光下寻找回家的路	(110)
38. 滴水之内有无尽时空	(113)
39. 庐陵米价是多少	(116)
40. 一动不如一静	(119)
41. 好东西决不独享	(122)
42. 不为生气才种花	(125)
43. 自在圆满的生活之道	(128)

44. 你的身体就是寺宇	(131)
45. 你的杯子现在空了吗	(134)
46. 谁在吃饭，谁在辛苦？	(137)
47. 你的心中还有多少落叶	(140)
48. 做人要通达放旷不拘泥	(143)
49. 你的本分是什么	(146)
50. 怎样才能来去自由	(149)
51. 双手握拳，你能抓住多少	(152)

第四辑色即是空，空即是色

52. 八风吹不动，一屁打过江	(156)
53. 一切定与慧的根源	(159)
54. 你与佛祖“银货两讫”了	(162)
55. 不计人间毁誉的禅心	(165)
56. 六祖只吃肉边菜	(168)
57. 不要等时机变成秃头	(171)
58. 你有多久没有开怀大笑了	(174)
59. 做自己应该做的事	(177)
60. 完整的人格是无价之宝	(180)
61. 一切错误与烦恼的来源	(183)
62. 一切皆空，怒从何来	(186)
63. 你的“大石块”是什么	(189)
64. 凡事有禅心则无事不成	(192)
65. 我是不可思议的不可思议	(195)



66. 逢者皆丧的无刃剑 (198)
67. 麻雀和野狗的智慧 (201)
68. 大千世界任你行走 (204)

第五辑寻找无神无佛的木人城

69. 无心好像井看驴 (208)
70. 这些珠宝真是你的 (211)
71. 最有效的说服之道 (214)
72. 一个乞丐的梦想 (217)
73. “真空妙有”的禅家心传 (220)
74. 解铃还须系铃人 (223)
75. 一种神秘而宁静的生命活力 (226)
76. 活泼自在的创新之道 (229)
77. 大鹏鸟飞越生死了吗 (232)
78. 才有是非，纷然失心 (235)
79. 生死随缘任它去 (238)
80. 用你的禅心开锁 (241)
81. 木人看花鸟，万物假围绕 (244)
82. “庭前柏树子”和“麻三斤” (247)
83. 逢神杀神，逢佛杀佛 (250)
84. 先师之意，关你屁事 (253)
85. 不抽身旁观，不投身粉碎 (256)



五自回外，無夫隨國

第一輯

禅是一片五彩缤纷的夏花



搖蓮歸 歸水芙蓉衣 綠國起浪危 雁飛
檣下長浦羅裙玉腕輕搖櫓 葉嶼花潭極望
吹相思 苦相思 苦佳期 不可駐 塞外征夫秋未累 江南採蓮今
已暮 今已暮 采蓮花 復蓮花 花葉何稠 登
王樂府采蓮歸 倚鶴軒主人遣興寫之
平江詠越
零貳年夏日最

1 喝粥洗碗，找回自己

赵州从谏禅师，禅风恬淡朴实，人称赵州古佛。

一个未开悟的僧人问赵州从谏禅师：“我自己是什么样子呢？哪个才是我自己呀？”

从谏禅师说：“你喝粥了吗？”

僧人回答：“我喝完了！”

从谏禅师说：“喝完粥了？那么洗碗去吧！洗了碗就能找到自己了。”

自自然然做人，自自然然做事，在顺应自然的生活中我们自然就可以找到自己的“心”。

对于现代人来说，最“时髦”的一种痛苦无疑是迷失自我，无论是诗人、作家、流行歌手，还是白领、小资、波波一族，都会很深沉地说自己是迷惘和失落的一代。

他们会说在都市的霓虹灯中寻不到自己的足迹，不知道自己在做什么，不知道自己从哪里来，不知道自己该到哪里去。

你可以说他们是在无病呻吟，但他们的确不快乐，他们中的一些人的确在光怪陆离的现代城市中迷失了自我。

怎样才能找回自我呢？怎样才能找回那些丢失的快乐呢？希望大家能从下面这则故事中获得启示：

一群年轻人到处寻找快乐，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。

他们向苏格拉底请教，快乐到底在哪里？

苏格拉底说：“你们还是先帮我造一条船吧！”

这帮年轻人暂时把寻找快乐的事儿放到一边，找来造船的工具，用了四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，造出一条独木船。

独木船下水了，他们把苏格拉底请上船，一边合力荡桨，一边齐声高歌。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”

他们齐声回答：“我们快乐极了！”

苏格拉底道：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目的忙得无暇顾及其他的时候突然来访。”

这个故事告诉我们这样一个道理，那就是永远不要幻想借助空想去寻找自己、寻找快乐，而要在行动中去寻找自己、寻找快乐。

哪怕只是像喝粥洗碗这样简单的行动，只要我们用心去做，我们就能参悟出很重要的禅理，并在不经意之间找回自己，找回我们本该拥有的快乐。



剩雪归琴图

〔耕墨楼·逸境山水〕

2 求人不如求己

佛印了元禅师与苏东坡一起在郊外散步。正走着，看到一座观音石像，佛印立即合掌礼拜观音。

苏东坡突然不解地问佛印禅师：“观音本来是我们要礼拜、要祈求的对象，为何他的手上与我们同样挂着念珠而合掌念佛，观音到底是在祈求谁呢？”

佛印禅师意味深长地说道：“这要问你自己。”

苏东坡说：“我怎么能知道观音手持念珠祈求谁？”

佛印开示道：“求人不如求己。”

禅启示众生要保持自由和主动的生活态度，而佛印所说的“求人不如求己”正是这种生活态度的生动诠释。

说到这儿，我不禁想起另外一则与之相关的小故事：

拿破仑年轻的时候，一次到郊外打猎，忽然听到有人喊救命，他快步跑到河边一看，原来是一位落水男子在河中挣扎。

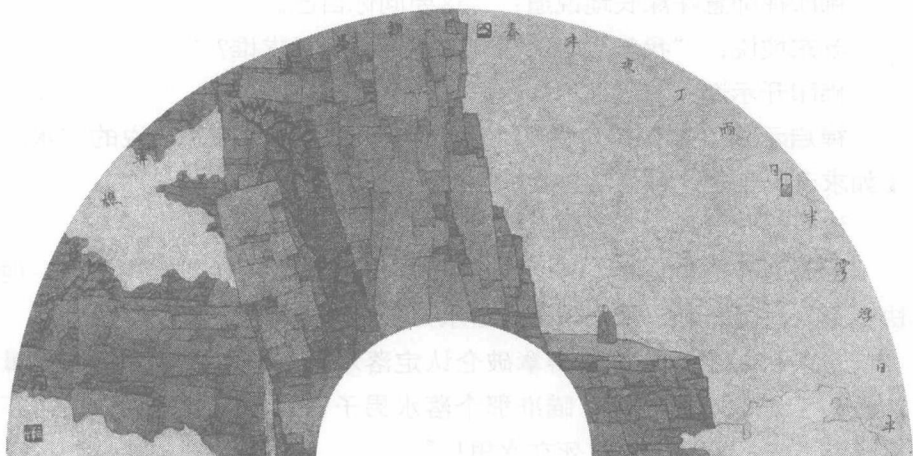
这条河并不宽，这使得拿破仑认定落水男子可以凭借自己的力量自救。于是他端起猎枪，瞄准那个落水男子，大声喊道：“你若再不自己游上来，我就把你打死在水里！”

那人见求救已经毫无用处，反而更增添一层危险，便只好奋力自救，终于游到了岸边。

在生活中，我们总会遭遇各种各样的困难，而在很多时候，我们总是习惯于求助他人，却忘却了自己——其实我们每个人身上都有很多尚未开发的潜力，并拥有把难题变成机会的能力，为什么我们不去主动地主宰自己的命运，却要祈求他人的怜悯和帮助呢？

“求人不如求己”，很简单的一条小禅理，参悟起来很容易，但做起来却并不容易。

靠自己解决一切难题，靠自己去成功，我的朋友们，你能做到吗？



半日浮云半日雨

[耕墨楼·逸境山水]