

禅

禪

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅趣人生 / 吴平编. —上海: 上海社会科学院出版社,
2002.1

ISBN 7-80618-806-1

I. 禅... II. 吴... III. 禅宗-研究 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 80721 号

禅 趣 人 生

编 者: 吴 平

责任编辑: 卞 湜 汝 东

封面题签: 谢春彦

辑封插图: 谢春彦

封面设计: 王震坤

出版发行: 上海社会科学院出版社

(上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020)

经 销: 新华书店

印 刷: 上海新文印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 7.375

插 页: 2

字 数: 185 千字

版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 000 1-5500

ISBN 7-80618-806-1/C·108 定价: 13.80 元

版权所有 翻印必究

前言

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

中国禅宗是唐宋时期无数杰出的禅师创造的。他们生活在青峰翠岩下、枯藤老树间，或互斗机锋，或棒喝交加，或指天笑月，纵情潇洒而风流。他们的出家不是逃避尘世的喧扰，而是寻求人生智慧的特有途径。他们强调自尊、自信、自立，敢于否定佛祖崇拜，敢于离经叛道，从而完成了中印文化的交融，开创大智大慧的中国禅宗。它流光溢彩，博大精深，洋溢着中华文化特有的风采和魅力，蕴涵着令人叹为观止的佛教智慧和人生智慧，至今仍不失为中华民族文化的一座独特的丰碑。

一千多年来，禅宗吸引了不少文人士大夫，从而成为他们精神生活的一部分。在他们看来，禅可以使人们把握自己、肯定自我、热爱人生，使之心灵自由、奔放、果决、豁达，充满自信；在不愉快的人生中保持愉快的心情，把世俗的功名看得淡一些，从而生活得洒脱一些，再洒脱些。禅宗虽然是中国文化的杰作，但通过历代的文人士大夫的参与和弘扬，对中国文化的各个领域产生了深刻而久远的影响。可以毫不夸张地说，如果没有禅宗，一千多年来的中国文化就不免有所失色。

在公元12世纪左右，日本来华僧人荣西将临济宗禅法传入日本。公元13世纪时，日本来华僧人道元又将曹洞宗禅法传入



日本。从此禅宗不仅在日本得到了巨大的发展，而且深深渗入了日本人的生活以及社会文化的各个层面，成为日本文化的支柱。

20 世纪初，铃木大拙等人相继把禅宗传到欧美，使东西方文化在更深层的精神领域中交融。西方现代科技和工业生产的发达，猛烈地冲击了传统的生活方式、思想和感情；现代生活的快节奏，加上经济危机，使人们处于迷惘之中，无法预测自己的未来。西方人在物质生活日趋丰富的同时，精神生活却相对空虚。在一些人看来，禅宗无疑是挽救西方人心理危机、填补他们心灵空虚的灵丹妙药。在今天的西方，禅学机构和禅定中心纷纷建立，禅宗已经逐渐渗透到西方文化的各个领域，大踏步地走向了世界。

当今，不论在西方，还是在东方，参禅已趋时尚。在有些地区，从政界要人到普通员工，无不利用节假日到寺院去寻师问禅，向现代的禅师请教如何驱除烦恼，如何才能生活得洒脱自在，甚至有一些人在住宅之中就辟有禅室。但更流行的作法是：当你被人生的种种烦恼包围或当你被沉重的工作压得喘不过气来的时候，读一点充满人生智慧的禅宗语录，可以帮助你放下一切，进入一个无忧无虑的境界。于是乎，禅宗智慧成了一种世俗利欲纷争的一帖清凉剂。当然这是否有违禅宗本旨，还待探讨。因为禅并不全是驱除烦恼，应是生活的智慧和艺术，禅的宗旨不是要人们逃避现实生活，而是要人们在现实生活中承担责任和义务，发扬人性中的真、善、美，抛弃狭隘和自私，增长智慧，培养爱心。禅的终极意义是积极入世的，是面向社会人生的。

禅，并非天上的云彩，可望而不可及；禅，其实就在人们的日常生活之中。我们希望读者能从本书中得到一些禅趣，也希望读者阅后对人生会产生更深刻的见解。

本书在编选过程中，尚有个别作者还未联系到，希望见书后与我们联系，以便按有关规定支付稿酬。

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

禅趣人生

读一点禅	袁 宾 (3)
人生真相与生命意义的寻求	方立天 (12)
谈禅	张培耕 (16)
健康随想	何士光 (24)
生命是一种奇迹	[法] 一行 (27)

禅的境界

春来草自青	葛兆光 (31)
水月镜花	伍立扬 (34)
禅是什么?	李 林 (36)
致友人书	王志铭 (39)

参禅悟道

传法偈	梁实秋 (43)
禅家的语言	朱自清 (45)
顿悟的人生	赖永海 (49)
云水	林清玄 (53)
禅病	黄复彩 (56)
承真寺参禅	苏 晨 (61)

平常心是道

惟心	梁启超 (67)
逍遥游辞引	杨 度 (69)
禅房花木深	王开林 (73)
养心	费振钟 (78)

禅外说禅

说“回家”	钱钟书 (83)
人生絮语	季羨林 (86)
摩罗小品	唐 弢 (89)

坐井观天记	金克木 (96)
“禅”的禅外说	张中行 (99)

禅与生活

饮茶的滋味	傅语人 (109)
读书的滋味	印 川 (112)
想做就去做	叶明媚 (115)
舒心适意，悠闲恬淡	任晓红 (117)
禅与柔道	[美] 林 仙 (119)
禅与剑术	[日] 高野武义 (121)

禅与文学

论语录体之用	林语堂 (125)
我在美丽的日本	[日] 川端康成 (128)
沾泥残絮	冯 至 (140)
诗与禅随笔	陈文新 (144)
诗意禅意	知缘村 (154)
纯诗纯禅	延 王 (158)

禅与艺术

- 艺术三昧····· 丰子恺 (165)
禅与绘画艺术 ····· [日] 铃木大拙 (167)
禅与艺术····· 李家振 (173)
禅石····· 李王朝 (181)

禅寺漫游

- 游西天目····· 郁达夫 (187)
天目山中笔记····· 徐志摩 (193)
重阳节游灵隐····· 钟敬文 (197)
枫桥的梦····· 柯 灵 (201)
大同的再游····· 郑振铎 (204)
旅晋五记 (选二) ····· 施蛰存 (208)
僧寺无尘意自清····· 陈从周 (211)
一日佛门····· 郭淑敏 (214)
佛寺风铃····· 车 林 (218)
京洛四季 (选九) ····· [日] 东山魁夷 (220)

禅
趣
人
生



读一点禅

袁 宾

读一点禅，增添一份人生的自信。

晚唐时候的本寂禅师，法号为曹山，是曹洞宗的开山祖师之一。有个僧徒慕名来参拜曹山，并问：“古代高僧说：人人都有，人人具足。请问大师，弟子身处凡尘，是否也有、也具足呢？”曹山说：“伸出手来。”僧徒莫名其妙，伸出了一只手。曹山握住他的手腕，认真地数起手指来：“一，二，三，四，五。足！”

故事里的“具足”是具备充足的意思，“人人具足”是禅家常语，意谓每个人都充分具备了成佛的一切条件。成佛是参禅的目标，那个僧徒对于自己能否成佛显然心存疑虑。

瞧，你的手也有五只手指，与佛手一样。禅师用最普通的事实说明了“人人具足”的道理，帮助他解除了疑虑。

今天的一般人自不会将宗教性质的成佛作为人生目标，然而随着时代的进步，思想的解放，理应有崇高的追求。事实上，许多人胸有远大志向，千万青年期盼做事业的成功者。在工作不顺利的时候，在竞争场中处于下风的时候，在多年奋斗一朝失败的时候，在烦闷疑惑气馁心灰之际，你不妨伸出手，数数自己的手指：

一，二，三，四，五。足！

你也许会受到启示，找回自信，也许会有人猛然警醒，跃身而起，充满再搏夺胜的勇气。

唐代僧人法常去江西参见著名禅师马祖道一，提出了禅者最



感兴趣的问题：

法常问：“如何是佛？”

马祖答：“即心是佛。”

法常一听，当即大悟了。后来他住持明州（今浙江宁波一带）大梅山，也成了著名禅师。

禅宗在中唐时代提出“即心是佛”，很快成了脍炙人口的禅语，其语意为“心就是佛”或“此心就是佛”。大意谓人人具有平等的佛性，佛性便是心，故心便是佛，领悟了这个道理，便“见性成佛”。这就是说，不须向外寻求佛法道理，佛法就在各人自己心中。晚唐五代的道希禅师这样回答学人：

学人问：“如何是正真道？”

道希答：“骑驴觅驴！”

自己骑着驴子，却又到处寻找驴子，这不是很可笑吗！“即心是佛”和“骑驴觅驴”从正反两个方面告诫学人：必须充分地重视自我，确立自我在参禅学道中的主体地位。

从印度传来佛教思想的同时，也传来了佛教历史和佛教神话中的一大批佛祖神祇。这些佛祖神祇神通广大，法力无边，天上地下，无处不现，随时可给人们带来幸福，造成灾难。于是，教徒们惶恐颤栗，顶礼膜拜。人性的懦弱化为盲目的迷信，精神的重压造成人格的屈从。在这种情形下，禅宗响亮地提出“即心是佛”，不啻是三月春雷、久旱甘霖呀！“自古至今，佛只是人，人只是佛。”（百丈怀海语）大师的论断不啻是打开广大教徒沉重精神枷锁的金灿灿的钥匙呀！就在这种时候，我们又听到了另一位禅界大师宣鉴的呵佛骂祖声：

我对先祖的看法就不是这样！这里没有什么祖师佛

圣，菩提达摩是老臊胡，释迦牟尼是干屎橛，文殊、普

贤是挑粪汉。

对先佛先祖痛快淋漓的否定，表现了禅师对于自心是佛，对于现



实人生十足的饱含激情的信心。中晚唐时代出现的呵佛骂祖的禅家施設，实际是对“即心是佛”观点的补充与响应，是从另一角度帮助学人解除执著和疑惑，坚定自参自悟自成佛的信念。

五代时期的智洪禅师这样回答僧徒的提问：

僧徒问：“如何是佛？”

智洪答：“即汝是。”

即汝是：你就是！这是值得玩味的禅语，从“即心是佛”的一般判断发展到了“即汝是佛”的具体肯定。超越一切参学修道过程，直指每个普通人当下是佛。鼎盛时期的禅界拥有一批杰出的思想者，此时禅思想的锋芒已在客观上越出了宗教修行的界限，一定程度地揭示并肯定了人的至尊地位与崇高价值。联系禅家对打坐拘束身心的批评及提出随心适性的平常心理论，可以看出，优秀禅师已把对人本身的关注纳入自己的思考范围。它不仅具有宗教革新意义，而且具有更深刻更广泛更积极的人类文明意义。如果每一个人都能真正认识自身的宝贵价值，无疑会从根本上树立起崇高的人生信心，最大限度地发挥人的能动作用，建设美好富足的精神与物质文明，而每个建设者必然会是事业有成理想如愿的高尚的人。

读一点禅，领受一份创新的勇气。

禅宗虽以“禅”名宗，却反对传统的坐禅修习的方式。南岳系始祖怀让大师说：

磨砖既不成镜，坐禅岂能成佛？

六祖慧能则抨击“长坐不卧”的修行法门“是病非禅”。他责问：“长坐拘身，于理何益？”马祖道一（709—788年）和石头希迁（700—790年）以下，禅林又兴起不读佛经的风气。《临济语录》里记载着这样一则故事：

有一天，王常侍来禅寺访问，和住持义玄禅师一起参观僧堂。常侍问：



“这一堂僧人读经吗？”

“不读经。”义玄答。

“学禅吗？”

“不学禅。”

常侍十分疑惑地问：“经又不读禅又不学，究竟干什么？”禅师充满信心地回答说：

“他们都能成佛作祖的！”

不用拘束身心地坐禅，不用长年累月地读经，当修行者们从这一系列僵硬死板的形式桎梏中解放出来，他们的心灵是多么舒适轻快，多么活泼自在！“一念若悟，众生是佛。”（慧能语）如此随心适性、简捷易行的顿悟解脱禅法，怎么会不吸引社会各层次的广大人众呢！历史已经证明，禅宗的勇于改革造成了它数百年的兴盛局面，获得了巨大的成功。

今人读禅，启发多多！

细读唐宋时代的禅语，随处可发现新鲜的东西，可以感受到禅者不甘守旧、乐于创新的精神。

唐代中叶的禅僧曾经精心编制了“释迦拈花，迦叶微笑”的美妙传说，将禅宗的源头追溯到如来佛的身上。此时的永嘉玄觉禅师（665—713年）也在他的禅学长诗《证道歌》中歌咏过“如来禅”：

顿觉了，如来禅，六度万行体中圆。（六度万行：

指一切修行解脱法门）

诗句的思想与拈花微笑故事的旨意是一致的。但到了晚唐时候，禅林又否定了前人肯定的“如来禅”，转而推崇更新鲜的“祖师禅”了。慧寂禅师（814—890年）就曾这样批评他的师弟智闲：

汝只得如来禅，未得祖师禅。

这显然是因为从中唐到晚唐，五家创立，各具宗风特色，机锋妙语，一时遍播禅林，禅宗不断推出新的思想，“祖师禅”的称呼



更适合新的禅法。

因循守旧不是禅的性格，正如五代时期同安常察禅师在他《尘异》诗中大声咏唱的：

丈夫自有冲天气，莫向如来行处行！

在禅宗正式形成宗派之前，东晋的著名僧人竺道生已经表达过众生皆有佛性、顿悟成佛的观点。禅宗继承发展了这一思想，明确提出“即心是佛”，并把它作为“悟”的主要内容，逐渐成了广大禅僧的修行实践。从现知的文献记载来看，“即心是佛”的提法出现于唐代中叶。中唐以后的禅师语录中，又频频出现了“即汝是佛”的提法（例见上文）及类似的禅语，将教义上的一般命题化为教徒个人的参悟方式。晚唐的义玄禅师（临济宗始祖）对听法者说：

你欲得识祖佛么？只你面前听法的是！

意谓站在这儿听法的就是祖师，就是佛。五代的文益禅师（法眼宗始祖）这样启发他的弟子慧超：

慧超问：“如何是佛？”

文益答：“汝是慧超。”

你慧超本身是佛，何必再问“如何是佛”！北宋初期道齐禅师的答语也有异曲同工之妙：

学人问：“如何是佛？”

道齐答：“汝是阿谁？”

“阿谁”即谁（“阿”是前缀）。禅师的意思很清楚：你不就是佛吗！

“如何是佛”是禅家的常用“问头”（问题），禅师们的答语从“即心是佛”到“汝是阿谁”，让我们感到禅旨越来越明白，越来越具体，越来越亲切。一代又一代的禅师用他们机智尖新的言辞，显示出禅思想的不断演进和勃勃生机。

以上只是力求通俗的举例性的说明。可以概括地说，从唐代



中叶至晚唐五代，禅宗经历了富有个性的崛起（以慧能及其弟子神会等为代表）、不断推陈出新的发展（以马祖、石头及其一、二传弟子为代表）和五家竞起、门风各异的隆盛（以五家创立为标志）三大阶段。在两个多世纪的时间中，禅宗完成了极为出色的“三级跳”，一举奠定了它在佛教史上的重要地位。今人查寻其历史演进，可以获得不少超越宗教的启迪。

读一点禅，看“脚跟下”，持平常心。

优秀的禅思想家不仅富有创新激情，而且具备崇尚实际的精神。

有人问杨岐派创始人方会禅师：“怎样学习佛祖的教说？”禅师回答：“脚跟下！”

云门宗禅师重元对弟子们说：

福胜一片地，行也任你行，住也任你住。步步踏着，始知落处。若未然者，直须退步，脚下看取！（福胜：禅师住地名称。看：含有注意、留神之意。取：助词，无实义）

“脚跟下”、“步步踏着”、“脚下看取”，禅师们用这些极普通的言语启示学人注重目前，参悟目前。

黄龙派二世传人祖心禅师曾经说过：

如果单明自己，不悟目前，此人有眼无足；

如果只悟目前，不明自己，此人有足无眼。

上文已经谈过禅宗极力提倡自心是佛、重视自我，祖心禅师将重视目前与重视自我相提并论，并且形象地比喻成如同眼和足一般的重要，这是极富启示意义的。人如无眼，漆黑一团；人如无足，行之不远。禅之所以能洞察心灵，指出“即心是佛”，能传播于天下，绵延于后世，正是因为它具有这样的眼和足呀！

唐代怀海禅师住持江西百丈山，他规定禅僧必须经常参加劳动（禅家称作“普请”），并且以身作则，虽然年事已高，也坚持