

人间好时节

禅趣禅话

生活·读书·新知 上海三联书店

叶明媚



B946.5

叶
明
媚

人
间
好
时
节

——
禅趣
禅话

人间百态——禅趣禅话

著 者 / 叶明媚

责任编辑 / 陈达凯

装帧设计 / 凌 铿

责任制作 / 沈 鹰

责任校对 / 李厚安

出 版 / 生活·读书·新知 上海三联书店

(200020) 中国上海市绍兴路 7 号

发 行 / 新华书店上海发行所

生活·读书·新知 上海三联书店

制 版 / 上海群众印刷厂照排分厂

印 刷 / 吴县文化印刷厂

版 次 / 1996 年 9 月第 1 版

印 次 / 1996 年 9 月第 1 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 120 千字

印 张 / 6

印 数 / 1—5000

ISBN7-5426-0946-7

G·219 定价 9.80 元

原出版说明

1. 本书尽量以生动、抒情的散文形式写成,避免艰深的纯学术性表达,目的希望能更亲近读者,使他們乐意于去接触并接受禅,而非视之为—高不可攀或高深莫测的畏途。因此,本书若遇有简易的引文则照原经原典引出,若原文过于冗长或深奥的话,则译为白话文引出,而原经典的引文附于每篇之后。禅书的种类与数量很多,由于篇幅所限,笔者未能将所阅过的书籍一一列出,故本书的参考书目只选取一些较有代表性的作品附于各篇之后。

2. 本书英文书籍的引文均由笔者翻译为中文。

3. 书中所有之绘画及书法均为笔者 1990 年及 1994 年间的作品。

4. 本书部分文章曾在香港《联合报》刊登。

谨以撰写此书的任何功德回向母亲、哥哥、丈夫雷文德(佛理)(Geoffrey P. Redmond)、恩师蔡德允女士及与我们一起活在这红尘深处的每一个人。

莲

赤裸
在莲的清真
我原始的温柔
竟为莲香牵动
今生
我愿是莲瓣上
一次翩翩的逍遥
而今世
泅泅在飘莲的苦海
你默默
我无言
连
佛也无语

吴 序

吴汝钧

禅发源于印度，成宗于中国，发扬光大于日本。其发展迄今已有二千多年了。在今日，禅仍然是日本人重要的宗教信仰与生活实践方式。它实是日本文化不可或缺的活水源头；举凡茶道、花道、书道、剑道、武士道、诗作、画作、戏剧、庭园、音乐等文化生活项目，莫不与禅有着密切的关系。自上世纪末本世纪初铃木大拙把禅传到欧美，其后经柴山全庆、久松真一、西谷启治与阿部正雄等人的努力传扬，禅也成为欧美方面流行的宗教信仰与生活方式。甚至有人把它关连到精神分析与心理治疗方面去，视之为对治由机械文明所带来的种种弊病的清凉剂以至灵丹妙药。

禅为甚么具有这样大的魅力与感染力呢？这是一个复杂的大问题，不是我们这里所能讨论的。不过要解答这问题，我们必须先弄清楚一点：禅是什么？对于这个问题，有很多人尝试进行探究，因而有所谓“禅之研究”。这种研究的空间非常广大，不同的人，往往本着他们自身的学养、兴趣与所关心的面相，从不同的角度解答这个问题。综合言之，这些解答可归为以下若干种进路：

一、文献学的进路。这基本上是对禅的典籍,包括公案禅的资料,进行文字上的、文献上的研究与推敲,以反映出禅的面目。目前很多日本学者在做这方面的工夫,随之而来的副产品,是工具书如禅学辞典的编纂。德国的文献学大师贡特(W. Gundert)与他的高足边尔(O. Benl),也是从事这种工作,因而形成所谓汉堡学派。

二、思想史的进路。这是要从历史的发展角度来看禅,禅的思想也附在这历史的发展方面说。从事这方面的研究的人很多。日本方面有关口真大、柳田圣山。中国的胡适与印顺,也是这个路数。

三、哲学的进路。这是从哲学特别是宗教哲学来阐发禅,把禅视为一具有深厚的哲学智慧的宗教来探究。这种进路特别注意禅的本质问题。京都学派便是这种进路。其中,久松真一以无相的自我与东洋的无来说禅的根本精神,便是一显著的例子。我的拙作《游戏三昧:禅的实践与终极关怀》以一不舍不著的动进的主体性来说禅的本质,也是这个进路。

四、打坐实践的进路。这是一种透过静坐修行的方式来体会禅所透露的消息,在静坐中淘空内心的一切杂念、妄想,俾能在每一刹那中都能捕捉禅的精神的原创性,这原创性不是别的,正是在静坐中的自己的本心所发出来的。日本的著名禅师,都擅长静坐。京都学派所强调的“只管打坐”,也是这种修行方式。

五、文学艺术的进路。禅是一种很灵活的宗教,特别在它的旨趣的表达上,弹性很大。一般人所谓的棒喝、弹指、瞬目、扬眉、竖拂、踢床等等奇诡粗野动作,固然是一种表达方式。较文静的文学(如散文、诗颂)与艺术(如绘画、书法),只要运用

得巧妙妥贴,也可以表达。因而有所谓“禅文学”、“禅艺”的说法。历代在这方面传留下来的作品很多,可谓汗牛充栋,可见这种方式的普及程度。

以上的进路都有代表性,当然仍未能穷尽人们对禅的体现方式。禅之道,是无时不在,无处不可捕捉的;溪声山声,都是妙道,如何能穷尽呢?

友人叶明媚女士,学佛多年,悟性很高,在禅方面,更有多方面的接触与体验。她在禅艺方面,本来有一定的学养。近年定居美国,广泛接触彼方人士对禅的现代发扬。以她的生花妙笔,写了《人间好时节》一书,并收入平时的绘画与书法,广泛地反映她在禅方面的体验与感受。这本书虽是谈禅,但亦有很浓厚的文学与艺术的气息。这可算是我在上面提到的文学艺术的进路。由于文字优美,说理浅近,可读性很高,对于初接触禅的人来说,相信会有很大的裨益。因而乐为之序,以介绍给有兴趣的读者。

自序：人间好时节

这本书是我学佛，尤其是学禅多年来的一个小结。所以说“小结”也并非谦虚，而只是如实地道出真相。佛教有一句话：“深入经藏，智慧如海。”第一次看到这句话时我着实愣住了好一阵子，思想飘到了一个很远很远的地方，最后才恋恋不舍地回来；深入经藏智慧如海的境界，真是太太好了，但是又如何可以做到呢？

十多年前念研究所的时候，女友咏芳是研究佛学的，论文导师是鼎鼎大名的牟宗三教授。论文题目呢？哗！真是吓了我一跳，因为连听都未听过——“楞伽经如来藏与藏识一体二名之辨”。当时的感觉真像个刚被送入少林寺负责扫地洗钵的小沙弥，偶然在门隙探头偷看到师父师兄们在练千变万化的绝世武功，看得目瞪口呆，才因望道而惊天地宽。其实说像小沙弥也还是夸张了，因为我根本连门也不知道在哪里，更遑论进入了。就因为这些“武功”在我当时鲜嫩的心里灵光一闪，就触动了学佛的因缘。

说起来已是二十年前的往事了。在这二十年间，我一直为工作奔波忙碌，未曾有一刻的松懈。佛学的基础，如果还算得

上是基础的话，都是在生活的顿压下偶尔有机会透一口气的时候一点一滴地积聚起来的。因为得来不易，所以更是万二分的珍惜。

一九九二年初移居美国后，生活较前安闲，多了空间让我读书与思考，又开始跟丈夫打坐，人也渐渐安静沉着了下来。这本书所收的文章主要是在此段安静的日子里学禅的一点心得和体会。

此书中的二十多幅画和书法分别为我来美前后的创作，它们也正如人生，总会经历一些苦难与曲折，才能趋向成熟。去年四月，我带了精挑细选的多年来的作品返港打算镶裱，但因为时间仓促而来不及。返美前，就将作品留在女友家，待六月再返港时才再拿去裱。谁知六月返港时，原来女友已搬了新居，这批画就找不着了。大概是在搬家的时候丢了吧！又或许是遗在旧居，忘记了带走呢！我于是便打电话到旧居问起女主人，女主人说房子交给他们的时候是空空如也的，不曾见有画作。最后她突然恍然大悟的说：“对了，我就是见过有那么一个浅绿色的长筒，还系上了一条红色丝带呢！我记起来了，它是被丢在门外的垃圾堆中的！”

我当时的心真像一下子掉进了万丈深渊，碎成片片。多年来珍之重之的心血，其命运却是与垃圾一样！这大概也算是人生的其中一种荒谬吧！我也没有告诉女友，怕她难受。当晚，自己静静的想了一个晚上，很快也就想通了。所以佛教叫我们去执，因为生命中根本没有一样东西是永恒不变的。翌日清早打了个长途电话告诉丈夫，原来他的想法正好与我完全一样。他说：“我很心痛，那批画画得很好，但你也别难过，原来就没有永恒不灭的事物。况且焉知非福呢！你亦可趁此机会，更多

更好地于你的画作上精益求精。不过又有一点你却是必须牢牢记住，你以后要好好地看护保存自己的东西，不要粗心大意，这个世界你自己的东西除了你自己外，别人是不会关心的。”

于是，我在八月份返美后，再全部从头重画这批画，幸好最后还是顺利完成，我也大大松了一口气。这个不大不小的劫，叫我明白了许多生命的真实。有时甚至还稍稍为自己的无执而有点沾沾自喜。这使我想起了禅僧无门的一首偈：

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪，
若无闲事挂心头，
便是人间好时节。

人生懊热，红尘扰攘，我们如何可以能无闲事挂心头呢？我想禅僧的意思是烦恼是不能避免的，它既生起，我们就需尽力应付，然后待它自然消逝，不再执着，不再耿耿于怀。能无闲事挂心头是因为无执，一切看破，放下，自在，这样就能日日是好日，人间好时节了。

这本书之能够完成，其中一个原因也因为我不再沉溺于为那批与垃圾一同丢掉了的画作而不能自拔。我从事件中汲取了教训，然后头也不回，勇敢地提起千斤重的画笔，在空白的画纸上一笔一笔从头画过。

这本书其中好一部分的文章是关于禅艺的，一个较少人注意到却是极为有趣的范围。禅反对言识知解和概念性的语言文字，因此它就从其他各种艺术如绘画、书法、花道、茶道、

园艺、简短的禅诗，甚至烹饪等发挥其旨趣。禅艺世界的美确是于另辟蹊径中而又发人深省的。除了禅艺，书的另一部分以散文的形式来说禅。其他文章如《禅与无厘头》、《禅与电单车修理的艺术》、《禅与驾驶》、《四分三十三秒的禅趣》等都是一些较为创新的尝试。

我想我们去学佛，去参禅或参究任何的宗教都是为了解决人生一些终极的问题，从而使我们能活得更安乐和美好，这本书中的所有关于禅的文章均无非在透露一个美丽的讯息：“人间好时节”。至于如何去把握这个讯息，就要看读者们各自的努力修为了。

最后，这本书的完成还需多谢三个人。一为香港浸会大学宗哲系的高级讲师吴汝钧博士对我在禅学研究方面的宝贵意见，并于百忙中抽空为本书赐序。另一为我的丈夫雷文德（佛理，Geoffrey Redmond），在我研究禅学中，他曾向我提出很多宝贵意见及提供各种珍贵的禅学和禅艺的典籍。还有本书在香港出版时的编辑罗国洪先生为本书所做的仔细的编辑工作。

目 录

吴 序	吴汝钧
自序：人间好时节	1

禅 是 什 么

禅是什么？	
——对禅的几点误解	3
禅是一个无厘头的骗局吗？	10
禅与无厘头	23
开口常笑，笑天下可笑之人	
——禅的幽默	34
禅宗牧牛图颂的启示	47

禅 与 艺 术

金刚怒目与菩萨低眉	
——禅艺之美	75
喝杯茶去	
——茶禅一味	86

一花一世界	
——花道中的禅	90
禅诗俳句	
——十七个音节的启示	95
禅圆相	
——一个不圆的圆	98
静止的戏剧	
——石园	102
四分三十三秒的禅趣	105
虚无僧的哀音	
——禅乐尺八	109
心照	
——禅与摄影	116

禅 散 文

想做就去做	
——饥来吃饭，睡来即眠	121
良念的美丽	124
问世间情为何物	
——少年一段风流事	127
何处惹尘埃?	131
红尘深处，十字街头	133
拈花微笑	
——寂静的美学	137

面壁九年	
——直探生命本源的沉思·····	143
戏禅	
——游戏自在·····	149
日日是好日·····	154

禅 与 生 活

禅与行政管理·····	163
禅与驾驶·····	168
禅与电单车修理的艺术·····	173

禅是什么？

