

从
容

一
生
的

的

禅
学

云云 ■ 著

有片刻安宁叫做从容，有片刻遐思叫做开悟。
生活留给我们许多忙碌的死结，
与空白的片段，或去沉沦或去醒悟。
做僧做佛，游弋于人世间的沧海桑田，
参禅悟道，升华于老生常谈的哲学。



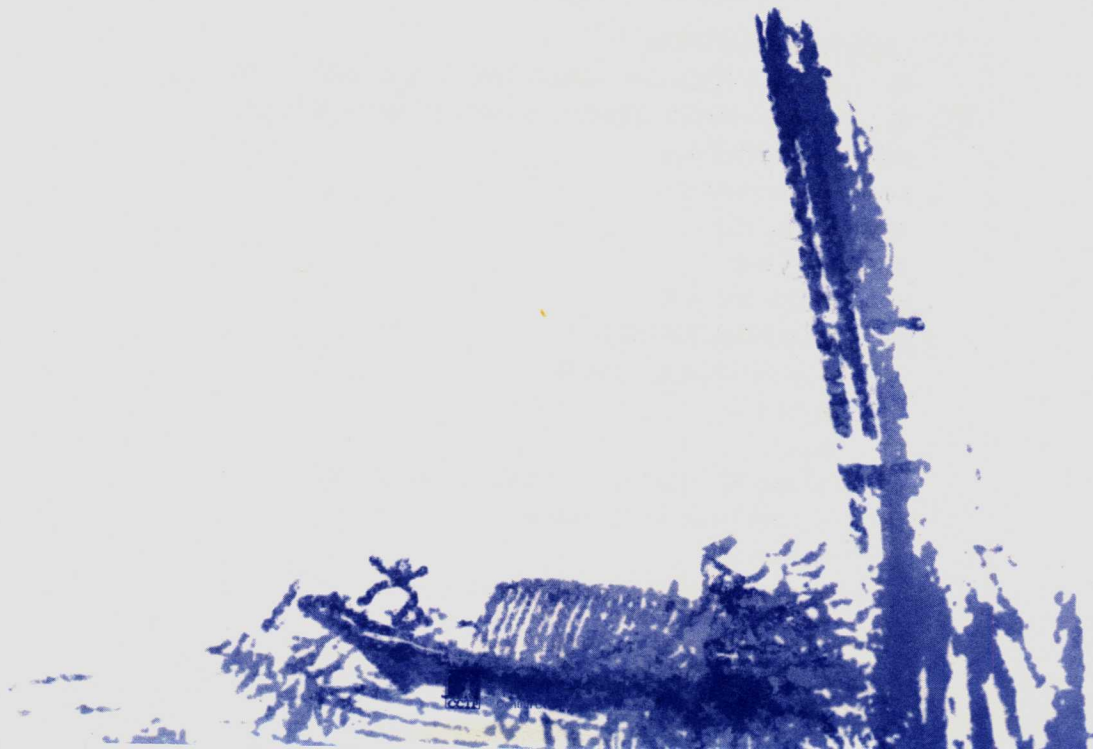
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

从容一生的禪



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

云云 著



图书在版编目(CIP)数据

从容一生的禅 / 云云 编著.
——北京:中央编译出版社,2005.5

ISBN 7-80211-117-X

I.从...

II.云...

III.人生哲学—通俗读物

IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第043172号

从容一生的禅

云云 编著

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京市西城区西直门内冠英园西区22号楼 邮编:100035

电 话:010-66560272(编辑部) 66560273,66560299(发行部)

<http://www.cctpbook.com>

Email:edit@cctpbook.com

装帧设计:迷谷设计室

责任编辑:刘文清

经 销:全国新华书店

印 刷:北京兴达印刷有限公司

开 本:850×1168毫米 1/24开

字 数:82千字

印 张:8.5

版 次:2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

书 号:ISBN 7-80211-117-X/B·56

定 价:24.00元



從容禪

序



有片刻安宁叫做从容,有片刻遐思,叫做开悟。生活留给我们许多忙碌的死结,与空白的片段,或去沉沦或去醒悟。做僧做佛,游弋于人世间的沧海桑田,参禅悟道,升华于老生常谈的哲学。

行走一生,走一路看一路,方向也许时时会变,一颗心却需要不时浣洗,洗净其中尘埃。禅有许多种,有时需人谨慎,有时需人反省,有时滋养心灵,有时放宽眼界,其中道理不外乎从容一生去面对生命中的每一天。

禅理佛说如同盛开于午夜的丁香花,放片花瓣在手心,嗅其香沁人心脾,久久萦绕心、口、鼻之中连绵不绝。却在第二日清早起床时,回味起更能体会其中的妙处。

目录

從容 禪
 一生的

- 1、红梅和水钵 1
- 2、清洁第一 2
- 3、天下第一的点茶 3
- 4、只是平常无心 4
- 5、剑道 5
- 6、写 6
- 7、大波先生 7
- 8、那是我 8
- 9、月亮偷不去 9
- 10、距佛不远 10
- 11、了然大悟 11
- 12、真正神通 13
- 13、夏天赤膊，冬寒盖被 14
- 14、放逐天堂 15
- 15、珍惜现在 16
- 16、哪座山可以住 18
- 17、弟子哭师 19
- 18、凉快一下 20
- 19、庙宇设计 21
- 20、生与死 22
- 21、一休甜蜜 23
- 22、单独不是孤独 24
- 23、画中小路 26
- 24、僧堂小睡 27
- 25、穿着绒毛内衣 28

從容禪

一生的

- 26、俱胝手指 29
- 27、是什么 30
- 28、磨砖成镜 32
- 29、一无所求 33
- 30、禪的妙用 34
- 31、通身是眼 36
- 32、生死自如 37
- 33、即心即佛 38
- 34、不像个人 39
- 35、我往西方走 40
- 36、快活烈汉 42
- 37、一切皆禪 44
- 38、不冷不热的地方 46
 - 39、葬礼 47
- 40、我是侍者 48
- 41、参禪法器 50
- 42、提起放下 51
- 43、如何对待三种病人 53
 - 44、一与三 54
- 45、防心中之贼 56
 - 46、树的根 57
- 47、打耍的小丑 59
 - 48、禪像什么 60
 - 49、自伞自度 62
 - 50、一屁渡江 63

- 51、能大能小 65
- 52、糖饼与《唯识论》 66
- 53、一片石 67
- 54、离地六寸 68
- 55、你还抱着吗 69
- 56、请求门和鞋子宽恕 70
- 57、早餐凉了 71
- 58、你就是佛 72
- 59、一堆木柴 73
- 60、我是谁 74
- 61、静默大师 76
- 62、我的方式 77
- 63、伟大射手 78
- 64、饿来吃饭困来眠 80
- 65、闻到月桂树的味道 81
- 66、柱子疲倦 82
- 67、把碗洗一洗吧 83
- 68、自问自答 84
- 69、艳诗 85
- 70、活的快乐 87
- 71、乞儿不缺少 88
- 72、当下见道 89
- 73、高与远 90
- 74、谦让则有余 92
- 75、畸形 92

- 76、一片菜叶 94
77、残缺的鬼 95
78、地狱与极乐 96
79、茶中乾坤 97
80、太平无事 98
81、四十一瞬 99
82、放下什么 100
83、苦乐并存 101
84、不淋一人 102
85、古镜未磨 104
86、本空非有 106
87、无尽宝藏 107
88、第一义谛 108
89、杀气太重 109
90、育才之道 111
91、我为谁忙 112
92、一切之外 114
93、鹊巢和尚 116
94、诸恶莫作 117
95、天生暴躁 117
96、不要拂拭 119
97、莫轻园林 120
98、装盐的葫芦 122
99、我不识字 123
100、一休不二 124

從容禪

一生的

- 101、本来面目 125
- 102、打骂禅道 126
- 103、什么是足了 128
- 104、以你一看 129
- 105、砍头落地 130
- 106、炷香增福 132
- 107、山上无人 133
- 108、哑子吃蜜 135
- 109、谁像牛粪 135
- 110、一得一失 136
- 111、虔诚的心 138
- 112、敬钟如佛 139
- 113、一休娶妻 141
- 114、竹筴接雨 142
- 115、割耳救雉 143
- 116、慈悲与智慧 144
- 117、不生不灭 146
- 118、立地成佛 147
- 119、水车原理 149
- 120、银货两讫 151
- 121、你到哪里去 152
- 122、一生万千 154
- 123、梦乡见贤 155
- 124、死期到了 156
- 125、进入深山 157

從容 禪

一生的

- 126、哭笑无常 159
127、飞越生死 160
 128、钓鱼 162
129、我是一头驴 163
130、地狱与天堂 164
 131、禅与水牛 165
 132、野狐禅 167
133、只管睡去 169
134、何处定居 169
135、反主为宾 170
136、寸丝不挂 172
137、公开的拥抱 173
138、寻找禅心 174
139、我不是佛 176
140、房子在哪里 177
 141、非关文字 179
 142、口衔树枝 180
143、平常心是道 180
 144、道出常情 181
145、但尽凡心，无别胜解 182

从容一生的禅

1、红梅和水钵

●在日本挑山时代,有一年春天丰臣秀吉在茶室的地板上放了一个大而浅的圆盘子并在里面盛满了水,又在地板上放了一枝红色的梅花。然后他将千利休叫来坐在自己的面前,命令他说:插花吧!

千利休轻轻地将梅枝拿起,毫不犹豫地将花瓣撸下,撒向盘子里的水面。然后,将干枝横搭在盘子的沿上。但见盘中的水面上,花瓣、花朵儿以及尚未开放的花蕾交相飘荡,那样子不但美丽,而且别具风情。

丰臣秀吉看了,生起了从未有过的感动。

茶虽然是超越形式的,但为了应付当时的情形,没有一定的

涵养和禅心是不能表现出如此境界的。

·禅心也好，花道也罢，本没有定律，何为参悟，何为唯美，只有心境是随遇而安的。万物不变，始终保持它的初始状态，只因环境不同，所以表象看来千变万化，美与不美，全在释然的心灵，悟与不悟，来自对凡俗的摒弃。

2、清洁第一

●有位乡下的茶人认为千利休那儿的茶具一定都是上好的，便寄去一些钱，说不管怎样，只要从千利休那里买上一些就好。千利休收到了钱，全都用来买了白色的茶巾寄给了那个茶人。那茶人收到后欢喜得心直跳，他打开一看，竟然全是白布。吃惊之余，他读了千利休的来信，千利休写道：“对于茶道来说，如果有了清洁的茶巾就足够了。”

茶汤清洁是非常重要的事。款待客人的时候，用不洁净的茶巾擦茶碗，会令客人不愉快。茶巾应该一直保持崭新和洁净。因此，我们应该明白，不管怎样，茶汤的清洁是非常重要的。

“妙悟”，又叫禅悟。它本是中国禅宗的一个重要范畴之一。其根本要义在于通过人们的参禅来“识心见性，自成佛道”（《坛经》）。从而达到本心清净、空灵清澈的精神境界。

“妙悟”一词最初见于东汉僧肇的《长阿含经序》：“晋公姚爽，质直清柔，玄心超诣，尊尚大法，妙悟自然。”妙悟此语一出，在魏晋南北朝的佛教中便被普遍使用（注：参

·人们往往容易把成功诠释得复杂化，其实我们每一个人都是天生剔透的茶杯，成色本一样，质地全部优良，但由于经年染尘，难免变得灰涩，不再鲜艳，其实少的不过是用干净的白毛巾来擦拭。

首先，要坚信自己是坚良的茶杯，精心打理一定能够超群。

于是自醒也好，自学也好，使品貌更加精良；自娱也好，自乐也好，使心灵不至于沉淀过多的烦闷。

3、天下第一的点茶

●有一次，千利休被宇治一个叫上林竹庵的人邀去参加茶事，并且带上了几个弟子。竹庵非常欢喜，在千利休和弟子们进入茶室后，开始亲自为大家点茶。但是，由于他过于紧张，点茶的手有些发抖，致使茶盒上的茶勺跌落、茶筴倒下、茶筴中的水溢出，显得十分不雅。千利休的弟子们都暗暗地在心里发笑。

茶会一结束，作为主客的千利休就赞叹说：“今天茶会主人的点茶是天下第一。”弟子们都觉得千利休的话不可思议，便在回府的路上问千利休：“那样不恰当的点茶，为什么是天下第一？”

见孙昌武《佛教与中国文学》“以禅喻诗”一节)。

陆游，早年也学江西诗派，曾跟曾几学诗。中年以后，才感悟到感发诗思的是热气腾腾的社会生活。“中年始少悟，渐若窥宏大”。在《九月一日夜读诗稿有感走笔作歌》中，非常具体地描写了中年始悟的情形：“我昔学诗未有得，残余未免从人乞。力戾气绥心自

千利休回答说：“那是因为竹庵他为了让我们喝到最好的茶，一心一意去做的缘故。所以，没有留意是否会出现那样的失败，只管一心做茶。那种心意是最重要的。”

对于茶事来说重要的是心。不管多么漂亮的点茶、多么高贵的茶具，没有诚心的话，可以说任何意义都没有。

·放我的真心在你的手心，真心远比技艺、辞藻更重要。技艺可以修磨，辞藻容易锤炼，只有一颗真诚的待人之心最难求得。握得真心在，纵然输了全世界，亦有重头来过的信心。

4、只是平常无心

●佛法没有用功之处，只是平常无心，拉屎拉尿，穿衣吃饭，困了就睡，愚人讥笑我，只有智者理解我。

古人说：“向外做工夫，都是痴迷顽钝的人。”

·我们去寺院的时候也确实只看见和尚们不过是打扫寺院、做饭、烧水而已，连念经都极少，更有趣的是，曾在一知名寺院的庙宇里，看见一年轻小和尚

如，妄取虚名有惭色。四十从戎驻南郑，酣宴军中夜连日，打毬筑场一千步，阅马列厩三万匹。华灯纵博声满楼，宝钗艳舞光照席。琵琶弦急冰雹乱，羯鼓手匀风雨疾。诗家三昧忽见前，屈贾在眼元历历，天机云锦用在我，剪裁妙处非刀尺，世间才杰固不乏，秋毫未合天地隔。放翁老死何足论，《广陵散》绝还堪惜。”

正在对着窗棂外射进的阳光攻读汽车维修基本知识。寺院里有了善主捐赠的汽车,那么就要有人开,有人修,真是绝好的修行。

5、剑道

●但马守是一个伟大的剑道家,也是当时幕府将军德川家光的剑术老师。一天,一位旗本来到但马守的住处,请但马守做自己的剑术老师。但马守说:“看起来,你早就像一位剑道大师了。在我们成为师徒之前,请说说你是哪一派的!”

旗本回答说:“不好意思,我不曾学过剑道。”

“你打算戏弄我吗?我是将军的老师啊!我的眼睛很正常。”

“违背了您的意思,我很抱歉,但我不知说什么。”

因为客人的否定回答十分干脆,但马守考虑片刻后,终于又问道:“既然你那么说,就不会有错。但是,虽然很难说清楚,你一定是什么大师也是不会错的。”

“如果一定让我说我就说吧。实际上,我只成功地学会了一件事。还是少年的时候有一天,我发誓说,作为武士,不论任何时候,对死亡都不能有所恐惧。多年来,我和这个问题扭成一团。现

日本著名学者铃木大拙先生曾说过:“禅如果没有悟,就像太阳没有光和热一样,禅可以失去它所有的文献,所有的寺庙及所有的行头,但是只要有悟,就会永存”(注:铃木大拙:《禅与生活》第四章,第67页)。同样,文学艺术也离不开妙悟。没有妙悟,既没有美的欣赏,也不会有美的创造,甚至生活也显得暗淡无光。

在,我已不再受它的任何烦扰了。大师,您是否指这件事?”

“正是。”但马守喊道:“正是那个。我的判断没有错。剑道的终极便是不再畏惧死亡。我在剑道方面已教过几百个弟子,但没有一个人能获得这样高的境界。无需学习技巧,你已是一位优秀的大师了。”

·修习剑术而达到不惧怕死亡,孜孜以求而超越成功,每一项修炼达到极致,便超越了其本来的目的,练剑原为保卫生命,求索原为出人头地。当路走得足够深,足够远,方才领悟目的只是表象,过程才是真谛。

6、写

●有人托美浓的清泰寺的仙崖义梵和尚说:“请写点什么吉祥的话吧!”

仙崖和尚马上取笔写道:“祖死父死子死孙死”。

请的人非常惊奇,不满地说:“不管怎么说,这太过分了。这样不吉祥的东西是不能挂在家里的。”

仙崖和尚却微笑着说了下面的话:“什么不吉祥的东西?首

佛像与石窟

云冈的“昙曜五窟”:中原地区大规模的石窟造像,以位于山西大同西的武州山之阳的云冈石窟为最早。著名的“昙曜五窟”为云冈第一期洞窟,开凿时期在公元460—465年间。

先爷死，其次父死，再其次子死，最后孙死，这是最正常的顺序。家中没有年轻夭折的，没有什么比这更好的恭喜的话了。”

·违背自然规律就是祸，凡俗的我们祈求意外的喜庆与吉祥，其实吉祥只有一种，就是适时发生适当的事情，年轻时勇于拼搏，年老时颐养天年。

7、大波先生

●在日本的明治初期，有一位著名的摔跤（相扑）家，名叫大波。

大波不但体格强壮，且精于摔跤之道，在私下较量时，连他的老师也不是他的对手，但在公开表演时他却腼腆得连他的徒弟也摔不过。

大波觉得应该去求教一位禅师，当时的游方禅者白隐恰好就在附近的一座小庙中歇脚，于是便前去叩见，说出了他的问题。

“你的名字叫大波，”这位禅师指示说，“那么，今晚就在这个庙中过夜吧。想象你就是那种巨大的波涛，已非一个怯场的摔跤手，而是那横扫一切、吞噬一切的狂涛巨浪。你只要如此去做，不久就会成为全日本最伟大的摔跤家了。”

石佛造像都是肩宽体厚，几乎占据整个身躯的三分之二，其粗壮短小的下肢，与全身比例失调。这种躯体的变形，体现了拓跋鲜卑人原始野性的生命追求，加以夸张，加以变形，尽力追求一种宗教内在力量。唯有如此，它比起明清时代俗丽、娴熟到“太合比例”的成熟美，更具古拙粗犷的艺术魅力。