

陈耳东◎著

诗禅人生

高淡清虚即是家，何须须占好烟霞。无心于道道自得，有意向人人转矜。
风触好花文锦落，砌横流水玉琴斜。但令如此还如此，谁羨前程未可涯。

五代 贯休《野居偶作》



NLIC2970804434

宗教文化出版社

诗禅人生

陈耳东◎著



NLIC2970804434

宗教文化出版社

图书在版编目 (CIP)数据

诗 禅 人生 / 陈耳东著. --北京: 宗教文化出版社, 2012.6

ISBN 978-7-80254-545-8

I. ①诗… II. ①陈… III. ①人生哲学

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第118260号

诗 禅 人生

陈耳东 著

出版发行: 宗教文化出版社
地 址: 北京市西城区后海北沿44号 (100009)
电 话: 64095215 (发行部) 64095201 (编辑部)
责任编辑: 杨登保
印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录: 787×1092毫米 16开本 20印张 250千字
2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-80254-545-8
定 价: 48.00元

序 言



诗情禅意话人生

有人问我，人生若何？我说，当你呱呱坠地时，你的人生本是一张白纸，后来你开始咿呀学语，蹒跚学步；再后来你读书、做事，慢慢的你人生的这张白纸上便有了字，有了画，于是你的人生便有了生活。也许这张纸上有时会出现错字，也许纸上画的颜色会有有的浓有的淡，也许你不小心在这张白纸上洒下一滴两滴墨水……于是你的生活中便有了欢乐和悲伤，有了精彩和平淡，但你的人生最终还是要归于平淡，平淡得字迹消泯，颜色褪尽，一切都将化为清风、明月，这个既复杂又平常的过程，就是你的人生。

当然，人这一辈子不仅仅是穿衣吃饭，还要活出一个样儿来。什么样的人生算是一个样儿？笔者认为，诗意人生就是“一个样儿”之一。当人生化作诗意时，他的生活无处不是诗：狂放不羁的人多豪兴，他的诗雄健，读起来令人洒落，可以使懦弱的人振作；清新脱俗的人多芳兴，他的诗俊雅，读起来令人自爱，可以使人脱去粗俗鄙陋之态；深沉含蓄的人多幽兴，他的诗清淡，读起来令人寂静，可以引发人的深远之思；和平淡泊的人多雅兴，他的诗老成，读起来让人感到平易，可以使人消去幼稚无知之气。一言以蔽之曰：人生如诗，人在诗中，诗意人生。

还有人问我，什么是禅？我说，禅不能说，也说不出。但你心知肚明，如人饮水，冷暖自知。你有眼可看美景、有耳能听妙音、有口可说爱语、有鼻

诗禅人生

能闻香气、有舌能尝美味、有身可行善事、有心能生智慧……禅的一切你都具足。这不，你自己就是禅啊！

人啊，你就是你自己的主宰。你饿，你困；你笑，你哭；你快乐，你悲伤；你来，你去；你活着，你死去……这都是你自己的事。谁缚你？谁解你？还是你自己！如此看来，你何必问禅求道，在心里问你自己好了。

一位禅者说得好，“人者，心之器也。”整个世界的脉动，都存乎于人的心，为心所主导，为心所感动。然而心在主宰生命时，需要用“爱”来灌溉，用“爱”来滋润，用“爱”来成长，用“爱”来维系物我、群己之间的关系。又言，心安就是福，当下能做就是福，眼前欢喜就是福。要保护此时此刻的爱心，谨守当下的本分。多一分信心，人生就多一分动力，因为真实的人生要从心开始；多付出一分爱心，世界就多一分安宁，因为构建和谐社会，要从心开始。

“诗禅人生”一书，就是用诗的情怀，借禅的智慧，与你促膝谈心，畅谈人生，相互交心，鼓励爱心，为你走好人生之路坚定一份信心，笔者获取一份慰心足矣！

继生 谨识

2011年仲秋 于天津河西名仕达花

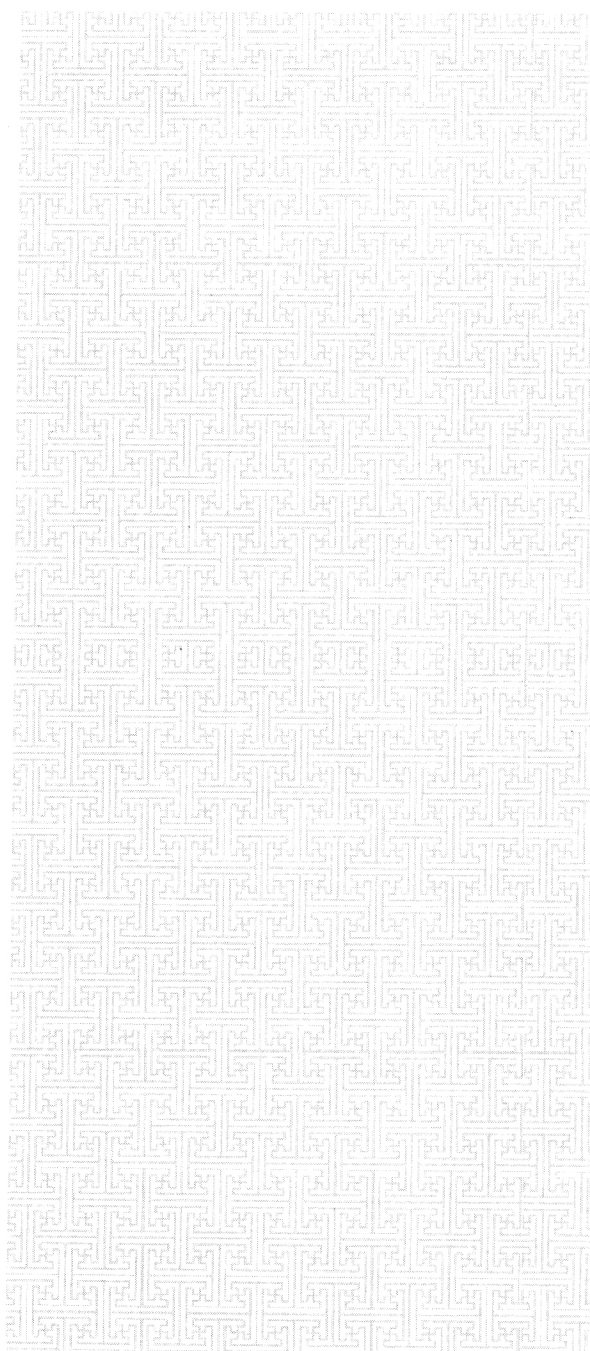
目 录

序言 诗情禅意话人生	1
一、 生命	2
秋枫依然红	3
老年心理	6
常忆童年	9
“感谢疾病”的人	12
噫！死为何物？	15
无声三昧	19
生命的绝唱	21
二、 生活	25
衲衣砺修持	26
为素食鼓一呼	28
山居 丛林	31
脚下云水	34
勤俭家国兴	38
过 年	41
感谢生活	45
三、 处世	49
一个孝字了得	50
我的母亲	52



诗禅人生

不能再等的爱	55
孝心的接力棒	58
“三味” “三戒”	61
宽恕	64
大度包容	67
他心通者	71
爱，是最大的快乐	75
四、 善 恶	79
心存善良	80
播种福田	83
承包车主的故事	85
绝路逢生	87
施恩图报者“无功德”	90
五、 修 持	93
学会“放弃”	94
要学会“知足”	97
调心寄语	99
认识你自己	104
三种境界	106
六、 践 履	110
说易做难	111
百尺竿头	113
择业	116
人生践履	118



少一点依赖性	120
就那么一点火星	123
搬开胸中那块“石头”	125
路在何方	128

七、师 生

独超物外的学生	133
超师之见	135
雕琢成才	137
老贼教子	139
其声如雷	141
珍贵的礼物	143
我的老师	145

八、思 辨

佛无南北	152
不道长短	155
东坡输带	157
说有道无	160
鹅出瓶中	163

九、信 念

信念金刚	167
亲者不来	170
只进不退	172
希望——生命的动力	174
纽扣 纽扣	176

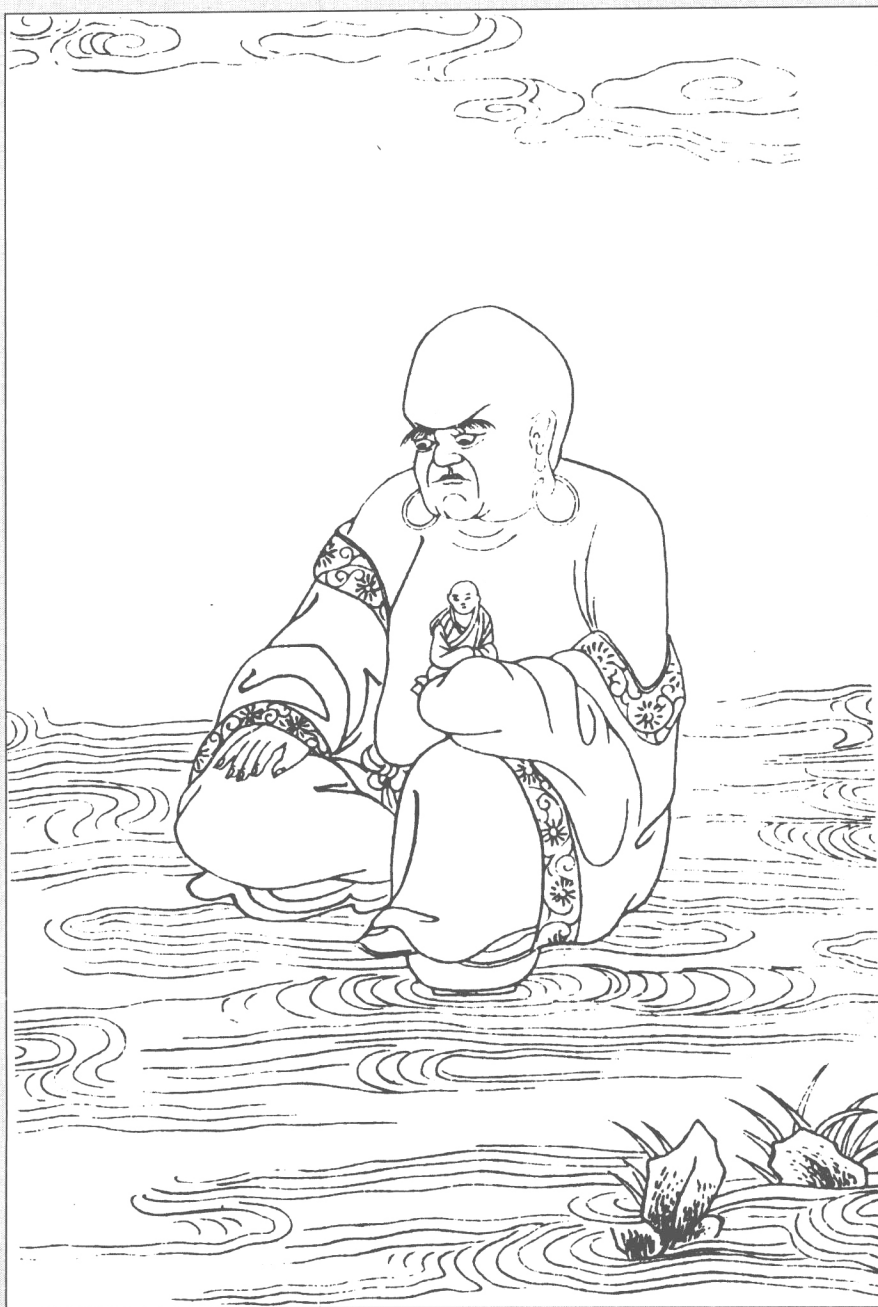


诗禅人生

十、禅缘	179
书法中禅	180
丹青中禅	185
音乐中禅	189
舞蹈中禅	193
武术中禅	196
经商中禅	199
健康与禅	203
十一、自然	208
枣花赋	210
花枝赞	213
“拥抱大树”	216
大山——我生命的摇篮	219
在外祖母家做客	223
感谢绿色	228
山水情	231
十二、诗情	234
鱼鼓颂歌	235
月上寒山	238
云天水瓶	240
零落知空	243
昨夜一枝	246
溪声长舌	249
翠微深处	252

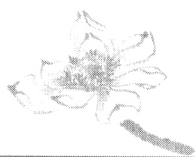


骑牛归家	254
十三、幽 默	258
真正的宝贝	259
师姑原是女人作	261
“再不钝置汝”	264
指人为驴	266
筋斗画像	268
倒立而寂	271
幽默的禅	273
十四、适 意	278
生活的真实	279
乐观地对待生活	282
“天然去雕饰”	285
鱼跃鸟飞	288
微笑是金	291
十五、醒 悟	296
结与解	297
花香悟	300
花祭	303
“死”过一次之后	307
后 记	310



生命

诗禅人生



● 生命

千月本难满，三时理易倾。
石火无恒焰，电光非久明。
遗文空满笥，徒然昧后生。
泉路方幽壑，寒垆向凄清。
一随朝露尽，惟有夜松声。

（南朝·陈·智恺《临终诗》）

幻生还幻灭，大幻莫过身。
安心自有处，求人无有人。

（隋·智命《临终诗》）

生命是所有财富中，最值得珍贵的。

（日本·日连《日抄录》）

健康乃无上利益，满足为无上财产；
信赖是无上亲戚，心安是无上幸福。

（《法句经》）

白云抱幽石，绿筱^①媚清涟。

葺宇临回江。筑观基曾巅。

挥手告乡曲，三载期归旋。

（南北朝·宋·谢灵运《过始宁墅诗》节录）

注①绿筱（xiǎo），嫩绿的竹枝条。

远上寒山石径斜，白云深处有人家。

停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。

（唐·杜牧《山行》）

老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍^①。

锦帽貂裘，千骑卷平岗。

为报倾城随太守，亲射虎，看孙郎^②。

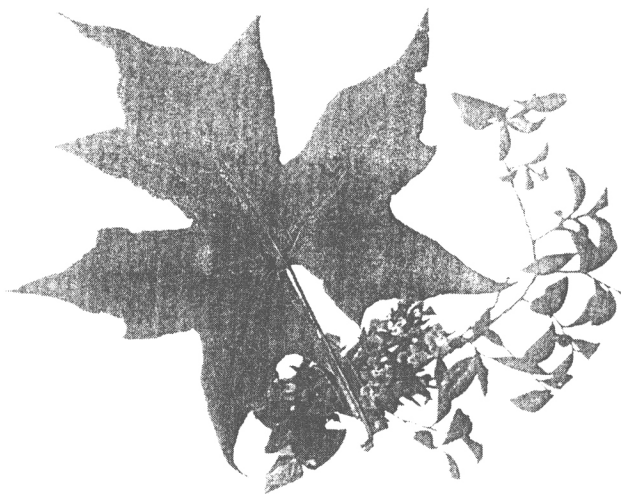
（宋·苏轼《江城子·密州出猎》上半阙）

注：①黄，黄色猎犬；苍，苍鹰。

②孙郎，孙权，此用作美少年的代称。

秋枫依然红

我曾凝望秋天的枫树林：那火红的枫叶，铺满了整个山坡，就像一堆堆燃烧的火，把山野点缀得生机盎然。有人把老人比做秋天的树木，经霜而逐渐凋谢，慢慢进入了“冬眠”。但我看不然，老人即使是秋树，那也是秋天的枫



树，那欲燃的红叶，正显示着老人生命的赤热与美丽。

当然，从自然规律看，人从生下来那天开始，就必然要经过儿童、少年、青年、中年、老年，直到死亡这样几个阶段(夭亡者除外)。从客观上讲，人到老年，身上所有的“零件”，经过几十年的磨损，都或多或少地发生损坏而失灵，这就是老年人身心衰退的原因。更严重的是，老年人的精神大不如从前，眼花耳聋，老态龙钟……这种情况，佛教将它归之为“四苦”之一的“老苦”（四苦是：生苦、老苦、病苦、死苦）。老是一种自然现象，人应该怎样对待这一“苦”呢？禅者的理论和实践值得我们借鉴。

禅者认为，人的形体老了，但心应保持年轻。这里所谓的年轻，不是指像年轻人那样活蹦乱跳，而是指人本来就有的纯真心性。日本有一个杰出的禅师叫释宗（1858—1919）曾写过一本叫《座右铭》的书。书中有这样一段话：“怀抱小儿之心，并非要你变成幼稚，而是要你拾回那颗纯真无邪的童心。”禅的宗旨是“直指人心，见性成佛”。这个“人心”，就是“天真无邪的童心”，就是人的“本来面目”。人从呱呱坠地的小孩到满头银发的老人，应该都有一颗纯真的心。南北朝宋时的山水诗人谢灵运（亦为学佛者）有两句诗作“白云抱幽石，绿筱媚清涟”。这两句诗含有深深的禅意，所以不能简单地以写景之句去欣赏。石头是古老的，上面长满了青苔，就像人老了一样，那上面的青苔像

老人的头发。但白云不管石头多么古老，照样以温暖的胸怀去拥抱它。那嫩绿的竹枝就像小孩一样，天生就爱嬉戏于清清水面。从一般来看，人老了，自觉身心衰老，那纯真的童心也好似蒙上了一层灰尘，但心地年轻的人，那纯真的人性，仍然存在于他的心中。我们每一个人都要有“为云所抱”和“绿筱媚涟”的心境，要像秋天的枫叶那样，以欲燃的红光照耀这不老的人生！

秋天是一个收获的季节，我爱秋天不亚于爱春天；秋天是一个色彩斑斓的世界，尤其是那别具特色的枫叶。经霜欲燃的枫叶，像天边那一抹晚霞（难怪人们称晚霞为“火烧云”），为将要结束的一天，涂上浓墨重彩的一笔。用枫叶来比喻人生的晚年是再恰当不过的了。尝过了酸甜苦辣、走过了风风雨雨，到了人生的老年，活得更加平实，更加从容，也更加灿烂。

枫叶红了，老年的心美了！

——作者感言

九十芳春日^①，游蜂竞采花。

香归蜜房尽，残叶落谁家？

（宋·宝觉祖心《读传灯录》）

注①春季90天，此指春季最后的一个月，即晚春三月。

老年心理

唐朝诗人李商隐在他的一首《登乐游原》的诗中有“夕阳无限好，只是近黄昏”的名句。这两句诗的意思是说，太阳快要下山的时候，景色是无限美好的，只是已近黄昏，夕阳就将下落西沉，黑暗即将来临。这两句诗，又常被用来比喻人到老年，日子虽好，却难久留。诗意感伤生命之衰老，美好时日之将尽，给人一种无限伤感的情怀。从这首诗，我联系到禅家是怎样对待人生老年的。

我有一位退休的老朋友，是位曾经留美的工程技术人员，原不信宗教，退休后搞搞英文翻译，写点文章，生活过得还算不错。可后来竟潜心研读《金刚经》、《楞伽经》了。我在读了佛日先生发表在1995年第5期《法音》杂志上的一篇文章后，悟到：老，被佛学列为人生大苦之一。人到老年，身心衰退，有如日薄西山，气息奄奄，死亡步步逼近，对死亡之焦虑自然最深。所以，老年人考虑宗教问题，自然要比其他年龄段的人多。

当代社会，人寿增长，老年人在全人口中所占比例越来越高，在有些国家已高达四分之一以上。老年期的时间，也占了全部人生旅程的四分之一。老年问题的重要性，日益突出。老年人中，普遍存在着老年病、养老、家庭矛盾等

多种问题，尤以心理、精神问题最为严重。搁下了劳苦工作的重担，该是轻松自在了，然而消闲无事，更显出意识深处死亡焦虑的纠缠。游山玩水、栽花种草、养鸟戏犬、写字作画、搓麻将、听戏曲，终究难以排遣。眼见得身体一年年衰老，白发一缕缕增添，老友故旧一个跟着一个去了，怎不令人愁叹心焦！退出社团的寂寞，失去权位的炎凉，与青少年代沟的日益加深，再加上有的儿孙不孝、老年丧偶的悲痛等等，很容易使老年人精神颓伤，心境孤寂。据死亡学的统计，西方国家的自杀中，老年人占65%以上。由此，可见老年人的心理、精神、疾病问题是多么严重。

对于老年心理、精神方面的问题，用药是很难解决的。国外很早就提出心理疗法，国内这些年也逐渐推广开来。其实，在我国，学佛参禅者对老年心理、精神方面的疾患早就有自己的一套疗法。如宋代的王安石，变法失败后归隐田园，其苦闷寂寞的心情可想而知。但他通过学佛参禅很有体会，他有两句诗，很精到地总结出治疗老年人心理疾病的良方。诗中写道：“世间此病无医药，只有楞伽四卷经。”当然，这只是学禅者的体会。况且在提倡精神文明的当今社会，有子女的孝敬，社会的关怀，老年人安度晚年是可以做到的。但就精神而言，有的人(特别是知识分子)注重自我调解，通过自身的学习，放下杂念，而自得其乐。我的这位看佛经的老朋友，恐怕就是出于这种心理状态。王安石诗中所言的《楞伽经》是佛教的主要经典之一。它的全称是《楞伽阿跋多罗宝经》或译《大乘入楞伽经》，主要讲说宇宙一切事物皆自身所见，见性成佛，进入不生不灭的涅槃境界，这也是禅宗的理论基础。所以参禅者认为，常念此经，自然会淡忘人世种种烦恼怨愁、凄惶寂寞，心境也自然愉悦、安详，心态自然慈悲、柔和，身体自然健康，生命自然延长，灾患自然消解。念到功深力极，本来无生之自性自然呈露，才能沉浸在优美恬静的精神享受之中。心理舒适，精神愉快，自然可延年益寿。正如铁吾先生在《佛教文化》上所写读《金刚经》的体会那样：读佛经有妙不可言的放松感觉。现代生活的节奏很快，人的神经高度紧张，能得片刻放松颇为不易。尤其老年人，更需要精神上的安慰和放松。通读一遍《金刚经》，感到浑身舒畅，像冲了一次冷水浴。为此，他还写了一首小诗：在公园里/面海念几声般若波罗蜜/还放生几条