

少林寺《**禪露**》十五丰精粹

我思故我悟

释永信 主编



我个人相信，如果有天堂，现在就是天堂，如果我们现在不知道是天堂，再也没有天堂。

所以，禅不是去参就能得到的，禅一定要在生活中才能猛然觉醒，原来生活就像禅一样。

——蔡志忠

光明日报出版社

少林寺《禪露》十五年精粹

我思故我悟

释永信 主编



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

我思故我悟 / 释永信主编.——北京: 光明日报出版社, 2012.5
ISBN 978-7-5112-1660-1

I. ①我… II. ①释… III. ①佛教—人生哲学—文集
IV. ①B948-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第050005号

我思故我悟

著 者: 释永信 主编

出版人: 朱 庆

终审人: 孙献涛

责任编辑: 高 迟 毛文丽

责任校对: 张 青

封面设计: 红十月设计室

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67017249 (咨询), 67078270 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn maowenli@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

装 订: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开 本: 889×1194 1/32

字 数: 133千字

印 张: 7.25

版 次: 2012年5月第1版

印 次: 2012年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1660-1

定 价: 25.00元

版权所有 翻印必究



序

释永信

少林寺自建寺1500余年以来，历代高僧薪火相传，严格保持着佛教的宗法传承，为中国佛教的律宗、禅宗奠定了基石。中外文化交流是少林寺的优良传统，作为宗教实体，少林寺本身就是中外文化交流的产物，少林文化更是中华文化的重要组成部分与突出代表。为更好地弘扬少林文化，增进学者与佛教徒之间的互动交流、信徒与非信徒之间的互动交流，我提出创办一本内部刊物——《禅露》，并于1996年5月份发行创刊号。

《禅露》上刊登的大部分作品，通俗易懂、可读性强，与国际化结合，与时尚结合，与日常生活密切，与佛教修行生活密切，是一本读者喜欢读、值得读的文化交流刊物。转眼间，《禅露》杂志已走过15个春秋，先后出版发行60期，得到了社会各界人士的认可与好评。今年年初，光明日报出版社社长朱庆博士及资深出版策划人舒霖先生，向我提出摘录《禅露》十五年优秀作品结集成册的建议，得到编辑部

工作人员的一致支持。经编委会商议，决定将遴选出来的作品进行编校、整合，结集出版三本书：《幸福禅》《菩提心经》（原名《先知先觉》）《我思故我悟》。这三本书将针对不同的读者群，在内容上各具特色、各有侧重点，以飨读者。

关于“幸福禅”，我想谈两点体会。一是幸福在哪里？幸福在心境，心是快乐和幸福之源，幸福其实很简单，只不过我们把它想得太复杂了。二是何谓“幸福禅”？禅是什么？不胡思乱想就是禅。你整天不好好吃饭、不好好睡觉、不好好做事，就很难达到禅的境界，就很难感受到法喜的充盈。“幸福禅”就是安住当下，活在当下，不以物喜，不以己悲，找到自己的心，自己的那颗如如不动的心。

现在，大家追求幸福感的需求空前高涨，各个城市也以居民的“幸福指数”作为衡量政绩的重要标准。这是为什么？是因为人们的内心缺乏信仰，让贪欲之心过分滋生。试想，人生之不如意十有八九，也没有尽善尽美的人和事。我

们若是将不满足化为牢骚与抱怨，则丝毫感觉不到幸福和快乐。反之，若我们因不满足而积极奋斗、努力，就能感觉到幸福原来就在身边。

禅在一笑一花间，在我们的日常生活中，并不复杂；幸福也在一念之间，只要心中有快乐的种子，则幸福如影相随。我也相信这三本书，会给大家带来一丝清凉，一份禅悦，一份法喜。

是为序。

中国嵩山少林寺方丈 释永信

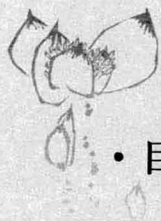
二〇一一年七月吉日于方丈室



· 目 录 ·

第一篇 · 禅露学思 ... 1

01. 《心经》与观世音菩萨◎查良镛 ... 2
02. 说无常◎伍立扬 ... 3
03. 禅宗的精神内蕴◎伍立扬 ... 4
04. 学佛学什么? ◎于凌波 ... 5
05. 佛何以惑◎吕建福 ... 6
06. 佛教徒是消极的吗? ◎济 群 ... 7
07. 转迷成悟◎于凌波 ... 9
08. 佛说的三种东西◎郑颂英 ... 10
09. 学佛修行◎王寿云 ... 12
10. 拜访达摩◎周同宾 ... 13
11. 认识延王◎阿 德 ... 14
12. 一花一世界◎吴营洲 ... 16
13. 从“拈花微笑”想开去◎邹 相 ... 17
14. 日映丹霞忆天然◎杨 锋 ... 19
15. 回 家◎郑德伟 ... 20

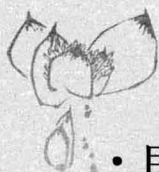


· 目 录 ·

- 16. 机遇的已然与未然◎张中行 … 21
- 17. 语言与禅之障◎雷 默 … 22
- 18. 禅门宜默不宜喧◎姜 敏 … 24
- 19. 禅无言◎那家伦 … 25
- 20. 学禅操持◎顺 平 … 26
- 21. 学禅透彻◎顺 平 … 27

第二篇 · 禅与人生 … 29

- 22. 走过春夏秋冬◎欧阳斌 … 30
- 23. 开 缘◎成双保 … 30
- 24. 生活的轻重◎佚 名 … 32
- 25. 人为什么活着◎陈世旭 … 33
- 26. 禅与生命◎蒋谱成 … 34
- 27. 相信善良◎于宗信 … 36
- 28. 扫地歌◎忆明珠 … 37
- 29. 照眼人生◎连 连 … 38
- 30. 人生不过如此◎周 迅 … 40
- 31. 一滴清凉水◎王晓莉 … 41
- 32. 路◎达 亮 … 42



· 目 录 ·

第三篇 · 诸子禅悟 ... 45

- 33. 禅就是生活◎蔡志忠 ... 46
- 34. 未来的禅与禅的未来◎余海礼 ... 47
- 35. 闲话素食◎周 迅 ... 48
- 36. 对于目标，吃素仅是一种手段◎姚育明 ... 49
- 37. 蔬菜何尝不是生命◎姚育明 ... 50
- 38. 慧可大师的那一条胳膊◎黄复彩 ... 52
- 39. 不思善，不思恶◎麦辉乐 ... 53
- 40. 小善大德◎兰 若 ... 54
- 41. 关于精神性生命的禅悟◎李利安 ... 55
- 42. 《画壁》和《钱流》◎陈 衍 ... 56
- 43. 忏 悔◎陈 静 ... 58
- 44. 想起了“动物入侵”◎李勤安 ... 59
- 45. 从佛指示的四种因缘而悟到的◎郑颂英 ... 60
- 46. 效 狮◎姬 英 ... 61
- 47. 禅灯不沉◎王殿荣 ... 62
- 48. 你到哪里去◎陶良华 ... 63
- 49. 佛与我若近若远◎史铁生 ... 64
- 50. 我们每天都能和佛撞个满怀◎刘明远 ... 66



· 目 录 ·

51. 坐 禅◎麦辉乐 … 67

52. 一期一会◎南 北 … 68

第四篇 · 凡禅禅机 … 71

53. 关于私密◎傅 维 … 72

54. 你的心就是你的渴望◎雪 潇 … 73

55. 禅机不在荤与素◎姚育明 … 74

56. 试解“痴”中味◎杨闻宇 … 75

57. 成功即佛◎张永祥 … 76

58. 成与败都是一种习惯◎张永祥 … 77

59. 佛祖拈花，迦叶微笑◎邹 相 … 79

60. 梦 缘◎明 山 … 80

61. 修行与戒律◎钱志鹏 … 81

62. 诵经久不明，与义作仇家◎显 明 … 82

63. 让灵魂如期靠岸◎张 筱 … 83

64. 从痛处下针砭◎企 愚 … 84

65. 生死只能生前了◎企 愚 … 86

66. 切忌有功◎企 愚 … 87



· 目 录 ·

- 67. 愿好人都有好归属◎周东坡 … 88
- 68. 事忘而神全◎姬 英 … 89
- 69. 莫使灵丹蒙尘◎姬 英 … 90
- 70. 聊充沙门学参禅◎王诵亭 … 91
- 71. 时间的消失◎陈 静 … 92
- 72. 时间断想◎庄朝晖 … 94
- 73. 时光匆匆◎谢颖钊 … 95
- 74. 岁月如筛◎巴 陵 … 96
- 75. 想象的抚慰◎韩石山 … 97
- 76. 明心见性◎柯云路 … 98
- 77. 尘 埃◎张敬涛 … 99

第五篇 · 禅境悠悠 … 101

- 78. 我的诗书画◎贾平凹 … 102
- 79. 音乐的禅与禅的音乐◎谭 盾 … 103
- 80. 音乐即禅◎朱哲琴 … 104
- 81. 音乐：重现与回忆◎秦 怀 … 105
- 82. 关于本心◎佚 名 … 106



· 目 录 ·

83. 无相、无住、无念◎汤一介 … 107
84. 大雄宝殿语丝◎周同宾 … 109
85. 造型·雕刻生命◎张 筱 … 110
86. 出离心与菩提心◎普 能 … 111
87. 疲倦来了怎么办? ◎毕淑敏 … 112
88. 无 明◎张 筱 … 113
89. 叩响佛门◎吴营洲 … 114
90. 遥瞻佛像◎张永祥 … 115
91. 孤独也是一种不朽◎达 亮 … 116
92. 生命的能量◎庞 培 … 117
93. 心的菩提◎张 筱 … 119
94. 考入极乐◎黄 鹤 … 120
95. 清晨读书流泪◎韩石山 … 121
96. 冬日絮语◎冯骥才 … 122
97. 神农石◎丛培香 … 124
98. 水月镜花◎伍立扬 … 125
99. “二不思”之一◎雷 铎 … 126
100. “二不思”之二◎雷 铎 … 128



· 目 录 ·

- 101. 坐着缘起◎孙涓涓 … 130
- 102. 醉 秋◎欧阳斌 … 131
- 103. 音乐·生命·禅境◎秦 怀 … 132
- 104. 春日的情怀◎鲁 人 … 133
- 105. 内心的事情◎苏 栗 … 134

第六篇·凡尘禅意 … 137

- 106. 隔世的问候◎迟 慧 … 138
- 107. 我的叹息妈妈◎庞 培 … 139
- 108. 忆念八祖婆◎杨 烈 … 140
- 109. 灵魂没有年龄◎雪 潇 … 142
- 110. 洋人说禅◎童道明 … 143
- 111. 拜 佛◎陈寿昌 … 145
- 112. 捡 钱◎孙武军 … 146
- 113. 心中的庙宇◎胡 迟 … 147
- 114. 放 弃◎吴 亮 … 149
- 115. 生活到底是什么滋味◎乌尔法特 … 150

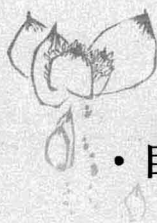


· 目 录 ·

116. 戏禅问禅◎叶明媚 … 151
117. 我是谁？我们为什么活着？◎耿相新 … 152

第七篇 · 禅与自然 … 155

118. 禅与自然◎佚名 … 156
119. 少林寺烟雨◎周同宾 … 157
120. 淡淡的山影◎方叶 … 158
121. 读树与读书◎李国文 … 159
122. 京城看柏◎陈寿昌 … 161
123. 听雨◎清愁 … 162
124. 对雨的思考◎胡弦 … 163
125. 读雾◎周迅 … 165
126. 读云◎周迅 … 166
127. 读月◎周迅 … 167
128. 禅院也听蟋蟀声◎陈静 … 168
129. 昆虫之死，灵长之悲◎叶景贤 … 169



· 目 录 ·

第八篇 · 佛地拾遺 … 171

- 130. 清迈的凝聚力◎郑克西 … 172
- 131. 朝拜佛祖圣地——蓝毗尼◎赏月 … 173
- 132. 在少林寺的日子里◎段海峰 … 174
- 133. 五台山散记◎鲁人 … 176
- 134. 灵岩寺之夜◎亦然 … 177
- 135. 信仰：把灵魂的灯点亮◎张筱 … 178
- 136. 石窟哀佛◎唐燕生 … 180
- 137. 庐山雾◎徐迅 … 181

第九篇 · 诗意禅意 … 183

- 138. 禅诗随笔◎陆小川 … 184
- 139. 去来◎树才 … 185
- 140. 莲花◎树才 … 186
- 141. 七佛阁◎周舟 … 187
- 142. 木梯寺的木梯搭好了◎周舟 … 188



· 目 录 ·

- 143. 找到韵律的美◎周 舟 … 188
- 144. 一粒鸟鸣挪动了一颗佛珠◎周 舟 … 189
- 145. 落日向西步步生莲◎周 舟 … 190
- 146. 琥珀◎雪 潇 … 190
- 147. 敦 煌◎雪 潇 … 191
- 148. 鸣沙山◎雪 潇 … 192
- 149. 舍利塔赞◎[金]王庭筠 … 193
- 150. 游悟真寺诗（选）◎[唐]白居易 … 193
- 151. 读禅经◎[唐]白居易 … 194
- 152. 杭州修广师法喜堂◎[北宋]王安石 … 195
- 153. 茶 心◎孙博红 … 195
- 154. 手心朝上◎雪 潇 … 196
- 155. 了悟——送雪◎陈正凡 … 197
- 156. 罗 汉◎小 海 … 198
- 157. 释迦族的圣者◎安 安 … 199
- 158. 庙 会◎余 辉 … 200



· 目 录 ·

第十篇 · 茗香袅袅 ... 203

- 159. 茶道的奥义◎佚名 ... 204
- 160. 禅释茶道◎佚名 ... 205
- 161. 止声浪，来泡茶◎兰若 ... 206
- 162. 吃茶去◎吴小妮 ... 207
- 163. 听 茶◎王旭烽 ... 208
- 164. 独坐茶楼◎嵇亦工 ... 210
- 165. 品 苦◎那家伦 ... 211