

十分鐘禪話
小葉書局

十分鐘禪話

雷鋒署



雷鋒 著

廣東省出版集團
花城出版社

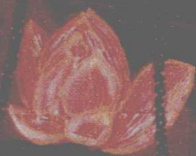
予獨愛蓮之出淤泥而不染

濯清漣而不妖

中通外直

不蔓不枝

香遠益清



十分鐘禪話

雷鋒
著



雷鋒
著

廣東省出版集團
花城出版社
中國·廣州

图书在版编目 (C I P) 数据

十分钟禅话 / 雷铎著. -- 广州 : 花城出版社,
2012. 1

(十分钟周易小丛书)

ISBN 978-7-5360-6277-1

I. ①十… II. ①雷… III. ①禅宗—通俗读物 IV.
①B946. 5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第239052号

出 版 人: 詹秀敏

责任编辑: 黄玉雯

封面书画: 雷 铎

技术编辑: 易 平

装帧设计: 林露茜

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路 23 号)

开 本 880 毫米×1230 毫米 32 开

印 张 7.625 1 插页

字 数 110,000 字

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-5,000 册

定 价 28.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020-37604658 37602954

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

自序

1

上个世纪八九十年代，“禅宗”在中国土地上又一次热了起来。因为其时比较专业的习禅人并不多，我所写的一些“禅味散文”也便在国内的许多报刊上“热销”起来。于是便有了本书。

什么是“禅”？

一般的解释是：禅的全译名叫“禅那”，意译为“思维修”，是佛教“三无漏学”与“六度”之一。

但这样的解释并不到位，第一，它违反了禅“不可言说”的基本宗旨；第二，用新的名词解释原来的名词，圈子绕来绕去，最后还是“同义反复”，等于没有说。

2

按我的理解，“禅”是这样一个东西：

- 一、他的生母叫“古印度教”（=吠陀教+婆罗门教）。
- 二、佛（释迦牟尼）和古印度教结婚生了一个全新的儿子，叫“佛教”（原始佛教）。
- 三、在佛灭度（去世、涅槃）900多年后，一个叫菩提达摩

的印度僧人将佛教中“教外别传”的印度禅宗，在南朝梁武帝的时候带到中国。关于其时禅宗和佛教的渊源关系，打一个比方，它是释迦牟尼“庶出”的，并且最有智慧的一个儿子，而达摩就是他的第28代传人。

四、达摩带来了这个“达摩禅”的印度美男子，又和中国道家的女儿结婚，便生下了“中华禅宗”或“中国禅宗”。

五、“达摩禅”繁殖了五代人之后，衣钵传到了岭南新兴人士卢行者（即后来的六祖惠能大师）手里，这时已经几乎完全看不出他身上的印度遗传，而纯然是一个中国血统的智者，只不过，它的身世谱系中，留下了“原产于古印度”的标签。

六、时至今日，禅除了在中华大地，以及从中国传播到的另外两片国土——韩国和日本，以及受辐射的欧美一些地方之外，它的原产地，已经找不到“禅”这个东西了。

七、在今天的印度，不但“禅”难觅其迹，甚至连广义的佛教，也几乎找不到了，印度现在信仰佛教的人数，占不到总人口的2%（另一说为1%）。

3

小结以上内容，“禅”是这样一种东西：他的远祖是古印度吠陀教和婆罗门教；是佛教的“教外别传”（佛的“庶出之子”）的后代；他的第28代祖从印度入赘中国，到了第33代祖慧能，就几乎完完全全中国化了。

可以说，完成态的“中华禅宗”其实是一个据说是释尊后代的菩提达摩在中国繁衍的第六代子孙，虽然保留着印度的衣

着，骨子里却是以中国春秋战国的老庄哲学和魏晋玄学为主体的哲学思想，但在“文体”的表述上常常打着佛的旗号，贴着“原产于印度”的标签而已。

4

我这样来梳理“禅史”，未免犯了大忌，第一是大不恭敬（佛教叫做“我慢”）；第二是到底还是违反了禅宗“不可言说”的基本宗旨。

但是，要告诉别人，又不能开口去说，这怎么可能呢？

5

能？或者不能？

既能，又不能。

6

为什么不能？

禅问你：“你能告诉我荷花，或茉莉花，或橘子花，或桂花的味道是怎样的吗？”

你不能，因为，只有你自己去闻它，去体会才行，此外所有的描述，最多只是接近（离得很远的接近）。比如你说，“它很香”，但什么叫“香”呢？如果一个生下来鼻子便天生没嗅觉的人，他根本不懂得“香”是什么，说了等于是白说；你还可以说“莲花有点甜、橘子花有点辣”，但那是闻过莲花或橘子花的人才有的体会，没闻过的人，听了依然不知“甜”和“辣”

在鼻子里是什么感觉，更遑论真正体会原本的那个花香了。

7

我这样说才慢慢进入了“禅”的真正内容：他是人类的智慧训练方式方法，充满了幽深的、玄秘的、捉摸不定的哲学玄思，比描述花香更难，这便是“禅”主张对禅的体验应该是“如鱼饮水——冷暖自知”或“哑子吃黄连——甘苦自知”，别人是不能真确知道的；以上说的是“不能”真正接近禅。

8

但，其实也能。

为什么能？叫做“指月”：某个人不懂什么叫月亮，你用手指头指着月亮告诉他（她）：月！月！于是他（她）便明白了。

“禅”便是指向月亮的那个手指头，找到月亮之后，手指头便没有用了。

月亮是智慧，“指月”的“指”，便是“禅”——这几乎是“禅”的全部秘密。

9

但，这仅仅是“二等峰头”，到底还“不究竟”（不到底），因为，月亮可以指，但比如“正确”、“高尚”之类思想性的更虚玄的东西，你指给我看？

这就产生了禅的独特参悟和修习方法：“公案”。

“公案”其实是历史上著名的禅师的教学个案（案例），基

本上是排挞“逻辑思维”的方法，基本上是三套方法。

10

一套叫做“答非所问”，譬如，你问：“什么是祖师（达摩）西来意（来中国的目的）？”老师回答：“干屎橛”（大便干），反正是牛头不对马嘴的，这里面肯定有很深的文章，你要自己不停去追问、思考（即“打破砂锅问到底”），然后就会有感悟甚至顿悟；

第二套是“斗机锋”或“抖机锋”，比如，举两个例子，一个是妇孺皆知的两个和尚过河，老和尚背一个不能过河的美女过河，之后走了很远很远，小和尚问师傅：“和尚不近女色，师傅您怎么可以背女子过河？”师傅说：“哈哈，我早把她放下了，你怎么到现在还背着？”这个“放下”和“背着”便是“机锋”，比喻人的头脑不要总装着一些不合时宜的东西。

另一个例子是，有个尼姑叫“玄机”（机=织机），去和雪峰大师斗机锋，雪峰问她：“日织几匹？”尼姑回答：“一丝不挂。”（意思是“我一点烦恼和杂念都不存在啊！”）雪峰不说话。玄机以为斗赢了，回头走路，雪峰冷不防大声说：“玄机，你的袈裟拖地弄到泥巴了！”玄机一惊，就回头看，雪峰说：“你不是一丝不挂吗？”（一丝不挂就不会有袈裟啊）玄机才知道自己只停留于“口头禅”（斗嘴禅）的阶段，很羞愧，再也不敢狂，又回庙里认真修习去了。

这些对答既有机又无机，才充满“机锋”；而如果用“知识”例如“逻辑”去交流，是不能完成或达到的。

第三套有点像我们今天的“行为艺术”，即“棒喝”和“打哑谜”。典型的例子是“南泉斩猫”：话说南泉大师某一天讲课，出了题目考问学生，“你们回答不出来，我把这只猫杀了”，学生全都哑了，答不出来，南泉和尚真的把猫斩了（杀生啊！）。这时，后面进来的赵州和尚听说了，不说话，只是把鞋子脱下来，顶在头上走路，南泉说：“你如果早一步来（这样子回答），猫就不用死了。”

这是禅宗史上最著名且争议的公案了：其一，后人说南泉是“狂禅”（杀生）；其二，他和赵州互相明白对方在说什么吗？天知道。

总之，“不可言说，不落言诠”是习禅“入门接引”（老师带学生入门）的主要方法，至于“棒”（打你一棍）、喝（喝你一声），那更是家常便饭了，明不明白，就看你的悟性了。

11

至于禅的内容，那是无所不包的——只要和智慧有关。

比如：“你被生下来之前什么样子？”

“你父母互相不认识的时候你在哪里？”

“你到人间来干什么？”

“你为什么会迷恋金钱、地位、美女（美男）？”

等等。

——这些无关知识，而只是“智慧”。

智慧非关知识，更非关学历。

举一个公案吧，说完就结束。

——有个修禅的，想跑得更快，就去请教青蛙王国的跳远冠军：“请告诉我，您跳的时候，是前左腿先跳，还是前右腿或后左腿，或后右腿先跳？”

青蛙冠军从来没想到过这个问题，便反复思索。

不想尤可，这一想可就糟了，此后每次跳，它老想着四条腿起跳的先后，就再也拿不到名次了。

蜈蚣听说以后，急忙制止了问青蛙的这个人：“你千万别去问我们蜈蚣国的人，你一问，我们所有的人都不会走路了——我们有一百条腿啊！”

12

我们，受过教育的人类，全都是蜈蚣，并且，我们从小受的教育，全是理论“应该哪一条腿先出”。

问题全在这里，在于人类只停留于“知识”；而禅，告诉你“该迈哪条就迈哪条”。

西元二千十一年

农历辛卯年

佛历二五五五年盛夏

急就于广州抚松草堂

目录



自序 1

第一章 真情至性与顿悟

灰掩炭火炉似夜 吹却浮尘历历明

人生与洋葱 3

我的“廿四字诀” 5

二不思（之一） 7

二不思（之二） 9

二不思（之三） 11

二不思（之四） 13

少年一段风流事 唯有佳人独自知

满杯注水 15

1 —

作什么不出去 17

挂与不挂 19

须放得下 21

谁束缚你 23

半杯酒 25

禅与金钱利禄 28

人若春鸿事若梦 云在青山水在瓶

卧听屋外鱼读月 倚看窗前影嬉花

亲近自然 30

玩物怡情 32

种兰得兰 34

购物的乐趣 36

金茶花 38

夏荷秋菊 40

雷铎玩名片 42

我的观音座莲 45

我的书房或书斋 48

品味生活美 50

玩陶一日 53

我跳“自在舞” 56

第二章 逍遥自在与闲情

风动云动天不动 水移船移岸不移

- 我养“宠物” 61
- 书房里的绿 63
- 花盆养菜 65
- 天下无处不文章 67
- 看少妇舞剑 69
- 东湖赏春 71
- 多情故乡月 73
- 弄潮与听海 76
- 万绿湖记 79
- 金山温泉记 83
- 屈子故里寻踪 86

第三章 旷达无羁与自省

壶内乾坤八万里 针尖世界三千重

- 我的裸女与佛陀 93
- 未了汉 95

舞夜	97	
“茶嗜”说“茶道”	99	
人生与品茶	101	
说茶论道	103	
妙心品酒	109	
中国“菜道”	111	
由《十分钟周易》说到“读书二境”		117
也说“笔墨官司”	120	
我的“第一次”	122	
开会与写字	125	
除夕夜	127	

第四章 我相人相与自足

春花秋月浑自在 夏雨冬雪好时光
谁道清风不着色 从来痴汉会饶人

给都市人看相	133
说“家”	136
看别人家阳台	140
话说性别角色	142
夫妻为什么会吵架	144

“真相”与“误解”	146
考验妻子	148
夫妻双双出走	149
喜中忧	151
婚姻的“亚健康状态”	153
碧海鸥鸣	155

■ 第五章 大气至道与无为

痴食痴眠痴劳作 焉有心术染红尘

活着，没有机巧	161
捕象或捕虎的哲学	166
禅与气功	170
话说“道”与“术”（之一）	172
话说“道”与“术”（之二）	174
话说“道”与“术”（之三）	176
“虚用”妙用说（之一）	178
“虚用”妙用说（之二）	180
“虚用”妙用说（之三）	182
真花的魅力	184
雾里看花	186

布衣吃醋说 188

漫说熏香 190

第六章 无愧无怖与逍遥

我肩常负两挑水 桶底脱落一身轻

桶底脱落（之一） 195

桶底脱落（之二） 197

桶底脱落（之三） 199

五十岁独白 201

父亲的遗教 210

雷锋的困惑 213

玩半世纪 216

不亦憾乎 219

秋叶红于二月花 221

我生命中的月光 225

短线纺长绳 227

第一章 真情至性与顿悟

