



禅，是 开在诗里的花

Chan,
Shi Kaizai Shili de Hua



在最美的诗里修炼最美的心灵

古湘◎著



禅是最美的哲学，诗是最美的文字。

读禅诗、染禅心、知禅理。

读禅中的诗，品诗中的禅，

既是文字的感受，也是禅理的顿悟。



中华工商联合出版社



禅，是 开在诗里的花

Chan,
Shi Katzai Shili de Hua



在最美的诗里修炼最美的心灵

古湘◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅,是开在诗里的花:在最美的诗里修炼最美的心
灵 / 古湘著.—北京:中华工商联合出版社,2014.12

ISBN 978-7-5158-1175-8

I. ①禅… II. ①古… III. ①禅宗-人生哲学-通俗
读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP数据核字(2014)第276058 号

禅,是开在诗里的花:在最美的诗里修炼最美的心灵

作 者: 古 湘
策划编辑: 付德华
责任编辑: 俞 芬
特约编辑: 徐 畅
封面设计: 尚世视觉
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京建泰印刷有限公司
版 次: 2014 年 12 月第 1 版
印 次: 2014 年 12 月第 1 次印刷
开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16
字 数: 220 千字
印 张: 17
书 号: ISBN 978-7-5158-1175-8
定 价: 32.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮箱: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

自古以来，人们都向往诗意与禅意交融的生活，洒脱不羁，随遇而安，如闲云野鹤闲适安然，从容入世，清谈出尘。这种夙愿及体验付诸诗中，就形成了偈诗。

偈诗意境绝美，哲理丰富，诗里有禅，禅中有诗，诗禅相融，表达最明澈的体悟，仿佛是开在我们心里的那朵莲花，带给我们一个清爽的禅意世界，在人心灵最静谧的时候给人以新鲜的启迪。偈诗中有深山白云，有洒脱自在，有顿悟澄明，有佛道禅理。禅是诗中开出的花，开在心间，则豁然开朗；开在路上，则峰回路转；开在流年里，则满眼丰盈。

人生多纷扰，放不下的尘缘，熬不过时光的蹉跎，悲欢离合，烦恼焦虑，人情交错，都成了牵绊。春去秋来，花开花落，缘来缘去，缘如水，握不住，终成空。默守红尘，心守宁静，不为名利、得失、聚散而苦恼，枯的任它枯，

荣的任它荣，有“行到水穷处，坐看云起时”的坦然与豁达，才能不被凡尘琐事所羁绊，无论任何地点、时间都闲适自如，自得其乐。

一念心清净，莲花处处开。心若混浊，心也蒙尘，看到的世界也如“梦幻泡影”，万物也是一片抽离假象，并非本相。心若无物，则万物皆空；心若澄明，则一切美好。只有当心清静明澈时，万物皆如你的心一般清静明澈。

一花一世界，一草一天堂。在短暂的人生旅途上，在自己心间辟一片净土，让心若莲花般绽放，清除贪、嗔、痴，远离悲、苦、忧，然后顺心、安心，随心、随喜，直面生命的真相，珍惜生命的灿烂，释放真实的自我，找回我们最初的纯净、最初的自然，相信我们的生命将会是处处莲花开。

愿我们于红尘中，依着一朵莲的恬淡，植字成荫，安静清喜，也书眉间清风，也书人间烟火，与阳光相拥，与光阴说禅，岁月，便在我们的眼中溢满了馨香的暖。过一种禅意的生活，在滚滚红尘中，修炼成一花，摇曳多姿，平静优雅。



目
CONTENTS
录

- 001 待回首，水色微蓝 / 001
- 002 何处染成尘埃 / 004
- 003 日光中开出禅花 / 006
- 004 沉浮尘世自在身 / 009
- 005 见山是山，见水是水 / 012
- 006 任雨反复来过 / 015
- 007 落入空寂的世界 / 018
- 008 一片迷濛一片伤 / 020
- 009 不曾离开这万丈红尘 / 023
- 010 思念不得相见 / 026
- 011 心如明镜不染尘 / 029
- 012 他不悲秋 / 032
- 013 眼前的时光即是欢喜 / 035
- 014 心就这样不增不减 / 037

- 015 隐的是身，不是心 / 040
- 016 心无纷争便无恼 / 043
- 017 静坐一炉香 / 046
- 018 本无一物 / 048
- 019 此身清净，是最好的禅 / 050
- 020 若不计较，自无烦恼 / 053
- 021 这个世界平等如一 / 055
- 022 踏出自己的脚印 / 057
- 023 驱散嗔怒的乌云 / 059
- 024 一派风清云淡 / 061
- 025 每个人的心灵都可以明澈 / 064
- 026 一花一世界 / 067
- 027 竹里清风，竹外红尘 / 069
- 028 心有红菊 / 071
- 029 出路 / 074
- 030 从破除执念开始 / 076
- 031 把月当月 / 079
- 032 谁都无法逃脱 / 082
- 033 缘本了无痕迹 / 085

- 034 每一朵梅里都有春天 / 087
- 035 守住心就能达到 / 089
- 036 莫让浮云遮望眼 / 092
- 037 尘外之心看尘埃 / 095
- 038 心在水云间 / 097
- 039 只在该绽放时绽放 / 100
- 040 在澄明中自成世界 / 103
- 041 无得是得 / 106
- 042 心似莲花开 / 109
- 043 念无所念，住无所住 / 111
- 044 路的尽头鲜花盛开 / 113
- 045 领悟 / 115
- 046 云是洒脱 / 117
- 047 静看梅花怒放 / 120
- 048 梅落风骨犹存 / 123
- 049 过去事已过去了 / 126
- 050 能有几人知 / 128
- 051 人世往来是平淡 / 131
- 052 云痕一过 / 134

- 053 相见总是恨晚 / 137
- 054 一切都会有圆满的结局 / 139
- 055 白云明月，一任西东 / 141
- 056 心安，贫也乐，苦也乐 / 144
- 057 心境澄明无挂碍 / 147
- 058 苦恼的根源是执着 / 149
- 059 只在一池中 / 152
- 060 一树古梅，一点心魂 / 154
- 061 此身寂寞有何妨？ / 156
- 062 今日不知明日事 / 159
- 063 随缘而作 / 161
- 064 不说人间事 / 163
- 065 有无之间 / 166
- 066 傲然于尘世 / 169
- 067 退步原来是向前 / 172
- 068 心在这一刻宁静至极 / 175
- 069 心地了然，浮生若梦 / 178
- 070 只要己心知 / 180
- 071 留住生命的安静 / 183

- 072 回归本心 / 186
- 073 梅子熟了 / 188
- 074 看尽缘生缘灭 / 191
- 075 生命的布袋 / 193
- 076 藏或不藏，心静为安 / 195
- 077 脱离尘根，明心见性 / 198
- 078 无风无幡也无心 / 201
- 079 生命最美的状态 / 204
- 080 此心怡然 / 206
- 081 苦求而不得遇 / 209
- 082 透天彻地的空 / 211
- 083 磨砖不能成镜 / 213
- 084 从内心去体悟 / 215
- 085 守定一颗心 / 217
- 086 懂得这一片清冷 / 220
- 087 直面广阔世界 / 223
- 088 山自高，水自深 / 225
- 089 剔除所有的成见 / 227
- 090 善待心中的“闲田地” / 229

- 091 浮云任去来 / 232
- 092 解脱就是打破限制的框框 / 235
- 093 跳出方寸天地宽 / 237
- 094 不急不躁，不疾不徐 / 240
- 095 护持本心，活得自在 / 243
- 096 在这人间自在而过 / 246
- 097 人生如飞鸿踏雪泥 / 249
- 098 心安稳，梦也安然 / 252
- 099 生亦何欢，死亦何苦 / 254
- 100 故乡不在他处 / 257

001 待回首，水色微蓝

常忆西湖处士家，疏枝冷蕊自横斜。

精时一片当时事，只欠清香不欠花。

(虚舟普度·墨梅)

宋代，是一个除却巫山云雨、剪下半阙瘦词的时代。摒除了唐的大气浑雅，而独爱梅的幽韵冷香。正如南宋人赵师秀所形容：“但能饱吃梅花数斗，胸次玲珑，自能作诗。”由此可见宋人对梅花的喜爱之深。

这首“墨梅”诗是一首将禅意融入诗画中的作品。“墨梅”即为“画梅”，也就是画中之梅。“常忆西湖处士家，疏枝冷蕊自横斜。精时一片当时事，只欠清香不欠花。”简单的四句诗将我们带回一个充满回忆的画面，那是虚舟普度大师常常有的一个关于梅的遥想意境。

虚舟普度是南宋江都人，俗姓史。少年时，他虽然学习儒家经典，但是颇有向佛之心。有一天，他在学堂中读书，因天气燥热，不觉睡着，梦见自己到各处游览。梦里有一个术士给他相面，说：“公乃玉堂金马中客，何堕于僧数？”他则唾之而答曰：“我既登释谱。不受你辈雌黄也。”醒来以后，他“汗流愧悚。于是废卷枯坐，不言者累日”。后来，他正式步入法门，寻求另一种智慧。

关于梅的诗，我们不能不提宋代林逋的《山园小梅》：“众芳摇落独暄妍，占尽风情向小园。疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏。”

林逋性情孤高自傲，隐居在杭州的西湖，他结庐孤山，以梅为妻，以鹤为子，超然世外。林逋常驾小舟遍游西湖边诸寺庙，与高僧诗友相互往还。诗中名句“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”，细细读来，梅花的清幽香逸与淡雅娴静似乎浸透了整个时空，不怪乎被誉为千古咏梅之绝唱。

多年以后，另一个凄冷的黄昏，虚舟普度遥想当年林家之梅，那是怎样的精妙高雅，令人神往啊。于是他挥毫泼墨，寥寥数笔，一幅绝妙的梅花图已跃然纸上。可是再细细斟酌，“精明一片当时事，只欠清香不欠花”，那“疏影横斜”是跃然纸上了，而那“暗香浮动”终是缥缈虚无，不可触摸的。

虚舟普度不禁怅然，抛笔转身，走出房间，独自徘徊在幽然小径，落寞踌躇而对天长叹。纵使当年多么风华绝代，如今早已清香不在，风雅无存。宣纸上的描摹再形象、再生动，也是花之易画而香之难形，终是如道，不可说不可破。凡能言语叙说的、落纸能摹的，终落下乘。

身处红尘中，日日为无尽的烦恼所困扰。很多烦恼其实只因为我们执于偏见，执着于世界之“形”才生成的。我们需要修为。修为之路，不是要我们远离尘世，只需要我们在都市之中，在工业品、机械化的生活和钢筋水泥的丛林里，嗅得那一缕梅花香。

然而，很多人日日诵经，时常修道，恐怕也难以超脱。这只因为他得了文字的皮毛之“形”，而难获禅家精髓之“香”。修为的路，我们终究不能只得“形”，还是得达到“意”之境界。

当经历无数挫折磨难与困苦，我们再睁开布满沧桑的双眼，心已平静至极时，回首来路，那绚烂至极的青春，早已化作风轻云淡，那人生路上的阴霾也已悄悄散去，唯留一片水色微蓝。蓦然发现，那丝丝缕缕的幽然寒香早

已深植心头，飘散不去。

让我们在心灵深处最柔软的角落，种植下这一株寒梅，时时沐浴在它的幽幽暗香中。当我们终能了悟世间、了悟生活，得“意”而忘“形”时，我们就获得了真正的快乐。

知否知否，不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香？

002 何处染成尘埃

菩提本无树，明镜亦非台。

本来无一物，何处惹尘埃。

(六祖惠能)

读过神秀的“身是菩提树”诗的人看这几句诗，真心地满脑子疑惑：菩提树怎么会不是树，明镜台怎么不是台呢？大千世界里，存在着各种各样的事物，怎么就会无一物呢？难道神秀智者告诉我们的，竟然都不对？这个惠能，究竟要说什么意思？

且端一杯茶，让心绪宁静，再来细品这首诗的悠远滋味。

很多时候，我们对世界的认识就像爬楼梯，只有爬过了低层的梯子，才能到达高层。神秀的诗是送我们攀上更高境界的梯子，而惠能的这首诗，是另一层更高的梯子而已，透过它，我们可以领悟不曾领悟的世界本质。

美丽的菩提树枝繁叶茂，今日摇曳多姿，郁郁葱葱，但明天，它可能会叶落、会枯萎，会失去生命而化为尘土；漂亮的梳妆台也一样，今日它熠熠生辉，明日则可能被打碎、被抛弃，最终化为齑粉。在这世界上，有哪样东西可长存于世，永不变化，永不消逝？

“色即是空，空即是色”。所有具有具体形象，可触摸可感知的事物，都只是“色”，它来自虚空，也将消散于无形。这世界的本质，不过是虚空而

已。所以，说什么菩提树是树，明镜台是台，它们其实根本都不存在。这世界既然一切都不存在，又哪里去沾惹尘埃？！

真是醍醐灌顶。原来，神秀告诉我们的道理，是如何在尘世中保持本性不变。他看到凡尘俗物对人的束缚，力求“勤拂拭”来保持心灵的纯净和平静。惠能的教诲是直达目的，直指人心，给人当头棒喝，立刻了悟。

如果，这世界不过一场梦幻，那我们何必执着于得失，又何必强求拥有？如果，人生终将归于虚空，我们又何必给自己套上枷锁，让短暂的人生充满痛苦？放开一切，放弃人世那些浮华虚无的追求，这样我们的心灵才会永远明净，不受玷污。这才是人生的真谛，是保持自我本心的真谛。

难怪弘忍最终将衣钵传给了惠能，也难怪神秀感慨说：“他（惠能）得无师之智，深悟上乘，吾不如也。”惠能的“无师之智”就是“顿悟”，是刹那间而明白一个深刻的道理。

惠能和神秀都跟从弘忍智者学习，弘忍过世后，惠能住在韶州的广果寺。史书记载，惠能没有到来之前，韶州的山林之间多有虎豹，等他来了之后却“一朝尽去”，于是“远近惊叹，咸归伏焉”。神秀在当时深受皇家重视，武则天希望封他为国师，但神秀认为惠能才是正宗传人，所以举荐惠能。惠能拒绝了皇家的征召，神秀又写亲笔信给惠能，结果惠能对使者说：“吾形貌短陋，北土见之，恐不敬吾法。又先师以吾南中有缘，亦不可违也。”他始终没有北上京城，而是留在当时还算落后的南方。惠能广泛宣扬他的智慧，渐渐“顿悟”占领上风，成为文人雅士们最喜欢谈论的内容。惠能说，他的“顿悟”适宜引导上等资质的人彻悟人生，而“渐悟”与“顿悟”，并没有优劣之别。

渐悟与顿悟只是因为人有聪明、愚钝而产生的，不管是“渐”还是“顿”，它们都只是方式，只是一种途径，通过它们，我们最终要达到的是对自我的认识，并获得最终的解脱和人生的圆满。所以，不管“渐”还是“顿”，我们寻求的都只是结果而已。

003 日光中开出禅花

清风楼上赴官斋，此日平生眼豁开。

方信普通年事远，不从葱岭带将来。

（师肅·清风楼上）

顿悟是讲究机缘的。一个人一生难得有一次顿悟的机缘，若真碰上了，那就是有福的，是值得欣喜恭贺的人。

每一位智者开悟的机缘各不相同，看到水中的倒影而顿悟，或者被别人一声大喝而顿悟，还有因为丢石块敲在竹子上顿悟的。顿悟的机缘形貌各异，但本质却是相同的。

这各种顿悟时刻汇成了禅的奇妙景象，它吸引着我们步入禅的世界，领悟人类思想的奇妙境界。我们思考，我们沉吟，只为解读那依赖心心相传的秘密。

唐代的师肅智者，出家多年都还不能彻悟。谁也想不到，他的顿悟机缘在于官斋，在一抹阳光上。

那一日，师肅接受闽王的邀请，前往清风楼赴斋。坐在楼上，清风徐徐，师肅禅师举目四望，忽然看到窗外日光融融，霎时心下大悟。他写下偈子，并把偈子呈送给智者义存，请他印证自己。

“清风楼上赴官斋，此日平生眼豁开。方信普通年事远，不从葱岭带