

人人都有一颗禅心，这颗禅心为我们答疑解惑

为我们进行自我认知；为我们解释生命意义；为我们进行思维洗礼；为我们打开心灵门户；

为我们进行情操升华；为我们带来智慧超越；为我们进行心理治疗；为我们寻找人生中的大圆满和大欢喜。

赵红艳◎编著

人人都有一颗

心灵养生的不二法门

禅心



YZLI 0890088992



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



赵红艳◎编著

心灵养生的不二法门

人人都有一颗



YZLI 0890088992



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人人都有一颗禅心:心灵养生的不二法门 / 赵红艳编著. —北京:

新世界出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5104-1319-3

I. ①人… II. ①赵… III. ①禅宗 - 通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191710 号

人人都有一颗禅心:心灵养生的不二法门

作 者:赵红艳

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

版式设计:魏 华

责任印制:李一鸣 秦光中

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京佳顺印务有限公司

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:210 千字 印张:16

版次:2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-1319-3

定价:32.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言

PREFACE

在古印度有一个富翁，他有四个妻子，富翁对待这四个妻子的态度是不相同的。

他最喜欢的是第四个妻子，这个妻子年轻貌美，最受宠。富翁给她金银珠宝，给她绫罗绸缎，给她美味佳肴。第四个妻子住的房间也是最大的，拥有着最多的奴婢和最好的摆设。

对于第三个妻子，富翁也是十分喜爱的，这位妻子聪慧美丽，有才华而且识大体。富翁以她为荣，外出的时候总是带着她，他经常在外人面前炫耀拥有这样一个妻子，但是有时也会担心这个妻子哪天跟别的男人跑了。因此，富翁带她外出的时候总是小心翼翼的。

富翁也很喜欢第二个妻子，因为这个妻子温柔体贴、很有耐心。不管富翁遇到什么难事，在她这里都能得到最好的慰藉。这个妻子更是富翁事业上的左膀右臂，很多时候，她都会想出办法帮助富翁渡过难关。

至于第一个妻子，如果不是别人提醒，富翁甚至已经忘记了她。这个妻子是他的原配夫人，对他十分忠诚，但是她没有第四个妻子貌美，没有第三个妻子聪慧，也不像第二个妻子那样有能力。她从来不去争宠，每天只是做家务事，家中纤尘不染都是她的功劳。

后来，富翁病了，不久将离开人世。他心中不禁悲伤，于是，他把四个妻子叫到身旁，低声问道：“我就要离开了，我不想死后孤身一人，你们之中有谁愿意到地下陪我？”

第四个妻子听后扬长而去。第三个妻子说：“生活那么美好，有那么多人喜欢我，我还会有更好的生活。”第二个妻子说：“平时你有什么困难我都能够帮你解决，可是这一次，我只能帮忙把你送到墓地。”

她们三个的回答犹如一把尖刀直插富翁的心脏。富翁悲叹一声，闭上了眼睛，泪水慢慢流了出来。

这时屋中有一个声音响起，虽然轻微，但很坚定：“我会追随你而去，无论天堂还是地狱。”

富翁睁开眼，看到是第一个妻子。他看着骨瘦如柴的妻子，眼泪不住地流着，说道：“我本该照顾你的，是我的错。”

其实，每个人都有这样四个妻子。第四个妻子是我们的身体，不管我们怎样保护，当死神来临时便会离我们而去；第三位妻子是我们整日追求的名利，不管它们曾经带给我们多大的荣耀，我们死后它就是别人的了；第二个妻子是我们的好友和家人，不管和他们如何亲密，也只能陪我们到墓地。而第一个妻子就是我们的灵魂，它是我们忠诚的伴侣，但我们却总是遗忘忽视它。

禅，可以帮助我们找回那颗被忽略已久的心，并将其洗涤干净。禅，是心灵养生的不二法门。

禅心不在于避世，而在于悟道，悟出我们人生中最本源的那些真理和规律。禅师们的机锋也并不是在玩口舌游戏，而是通过大脑的思考、心灵的交流，让我们的世界从此柳暗花明、绝处逢生。禅就在生活之中，就在自然之中，就在自己的心中。担水砍柴之中有生活禅，满天星斗之间有自然禅，涅槃妙心，禅是为了净心。

人人都有一颗禅心，只是，尘世间太多的污垢蒙蔽了它。久而久之，我们的心中长满了痛苦、焦虑、抱怨、妒忌的杂草，却湮灭了快乐和智慧的根苗。

人人都有一颗禅心，这颗禅心为我们答疑解惑，为我们进行自我认知，为我们解释生命意义，为我们进行思维洗礼，为我们打开心灵门户，为我们进行情操升华，为我们带来智慧超越，为我们进行心理治疗，为我们寻找人生中的大圆满和大欢喜。

禅是一枝花，拈花而笑，便得到一个美丽的心情；

禅是一面镜子，对镜而视，便照明人的心境；

禅是一盏灯，执灯前行，才能看清自己的心路。

目 录

CONTENTS

第一卷

生活禅：禅，担水砍柴，生活在别处

第一章 人间处处有禅机

1. 禅衣：木棉袈裟 /004
2. 禅食：禅悦食 /007
3. 禅床：心中有事虚空小，心中无事一床宽 /009
4. 禅行：行脚僧，芒鞋竹杖蓬莱路 /012
5. 禅眷：此为荷叶，彼也为荷叶 /016
6. 禅友：栀子普陀，僧得暇者少 /019

第二章 参禅不是避世

1. 春城无处不飞花 /024
2. 端坐于欲坠之鹊巢边 /027
3. 出入得宜 /030

4. 进退 /033

5. 一船为功名，一船为利禄 /036
6. 富贵也成佛 /039

第三章 不劳不作不是禅

1. 说食岂能饱人 /044
2. 百丈清规 /046
3. 荒地开花 /049
4. 观音念观音，求人不如求己 /052

第四章 斗米间的智慧

1. 不执著 /056
2. 云水随缘 /058



3. 忙忙六道,得鱼忘筌 /061
4. 佛陀垂目 /064
5. 脱下华服,云水游方 /067
6. 劝真实发心,善处逆境 /070
7. 既来之,则安之 /073
8. 看脚下,活在当下 /076

第五章 禅意的现代生活

1. 佛说,不匆忙 /080
2. 佛说,不紧张 /083
3. 佛说,不贪妄 /085
4. 佛说,不焦虑 /088

第二卷

自然禅:禅,满天星斗,山色无非清净身

第一章 一花一世界,一叶一如来

1. 翠竹黄花,一切都在 /096
2. 每个人都是一朵华严 /098
3. 石桌开出火莲 /101
4. 送他一轮清辉明月 /105
5. 点一盏佛灯,渡到香水海 /107
6. 胸藏荷花 /110

第二章 禅在自然,天人合一

1. 心中有杂念,自然看不见良辰美景 /116
2. 花开花谢春不管,以不变应万变 /119

3. 刹那中有永恒,一念中有三千 /122
4. 当下即是 /125
5. 动中之静 /128

第三章 天道有常,不为尧存,不为桀亡

1. 随时随性随遇随缘随喜,顺随自然 /132
2. 一岁一枯荣 /135
3. 一寒来一暑往 /138
4. 愿为一片湖 /141
5. 春来燕自来,春来草自青 /144

第三卷

净心禅：禅，涅槃妙心，拈金婆罗花而笑

第一章 禅是不可说的思考

1. 何谓禅 /150
2. 何谓我 /153
3. 何谓主，何谓客 /156
4. 何谓真我，何谓假我 /159
5. 何谓生，何谓死 /162
6. 何谓色，何谓空 /166

第二章 禅在清净身中

1. 佛“眼”视众生 /170
2. 放下屠刀，合“手”成佛 /173
3. 逞了“口舌”，怎能端坐紫金莲 /176
4. 酒肉穿肠过，修的是“心” /179

第三章 禅宗明心

1. 万事平常之心 /182
2. 得失知足之心 /185
3. 万物慈悲之心 /188
4. 芸芸众生平等之心 /190

5. 乐善好施助人之心 /194
6. 超然物外豁达之心 /197
7. 山高怎阻野云飞的决心 /200
8. 水滴石穿持之以恒之心 /203
9. 清者自清浊者自浊的坦然之心 /206

第四章 禅定在个人

1. 如人饮水，冷暖自知 /210
2. 闻木樨花香而自悟 /212
3. 时时勤拂拭的自律 /216
4. 一念自省而自救 /219
5. 自大骄人，如盲执烛 /223

第五章 禅也是特立独行

1. 游戏三昧 /228
2. 不如小丑 /231
3. 凡圣无两 /235
4. 魔来斩魔，佛来斩佛 /239
5. 我不入地狱，谁入地狱 /243

第一卷

生活禅！

担水砍柴，生活在别处



第一章

禅从来都不是脱离世情而存在的，从禅衣到禅食，从禅床到禅行，从禅眷到禅友，人间处处有禅机。人间的禅，并不那么玄虚与难寻。看看你自身，看看你屋中的一切物件，看看生活中的点点滴滴，无不禅意盎然。“云门胡饼赵州茶，信手拈来奉作家。细嚼清风还有味，饱餐明月更无渣。”以一颗禅心看人间，清风明月，生活瞬间开朗。

人间处处有禅机



1. 禅衣：木棉袈裟

【禅言】

衣为法信，法是衣宗，衣法相传，更无别付。非衣不弘于法，非法不受于衣。

——《显宗记》

【禅事】

唐朝初年，弘忍大师得木棉袈裟，成为禅宗第五代祖师。后弘忍大师在湖北黄梅县双峰山参禅悟道，鼎盛时期，座下弟子成千上万。其中有两名悟性极高的弟子，一名号为神秀，一名号为惠能。两名弟子都很有慧根。尤其是神秀，在僧众弟子中极有人缘。所以，大部分僧众都认为弘忍大师会将木棉袈裟传与神秀。

弘忍出题考众弟子的悟性，以决定谁将获得木棉袈裟，成为第六代祖师。因此，神秀和惠能展开一系列竞争。两个人在禅宗的要义上产生了分歧，最为典型的例子就是两个人所做的偈子。

神秀做偈：

身如菩提树，
心如明镜台。
常常勤拂拭，
莫使惹尘埃。

而惠能做的偈正好和神秀相反：

菩提本无树，
明镜亦非台。
本来无一物，
何处惹尘埃。

像这样的分歧，神秀和惠能还发生过很多次。弘忍认为惠能更能领会禅宗的要义，因此，想将袈裟授予惠能，但是又怕神秀等其他弟子作乱。弘忍认为袈裟是一切争端的开始，他将禅宗心法秘密传与惠能，并嘱咐惠能木棉袈裟只传到他为止，然后命其带着木棉袈裟出逃。几天后，弘忍才告知僧众们袈裟已经南下。

僧众都急忙下山追踪袈裟，一个叫做惠明的弟子首先追上惠能。惠明表示自己并不想要木棉袈裟，只是想让惠能传自己心法。惠明得心法后，让惠能继续南逃，然后告诉追赶而来的其他弟子，惠能还没到达这里，将众弟子引往别处。

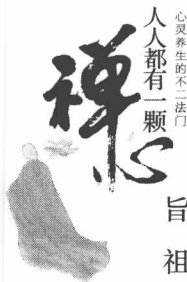
惠能南逃至曹溪，一隐便是十五年，后惠能大师在光孝寺的一棵菩提树下开东山法门，自立门户称南宗。神秀虽然没有得到达摩传代袈裟，但仍以禅宗首领自居，称北宗。自此，禅宗南北并立。

惠能圆寂的时候，召众门人告别，当时有一个叫做法海的弟子问惠能：“师父圆寂，那由谁来继承师父衣钵？”

惠能回答：“我在说法时抄录的《法坛宝经》，是你们应该守护的，要相互流通传授，用此去修行，方能普度众生。我已经向你们传授过法了，木棉袈裟是表信的，先代菩提达摩大师曾做偈，说这衣从我开始就不该传了，所以便不需要再传了。”

【禅悟】

袈裟是佛教僧众所穿的法衣，也是圣贤的标志，历来为佛教所重视。袈裟有很多种，木棉袈裟可以说是佛教最为著名的袈裟，其神秘以及传奇程度不亚于基督教中的圣杯。传说这件袈裟是木棉花做的，只有能够领会佛教要



旨的人才能得到这件袈裟。当时，大迦叶在释迦牟尼说法时，拈花一笑，佛祖认为唯有迦叶了解到佛法要旨，因此在涅槃前将佛教般若波罗密心法和衣钵传给了迦叶。这衣钵即为木棉袈裟以及饭钵。迦叶圆寂前又将衣钵传给弟子阿难，以后便代代相传，直至第二十八菩提达摩。

达摩即我们所说的达摩老祖，他于梁朝时来中国传教，后来就把木棉袈裟留在了中国。袈裟代代相传给慧可大师、唐僧璨、唐道信、弘忍，由弘忍传至惠能。惠能接受木棉袈裟备受争议，也带来了禅宗分歧，产生了以神秀为首的北宗和以惠能为首的南宗。此后，木棉袈裟不再世代相传。

达摩祖师曾做过传衣偈：“吾本来东土，说法救迷情，一花开五叶，结果自然成。”这首偈子说的是“我来中国的目的是要说佛法普度众生。我这一朵花将来要开出五片叶子，即日后的二祖、三祖、四祖、五祖、六祖，此后就不需传此衣，只要传法就可以了。”当时黄梅弘忍传衣钵时，也对惠能说：“衣为法信，法是衣宗……衣为争端，止汝勿传。”惠能尊嘱托，果然没有再相传。木棉袈裟也自此衍出许多传奇，后几经辗转，竟不知所终。

其实，不论珍贵如木棉袈裟，还是平常如扫地僧袍，都是一件外衣，当僧众过于重视袈裟外衣时，修行便改变了味道，甚至是与修行悟道背道而驰的。《西游记》中，观音禅院中的金池长老也算是得道高僧，二百七十岁高龄，一生收藏袈裟无数，见着了观音赠与唐僧的锦斓袈裟，竟然连眼睛都无法转动了。心中起了贪念，禁不住广智小和尚的一番挑唆，便要生生将唐僧烧死，将那至宝袈裟谋取过来。一件袈裟就破了金池长老二百多年的修行！那么这金池是否真正得道了呢？当唐僧未带着锦斓袈裟出现时，世上之人甚至他自己都一直认为他是得道的。可是袈裟一出现，金池心中贪念丛生，也就坠入了万劫不复的境地。因此，金池根本没有真正悟道。那袈裟便是过来考验金池，甚至是点破金池自欺欺人的迷雾的。或许达摩祖师正是看出了后世修行之人定会为那加之于木棉袈裟之上的种种意义所累，所以写下传衣偈子，谓之曰“一花开五叶”，弘忍则更加明确地指出了“衣是一切争端的开始”。

其实无论是讲究循序渐进、勤拂拭明镜台的北宗，抑或是讲究“顿悟”

的南宗，得到木棉袈裟无非是想确立禅宗的正统地位而已。而这种因想要确立地位而带来争斗不正是犯了佛家修行的大忌吗？衣为法信，法是衣宗，修行真正重要的又是什么呢？

世间之人，也正是看不破种种外衣，陷入了种种执念之中，陷入了沽名钓誉之中。看人只看外表，遇见身穿名牌之人，便趋炎附势，遇见衣着朴素之人，便冷眼嘲讽；选举人才的时候，古代看家世背景，现在看学历。人与人之间交往有些也是披着伪善的外衣，弄得朦朦胧胧大家看不见彼此的真面目。因此，生活中便多了烦恼、争斗和痛苦。

吾辈无不为本棉袈裟的不知所终而拍手称快，但是这世间少了“木棉袈裟”，又来了“土棉袈裟”，甚至“金棉袈裟”、“火棉袈裟”、“水棉袈裟”也纷至沓来。看这大千世界，何其多木棉袈裟，唯有看破它才是真正的修行。否则世间只是多了几个身披法衣的沽名钓誉之徒。

2. 禅食：禅悦食

【禅言】

善男子，夫食肉者断大慈种。

——《大般涅槃经·四相品》

【禅事】

1925年春天，因战事弘一法师滞留宁波，在七塔寺挂单。后来好友夏丏尊来拜访，看见法师仅食一道咸菜，不禁问道：

“仅食用一道咸菜，不会太咸吗？”

“咸自是有咸的味道。”弘一法师不疾不徐地答道。

弘一法师吃完饭菜后，自去倒了一杯白开水喝。夏先生又问：

“法师没有茶叶吗？为何喝如此平淡的开水？”



弘一法师又笑着说道：“白开水虽然淡，但是淡也有淡的味道。”

【禅悟】

在《妙法莲华经五百弟子授记品》中提到：其国众生常以二食，一者法喜食，二者禅悦食。禅食也是参禅修行中重要的一项内容。禅食也可用来养心。经书上说自古以来凡夫俗子都是以食物作为食物，并且会贪恋食物的味道。假如人们不贪恋食物的味道，以佛法作为食物，那么佛法带给修行之人的喜悦就可以让人们根本不觉得饥饿。

佛教对于食物的食用是有一定规矩的。大部分人认为出家人吃素，“断酒肉”是与生俱来天经地义的。其实，从世界范围来看，只有汉族佛教保持着吃素的传统。这种情况是从南朝梁武帝时期才开始的。梁武帝大肆弘扬佛法，佛教风光一时无二，有诗“南朝四百八十寺”为证，梁武帝建造大量佛寺，鼓励民众广结善缘，都来学习佛法。梁武帝用教义取代佛教的自行戒律，强令僧人遵守教义，否则“当依王法治问”。这其中最为典型的便是梁武帝写《断酒肉文》要求众僧尼遵守戒酒肉清规，强制命令和尚食素食。素食传统自此形成。但是，无论是广建佛寺，还是发布《断酒肉文》，都是梁武帝推行集权统治的一种策略。

菩提祖师听闻梁朝尊崇佛教，便千里迢迢自印度到达广州，梁武帝派人将高僧接往京城。

梁武帝问道：“我建造众多寺庙，有没有功德呢？”

达摩回答：“并无功德，参禅不在于形迹，应当由静生智，由智生明，从空寂中体会，才是有功德可言。”

梁武帝再次问道：“宫中藏有许多经文，高僧可为我讲解，为我指点迷津？”

达摩祖师回答：“参禅在于心而不是在于口，所谓明心见性，自能成佛，而不在于区区经论上。”

梁武帝以修建佛寺和收藏佛经来寻求自己渴望的“功德”和“觉悟”，这在达摩眼中只是学佛修行的细枝末节，因此得不到功德，参不透佛法的真谛，达不到“觉悟”。还有一段趣闻是极其引人深思的，梁武帝虽尊崇佛教，但是

不管是谋权篡位之时，还是当政为王之时，都曾横征暴敛，大加杀戮。待至侯景之乱，梁武帝被囚，想吃一口蜜糖而不得，最终饿死台城。这时候，梁武帝或许再也不想做所谓的《断酒肉文》的文章了！

众佛经中关于僧不食肉的主要论点是“善男子，夫食肉者断大慈种”。在佛家看来，食肉即为杀生，是与佛家慈悲为怀，不予杀生相冲突的。而梁武帝的《断酒肉文》未免做得有些冠冕堂皇了，且不说妄加杀戮，单是饿死台城那一段，就说明他不是一个真正的“断酒肉者”。视这大千世界，又有几人能做到“断酒肉”，君不见餐桌上，生猛海鲜，觥筹交错，飞禽走兽，花样百出。想那风流才子孟浩然，背上的毒疮本已经即将治愈，不想到了襄阳好友宴请上，受不住一尾鲜鱼的诱惑，不听医者而言食之而亡。再说横亘在世纪之初的那场 SARS 瘟疫，钟南山院士指出野生动物市场是 SARS 的重要传播源，而果子狸是 SARS 的主要宿主，又有多少人是将 SARS 一口一口地送进嘴里的？

现代医学发达了，也让我们知道了，许多疾病都是与饮食相关的，也有研究证明禅食是有着一定的养生作用的。当然，我们并不是要求人人如苦行僧般必食禅食，我们所要求的是不贪食、不贪色、不贪味。像那鱼翅，既无滋味又无营养，只因稀少而世人极力渴求，便以黄金计价，食也便失去了味道，成为炫耀的象征。而其他珍禽异兽也难逃厄运，这与人们没有一个正确的饮食观是有极大关系的。现代的禅食应当修正人们的这种错误观念。

3. 禅床：心中有事虚空小，心中无事一床宽

【禅言】

青山几度变黄山，世事纷飞总不干；
眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。