

北京图书馆出版社

禅趣小品

CHANQUXIAOPIN

吴平
编



吴平◆

编

禅趣小品

CHANOUXIAOPIN

北京图书馆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅趣小品 / 吴平编. — 北京: 北京图书馆出版社, 2005.12

ISBN 7-5013-2830-7

I. 禅… II. 吴… III. ①散文—作品集—中国—当代②小品文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 143102 号

书名 禅趣小品

著者 吴平 编

出版 北京图书馆出版社 (100034 北京市西城区文津街 7 号)

发行 010-66139745, 66175620, 66126153

66174391 (传真), 66126156 (门市部)

E-mail cbs@nlc.gov.cn (投稿) btsfxb@nlc.gov.cn (邮购)

Website www.nlcpress.com

经销 新华书店

印刷 北京华正印刷厂

开本 880×1230 (毫米) 1/32

印张 13.75

版次 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

字数 249 千字

印数 1-5000

书号 ISBN 7-5013-2830-7/I·196

定价 21.00 元

前言

◎ 吴 平

随着禅宗热的再一次兴起，禅在现代生活中的作用越来越重要，禅在人们心目中的地位也越来越高。因为禅意味着心灵的超脱与自在，智慧的顿显与运用，行为的潇洒与自由，个性的独立与张扬，生活的和谐与完美，生命的解脱与升华。而这一切，正是一个人在基本的物质生活得到满足之后的精神追求。

禅由印度高僧菩提达摩传至中国，到了唐朝，通过六祖慧能而发扬光大，禅从此彻底中国化了，禅宗也作为佛教的一个宗派而进入全盛时期。禅宗僧人——禅师将出家为僧当作是人生的更高追求，在他们的眼中，青灯、古佛、孤月、枯木、寒泉、凉风，这些容易让人感伤的意象被他们物化成为良辰美景，就是用再美的语言也无法描绘。他们将表面上离群索居的生活和豁达快乐的心情融为一体，从而生活得坦荡自如，潇洒风流。我们很难在禅宗文献中找到一个萎靡不振、垂头丧气的禅师。

禅宗从来没有也不需要有一套系统的理论学说。人们

平常读到的禅宗文献，大多是一个个极其古怪的问题和锋芒毕露的对话，这为禅蒙上了一层玄妙的色彩。

禅究竟是什么？现代禅学对禅的理解更加贴近大自然，更加贴近社会人生。从自然现象来说，满天星斗是禅，清风徐来是禅；青青翠竹是禅，郁郁黄花是禅；满目青山是禅，潺潺流水是禅；茫茫大地是禅，浩浩江河是禅。从社会人生来说，助人为乐是禅，无私奉献是禅；吃饭睡觉是禅，担水劈柴是禅；一言一语是禅，一举一动是禅；一呼一吸是禅，一唱一和是禅。禅并非遥不可及，而是触目皆是。正如日本现代著名的禅学大师铃木大拙所说：“禅是大海，是空气，是高山，是雷鸣与闪电，是春花，是夏日，是冬雪。不，它在这一切之上，它就是人。”可见禅就是真实的宇宙万象，就是平常的社会生活，是人们那丰富的精神世界，也是真、善、美、智，更是人的生灵之气与大自然的浩然之气的融会贯通。

既然我们的生活当中处处充满禅意，那么我们每一个人都应该活得潇洒自如，轻松愉快。然而我们大多数人却没有身心愉悦的感受，相反都觉得活得很累。于是，“活得真累”成了一句非常流行的口头禅。为什么会有“活得真累”的感受？这是由于现代人生活在市场经济的大潮中，紧张而忙碌，承受着工作、就业、养家活口、前途未卜、命运多变的层层压力，心头又背负着金钱、名誉、财富等重重负担，始终放不下，由此带来种种烦恼和痛苦。很多人为了追求财富，将生活当成过程而不是目的。这样本末倒置的结果，导致了許多症状，如焦虑、失眠、神经衰弱、

心灵空虚、身体疲倦等。可以说这些人已经失去了生活的乐趣，不过是物欲的奴隶而已。

面对现代人的种种烦恼和痛苦，禅的现代意义越来越重要。禅要求人们在现实生活中保持一颗平常心，一切放下，放弃对金钱财富的追求，放弃对名利的执著，同时对得与失、成与败抱着超脱的心态，这样就不会产生种种烦恼和痛苦。所谓“平常心”，就是“累了就要去休息，饿了就要去吃饭”。而追求金钱财富的现代人往往累了不知道要休息，饿了也没有好好地吃顿饭，种种欲望压在心中，无法解脱，以致无法享受生活中的情趣。其实在工作中同样也有许多情趣，一个不能做到一切放下的人，那是无法品味到的。

人们只要能做到以平常心去看待世间万物，就会进入一种无我的禅境，生活变得简单了，心情变得达观了，生命变得自在了。由此可见，禅是一门生活的智慧和艺术，禅确实能在人们的心灵世界洒下清凉的甘露，灭掉种种欲望之火，从种种烦恼和痛苦之中解脱出来，进而品味到解脱之后的轻松愉快和大彻大悟之后的自由自在，就像一个人从黑暗的小屋走进阳光明媚的大自然，会顿感心旷神怡。

有不少人认为禅是一种消极避世的法门，这其实是一种误解和偏见。禅教导人们要达观地看待人生的得失输赢，告知人们有些事情不可强求，不必强求，但不是要人们逃避现实。禅是积极入世的，其宗旨是“以出世的精神做入世的事业”，要求人们真心实意地投入生活，将禅的精神、禅的智慧融入生活，自主、自在、自觉、自律地去做平常

所做的事情：穿衣、吃饭、上班、工作，在生活中运用禅的智慧解除种种困惑烦恼和心理障碍，进入禅的意境，体现禅的情趣。

要想获得禅的智慧，首先必须从禅定入手。端身安坐，全身放松，静气敛神，顺其自然，意无杂念，禅定给人的感觉就像是一次心灵的漫游，逐渐进入宁静致远的境地。心灵的尘埃，身体的污秽被驱逐得一干二净。可以说每一次的参禅打坐，都是一次心灵和身体的净化过程。

有了坐禅的体验，就会感到日常生活中处处充满禅意、禅趣。例如：禅宗僧人常以清茶一杯补充营养，恢复体力，以此帮助面壁静坐，参禅悟道。可以这样说，茶道为禅道推波助澜，禅道为茶道增光添彩，茶禅一味，真是其味无穷。

古往今来，不知有多少文人墨客沉浸在禅文化之中，禅悟为他们的创作带来了灵感。当今社会，随着物质生活的丰富，精神生活却是异常的贫乏。为了提高精神生活的品味，于是在青年人中，出现了一群“追禅族”。据我所在大学的教师反映，他们的讲课只要稍微涉及到禅，立刻就会引来青年学子的极大兴趣。不仅青年人需要禅来去除烦恼和心理障碍，就是负担沉重的中年人，也需要禅来为他们减去压力；疾病缠身的老年人，更需要禅来为他们解除痛苦。因此，读一些禅意盎然、禅趣横生的美文，多少会达到精神愉悦的效果，进而满足精神生活的需要。

三年前，我编选了《名家说禅》与《禅趣人生》两本书，出版后深受读者欢迎，由此引发了新一轮的禅宗热。

这次编选的《禅趣小品》，作为《禅趣人生》的续篇，同样希望得到读者们的喜爱。这些富有禅意、饶有禅趣的美文，往往通过作者自己所悟，从而启发读者彻悟人生，或者说即使不能令读者大彻大悟也能使人开拓思路有所启发，可以引导读者对真、善、美、智的向往与喜爱，进而带来内心的宁静与充实，达到人生的最高境地。读这些禅趣美文，可以体会作者从禅文化中所获得的独特发现，字里行间跳动着启人心智的禅思，引人入胜的禅趣，令人神往的禅境，禅的真实、自然、活泼、灵动、自主、自在呼之欲出。不过要说明的是，作者描绘的只是他自己参禅悟道之后的愉悦感，并不能代替你自己，禅强调的还是要自证、自悟。我只是希望读者朋友能从《禅趣小品》一书中得到一些启示，获得一些禅的智慧，放下眼前的种种执著和焦虑，从生活中找到禅的情趣，让禅与生活打成一片，融为一体，从而生活得愉悦安详，幸福美满。

目 录

一 慧眼观禅

禅是一盏灯	赵朴初 / 3
禅的精神	袁 宾 / 5
俗人参禅	阎 纲 / 14
禅与人生	温金玉 / 23
认识自己	杨玉昌 / 30
圈外谈禅	王 惕 / 35

二 大彻大悟

灵光显现的一瞬	柯云路 / 41
参禅的心路历程	耕 耘 / 44
古道翠竹	依 空 / 48
禅悟	藏 学 / 51
蝴蝶和禅师	祥慧本悟 / 53

三 平常心境

平常心	殷志峰 / 59
平常心是道	童 舟 / 61
平常心是道	张 立 / 64
一句悟道之言	李 旭 / 66
吾心似秋月	林清玄 / 70

心动 陈世旭 / 77
心不安 方 杞 / 79

四 禅趣人生

行住坐卧无不是禅 林新居 / 85
戏禅 叶明媚 / 87
二不思 雷 铎 / 91
依然清恋是香山 沈诗醒 / 96
快乐 梁实秋 / 99
你快乐吗 黄靖雅 / 102
这一刻真美妙（外二章） 静 涛 / 104
日日是好日 禾 慧 / 108
禅的生活 真 伟 / 110
随缘人生 杨 菡 / 113

五 一切放下

禅说 蔡日新 / 117
潇洒人生 苏浙生 / 122
一放再放三放 萧 萧 / 126
慎莫念过去 湛 荷 / 131
说“豁达” 王华超 / 134
水流任急境常静 魏一真 / 136

六 宁静致远

保持心灵的宁静 俞 敏 / 141
宁静致远 法 云 / 144
灵魂写意 周 迅 / 147

秋寺	季 薇 / 150
一种心境	陈胜乐 / 153
心静自然凉	陈耳东 / 156
心与心的对话	萧 萧 / 159

七 悠悠禅思

一方闲章的联想	张中行 / 163
谈禅说马	韩静霆 / 168
夏禅初唱	王静蓉 / 171
禅的体验	李元松 / 174
行云小记	留 云 / 176
禅行无住始为真	石头人 / 180
弦外之音听禅语	梦 娃 / 184
徐步谒禅宫	停 云 / 187

八 禅修之道

从小我到无我	圣 严 / 193
禅修法座	净 慧 / 204
如何参禅	程长川 / 210
南普陀之行	理 净 / 218
我学打坐的经历	金满慈 / 223
在日本坐禅	李向平 / 230
在东福寺学坐禅	李春林 / 238
退即是进	赵素坚 / 242
为道日损	袁 泽 / 245
禅与精神医疗	游乾桂 / 248

九 了生脱死

- | | |
|-------------|----------------|
| 生死一大梦 | 伍立杨 / 253 |
| 你将如何穿越死亡的门限 | 黄靖雅 / 256 |
| 人生的最后时刻 | 圣 凯 / 259 |
| 死的联想 | 孟东篱 / 264 |
| 禅僧的生涯 | [日] 有马赖底 / 268 |

十 茶禅一味

- | | |
|---------|-----------|
| 无不是茶 | 林清玄 / 277 |
| 茶禅一味 | 黄家章 / 282 |
| 茶禅一味 | 王旭烽 / 285 |
| 茶与禅文化 | 张建智 / 288 |
| 茶禅一味颺家风 | 洪丕谟 / 296 |
| 赵州与赵州茶 | 殷啸虎 / 299 |

十一 诗意的禅

- | | |
|-----------|-----------|
| 古木花不开 | 伍立杨 / 303 |
| 体验：生命的禅与诗 | 雷 默 / 307 |
| 从禅诗说寒山、拾得 | 范 曾 / 310 |
| 我读寒山子 | 陈慧剑 / 313 |
| 苦吟入禅 | 萧文苑 / 318 |
| 芭蕉与禅 | 叶渭渠 / 321 |
| 禅僧的行脚 | 叶 华 / 326 |

十二 禅艺之美

- | | |
|---------|-----------|
| 百代宗师一僧人 | 吴冠中 / 331 |
| 山野禅人王乃壮 | 鲁 光 / 337 |

秋波一转便悟禅

易水寒 / 344

将个达摩画活了

王小鹰 / 348

孩子，我在未来的街头等你

奚 淞 / 351

禅与艺术

怀 力 / 359

禅意与书禅

蒋大康 / 362

十三 禅寺神游

达摩的影子

苏 晨 / 367

谒达摩洞

黄 君 / 373

河边的寺庙

徐 迅 / 377

禅语五祖寺

曾纪鑫 / 381

心的菩提

张 筱 / 394

读云门

行 方 / 398

云居山禅话

黄复彩 / 404

石阶与船

朱文颖 / 412

山寺问禅

卢忠仁 / 415

雨中圆觉寺

叶维廉 / 418

怨亲平等

蒋 勋 / 420

后 记

吴 平 / 423

慧 眼 观 禅

圈外谈禅

认识自己

禅与人生

俗人参禅

禅的精神

禅是一盏灯

禅是一盏灯

◎ 赵朴初

禅宗是中国佛教最大的宗派。太虚大师说过：中国佛学的特质在禅。禅文化是佛教文化和中国传统文化的重要组成部分，它过去对东方的文明和人类的精神世界曾经作出过积极的贡献；现在，在我国社会主义精神文明建设中仍然起着有益的作用，并对世界产生着广泛的影响；未来，在下一个将属于东方文明的世纪中，它在解决人类的自我认识、自我改造和加强人类自身建设上将会发出更大的光辉。

禅是要自心证悟而不可言说的，但禅文化是可以修学研究的。中国的禅宗曾分有北宗、南宗。北宗主渐修，南宗主顿悟；北宗重在行，南宗重在智；北宗主由定生慧，南宗主以定摄慧；北宗如塔基，南宗如塔尖。其实塔基、塔尖是塔的一个整体，渐修顿悟也是禅修的一个整体。石头希迁大师的《参同契》说得好：人根有利钝，道无南北祖。讲的就是要维护禅修的整体，不要只顾一个侧面。禅文化可以研究弘扬的东西很多，传心的语录，传法的灯录，

比比皆是，内容非常丰富，领域非常宽广。还有所谓现代人讲现代禅的，甚至欧美还流行什么“基督禅”的。

禅是一面镜，它可以照明人的心境；禅是一盏灯，它可以指引人的心路。禅不完全是生活，但禅里有生活，生活中有禅。古德说过：挑水担柴，无非是道；行住坐卧，无不是禅。“吃茶去”就是赵州禅师有名的典型公案。赵州从谂祖师讲“平常心是道”，就是教导人们学佛首先是讲究做人，参禅必须学会生活。生活在禅中，在禅中生活，就是在生活中了生死，了生死于生活中。这是世出世法圆融修证的境界。一个没有觉悟的人，他生活的心境常常是烦恼的，生活的心路往往是困惑的，尤其是现代的人享受现代文明之余，这种情况更为突出。借助禅这面镜子，照亮一下自己的心境，借助禅这盏灯，清净一下自己的心路，这对消除烦恼，减少困惑，是会得益、会有受用的。对中青年来说，对培养自己成为一个“有理想、有道德、有文化、有纪律”的人才，是很有助益的。在赵州禅师的道场柏林寺办“生活禅夏令营”，领略一下“庭前柏树子”的风光，体会一下“吃茶去”的禅味，是非常有意义的，我希望它办得圆满成功，禅悦人心，法喜充满。