




我的快乐禅



刘彦庆 ⊙ 编著
孟镇权 ⊙ 绘画

 现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的快乐禅/刘彦庆编著. —北京: 现代出版社, 2005

ISBN 7 - 80028 - 896 - X

I. 我… II. 刘①… III. 禅宗-通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 018086 号

作 者: 刘彦庆

责任编辑: 张 璐

封面设计: 刘 刚

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@cnpite.com.cn

印 刷: 固安博通印务有限公司

开 本: 925 × 645 1/16

印 张: 18.25

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80028 - 896 - X

定 价: 22.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



快乐如禅

(代序)

一向以为，禅是古代高僧大德在清静淡和的修行生活中，为了打发无聊时光，而彼此斗智比慧的过于玄奥、生涩，百思不解孤旨的产物。当我近几年读了一些佛经和禅林宝典后，对禅开始产生了一些兴趣。什么是禅？华严宗五祖圭峰宗密禅师在其所著的《禅源诸论》的序中云：“禅是天竺之语，具云禅那，此云思惟修，亦云静虑。悟之名慧，修之名定，定慧通名为禅。”

禅有多种表现形式，如禅悟、禅悦、禅境、禅机、禅趣、禅意、禅行等等。唐宋禅师参禅公案流传千古，机锋妙语、举唱话头更是数不胜数。著名的禅宗公案有一丝不挂、野狐禅、瓶中鹅出、蚊子上铁牛、鹅王择乳等等。机锋妙语如德山棒，洞山喝；饥了吃饭，困了睡觉；十年卖炭汉，不知秤畔星；贼是家亲等等。举唱话头更有前三三后三三、禾山解打鼓、密密意、活人箭、一人泉等等。当然还有一些禅宗故事，如欧阳修听禅、树中禅定七百年、轮回等故事，读来饶有趣味。

另外禅宗公案，大多与世俗生活有关，如赵州的“吃茶去”；临济问农家大嫂平田路；夹山要黄山还“庐陵米价”；洪荐禅师遭遇卖盐翁；德山买婆子点心去法执；秀才看经讨没趣等等，读来倍感亲切，似乎千年前的唐宋世风通过禅宗公案，又一次展现在今人面前。此时我们感受的不光是禅修者的快乐，还有一份对古人恬淡生活的向往。

静心修行，虚空顿悟，不著一字，尽现生活，这就是“不立文字，教外别传；直指人心，见性成佛”的禅门宗旨。

净空法师曾讲，“佛法不离生活”，一语道破真相。现代社会中的凡夫生活得相当苦，满腹贪、嗔、痴三毒，人的伦理道德几乎丧失殆尽。诚如台湾张培耕居士在《谈禅》一文中说道：“现代人一方面哀怨着‘自我的失落’；一方面又情不自禁地深深陷入那追求权力意志和物欲享受的狂热漩涡。整个过程是一出布景华丽、灯光耀目的悲剧，但是内容却是如此的令人困惑而又感到嘲讽——在资源大量开发、经济高速增长的富裕中，人类却面临着精神的饥渴贫穷。在文明跃升与教育发达的进步中，人类竟又暴露了严重的割裂、矛盾、彷徨和空虚……每个人都有着远离家园的流浪之感，内心深处充满焦虑不安，孤独无依而又寂寞苍凉！”这就引出了一种现代病：生活质量欠佳。

生活质量是指什么呢？简单地说，它是一种较之生活水平更深层次的东西。生活质量好，不仅仅是指没有疾病，而是指一种生理、情感和人际关系的健康状态。有调查显示：近七成中国居民对总体生活表示满意，但满意度不够。满意度就是国际上通用的衡量

生活质量的态度量表，主要表现为三种：积极的便现出平静满足、愉快浪漫；中立的便反应平淡冷漠；消极的便只剩无聊发愁、焦虑紧张等。

我们知道，人生有三种境界，物质境界、精神境界、灵魂境界。一般人都停滞在享受物欲的层次，追求第二种境界的人起码心中还有向往，那么上升到第三个层次，就寥寥无几了，甚至许多人自认为精神上充裕，灵魂就已得到了超升。非也！亲近灵魂，是末法时代惟一的人文临终关怀。有关“佛”的含义，众说纷纭。其中唐代著名禅师马祖道一说：“即心是佛。”意思是人人具足佛性，只要心里时刻保持真诚、清静、平等、正觉、慈悲，众生即佛。19世纪以来，随着东西方文化的交流与发展，多元文化逐渐被人们认可。佛法与哲学、科学等学科是一而二、二而一的。科学家爱因斯坦曾说：“任何宗教如果有可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。”哲学家罗素则说：“世界上所有宗教中，我所赞成的是佛教。”心理分析学派大师荣格说过：“一切文化，最后都沉淀为人格。”现在人们对“佛”的定义逐渐明晰确定：佛是理智、情感和能力的同时达到最圆满境界的人格。

自达摩祖师一苇东渡以来，禅宗成为中国最具影响力的佛教宗派。佛教导众生，放下贪、嗔、痴三毒，秉持戒、定、慧三学，断恶修善，清净身心，破迷开悟，积极入世，帮助一切众生获得究竟圆满的智慧，这才是人生的大自在。从生活中悟道，这是禅的智慧，也是治疗现代病的良方。一切烦恼，能当即放下即是洒脱，能勇猛提起即证菩提。

《我的快乐禅》的缘起有两点：一则是缘于台湾白云老禅师所谈的“禅的智慧国度”，令人神往。二则是能否让现代人从古代智者的清逸生活中得到心灵的解脱？哪怕暂时忘却身心的疲惫、生活的苦境、多舛的命运，接踵而至的灾难……可白云老禅师是禅内人，我呢，作为一个禅外人，一介凡夫，可否介绍一些关于世俗凡人能看懂的禅门中事？当然，未进佛门强说禅，涉嫌隔靴搔痒，妄自非议。这样一来，会不会是对禅文化的一种亵渎？尽力吧！先念一声“南无阿弥陀佛”，表示忏悔。因为我无意于谤佛，也不敢骂祖，只是心里怎样天真地想就怎样流泻于笔端了。

在《我的快乐禅》中我设计了“拈花”和“棒喝”两个内容，又为古代禅宗公案、机锋、话头及故事增加了一份快乐的注脚。其中“拈花”主要是对一些公案或机锋等的奥义禅解，再结合现实生活中的种种烦恼、苦境，得以延伸阅读的文字。而“棒喝”则是每一则公案或机锋的落脚点。“棒喝”本是“临济棒，洞山喝”的通称，在这里我采用带有轻松幽默甚或戏谑性的用词或短语，以期达到凡夫在迷蒙状态下对心灵的轻灵一刺或即刻醒悟。如禅僧问修行如何用功时，禅师则回答“饿了吃饭，困了睡觉”，这就是禅师明心见性的大智慧流露，在“棒喝”中我就用“天真”二字轻灵点题。在“野狐禅”中，因禅僧说错了话而堕入野狐身五百世，我则用三个字戏谑点题：“狐臭根”——这就是狐臭的根源。

尤其需要强调的是，这些“棒喝”语都是在静心状态下所产生的心灵感悟，是作者瞬间灵感迸发的本真状态。或许读者看了上述公案或机锋等，会产生其他不同的感悟，这很正常。一百个有一百

个答案。仁者见仁，智者见智吧！文中的“棒喝”语只是引发你我放下世俗烦恼，进入一种清净心地的观照。印度哲学大师奥修说过：观照静心就是一次心灵的开花！

洞开一扇禅的智慧大门，进入一个清凉世界，亲近一方灵魂的净土。设若对你的人生有所助益，对你的心态有所调适，对你的智慧有所启迪，我想，你的生活就接近了觉悟者的生活，你的人生就是快乐的人生。

快乐如禅！

刘彦庆

2005年5月

目 录

CONTENTS

何处惹尘埃	/ 1	已进不退	/ 50
烦恼即菩提	/ 4	无知	/ 53
三岁与八十岁	/ 6	有人吃在	/ 54
自观自静	/ 9	作家	/ 57
寸丝不挂	/ 11	黑眼和尚	/ 59
佛不受供养	/ 13	泥牛斗入海	/ 61
文殊茎草示众	/ 15	寻羚羊来	/ 63
寒山与拾得的禅趣	/ 17	亲遭一口	/ 65
布袋心偈	/ 20	欲观前人，先观所使	/ 67
打车打牛	/ 22	平常心是道	/ 70
刚才哭，如今笑	/ 25	密密意	/ 72
野狐禅	/ 27	恰好	/ 74
王老师的游戏	/ 29	庭前柏树子	/ 75
粗行	/ 34	斗劣驴	/ 77
梅子熟了	/ 37	吃茶去	/ 79
老僧罪过	/ 39	别无用心	/ 82
如何用功	/ 40	秀才看经	/ 84
儒释道	/ 42	假名	/ 86
老虎三相	/ 44	老老大大被驴扑	/ 88
解射	/ 45	举拂尘示境	/ 90
南来燕	/ 47	瓶中鹅出	/ 92
不可思议	/ 48	前日遭贼	/ 94

CONTENTS

木叉道	/ 95	遍界不曾藏	/ 139
不是诗人莫说诗	/ 97	笨竹引风	/ 140
永字八法	/ 99	哞哞	/ 141
还我一滴雨来	/ 102	暂时落魄	/ 142
高僧何在	/ 104	孤负	/ 145
水中鱼，天上鸟	/ 106	青天无电影	/ 147
抛鞋为信	/ 107	缩头去	/ 148
寿山年	/ 110	为汝驴汉	/ 150
多福一丛竹	/ 112	龙头蛇尾	/ 151
祸不单行	/ 114	出世	/ 152
一指禅	/ 116	古寺一炉香	/ 154
谁碍你	/ 119	四种人	/ 155
一概柴	/ 121	小蛇报恩	/ 157
蚊子上铁牛	/ 123	拙自何来	/ 160
和尚大啸	/ 125	悬崖撒手去	/ 161
弄巧成拙	/ 127	果熟自然香	/ 163
通身是手眼	/ 128	庐陵米价	/ 164
东西南北	/ 130	多口白头因	/ 166
活人箭	/ 132	尿床鬼	/ 168
智无铢两别	/ 134	奔马争球	/ 170
玩月	/ 135	闭门造车	/ 172
米里有虫	/ 137	闭目食蜗牛	/ 174

CONTENTS

尽法无民	/ 176	直机撑太阳	/ 218
禾山解打鼓	/ 178	圣箭折却	/ 220
人出是非难	/ 180	自由自在	/ 222
饮者方知	/ 181	退步知明远	/ 224
树中禅定七百年	/ 182	钟期	/ 225
一人泉	/ 185	无言童子经	/ 226
怕佛	/ 187	大好一色	/ 227
卖盐翁	/ 189	截舌之句	/ 229
婆子点心	/ 191	到处是天涯	/ 231
洞山好佛，只是无光	/ 194	悟即不悟	/ 233
溪深杓柄长	/ 196	贼是家亲	/ 234
赵州古佛	/ 198	已成八字	/ 236
猛虎终不食腐肉	/ 200	鹅王择乳	/ 237
人人出这个不得	/ 202	感伊不彻	/ 239
三种病人	/ 204	水亦无定	/ 242
相识满天下	/ 206	大智而默	/ 244
却是你谩我	/ 207	道德所感	/ 246
请师一点	/ 209	酸涩	/ 248
泊不自迷	/ 211	好个入路	/ 250
高尚的人	/ 213	作标榜	/ 252
不是好种	/ 215	临济应机多喝	/ 254
可惜一双眉	/ 216	穷究到底	/ 256

CONTENTS

两错	/ 258	不明大事最苦	/ 270
十智同真	/ 260	红尘不到处是	/ 271
君子坦荡荡	/ 262	稽首，顿首	/ 273
欧阳修听禅	/ 263	何尝不自在	/ 275
了世缘	/ 266	参禅三境界	/ 277
末法时代三渗漏	/ 268		

1

何处惹尘埃

唐咸亨年间，五祖弘忍大师在七百余僧的大会上，授命众僧随意作一偈，若能悟大意，则将衣钵传与他，为禅宗六祖。众僧说，我等不必要处心积虑去作偈给和尚看，神秀上座是我等的教授师，除了他，还有谁能？神秀也想，我是他们的教授师，我不呈偈，和尚怎知我心中的见解深浅？况且也不得法呀。于是神秀不假思索，乃于步廊壁上书一偈：

身是菩提树，心如明镜台。
时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

五祖看了果然大加称善，令众人尽颂此偈，依此修行，大有利益。但神秀一直未见五祖有授衣钵的意思给他，终日神思不安，恍若做梦。

几天后，在碓房舂米的慧能忽然听到童子诵偈，虽未读过书，但大概意思早听明白了，知此偈未见本性，便问是何章句？童子答乃神秀所作心偈，并复诵一遍。慧能说：“美则美矣，了者未了。愿以一偈和之。”童子讥笑他口出狂言。至夜，大字不识的慧能由童子密引至步廊下，慧能手持蜡烛，请张别驾在神秀的心偈旁代写一偈：

菩提本无树，明镜亦非台。



本来无一物，何处惹尘埃。

弘忍大师见此偈后，夜里潜入碓房，问慧能：“米舂了没有？”答道：“是了，就是没有筛子。”弘忍大师遂用禅杖将石碓敲击三下离去。慧能会得祖意，于半夜三鼓天人祖室，得密法，领衣钵，潜遁南方，成为六祖慧能大师。

拈花

神秀和慧能的心偈一千多年来，争议颇多。人人谓慧能的偈高明，明心见性。其实，神秀只是按惯常思维行事，说了一句老实话，而慧能心偈在神秀心偈的基础上又升华了一重境界。慧能发现了神秀心偈中太“实”的破绽，而述说了一“空”的心偈，无心似镜，无心即佛。“本来无一物，何处惹尘埃”，直指人心，明心见性，“顿悟”人生。作为禅修者，神秀心偈是采取“渐修”的方法，告诉众生要想得到彻悟、圆满等境界既要了知一切都是因果果报，更要“时时勤拂拭”，一部分一部分逐渐去认识和把握，才能达到“心性本体”的禅宗至境以及诸佛本源。但五祖可能认识到了运用这种“渐修”方式，很难达到禅宗“识心见性，成佛成祖”的最终目标。于是一经慧能作出“顿悟”的心偈后，半夜三更密室授法，传衣钵给他，成为六祖。与其说神秀与慧能所作心偈，表面上看慧能是较量后的受益者，其实五祖才是最大的胜利者，因为他发现了一种禅宗光大的新途径，那就是——顿悟。

棒喝

何来尘埃？



2

烦恼即菩提

唐神龙年间,内侍薛简奉旨邀六祖慧能大师北上京都,慧能上表唐中宗李显,表示自己身体不好,愿终老草溪山林。薛简为了回宫好交差,便有了与慧能大师的这番问答。

薛简问:“京城的禅德都说,要想得道,必须坐禅习定。若不因禅定而得解脱的人,世上几乎不存在。不知大师您认为怎么样?”

六祖说:“道由心悟,岂是坐出来的?”

薛简说:“弟子回去后,皇上必问,愿和尚慈悲,指示心要。”

六祖说:“道无明暗,明暗是代谢的意思。明暗无尽,也是有尽,相对立名罢了。”

薛简说:“明喻智慧,暗况烦恼。修行者,倘若不以智慧照破烦恼,无始生死,凭何出离?”

六祖道:“烦恼即菩提,无二无别。若以智慧照烦恼者,只是一些二乘小见识,属于羊鹿等有情的根机。凡是大智慧上根基的人,都不是这样的。”

薛简问:“如何是大乘见解?”

六祖道:“其实明与无明,其性无二。无二之性,即是实性。实性

者,处凡愚而不灭,在贤圣而不增,住烦恼而不乱,居禅定而不寂,不断不常,不来不去,不在中间,也不在内外,不生不灭,性相如如,常住不迁,名之曰道。”

拈花

烦恼即菩提。所谓的“烦恼”,即是指有情众生的身心发生恼、乱、烦、惑等妨碍觉悟的精神迷惑。因此,各种情绪和欲望,包括一切世俗想法及认识活动等,都是烦恼。人们在有意识或无意识间,为达到我欲、我执的目的,常沉沦于苦乐境域,而招致烦恼的拘束。烦恼的根由多为贪、嗔、痴,又称三毒,是诸苦的根源。人生一世,可能遭遇种种莫名烦恼,这就引出一个问题:如何对待烦恼?

六祖慧能用“明”的智慧去照“无明”的烦恼,认为“实性”很重要。“实性”即真实的本性,只有观照自己的本性,才能“住烦恼而不乱”。当烦恼“常住不迁”,无法改变之时,即萌生追求解脱的万劫不复的道。也就是说,只有“住烦恼”的同时才彰显一个人的菩提,所以,只有当即放下!放下即是轻松,放下即是解脱。时时观照自己,净化自己的心灵,明心见性,身心自在,人生方能处处做主。

棒喝

当即放下!



3

三岁与八十岁

鸟窠禅师因栖息于秦望山一棵盘根错节的松树上而得名。

唐宪宗元和年间，诗人白居易出守杭州刺史时，入山拜谒鸟窠禅师，见禅师盘踞在如华盖的枝桠上，先问答了一番禅师居处危险和诗人的人生险恶后，诗人又问：“如何是佛法大意？”

禅师说：“诸恶莫作，众善奉行。”

诗人说：“这话连三岁的小孩都知道。”

禅师说：“三岁的小孩虽道得，八十岁的老翁却行不得。”

拈花

“诸恶莫作，众善奉行”。这是世人常常挂在嘴边的口头禅，但大多只溜达在嘴边，不往心里去。佛教注重因果报应，种什么样的因，得什么样的果报。要想人不知，除非己莫为。怎样行“众善”？善有善言善行善意，大善中善小善等，说起来容易做起来难。佛经上讲的六度波罗蜜第一度就是布施。俗话也说得好：“要想得到，必先施予。”要想