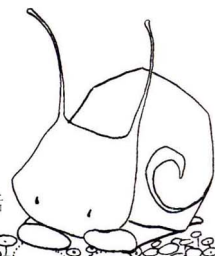


慢慢禅

路勇·著
韩淑萍·绘

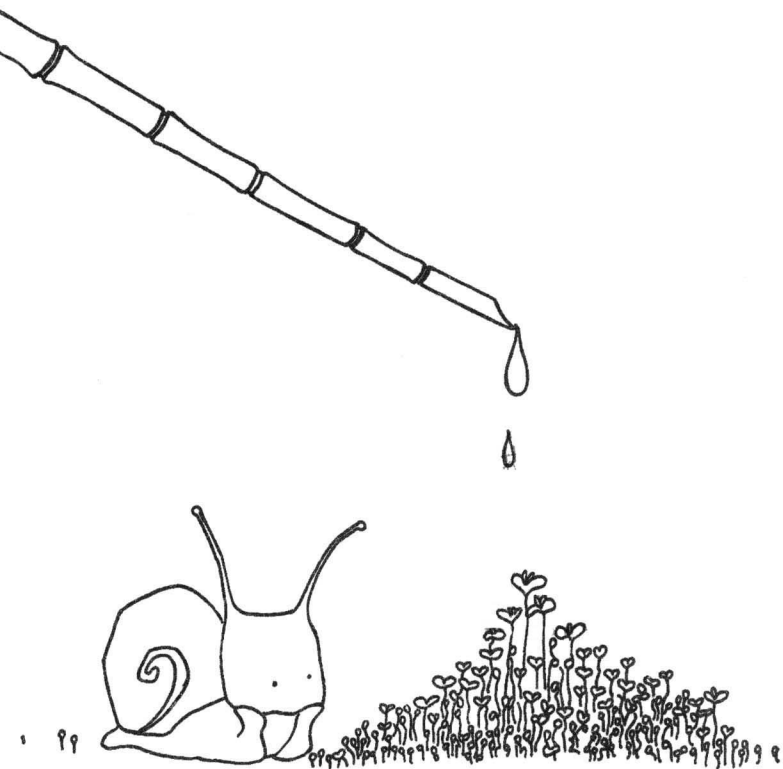
一只蜗牛，映照你平凡的伟大
一点禅意，开释你纷繁的生活



东方出版社

慢慢禅

路勇·著
韩淑萍·绘



東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢慢禅 / 路勇 著; 韩淑萍 绘. —北京: 东方出版社, 2012

ISBN 978-7-5060-5554-3

I . ①慢… II . ①路… ②韩… III . ①禅宗—通俗读物 IV . ① B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 254408 号

慢慢禅

(MANMANCHAN)

作 者: 路 勇

绘 画: 韩淑萍

责任编辑: 傅跃龙 傅 愈 王丽娜

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京市文林印务有限公司

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—7000 册

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/20

印 张: 14.2

字 数: 203.28 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5554-3

定 价: 28.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012



前言

一只蜗牛的一点禅意

一转眼，笔耕的岁月走过了十年有余，许许多多的方块字绽放于报刊。笔者如歌者，歌者享受粉丝关注的点滴目光，笔者也希望总有一些文字被喜欢，被铭记。终于，有一本书来到自己的案头，也飘向熟悉或陌生的朋友面前，这对我是一件无比惬意的事情。

回顾我十余年的创作，曾经涉及过很多方面，比如朦胧体诗歌，比如励志体美文，比如时事评论，等等。然而，禅文却是之前没尝试的题材，禅文的深奥就像现代人对诗歌的态度，总认为诗歌是看不懂的，而诗人也是摸不透的。在我最初的印象中，许多的禅宗故事也太过深奥，那些幡然悟得的佛理禅意，多多少少有些牵强的意味。

后来，借着去各地参加笔会的机会，我游览了不少的名山大川，也结识了一些禅宗大师，让我对禅宗有了更直接、更深刻的认识。我知道，很多人并没机会走向庙宇，更别说得到大师的开导。于是，我考虑摒弃晦涩的开悟，用更为简单生动的故事，揭示禅宗的原味和真意，从而让读者达到“读禅就是参禅”的效果。

而在创作这本书之初，作家李铎的一句话给了我很大启发：禅不是教人励志、上进，而是启智、静心；禅不是向外界索取，而是追求内在幸福。显然，禅文是有别于市面上泛滥的励志文的，禅文是启智静心的智慧，也是内心和谐的追逐。可以说，禅文之美透着绝对的真诚和善意，可以让读者心灵得到充分的滋养和慰藉。

也曾经有朋友对我说，禅文和禅的力量是微小的，很难达到立竿见影的效果。我笑着回答，山路上的蜗牛哪怕背着一间房子般的壳，依旧扬着骄傲的小头颅，翻山越岭地奔向自己的目的地。虽然我们不知道蜗牛抵达的准确时间，但是我们能否认可爱的蜗牛也在参禅，在体味一种“慢慢禅”的奇妙吗？

慢慢禅，是一种练达的处世态度，不管是读禅者还是讲述者，只要对禅有一种探知的执著和坚守的热情，那么必将有心境通透的时刻。



目录

第一章 不刻意的幸福

- 003 / 不刻意的幸福
- 007 / 十年寂寞
- 009 / 永葆童心
- 011 / 只要一片阳光
- 013 / 阳光不锈
- 015 / 把微笑挂在脸上
- 017 / 收获欣赏
- 019 / 和谐
- 021 / 好书不厌百回读
- 025 / 心安是福
- 029 / 明日系今日梦
- 031 / 禅如凉茶
- 034 / 惬意的境界
- 036 / 缺而不憾
- 038 / 心晴

第二章 你以为你是谁

- 043 / 你以为你是谁
- 045 / 扶自己一把
- 049 / 访客
- 051 / 隔一段距离
- 055 / 参照物
- 057 / 山谷的回声
- 059 / 哈哈镜
- 061 / 享受自己
- 064 / 手心里的尊重
- 066 / 自己的法号
- 068 / 怨僧
- 070 / 将你的尊重进行到底
- 072 / 点亮自己
- 075 / 律己
- 077 / 否定自己

第三章 因满而足

- 083 / 因满而足
- 085 / 不怕慢，只怕站
- 089 / 鞋里的沙
- 093 / 删除不愉快
- 095 / “敲”经文
- 097 / 在风中放置竹篮
- 099 / 转移悲伤
- 102 / 放开不是放纵
- 104 / 人生的另一面
- 107 / 兴趣
- 109 / 因爱生情
- 111 / 种善因得善果
- 113 / 给生活一张笑脸
- 117 / 人比人
- 119 / 把自己做到最好

第四章 木鱼上的尘埃

- 123 / 木鱼上的尘埃
- 125 / 坚持除尘
- 127 / 粗粮与经典
- 129 / 不想过每天都一样的生活
- 133 / 暗道
- 135 / 爱美之心
- 138 / 适时勇敢
- 140 / 下一步
- 144 / 微笑的能力
- 146 / 行动一回
- 148 / 再切薄一点
- 150 / 阅读经书
- 152 / 红日和明月
- 156 / 援手
- 160 / 三个和尚找水吃

第五章 闹市里的佛

- 165 / 闹市里的佛
- 167 / “潮”佛
- 169 / 佛在心头
- 171 / 你是你的弥勒佛
- 175 / 梦中的佛
- 177 / 你是我的眼
- 180 / 寻佛
- 184 / 天王的禅心
- 186 / 网上布施
- 188 / 做不到
- 190 / 逐梦不迟
- 194 / 直下承担
- 196 / 艺僧
- 198 / 佛像是用心来做的
- 200 / 无言

第六章 植物的痛感

- 207 / 植物的痛感
- 209 / 花枝和手
- 213 / 花期
- 215 / 花香一缕
- 217 / 飞翔的草籽
- 219 / 不错过一夜花开
- 221 / 做一棵树
- 225 / 茶以稀为贵
- 227 / 种植快乐
- 229 / 野草的佛心
- 233 / 青柿子
- 235 / 杨柳不分
- 237 / 太阳花
- 241 / 初秋的西瓜
- 243 / 玫瑰的心

第七章 最聪明的动物

249 / 最聪明的动物

251 / 大象报恩

255 / 燕归来

259 / 吴牛喘月

261 / 放生巴西龟

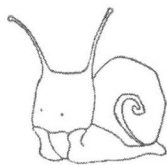
263 / 宠物的佛心

267 / 不侵犯鼠

269 / 狗的忍耐度

271 / 公鸡打鸣

273 / 冬眠的刺猬



第一章

不刻意的幸福

【不刻意的幸福】

宗一禅师很景仰慧因禅师，他一直盼望能和慧因禅师聚首，喝喝幽香的茉莉花茶，聊聊经书和佛事。

明了宗一禅师心事的小沙弥说：“师傅，要去见慧因禅师，何难？我给您准备一架马车，备好充足的干粮，明天就启程陪您去。”

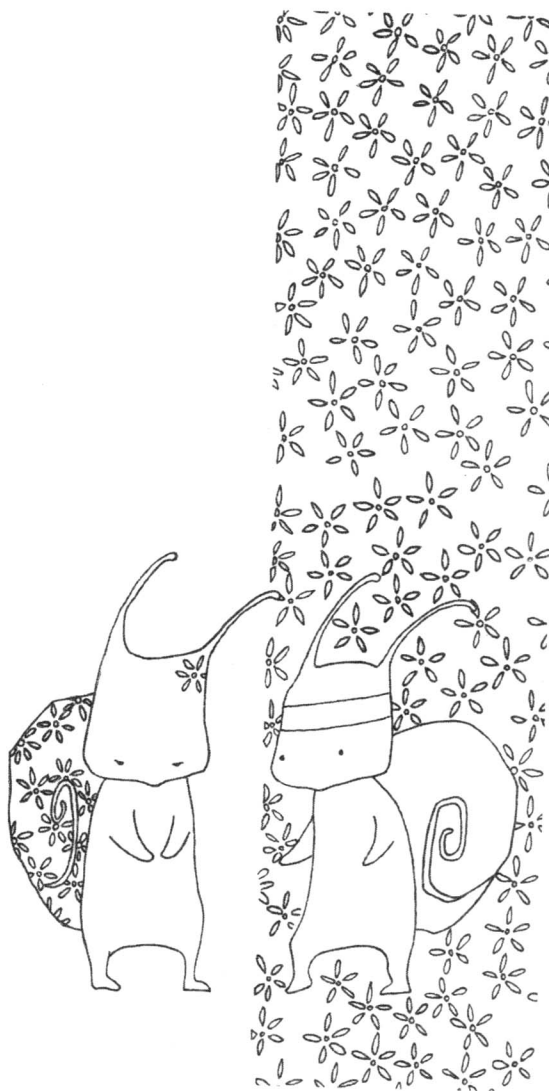
宗一禅师摆摆手，说：“虽然不过一周的行程，但是贸然到访，或许对慧因禅师，是一种不礼貌的打扰。”

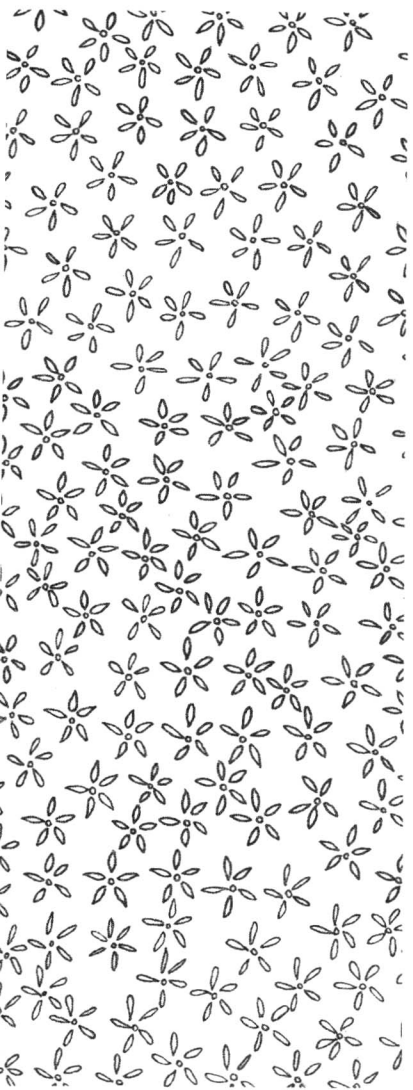
小沙弥道：“要不，由我先去禀报，如果慧因禅师有暇，我们再去不妨。”

宗一禅师依旧摆手，说：“我去见慧因禅师并无紧要事，如此大张旗鼓实在大可不必，何况这同样也是一种打扰。”

小沙弥自知说服不了宗一禅师，也就不再提两位禅师相见一事。

最终，宗一禅师还是见到了慧因禅师，并且进行了非常愉快的交流，而两位禅师得以聚首，缘于一次大规模的佛法大会，两位禅师都在受邀请之列。





水到渠成是一种不刻意的幸福

见面时，慧因禅师笑着说：“想不到，我们的第一次见面来得如此美妙。”宗一禅师才明白，慧因禅师心底也有相见的渴望。

相聚的美妙，不仅在于对相聚的期待，更在于相聚的不刻意，不刻意安排的相聚，也是一种奇妙的缘分，这样的相聚来得也更美。



水到渠成的幸福也是一种美，这样的美像佛主祥和淡定的脸，像没有伴奏的轻吟浅唱，像清澈透亮的山涧清泉。工夫不负有心人，不刻意并不是无心，淡定从容中，更能得见用心之深。

十年寂寞

来到家乡破败的老禅寺，我见到久违的一心禅师。

上次拜访老禅寺，那还是十年之前，那时候的我更年轻青涩，一心禅师也比现在精神得多。当时，由于种种原因，老禅寺便只剩下一心禅师这个寂寞的“光杆司令”了。没想到，十年过去了，老禅寺依旧只有一心禅师，并无其他僧人。一心禅师竟然寂寞地走过了十年，这给我带来了巨大的心灵震撼，让我心绪久久不能平静。

当有机会和一心禅师交流时，我忍不住问一心禅师：“十年寂寞，您到底是怎么捱过来的？”

一心禅师说：“如果把寂寞当做一种痛苦，那么十年的时光真的要‘捱’着过。可是，贫僧并不认为寂寞就是一种不快的体验，其实寂寞也可以是人生的营养。”

我不解：“寂寞不是毒药也就罢了，怎能把寂寞当做营养，您不是在故

弄玄虚吧？”

一心禅师说：“这绝不是故弄玄虚，红尘的喧嚣躲都躲不过，禅寺的宁静其实也是可遇不可求的。”

我似乎若有所悟，但其实依旧不完全明白：“寂寞真的有助于向佛吗？”

一心禅师接着说：“寂寞是没有杂质的人生，寂寞让贫僧更接近自己的内心，也能更好地参禅礼佛。”

我还是忍不住问：“真的就没有排解寂寞、逃避寂寞的念头吗？”

一心禅师淡淡地说：“寂寞十年，有风为伴，有雨为伴，好听的鸟叫也时常相随。其实，这样的寂寞有一种值得回味的诗意，这样的诗意足以抵挡所有寂寞的负能量。”

于是，我终于明白，一心禅师十年寂寞，其实并不寂寞。



或许有人认为，寂寞的修行是一种巨大的痛苦，在痛苦中的参佛难言快乐。然而，时光之河的河水流动时，有风、有雨、有鸟鸣，寂寞的修行也是充实而丰盈的。其实，寂寞并不足以打败任何人，打败人心的往往是自己本身。