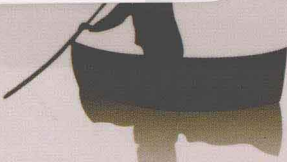


吴平 吴士蓉 李雪锋
编著

禅 趣人生



研究出版社

编著 吴平 吴士蓉 李雪锋

禅

趣人生



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

禅趣人生 / 吴平, 吴士蓉, 李雪峰编著.

—— 北京: 研究出版社, 2013.2

ISBN 978-7-80168-758-6

I. ①禅…

II. ①吴…

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(2013)第008525号

责任编辑: 傅旭清 责任校对: 张 璐

特约编辑: 袁永松 封面设计: 李沙沙

设计监制: 梁定武

出版发行: 研究出版社

地址: 北京市东城区沙滩北街二号中研楼

电话: 010-55602355

网址: www.yjcb.com E-mail: yjcbfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京天来印务有限公司

版 次: 2013年10月第一版 2013年10月第一次印刷

规 格: 880毫米×1270毫米 1/32

印 张: 10印张

字 数: 156千字

书 号: ISBN 978-7-80168-758-6

定 价: 36.00元

前言

禅，与其说是宗教，不如说是一种生活的智慧；与其说是信仰，不如说是一种独特的思维方式。凝聚着东方智慧的禅宗，以其对个人生命和心灵的关注，以其对真实人生的追求，越来越引起人们的兴趣和喜爱。

中国禅宗是唐宋时期无数杰出的禅师创造的。他们生活在青峰翠岩下、枯藤老树间，或互斗机锋，或棒喝交加，或指天笑月，纵情潇洒而风流。他们的出家不是逃避尘世的喧扰，而是寻求人生智慧的特有途径。他们强调自尊、自信、自立，敢于否定佛祖崇拜，敢于离经叛道，从而完成了中印文化的交融，开创大智大慧的中国禅宗。它流光溢彩，博大精深，洋溢着中华文化特有的风采和魅力，蕴涵着令人叹为观止的佛教智慧和人生智慧，至今仍不失为中华民族文化的一座独特的丰碑。

一千多年来，禅宗吸引了不少文人士大夫，从而成为他们精神生活的一部分。在他们看来，禅可以使人们把握自己、肯定自我、热爱人生，使之心灵自由、奔放、果决、豁达，充满自信；在不愉快的人生中保持愉快的心情，把世俗的功名看得淡一些，从而生活得洒脱一些，再洒脱些。禅宗虽然是中国文化的杰作，但通过历代的文人士大夫的参与和弘扬，对中国文化的各个领域产生

了深刻而久远的影响。可以毫不夸张地说，如果没有禅宗，一千多年来的中国文化就不免有所失色。

在公元12世纪左右，日本来华僧人荣西将临济宗禅法传入日本。公元13世纪时，日本来华僧人道元又将曹洞宗禅法传入日本。从此禅宗不仅在日本得到了巨大的发展，而且深深渗入了日本人的生活以及社会文化的各个层面，成为日本文化的支柱。

20世纪初，铃木大拙等人相继把禅宗传到欧美，使东西方文化在更深层的精神领域中交融。西方现代科技和工业生产的发达，猛烈地冲击了传统的生活方式、思想和感情；现代生活的快节奏，加上经济危机，使人们处于迷惘之中，无法预测自己的未来。西方人在物质生活日趋丰富的同时，精神生活却相对空虚。在一些人看来，禅宗无疑是挽救西方人心理危机、填补他们心灵空虚的灵丹妙药。在今天的西方，禅学机构和禅定中心纷纷建立，禅宗已经逐渐渗透到西方文化的各个领域，大踏步地走向了世界。

当今，不论在西方，还是在东方，参禅已趋时尚。在有些地区，从政界要人到普通员工，无不利用节假日到寺院去寻师问禅，向现代的禅师请教如何驱除烦恼，如何才能生活得洒脱自在，甚至有一些人在住宅之中就辟有禅室。但更流行的作法是：当你被人生的种种烦恼包围或当你被沉重的工作压得喘不过气来的时候，读一点充满人生智慧的禅宗语录，可以帮助你放下一切，进入一个无忧无虑的境界。于是乎，禅宗智慧成了一种世俗利欲纷争的

一帖清凉剂。当然这是否有违禅宗本旨，还待探讨。因为禅并不全是驱除烦恼，应是生活的智慧和艺术，禅的宗旨不是要人们逃避现实生活，而是要人们在现实生活中承担责任和义务，发扬人性中的真、善、美，抛弃狭隘和自私，增长智慧，培养爱心。禅的终极意义是积极入世的，是面向社会人生的。

禅，并非天上的云彩，可望而不可及；禅，其实就在人们的日常生活之中。我们希望读者能从本书中得到一些禅趣，也希望读者阅后对人生会产生更深刻的见解。

本书在编选过程中，尚有个别作者还未联系到，希望见书后与我们联系，以便按有关规定支付稿酬。

目 录

禅趣人生

读一点禅 袁 宾	002
人生真相与生命意义的寻求 方立天	016
谈 禅 张培耕	022
健康随想 何士光	033
生命是一种奇迹 [法]一行	037

禅的境界

春来草自青 葛兆光	042
水月镜花 伍立扬	046
禅是什么? 李林	049
致友人书 王志铭	053

参禅悟道

传法偈 梁实秋	058
禅家的语言 朱自清	061

顿悟的人生 赖永海	066
云 水 林清玄	072
禅 病 黄复彩	076
承真寺参禅 苏 晨	083

平常心是道

惟 心 梁启超	088
逍遥游辞引 杨 度	091
禅房花木深 王开林	096
养 心 费振钟	104

禅外说禅

说“回家” 钱钟书	108
人生絮语 季羡林	113
摩罗小品 唐 弢	118
坐井观天记 金克木	126
“禅”的禅外说 张中行	131

禅与生活

饮茶的滋味 傅语人	144
读书的滋味 印 川	148
想做就去做 叶明媚	151
舒心适意，悠闲恬淡 任晓红	154
禅与柔道 [美] 林仙	157
禅与剑术 [日] 高野武义	160

禅与文学

论语录体之用 林语堂	164
我在美丽的日本 [日] 川端康成	168
沾泥残絮 冯 至	185
诗与禅随笔 陈文新	191
诗意禅意 知缘村	205
纯诗纯禅 延 王	210

禅与艺术

艺术三昧 丰子恺	218
-------------	-----

禅与绘画艺术 [日]铃木大拙	221
禅与艺术 李家振	230
禅 石 李玉朝	241

禅与漫游

游西天目 郁达夫	248
天目山中笔记 徐志摩	257
重阳节游灵隐 钟敬文	263
枫桥的梦 柯 灵	268
大同的再游 郑振铎	272
旅晋五记（选二） 施蛰存	277
僧寺无尘自清 陈从周	281
一日佛门 郭淑敏	285
佛寺风铃 车 林	291
京洛四季（选九） [日]东山魁夷	294

禅趣人生



读一点禅

袁宾

读一点禅，增添一份人生的自信。

晚唐时候的本寂禅师，法号为曹山，是曹洞宗的开山祖师之一。有个僧徒慕名来参拜曹山，并问：“古代高僧说：人人都有，人人具足。请问大师，弟子身处凡尘，是否也有、也具足呢？”曹山说：“伸出手来。”僧徒莫名其妙，伸出了一只手。曹山握住他的手腕，认真地数起手指来：“一，二，三，四，五。足！”

故事里的“具足”是具备充足的意思，“人人具足”是禅家常语，意谓每个人都充分具备了成佛的一切条件。成佛是参禅的目标，那个僧徒对于自己能否成佛显然心存疑虑。

瞧，你的手也有五只手指，与佛手一样。禅师用最普通的事实说明了“人人具足”的道理，帮助他解除了疑虑。

今天的一般人自不会将宗教性质的成佛作为人生目

标，然而随着时代的进步，思想的解放，理应有崇高的追求。事实上，许多人胸有远大志向，千万青年期盼做事业的成功者。在工作不顺利的时候，在竞争场中处于下风的时候，在多年奋斗一朝失败的时候，在烦闷疑惑气馁心灰之际，你不妨伸出手，数数自己的手指：

一，二，三，四，五。足！

你也许会受到启示，找回自信，也许会有人猛然警醒，跃身而起，充满再搏夺胜的勇气。

唐代僧人法常去江西参见著名禅师马祖道一，提出了禅者最感兴趣的问题：

法常问：“如何是佛？”

马祖答：“即心是佛。”

法常一听，当即大悟了。后来他住持明州（今浙江宁波一带）大梅山，也成了著名禅师。

禅宗在中唐时代提出“即心是佛”，很快成了脍炙人口的禅语，其语意为“心就是佛”或“此心就是佛”。大意谓人人具有平等的佛性，佛性便是心，故心便是佛，领悟了这个道理，便“见性成佛”。这就是说，不须向外寻求佛法道理，佛法就在各人自己心中。晚唐五代的道希禅师这样回答学人：

学人问：“如何是正真道？”

道希答：“骑驴觅驴！”

自己骑着驴子，却又到处寻找驴子，这不是很可笑吗！“即心是佛”和“骑驴觅驴”从正反两个方面告诫学人：必须充分地重视自我，确立自我在参禅学道中的主体地位。

从印度传来佛教思想的同时，也传来了佛教历史和佛教神话中的一大批佛祖神祇。这些佛祖神祇神通广大，法力无边，天上地下，无处不现，随时可给人们带来幸福，造成灾难。于是，教徒们惶恐颤栗，顶礼膜拜。人性的懦弱化为盲目的迷信，精神的重压造成人格的屈从。在这种情形下，禅宗响亮地提出“即心是佛”，不啻是三月春雷、久旱甘霖呀！“自古至今，佛只是人，人只是佛。”（百丈怀海语）大师的论断不啻是打开广大教徒沉重精神枷锁的金灿灿的钥匙呀！就在这种时候，我们又听到了另一位禅界大师宣鉴的呵佛骂祖声：

我对先祖的看法就不是这样！这里没有什么祖师佛圣，菩提达摩是老臊胡，释迦牟尼是干屎橛，文殊、普贤是挑粪汉。

对先佛先祖痛快淋漓的否定，表现了禅师对于自心是佛，对于现实人生十足的饱含激情的信心。中晚唐时代出现的呵佛骂祖的禅家施設，实际是对“即心是佛”观点的补充

与响应，是从另一角度帮助学人解除执著和疑惑，坚定自参自悟自成佛的信念。

五代时期的智洪禅师这样回答僧徒的提问：

僧徒问：“如何是佛？”

智洪答：“即汝是。”

即汝是：你就是！这是值得玩味的禅语，从“即心是佛”的一般判断发展到了“即汝是佛”的具体肯定。超越一切参学修道过程，直指每个普通人当下是佛。鼎盛时期的禅界拥有一批杰出的思想者，此时禅思想的锋芒已在客观上越出了宗教修行的界限，一定程度地揭示并肯定了人的至尊地位与崇高价值。联系禅家对打坐拘束身心的批评及提出随心适性的平常心理论，可以看出，优秀禅师已把对人本身的关注纳入自己的思考范围。它不仅具有宗教革新意义，而且具有更深刻更广泛更积极的人类文明意义。如果每一个人都能真正认识自身的宝贵价值，无疑会从根本上树立起崇高的人生信心，最大限度地发挥人的能动作用，建设美好富足的精神与物质文明，而每个建设者必然会是事业有成理想如愿的高尚的人。

读一点禅。领受一份创新的勇气。

禅宗虽以“禅”名宗，却反对传统的坐禅修习的方式。
南岳系始祖怀让大师说：

磨砖既不成镜，坐禅岂能成佛？

六祖慧能则抨击“长坐不卧”的修行法门“是病非禅”。
他责问：“长坐拘身，于理何益？”马祖道一（709—788年）
和石头希迁（700—790年）以下，禅林又兴起不读佛经
的风气。《临济语录》里记载着这样一则故事：

有一天，王常侍来禅寺访问，和住持义玄禅师一起参观僧堂。
常侍问：

“运一堂僧人读经吗？”

“不读经。”义玄答。

“学禅吗？”

“不学禅。”

常侍十分疑惑地问：“经又不读禅又不学，究竟干
什么？”禅师充满信心地回答说：

“他们都能成佛作祖的！”

不用拘束身心地坐禅，不用长年累月地读经，当修行者们
从这一系列僵硬死板的形式桎梏中解放出来，他们的心灵
是多么舒适轻快，多么活泼自在！“一念若悟，众生是佛。”

(慧能语)如此随心适性、简捷易行的顿悟解脱禅法，怎么会不吸引社会各层次的广大人众呢！历史已经证明，禅宗的勇于改革造成了它数百年的兴盛局面，获得了巨大的成功。

今人读禅，启发多多！

细读唐宋时代的禅语，随处可发现新鲜的东西，可以感受到禅者不甘守旧、乐于创新的精神。

唐代中叶的禅僧曾经精心编制了“释迦拈花，迦叶微笑”的美妙传说，将禅宗的源头追溯到如来佛的身上。此时的永嘉玄觉禅师（665—713年）也在他的禅学长诗《证道歌》中歌咏过“如来禅”：

顿觉了，如来禅，六度万行体中圆。（六度万行：指一切修行解脱法门）

诗句的思想与拈花微笑故事的旨意是一致的。但到了晚唐时候，禅林又否定了前人肯定的“如来禅”，转而推崇更新鲜的“祖师禅”了。慧寂禅师（814—890年）就曾这样批评他的师弟智闲：

汝只得如来禅，未得祖师禅。

这显然是因为从中唐到晚唐，五家创立，各具宗风特色，机锋妙语，一时遍播禅林，禅宗不断推出新的思想，“祖