

的  
经  
典  
禅  
意  
美  
文

# 参透凡尘



美文不分国界、名气，  
只贵在有情、有理、有意，即情真、理切、意深。  
愿读者能于繁忙的工作学习之余，  
撇开尘世喧嚣，展卷阅读。

走进名家的心灵深处，  
体验不朽名篇的智慧与  
美。生命中瞬间的感悟，  
定格为永恒的经典。一  
本温情的合辑，亲情的  
温馨，爱情的甜美，友  
情的珍贵——一篇美  
文，一种感悟。一本智  
慧的合辑，生死的感悟，  
人性的较量，成败的体  
验——徜徉经典，收获  
无限。篇篇美文，段段  
经典，字字珠玑，句句  
金玉，闻者心田，激励

经典美文系列丛书



陕西出版传媒集团  
太白文艺出版社

经典美文系列丛书

的  
经  
典  
神  
意  
美  
文

参透凡尘



邓秀珍◎编著

陕西出版传媒集团  
太白文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

参透凡尘的经典禅意美文 / 邓秀珍编著. — 西安:  
太白文艺出版社, 2013. 9  
(经典美文系列丛书)  
ISBN 978 - 7 - 5513 - 0596 - 9

I. ①参… II. ①邓… III. ①散文集 - 世界 IV.  
①I16

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第215396号

## 经典美文系列丛书

### 参透凡尘的经典禅意美文

编 著 邓秀珍  
责任编辑 王大伟 李 丹 曹 甜  
封面设计 飞展书装  
版式设计 法思特书装

出版发行 陕西出版传媒集团  
太白文艺出版社  
(西安北大街147号 710003)  
E-mail: tbyx802@163.com  
tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司  
印 刷 北京海德伟业印务有限公司  
开 本 787毫米×1092毫米 1/16  
字 数 185千字  
印 张 15  
版 次 2013年9月第1版第1次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0596 - 9  
定 价 29.80元

---

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄印刷厂质量科对换  
邮政编码 101300

# 前 言

禅，是来自印度的佛教思想与几乎和它同时产生的中国古老儒道文化相结合后，产生的一种清奇文化形式和思想方法。它给中国及日本等周边国家和地区，在思想、文化和艺术等方面打开了一扇扇玄妙之门，令历代无数文人墨客陶醉其中。

禅对我们的日常生活有很深刻的理解，禅宗认为：“所有的烦恼与冲突都是源于对万物的分别和执著，而事实上万物是统一的、连续的。觉悟就是了悟万物为一体，是实现自我，也是领悟到万物独存，领悟到‘一即一切’。”

作家林清玄曾经说过：“想要开始不平凡的自性，唯有从平常的禅心入手。”禅学是一门生活的智慧和艺术，特别是在这个快节奏的现代社会，禅的确能在我们的内心世界洒下清凉的甘露。

禅不是通过理性的思维和观念上的接纳就能领会的，它必须通过生活中的体验，把感情和理智融合起来，让行动和思想达到一致，从虚幻、贪念和成见中解脱出来；禅宗的思想也不是理性的文字和概念能够传递的，光用语言文字来讨论禅是不可行的，正所谓“言语道断”。

当代日本高僧铃木大拙说：“禅是见性的方法，并指引我们挣脱桎梏走向自由的道路……”禅之道，用于修身可以让人洞悉生命的真谛，用于养心可以让心聆听生命的宁静。以禅养心少不得修、悟、觉、慧：修的是禅心、悟的是诚心、觉的是本心，慧的是凡心。

禅如自然，生活即禅，顺应禅道，宁静淡泊。日常生活中的吃饭睡觉、担水劈柴是禅，甚至一句话、一个手势也都可以表示禅。禅就是生活，以禅来净化生

活，落实觉悟人生的理念；生活就是禅，以生活来体现禅的功能，落实奉献人生的理念。在生活中修行，在修行中生活。处处体会生活禅，时时拥有禅生活。

一个心如明镜的人，镜前的万物都能看得清清楚楚；而一旦用心去思量、祈愿、攀缘，那么这面明镜就会蒙上尘土，就会看不见万物的形象。因此，禅的目的就是擦掉我们心灵上的灰尘，扭转我们这些现代人生活意志萎靡的趋势，改善我们的生活。正如一位禅师所说：“禅是对生命完整意蕴的领悟。”

人应该“诗意地栖居”，但现实中抵达这一目标的道路漫长而遥远。但我们可以先行抵达内心的诗意小屋。可以通过美好的阅读来感受一种心灵的温润和宁静，在劳烦红尘中实现短暂的出离和解脱。这是一种如渴饮般的要求和期望。

《参透凡尘的经典禅意美文》出于读者对禅意美文的喜爱，精挑细选了一部分名家的作品。聆听仁者、智者呓语，感受禅诗意般的清欢美好。柔软的心需要这些诗意来暖化，好的品行需要清凉的禅思来引导。在阅读中，以初心观照世间万物，触目随缘都是心光，幽幽而任远，得大自在，解脱尘世的种种烦恼，感受随时随地都是清欢的人间好时节。

# 目 录

## 第一章 一花一世界

清静之莲 .....	3
我是禅花一朵 .....	5
我的水仙 .....	6
没有一棵会倒下 .....	9
寻找一处桃源 .....	10
对一朵花微笑 .....	13
一朵一朵棉花开 .....	15
一朵栀子花 .....	18
每一棵草都会开花 .....	19
野地桃花 .....	21

## 第二章 云卷云舒人生路

坐看云起时 .....	25
为一朵云让路 .....	26
睡在风里的蒲公英 .....	28
生 命 .....	30
生命的秧田 .....	32
梦中的眷恋与怀想 .....	35
人，不小心就成了碎片 .....	38
人生是诗意还是失意 .....	40

天地未老 .....	42
霞光是太阳开出的花 .....	44

### 第三章 明镜止水皓月禅心

云水禅心 .....	49
禅的淡泊与宁静 .....	52
禅的浅滩 .....	54
心砥菩提亦空明 .....	56
人最难摆脱的便是名利欲 .....	59
精神的三间小屋 .....	62
点一盏心灯 .....	65
追求出人头地的利弊 .....	66
梦中田园 .....	68
沐浴雨声 .....	70

### 第四章 细品茶韵参禅音

茶 禅 .....	75
茶里般若壶中味 .....	77
洗却红尘好静 .....	81
饮茶的滋味 .....	85
说 茶 .....	87
风庐茶事 .....	92
流水香韵寄禅心 .....	94
晨钟暮鼓禅音 .....	98
茶、茶、茶 .....	101
不在茶馆，就在去茶馆的路上 .....	102
听泉煮茗禅意开 .....	104

## 第五章 菩根本无树

春 月 .....	111
窗外的风景 .....	113
乡 居 .....	115
花 坞 .....	118
珍珠鸟 .....	120
小木屋 .....	122
春天过去了 .....	123
对樟树的一点观察 .....	125
楼头听鸟 .....	127
一路阳光 .....	129
盲人捕鸟 .....	131
放下执著，在繁忙人生中实现自在 .....	134

## 第六章 一念放下，万般自在

生命之诗 .....	139
只活一个夏天的甲虫 .....	141
梦的背面 .....	143
如何看待“只在乎曾经拥有” .....	147
活在当下 .....	148
山 芋 .....	151
看 鸟 .....	153
另一种珍爱 .....	155
三种人生态度 .....	157
从容品尝生命的滋味 .....	160

## 第七章 有事随缘，皆有禅味

舌尖上的初恋 .....	165
--------------	-----



寻你，然后不见 .....	167
花 心 .....	168
人到中秋 .....	172
走运与倒霉 .....	173
论人世的痛苦 .....	175
会走路的梦 .....	176
顿 勤 .....	178
矛盾在哪里 .....	182
像水一样流淌 .....	184
捉迷藏 .....	186

#### 第八章 依循佛理，护心养性

谛 听 .....	195
花香弥漫的深山古寺 .....	197
在哲蚌寺看晒佛 .....	199
常州天宁寺闻礼忏声 .....	206
天目山中笔记 .....	208
东林尘外踪 .....	209
记五台山佛光寺 .....	215
佛无灵 .....	218
象峰净土 .....	221
在梨花与佛之间 .....	223
仁者永怀无尽意 .....	226
古 刹 .....	230



# 第一章

## 一花一世界

世尊拈花，迦叶微笑，禅由是诞生，由是开花结果。一花一世界，一沙一天堂。在这扰攘喧闹的人世间，禅的美在于无声。无声，因而心领神会，以心传心，心心相印。

# 清净之莲

林清玄

偶尔在人行道上散步，忽然看到从街道延伸出去，在极远极远的地方，一轮夕阳正挂在街的尽头，这时我会想，如此美丽的夕阳实在是预示了一天即将落幕。

偶尔在某一条路上，见到木棉花叶落尽的枯枝，深褐色的孤独地站边，有一种萧索的姿势，这时我会想，木棉又落了，人生看美丽木棉花的开放能有几回呢？

偶尔在路旁的咖啡座，看绿灯亮起，一位衣着素朴的老妇，牵着衣饰绚如春花的小孙女，匆匆地横过马路，这时我会想，那年老的老妇曾经也是花一般美丽的少女，而那少女则有一天会成为牵着孙女的老妇。

偶尔在路上的行人陆桥站住，俯视着在陆桥下川流不息，往四面八方奔串的车流，却感觉到那样的奔驰仿佛是一个静止的画面，这时我会想，到底哪里是起点？而何处是终点呢？

偶尔回到家里，打开水龙头要洗手，看到喷涌而出的清水，急促地流淌，突然使我站在那里，有了深深的颤动，这时我想着：水龙头流出来的好像不是水，而是时间、心情，或者是一种思绪。

偶尔在乡间小道上，发现了一株被人遗忘的蝴蝶花，形状像极了凤凰花，却比凤凰花更典雅，我倾身闻着花香的时候，一朵蝴蝶花突然飘落下来，让我大吃一惊，这时我会想，这花是蝴蝶的幻影，或者蝴蝶是花的前身呢？

偶尔在静寂的夜里，听到邻人饲养的猫在屋顶上为情欲追逐，互相惨烈地嘶叫，让人的汗毛都为之竖立，这时我会想，动物的情欲是如此的粗糙，但如果我们站在比较细腻的高点来回观人类，人不也是那样粗糙的动物吗？

偶尔在山中的小池塘里见到一朵红色的睡莲，从泥沼的浅地中昂然抽出，开

出了一句美丽的音符，仿佛无视于外围的污浊，这时我会想：呀！呀！究竟要怎么样的历练，我们才能像这一朵清静之莲呢？

偶尔……

偶尔我们也是和别人相同地生活着，可是我们让自己的心平静如无波之湖，我们就能以明朗清澈的心情来照见这个无边的复杂的世界，在一切的优美、败坏、清明、污浊之中都找到智慧。我们如果是有智慧的人，一切烦恼都会带来觉悟，而一切小事都能使我们感知它的意义与价值。

在人间寻求智慧也不是那样难的。最重要的是，使我们自己的柔软的心，柔软到我们看到一朵花中的一片花瓣落下，都使我们动容颤抖，如悉它的意义。

唯其柔软，我们才能敏感；唯其柔软，我们才能包容；唯其柔软，我们才能精致；也唯其柔软，我们才能超越自我，在受伤的时候甚至能包容我们的伤口。

柔软心是大悲心的芽苗，柔软心也是菩提心的种子，柔软心是我们在俗世中生活，还能时时感知自我清明的泉源。

那最美的花瓣是柔软的，那最绿的草原是柔软的，那最广大的海是柔软的，那无边的天空是柔软的，那在天空自在飞翔的云，最是柔软！

我们心的柔软，可以比花瓣更美，比草更绿，比海洋更广，比天空更无边，比云还要自在，柔软是最有力量，也是最恒常的。

### 禅思禅悟

当我们发现美的时候，究竟是我们找到了美，还是美主动丰富了我们的眼睛？究竟是心灵装进了美，还是美闯入了心灵？

《莱根谭》里说道：“无事时，心易昏冥，宜寂寂而照以惺惺；有事时，心易奔逸，宜惺惺而主以寂寂。”也就是说，一切的外在状态都取决于内心，你想要如何选择，那么选择就会如何成就你。换言之，如果你明白了自己想要的，你就会拥有它。柔软的心也是如此，当你的心能够容纳万物时，一切的事物都是美的。心中有莲，则足下生莲。

且让我们在卑湿污泥的人间，开出柔软清静智慧之莲吧！

# 我是禅花一朵

本性法师

近日，主法福州开元寺水陆空法会。

法会现场，各色鲜花，点缀诸坛，很是庄严与善美。人人见之，心生欢喜。

从鲜花，我想到禅花。

正如胡兰成一语点破——禅是一朵花。

禅的起源，多唯美啊。佛陀拈花，迦叶微笑。

这让我想起，花的微笑，微笑的花。

唯美，是花的一面，也是禅的一面。

禅花的另一面，虽也唯美，却是令人感伤的了。

诸坛之外，竹篓子里，往往横卧或竖卧着一些枯花。花枯了，就被扔进竹篓，等待的命运，便是被抛弃，只是有的抛得文明，有的抛得野蛮。看枯花，谁会想到，枯的它曾经来自花营，曾经芬芳四溢，引得赞美连连。

“江国春风吹不起，鹧鸪啼在深花里。”雪窦禅师如是说。这是悲？还是喜？其时的深花，而今又在哪里？原来，桔花，便是其归宿与结局。曾经，在泰宁庆云寺，寺前寺后，自然山野，异草奇花，它们从不通知我们，便悄然竞相绽放。走过它们之间，我也想做禅花一朵，一如它们，开得那么奔放，那么洒脱，那么坦诚，那么至真，甚至那么肆无忌惮，那么不顾一切，不问有无观众，不计有无雨露，不究何时飘落，甚至无意知晓落花成泥后会被踏上什么、会被栽上什么，未来是轮回成花还是轮回成树。

一花一世界，一叶一如来。

禅花处处，那么，这个时空中，有多少世界？

在这多少世界中，我们会是禅花处处中的哪一朵？

我愿是那一朵：幽香山中，人迹绝至，归云落影，开谢自知。

### 禅思禅悟

每一个生命都是一种美好，可是，并不见得每个人都懂得体认这个美好，因而，那一朵朵禅花只在天长日久中逐渐枯败。如何能够使其保持住美好的容颜呢？本性法师说：“应当是悟。”有所悟，始当发现美；有所悟，始当赞其美；有所悟，始当悟其美；有所悟，始当有所为；有所悟，始当无不为。

## 我的水仙

王采玲

我喜欢水仙，它那冰清玉洁的姿态使我心醉。

我从家乡的花店里买了一只水仙的球茎，千里迢迢带到了北京，看到它，就感觉到了我跟家乡的某种关联。

故土难离，却又不得不离，故土难舍，却又不得不舍。漳州的水仙，不也离开它的故土，任人携往天涯海角，它来到我的家乡，又落入我的手中，这冥冥之中的牵连，令我对它产生一种混合着怜悯、痛爱和亲切的感情。

注视着它短暂的一生，使我心痛，美好的东西几乎都是短命的，如昙花，几分钟的开花期，几乎不容易被我们看到。

不过我的水仙还不太苛刻，容许我相对长久地凝望着它的花朵，它在我温情的注视中，显示了它生命最辉煌的时刻。

最初，水仙慢慢地从圆圆的花球里闪出它的枝叶，它是那么的优雅，静静地守在窗台的一角。每次，我在外面为生存奔波了一天，回到家，一看到它那绿油油的叶片，我的烦闷和疲倦就烟消云散，我孤寂的心灵就获得了短暂的安宁。

偏离球心的第一支叶茎，起先像胎儿在母亲的子宫里一样地蜷缩着，三四天后，它撑破外衣，首先露出的是叶片的中部，它的顶端还包在球衣里，使它看起来像弯着腰、正在聚集着最大力量的投铁饼的运动员。

阳光西斜时，它饱满的生命，终于挣脱球茎外衣对它的束缚，昂首直立，和球心正中长出的叶片，紧紧地靠在一起。

又一个早晨，水仙带给了我一份意外的惊喜，那两片叶片中间分明蕴含着一只小小的花苞，昨天它还像盖了头盖的新娘，不让人看到它的真面目呢，这是一只漂亮的浅绿色的花苞。

刚买来时，我用铅笔刀切下一小半花球，想切出一个漂亮的造型，却不小心切掉了一只花苞，一直使我后悔不迭。花球里竟还有另一只花苞，这是我原先没想到的。我以为切掉了花苞，就只能当大蒜养了，让它享尽天年吧。我几乎是怀着慈悲的心情，盛水放入碟中，天天供养着它的。

对这一个后来展现出来的秘密，我简直对它充满感激之情，仿佛它是上苍恩赐给我的、我本不应该得到的礼品。

那个被挖断了花苞的花秆，也挺起了它那无用的茎秆，好像它不长起来，就对不住每天浇灌它的水分，对不住主人的爱心似的。

每天，我的目光总要在水仙身上停留，目光的内涵却分明不同，对那只生长着的花苞，是惊喜、温情、充满期待，对那光秃秃的花秆，则有说不出的内疚和怜悯。

注视着水仙从发芽到开花的全过程，我想到完成生命的艰难，生命的可贵，因而，应该尊重生命。

我想到一位女友告诉我的故事。

她第一次养了一只水仙，那水仙开出鹅黄色的花朵，那么美丽动人，遗世独立，她觉得应该让别人来欣赏，分享这一份美丽，她就将这碟水仙小心翼翼地捧着，到离她单位最近的一位朋友家，那沁人脾肺的香气缠绕着她，陶醉了她，她一路慢慢地走，轻轻地嗅着那花香，笑咪咪地推开他家的门，把花递给他看，以为他会一样的珍视和惊喜。

但她看到的是一张漠然的脸，看到他脸上闪过奇怪和不以为然的表情，这花有什么好看的，值得那么高兴？他关心的是另外一些事情。



过了一天，她再去他家，看到花被扔掉了，那盛花的碟子，做了猫的食盆。

美不可以被践踏、被亵渎，她的心沉了下去，对他的好感一下子没了，从此她和他断绝了来往，再也不登他家的门了。她说，不爱生命、不会欣赏美的人，又怎么能健康地爱别人爱人类呢？

知道了她的故事后，使我更爱水仙了，有谁能比它更无需无求、有益无害呢，它带给我们美、芬芳、快乐和宁静，而它只需一碟清水、一点阳光就足够了。

男人是泥做的，女人是水做的。水做的女人，需要也应该与花相伴，共守那一份美丽和尊贵。

女友对我说，他得不到爱情，就拿花来出气，借此来折磨所爱的人，我从心里蔑视他，这样的男人，有什么值得我爱呢？

这个故事让我看到了人心险恶的一面，我想一生要能与花相伴，也就平安有福了，我不要别人拿感情来伤害我，我也永远不会去伤害别人。

我想到黛玉葬花，陆游吟花，他们既是悲花，也是悲怜自己，他们以花自比，自愿保持着高贵纯洁的人格，现代人还有几个能做到人性如花呢？

水仙继续以令人惊奇的速度生长着，我做家务、看书写字的时候，不经意地抬头看看它，忽然发现刚才还缩在花衣里的花苞，已纷纷伸出头来，两根花柱相互靠拢，共同支撑着一个美丽的梦。

我为它高兴，又为它担忧，它终于要开花了，一切顺利，但它毕竟要开花了，再过十几天，便是它生命的终结，我留不住它呀，它的短命使我心酸不已。

窗台下面就是暖气管，地下室日夜开着灯，它在这光源充足、温度偏高的环境中，一心一意地生长着。速度飞快，几乎每天就长高半寸。一天晚上，第一朵花张开笑脸，露出里面黄澄澄的花蕊，叶片像领带一样的修长、挺拔，为花作着优美的陪衬。

水仙急切地开着花，花苞争先恐后地向我展示着笑脸，香气悄悄地弥漫了整个房间，那一份美丽不是语言所能形容的。

那断了头的孤零零的花秆，也在拼命地往上长，仿佛它觉得自己既然没有花朵，不再长高点，就对不起我的关心似的。

我忏悔地摸摸它那光秃秃的秆子，默默地说：我无心伤害了你，请你原谅。

我真想使那开花的一刻永远定格，让它优美的姿态，成为一个凝固的雕塑。