

<<林清玄说禅之三>>

图书基本信息

书名：<<林清玄说禅之三>>

13位ISBN编号：9787544325950

10位ISBN编号：7544325954

出版时间：2009-3

出版时间：海南

作者：林清玄

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<林清玄说禅之三>>

前言

今日腾腾，明日腾腾 我曾听过一位唱男高音的声乐家说，他是到三十岁的时候才学会怎么唱歌的。

那是他有一次在旅行演唱的途中，住在旅馆听到婴儿的啼哭，婴儿的哭声足足持续了一个晚上，起先使他感到非常烦扰，到后半夜他突然想到两个问题：“为什么哭了一夜的婴儿不会感到疲累，自己唱了一小时就感到了倦意呢？”

“为什么婴儿的哭，每一声都和第一声一样洪亮呢？”

于是，他从床上坐起来倾听婴儿的哭声，才发现婴儿的哭声是从横隔膜下发音，再透过胸肺与喉咙，很专注，用全身的力量发出来的。

他开始学习婴儿，从横隔膜下发音，他说：“那一次使我知道了男高音最好的发声法，就是每次都发出最好的第一音。

他还从婴儿身上学到了：不管唱得多么高，都要咬住最高的那个音，不使声音爆裂。

而每一个音发出去，在丹田要有一条线系住它，随时可以收回。

我听到了男高音的话，非常感动，我觉得，禅在生活中的对应也如是，每一次发声都发出最好的第一音，时常在生活中捉住直观的第一义。

另外，还要谦卑地学习，即使小如婴儿也是我们学习的对象——懂得学习一切的人，自然会慈悲一切。

这使我想起唐朝有位腾腾和尚，他写过一首《乐道歌》： 修道道无可道， 问法法无可问。

迷人不了色空，	悟者本无逆顺。
八万四千法门，	至理不离方寸。
试取自家城廓，	莫漫寻他乡郡。
不用广学多闻，	不要辩才聪俊。
不知月之大小，	不管岁之余闰。
烦恼即是菩提，	净土生于泥粪。
人来问我若为，	不能共伊谈论。
寅朝用粥充饥，	斋时更餐一顿。
今日任运腾腾，	明日腾腾任运。
心中了了总知，	且作佯痴缚钝。

真是一首动人的歌，我很喜欢“今日任运腾腾，明日腾腾任运”的生活观，腾腾有很多意思，它是向前的、积极的、豪放的、从容的、乐观的、有力气的甚至飘逸飞扬的生活。

所以，禅乃不是避世的、无为的、消极的，六祖慧能有一首偈表现了这种特质： 菩提在世间， 不离世间觉； 离世觅菩提， 犹如求兔角。

菩提既在世间，禅也就不能离开生活独存。

生活里如果要有禅心，就必须发展人的生命中的觉性、般若与菩提。

由于觉性，每一天的生活都是禅者修行的功课，周遭的风景、人物、事件，都能有清明的对待。

由于般若，我们能以了解和宽容的态度来生活，每一个时空因缘都有智慧的启发，这使我们能有一种奋勇精进的态度，直到死的瞬间还有一个向前的姿势。

由于菩提，我们能以无限的柔软悲悯来看待生命中的一切，打破差别，打破贪嗔痴，澄清染着身口意的一切毒汁，使纯一无杂的禅定人格展现出来。

在《华严经》里，把世界分成三部分：器世间，有情世间，正觉世间。

“器世间”是物质的世界，“有情世间”是感情的世界，“正觉世间”是精神与心灵的世界。

一般人的生活，通常住留于“器世间”和“有情世间”，偶尔会有一点点正觉。

学习禅道的人则相逆而行，他并不离弃“器”与“有情”世间，但也不住留，而是奋力一跃地开启“正觉世间”，以正觉来对应物质、情感、精神的生活，也就是说，生活本身并无二相，然而凡夫以“器”与“有情”为住，禅者以“正觉”为住，到了正等正觉之境，则是“应无所住而生其心”了。

<<林清玄说禅之三>>

因而，修行的人是“与世界同步，却不与世界同向”，“以红尘为道场，而不与红尘同流”，意思是说，我们要实践一切生活而不被生活所染，要涵摄一切价值而不被价值羁累。这种感觉，走在烟尘滚滚的台北东区最能感受出来，当人潮在流的时候，当人欲在流的时候，我是不是有足够的清净与空明，在流动中，还看见天空飘过的白云的影迹呢？

禅不是要离开生活，而是要醒着生活。

禅也不是要忽视人生，而是要在人生的喜乐中光明不动。

禅悟不能离开生活，远离生活的禅是空虚的。

禅也不能只有生活，只有生活就会轮转而不能出。

禅是以觉性为轴心，以坚强的般若为轴，以柔软的菩提为轮，循着戒与定的正轨，平稳地开向前去。

生活是两岸的风景，生老病死是路旁的客栈，有时住住，有时不住，就是这样了。

我喜欢豁堂和尚的词：来往烟波十年，自号西湖长；秋风五雨，吹出芦花港。

得意高歌，夜静声初朗；无人赏，自家拍掌，响彻千山响。

禅心或者是“羚羊挂角，无迹可求”，或者是“透彻玲珑，不可凑泊”，但是在生活里，也可以“不着一字，尽得风流”，在生命里若能有清净空明的心，纵然是独自一人在深山中高声唱歌，没有人听，自己给自己掌声鼓励，也会使千山齐响呀！

那是因为：善悟者观庭中一树，便可想见千林；对盆里一拳，亦即度知五岳。

在山林里自歌、自掌，千山为之响动，那么，在红尘呢？

笃信佛教，修行禅法的大诗人白居易有两首诗：蜗牛角上争何事？

石火光中寄此身；随富随贫且欢乐，不开口笑是痴人。

饱食安眠消日月，闲谈冷笑接交亲；谁知将相王侯外，别有优游快活人。

禅，是可用的，但禅也可以不用；禅，是可度世的，而禅也可自在逍遥。

可以确定的是，一个人如果有禅心，或者说有清净空明的意愿，他可以活得自在一些，自由一些，快活一些，幸福一些。

怎么样接近禅心呢？

对许多现代人而言，修行几乎是一种奢求，那么读读禅师的诗歌、语录、公案、言行、风格，说不定在昏瞋中可以给我们智慧的启发，禅师“以机锋触人”，所以他们的诗歌言句总是一派天真，自然天成，活泼有趣，对修行者大有帮助，即使是一般人也能在里面欣赏到一些修行的消息，从而在生活中开发禅思，在生命里启动禅慧。

这大概是我写作一系列禅宗诗歌，并加上自己笔记的缘起了，由于是笔记，无法像禅学著作一样严格有条理，也由于是笔记，不免有个人主观的看法，但这似乎也无关紧要的。

这就好像篮球比赛中，在战况激烈的时候，教练可以喊“暂停”，暂停虽只有三分钟，却常能扭转乾坤，反败为胜。

对于为生活奔驰的现代人，生命也需要“暂停”，每天只要三五分钟的“暂停”、“歇”、“空明”，就会使心胸旷达，正如一株草每天有三五滴露水就可以开出青翠的颜色，在风雨中挺立了。

我的《好雪片片》正是为了渴望“暂停”的人而写的。

最后，我们来读一首赵州禅师的偈：金佛不度炉，木佛不度火，泥佛不度水，真佛内里坐。

在举世滔滔、人欲横流、风狂雨暴的时代，让我们人人的内里都有一尊真佛坐着吧！

让我们今日腾腾，明日腾腾，解脱羁绊，过一种任运清明的生活吧！

<<林清玄说禅之三>>

内容概要

一个人如果有禅心，或者有清净空明的意愿，他就可以活得自在一些，自由一些，快活一些，幸福一些。

对于为生活奔驰的现代人，生命需要“暂停”，每天只要三五分钟的“暂停”、“歇”、“空明”。就会使心胸旷达，正如一株草每天有三五滴露水就可以开出青翠的颜色，在风雨中挺立了。

《好雪片片》正是为了渴望“暂停”的人而写的。

恬淡自然，蕴涵佛理，这是林清玄作品的特色，他的文字如清澈的山泉，和煦的清风，散发着淡淡的自然气息。

字里行间那富有禅意的世界，让人感觉到感恩与善良，也让人内心充满宁静与关爱，他别样的文字，犹如混沌世间的一片净土，一缕莲花的清香。

<<林清玄说禅之三>>

作者简介

林清玄，高雄旗山人。

8岁立志成为作家，17岁正式发表作品，才情敏慧，广受文坛瞩目。

30岁囊括台湾地区最高文艺奖项数十种，其中有：中山文艺奖、金鼎奖、联合报散文首奖……
32岁遇见佛法，入山修行，深入经藏。

35岁出山，四处参学，写成“身心安顿系列”，成为90年代最畅销的作品。

40岁完成“菩提系列”，畅销数百万册，是当代最具影响力的书之一。
同时创作“现代佛典系列”，带动佛教文学，掀起学佛热潮。
获颁杰出孝子奖。

45岁录制《打开心内的门窗》《走向光明的所在》有声书，被誉为有声书的典范。
世新大学选为十大杰出校友。

50岁完成“人生寓言系列”三百篇，被选为青少年最佳读本。

52岁完成写作奥秘三部曲，《林泉》《清歌》和《玄想》，被选为中小學生优良读物。

53岁出版《老先觉的话》，再度被选为中小學生优良读物。

他从少年到壮年，出版过一百多本著作，随着阅历的广大，体验的深刻，作品不断提升境界。

他从文学到佛学，悲智双运，情境相容，不断创造新局，自成一家之言，被誉为“台湾文化的良心”。

他的文字魅力风靡华人世界，作品多次被编入中国内地、中国台湾、中国香港以及新加坡的中文课本，获颁全球华人文化薪传奖。
内地艺文界将其誉为“当代散文八大家”之一。

<<林清玄说禅之三>>

书籍目录

自序 今日腾腾，明日腾腾1 心眼同时，会心一笑2 不曾一颗真3 你能钉补虚空吗4 出门便是草5 第一义不可说6 空出我们的杯子7 直心真实，菩提道场8 我子天然9 但尽凡心10 一切水月11 地暖，或者春寒12 寒山月华白13 雪里梅花14 世界如此广阔15 满目青山16 洗我绮语砚17 曲淡谁能和18 像风一样自由19 我有一布袋20 发从今日白21 桥流水不流22 一毛吞海23 梅花扑鼻香24 斩春风25 庭前绿苔生26 大地山河一片雪27 动地一声消息尽28 超群老赵州29 自己的眼目30 三昧华无相31 重看神秀32 禅只如是33 不风流处也风流34 丈夫气宇如王35 有禅有净土36 禅宗之外的禅师37 清风送白云38 人间好时节39 平常心是大手印40 禅皮诗骨

<<林清玄说禅之三>>

章节摘录

1 心眼同时，会心一笑 禅的起源有一个美丽的说法，经典上说：“世尊在灵山会上。拈花示众。

是时众皆默然。

唯迦叶尊者破颜微笑。

世尊曰：我有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传。

付嘱摩诃迦叶。

”短短六十余个字，给我们美丽非凡的联想，禅的开始就是这么多了，除了这些，世尊没有再交什么给迦叶了。

我每次想到禅的开始，就好像自己要拈花、又要微笑的样子，心里有着细致的欢喜。

直到有一天，我正喝茶的时候品味这段话，突然生起两个想法：一是，当释迦牟尼佛拈花的时候，幸好有迦叶尊者适时微笑，万一佛陀拈花的时候，灵山会上那么多的菩萨竟没有一个人微笑，这世界就没有禅了。

二是，万一佛陀拈花时，迦叶还来不及微笑，在场的菩萨同时哄堂大笑，那么，这世界也就没有禅了。

因此，“拈花微笑”四个字是多么美。

一个是拈花，那样优雅；一个是微笑，那么沉静。

两者都有着多么温柔的态度和多么庄严的表情呀！

“拈花微笑”使我想到，佛陀早就想要拈花，而迦叶也早就准备好微笑了，然后，在适当的场地，适当的时间，佛陀的拈花与迦叶的微笑，才使得禅有一种美好的开端。

现在，佛早就离开这个世界，留存在世界的是山河大地还有无数的众生，如果依佛所说，山河大地与六道众生都与如来无异。

我们可以这样说，山河大地与我们所遇到的一切众生，无时不刻都在对我们拈花，只可惜我们不知道在适当的时间里微笑罢了。

我觉得，一个人想要进入禅的世界，一定有对世界微笑的准备，这种微笑，是生活的会心。

因为，禅不应该有勉力而为的态度，一个人要得到禅，是要进入自然之道，有一种美好安定的心，等待心性开启的一刹那，就好像一朵花等待春天。

禅是一种直观的开悟，而不是推论的知识。

禅的智慧与一般知识最大的不同，是知识里使用眼睛与意识过多，常使宇宙的本体流于零碎的片段；禅的智慧是非常主观的，是心与眼睛处在统一状态的整体。

以一朵花为例，没有会心的人看花，会立即想到这花是玫瑰花，颜色是红色，要剪下插在那里才好看，或者要把它送给别人，我是主，花是客，很难真正知道或疼惜一朵花，对待一朵花，我们多的是理性客观的态度。

现在，我们把这种态度翻转，使它进入一种感性主观的风格，我就是花，花就是我，我的存在就像一朵花开在世界，我的离去，就好像花朵的凋落一般，我们只是生命的表相，那么，生命的真实何在？这就是智慧者的看花之道。

与人相处，与因缘会面，如果我们也有像看花一样的主观与感性，我们的“会心”就使我们容易有悟。

在禅里有这样的故事：有一个人走在路上，突然听见一阵凄哀的哭声，走过去一看，原来是一只朝生暮死的小虫在那里哀号。

他就问：“你为什么哭？”

小虫说：“我的太太死了，我下半辈子不知道要怎么过？”

那个人不禁哑然失笑，因为那时已过了中午，小虫再过半天就要死了，不过，他立即悟到，小虫的半天与我们的半生，在感受上，一样漫长；在实相上，一样短暂！

民国初年的高僧来果禅师，有一次在禅定中突然听到一阵哭喊，他步下禅床，寻声而往，看到一只跳蚤从床上跌下来，摔断了脚，正在那里哀嚎。

<<林清玄说禅之三>>

那时他知道了：跳蚤的喜怒与人无异，而人如果只有生命的表相，又和跳蚤有什么不同呢？

我们在生活中，一切都是现成的，就在我们的眼前，可是常常被我们变成名相，如果能转回原来的面目，禅心就显露了。

曾经有一位僧人问法眼文益禅师：“要如何披露自己，才能与道相合？”

法眼回答说：“你何时披露了自己，而与道不相合呢？”

我们在对境时常发生两种情况：一种是对境界的漠然，以至于无感；一种是处处着相，以致为境所迁累。

我们应该时时保有会心的一笑，心眼同时的直观，然后在感性的风格里超越。

法眼文益有一首美丽的诗：幽鸟语如簧，柳摇金线长。

云归山谷静，风送杏花香。

永日萧然坐，澄心万虑忘。

欲言言不及，林下好商量。

在生活的会心里，我们时常做好一笑的准备，会使我们身心自在，处在一种开朗的景况，也使我们的的心为之清澄，那么，不可思议的一悟就准备好了，只等待那闪电的一击。

手中的弓箭，离弦射出的时候。

早已在眼中看到天空飞行的雕随箭而落。

这是神射手的境界。

闭着眼睛在阴雨的黑夜，知道月亮或圆或缺并不失去，在好天气时，果然看到月的所在和月的光芒，这是明眼人的境界。

当法眼说：“看万法不用肉眼，而是透过真如之眼，即法眼道眼。

道眼不通。

是被肉眼阻碍了。

”使我们知道禅师是心眼合一的神射手！

是处处都有会心的明眼人！

因此，拈花的时候，微笑吧！

不拈花的时候，准备好微笑吧！

2 不曾一颗真 这是明朝澹归和尚的一首词，一共只有十六个字，它可能是词里面最短的，也可能是词里境界最高的。

题名为《咏泪》的这首词，译成白话的意思是，一个人的泪珠落下的时候，就好像铅融化落下的珠粒，每一颗都是圆的，但是过一下子检验起来，没有一颗是真实的。

这样的境界就有点像《金刚经》里说的“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，或者“凡所有相，皆是虚妄”，甚至使我们想到《金刚经》里最动人的一首偈：一切有为法，如梦幻泡影；如露亦如电；应作如是观。

由小处看来，一滴泪虽是悲喜的呈现，但它是不真切的，只是一个情结的幻影。

从大处着眼，人生的悲喜也是空幻的，乃至我们所能眼见与感受的世界，都是虚妄的表现，经过时间一检验，都会变灭、消失。

一颗眼泪的形成，是悲喜因缘的“缘起”。

一颗眼泪的消失，是时空实相的“性空”。

一切的“缘起”，都通向了毕竟的“空义”。

“缘起性空”不只是用以形容宇宙的变化法则，也是禅的中心思想。

在禅心里，凡是眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体、意念所能触及的事物，都是缘聚则生，缘散则灭，禅是要透过这种因缘，开发出那能涵容一切的“空性”，也就是自性、佛性、法性。

禅里讲这种“缘起性空”的公案很多，仰山禅师初参性空禅师时，听见一位僧人问性空：“什么是祖师西来意？”

性空说：“如果有人跌落了千尺的深井，你不用绳子就可以救他上来的时候，我才告诉你。”

仰山听了，大惑不解，后来，仰山去参耽源禅师，谈到性空禅师的回答，就问耽源说：“那井里的人，既然不用绳子，要怎样才能救上来呢？”

<<林清玄说禅之三>>

” 耽源笑了起来说：“你这个糊涂虫！

到底有谁在井里呢？

” 仰山为之一愣，洞然明白。

因为，本来就没有人在井里，用什么绳子呢？

我们拿这个公案，再来对照青原行思问石头希迁的问题就更明白了。

青原问道：“你是从曹溪六祖慧能那儿来的吗？

那么，你去曹溪，得到了什么？

” 石头说：“我去曹溪之前，就没有缺少什么呀！

” 青原又问：“既然如此，那你去曹溪做什么呢？

” 石头坦然地说：“如果我不去曹溪，怎么能知道我本来就没有缺少什么呢？

” 你看，石头说得真好，一切的缘起是在追求性空，但性空并不由外求得，性空是人原来就具有的。

因而缘起性空正是一体的两面，性空是本质，缘起是现象，“性空”是禅之所以不可说的理由，“缘起”则是禅师留下那么多语录与公案的理由，悟到自性本空的禅师，可以坦然自在地看待缘起，未悟的人则可以因观照种种缘起，走入空性的道路。

我们再回来看仰山禅师，仰山悟后去追随泐山禅师，有一天，师徒两人在田埂上行走，泐山对仰山说：“你看，这一块田，这边高，那边低。

” 仰山说：“不对，是这边低，那边高。

” 泐山说：“如果你不相信这边高的话，那我们一起站在田埂中间，往两边看看，到底是哪一边高。

” 仰山说：“不要站在中间，也不要只看两边。

” 泐山说：“那么，我们不要用眼睛看，我们用水平来量好了，因为再也没有一样东西比水平更平了。

” 仰山说：“水也没有一定的体性，水在高处是平的，水在低处也是平的。

” 听到徒弟仰山如此说，泐山师父高兴地笑了，他赞叹仰山说：“从今以后，再也没有人能奈何得了你了！

” 我们生活在这个世界上，因为相信因缘的起灭是真实的，总会预设一个标准来衡量人间世事，不幸的是，这个标准正是执著的根源，往往正好障碍了真相，连水平都不能测量田地的高度，人又用什么标准来测量呢？

心里有了标准，心里有了测量，心里有了比较，心里有了执著，都不能让我们走向圆融的道路。

圆融的道路，就是性空的道路，性空是一种光明，一种清净，是对因缘起灭的翻转，是对人生之镜的粉碎，是对善恶因缘的无染——因为再好的因缘也像用笔在镜子上写字，笔再好，字再美，词采再富丽，也会弄脏了镜子。

这不是说在人生里不能悲喜流泪，只是说，要看清每一滴泪，终是虚幻，不要执著呀！

<<林清玄说禅之三>>

媒体关注与评论

美丽的辞藻问题短暂的，只有真正的思想才可以恒久。
一切佛法的写作都是在帮人找钥匙。
——林清玄

<<林清玄说禅之三>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>