

禪

的十大人生境界

许苏民 编著

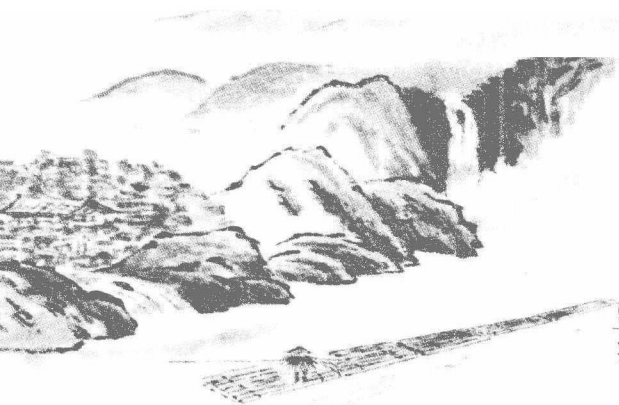


湖北长江出版集团
湖北人民出版社

禪

的十大人生境界

许苏民
编著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

禅的十大人生境界/许苏民编著.
武汉:湖北人民出版社,2009.1

ISBN 978 - 7 - 216 - 05647 - 2

- I. 禅…
- II. 许…
- III. 禅宗—研究
- IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 093296 号

禅的十大人生境界

许苏民 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:文字六 0 三厂
开本:710 毫米×1000 毫米 1/16
字数:232 千字
版次:2009 年 1 月第 1 版
印数:1 - 5 000
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05647 - 2

经销:湖北省新华书店
印张:17.5
插页:1
印次:2009 年 1 月第 1 次印刷
定价:28.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

序 言

一

人的天性是向往自由、洒脱的，可是现实的境遇却使人不能自由、不得洒脱，这在传统社会中尤其如此。于是，不甘愿人身受束缚、心灵被扭曲的人们便选择了逃离：逃离帝王的统治，走向山林；逃离家族宗法关系的束缚，走向寺院。即使人身不能逃离，也要追求精神上的逃离，以求得一种心灵上的自由自在。中国佛教的禅宗就是这样一种富于自由精神、因而吸引了大批出家的和在家的信徒的宗教。

要懂得禅宗，首先一个问题就是：什么是禅？时下对这个问题的回答五花八门，有人干脆用不可言说来回答，其实是大可不必说得那么玄乎的。

“禅”是由印度语（梵语）翻译过来的，音译是“禅那”，意译是“静虑”——这是取经上西天的唐僧翻译的，意思是安静地沉思。印度佛教把坐禅看作是修行的重要途径之一。然而，印度却没有像中国禅宗这样的佛教宗派。在公认为中国禅宗“正统”的慧能一系的禅师们看来，以“坐禅”为禅宗是下劣外道。中国的“禅”强调的是“直指人心，顿悟成佛”，它是一种通过直觉而当下达到觉悟，从而解除一切人生烦恼的方式，是一种超然洒脱的人生态度。

海内外很多学者都在称说禅的妙用。

一种说法是：无论你从事的是何种职业，也无论你处在如何复杂艰险的环境，当你面对人生的种种烦恼的时候，读一点禅语，会帮助你进入一个快乐无忧的境界；只要有禅的智慧之光在你的心灵照耀，你就会变得旷

达、洒脱，活得自由、自在。——这或许正是烦恼特别多的现代人之所以喜欢禅语的一个重要原因吧。

另一种说法是：“禅”还有特殊的妙用。记得若干年前的《美术》杂志上曾经登载过关良的一幅画，题为《鲁智深醉打山门》，反映禅宗“呵佛骂祖”的精神。郭沫若即兴赋诗，写道：“神佛都是假，谁能相信它，打破山门后，提杖走天涯。见佛我就打，见神我就骂，骂倒十万八千佛，打成一片稀泥巴。看来禅杖作用大，可以促进现代化。”禅宗不迷信权威，有利于人们解放思想，确实可以促进现代化。

“石蕴玉而山晖，水含珠而川媚”，“禅”正是中国古代文化中一块包裹着美玉的璞石，一泓蕴含着明珠的春水。攻璞而取玉，探水而觅珠，现代人是可以从禅语中获得一些精神的愉悦和智慧的启迪的。

二

从禅语看，很多禅师的确超脱、潇洒，甚至风流。可是，谁能想到，禅宗是在一个苦难深重的历史背景中产生的呢？

东汉明帝时，印度佛教传入中国，不久便碰上魏晋南北朝这一战乱频仍的时代，于是教人忍受苦难、最终可以往生“西天极乐世界”的印度佛教便大放光明。统治者利用佛教，让佛教高僧过上了如同世俗官僚地主一样奢华的生活。唐代武则天时期，冤狱如山，酷吏横行。可是，京城里的高僧们却凭借他们与武则天的交往和助其篡权所立下的功劳，获得了官位和各种显赫的殊荣，佛教俨然成了武则天时期的“国教”。佛教堕落了。

为了挽救佛教的危机，身在民间的一些生活刻苦、有豪侠性格、尽量与统治者保持距离的和尚，早已在酝酿着一场佛教革新运动，终于由一个卖柴出身的不识字的修行者慧能于公元689年在广东正式创立了中国禅宗。禅宗宣称“教外别传，不立文字，直指人心，顿悟成佛”，标榜佛性平等，不要很多的布施，廉价地出售进入天国的门票，因而极适合普通民众的需要，一时风行于长江以南地区，并渐渐将势力扩大到北方。——禅宗虽有

“南(慧)能北(神)秀”之说,但主体是慧能所代表的南宗。其中“农禅”一支,更创立了自食其力的集体生产劳动制度,过起“桃花源”的生活。唐武宗灭佛,唯有遁迹山林的禅宗没有大伤元气;灭佛之令取消后,就出现了禅宗独盛的局面。所谓“一花开五叶,结果自然成”,亦即禅宗形成了曹洞宗、临济宗、云门宗、沩仰宗、法眼宗五大宗派。

禅宗有广大的社会基础,其最初的基本队伍是在宗法专制压迫和超经济强制下流离失所的农民,此外还吸引了大量各色下层人士的参加。禅宗蔑视戒律、“毁斋破戒”很能迎合人们的要求。

禅宗中有像“鲁智深”那样一批仗义行侠而遭通缉的豪杰,有逃避官府的敲诈勒索而夫妇一起入寺者,有争取恋爱自由的男女到寺庙中去同居。禅宗还吸引了许多在家信佛的人们,尤其是一些著名的士大夫,如白居易、苏东坡等。晚明士人习禅,直是一时风气。

禅宗是在宗法专制的压迫下艰难生存的。其中有的禅师投靠了官府,充当统治者推行宗法专制教化的工具,就像是《白娘子传奇》中的那个令人切齿的法海禅师;但更多身在山林的禅师则保持了不受束缚、旷达、潇洒、自然的本色,努力争取做人的权利。就拿真人真事来说吧:在南宋,有专门与卖国贼秦桧作对的著名禅师宗杲;在明末,有为支持市民运动而惨遭杀害的禅师紫柏。他们都有了不起的高风亮节。——这也正是大量的禅语能为人们所喜爱的一个重要原因。

三

禅宗是佛教的分支;然而,什么是“佛”?有人把佛作为法力无边的偶像来崇拜,禅宗则不然(就其主流来说),它强调“佛”的本来意义就是“觉悟”。什么是“成佛”?成佛就是成为有觉悟的人。禅宗“呵佛骂祖”,是反对崇拜偶像,而不是反对“觉悟”;相反,反对崇拜偶像恰恰是一种觉悟的表现。禅宗的那一套教学方法,说公案、逞机锋、参话头,乃至棒打吆喝、拳脚相加……无不是为了让人当下顿悟,断诸烦恼,解除束缚,随缘放旷,

逍遥自在。

然而，同样是对“佛”的信仰，即对于“觉悟”的精神境界的追求，在众多的信徒们那里，所达到的境界的具体内容又是不尽相同的。印度佛教把修行分为几十个阶段，每一阶段都是一种境界，逐渐提升。中国禅宗则不然，强调顿悟成佛，这悟的境界是如人饮水，冷暖自知，因人而异，各人都有自己的悟境，有属于自己的一个世界。佛家言：“如众灯明，各遍似一。”就像一室中有很多灯，只因同处一室，似乎就只有一种光了，其实是各有各的光，各有自己悟到的内容。

本书根据禅宗典籍，把禅语的内容大致分为十种境界：

1. 家常境界。这是一种最普通的境界，它反映了禅宗把佛教世俗化的努力，表明了一种即世间而求出世间、即以出世态度做入世文章的基本人生态度。

2. 平等境界。这是禅宗对社会不平等的抗议，是解除因社会不平等所导致的人生烦恼，获得心理平衡的一种方式，它通过强调人人都有佛性、人格生来平等而提升了人的尊严。

3. 顿悟境界。这一境界要求人们返观自身自心，去发现“自家宝藏”，悟得自心即佛，悟得无心无佛，悟得不必修行，做自在人、快活人。

4. 闲适境界。这一境界中的人，是无心人、无事人、无求人，能保持心境的平和，过一种充满闲情逸致的生活。纵然不能不为生计忙碌，也要“忙中争得作闲人”。

5. 自然境界。这一境界中的人，悟得自然界的一切美好事物都是佛身和佛的智慧的显现，他们讴歌自然，要求复归自然，抗议宗法专制社会对人的天性的压抑。

6. 旷达境界。这一境界要人看破红尘、看破生死，无生恋、无死畏，活要活得自在，死要死得潇洒。酒肉穿肠过，佛祖心中坐；白日放歌须纵酒，醉后白杨树下卧。

7. 风流境界。这一境界中的禅师，或公然招收女弟子，一起游方；或不讲“男女之大防”，打情骂俏；或作艳诗，咏美女，醉唱柳永词；或公然宣

称“大道真体，不离声色”。

8. 自由境界。这一境界，要求人身自由、思想自由，做不受束缚的人、不受人惑的人、直抒性灵的人。许多禅师不惜为自由而献身，拼就一死也不肯去为专制统治者脸上贴金。

9. 无言境界。这一境界中的人，心心相印，“世尊拈花，迦叶微笑，即是付法”；即使不得不借助语言，也是诗化的“活句”，而非名相概念的“死句”，最好是“不立文字”，而会心者自知。

10. 审美境界。这一境界中的人，以美为纯主观的体验。对于人，提倡“不涂红粉自风流”的天然美；对于自然，欣赏疏野、清奇、冲淡、澄明、流动的美；……在这一境界中，物我一如，天人合一。

编者以为，以上十种境界似能比较真实地反映禅宗的本来面目。以平常人的眼光去理解禅语，透过其神秘的外表，设身处地，神交古人，“禅”其实并不那么神秘。

本书的选编，以历史上的禅宗典籍为基础，旁及禅宗居士的著作，以及宋明笔记中所记录的可信度较高的少量禅语。书中将选录的禅语分为十部分，每部分前面均有一篇导读；每则禅语后有注释和译文，旨在帮助读者品味、赏玩，同时也使读者对禅宗有一个比较客观和全面的认识。至于编者的导读是否真正表达了禅的精义，注释和译文是否准确，读者如何从禅语中获得启迪，还是得借用禅宗的一句名言，就是：不被人惑，一切自看。

编者

目 录

M U L U

家常境界 1

若欲修行 在家亦得 4

随所住处恒安乐 5

一灯能除千年暗 5

太守危险尤甚 6

佛法大意 7

平常心是道 7

一串数珠数不尽 8

吃不吃酒肉 9

不得说长道短 10

一日不作 一日不食 10

日应万机 即是佛心 11

勤耕田 早收禾 12

为什么不赞叹 13

清贫自乐 浊富多忧 14

拈柴择菜 14

如何是妙觉 15

道在斜街曲巷 15

如何是玄旨 16

富贵多宾客 贫穷绝往还 16

长安虽乐 17

世法与佛法 18

心不负人 面无惭色 19

不得舍却日用应缘处 20

但知行好事 休要问前程 20

时时举觉 21

做官有甚不洒脱 22

好事不如无 23

富与贵是人之所欲 24

琴操参禅 25

孝为戒之端 26

平等境界 27

廓然无圣 30

佛性无南北 30

无别之性 31

诸佛被我吞尽 32

无有凡圣 32

是法平等 33

师不视帝 34

佛性平等 34

丹霞烧木佛 35

佛不异于我 36

哪个不是佛 36

汝等心本来是佛 37

佛即是众生 38

三种规格待客 38

呵佛骂祖 39

悉皆平等 40

恐汝落凡圣 41

无心打无心 42

怕污人口 42

诸佛是奴婢 43

平生呵佛骂祖 43

如兄如弟 44

谁家树不春 45

非佛是佛 45

月印千江水 46

如何是大人相 46

花开花落 47

如何是佛 48

凡圣双泯 48

岂有择于男女 49

顿悟境界 51

- | | |
|------------|----------------|
| 弘忍付法 54 | 骑驴觅驴 66 |
| 本性顿悟 55 | 是汝也有 66 |
| 何为禅定 56 | 云散水流去 寂然天地空 68 |
| 我狂欲醒 56 | 丙丁童子来求火 68 |
| 我这里亦有 57 | 囊中天子 塞外将军 69 |
| 见性成佛 58 | 钵盂无柄 69 |
| 问自己意 58 | 常圆之月 70 |
| 无有次第 59 | 诸佛常现前 71 |
| 面南看北斗 60 | 汝是慧超 71 |
| 灵光独耀 61 | 自家田地 72 |
| 自家宝藏 61 | 打骨出髓 73 |
| 裴休知旨 62 | 黄龙三关 73 |
| 如何不是佛 64 | 宝藏自然而至 74 |
| 十里行人较一程 64 | 但得雪消去 自然春到来 75 |
| 人在千尺悬崖 65 | 彻悟知心性 76 |
| 汝从什么处来 65 | |

闲适境界 77

- | | |
|----------------|--------------|
| 万法本闲人自闹 80 | 无事于心 无心于事 91 |
| 独步千峰顶 优游九曲泉 80 | 如何是双峰境 92 |
| 识道与居山 81 | 热即竹林溪畔坐 92 |
| 磨砖安能作镜 82 | 四弘誓愿 93 |
| 饥来吃饭 困来即眠 82 | 一念万年 千古在目 94 |
| 无汝用心处 83 | 千足万足 95 |
| 吃茶去 84 | 净名已把天机泄 95 |
| 狗子无佛性 85 | 斋余更请一瓯茶 96 |
| 不学禅 85 | 五湖烟景有谁争 97 |
| 如何是平常心 86 | 闲云抱幽石 98 |
| 忙中争得作闲人 86 | 无心还似今宵月 99 |
| 月下披云啸一声 87 | 又添一日在浮生 100 |
| 孤岩倚石坐 不下白云心 88 | 庭花落后更逢春 100 |
| 星明月朗 足可观瞻 89 | 每日钟声送夕阳 101 |
| 风送水声 月移山影 90 | 换我一生闲又闲 102 |



自然境界 103

大厦之材 本出幽谷 106

青青翠竹 郁郁黄花 106

空中一片云 107

云在青天水在瓶 108

清潭月影 109

只见四山青又黄 110

庭前柏树子 111

老宿家风 111

向异类中行 112

汾山僧和水牯牛 113

二虎侍者 114

偃溪水声 115

佛法大意 115

青山绿水 处处分明 116

云飞前面山 117

尽大地是个解脱门 117

如何是天童境 118

幽林鸟叫 119

永明妙旨 120

祖意教意同别 120

放之自然 121

雁无遗踪之意 122

鸟噪鱼行 123

古镜未磨时如何 123

漏春消息早梅香 124

从教人道野夫狂 124

时节因缘 125

两个猢猻垂四尾 126

九顶三句 127

大家颠倒舞春风 128

老僧笑指猿啼处 129

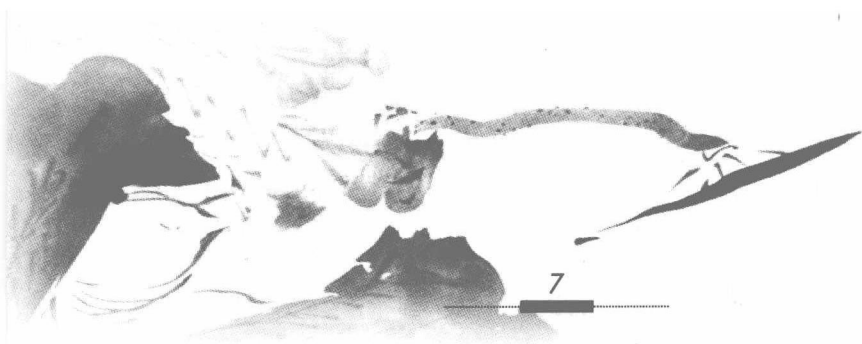
几个男儿是丈夫 130

旷达境界 131

- 从何而来 复归何处 134
烦恼即菩提 134
至人独照 135
佛无生灭 136
不记年岁 137
隐峰倒立而化 138
不识秤畔星 139
振铎入棺而逝 139
得与失 141
高高山顶坐 深深海底行 141
古今凡圣 如幻如梦 142
真佛无形 真法无相 143
青山浮云 144
蛄子和尚 144
南泉斩猫 145
这屠儿 146
不惧生死 147
西方净土无酒酤 148
更启吾棺 非吾之子 149
不迷不醉 150
惭愧杀人 151
须知烦恼处 悟得即菩提 152
不如策杖归山去 152
智过于师 方堪传授 153
稟丈夫决烈之志 154
无生恋 无死畏 155
算得生平未解愁 156
得失是非 一时放却 156
桶底脱自合欢喜 157
若随烦恼是愚痴 158
济公活佛圣训 159

风流境界 161

- | | |
|---------------|--------------|
| 师姑原是女人作 164 | 曾读小艳诗否 173 |
| 和尚犹有这个在 164 | 春色恼人眠不得 175 |
| 婆子烧庵 165 | 可怜无限伤春意 175 |
| 竿木随身 逢场作戏 166 | 举倩女离魂话问之 176 |
| 遇缘即宗 逢场作戏 166 | 好个入路 177 |
| 金沙滩头马郎妇 167 | 禅人亦爱此语 178 |
| 文殊之师马郎妇 168 | 不逐东风上下狂 179 |
| 一切色 是佛色 169 | 浪子和尚 179 |
| 夜来一醉明月楼 169 | 大通解颐 180 |
| 醉唱柳永词 170 | 临去秋波那一转 181 |
| 大道真体 不离声色 171 | 终日与君花下醉 182 |
| 几回惊妾梦 172 | |



无言境界 183

- | | |
|---------------|---------------|
| 拈花微笑 186 | 临济四喝 198 |
| 无名是道 186 | 羚羊挂角 198 |
| 言多去道远 187 | 石龟解语 199 |
| 一指头禅 188 | 光穆说法 200 |
| 问取露柱 189 | 拂子与西来意 200 |
| 如何是玄妙之说 190 | 蚊子上铁牛 201 |
| 谢大众证明 190 | 蜂来不见蕊 201 |
| 不可思议 191 | 如何是那边句 202 |
| 莫道无语 其声如雷 192 | 石上莲花火里泉 202 |
| 问取木人去 193 | 向汝道即别有也 203 |
| 一毫头上识根源 193 | 哑子吃苦瓜 204 |
| 大好灯笼 194 | 真证不可以言传 205 |
| 黄檗设施 195 | 惹得天花动地来 206 |
| 无声三昧 196 | 切忌寒猿半夜啼 207 |
| 黄叶止啼 196 | 理因辞晦 道以言丧 207 |
| 空中一片石 197 | |

自由境界 209

无人缚汝 即是解脱 212

天子来呼不上船 212

依而行之 是加系缚 213

惺惺直言惺惺 214

活泼泼平常自在 215

如何是解脱 216

长空不碍白云飞 216

无碍是道 217

老僧使得十二时 217

渠侬得自由 218

半肯半不肯 219

大丈夫气息 220

随处作主 立处皆真 220

律身非真解脱 221

大千沙界内 一个自由身 222

破斋犯戒 223

大海从鱼跃 长空任鸟飞 224

不用无绳而自缚 224

只解骑虎 不解下虎 225

一切处出没自在 226

脱却笼头 卸却角驮 227

莫向如来行处来 228

不从栽种得 229

宾主互显 杀活自由 229

任从三尺雪 难压寸灵松 230

斩钉截铁 231

不可屈节下气于人 232

临济用处 233

优游性海 笑傲烟波 233

跳得出是好手 235

自透本来底 方得自由 236