

中国禅宗通史普读本·正本清源中国禅

茶密禅心

展现 15 位禅宗大觉者的证道经历，还原中国禅的正脉与心法

本书涉及中国禅的思想哲理、实修体证、文化渊源、艺术表现、功夫修为、诗词修养、调身养生等方面，帮助喜爱中国禅的读者认识中国禅的无穷魅力。

悟义◎著



| 正 | 本 | 清 | 源 | 中 | 国 | 禅 |

茶密禅心

悟义◎著

 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶密禅心 / 悟义著. —— 上海: 文汇出版社,
2013.1

ISBN 978-7-5496-0788-4

I. ①茶… II. ①悟… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316183号

茶密禅心

著 者: 悟义

责任编辑: 戴铮

策 划: 上海华与华

插 画: 静岩

装帧设计: 上海华与华

出版发行:  文汇出版社

上海市威海路775号

(邮政编码 200041)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 上海新文印刷厂

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年2月第2次印刷

开 本: 640×960 1/16

字 数: 270千

印 张: 25.25

印 数: 10001-13000

书 号: ISBN 978-7-5496-0788-4

定 价: 54.00元

茶心 | 密心 | 禅心

正脉 | 正法 | 正信

健康、气质是靠修的

智慧、灵性是靠悟的

智慧的光芒如同天上的星星在闪烁

文字无法形容这种光芒和美丽

这一闪一闪的遥远的诗意的星光需要一层一层传递

供世人遥望和冥想……





前 言

继《茶密人生》《茶密功夫》两本关于茶密修养的书陆续面市后，许多读者通过网络、邮件找我，咨询关于养生、减肥、美容、禅艺、瑜伽以及打坐冥想等各种问题。

《茶密人生》是记录我自己如何摸索找回健康快乐的过程，从亚健康到恢复身体的年轻、柔软、活力和弹性，到心灵的快乐、自在。

《茶密功夫》则是讲述我和茶密修养的老师们一起找寻不可思议的茶密修养的十二功夫的源头，介绍了简单的修法，思想的形成等，为喜欢茶密修养的朋友打开一条神奇的旅途。

这两本书出版以后，我一直在思考第三本《茶密禅心》的写作，毕竟修养的终极不是调身、减肥、美容、拉筋，也不是太极、瑜伽、舞蹈、艺术，对于传统文化的弘扬和继承，我们不仅应该注重表面，古代圣贤留下的珍宝是他们无与伦比的智慧，如太阳照耀着我们曲折的人生道路前进的方向，面对无常的人生何以解脱？面对不公的社会何以豁达？面对起伏的情绪何以调节？面对无尽的欲望何以安心？

这几年来，我一直跟随恩师静岩修习禅法，在此过程中深刻体悟了中国禅的美妙境界，中国传统文化至唐代发挥到了淋漓尽致，而禅文化、禅思想是这个文化的最精华部分，日本人将他们为之倾倒的唐禅应用到了生活的各个层面，花道，茶道，武士道……而我们自己，却在宋朝之后，禅文化日渐衰落，徒有其表。现代人“以禅为美，以禅为学，以禅为趣”，而这些表象已经渐渐背离了中国禅的根本。

一个大国的兴盛，不仅在于经济，在高楼，在生产，我认为更在于精神，在于气节，在于远见和责任，而这一切均来自于一国的文化，什么时候，我们可以像祖先一样在文化上屹立东方、泽被天下时，才是值得我们这些现代中国人骄傲的时刻。

本书从介绍禅的起源释迦牟尼佛和大迦叶尊者的“出家禅”开始，到游戏神通、出入不二的维摩诘大居士的“在家禅”，再到史称第二释迦牟尼的龙树菩萨的“大乘禅”，然后由鸠摩罗什大师将佛教大乘性空思想传进中国；南北朝时期，禅宗初祖达摩东渡将“达摩禅”的唯识思想带到中国，二祖慧可见达摩祖师时已是“博览群书，善谈玄理”，但为求正法，不惜“立雪及膝，断臂求法，



但求心安”，于是继承法脉，再传三祖僧璨，著《信心铭》传世，弘扬发展。后至六祖慧能将“明心见性，顿悟成佛”的“中国禅”推至前所未有的高度。

中国禅“直指生死，根抵烦恼”。

禅“不立文字，直指人心”，现代人对禅的理解出现了偏差，我们在这里系统地将中国禅文化的思想精华予以归纳整理，以期找回真正中国禅文化的思想本源。找回禅本身济世度人的教化功能，帮助人们找回快乐自在。健康才有快乐，安心才得自在。

人的根本局限，在于有肉身，寿命有限不得不死，肉身被无限的欲望支配，受有限的智力指引，为欲所苦，为情所迷。因此般若禅智慧是分身术，帮我们把内在的灵性从肉身中唤醒，让他站在高处远处，更清楚地观照肉身，自由地来去，俯视这些尘世中的缘来缘去，喜乐交替。不为所迷，不为所累。

禅讲理事一如，理不是理论的理，而是原点、本体。所以让我们回到本源。在这里，禅文化将展示它的特殊魅力，“一苇渡江”，“婆子点心”，“拈花微笑”，“打牛打车”，大开大合，以心传心，佛魔俱遣，生杀同时，只破不立，千圣不传。

本书讲述禅文化的演变，细论禅法，禅法即心法。禅心放之四海而皆准，适合于各种有信仰无信仰，喜爱和想深入了解中国传统文化的读者，理解了禅文化的内涵，自然就体悟到了茶密修养里许多不可言说的神奇修法的来源。现代人大部分人身心皆病，而我们这个难得的人身早已是万缘俱足，万法齐备，又何必去外求什么灵丹妙药？

本书内容涉及中国禅的思想哲理、实修体证、文化渊源、艺术

表现、功夫修为、诗词修养、调身养生等各个方面、帮助喜爱中国禅文化的读者认识中国禅的无穷魅力。

西方权威学者在二百多年前开始仔细研究东方宗教文化时已定义：由于“禅”本质不重视仪式、戒律、身份、形象，不重生死轮回，随缘而形，随缘即应，所以“禅”是文化，是思想，是哲学，不是宗教。

人类到释迦牟尼时代，辩证思维才成熟。辩证法最初来源于佛教。——恩格斯。

佛学乃哲学之母，研究佛学，可补科学之偏。——孙中山

佛教的理论，使上智人不能不信。佛法与其称为宗教，不如称为哲学的实证者。——章太炎

茶密智慧导师楼宇烈先生在《中国佛教与人文精神》一书中，也提倡人本主义的佛教修养精神：“人文问题是所有宗教共同关注的问题，但是大多数宗教都是借助于神道的精神和理论来关注人文问题的。唯有佛教则自释迦牟尼创教之时起，即充满了重视人类依靠自身的智慧和毅力来自我解脱的人文精神。即使在大乘佛教的发展过程中也有浓厚神道色彩的一面，然其解脱修证的理论、实践以人为主体的根本精神，仍占据主导地位。在中国禅宗那里，则更是把佛教这种以人为主自我解脱的人文精神发挥到了极致。”

本书在恩师静岩博士指导下完成，部分内容参考恩师2003年12月北京大学中国哲学博士毕业论文《僧肇对维摩诘经不二法门思想的开展》。恩师亲自为本书创作的禅画，意境深远，实相无相。笔者从动笔开始尝试另辟思路理解中国禅文化，就诚惶诚恐，如履薄冰，一方面了解现代人的需求和病源，发愿帮助他们找回自信；一



方面又自认学识浅薄，在恩师鼓励下数次改稿，最终成稿将禅文化的思想用全新角度重新梳理。

恩师1991年只身从韩国来中国留学，感恩于两位对他至关重要的人生导师。首先是他自1993年在北大攻读哲学硕士、博士起，就一直跟随导师楼宇烈教授学习。这些年来楼老无论在学术上还是生活上都给予了他这个外国学生极大的启发和帮助。特别是他1996年因身体健康问题不得不退学，若没有导师的关心开导和鼓励以及师母的爱护和照顾，就没有后来的复学及博士毕业。在楼老的启发和悉心教导下，恩师专攻晋唐文化，尤其对《维摩诘经》中的不二思想产生了强烈的兴趣，并发愿将此不可思议之法回向众生。

而另一位大导师是南公怀瑾先生。2001年恩师得素美妈咪引见与南公结缘，并幸运地得其亲身指导，体会修证。恩师在他那里立下了一生传播维摩精神的志向。南公根本心愿在中华传统文化之弘扬，盖以文化为民族存亡之根本，他的精神让人们目睹了活生生的当代维摩诘大菩萨！本书写作期间，惊闻南公怀瑾先生在太湖入寂涅槃，恩师大恸，彻夜难眠。

南公生前最重维摩不二精神，重禅法，不二精神和禅法都是难以用文字表达的，就如《楞伽经》上说的“无门为法门”。禅宗形容为：如珠之走盘。像一颗珠子在盘子里滚，周流无所不到，也没有固定的方向。

本书写作期间，小徒王彬根据他在茶密百日修炼、身心转换的神奇经历书写完成《彬彬百日变身记》，书中讲述他如何从一个198斤的胖小子，经过了百日修炼，减重70斤，重获身心健康的过程，帮助青少年读者参悟人生。

万古长空，一朝风月……

好吧，就让我们一起沐浴进禅文化的历史长河，体悟这无穷的般若智慧吧……

感恩智慧导师楼宇烈老师，如明灯指引着茶密智慧前行的方向。

感恩华杉老师、灵源老师为本书编辑、策划、推广，自利利他，信心不二！

感恩振滔老师，对本书的支持和帮助，功德无量！

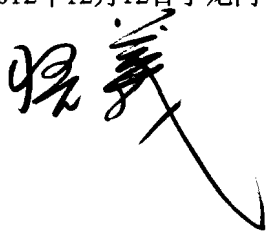
感恩茶密修养各位老师的鼓励！

感恩所有关注本书的大善知识！

行方便法，济无数人。

悟义合掌

2012年12月12日于龙门

A large, expressive handwritten signature in black ink, consisting of stylized characters that appear to be '悟义' (Wuyi) followed by a long, sweeping flourish that ends in a hook-like shape.



引 言

这本书名字叫《茶密禅心》，许多人会问，什么是茶密禅心？

我早经商，身体一直处于亚健康状态四处求医不可得，最终由于结缘恩师北大哲学博士，禅修、艺术导师静岩后而身心转化。重获身心灵的新生后，我发愿将此不可思议之法回向给社会大众。这些年来我一直在各地实修证悟，尤其是深入到中国禅的修悟中，提炼总结出一些适合现代人修炼提高身心修养的方法，我给它取了个名字叫“茶密”。

茶

代表了宇宙万物，一切外在的“相”。如山河大地，日月星辰，草木丛林，人事代谢。“相”不仅包括可以眼见的物体，还包括无形无色却可知可感的生命之“相”，如能量、气场等。或可眼见，或可声闻，或可感可触，这就是“茶”。茶即森罗万象的世间万物。

密

《六祖坛经》中，道明上座问六祖：“上来密语密意外，还更有密意否？”六祖答道明：“若汝返照，密在汝边。”

“密”代表宇宙万法，一切事物内在的规律。外在的“相”如何产生？为何对人的生命产生影响？因为有“法”。

密是不可思议的。法代表着宇宙内在的哲理和含义。

“茶密”指一切生命的本源，也即身、心、灵。

茶与密互为阴阳，互为表里，共同构成生命的存在。

现代人太注重外在物质、事业、发展、社交，每天忙盲茫的生活，缺乏信任感和安全感。茶密通过传统的修养方法帮助现代人找回自己潜在的能量，开发我们对身体的觉知能力，消除内心的紧张、不安、恐惧和迷惑，提高自信心，只有自己内心发生改变，相信自己本来具有的自性清静，相信宇宙间有不可思议的神奇力量，人生才能圆满自在。

人的生命离不开时空，时空便是每一个生命当下的处境。很多时候，我们希望解脱身心的羁绊，体验庄子所言“天地与我并生、万物与我为一”的逍遥境界，然而，时空却无所不在地包围着我们，有限的身体的存在使得我们无法去追求纯粹心灵的解脱。心为形役，苦不堪言。若能超越时空的束缚，便是超越了生死之流，体验天人合一，梵我一如，获得生命的大自在。



我书写《茶密人生》这本书的目的，希望通过自己对人生的体悟，自己重获身心健康的感受，总结出茶密修养的原理，帮助读者建立信心。我们在开始实践具体修炼方法之前，需要透彻地了解修养的原理。每个人与生俱来，都存在着无与伦比的内在的能量，所有的功夫和智慧都透过开发我们自身内在的能量得到。

我书写《茶密功夫》这本书的目的，是希望读者通过《茶密人生》了解了重获身心健康的原理后，将理论转化为实修。一步步树立自信。智慧是瞬间契合的，而功夫则是循序渐进的。修养的原理至简却又至深，初闻者往往难以相信，透过实修可以体会到成就功夫智慧的苦与乐、笑与泪、觉与迷……以坚定修者的信心。

我们大部分人，一辈子在身心灵中属于身体的范围内生活，所以和动物一样喜欢计较，争斗物质、生存环境，抢地盘，没什么属于精神的追求，由此而空虚，无聊，寂寞，无助，不相信自己的能量，找不到自己。

人如果为了结局快速而轻忽过程所产生的时间压缩，不仅未能使我们有更多空间来陶冶情操，悠然生活，反而会使我们更忙碌、烦恼、焦虑与不安，在暗地里付出沉重的代价而犹不自知。这些代价最大的是，由于拼命想主控外境，反而终日被外境所控，失去敏于深思反省的时间及源源不断的灵性与能量。这种状态就是《心经》中说的“颠倒梦想”。

《茶密禅心》是我在这些年禅文化的修悟中，深刻感到禅修时平日里身心的约束如同莲花缓缓绽放，从被外境控制的闭合、黑暗状态，而豁然开朗，心情舒展，生命的花朵如春天般绽放，臻于圆满幸福的所在。禅最终让我超越身心、凡圣、世间出世间的约束和

界限，禅使形而上的精神和形而下的物质不二，在生活中实现自在逍遥的理想境界。

茶密的核心精髓在于三心：即“茶心”“密心”和“禅心”。

茶心

我们在日常生活中很容易为情所困，为物所累。喜怒哀乐本是人之常情。但情绪是无常的，具有极大破坏性，情绪上产生的垃圾如果滞留在身体内，让我们压力大，思虑多，进而影响健康幸福的生活。儒家强调用教育来使人生更有涵养，“君子有所为有所不为”；《瑜伽经》中强调用意念控制意识的转变；道家讲究脱离世间繁杂的环境而求清净，而唯独“禅”，强调烦恼即菩提，佛法在世间，不离世间觉。

一切烦恼在生活中自然可以转换为“乐我常境”，这种生活禅讲究时刻保持清净平和觉知的心，这种心可以用“茶”为载体。故此，古代禅师们常用茶帮助人调心。茶，一个人喝可以平心，两个人对饮可以交流，多人在一起可以透彻心得。

人生命的本源来自于情，有情众生在生活中可以看到的现象是情，看不到的能量是性，茶心就是“情性不二”，也就是“禅茶一味”。



密心和禅心

密心和禅心是本和迹的关系。密是不可思议的迹，禅为本。

关于生命的来源，各种宗教、哲学的论述都不尽相同。但无论是大乘佛法的“因缘和合”还是宋明理学的“理一分殊”或是道家的“元气”，都没有生命起源的具体答案。我们这个生命体内，包含了无量的小生命，几十兆的生命细胞，比地球上人类的总和都大得多，每个细胞都是一个独立的个体，这些无量的生命体在人体内如何有效运转、和谐共处？

这些生命细胞的生老病死直接影响到我们身心的健康、衰老与死亡。这些无量的生命由谁主宰？同样的一件事情，一个人，可能今天给你带来快乐，明天却给你带来痛苦，这种变化又是从哪里来的？有人说由心主宰，那么心在哪里？这个带动生命的主体，产生能量、动力、活力、精力、思想、精神的主体在哪里？

人体死亡后，这个生命就消失殆尽了么？不同的宗教、哲学又有不同结论。

佛法认为生命中的这些不可说不可量的神秘现象是“身口意”来带动的，故称为“三业”，又叫“三密”。

生命的根，禅宗认为是“不生不灭”的“佛性”，又叫本性、自性、灵性，道家认为是“无为而无不为”的“道法自然”，儒家认为是“浩然之气”的“天意”。

这些不可思议的现象，我们以神秘的方式来解释和接受叫“宗

教”，以自己生命本质的方式来解决叫“禅”。

人是渺小而柔弱的，所以我们通常遇见问题、困难、疾病时会恐惧、急躁、不安，每个人的心都需要依靠点，通过依靠外在主宰的神力而获得安心叫“宗教”，通过自己的生命内在力量自证自悟获得安心叫“禅”。

修禅强调当下的心，当下的念头顿悟，自见本性，光芒万丈，这种自性的光芒即是智慧。

本和迹是手心和手背的关系，就像阴阳的关系。跟随迹的神秘也可以达到本的境界。但路途遥远，什么时候可以到达目的地，路上会不会迷路，我们不清楚。本迹不二，可以采用并行本和迹的修养方式，不偏重，不单一。这就是佛法说的“中道”，儒家说的“中庸”，道家说的“无为”。

《茶密禅心》通过十五位禅门导师、大觉者的证道经历、智慧思想，梳理禅的正脉、正法、正信，结合我们现代人的问题，尝试共同寻找答案。

在释迦“缘起性空”篇，我们重点讨论佛法的特质：缘起法，十二因缘。

在维摩“因痴有爱”篇，我们通过须菩提尊者和维摩诘大居士的对话，讨论语言游戏带来的幻象。

在迦叶“拈花微笑”篇，我们将展现禅门第一公案，禅的起源与核心精神。

在龙树“出入不二”篇，我们将大乘佛教的奠基者龙树菩萨的“八不中道”中观论集中分析理解大乘空观。

在罗什“无常空门”篇，我们会还原中国四大译经师之首的罗



什大师的生平以及他对中国佛教不可磨灭的贡献。

在达摩“一苇渡江”篇，我们看到一个伟大的禅门初祖，面壁九年，他将禅的思想传进中国，他的“二人四行”理论对后世禅法的影响。

在慧可“罪无自性”篇，我们可以感受“断臂求法”带来的震撼和感悟。这篇中，我们还将分析禅宗对轮回说的观点。

在僧璨“不二皆同”篇，我们看到禅宗三祖僧璨禅师受命于危难之时，坚定不移，信心不二地将禅法传承，他的著作《信心铭》也是他一生的修法感悟。

在神秀“看心看净”篇，我们将为神秀禅师还原真实面目，由于北宗禅法衰落，有许多对渐修禅法的误解，法无顿渐，渐法真的衰落了吗？

在慧能“明心见性”篇，我们打开慧能禅师的心扉，分析为何一个师父下面会分出“渐”“顿”二种不同禅法。慧能禅的特点又是什么？

在马祖“打牛打车”篇，我们来认识一下这个拥有一百多位大成就弟子的了不起的马祖禅师，他如何开悟，他的思想，他的传承。

在大珠“有情成佛”篇，我们来领略一下大珠慧海禅师的精妙禅话。

在宝积“听哭哀哀”篇，我们再次讨论生与死这个不可避免的话题。

在赵州“有无吃茶”篇，我们见识一下赵州禅师，他如何以茶济度众生，茶禅如何一味？