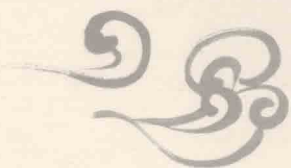


不理



它有千般伎俩 我有一法不理

明一 著

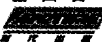
全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社





不理

明一
明睿
编 著

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

不理 / 明一著. ——合肥: 黄山书社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5461 - 1794 - 2

I. ①不… II. ①明… III. ①人生哲学 - 通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 087180 号

不理

明一 著

出 版 人: 左克诚

责任编辑: 刘 翔

责任印制: 李 磊

装帧设计: 张丰年

出 版: 时代出版传媒股份有限公司

(<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)

(合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮编: 230071)

发 行: 北京时代联合图书有限公司 电话: 010 - 65513628

经 销: 全国新华书店

印 制: 环球印刷 (北京) 有限公司 电话: 010 - 61202350

开 本: 880 × 1230 1/32 印 张: 9 字 数: 195 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5461 - 1794 - 2 定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误, 可向承印厂调换)

序

明一禅人，字崇守，2003年在四祖寺披剃得度。当时我接任四祖寺住持不久，正在学习体验四祖道信禅师的禅法思想。“守一不移”是四祖禅法入门的口诀，所以就根据这四个字的内涵为明一禅人取了法名和字号。这些年来，明一禅人不负初心，一直在禅修上用功夫。时间久了，禅修有些体会，就在“博客”上与禅友们进行交流。在交流中，有些禅友觉得明一禅人对禅还有些心得，就鼓励他把在网上交流的文字结集起来，出版流通，与更多的人分享，《与祖师同行》和《不理》两本禅修体验方面的书就这样应运而出了。

禅的本质是离言绝虑的，它是一种内证功夫，是一种绝对的自受用境界。不过，即使如此，自佛祖而下，说禅说道，可谓言满天下。为何如此？内证境界，诸佛圣智，非即语言文字，也不离语言文字，关键在于不要陷到语言文字的分别执著之中，以语言文字为方便，引人入圣，善得其妙，亦未尝不可。

明一禅人新作《不理》即将问世，叩门索序，乃勉书数言，置诸篇首，以志随喜。是为序。

西山老衲 2011年4月20日于四祖丈室

自序

人类社会是一个纠缠不清的社会，人生在其中，要面对和处理各种各样的问题。这些问题大到自己的生死，小到与别人的交往，每一个我们都无法回避。我们的人生一半是在制造麻烦，另一半是在解决麻烦，而且有些麻烦还很难解决。

佛陀作为生活的导师，告诉我们如何去解决这些问题。不要说还有很多人不认可佛教，就是我们佛教徒，往往也只是做表面功夫，事到临头就把佛说全忘光了。能如法而行，方为真学佛。通过参禅然后悟道，这些都是实践层面上的事，光说是不行的。

佛陀教导的修行之道，要从根本上勘透诸如生死等等的二元对立。一切是我们的自心在作怪，如果我们能够做到大到不理我们的生老病死，小到不理苦甜痛痒，彻底放下，当下解脱，人生才能别开生面。禅修如此，生活也是如此。

禅修的困难很多，这是因为我们的功夫很生。如何突破重重困难，唯一的办法就是不理一切妄想，调动自己所有念力保持自己的灵明觉知，这就是参禅要做的事情。如果说参禅有技巧的话，那么这个技巧很简单，就是“不理”两个

字。只要我们信得及、放得下、守得住，我们就能够通过修行超越人生的各种纠缠。

自己出家近十年，作为一个出家人，一直在努力实践佛陀的教诲。参禅悟道谈不上，不过在师父的指导与自己的摸爬滚打下也算是找到了自己的路。在这一路的摸爬滚打过程中，我把自己当时的情况记录了下来，这就是大家看到的《不理》这本书。当结集出版之际，回顾一番，发现有些地方讲得并不完整，但是这些亲自体验出来的内容或许更具有真实性，或许更能引发修行路上的人产生共鸣，所以我没有再去修饰它们，而是保留了这些文章的原汁原味。

感谢明睿老师、赵泉连老师、明境师兄在此书整理过程中提供的帮助。最后还要感谢读者您的费心阅读，成就了这本书的功德圆满。



目 录

序 净慧 / 1

自序 明一 / 2

不理——究竟的应对 / 3

信心的来源 / 9

佛门初入信愿行 / 13

堪忍世界需放下 / 15

开发智慧烦恼断 / 19

心定菜根香 / 26

行人莫与路为仇 / 28

要他人肯有何益 / 30

把握当下即放下 / 33

不问命运只耕耘 / 37

禅意人生四锄头 / 40

有智主人二俱不受 / 43

眨眼皮以及流水线 / 45

对外认识的缺陷 / 51
妄想世界余辉喻 / 52
妄想执著即成见 / 55
“觉的能力”被迷惑 / 57
成见使你不如意 / 59
禅修能够去成见 / 62
禅修能够得自由 / 67
禅修能够增智慧 / 69
禅修能够证解脱 / 72
人生好玩是禅修 / 74
禅修好处科学说 / 79
坐禅功德胜造塔 / 82
随顺世缘离得失 / 85
随顺世缘来专一 / 88
随顺世缘靠信心 / 91
随顺世缘靠气概 / 94
随顺世缘靠智慧 / 97
随顺世缘明目的 / 101
参禅先要明因果 / 105
先决条件明因果 / 107
初学坐禅调五事 / 111
心有五种佛教说 / 118
禅修中的五种念头 / 120
来不入门 去不出户 / 123
第一个困难——腿子疼 / 126
禅修中的四个拐棍 / 133

话头疑情有区别 / 138
咬紧牙关 / 140
不得力处好着力 / 142
赵州这杯茶 / 144
安住境界不可取 / 146
观察缘虑心粗细 / 151
散心与禅不相应 / 154
第一义谛离知见 / 156
宏智正觉默照禅 / 161
打坐睡觉不可取 / 163
放参包子有来头 / 166
供养禅修利益大 / 171
功夫上路有方便 / 174
功夫为根见纲宗 / 177
功夫直透生活禅 / 181
觉知当下后悔药 / 183
第一次到四祖寺打禅七 / 186
云居山打禅七 / 192
满船空载月明归 / 199
识得不为冤 / 201
途中即家舍 / 204
忘形灭迹 / 207
专注饮食入禅门 / 209
龙蛇混杂 / 212
禅堂内外守规矩 / 216
不识好歹守清规 / 218

边做事边念佛？ / 223
玩游戏与造恶业 / 225
和谐自心不生非 / 228
讲学修德成大器 / 230
认真做事不评论 / 237
八种方法善治心 / 239
摆脱纠缠的办法 / 241
常被忽略的错误 / 243
接受比尔采访 / 247
尚书莫将居士 / 250
基因与业力信息 / 252
因病悟得真实相 / 254
潇洒自在的范例 / 259
世人爱处我不爱 / 262
卧看风云草木香 / 267
只身造访白云洞 / 269
风雪二宿白云洞 / 272
春到四祖野菜香 / 275

擁毳對芳叢
由來趣不同
髮從今日白
花是去年紅
詔隨朝露
馨香逐晚
風
何須待零落
然後始知空



不理——究竟的应对

生活中我们会遇到很多的问题，所以就可能出现各种各样的对抗。比如我们在吵架的时候，总是大呼小叫的；比如我们在打架的时候，总是拳脚相加的；比如我们在被冤枉的时候，总是呼天喊地的；比如我们遇到困难的时候，总是想方设法去解决问题；比如……

不管是遇到什么样的问题，我们大多是习惯于去改变外界的环境。总是希望别人能够理解自己；总是希望自己的能力比别人强大，可以改变别人的观点，改善自己的处境；总是希望自己能够有各种各样的能力，来对抗自己所处的困境，甚至是改变自己的困境；总是……

我们的心向外追逐惯了，总是希望这个世界来适应自己。可是对抗往往以失望与沮丧告终。因为这个世界从来不会为你改变。即使这个世界偶尔被你征服，将来也会形成更加强大的力量来颠覆你。

行有不得，反求诸己。我们要从自己的身上去找问题，要想办法改变自己，要向自己的内心去寻找世间的和谐之道。我们在这样强大的自然面前，我们在复杂的问题面前，我们在不易改变的环境面前，我们的对抗力量是非常藐小的。我们往往解决一个问题，接着就发现十个百个的问题在后面等

着我们去解决。我们往往就是这样落入问题的海洋里面，不得自在。

在这样的情况下，要如何去面对人生呢？在这样的境遇中，要如何才能创造美好的生活呢？在这样的人生面前，要如何去觉悟自己？让自己再也不要落入问题的海洋，让自己再也不要被外界的力量所牵引，让自己再也不要落入举步维艰的地步，让自己再也不要陷人生死的困境，让自己再也不要……

这就是我们人生的最大问题，是我们每一个人都难以解决的问题，是我们每一个人都要面对的问题，是我们每一个人觉得自己悲哀的问题，是我们每一个人……

我们寻找圣人，我们寻找宗教，我们寻找救世主，因为这个问题，我们寻找解决方案。

佛教有自己的一套解决这些问题的办法。因为佛陀早已觉悟世间的真实，也早已看到我们向外追逐的习性。他叫我们停止向外追逐，所谓歇即菩提；他叫我们要向自己的内心挖掘，所谓精进努力地去觉悟自己，然后再去奉献自己。

祖师们根据佛陀的言教，根据在觉悟自己的过程中实际要面临的各种问题，更是提出了种种对治的办法。祖师禅是一个非常直接而且有效的办法，这个办法能够让我们最快地觉悟自己，然后去奉献自己。

禅修作为佛教的修行手段，能够让我们很快地觉悟自我。即使是刚入门的人也能够从禅修入手处——“它有千般伎俩，我有一法不理”中得到提醒。禅修的过程中会遇到很多的问题，这些问题的解决办法就是——不理，对于种种路途风光，应无所住。凡所有相，皆是虚妄，一切是我们的妄想

在作怪。

然而这个妄想也正是我们的自性或者叫佛性。永嘉大师说：“无名实性即佛性，幻化空身即法身。”我们禅修中的种种问题，实际上与我们生活中的问题是一样的，永远不会有完的时候，也是和生活的问题一样是处理了一个接着就会来十个百个的。所以，不理，就成为了我们对付这些问题的有效方法。

其实，我们在现实生活中也会体会到。比如有个小孩特别顽皮，一直在折腾你，你越是叫他不要折腾，他会折腾得越来越来劲。甚至你用武力也是解决不了问题的，他会想方设法，或者是将来继续折腾你。你唯一的办法就是一再地不理他，时间长了以后，慢慢地他也就失去了折腾你的兴趣，从而彻底不再折腾你了。

人生问题和烦恼就像这个顽皮的小孩子一样，折腾你没个完。你越是教训他，你越是征服他，你越是纠正他，他越来越来劲。你就是不理他，他便会自生自灭。诸法因缘生，缘谢法还灭，处理我们的问题也如此，一切法都是生灭法，烦恼也会消逝，痛苦也会消逝，正是因为如此，所以才说“生灭灭已，寂灭为乐”，这个“不理——极致的对抗”能够真正的解决问题。

我们讲了生活中的问题解决办法就是不理。或者说，不理，是我们在生活中面对一切问题的极致的办法。这个办法是从禅修中体会出来的，既使是在粗浅的禅修中，我们都能够体会到这样的办法。最有意思的是，这个办法在我们的现实生活中一样管用。

灵默禅师有一句非常有名的话：“倾山覆海晏然静，地

动安眠岂采伊。”这句话正是禅修过程中最有力的武器。只有这样我们才不会被别人或者是问题牵着鼻子走，只有这样我们才能做我们自己的主人。

“它有千般伎俩，我有一法不理”是近代来果老和尚告诉我们的做功夫要点。我们的问题多多，这是因为我们的妄想是不会停止的。如果我们的妄想停止了，那么我们的佛性也就不存在了，这也是不可能的事情。对于这样纷杂的问题，我们只有服用“不理”这一方了。

来果老和尚还做了一个比喻，他说我们面对这么多的妄想，就好比一个人与千军万马打仗，这仗我们要有所作为地去对抗就输定了。如何在千军万马面前得胜呢？用“不理”这一办法去应对，这是指导我们禅修的一个非常究竟的方法，我这几年用功也正是靠这一方法。

我出家这几年打坐做功夫遇到非常多的问题，这一路的禅修走过全是靠“不理”来对付的。生活中遇到事情的时候，也同样是用“不理”这一方法。我也常常把这一“不理”之法介绍给大家。其实这一方法在百丈禅师的“丛林二十法则”里面也有讲过，所谓“是非以不辩为解脱”，是非是生活最常见的问题。

“不理”的法门在佛陀自身也常常使用。比如在《杂阿含经》里面就有写到：佛陀问最好的驯马师如何驯马？驯马师说，柔软、刚强、柔软刚强，实在不行就杀了它。在他反问佛陀是如何做最好的调御丈夫时，佛陀回答说，柔软、刚强、柔软刚强，实在不行就不理它。（这段公案的原文附后）

可见“不理”这一法不是自己瞎说，而是自古有之。在柔软、刚强、柔软刚强或者说是软硬兼施都没有效果的时候，

“不理”就是解决问题的唯一途径了。这一“不理”之法不但是在生活中可以使用，在禅修中也是唯一的对付出现各种境界的办法，是一个极致的应对办法，也可以说是一个究竟的应对办法。

当然佛教不光是“不理”这么简单，“不理”只是我们用功时的一个手段。对于要开发我们的智慧来说，该理的时候还要去理，妄想与佛性不二，烦恼与智慧同源，妄想就是我们的佛性，是我们的智慧之源，也是我们的烦恼之源。如果我们对于某个妄想能够把握的话，这个妄想就会成为我们的智慧。反之，失去控制的妄想就成为我们的烦恼了。

以“不理”的窍门用功，并非万事不去理会，其中有能而不为之道，有不用而用之妙。否则我们就成为一块木头，成为死水一潭，成为没有智慧的木石。我们要充分认识到妄想的特性，要知道我们在修行的过程中如何去“不理”，在该不理的时候如何去“不理”，在该理的时候又如何去理会。

附：《杂阿含经》（九〇九）

如是我闻。一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。时有调马聚落主来诣佛所，恭敬问讯，退坐一面。尔时，世尊告调马聚落主：“调伏马者，有几种法？”聚落主答言：“瞿昙，有三种法。何等为三？谓一者柔软，二者刚强，三者柔软刚强。”佛告聚落主：“若以三种法，马犹不调，当如之何？”聚落主言：“便当杀之。”聚落主白佛言：“瞿昙，无上调御丈夫者，当以几种法调御丈夫？”佛告聚落主：“我亦以三法调御丈夫。何等为三？一者柔软，二者刚强，三者柔软刚强。”聚落主白佛：“瞿昙，若三种调御丈夫犹不调者，当如之何？”