

云峰 / 编著

禅

· 佛道禅心

云岩寂寂无窠臼
灿烂宗风是道吾
深信与禅知此意
闲行闲坐任荣枯
宋 雪堂禅师



云岭 / 编著

禅

· 佛道禅心

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

佛道禅心 / 云峰编著.

—北京: 中国社会科学出版社, 2004.4

ISBN 7-5004-4395-1

I. 佛... II. 云... III. 禅宗—通俗读物

IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 020173 号

责任编辑 潘少平

特约编辑 韩 志

装帧设计 风行工作室

封面设计 石 巍

技术编辑 戴 宽 赵 明

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029453 传 真 010-84017153

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 装 北京燕泰美术制版印刷有限公司

版 次 2004 年 4 月第 1 版 印 次 2004 年 4 月第 1 次印刷

开 本 960 × 640 毫米 1/16

印 张 13

字 数 100 千字

定 价 28.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

禅 · 佛道禅心

代序

故事有很多种，或可以感动得你哭，或可以气得你骂，或仅仅是淡然一笑。然后，这些读过的故事，多半还是书里的文字，读过就忘了。

智慧有很多种，有的教你如何使用权谋，有的教你如何经营生意，有的仅仅是自作聪明的小伎俩，凡此种种，都难以让我们进入更高的境界。

幸而有禅。

自从达摩祖师从印度西来，禅宗难得地在中土的广袤大地上生根发芽，绵延至今，并逐渐发展成极具中国特色的宗教流派。读过禅的人都深知，这是一门极富智慧的学问，历代曾有多位禅宗高僧留下无数电光火石般的精妙言论，为今人的精神世界提供了无穷丰富的宝藏和源泉。遗憾的是，真正能深入到这些宝藏中



的人，始终有限。毕竟，那些故纸堆并非人人都翻阅得开的。很大程度上，流传下来的相关著作只是学者文人的专有资源，普通读者是很难解读透彻的，甚至连最基本的一些禅宗历史和故事都遥不可及。

正是出于这样的原因，有了《禅·静思语》和这本《禅·佛道禅心》。编著这两本书的初衷并非出于研究学术的需要，而是面对广大有兴趣了解禅宗智慧和趣味的读者。所以，我们将历代浩如烟海的禅宗典籍进行整理筛选，用适合现代人阅读的语言将其中带有智慧火花的故事摘录出来，单独成书，目的当然是想让这些智慧与大家分享，共同享受精神世界的升华。

话虽如此，读禅却有读禅的准备。如果你是想随便找点乐子，那你不如去看笑话，地摊上多的是；如果你是想学点伎俩升职或是算计他人，那你不如去买本《厚黑学》；如果你是想寻求一点爱情的感动，那你不如去读安妮宝贝。

总之，当你将读书仅仅视为娱乐休闲的工具时，最好别读这本书。因为这本书里并不都是能让你一味感到轻松或解脱的文字。这本书所带给你的，是一种你似曾相识却从未真正了解过的智慧。而这种智慧，恰恰就深藏在我们的心中。这本书，只是用来开启这种智慧的钥匙。

我有明珠一颗，久被尘劳关锁；今朝尘尽光生，照破山河万朵。

等你将全书读完，你会发现，这首宋朝柴陵郁禅师的诗偈用来形容你的心情一定再恰当不过。

是啊，“我有明珠一颗，久被尘劳关锁。”是时候将这颗明珠从心中找出来了。

目 录

一、禅诗妙偈

- | | |
|--------------------------|-----|
| 01. 夜来八万四千偈，他日如何举似人 | 002 |
| 02. 六根清静方为道，后退需知是向前 | 004 |
| 03. 我有明珠一颗，久被尘劳关锁 | 006 |
| 04. 自有一双无事手，不曾只揖等闲人 | 008 |
| 05. 拈起草鞋都盖了，这僧却被大随瞞 | 010 |
| 06. 一树春风有两般，南枝向暖北枝寒 | 012 |
| 07. 八风吹不动，端坐紫金莲 | 014 |
| 08. 一夜暗中扬碌砖，等闲击碎虚空骨 | 016 |
| 09. 随处认得性，无喜亦无忧 | 018 |
| 10. 不朝天子，岂羡王侯？生死无虞，更复何忧？ | 020 |
| 11. 深信高禅知此意，闲行闲坐任荣枯 | 022 |
| 12. 怎似金山无量相，大千世界一禅床 | 024 |
| 13. 归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分 | 026 |
| 14. 廓然无圣止谿语，无限灵光照大千 | 028 |
| 15. 及至归来无一事，始知空费草鞋钱 | 030 |
| 16. 莫作是非来辨我，浮世穿凿不相关 | 032 |
| 17. 人从桥上过，桥流水不流 | 034 |
| 18. 千年钻故纸，何日出头时 | 036 |
| 19. 溪边老婆子，唤我旧时名 | 038 |
| 20. 逢人不说人间事，便是人间无事人 | 040 |
| 21. 最爱白方窗纸破，乱穿青影照禅床 | 042 |
| 22. 当此不知谁主客，道人忘我我忘言 | 044 |
| 23. 人闲桂花落，夜静春山空 | 046 |

24. 行到水穷处，坐看云起时	048
25. 秋庭不扫携藤杖，闲踏梧桐黄叶行	050
26. 来如春梦几时多？去似朝云无觅处	052

二、禅言妙语

01. 一切皆禅	056
02. 茶中乾坤	058
03. 众生非我	060
04. 我是侍者	062
05. 四十一瞬	064
06. 放下什么	066
07. 苦乐并存	068
08. 古镜未磨	070
09. 本空非有	072
10. 无尽宝藏	074
11. 杀气太重	076
12. 育才之道	078
13. 我为谁忙	080
14. 一切之外	082
15. 诸恶莫作	084
16. 放下放下	086
17. 天生暴躁	088
18. 不要拂拭	090
19. 莫轻园头	092



20. 我不识字	094
21. 真假妄语	096
22. 一体不二	098
23. 本来面目	100
24. 谁是禅师	102
25. 赵州小便	104
26. 但尽凡心	106
27. 提起放下	108
28. 净秽一如	110
29. 镇州萝卜	112
30. 洗碗扫地	114
31. 佛的烦恼	116
32. 洗面革心	118
33. 是邪是正	120
34. 肯定自己	122
35. 打骂禅道	124
36. 以你一看	126
37. 沙弥问答	128
38. 砍头落地	130
39. 炷香增福	132
40. 山上无人	134
41. 谁像牛粪	136
42. 活得快乐	138
43. 丹霞烧佛	140
44. 无心之茶	142
45. 一得一失	144

46. 地狱天堂	146
47. 虔诚的心	148
48. 敬钟如佛	150
49. 南泉救鹅	152
50. 割耳救雉	154
51. 吃饭睡觉	156
52. 能大能小	158
53. 不生不灭	160
54. 立地成佛	162
55. 水车原理	164
56. 不曾空过	166
57. 如虫御木	168
58. 银货两讫	170
59. 一片菜叶	172
60. 一生万千	174
61. 进入深山	176
62. 哭笑无常	178
63. 谁的罪过	180
64. 飞越生死	182
65. 禅与水牛	184
66. 反主为宾	186
67. 无风起浪	188
68. 寻找禅心	190
69. 缘起性空	192
70. 真正的自己	194
71. 从心流出	196

禅诗妙偈

禅
诗
妙
偈

溪声尽是广长舌，

山色无非清净身；

夜来八万四千偈，

他日如何举似人？

宋·苏轼

夜来八万四千偈，
他日如何举似人



禅·佛道禅心

翰林学士苏东坡因与照觉禅师论道，谈及“情与无情，同圆种智”的话后，忽有省悟，因而作“参禅前”、“参禅时”、“参禅悟道后”三偈，表明心得。参禅前的境界是：

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同；不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

到了参禅时，其心得是：“庐山烟雨浙江潮，未到千般恨不消；及至归来无一事，庐山烟雨浙江潮。”

及至参禅悟道后，其心境是：“溪声尽是广长舌，山色无非清净身；夜来八万四千偈，他日如何举似人？”

苏东坡自此禅悟后，对佛法自视更高，听说荆南玉泉寺承皓禅师禅门高峻，机锋难触，心中甚为不服，因此微服求见，想要试一试承皓禅师的禅功如何。初次见面，苏东坡便问：

“听闻禅师禅悟功高，请为在下讲解一下，禅悟是什么？”

承皓禅师不答反问道：“请问尊官贵姓？”

苏东坡道：“姓秤！专门秤天下长老有多重的秤！”

承皓禅师大喝一声，又问道：“请问这一喝有多少重？”

苏东坡无言以对，遂礼拜而退。

苏东坡参禅三个层次，正如青原行思禅师所说的参禅三个阶段：“参禅前，见山是山，见水是水；参禅时，见山不是山，见水不是水；参禅悟道后，见山是山，见水是水。”

我们对待学习与研究，大抵也需要经过上述这三个过程。



六根清淨方為道，
后退需知是向前

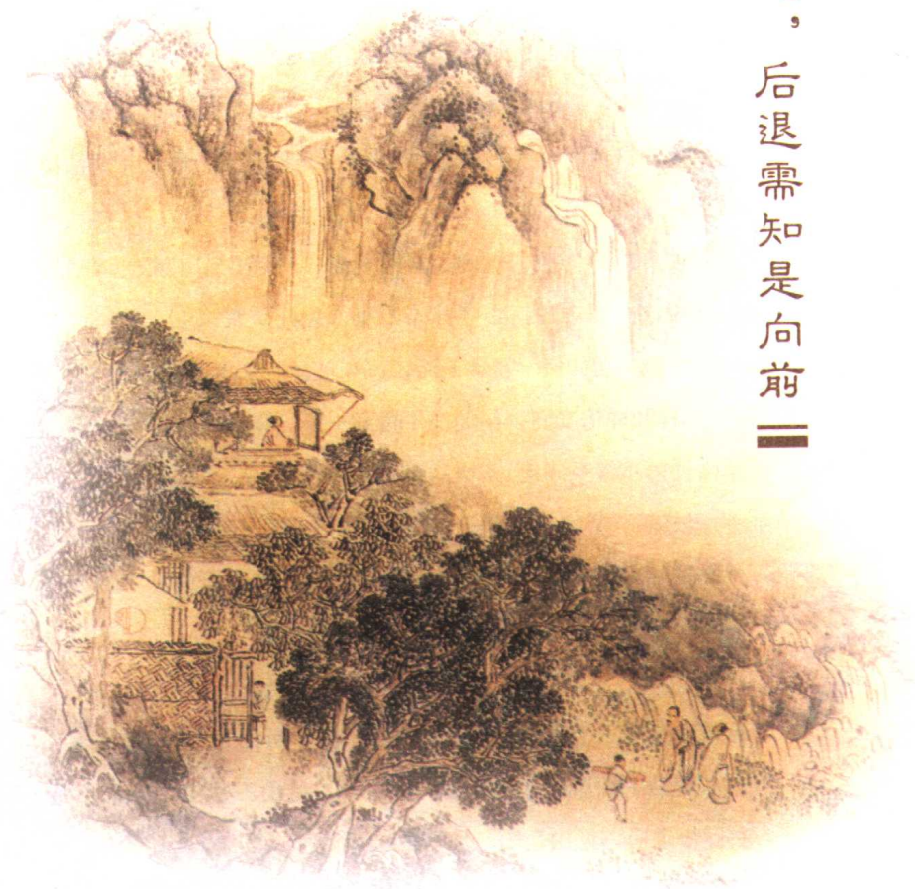
手把青秧插野田，

低头便见水中天；

六根清淨方為道，

后退需知是向前。

明·冯梦龙



禪 · 佛道禪心

一日，龙虎寺禅院中的学僧正在寺前的围墙上画一幅龙争虎斗图。图中龙在云端盘旋将下，虎踞山头，作势欲扑，虽然修改了很多次，学僧们总认为图中缺少点什么，正巧，无德禅师从外面回来，学僧就请他代为评鉴一下。

无德禅师看后说道：“龙和虎的外形画得不错，但龙与虎的特性你们知道多少呢？既然是龙争虎斗图，你们就应该明白，龙在攻击之前，头必须向后仰；虎要上扑时，头必然向下压低。龙颈向后的屈度越大，虎头越贴近地面，它们也就能冲得更快、跳得更高。”

学僧们听后恍然大悟道：“老师真是一语中的，难怪我们总觉得太过僵硬，原来我们不仅将龙头画得太低，虎头也画得太高了。”

无德禅师借机引申道：“为人处事、参禅修道的道理也一样。退一步准备之后，才能冲得更远；谦卑反省之后，才能爬得更高。”

学僧不解地问：“退步的人怎能向前？谦卑的人怎能更高？”

无德禅师严肃地说：“你们听听这首诗——

“手把青秧插野田，低头便见水中天；六根清净方为道，后退需知是向前。”

学僧听后，终于大悟。

正如人的性格多变，既有自尊之时，顶天立地，孤傲不群，有如龙抬头、虎相扑；也有自谦之时，犹如龙缩首、虎低头。为人处世，当进则进，当退则退；当高则高，当低则低。所谓进退有据，高低有时也。

我有明珠一颗，久被尘劳关锁

宋·茶陵郁禅师

照破山河万朵。

今朝尘尽光生。

久被尘劳关锁；

我有明珠一颗。



白云守端禅师在杨岐方会禅师那里参禅时，久久不悟，杨岐见状，很想在方便的时候予以开导。一天，杨岐方会禅师问守端以前拜谁为老师，守端回答：“茶陵郁山主。”

杨岐又问：“我听说茶陵郁山主是因为跌了一跤而大悟的，还写了一首诗偈，你知道吗？”

白云守端：“知道，那诗偈是这样的：‘我有明珠一颗，久被尘劳关锁；今朝尘尽光生，照破山河万朵。’”

杨岐听后，“嘿嘿”怪笑着走了。守端却因方会禅师的莫名其妙，茶饭不思，整夜未眠。第二天一早，他便到法堂请示方会禅师，为何一听到茶陵郁山主的诗偈便发笑不止。

杨岐：“昨天下午，你可看到寺院前马戏班玩猴把戏的那个小丑了吗？”

守端：“看到了啊。”

禅·佛道禅心



○ 禅 · 佛道禅心



杨岐：“可是，你在某些方面还不如一个小丑啊。”

守端：“为什么呢？”

杨岐：“因为小丑的种种动作，就是希望博人一笑，而你却怕别人笑。”

人若对自我没有足够清醒坚定的认识，心性便不能自主，经常会受到外界的影响。他人一句赞美，自己便洋洋得意；他人一句谤言，自己便怨恨嗔怒；因而自己的喜乐忧苦，皆为他人左右，可说丧失了自我。

所谓“走自己的路，让别人去说吧”，与这则禅宗故事有异曲同工之妙。我们并非不听他人的劝告，而应该在做任何事前，先在自己意识中有清晰准确的判断，这样方能做到“有则改之，无则加勉”。



自有一双无事手，
不曾只揖等闲人。

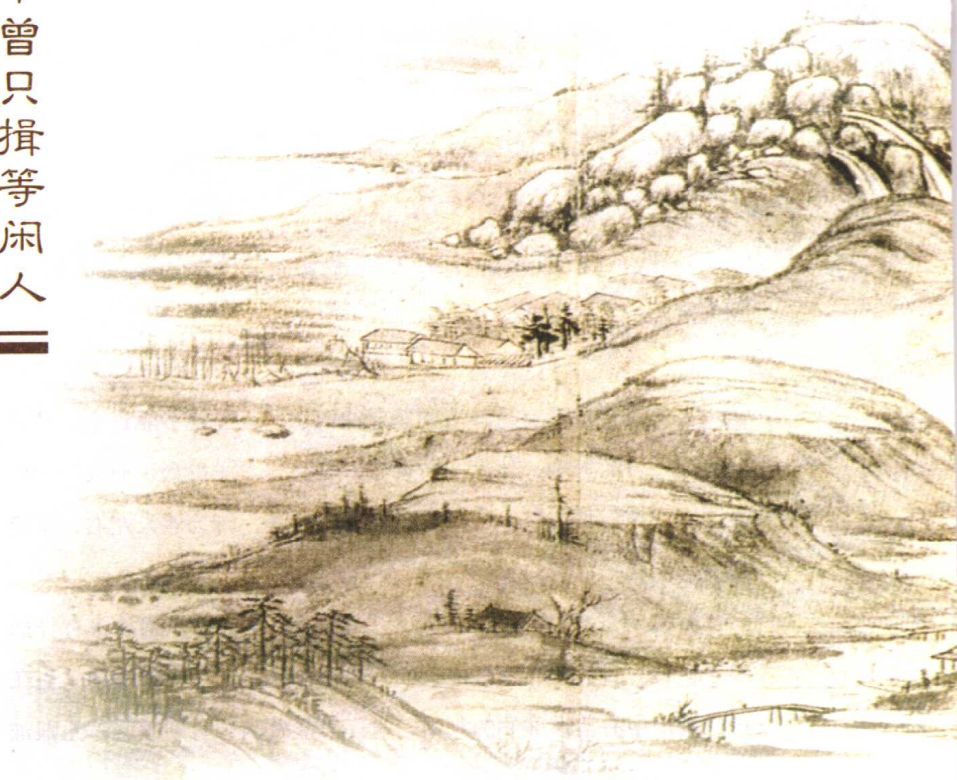
唐·黄檗禅师

不曾只揖等闲人。

自有一双无事手，

口吐红莲养病身；

心如大海无边际，



禅 · 佛道禅心