



禅悟人生系列



自伞自度，远离烦恼，荡涤心中尘垢  
宽怀达观，随缘任性，点燃一盏心灯


# 问佛陀

《碧岩录》里明心见性大智慧

心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。

卢倩倩 著

新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

 禅悟人生系列

# 问佛陀

《碧岩录》里明心见性大智慧

卢倩倩 ●

图书在版编目 (CIP) 数据

问佛陀：《碧岩录》里明心见性大智慧 / 卢倩倩著. --北京：  
新世界出版社，2012.12

ISBN 978-7-5104-3417-4

I. ①问… II. ①卢… III. ①禅宗—研究 IV. ①B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第250166号

问佛陀：《碧岩录》里明心见性大智慧

---

作 者：卢倩倩

责任编辑：焦 亮 周 珊

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷：三河市骏杰印刷厂

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：200千字 印张：13.5

版次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-3417-4

定价：28.00元

---

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



· 前言 ·



《碧岩录》有“禅门第一书”的美誉，成书于宋徽宗政和年间。它是以雪窦禅师精选的一百则佛家公案作为底本，由当时的佛家名宿圆悟禅师加以点评而成。“洞山三斤”“镜清啐啄”等发人深省的公案皆在其间。更加难能可贵的是，《碧岩录》运用垂示、本则、颂古、着语、评唱等结合的形式将公案故事讲解得通俗易懂，能够更好地帮助研习者荡涤心中杂念，启悟潜藏已久的智慧。这对于参禅悟道与明心见性极具启发功用。因此，《碧岩录》便成为深受天下禅林推崇和珍爱的必读书籍，新进的禅林弟子更是对其推崇备至，早晚习颂，并称之为“雾海之南针，夜途之北斗”。

《碧岩录》对于明心见性极具启发之功，其同样可以帮助禅林之外渴望明心见性、解除心中苦恼的人们。而若说到对俗世众生最大的帮助，莫过于助他们找到埋藏在自己心中的宝藏。

有一次，雪峰义存禅师去参访岩头禅师。岩头知道雪峰是从盐官齐安禅师那里来的，便问他禅师讲了什么话。雪峰就讲：“空即是色，色即是空；空不异色，色不异空，色空不二。”

听完这句话，岩头说道：“今后三十年，你再也不要提这句话了。”

雪峰接下来又举了一个他参访洞山良价禅师时得到的《过水颂》。





岩头听了之后，对雪峰说：“如果像你讲的这样，那你是没有办法自救的。”

后来，雪峰又举了自己参访德山宣鉴禅师时候的事情。

听完之后，岩头大喝一声：“你难道不知道，如果佛法是经由别人指引而了解的，就并不是自家的珍宝吗？”

雪峰为难地说：“你这样讲，我以后应该怎么做才好呢？”

岩头回答：“你要想弘扬佛法，必须每一句话、每一件事都从自性中流露出来，弥天盖地。”

雪峰听了之后豁然开悟，连忙向岩头礼拜，说道：“我今天才在鳌山成道！”

岩头口中的“自性”就是我们自身的本性。在岩头看来，由别人指引而没有经过自性的体悟所得的佛法就不能算是自己内心的珍宝。这与俗世中“没有将学来的知识消化吸收就不等于学会”有着异曲同工之妙。

由此不难看出，《碧岩录》不仅是佛家子弟参禅悟道的经典，更对现世生活有着非常实际的指导效用。而这正是渴望明心见性、解除内心苦恼的人们所急需的。它以通俗的公案故事和精辟的禅理感悟帮助我们寻回真实的自我，点亮智慧的人生。



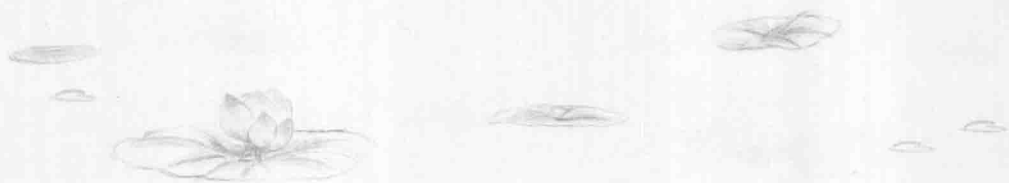


佛陀，本意为拥有无限智慧的觉悟者。相传东汉明帝曾经在一天晚上梦见一个身材高大、闪着白光的金人。皇帝刚要开口询问，金人却突然向西方飞去。后来有大臣禀报金人可能是西方的佛陀，于是，明帝便派遣专人去当时的佛学兴盛之邦天竺求佛问道，并建起了我国第一座佛教庙宇——白马寺。从此，佛陀便以解惑者的身份走进了我们这个文明古国。

到了四百年后的梁武帝时代，佛学已经在中华大地遍地生根，大江南北均有众多佛家弟子。梁武帝本人更是一位有名的崇佛皇帝，在位期间曾经三次舍身同泰寺，并且在朝堂之上大力宣扬佛法。此时，达摩大师从西方而来，与梁武帝晤，留下“廓然无圣”的偈语便北上传道，可梁武帝并没有解开心中心疑惑，而且类似的疑惑变得越来越多。如何才能找到解除它们的方法呢？

一百多年后，解惑的方法出现了，它的发现者仍然是一位佛家弟子，那就是《西游记》中唐僧的原型——玄奘大师。玄奘大师十几年间跋涉万里，沿着汉明帝时的取经路，取回并翻译了一千多卷真经。这些经卷化为一粒粒种子，在无数渴望解惑的人心中生根发芽，开花结果。也正是在这个时代，西方的佛陀真正走进华夏儿女的心中，融进了他们的血肉。





即便到如今，问佛陀仍是无数人在遭遇困难与挫折之际最先想到的。是他安慰我们：人生本多遗憾，身心安顿才是获取幸福的不二法门；是他指点我们：贪嗔痴是每个人一生烦恼的来源，唯有释怀才能离苦得乐；是他告诫我们：人生就是一场修行，撑伞自度才能迎来万里晴空；是他帮助我们：终止内心的暴力，学会如何才是不必委曲求全，也不必睚眦必报；是他……这便是佛陀对人生最好的回答，这便是菩提树下七天七夜静思后的涅槃。

世人常言：境由心生。心同样是佛陀智慧的出发点。无数书写经卷的文字并不能将佛陀所要表达的真意全部涵盖，而只有心与心的契合才能帮助我们到达理想的彼岸。此时，若能荡涤积聚已久的私心杂念，放下对于世间表象的纠缠，一片澄明清澈的净土就将展现在众人眼前，而我们将发现埋藏其间的宝藏，找到点石成金的金手指，完成自我的修持。

天堂地狱的差别只在一念之间，我们才是自己最大的贵人。只有寻回自己的本心，洞见自己本来的心性，澄明的净土才能出现在心间，我们也才能为自己撑起一片广阔的天空。而在这一过程中，《碧岩录》当是我们不可或缺的帮手。



· 目录 ·



## 第一章 让本性做主——佛说本心

放出“关中主”，顺应本性生活 / 002

别在心中为自己筑墙 / 004

你为什么不到没有寒暑的地方去 / 005

不放弃自己，不依赖别人 / 007

春在枝头已十分 / 009

灵山只在汝心头 / 012

传你安顿身心法门 / 013

欣然接受时间的雕琢 / 015

## 第二章 爱恨贪嗔痴皆牢笼——佛说烦恼

一切有为法，如梦幻泡影 / 019

一心一用是最难得的品行 / 021

不要指着月亮发誓 / 023

澄明内心是修习的关键 / 025

不为虚妄所动 / 026

你眼前的并不是通向终点唯一的路 / 028

清醒地活在声色繁华的世界 / 031



目

录

CONTENTS





### 第三章 白云为盖，流泉作琴——佛说宽心

无心不是不用心，是不计较得失 / 035

凡事不要费尽思量 / 037

心思清净，卸下人生背囊 / 038

心包太虚，量周沙界 / 040

宁静生发慧根，急躁催生昏晕 / 042

一有多种，二无两般 / 044

无心茶，不妨常喝 / 046

### 第四章 迷中不执著，悟中有受用——佛说伏惑

别让心中长满不自信和懦弱 / 050

把所有的人生阻碍都看做路径 / 052

我执即心执，心执则物迷 / 054

懂得休咎，辨别黑白 / 056

观念打开，处处逢贵人 / 058

开一张伏惑的“心药方” / 060

做事要有自己依循的门径 / 062

迷惑止于智慧 / 064

问  
佛  
陀  
《碧岩录》里明心见性大智慧



## 第五章 自助者天助之——佛说自省

- 啐啄同时的玄机妙用 / 067
- 你心里有你想要的一切 / 069
- 什么是清净法身 / 070
- 踏实地体验、反省生命，就是修禅 / 072
- 建立生命的方向感 / 074
- 返本还源，从当下悟入 / 076
- “有心”是一切成功之因 / 078

## 第六章 纠缠表象是苦自己——佛说超脱

- 佛说：我不敢轻慢汝等，汝等皆当做佛 / 082
- 淡定，不为一念所动 / 084
- 一灯照暗室，举世通明 / 085
- 活着只为充实自己，不是迎合别人 / 087
- 不幸福只因不单纯 / 089
- 心生，种种法生；心灭，种种法灭 / 091
- 发出你自己的声音 / 092





## 第七章 终止内心的暴力——佛说慈悲

- 同体共生，悯物悲人 / 096
- 以大悲本心，行众生方便 / 098
- 与人为善也要见人下菜碟 / 100
- 不委曲求全，不睚眦必报 / 102
- 对众生怀有责任感 / 104
- 将心念安置在最欢喜、慈悲处 / 106

## 第八章 闭门不造车，通途自寥廓——佛说格局

- 人生当有大格局 / 110
- 云门露柱，心境一如 / 111
- 发现危机中的机缘 / 113
- 人生处处有青山 / 115
- 不拖延开始，不罢手拒绝 / 117
- 信念如瓔珞，使我们内外庄严 / 119
- 勤苦修持，一门深入 / 121
- 追求成功，要有自己的底线 / 123





## 第九章 寻求共生之道——佛说圆融

抛开“唯一”狭念，包容不同声音 / 126

资之深，则取左右逢源 / 128

只有“心旷”，才能“神怡” / 130

心中有事世间小，心中无事一床宽 / 132

成为自己需要成为的人 / 134

左手送出，右手收获 / 136

不能圆融人我关系，是最大的悲哀 / 138

坚守中正，圆融共生 / 140

## 第十章 为有源头活水来——佛说变通

不囿于“标准答案” / 144

人生如水，随时而转 / 146

收放自如，人境俱夺 / 148

该坚持时就坚持，该转弯时就转弯 / 149

心包太虚，为自己寻转身之路 / 151

生活本身即是变通 / 153





## 第十一章 从当下开始——佛说笃行

以出世心境，做入世的事业 / 157

每一次转念都可以得到真正的自由 / 159

备足柴火再烧水 / 160

末后一句始到牢关 / 162

心不妄念，口不妄言 / 164

向着目标努力前行即可 / 166

让心赢利，用心行走 / 168

## 第十二章 和太阳、月亮一样年轻——佛说精进

以自己为岛屿、为舟航、为明灯 / 171

唯有脚踏实地，方能修行圆满 / 172

法鼓山不是一年建起来的 / 174

铁杵成针石上磨 / 176

每一种创伤都是一种成熟 / 178

将平生所学转化为行动的力量 / 180



### 第十三章 入世心耕耘，出世心收获——佛说随缘

自在随缘，身心无缚 / 183

跨过“莫强求”的消极和“不松手”的执著 / 184

世上本无事，庸人自扰之 / 186

珍惜身边的每一个善缘 / 188

人生不过是路过 / 190

### 第十四章 常怀欢喜之心——佛说乐生

守住本分，慢慢修行 / 193

见山仍是山，将心中芥蒂放下 / 195

天上天下，唯我独尊 / 196

透脱生死，身心富足 / 199

长得漂亮不如活得漂亮 / 201



目

录

CONTENTS

## · 第一章 ·



### 让本性做主——佛说本心


---

【颂】了却一，拈得七，上下四维无等匹。徐行踏断流水声，纵观写出飞禽迹。

【评】由一知道七，并不是简单的举一反三。不要轻易地从自己的意识中得出虚妄的解释，回归自己的本心才是求取真谛的不二法门。

---


人生有三个重要的时间节点：过去、现在和未来。我们为过去惋惜，为将来担忧，为现在焦虑，却很少认真地思考如何真正地生活。我们在尘世间起伏辗转，却很少有快乐和幸福的体验。于是，我们开始质疑圆满的生活是否有实现的那一天。答案是“有”！只要我们回到自己的本心，按照本性去生活，幸福和自在就会来到身边，与我们长久相伴。



## 放出“关中主”，顺应本性生活

面对未来，很多人都是理想主义者，不论多少前辈用自己的经历证明了现实的多变与命运的不可预测，他们依然相信自己的未来一片光明，相信事业和财富都在迫不及待地向他们招手。


很多渴望成功的人满怀信心地为自己制定了这样的时间表：二十五岁月薪五千，二十八岁买一辆自己喜欢的车，三十二岁之前开始供房贷，三十五岁晋升为经理，四十岁成为一家大型企业的CEO，六十岁光荣退休，环游世界……可实际上，能够将这张时间表变成现实的人寥寥无几。生活中的我们大多数只是普普通通的小人物，没有豪宅名车，也没有显赫的地位，终日辛苦工作也只能勉强养家糊口。如何才能消除理想和现实之间的巨大差距，达到人生的圆满呢？这个问题让人们伤透了脑筋。



六祖慧能禅师曾经讲过：“直指人心，见性成佛。”人生的圆满不在于理想的美好，也不在于对经典的熟知，而在于自我心中的彻悟。理想描绘的图景固然美好，但如果常怀忧惧之心，美好的理想就会如烟花一般瞬间耗尽全部的生命。经典阐述的道理固然精妙，可是如果迷失了本真之心，精妙的经典就会如昙花一现丧失了延续的活力。世界由心而生，本心是一切行动的出发点。当所做的事情符合自己的天性，并且不违背自我的意愿时，我们便是按照自己的本心在做事。

人生本来就有许多遗憾，成败得失都只是世间万象中的一种。放下对于世事表象的沉迷，凡事从本心出发，我们便可以不断获得希望、快乐与爱的力量，并最终实现自己的理想。对此，佛学大家钦山文邃禅师有着非常深刻的见解。





有一次，巨良禅客向钦山文邃禅师请教：“如果一个参禅的人一开悟就达到一镞破三关的高度，这是怎样一种情形呢？”

钦山禅师回答说：“放出‘关中主’来看看。”

巨良禅客说：“既然如此，那么意识到自己做过了就要诚心修正。”

钦山禅客说：“还要等到什么时候？”

巨良禅客回答：“好箭找不到安放的地方呀。”他一边回答一边出了门。

这时，钦山禅师叫住他：“你回来。”

巨良禅客一回头，钦山禅师就一把揪住了他，说：“先不要提一镞破三关的事情，你先向我射箭来看看。”

巨良禅客感到措手不及，想要揣摩推敲之后再回答。这时，钦山禅师拿起棒子打了巨良禅客七下，然后对他说：“让你再接着迷惑三十年。”

古时将箭头称为镞，常用以指代箭，“一镞破三关”从字面上来看，就是用一支箭射破了三道关口，比喻不经任何阶段就直接参透事物的本来面目。在这则公案中，巨良禅客一直在为悟道之后找不到安放的地方而忧心，却没有掌握问题的关键。而钦山禅师每次都命中关键，先是“放出‘关中主’来看看”（“关中主”就是靶心，关键处之意），再是“先不要提一镞破三关的事情，你先向我射箭来看看”。在钦山禅师看来，即使提出再犀利的问题，若是不能顺乎本心，坦然接受心中的得失，就不算真正的悟道。

生活也是一种悟道。一个人，唯有顺乎本心才能在困难和挫折面前不 self 乱阵脚；唯有顺乎本心才能顺利渡过难关，不为表象所扰；唯有顺乎本心才能无所憾愧，走出自己心中的圆满人生。



莲心慧语

星云大师说：“许多人之所以不能自知，是因为他们不懂得‘同体共生’的道理。他们不了解心境一如，不能做到心境合一，因此心容易被外界的情景所扭转，容易被外物奴役。”放下心中的是非得失，我们才能做到顺从自己的本心，才能与快乐时刻相遇。