

禅
通天理
禅
接地气

水落石出
迎面撞上禅
4



千百位禅师的灵感
帮你拆掉
纷乱世界的层层迷墙

一呼一吸间，尽是禅滋味
“青山不碍白云飞”
诸事不顺
反求诸己
禅是最好的心灵导师

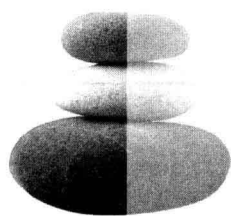
明一居士
著



中国出版集团
现代出版社

迎面撞上禅 4 水落石出

明一居士 著



图书在版编目 (C I P) 数据

迎面撞上禅. 水落石出 / 明一居士著. —北京:
现代出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5143-1098-6

I. ①迎… II. ①明… III. ①禅宗—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第282340号

-
- 著 者 明一居士
责任编辑 陈世忠
策划编辑 魏风华
特约编辑 甘玉龙
责任校对 陈晓丹
装帧设计 门乃婷工作室
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
电子邮箱 www.xdcbs.com
印 刷 三河市金元印装有限公司
开 本 700mm×1000mm 1/16
印 张 18.75
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1098-6
定 价 35.00元
-

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

自序
禅与心的智慧



古人用禅心解烦恼，现代人同样可以。因为禅心超越千年，熠熠生辉，从未老去。曾有人问五代十国时期的大龙智洪禅师：“什么是微妙的禅？”

禅师答：“风送水声来枕畔，月移山影到窗前。”

空中，梧桐落叶飘零；眼前，萧瑟秋花凝霜。一位秀才问唐代禅宗大师赵州从谂(shěn)：“此情此景，如何感悟人生？”

赵州淡淡地说：“不雨花犹落，无风絮自飞。”

另一位唐代禅师投子大同与嵇山章禅师在室外品茶。大同禅师指着茶杯中倒映的青山绿树、蓝天白云说：“森罗万象，都在里边。”

章禅师将茶水泼在地上，然后问：“森罗万象，在什么地方？”

大同禅师说：“可惜了一杯茶。”

这就是禅，禅者的态度，禅者的智慧。

一位僧人向赵州禅师请教：“怎样参禅才能开悟？”

百岁高龄的老赵州像是有什么急事，匆匆忙忙地站立起来，边向外走边说：“对不起，现在不能告诉你，因为我内急。”

刚走到门口，禅师忽然又停住脚步，扭头对僧人说：“你看，老僧一把年纪了，又被人称为古佛，可撒尿这么一点小事，还必须亲自去，无法找到任何人代替！”

僧人恍然大悟：禅是一种境界，一种体验，如人饮水，冷暖自知。禅的感悟，

是别人无法替代的——想要知道梨子的滋味，必须亲口尝一尝。说的就是这个意思。

唐肃宗问身为国师的南阳慧忠：“禅师！你跟随六祖慧能学到了什么禅法？”

慧忠指着天空中自在的白云说：“陛下，您看空中那片白云，是钉着的呢，还是挂着的呢？”

云，因其没有挂碍，没有羁绊，所以能够自由舒卷，任意飘游，随时变化。同样，禅无定法，因此而自由，而活泼，而生动。禅者或者说有禅心的人，生活自洒脱、逍遥、自在。

唐代另一位禅宗大师黄檗（bò）希运对其师爷马祖道一的禅风十分敬佩，师父百丈怀海问他是否要继承马祖的禅法，黄檗禅师大摇其头：“我若继承马祖，会葬送我的子孙！”

百丈招招手，说：“你走近一些，我来对你说……”

想来黄檗禅师那样的话是要挨师父巴掌的，然而他却一个箭步过去，闪电似的给了百丈一个响亮的耳光。奇怪的是，百丈不但不恼，反而拍掌大笑：“莫道胡须赤，更有赤胡须！”黄檗禅师故意用一个无理的问题勘验师父，百丈也自然懂得，所以对那“欺师灭祖”的话语和耳光大加赞赏：“见与师齐，减师半德；见过于师，方堪传授。”

禅，超佛越祖，历久弥新。

禅，全称是“禅那”，梵语“静虑”的汉语音译。那是两千五百年前，灵山法会上，佛祖释迦牟尼手里拈起一枝金莲花，默然示众。千百万人莫名其妙，只有大迦叶尊者^[1]破颜微笑。于是，最神奇、最微妙、最不可思议的禅从此诞生了。“以心传心，不立文字”也就成了禅宗的要义。

禅是心语。

南北朝时，西来的达摩在嵩山面壁经年，为禅宗在中土的初祖，经二祖慧

[1] 大迦叶（shè）尊者，即摩诃迦叶，释迦佛十大弟子之一，亦是禅宗第一代祖师。

可、三祖僧璨、四祖道信、五祖弘忍，传至盛唐，讲求“顿悟”的慧能的南禅宗，战胜讲求“渐悟”的神秀的北禅宗，取得禅门正统的地位，慧能为禅宗六祖，其充满灵性的“顿悟成佛”的大旗一举改变汉传佛教的格局，确切意义上的禅宗时代由此开始。后经中唐时代的马祖道一、石头希迁两大禅系，名师高徒森森如林，打造了千年禅宗的不老传奇。

从盛唐到南宋，是中国禅宗最伟大兴盛的时代，由一花分五叶：临济宗、沩(wéi)仰宗、曹洞宗、云门宗、法眼宗。其中，临济宗又分出杨岐、黄龙二派。这一时代，伟大禅师层出不穷，一个个神奇的故事，一则则智慧的禅声，一如云霞灿烂。

北宋时，王安石问同僚张方平：“孔子去世百年，生亚圣孟子，但之后却没有人了，为什么？”张方平说：“怎么能说没人呢？当然有，而且超过了孔、孟。”王安石问：“谁？”张方平说：“中唐时在江西传播禅法的马祖道一禅师。”王安石不解，问：“为什么？”张方平说：“儒门淡薄，收拾不住，皆归禅宗。”

禅，改变了中国的文化和思想，改变了人们的心灵和精神。没有禅宗，就没有宋明时的新儒家学说。所以后人评价宋明理学时，喜欢用“儒外禅里”、“儒表禅骨”这样的说法。

唐宋以来，从思想到文艺，再到生活，无不有禅的影子。它引得诗风嬗变，画意超然；它使生活洒脱，心灵高拔。

禅，就是这样生机勃勃，意趣盎然。

早在唐宋时，禅就以自己独特的魅力，开始向我国周边传播。在日本，禅被认为是其传统文化的三大主流之一，其精神已渗透到日本民众日常生活的方方面面。20世纪50年代，禅，更以其独特的东方神韵，征服了美国的青年，“垮掉的一代”无不从禅中寻找心灵和生活的新方向，进而成为世界上一道奇异的风光，这种热潮风靡欧美，至今仍不衰。到中国来寻找禅的祖庭与灵根，成为很多西方青年的向往之事，并且正在路上。

禅，何以有如此的魅力？

因为禅的精髓和实质是智慧。

禅的智慧，是自然的规律，是人生的真谛，它超越形象与逻辑而讲求灵感和顿悟的思维方式，可以使人奇妙地把握到生活和事物的本质。现代人尤其是都市人压力无边，禅正是解除这种内心纷扰与焦虑的灵丹。其实，禅，不是教你如何放下，而是教你换个角度看问题，从而使我们本不如意的人生充满惬意与机趣。

禅，其实是一种生活实用化的智慧。

但禅的思维并不神秘，每个人都能将灵感顿悟的直觉显发出来。“心有灵犀一点通”的感受我们都曾有过的。因此，禅不是一枝不可亲近的美丽花朵，而是你我都可留在心里的智慧的种子。只要我们愿意，它就可以长成参天大树，荫庇和滋润我们的生活。

本系列丛书由四部构成，笔者从中国古代上千位著名禅师的上万则机趣百出、意味无穷的禅机公案中，精选出一朵朵最美的智慧之花，奉献给广大的读者朋友们。此外，在每则禅机公案后，链接相关的故事作为“景深”，最后再附以感悟心语，努力使全书达到浑然一体的阅读效果。

唯有禅不老，中有大智慧。

对活在当下的我们而言，遇到困惑与迷惘时，感到压力无法承受时，怕什么？在写字楼里，在家里，在路上，闲暇的时候，读读禅吧。它会给你无穷的力量。因为，你背靠的是上千位古代禅师的智慧……



目 录

自序 ∴ 禅与心的智慧 · 001

第一章 ∴ 放开心情 · 001

1. 长空不碍白云飞 · 002

当 CEO 碰见“空”

2. 尼姑何必变和尚 · 010

麻省理工学院教授的一盆洗澡水

3. 真诚的行动 · 018

富兰克林家的灯笼

4. 摆脱偶像的阴影 · 023

德山宣鉴“呵佛骂祖”

第二章 ∴ 在挫折中不断领悟、超越 · 031

1. 醍醐灌顶入阳关 · 032

“当头棒喝”的来历

2. 谁是弟子谁是师 · 040

医学与电磁学的传承故事

3. 最美不过眼前时光 · 048

欧洲为什么禁止孩子上学前班

4. 别让死理和成见挡住安宁 · 058

黄龙禅师点拨吕洞宾

第三章 笨功夫，真功夫 · 065

1. 亲身领会才受用 · 066

数学定理也合禅道

2. 永远不要显摆 · 073

和尚与尼姑的一次精彩斗法

3. 精神比死亡更有力 · 082

再打开棺材就不是我徒弟

4. 笨功夫，真功夫 · 092

等你打破了这面镜子再见

第四章 “觉悟”的华彩 · 103

1. 突破思维定式 · 104

保福四瞒人，赵州吃茶去

2. 诗情半个禅 · 113

禅僧皎然与诗僧皎然

3. 认识自己吗 · 121

勿把自私、执著、习气当成自我

4. 善待天赋的花期 · 129

美国老师不搞成绩排名

第五章 与烦恼和睦共处 · 137

1. 修心贵在定力 · 138

仪晏禅师的秘密

2. 痛苦带给有心人惊喜 · 144

重病让他们成了发明家

3. 不聋不哑不瞎 · 152

现代人为什么沉迷于似是而非

4. 平淡的感恩 · 160

计程车观音

第六章 水落石出见真相 · 167

1. 内心决定一个人的贫困与富足 · 168

骷髅帮了新罗高僧

2. 终点回到了起点，真是这样吗 · 177

法眼宗的来历

3. 雨滴落在眼睛里 · 183

文益大师的幽默

4. 幸亏老师当初没说破 · 191

两则寓言——懒残和尚与王阳明

第七章 做自己的主人 · 201

1. 大师的胸中气象 · 202

菲尔·杰克逊——NBA教练里的“禅师”

2. 快乐有深意 · 209

无名老僧修“抗战大血脉”

3. 信念带来生机 · 213

文偃和虚云的贡献

4. 天天好日子 · 220

女汉学家的“宏愿”

第八章 ∴ “缘”是踏踏实实 · 227

1. 一心一意即是修行 · 228

忘了菩萨是男是女

2. 那些热爱户外冒险的人 · 235

重显大师与文字禅

3. 做好手头那件事 · 242

三位禅师的狂喜瞬间

4. 随缘就好 · 248

谢陛下关老衲进大牢

第九章 ∴ “名人”等于“小和尚” · 257

1. “恶禅师” · 258

慢待王安石，诅咒黄庭坚

2. 圣凡之心 · 269

和尚们何以让几代文豪折服

3. 从佛印一直访到慧能 · 275

苏东坡学禅的民间故事

附录 ∴ 本书禅宗人物法脉传承表 · 288

第一章

放开心情



1. 长空不碍白云飞

天皇道悟禅师，生于唐玄宗天宝七年（748年），俗姓张，原籍浙江东阳。他小小年纪便萌生了出尘之志，十四岁时，他向父母请求出家，未得允许。于是，他就减少饮食，每天只吃一顿饭，以此向父母表明心志。一开始，父亲说，甭理他，等他知道饿得难受，自然会吃。一天，两天……十天，半月……小道悟不但仍然坚持一日一餐，食量反而一天比一天少，身体越来越瘦，越来越弱，精神也萎靡不振，眼看就要一命呜呼。父母见状，无可奈何，只好同意他的出家请求。

剃度出家之后，道悟效仿西天禅宗初祖迦叶尊者，修头陀^{〔1〕}苦行，时常在风雨交加的黑夜，到阴森恐怖的坟地里打坐禅修，以此锻炼自己的定力，使得心境不受外界的影响，能够在任何情况下心似止水，如如不动。

当时，牛头宗的第七代传人、杭州径山道钦禅师，名重禅林。他老人家曾经与六祖的弟子慧忠一同被唐代宗拜为国师，赐号国一。道悟在杭州竹林寺受戒之后，来到相距不远的径山。一日，有僧问径山国师：“什么是道？”

径山说：“山上有鲤鱼，海底有灰尘。”

〔1〕头陀，指佛教僧侣为清洗烦恼而修习的一种苦行。

就是这句话，使得道悟若有所得，在径山做了五年苦力。转眼到了而立之年，道悟却仍然躺着呢——他总是感到自己心中有所滞碍，就像雾里看花，水中望月，影影绰绰，模模糊糊，不太真切，不太爽快，不太自在。

径山国师说，躺着好，躺着稳当。是啊，只有站在高处的人，才有权利跌倒。

那时，马祖道一时常与径山和尚互通消息。道悟就来到了江西马大师热热闹闹的“选佛场”。

马祖在洪州烘炉大开，锤钳交加，热火朝天，锤炼得众多禅僧钢牙铁齿，火眼金睛，超佛越祖者大有人在。然而，道悟在马祖身边精心修行两年，感到这里的佛法并没有什么不同，他心中那无形的滞碍并未消除。

或许，佛法就是这样了吧？道悟持钵策杖，到各地去参学，以印证自己的理解。就像那时的许多禅僧一样，凡行脚云游之初，要么从湖南到江西礼拜马祖道一，要么自江西去湖南衡山参谒石头希迁。不一日，道悟登上了南岳，进到石头的丈室，例行公事似的行礼之后，照例要请教一些佛呀、禅的问题。他问：“离开定与慧，您用什么方法教导学人呢？”

“我这里没有奴仆，离开个什么？”

戒、定、慧三学，是佛法的根本，是熄灭人的贪、嗔、痴三毒的法宝。然而，若无三毒，何必要勉强去给三学当“奴仆”？恰如名贵的药材虽然是好东西，但无病之人服用反而会受其害。石头大师的机锋宛若天际的云霞，绚丽而又空灵。道悟不解，说：“我不懂你的意思，为何不明明白白告诉我呢？”

石头法眼如炬，早已洞悉他心中有所执着，不肯放下，所以反问：“你可懂得虚空吗？”

道悟不高兴了。不管怎么说，他也出家十七年了，又曾在赫赫有名的径山国师与马祖门下参学，如何连这普通的常识也不懂呢？他气呼呼地说：“你也太瞧不起人了。这样的话，我今天就离开这里！”

石头大师立刻抓住他的话柄，追问道：“不知你几时从那边来？”

道悟回答：“我不是那边的人。”



所谓那边，是指“迷”的世界，未开悟的世界。然而，真正的禅，是离开两边的，一有“迷”与“悟”的分别，就远离了禅，远离了佛法的真谛。道悟仍然执着于自己有所得，认为自己已经离迷得悟。

石头希迁一笑，说：“你说你不是那边人，我却早知道你从何处来。”

道悟不禁有些恼怒了：“大师你怎么无端栽赃陷害我呢？”

“我并不是诬陷你，你看，你的身体现在就在这里。”

是啊，我们的肉体，本来就是业力感召因缘而生，地、水、火、风和合而有。这个道理，道悟明白。他说：“既是这样，我到底怎样启迪后人呢？”

石头喝道：“你说什么？谁是后人？难道人还有先后之分？”

道悟一听此言，深受启发。他尽力思索着径山和尚原来的指点与石头师父现在的教导，心里确有所得。

有所得，毕竟还有一个“得”在。如同我们用香花驱除室内的异味，异味去了，留下满室芬芳。人们总是习惯性留恋这些好的、香的东西。然而，你拥有它的同时，它也就拥有了你，你就无法做到完全彻底的洒脱。

一日，道悟在陪同师父在山上游览时问道：“什么是佛法大意？”

石头的回答是：“不得，不知。”

不得，就是无从得到；不知，乃是无从知道。石头大师的意思是说，佛法要旨，不能像知识一样，以传授的方式来明白得到。他如此回答，恰似冷不丁里突然将热切期盼的道悟推上了孤峰绝顶，四周是万丈深渊，不能迈步；脚下的石头油滑，无法站立。这里无法停留，不能存身，稍一犹豫，立刻会丧身失命！那么，向上呢？向上是无边的虚空！

道悟竟然浑身大汗淋漓！他战战兢兢，试探着问：“向上还有没有处所？”

——唉，这个道悟，都被逼到这个份上了，仍然害怕落入无边无际、一无所有、无从把握的空空之中，幻想着抓住最后一根稻草！

石头大师迎风站立，高高扬起双臂，仰望着辽阔的天空，仿佛要御风而去。他说：

“长空不碍白云飞！”

是啊，唯有长空之浩瀚无边，深邃无限，辽阔无际，才能任凭白云无拘无束、无牵无挂、自由自在地飞翔！

道悟大彻大悟，禅心似云，了无挂碍。

： 景 深 ：

S君从某著名大学毕业之后，一直活得实实在在。他脚踏实地，扎扎实实，一步一个脚印，做到了一家高速成长的电脑公司的CEO位子上。S君很是自得，私下里说自己是“五子登科”：票子，房子，车子，位子，儿子。

双休日，他“驾乘宝马，感受生活”。开着自己刚买的最新款宝马轿车，一路兜风，来到了郊外山里一座不知名的佛寺前。山门败落，一无是处，唯有一副长联赫然在目：

木鱼敲落碧湖月，觉觉觉觉，先觉后觉，无非觉觉；

禅钟振破青峰云，空空空空，色空相空，总是空空。

哼，什么空空！兜里空了，一分钱难死英雄豪杰；肚子空了，铁打的壮汉也弯腰！S君很是有些不以为然。有人告诉他，这是一位老得没了牙的老和尚的手笔。他决定去会会这个“空”和尚。看看他的“空”腹之中有什么道行。

山寺偏僻，不通客车，鲜有游人。所以，这里的出家人很是好客，有求必应，如愿将他领进了一位老得看不出年龄的老和尚的禅房。

寒暄了几句，S君便开始了滔滔不绝。无非是佛教多么地消极，“空”是多么地虚无，“有”是多么地美妙……

老僧一言不发，微笑着，一边谦恭地倾听，一边谦恭地给他倒茶。许是老和尚听得入迷了，许是他老糊涂了，杯子满了他还在倒，水流到茶几上了还在倒……



“满了，满了！”S君喊，“满了，你还倒！”

“敢情，有了，满了就倒不进去了！”老和尚像弥勒佛一样望着S君。

S君一愣。他毕竟是聪明人，明白了老僧的用意，不禁有些脸红。为了消除他的尴尬，老僧转移了话题，问：“你是怎么来的？”

“开我的宝马！”S君来了精神，眉飞色舞地讲述驾驶顶级轿车的乐趣，“有了钱才能买好车，才能有满足的感受与骄傲。囊中空空如也，只能望之兴叹。”

许是受他的感染，老僧也动了尘心，一同来观赏他那最新款的坐骑。

“怎么里面是空的？”老僧问。他远离繁华，与世隔绝多年，自然有些迟钝、痴呆，对现代生活方式更是一片空白。

“里面不空，怎么坐人呢？”

“好好的车，弄这些窟窿干什么？”老僧指着前风挡玻璃问。

S君哭笑不得。面对这个出土文物，他只好耐心解释：“有了这些空洞，才能看清道路。”

“为什么车轮中间也有个圆窟窿？”

车轮中央有洞才能串上轴，才能与轴保持一定的间隙，车轮才能转动。难道，老僧连这也不懂？

“……”S君笑不出来了，因为他明白了，老僧是在故意装傻充愣，是在变相地跟他说“空”，说“空”的作用。

假如，公路车辆之间不保持一定的空当；假如，电脑存储器没有一定的空量；假如一天24小时都在工作；假如……

空的洼地才能成为浩瀚的海洋，空的喇叭才能发出美妙的音响，空的宇宙才能容纳太阳月亮星星，空的心灵才能闪烁智慧的火花……

旷古以前，回溯150亿年，宇宙是一个密度无限大、热度无限大、体积却等于零的“空无”奇点。由于超密超热，“空无”的奇点发生了爆炸，并不断膨胀，就形成了现在的宇宙。这一膨胀过程在未来必将发生逆转，逐步收缩，在一次