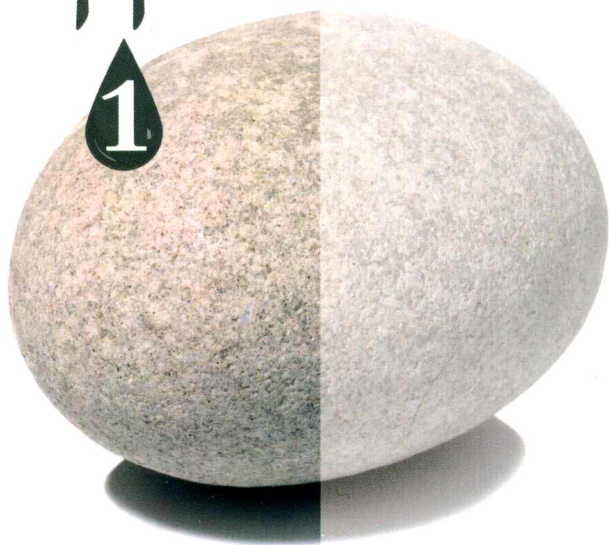


禅
通天理
禅
接地气

宠辱不惊
迎面撞上禅

1



千百位禅师的灵感
伴你共度
漫漫长路的悲欢离合

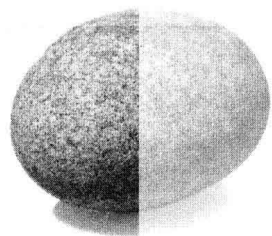
禅赐你宁静
去接受你不能改变的
赐你勇气
去改变你能改变的
并赐你智慧
去分辨两者的不同

明一居士
著

 中国出版集团
 现代出版社

迎面撞上禅 宠辱不惊

明一居士 著



图书在版编目 (C I P) 数据

迎面撞上禅. 宠辱不惊 / 明一居士著. —北京: 现代出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5143-0825-9

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272988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 张 磊
责任校对 郭慧红
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 16.5
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-0825-9
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谿（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，但之后却没有的人了，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景，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 ∴ 不做心魔的奴隶 · 001

1. 人不自欺才能不被人欺 · 002

达摩一直在找的那个人

2. 关于信仰的两个传说 · 009

慧可断臂与程门立雪

3. 心中的欲念绑着你 · 016

猴子的致命天性

4. 虚华落尽，心性显现 · 024

有时失败者可以更伟大

第二章 ∴ 前程是靠自己走出来的 · 037

1. 看清人生本来的面目 · 038

面具戴久了会弄假成真

2. 心生万物生，心灭万物灭 · 045

风动，幡动，还是心在动？

3. 找到真我了吗 · 052

专门画鬼的画家

4. 感恩自己的对手 · 058

慧能与神秀，可口可乐与百事可乐

第三章 ∴ 内心强大才能淡定行事 · 065

1. 宽容赐人以力量 · 066

慈悲化仇恨，杀手诵佛经

2. 有时，人需要一点刺激 · 073

棒打神会——“棒喝门庭”之始

3. 善不是刻意做出来的 · 080

现代人的“心灵环保”

4. 别把话说破 · 084

用沉默回应天子

第四章 ∴ 抬头做人先要低头做事 · 089

1. 只要抓住了根本，人生自然通达 · 090

佛陀与诺贝尔物理奖

2. 坚持做下去就对了 · 096

搜子开悟了

3. 打通你的任督二脉 · 103

科学的育人之道

4. 一日不作，一日不食 · 108

百丈禅师的规矩

第五章：清空杂念，以灵感觉知万物 · 115

1. 说一丈不如行一尺 · 116

从小书痴到大禅师

2. 倾听直觉的声音 · 121

半盲女孩找怀表

3. 学会驯服躁动的心 · 129

牧牛悟禅机

第六章：宠辱不惊，世界不会垮 · 135

1. 生死面前的淡定 · 136

霍金理论与玛雅传言

2. 坚持到时机出现时 · 146

历史上的法海

3. 大疑有大悟 · 154

摔出来的爱因斯坦相对论

4. 改变你能改变的 · 160

应对“成长的烦恼”

第七章：活着就要活泼泼的 · 169

1. 别被形式点了穴 · 170

慧寂禅师烧秘籍

2. 没有完全相同的成功经验 · 178

小插曲催生烟火报警器

3. 佛本来就在你心里 · 184

棒打文殊菩萨

4. 打破思维的障碍 · 192

“大唐国内无禅师”

第八章 ∴ 幸福要靠正能量 · 201

1. 何苦自寻烦恼 · 202

地方大员跪拜和尚

2. 说到做不到，不过口头禅 · 209

给皇帝两耳光

3. 辩论出个真与假 · 217

那些挨打的和尚们

4. 今天的收获，缘于某年某月某日的一次坚持 · 223

肯德基是这样成功的

第九章 ∴ 完整的人生少不了磨砺 · 229

1. 成全他人成就自己 · 230

爬去上班的校长

2. 闯出一条自己的路 · 237

画竹，造塔，止语

3. 耳边那声宝贵的大喝 · 245

宋徽宗的一堂旁听课

附录 ∴ 本书禅宗人物法脉传承表 · 253

第一章

不做心魔的奴隶



1. 人不自欺才能不被人欺

南北朝梁武帝普通八年（526年），正是金风送爽、稻谷飘香的季节，一艘硕大的远洋巨轮徐徐驶入珠江口。一位深目高鼻、赤须虬髯的僧人，迎着猎猎江风，如山般矗立船头。他深邃的目光，透过淡淡的薄雾，久久凝望着中国这块与他的家乡一样古老、神奇的土地。

这艘大船来自遥远的天竺。那位赤足站立在甲板上的僧人，就是注定要改变中国佛教发展方向，并对中国的传统文化和中国人的心灵结构产生重大影响的达摩。

达摩，全称菩提达摩。他原是古印度南天竺香至王的三王子。当时，正是这个国家繁荣强盛的时期，风调雨顺，国泰民安。然而，树欲静而风不止。达摩的两位兄长为了争夺王位，尔虞我诈，斗得你死我活。一直冷眼旁观的香至王，对此十分厌恶，便欲将王位传给淡泊名利、与世无争的达摩。香至国有颗世界上独一无二的摩尼宝珠，它不但是财富、荣耀的象征，也是掌握国家权力、继承国王之位的“凭证”。

于是，香至王郑重地将摩尼宝珠交给了达摩。

两位兄长大为意外，进而气急败坏，暴跳如雷。正当他俩暗施诡计，要置

达摩于死地时，他却来自投罗网了。

达摩说：“每个人都有一颗光耀乾坤的摩尼宝珠，这就是人善良、纯洁的心灵。它才是真正的无价之宝。而世间的荣华富贵、权力财富，在我看来，犹如砖石瓦砾。”

说完，达摩留下宝珠，轻轻地走了，如同他轻轻来到。

达摩抛下王位，剃度出家，光头赤脚，去寻找人生的真谛。也许是宿具善根，他无意当人王，却意外地成了法王——得到般若多罗尊者^{〔1〕}的衣钵传承，成为第二十八代禅宗祖师。

师父临终告诉他，中国有大乘^{〔2〕}佛法气象。于是，达摩怀着传法的热望，经过三年海上漂泊，九死一生，迈着一双赤脚，踏上中国南海（今广州）坚实的土地。从此，禅，这最神奇、最微妙、最不可思议的精灵，在中国大地上生根发芽。

“我要找一个不被人欺瞒的人。”上岸后的达摩说。

这时候，中国正是南北朝时期，统治南方的是梁武帝萧衍。作为开国皇帝，他当然可以被认为是一个不会被人欺瞒的人。不是吗？他自称是以智谋著称的汉丞相萧何的二十五代孙，通过种种机缘与争斗，登上帝王宝座。作为一朝天才，权威赫赫，有什么人敢到苍龙头上折角，去故意欺瞒他？

说起来，梁武帝马上得天下，却杀中有仁，笃信佛教，非常虔诚。在他的国度里，有大型佛寺两千八百余所，僧尼八万两千多人。而且，他不像一般帝王烧香拜佛是为了祈求佛祖保佑自己江山永固，或者干脆就是装装样子。他是真心崇佛，深入经藏，精研教理，深得其中三昧^{〔3〕}。因此，在他登坛宣讲《般若经》^{〔4〕}时，据说身放五色瑞光，感动得大地成金。他曾经三次到同泰寺舍身出家，

〔1〕般若多罗尊者，西方第二十七代禅宗祖师，东天竺国人。

〔2〕大乘，指不以个人之觉悟为满足，而以救度众生为目的。以此为宗旨的佛教，即是大乘佛教。

〔3〕三昧，佛教语。谓屏除杂念，心不散乱，专注一境。

〔4〕般（bō）若（rě）经，大乘佛教空宗的主要经典，也是大乘佛教中形成最早的一类经典。



迫使皇太后与满朝文武赶紧掏腰包，为他赎身。可以说，他是中国历代帝王中信佛懂佛的第一人。

于是，达摩与梁武帝的历史性会面，也就成了一种必然。

达摩在梁武帝派遣的特使陪同下，驷马高车，风驰电掣，从南海来到梁朝都城建康（今南京）。在台城（皇城）太极殿，一番寒暄后，两个人开始了一场流传千古的对话。

梁武帝说：“朕自即位以来，一心向佛，修建寺庙，广抄佛经，度僧出家更是不计其数。大师，你是从佛陀故乡来的高僧，对佛教教理极为精通，请你说说，朕这么做，都有哪些功德呀？”

说完，梁武帝眼巴巴地看着达摩，就像做过好事等待老师表扬的小学生。然而，他无论如何也没想到，自己会听到这样一句话：

“一点功德都没有！”

达摩将一瓢冷水兜头泼向梁武帝。不，不是冷水，简直就是比冷水还冷还要命的冰水，梁武帝被浇了个透心凉。他百思不得其解，佛经上明明说，建造寺院，刻印佛经，供养出家人衣服饮食，有无上功德，必得大福报^{〔1〕}。但这个达摩为什么说没有功德呢？难道，佛经还会骗人？

达摩见梁武帝一头雾水，就耐心解释：从大乘佛法来讲，如果一个人为了得到善报而去做一些好事，并且做过后念念不忘，说明他是在刻意求功德。那么，这种有意为之的做法就是“有为法”。《金刚经》上说：“一切有为法，如梦幻泡影。”因此，建寺、抄经、度僧之类的功德，如物体的影子，看似虽有，却无实质。试想，依附在虚假幻象上的东西，又能存续多久呢？况且，佛教是需要以自己的心身去实际体验的。真修实悟，明心见性，才是真正的无上功德。

梁武帝听了这番与传统佛学理念截然不同的话语后，更加迷惑了，如坠五里雾中，满眼都是迷惘。但他毕竟是一代豪杰，自有过人之处。虽然他对达摩

〔1〕福报，指种下的善业种子因缘成熟后，现出好的善果。

的理论极为不满，且不以为然，可表面上丝毫没显露出来。他想起自己曾经与娄约法师、傅大士以及自己的儿子昭明太子一同研究、讨论过真谛、俗谛的问题，他本人对此很有心得，于是就将话题转移到这上面，投石问路地说：“达摩大师，什么是圣谛第一义呀？”

所谓圣谛第一义，是佛教最为高深、最为玄奥的理论之一。真谛用以阐明万法非有、本质皆空（空，并非无，而是不停变易）的道理；而俗谛则在说明万法续存，流注妙有的现象。真空妙有，真俗通融不二，就是圣谛第一义。例如，我们看一道瀑布，它的本质是由无数流动的水滴组成，离开水滴，也就没有瀑布。瀑布的本质是水滴，但水滴并不是瀑布。水滴只有从上向下流动起来，才能形成瀑布。瀑布，只能存在于水滴的不断流动变化中。

若是从研究佛教理论的角度，梁武帝的问题可谓问得很妙，恰到好处。但是，达摩的禅法是“不立文字，直指人心，见性成佛”。所以，他回答梁武帝的是：

“廓然无圣！”

廓然，像宇宙空间一样辽阔，一样湛然。宇宙存在的这个无限空间，不生不灭，不增不减，不垢不净，不动不摇，清虚灵明，包容一切。在这里，所有的存在都是自然而然的存

在，绝对没有高低贵贱之分，没有神圣平凡之别。

达摩就这样将大好禅机和盘呈献在了梁武帝面前。

当春风吹拂大地的时候，是小草，你就忘我地绿；是鲜花，你则尽情地艳；是大树，你挺拔，你伟岸，你高大参天，你荫庇大地……若是一块石头呢？梁武帝真像石头一样冥顽不化，达摩煞费苦心为他而设置的契机他视而不见、充耳不闻，就这样错过了。他，仍然在凡与圣的分别、对立上动心思、费思量。他想：你达摩口中说无圣，难道佛陀不是圣人？还有，人家都说你是与释迦牟尼佛一脉相承的大祖师，已经得道成圣。你又如何解释？

梁武帝问：“朕面对的是什么人哪？”

“不认识！”

恐怕连神鬼都想不到达摩会这样回答。他为什么这样回答？他是说不认识



自己吗？他如此回答所传达的禅意又是怎样的呢？

可惜，这最后的禅机又一次被梁武帝当面错过了。

话不投机半句多。与来时的前呼后拥、骏马华车大相径庭，达摩孤自一人默默走出高大雄伟的太极殿，走过建康繁华热闹的大街，穿过北城门，一直向北走去。正北，就是滚滚长江。江边，就是著名的朱雀航^[1]。

这里是建康的水上门户，逆流而上，可达巴蜀；顺江而下，扬帆大海；渡江北去，便是中原。历史上，几多英雄豪杰扬帆而来，又有几多失意者败兴而去。自从战国楚威王七年（前333年）建邑，这座旧时被称作“金陵”的古都，埋葬着多少末代帝王破碎的美梦，又成全了多少开国皇帝的千秋霸业。二十多年前，梁武帝的精兵强将顺江而来，就是在这朱雀航打败了南齐的最后一支军队，从而建立了大梁帝国。二十多年后，侯景^[2]的叛军也是由这水上门户攻入古城。当梁武帝被侯景囚禁在太极东堂，饥无食，渴无饮，求生不得，想死不能时，是否会想起与达摩会面的一幕？

在达摩走向朱雀航，准备乘船渡江北上时，另一位中国僧人——同泰寺住持志公（梁武帝最崇敬的法师），听说达摩到达了京城，匆匆进城来，赶到太极殿。谁知，他来迟一步，达摩已经与梁武帝不欢而散。他听了梁武帝的讲述，不无惋惜地连连叹气，说：“陛下，您认识达摩吗？”

志公之所以如此问，自有用意。可梁武帝正在气头上，没有仔细品味，顺口来了句：“不认识！”

梁武帝的“不认识”真的与达摩所说的一模一样吗？

志公苦笑，道：“果真不识达摩。您可知道，其实，他是观世音菩萨的化身^[3]，特地来中土传授佛的心印。”

[1] 朱雀航，六朝建康秦淮河上二十四浮桥中最大的一座。

[2] 侯景，北魏农民起义将领，后投东魏丞相高欢。

[3] 化身是三身之一。称佛或菩萨暂时出现在人间的形体。