

禅
通天理
禅
接地气

万物有情
迎面撞上禅

2



千百位禅师的灵感
带你寻回
青春时代的恋恋深情

修禅
不是让你在心灵中
发动一场战争
而是让黑暗融入光明
禅邀请你微笑
教你学会与自己和解

明一居士 著



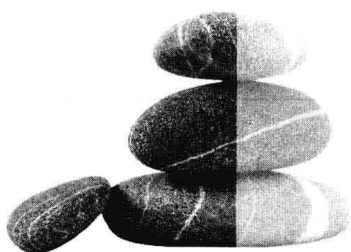
中国出版集团



现代出版社

迎面撞上禅 2 万物有情

明一居士 著



图书在版编目 (C I P) 数据

迎面撞上禅. 万物有情 / 明一居士著. —北京:
现代出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5143-1091-7

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282335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 18.25
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1091-7
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，会葬送我的儿孙！”

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：寻常日子里的大道理 · 001

1. 宝藏就在自己怀中 · 002

现代人吃饭睡觉也是修行

2. 以自我为中心是人类的最大心魔 · 008

猎手成了讲禅人

3. 头上落了粪 · 015

另外十七个金罗汉在什么地方

4. 避开简单化思维 · 020

松下幸之助和马云的真谛

第二章：想通了的滋味 · 029

1. 扇子破了，犀牛还我 · 030

一段让历代禅学大师着迷的公案

2. 一公斤牛奶能克隆出多少奶牛 · 035

威廉·布莱克的那首诗

3. 不是众生不是佛 · 041

要懂得选择，还要敢于放弃

4. 每个人都能开窍成才 · 047

一锅粥的隐峰禅师与白痴罗丹

第三章 ∴ 打破无处不在的围墙 · 055

1. 差点儿被经书蒙骗一辈子 · 056

丢了褂子的贼

2. 别去他人身上寻找答案 · 063

大师怎么杀生了

3. “精神独立”也有“与众不同” · 073

苦恼僧与龙内裤的传说

4. 内省带来人生新境界 · 081

洗澡时想出的伟大创意

第四章 ∴ 万物有情，上天有意 · 093

1. 有志气，全世界都要为你让路 · 094

虚云大师智护寺院

2. 心宁则智生 · 102

诸葛亮与陶渊明的秘密

3. 用感恩化解压力 · 110

禅堂斗智暗合职场法则

4. 让大家注意到你 · 118

丑伴娘与罗德曼

第五章 ∴ 要活明白一点 · 129

1. 在沉寂中积蓄力量 · 130

大学生创业是一个美丽的错误

2. 去掉浮浅根 · 136

教授油条和沙弥烧饼

3. 别被既有观念奴役 · 144

本田公司为什么没追上丰田

4. 心念决定生活质量 · 151

剑道大师柳生的困惑

第六章 ∴ 繁华都市里的清修 · 159

1. 当时机来到，不要错过 · 160

一言不发的僧人

2. 从日常领悟人生 · 167

涅槃和尚的农活儿机锋

3. 推迟你的幸福感 · 174

王安电脑与TCL彩电的案例

4. 深挖自己潜能 · 180

“啃老族”是怎么造成的

第七章 ∴ 给出你自己的人生答案 · 187

1. 平常心是道，道是心常平 · 188

女子世界冠军的秘诀

2. 年轻就应该出去闯一闯 · 194

大诗僧寒山 惊现云台山

3. 人生天真值万金 · 205

写字楼前的好大草坪

4. 停止空谈，开始行动 · 211

从胖子到健康专家

第八章 成功者的自我修养 · 221

1. 做好本分事 · 222

当比尔·盖茨还是图书管理员的时候

2. 警惕习气误人 · 229

康奈尔大学的那只青蛙

3. 大多数烦恼是自己想出来的 · 236

监狱里的数学家

4. 逞口舌之利是需要头脑资本的 · 245

教授，你研究过游泳学吗

第九章 每个人的修行 · 253

1. 不亢不卑和意料之外 · 254

丰臣秀吉与牵牛花

2. 慧根不分性别 · 261

春风化雨的女禅者

3. 生死超然 · 269

名满天下的庞居士

附录 本书禅宗人物法脉传承表 · 280

第一章

寻常日子里的大道理



1. 宝藏就在自己怀中

马祖道一开悟之后，正如六祖预言的那样，禅机峻烈，禅风宏阔，大机大用，大开大合。一柄拂子扫荡寰宇尘埃，一条禅杖量尽天下英才。他在江西开山说法，九州僧衲闻声云集，门庭若市。他所印可^{〔1〕}的一百三十九位入室弟子，人人坐道场，演扬佛学禅理；他所精心锻造的八十四员善知识，个个铜头铁臂，打遍天下无敌手。他的几百名徒弟遍布大江南北，一时间，狮吼原野，虎哮峰巅，龙游长空，象舞丛林……百丈怀海、南泉普愿两大祖师遗泽后世，汾州无业、大梅法常、西堂智藏、归宗智常、石巩慧藏、兴善唯宽、五台隐峰、盐官齐安、盘山宝积、大珠慧海……可谓英才辈出，各领风骚，在中华大地上掀起了波澜壮阔、洋洋大观的禅海狂潮。

道一俗姓马，且天下禅僧大都出自他的门下，所以后人称他为“马祖”。

慧海禅师生于福建，出家在浙江，如今又得回到福建，参拜马祖学禅。未来之前，他就听说马祖的禅风峻烈，门槛高危，石火莫及，电光罔通。于是他预先很是动了一番脑筋，下了一些工夫，准备应对、酬答马祖那不同凡响的禅机。

〔1〕印可：佛家指经印证而被认可，多用于禅宗。

没想到，见面以后，马祖也像平常的禅师一样，只是平平实实问道：

“你从哪里来？”

慧海有些失望，满腹的锦绣华章一点都没用上。他只好老老实实回答：“从越州（今浙江绍兴）大云寺来。”

“你来这儿干什么？”

这话听起来像是废话。慧海千里迢迢抱着莫大希望而来，听了马祖这样的话不禁有些沮丧。他心里没好气，便不客气地回了一句：“到寺院里来还能干什么？不就是来求佛法嘛！”

“我这里什么都没有，你求什么佛法？”

谁能想得到，马祖竟然如此说！慧海闻言大吃一惊，诧异得他嘴张得老大：天哪，你是大名鼎鼎的马祖呀！你享誉禅林，天下僧衲无不望之披靡，你这里若是没有佛法，哪里能有？

马祖才不管慧海的嘴合上合不上呢，继续呵斥道：“你东求佛法，西找禅机，放着自己的宝藏不顾，抛家乱走个什么？”

这时，慧海敏感地察觉到，马祖的话里含机用，大有禅意。打蛇随杆上，他马上机警地追问道：“和尚，请你指给我看，哪个是慧海的自家宝藏？”

马祖道一的大手指向慧海，斩钉截铁地说：“现在问我的，就是你的宝藏！一切圆满具足，绝不比任何人少。你可以自由自在地支配使用，哪里用得着再向外寻求？”

慧海一听，心念内敛，立刻识见本心，明见自性，恍然大悟！他不由得欢喜雀跃又悲恨交加——解脱的欢畅实在匪夷所思，自己以前受尽煎熬地向外寻求更是天大的冤枉！从前满世界寻寻觅觅，独上高峰，望断天涯路；千里万里，草鞋磨破，茶饭不思，夜寐不香，苦苦寻找禅之真谛而不得。而今大梦醒来，蓦然回首，却原来宝藏就在自己怀中，且比诸佛菩萨一点都不少。

慧海禅师从此留在了马祖身边，侍奉了六年。后来，他出家受业的剃度师道智和尚年事已高，为了给他老人家养老送终，慧海回到了越州大云寺。



慧海为了更好地照顾道智和尚，也是为了能安心修持以达到更高境界，他晦迹藏用，外示痴讷，将自己混同于一般僧众，从不显示自己已经开悟的境界。他只是悄悄将自己修行用功的心得体会记了下来，陆陆续续写成了一卷《顿悟入道要门论》。

他的师侄玄宴无意之中发现了，将他的著作悄悄拿了出来，送给马祖审阅。马祖看过之后大加赞赏，说：“越州有一枚大珠，圆润晶莹，光透自在，世界上没有任何东西能遮障住它的光芒。”

马祖的高度评价，使慧海一夜之间名扬四海。从此，人们称他为“大珠”。许多禅僧慕名而来，大珠慧海和他的老师一样说道：“诸位禅客，我不会禅，并没有一法可以传授给别人。因此，不敢劳驾你们久立等候，请暂且休息去吧。”

然而，前来求学的禅僧越来越多，他再也无法隐藏下去，只好开席说法，将马祖洪州禅的种子播撒在江南大地上，开出灿烂的智慧之花。

有位行者问大珠慧海：“心就是佛，哪个是佛？”

“你怀疑哪个不是佛，指出来看看？”慧海的反问，使行者无言以对。他继续开示道：“在省悟了的人看来，人人都是佛，遍地都是佛；没有开悟则不合法道，与佛不相关。”

有一个研修律学的源律师^{〔1〕}前来拜谒慧海禅师，问道：“大师，您的禅法已经到了出神入化的境界，现在修行还用功吗？”

“当然用功。”

源律师的眸子里灵光闪闪，心想：老和尚的功行已臻化境，其禅法高深莫测，而且还在继续用功，那将是一种多么非同寻常的、深奥绝密的修行方法呀！他压低嗓音，悄悄说：“师父慈悲，能将您的修行方法告诉我吗？”

“可以，可以。”

源律师欣喜若狂，强按自己怦怦乱跳的心，急忙把脑袋伸到慧海大师跟前，

〔1〕源律师，指佛教律宗学者。

小声问道：“您是怎么用功的呢？”

他全神贯注，准备倾听老人家的绝妙修行方法。只听得慧海说道：

“自然是饿了就吃饭，困了就睡觉。”

源律师很是怀疑自己的耳朵听错了。难道，这吃饭、睡觉，就是老和尚的修行方法？他心中疑团重重，说道：“饥来吃饭困来眠，所有的普通人都是这样，难道他们也和您一样，都是在用功么？”

慧海禅师坚定地摇摇头说：“绝对不一样！”

“有啥不一样的？一样的吃饭，一样的睡觉，为什么不一样？”

慧海大师耐心细致地解释说：“世界上大多数人，应该吃饭的时候不肯认真吃饭，应当睡觉的时候又不安下心来好好睡觉，他们一天到晚总是百般思虑，千方妄想，算计比较，患得患失。而老僧我吃饭的时候就全心全意吃饭，睡觉之时就一门心思睡觉，心无旁骛，意不他顾。他们吃饭心不在焉，囫囵吞枣，山珍海鲜没滋味；老僧却嚼得菜根分外香。他们睡觉之前胡思乱想，睡觉之中颠倒梦想，睡醒之后痴心妄想；老僧心境一如，瞌睡则睡，睡醒即起，从不杂用心思。”

一番话说得源律师五体投地。

： 景 深 ：

一位禅僧开悟之后，开始到处参访，云游天下。一日，他登上一座小山时，已是夕阳西下时分，天色渐渐暗淡下来。云水僧心无挂碍，四处无家，到处是家，或大树下，或山洞中，蒲团一放，腿子一盘，就能打发漫漫长夜。于是，他就山上一座废弃了的破庙里安顿下来。

夜里，他趺跏^[1]而坐，刚刚入于禅定之中，灵感闪现，他发现，山脚下祥

[1] 跏 (jiā) 跏 (fū)：佛教中修禅者的坐法。



云环绕，佛光笼罩。他以慧眼观察，赫然看到观世音菩萨就在山下！观音大士化身千百亿，哪里有缘，就在哪里现化。

第二天，禅僧早早下山，来参拜观音菩萨。然而，他把四周的每一块石头都找遍了，除了一个老太婆，哪里有什么观音菩萨！难道，这个老太婆就是观音菩萨的化身？她修行什么法门，竟然能与观音菩萨身心相应？禅僧知道自己遇到了高人，双手合十，恭恭敬敬向老太婆请教：“婆婆，您日常以什么为功课？是如何修行的呢？”

老太婆说：“我一个庄户婆子，哪里会修行呢？只不过是在空闲时间念念观音咒而已。”

“观音咒？什么观音咒？”昨天晚上那不可思议的神奇景象，促使禅僧打破砂锅问到底：“婆婆，您持的是大悲咒^[1]，还是观音灵感真言^[2]？”

老太婆一脸的茫然，反问道：“什么是大悲咒？观音灵感真言怎么念？”

禅僧化繁为简，直接说：“您就说您平常念什么吧。”

老太婆说：“就是念唵嘛呢叭咪牛。”

“什么？你念什么？”禅僧大吃一惊。

“唵嘛呢叭咪牛呀，怎么啦？”

“哈哈……”禅僧忍不住大笑。他自己笑疯了，也把老太婆被笑傻了——莫名其妙。后来，禅僧问：“婆婆，是谁让你这样念六字大明咒的？”

老太婆说：“我一个庄户婆子，不识字。三十年前，一个秀才教给我的。”

禅僧说：“唵(ōng)嘛(mā)呢(nī)叭(bēi)咪(mēi)吽(hōng)，最后一个字，左边一个‘口’，右边一个‘牛’，它不念‘牛’，而是应该念‘轰’(hōng)。”

[1] 大悲咒，出自《大悲心陀罗尼经》，是观世音菩萨的大慈悲心，无上菩提心，以及济世度人，修道成佛的重要口诀。

[2] 观音灵感真言，是佛教徒日常念诵的《十小咒》之一。