

禅
通天理
禅
接地气

心帆破浪 迎面撞上禅

3



千百位禅师的灵感
帮你打碎
烦恼人生的重重恶浪

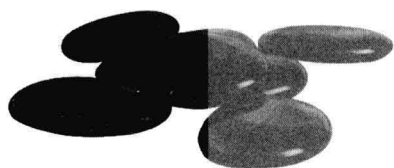
禅助你发现
心灵内在的依靠
几多焦虑自然消散
禅引导你
实实在在地撞破魔障
认识并超越自己

明一居士 著

 中国出版集团
 现代出版社

迎面撞上禅 心帆破浪

明一居士 著



图书在版编目（C I P）数据

迎面撞上禅．心帆破浪 / 明一居士著．—北京：
现代出版社，2013.1

ISBN 978-7-5143-1093-1

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282339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 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 18.5
版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1093-1
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谗（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 不失本性认准方向 · 001

1. 问题出在“我”身上 · 002

六祖说：自个儿寻思去！

2. 在无声中你谛听到了什么 · 010

石头希迁的“十年辛苦”和乔布斯的“本心”

3. 去除偏见，尊重事实 · 021

反佛的韩愈归了禅

4. 放平心态定位自己 · 032

选择比努力更重要

第二章 真我捧出大智慧 · 039

1. 挣脱浮表的束缚 · 040

禅师烧佛取暖

2. 及时“转身”迎来转机 · 046

晶体管与圆珠笔里的禅意

3. 活路要在生死中求 · 052

再艰难也不要忘记赶路

4. 智慧从来在教条之外 · 060

苹果成功在“直指人心”

第三章 ∴ 事情有你看不到的那一面 · 067

1. 阴晴圆缺都是完美 · 068

努力不抱怨环境

2. 到别家去买 · 076

好对手比好朋友还难得

3. 避开愚笨和聪明 · 086

药山禅师“思量个不思量”

4. 心放开了，一切看得明白 · 093

思想家李翱的几首诗

第四章 ∴ 心帆破浪，在等待中把握当下 · 099

1. 戒律是为你服务的 · 100

高沙弥与佛陀的遗训

2. 薪火相传，才能生生不息 · 108

德诚摆渡觅徒儿

3. 面对问题切忌浅尝辄止 · 115

爱迪生的终生憾事

4. 打开智慧的龙头 · 123

证严法师的魅力

第五章 ∴ 人生境界的方与圆 · 131

1. 与人交往，须用心，须有爱 · 132

朋友的四种类型

2. 幽默带来的生趣 · 142

凡事别钻牛角尖

3. 在相互切磋中共同进步 · 151

辩论时要用心，别用意气

4. 必经苦痛挣扎，才能化茧成蝶 · 158

那些愚顽的孩子家长

第六章：把诚心和自然融到一处 · 165

1. 收获自在耕耘中 · 166

20 年准备，才召唤出天王星

2. 大自然中有真谛 · 172

慧忠国师与“无情说法”

3. 灭去烦恼之火 · 181

有关凶宅的小花絮

4. 用全新眼光看待情谊 · 189

大师家信和熟鱼放生

第七章：有时需要一点执拗和勇敢 · 195

1. 没有大事，也没有小事 · 196

死猫的头最贵

2. 为什么痴迷 · 205

龙牙居遁反复找打

3. 言外之意和弦外之音 · 213

释迦牟尼连续头痛三天

4. 心无挂碍是大自在 · 219

智慧比舍利高级

第八章 胆识和才华的几张脸 · 227

1. 千金难请好人才 · 228

曹洞宗与福特公司的人才危机

2. 在危局前屹立 · 234

从大阳禅师到日本和尚

3. 扶植竞争对手的好处 · 242

让欧阳修叹服的奇僧法远

4. 看破与放下 · 251

芙蓉道楷的大真诚

第九章 千年灵光的启悟 · 259

1. 艺境与禅境 · 260

军阀来了，和尚走

2. 木桶里的玄机 · 270

宋朝面条和日本美女尼姑

3. 静静地卸下困扰 · 278

天童正觉留给现代人的偏方

附录 本书禅宗人物法脉传承表 · 285

第一章

不失本性认准方向



1. 问题出在“我”身上

正是斜阳西下时分，一只色彩斑斓的蝴蝶，从韶州（今广东韶关市）曹溪宝林寺山门翩翩飞出。它在空中高兴地上下翻飞，左右飘舞，好不自在，好不惬意！它五彩缤纷，硕大无朋，美丽得像一个幻影，奇妙得像一个梦境，也像一个无拘无束的精灵。或许，它还像一只巧夺天工的风筝？

于是，好像就有一条看不见的丝线，从山门中叽里咕噜拽出了一个手舞足蹈的小沙弥。他扑腾着两支胳膊，是在学小鸟飞舞，还是模仿蝴蝶滑翔？然而，他毕竟不是小鸟也不是蝴蝶，所以无法飞起来，也就无法逮住那只可以在天空中自由飞翔的精灵。小沙弥不甘心，依然紧紧追踪着那只罕见的蝴蝶。蝴蝶憩在了曹溪边的一株盛开的野花上。小沙弥轻手轻脚挨过去，突然伸出手……

他抓到手里的，是那朵像蝴蝶一样美丽的野花。蝴蝶呢？它飘呀飘，飘过清凌凌的曹溪水，飘向一道山冈。山冈上，一株参天大树在夕照中默然伫立，于是整个树冠就蓬勃成了一簇缤纷的花束，炽热成了一支燃烧的火炬。小沙弥看到，那只蝴蝶驮着红红的夕光，奋力向高高的树顶飞去，融入到一片火红之中，不见了踪影。似乎是为了慰藉小沙弥怅然若失的目光，一片黄叶从树上飘然而下……

落日犹心壮，秋风病愈苏。一叶说飘零，而知天下秋。

“咚咚咚咚……”

一阵急促的鼓声在宝林寺上空回荡。小沙弥知道这是召集大众的信号，急忙转身，奔回寺中。

这一天，正是唐玄宗先天二年（713年）七月一日。

当小沙弥气喘吁吁跑到大殿，数百名僧人早已齐集其中，井然有序地按僧腊（出家的时间）排列完毕。六祖慧能也已经登坛升座，正在对着慌慌张张的他微微发笑。小沙弥顽皮地冲师父慧能吐吐舌头，赶紧溜到东南角最后一个位置站好——谁让他只有十三岁，是六祖所有的弟子之中最小的一位呢。不是么，连慧忠、神会他们都要比他大十多岁呢。

六祖慧能慈爱的目光从小沙弥身上收了回来，对僧众说道：“今天召集大众，有一件俗事要告诉你们：山僧世缘将尽，八月，也就是下个月，我就要入灭了。各位在修行上若是有什么疑难问题，就请你们赶快提出来。再往后，恐怕我就不能指导你们了。”

这突如其来的消息，不啻一声晴天霹雳，震惊得全寺僧众目瞪口呆。从上座法海，到小僧慧忠，大家都忍不住哀伤得抽泣起来。唯有站立在小沙弥前面的神会神色不动。六祖慧能笑着说：“你们哭什么？世间无常，有生就有死，这是大自然最基本的法则。亏你们这些老修行跟随我多年，还不如小神会呢！你们要知道，法性本不生灭，也无来去呀。”

众人一听，都默默垂下头，停止了哭泣。偌大的佛殿之中，凝结了一层像蝉翼一样脆弱的静默……

“哇……”

忽然就有撕心裂肺之声骤然响起。是他，那个小沙弥。他一屁股坐到地上，嚎啕大哭。六祖慧能从法座上走了下来，抱起他，边给他擦泪边说：“小希迁、小希迁，你看大家都不伤心了，你还哭什么？”

小希迁的脑袋伏在六祖的肩头，呜咽着说道：“师父，你不能死呀！你若是死了，我可怎么办呢？我将来跟着谁学佛法呢？”



六祖慧能将希迁放下来，捧着他的小脸说：“希迁，希迁，你的名字不是叫‘希迁’吗？”

希迁虽然听出师父的话里别有意味，但他太小了，尚不知其中寓意，迷惑不解地说：“师父，我这法号，还是几年前您给我剃度时，亲自给我起的呢！”

六祖慧能点点头。小希迁依依不舍地拽着六祖慧能的衣襟说：“师父，你圆寂之后，我当依止何人？跟着谁修禅呢？”

六祖慧能微微一笑，答以三个最简洁的字：

“寻思去！”

一枚黄叶从高高枝头飘然而下，落在了树下默然静坐的一位青年比丘头上。一只蝴蝶翩跹而来，摇摇摆摆栖息他的肩头。左前方，供奉六祖肉身的木塔下，首座和尚（众僧之首，寺院中方丈之外最重要的人物，可代方丈住持法事）将这一切都看在了眼里，他不禁摇摇头，轻轻叹了口气。他犹豫了片刻，最终还是走了过来，关切地对寂然独坐的青年僧人说道：“希迁，你又在这里坐了一天了吧？是不是又没有吃饭？唉——，你师父六祖大师已经去世十多年了，你这样整天枯坐着有什么用呢？”

两行清泪从希迁脸上潸然而下：“六祖临圆寂之前，嘱咐我要好好寻思。我现在不过是秉承大师的遗训罢了。”

自从十几年前，六祖慧能圆寂，时年一十三岁的希迁的金色童年之帷幕便悄然落下了。出家伊始，自己的业师便溘然而逝，不啻幼年丧父，其悲怆，其凄凉，可想而知。因此，在失去了精神依怙、灵魂导师之后，希迁一直在痛苦地彷徨，求索。一度，他曾上下罗浮，往来三峡，在苍莽大地上寻寻觅觅；然而，得到的却只是凄凉、疲惫与失望。所以，多年以来他总是这样默然独处静坐，一晌，一日，甚至连续几天，忘记吃饭，忘记睡觉，只是这样默默思索着，思索着……由此可见，他的精神渴求该是多么的迫切啊！

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

十多年漫长的岁月，就这样浸满了“寻思”的苦涩，小沙弥也在如云似雾的思绪中悄然长成青年比丘。

首座和尚说：“你总是这样一个人苦苦思索也不是个办法。大师兄行思在江西吉州青原山开法，他的见地高拔时辈。要不，你就去寻找行思吧。”

“去寻找行思？大师兄，行思？寻找行思？寻……思……”

“对呀，当年六祖让你‘寻思去’？明明就是让你去寻找行思呀！”

希迁，希冀迁徙；树挪死，人移活。迁移，变迁，变易，就有新的希望！

希迁像一只脱困的雄狮，仰天长啸一声，绝尘而去。

希迁日夜兼程，千里跋涉来到吉州青原山。前面，不远的地方，那片绿树掩映着的古老殿宇，就是行思大师传禅的静居寺了。

蓝空辽阔，白云悠然，青山叠翠，碧水清冽。高高山门之前，一抹红墙之外，灼然灿烂着大片黄花。清风徐来，金浪起伏，馨香浮动。最妙的是，花海簇拥之中，金浪漂浮之上，就这样赫然存在着一位老和尚！

他弯腰，弓背，垂首，头上还顶着一只硕大的斗笠，使人无法看清他的面容。其实，人们也不会去注意他的面孔，因为，他自己已经进入了一种浑然忘我的境界，全部心神都集中在手中的锄头之上。他徐徐挥动着锄头，一心一意在大地上描绘着精美的图画。不知是风的轻拂带动了他的舞蹈，或者满园黄花随着他的锄头的律动一起舞蹈，反正他早已与周围的一切融为了一体，有一种浑然天成的神韵。一切都是那么自然，那么和谐，似乎，若是没了他的存在，天便不再湛蓝，云便不再舒卷，风便不再吹拂，花便不再芬芳……山川大地因为有了他的劳作而生机盎然；而他，因了周围的一切，生命才有意义。

他，是画家妙笔生花，画龙点睛一样描绘而出的神韵，还是沉沉大地、郁郁黄花幻化而出的精魂？

希迁被眼前这幅活生生的、司空见惯又充满诗情画意的美妙情景感动着，



心灵深处有一种朝阳喷薄欲出、岩浆即将迸发的跃动。天哪，十几年来，他苦苦寻思、苦苦追求的禅之神韵，禅之真谛，不就存在于这最简单、最平凡、最和谐的生活之中么？！自然，和谐，就是禅的韵律。

众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

希迁脸上洋溢着梦幻般的、灿若朝霞的微笑，一步步走向田中劳动的老僧。老僧头未抬，手不停，轻轻问道：“你是谁？从哪里来？”

“您是行思大师吧？我叫希迁，从曹溪^{〔1〕}来。”

曹溪，是行思在师父慧能的锤炼下了生脱死、脱凡成圣、开悟得道的地方；曹溪，是禅宗的故乡，天下禅僧心目中的圣地。行思不禁抬起头，看了这个青年比丘一眼。曹溪是禅之乳源所在，从那里来的禅僧，应该浑身浸透了禅的滋润吧？

“你从曹溪来，带来了什么东西呢？”行思说着，随手拈起一朵小小的野花，插在了斗笠上。

就是这样一句看似平常的话语，一个不起眼的动作，却蕴涵着铺天盖地的禅机和心要。当年，六祖就是这样启发怀让的呀！希迁看着行思大师头上毫不起眼的小花，心有灵犀一点通。于是，他内心深处那硕大无朋、璀璨无比的禅之花蕾已经灼然开放！他宛然一笑，说道：“我带来的东西，在参礼曹溪六祖慧能之前便早已具足了。”

是啊，人人本具的佛性，在凡不减，在圣不增。如同那小小野花与这遍地黄花一样，它们都蕴含着芬芳，都天然具有甘甜的蜜浆。果然，就有一只蜜蜂从灿烂的菜花丛中振翅而起，轻轻落在了行思大师头顶的野花上。

行思却不肯轻易放过希迁，冷冷说：“既然在参谒六祖之前便早已具足了，那么，又何必大老远地跑到曹溪，去麻烦师父慧能他老人家呢？”

希迁的目光始终没有离开在野花上采蜜的小蜜蜂，嘴里轻轻说道：“假如我

〔1〕禅宗南宗别号。以六祖慧能在曹溪宝林寺演法而得名。