

ZHONGGUO

CHANZONGWENHUA

DITU



禅宗文化

地图

中国文化地图书系
拓展您的视野
启迪您的智慧
阅读文化精品
领悟禅宗卓见
中国禅宗文化地图



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

中国文化地图书系

中国禅宗

文化地图

张昱昕 主编

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国文化地图书系/张罡昕著—北京:中国环境科学出版社,2005.12

ISBN 7-80163-367-9

I. 中… II. 张… III. 中国文化—读物—历代
IV. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 093529 号

中国文化地图书系

中国环境科学出版社
学苑音像出版社
北京一鑫印务有限公司

出版发行

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:1/32(850×1168) 印张:122 字数:3358 千字

ISBN 7-80163-367-9

全十六册定价:448.00 元(册均 28.00 元)

(ADD:北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C:100024 Tel:010-65477339 010-65740218(带 Fax)

E-mail:webmaster@BTE-book.com Http://www.BTE-book.com

目 录

第一章 “迷”与“悟”	(1)
一、“无心”与“有心”	(1)
二、“迷”与“悟”	(3)
三、“生”与“死”	(5)
四、稳中见真	(7)
五、用心去看	(9)
六、现在即“悟”.....	(11)
七、发现自己.....	(13)
八、保持沉默.....	(15)
九、先自知才有他知.....	(17)
十、懂得分寸.....	(19)
十一、努力耕耘.....	(21)
十二、毋盲目信仰.....	(22)
十三、活在瞬间.....	(23)
十四、随遇而安.....	(24)
十五、活用时间.....	(25)
十六、学无止境.....	(26)
 第二章 无佛无师	(27)
一、必吃正品.....	(27)

二、不拘泥方能自救·····	(29)
三、“苦”的境界·····	(31)
四、智者愚行·····	(33)
五、相信自己·····	(34)
六、佛在我心·····	(36)
七、一成不变的聪明·····	(37)
八、“舍弃”心境·····	(39)
九、角色的扮演·····	(41)
十、虔诚膜拜·····	(42)
十一、要言不繁·····	(43)
十二、信仰的原则·····	(44)
十三、谦虚之心·····	(45)
十四、仔细答应·····	(46)
十五、近朱者赤·····	(47)
十六、迷惑即欲望·····	(48)
十七、虚心方能成长·····	(50)
十八、静水流深·····	(52)
 第三章 诸行无常 ·····	 (53)
一、摒除固定观念·····	(53)
二、快速行动·····	(55)
三、诸行无常·····	(57)
四、淡然处之·····	(59)
五、毋满足现状·····	(60)
六、发觉真实的自我·····	(61)
七、不忧不惧·····	(62)
八、利用环境·····	(63)

九、感恩是福·····	(64)
十、知足寡欲·····	(65)
十一、目标与禅杖·····	(67)
十二、稳中求胜·····	(69)
十三、勿问生命·····	(71)
十四、体露金风·····	(72)
十五、以零为基础·····	(74)
十六、恶因生恶果·····	(76)
十七、反败为胜·····	(77)
十八、要有远见·····	(78)

第四章 佛心即水 ·····	(79)
一、滞者必败·····	(79)
二、破除迷惘·····	(82)
三、不变的本质就是变·····	(84)
四、见识广博·····	(86)
五、昨日之死·····	(87)
六、心灵无羁无绊·····	(88)
七、表里一致·····	(89)
八、游五老峰·····	(90)
九、主动进取·····	(92)
十、巧应布局·····	(94)
十一、佛心即水·····	(96)
十二、静待时机成熟·····	(98)
十三、活与佛·····	(100)
十四、反哺之心·····	(101)
十五、金毛狮子·····	(102)

十六、南柯一梦	(104)
十七、智者智行	(106)
十八、一言九鼎	(107)
第五章 自然必然	(108)
一、“夜行”与“投明”	(108)
二、好雪片片，不落别处	(110)
三、心诚则“悟”	(112)
四、“整体”与“个体”	(114)
五、层次要求	(116)
六、照顾脚下	(118)
七、非人得其便	(120)
八、网即是空	(122)
九、自然必然	(124)
第六章 不道不道	(126)
一、各有所悟	(126)
二、既渡驴又渡马	(128)
三、抛弃自我	(130)
四、洞察力	(132)
五、不道不道	(134)
六、贵在实践	(136)
七、无心选择	(138)
八、置身中心	(140)
九、凡事自然	(142)
十、登龙得悟	(144)

第七章 见鞭影而行	(146)
一、以无心对应	(146)
二、智慧即宝	(149)
三、量力而行	(151)
四、不要自我设限	(153)
五、见鞭影而行	(155)
六、超越理性	(157)
七、打破期望	(159)
八、你即是我	(161)
九、行动力	(163)
十、动态思考	(165)
第八章 倒空自己	(167)
一、要有问题意识	(167)
二、自大难悟	(169)
三、倒空自己	(171)
四、金牛饭桶	(173)
五、进退自如	(174)
六、说听皆悟道	(175)
七、脚踏实地	(177)
八、张弛均衡	(178)
九、包容即佛	(180)
十、脱离自我	(181)
第九章 十方皆空	(184)
一、收敛自大	(184)
二、坚固法身	(185)

三、无我的心境	(187)
四、摄取新感性	(188)
五、掩耳盗铃	(190)
六、好景不常在	(191)
七、十方皆空	(193)
八、接物利生	(194)
九、本无基准	(196)
十、万物平等	(198)
第十章 在禅悟中觉醒	(200)
一、无路寻路	(200)
二、打破常识	(202)
三、无需定律	(203)
四、看什么是什么	(205)
五、吃茶去	(207)
六、佛在心中	(208)
七、接受一切	(210)
八、自满必败	(211)
九、无物缠身	(213)

第一章 “迷”与“悟”

一、“无心”与“有心”

梁武帝曾问达摩大师：“如何是圣谛第一义？”达摩说：“廓然无圣。”武帝又问：“对联者谁？”达摩说：“不识。”达摩说便离去。

现在第一个公案的问题是：达摩所回答的真义何在？

梁武帝是在一个偶然的会里，由一介官吏摇身一变为皇帝的人。他皈依，建造了很多寺院，是个通晓佛理而能够讲经著述的人物。可是，纵然他有这样的经历，却参不透大师回答的真义何在。

梁武帝知道佛教的教理深奥，是真理之教，但大师却回答：“廓然无圣”，意味着“空空如也，毫无真理”。武帝原以为是“有”，没想到大师却说“无”，因而感到迷惑，所以再问：“你是佛门知名的大圣僧，你又算什么？”结果大师回答“不知道”，竟对这个问题避而不答。

武帝问佛法又问大师，原本期待得肯定的答复如“应是如此”、“是如此”，所以才会感到迷惑，这表示他犯了以自己慢半拍的知识范畴待人处世的错误。

如果他以“无”的心相问，所得的答案即是真理，因为达摩是大

乘禅酌祖师，大乘禅的真理即是“无”，了解这一点，就辞发觉大师的回答真如暮鼓晨钟。



禅即“无”，人生的实质也如此，用“无”心看待生活，还有什么值得执著和计较的呢？正所谓“有心栽花花不开，无意插柳柳成荫。”

二、“迷”与“悟”

赵州和尚(唐朝末期的禅学权威)不但以“至道无难，惟嫌拣择”为座右铭，同时也经常以此言劝说他人。一日他示众云：“至道无难，惟嫌拣择。才有言语，是拣择是明白？老僧不在明白里。是汝还护惜也无？”当时有僧问：“既不在明白里，护惜个什么？”赵州和尚云：“我也不知。”僧云：“和尚既不知，为什么却道不在明白？”赵州和尚云：“问事即得，礼拜了退。”

此两者之差异在何处呢？

譬如对有对父母，听到孩子们在背后为他们取绰号，一个是“青椒”，一个是“哈密瓜”，因而沾沾自喜，认为“青椒”是蔬菜中营养价值很高的菜种之一，而哈密瓜乃热带珍宝，在寒带更是昂贵。可是，孩子们取这些绰号的意义却不同，青椒意味着没有脑筋，而又皮匣空空之人；而哈密瓜则表示，容易因发怒而青筋暴突。双方的解释不同，即是因为彼此对一句话的含意，未能充分了解之故。

赵州和尚所说的“拣择”和“明白”是同一回事，但是，他的徒众却视之为两回事，这是未解其义所致。所谓“拣择”，即是处于“这个好或那个好”，或“是这样或那样”的抉择中，心想“这个有趣”或“那个也不错”而无从舍取，佛教上称之为“迷惑”或“执着”。

“明白”则是“迷惘”的相对词，指领悟之意。

赵州和尚认为无迷即无悟，将“迷”与“悟”视为事情的两面，因而无迷惘之人即无领悟，所以他才说“老僧不在明白里”。

想不到弟子们却把“迷”与“悟”视为两回事，而加以判断，这种行为也就是“迷惘”。

此时赵州和尚心想：“我原是如此迫切地想使你们开窍，让你们领悟，无奈你们还是一样迷惘。”于是一脚把问题踢开。

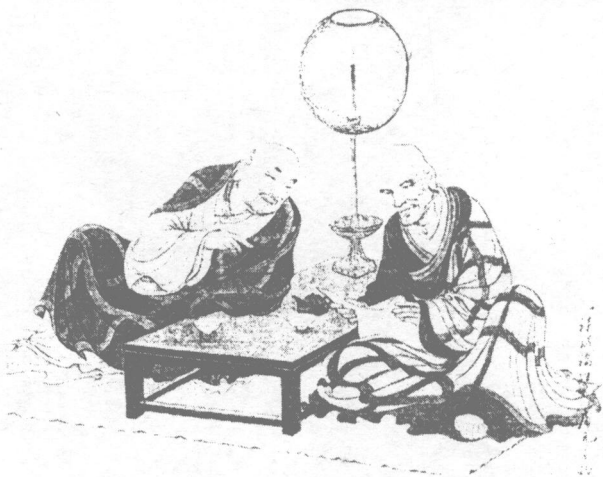
无论是期望脱离迷惘或希望能够领悟，两者都是一种迷惘。迷途知返，即为悟。人生也是这样，有的时候，我们自以为功成名就了，岂不知，只是一种虚像。其实，是在迷惘的光环中。不过，可贵的是要意识到迷惘，然后才会走出迷惘，领悟到人生的真谛。

三、“生”与“死”

马祖大师(708~788 是我国禅宗史上的伟大禅师)
年纪渐长时身体微恙,一日,院主来探病,问:“近日尊候
如何?”大师云:“日面佛月面佛。”

试问大师回答的含意如何?

在这儿先说何谓日面佛与月面佛。所谓日面佛就是,有一千
八百年寿命的长寿佛,而月面佛则是,只有一天一夜寿命的短命
佛。读者只要了解这一点,应可明白大师的含意。



院主的问法很庸俗,他问马祖大师近来觉得如何? 这表示他
对生死仍有执着。结果大师以长寿佛、短命佛为比喻,表示孰知何
时会死。另外,大师的回答还有玄奥处。

像马祖大师这样的一代宗师,当然是早已开悟而超越了生死

之限，亦即他早已得道成佛，哪还有生与死的问题。

何况日面佛和月面佛纵有寿命不同，却同样是佛，因而可解释为“既已成佛，何需言生死”？

要从生死中解脱出来，最佳的途径就是，热爱自己的人生。只要你拼命以赴，就不再有心思去讨论生生死死。俗话说生死由命，富贵在天，只要你能看透这些都是极其当然的事，你也就是人间佛了。

四、稳中见真

德山和尚(未详~865。我国禅宗史上屈指可数的大禅师)曾访沩山和尚(771~853。沩仰宗的祖师)。他背上的行李尚未卸下,就去那法堂之上,从东边走到西边看看,又从西边走到东边瞧瞧,然后说声:“无无。”就想出去,可是到了门口,他又迟疑了一下,又云:“也不得草草。”便整肃仪容,再请人引见沩山和尚。

沩山坐在那里,见德山进入,便欲取拂子,此时德山大喝一声。拂袖而去。

德山和尚的行为有何含意?

要见一位陌生的禅僧,却快步在法堂中走来走去,到底有什么能懂的呢?也许你会如此想,或意外地领悟到一些道理。

譬如你到他人家里去,看到鞋子乱七八糟地脱在那里,或者走廊太脏,房间没有整理等,即可大致明了那家人的个性与为人。

另外,看到某人浓妆艳抹,一身庸俗的打扮,不论她长得如何貌美,你也会感受到她内心的荒芜。这是在瞬间内即可判断的事实,所以德山和尚的行为一点也不奇怪。

接着我们再来看看,德山和尚与沩山和尚见面时的言行。沩山想要去拿拂尘(一种将长兽毛扎起来,附有长柄的东西,为加强禅学权威者之威严的用具),可是德山和尚在对方要拿起拂尘以前,即大喝一声,显然有意夺走对方的气势。

但是,沩山和尚岂会为此小事吓住,他依然悠哉地拿起拂尘,只是德山和尚像是没有看在眼里一般,转身便跳了出去,蓄意否定对方。



然而尽管如此，两人气势高低，已判然分明。因为，德山自始至终，都是以三十六计逃为上策。忽视对方的作风，即是自己没有实力的证明。倘若是真实力的人，则保持沉默或静坐在那儿，都会有迫人的气势。由汾山和尚的情形，即可看出一斑。

假如被对方大喝一声或稍经挑拨，就有显示自己禅境的言行，便要大打折扣了。

可能会有很多人不服气地想着：“如何能轻易被对方看轻？”或“只不过是毛头小子，竟敢无视于我！”因而脾气大发或提出反驳。事实上，对方可能并无轻视或忽略你之意，你何必急着反驳呢？这不是明摆着对方挑拨成功吗？所以会反驳的人，在境界上就输人一节了。