

蔡志忠漫画

禪說

尊者的棒喝

生活·讀書·新知三聯書店

装帧封面设计：宁成春
海洋

禅 说

CHAN SHUO

尊者的棒喝
蔡志忠漫画

三联书店出版发行

北京朝阳门内大街166号

新华书店经销

文字603印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 5印张 80,000字
1989年5月第1版 1989年5月北京第1次印刷

定价2.90元

ISBN7-108-00229-9/J·15

目 录

从小我到无我

释圣严 5

禅的象征式语言

郑石岩 14

禅说——尊者的棒喝

何谓「禅」？ 18

波浪的觉悟 19

杯茶禅理 20

悟道的结果 21

以心传心 21

把握现时 26

迦叶刹竿 27

渡女过河 28

天堂之门 29

呆头大官 30

我不入地狱 31

墨竹朱竹 32

生死有序 33

不语戒 34

一切皆空 35

佛在家中 36

指月的喻语 37
迷途的学子 38
强盗的觉悟 39
说是一物即不中 40
哑巴和鹦鹉 41
茶杯禅理 42
不识头衔 43
物我对立 44
言过其行 46
山谷之音 47
命运在自己手里 48
越急越慢 50
将军的古玩 51
施与受 52
知音人 53
盲人不知灯熄 54

值钱的东西 55
一枝草一点露 56
不为任何 57
过去现在未来 58
心中的大浪 59
因为我在 62
色即是空 63
成佛成魔一念间 64
至人用心若镜 65
山径不变 66
违顺相争 67
死后何处去 68
无剑之剑 69
轻轻一拨扇 70
魔由心生 71
贫与富 72

不执着两边 73
不变应万变 74
天地同笑 76
禅不可说 77
云在青天水在瓶 78
好雪片片 79
赵州石桥 80
洗钵去 81
如何修行 82
柏树子成佛 83
多归于一 84
如何是赵州？ 85
赵州问赵州 86
庭前柏树子 87
代替不来 88
不持一物 89

吃茶去 90
德山宣鉴 91
临济义玄 95
投鞭断流 97
无依、无求 98
何谓生何谓死 99
俱胝一指弹 101
俱胝断指 105
香严上树 106
目标相同路不同 107
六根合一 108
视而不见 109
芥纳须弥 110
枯木禅 111
主人公 112
白发居士 113

平常心 114

哪个不是精底？

115

木犀香自香 116

高竹低竹

无我无他 118 117

我在 119

镜清雨滴声

不识「真我」

121 120

空手而回 122

阴雨两人行 123

有和无

随流去 125 124

进退两难

不如小丑

丹霞烧佛

心随境移 130 129 127 126

心境一如 131

山花开似锦 132

什么不是佛法？ 133

抓住虚空 135 134

火神求火 135 134

眼前问即是道路 137

寒时寒杀闹黎 138

尼姑变和尚 139

麻三斤 140

牛过窗棂 142

做自己的主人公 143

一朝风月

蛇的两头 146 144

青蛙的独白 148

蜘蛛之丝 150

罗生门 154

目 录

从小我到无我

禅的象征式语言

禅说——尊者的棒喝

释圣严 5

郑石岩 14

何谓「禅」？ 18

波浪的觉悟 19

杯茶禅理 20

悟道的结果 21

以心传心 21

把握现时 26

迦叶刹竿 27

渡女过河 28

天堂之门 29

呆头大官 30

我不入地狱 31

墨竹朱竹 32

生死有序 33

不语戒 34

一切皆空 35

佛在家中 36

指月的喻语 37
迷途的学子 38
强盗的觉悟 39
说是一物即不中 40
哑巴和鹦鹉 41
茶杯禅理 42
不识头衔 43
物我对立 44
言过其行 46
山谷之音 47
命运在自己手里 48
越急越慢 50
将军的古玩 51
施与受 52
知音人 53
盲人不知灯熄 54

值钱的东西 55
一枝草一点露 56
不为任何 57
过去现在未来 58
心中的大浪 59
因为我在 62
色即是空 63
成佛成魔一念间 64
至人用心若镜 65
山径不变 66
违顺相争 67
死后何处去 68
无剑之剑 69
轻轻一拨扇 70
魔由心生 71
贫与富 72

不执着两边 73
不变应万变 74
天地同笑 76
禅不可说 77
云在青天水在瓶 78
好雪片片 79
赵州石桥 80
洗钵去 81
如何修行 82
柏树子成佛 83
多归于一 84
如何是赵州？ 85
赵州问赵州 86
庭前柏树子 87
代替不来 88
不持一物 89

吃茶去 90
德山宣鉴 91
临济义玄 95
投鞭断流 97
无依、无求 98
何谓生何谓死 99
俱胝一指弹 101
俱胝断指 105
香严上树 106
目标相同路不同 107
六根合一 108
视而不见 109
芥纳须弥 110
枯木禅 111
主人公 112
白发居士 113

平常心

114

哪个不是精底？

115

木犀香自香

116

高竹低竹

117

无我无他

118

我在

119

镜清雨滴声

120

不识「真我」

121

空手而回

122

阴雨两人行

123

有和无

124

随流去

125

进退两难

126

不如小丑

127

丹霞烧佛

129

心随境移

130

心境一如

131

山花开似锦

132

什么不是佛法？

133

抓住虚空

134

火神求火

135

眼前问即是道路

137

寒时寒杀闹黎

138

尼姑变和尚

139

麻三斤

140

牛过窗棂

142

做自己的主人公

143

一朝风月

144

蛇的两头

146

青蛙的独白

148

蜘蛛之丝

150

罗生门

154

从小我到无我

——蔡志忠先生漫画《禅说》代序

一、禅是什么

首先我想告诉你的，禅不即是知识，知识并不离开禅；禅不即是宗教，宗教的功效，可以从禅而获得；禅不是哲学，哲学却无法超越禅的领域；禅不是科学，科学重实际、重经验的精神，亦正是禅的要求。所以请你不要以好奇的心理来探索禅的内容，因为禅不是东方人带来的一桩新事物，自从有了空间和时间以来，禅就普遍地存在于无穷大的空间与无限长的时间之中。

不过，在东方的佛教未传到西方社会之前，西方人不知道禅的存在，东方人来到西方所教的禅，事实上不是禅这个东西，只是由于二千五百年前，有一位出生在印度的王子名叫 Gautama Sakyamuni 的人，最初发现了禅，而开了悟，称为 Buddha 之后，告诉了我们认识禅的方法，这方法由印度传到中国，再传到日本。印度称它为 dhyana，中国的发音为 chan，日本的发音为 Zen，其实是一个东西。总之，禅是普遍而永恒的存在，它用不着任何人来传授，须要传授的，乃是如何亲自体验这个禅的方法而已。

有人把禅误解为一神秘经验，或以为可以透过禅的经验而获得超自然的能力。当然，从坐禅的修行过程中，可能使你在生理及心理的感觉上，产生种种奇异的现象，也能够从身心统一的练习之中，达到以心力来控制或转变外在事物的目的。这些被视为宗教奇迹的现象，不是学习坐禅的目的。因为这些现象，仅能给人一种好奇心和夸大狂的满足，不能解决人们现实生活中的问题。禅是从问题的根本着眼，不先从外在的社会环境及自然环境的征服着手，而是先从对于自我的彻底认识做起，当你认识了你的自我是什么时候，也同时消失了你现在所以为的这个自我。这个自我观念的重新认识，我们称它为开悟，或者称为见性，这是为你彻底解决现实问题的开端。结果你会发现，你的个人与整体的现实，是一个整体，不应分割也不可分割的。你自己有缺陷，才看到环境有缺陷，好像一面凹凸不平的镜子，里面反映的影像，也都是扭曲了的，又像波浪起伏的水面上，反映出来的月亮，也是不完整、不宁静的一样。假如镜面是光滑平整的，水面是风平浪静的话，镜中的影像，水中的月亮，就会使你产生如诗如画的美感了。所以，从禅的立场看人类所感受的苦难与不幸，主因不在我们所处这个地球环境的恶劣，不在人类社会的可怕，乃在于未能认识自我的本性。

所以，禅的方法不是指导我们逃避现实，更不是教我们学着澳洲的鸵鸟那样，把向敌人作警戒的视线，收回来，藏到泥土里去，就以为一切问题都解决了。因为禅不是自我催眠式的唯心论者。用禅的工夫可以消除自我，不但自私的小我可以消除，并且把哲学上被称为真理及本体的大我也要消除掉，那方是绝对的自由。因此，一个成功的禅者，不会觉得各种的责任是负担，也不会觉得生活的条件是对人们的压力。他只觉得永无止境地发挥生命的活力，是绝对自由的表征，所以禅的生活，必然是正常的并且是积极的，它是愉快的并且是开朗的。原因是，禅的修行，是给你源源不绝地提供方法，开发你智

慧的宝藏，开发越深，得到的智慧越高，到最后，全宇宙的智慧都为你所有，那时在你看来，包罗一切空间及时间，无一不在你的智慧观察范围之内；这时的智慧即成为绝对，既是绝对，便连智慧这个名词也用不着了。到这地步，使你追求名利权势的自我，或者逃避困苦艰险的自我，固然不见了，纵然是能使这自我消失的智慧，对你来说，也是不必要的观念了。

当然，一个修学坐禅的人，要想到达这个程度，从顿悟的观点上说，虽然极容易，在走向顿悟之门的历程之中，则必须先有一番努力。否则，修习的方法，岂不成了无用之物。

二、坐禅的三个阶段

目前，我在美国教的坐禅方法，共分三个阶段：

第一阶段 平衡身心的发展：达到身心的健康：对身体方面我们注重行、坐、站、卧的各种姿势的示范和纠正。同时教授行、坐、站、卧各种运动的健身方法，是综合印度的瑜伽及中国的导引，自成一适合于坐禅健身并有助于坐禅功效的运动方法。所以，一个坐禅而有了若干效果的人，他的身体必然是健全并且能够忍苦耐劳的。对心理方面，我们注重人的烦躁、多疑、忧虑、恐惧、意志涣散等情绪的消除，使之建立自信、果断、乐观、宁静和稳定的情操。

一个好学生在，我们这里上了五课至十多课，就可完成第一阶段，而能得到如上的两项显著的效果。所以我们有一位学生在其报告中说：「我觉得打坐对我及另外好些人极有用处，我们无论由于职业性或习惯性，差不多每分每秒都在用脑的人，打坐确实是

很舒服、很需要的一种休息和调剂，即使没有更远大更重要的目标，仅仅这一点，打坐已经是一种值得的修行。」

我给每一班学生上第一课的时候，总是要问他们每一个人，来学坐禅的目的是什么！希望在身体方面获得利益，抑是希望在心理方面求取帮助？大多数是为了在心理方面求帮助而来学禅。可见今日生活于美国社会中的人们，在现实环境的强烈刺激和挤压之下，神经过度紧张，有很多人的心理都失去了平衡，除了严重到要去请教精神科医生之外，他们就来学习坐禅。我有一位妇女学生，她是某一著名大学非常优秀的讲师，初次见我，便问我不能帮她一个忙，替她解除紧张不安的情绪，我说这对于学习坐禅的人而言，乃是太容易的事了。结果她在上了课之后，便觉得坐禅对她的生活乃是一大恩惠。

这第一阶段的方法很简单，主要是使你放松全身的肌肉和神经，将注意力集中于你所学到的方法上，因为肌肉和神经的紧张，关系着你的头脑的活动，如何减轻你的脑部的负荷，是关键所在。当你的妄念及杂念渐渐减少之时，你的脑部就可渐渐地得到休息，脑部对于血液的需求量便越来越少，使有更多的血液，遍流全身。同时由于你脑部轻松的原故，全身的肌肉也放松了，因而血管放大，周身感到舒适，精神自然感到爽朗，头脑的反应也自然更为明快和轻松了。

如果仅为身心的平衡，而来学坐禅的人，学完第一阶段，大概就觉得够了。可是有很多的学学生，经过了第一阶段，尚不够满足，有的学生根本也是为了第二阶段的目的而来。

第二阶段 从小我到大我：当在第一阶段的时候，仅能使你把混乱的心念，集中起来，练习注意力的集中之时，照样尚有其他杂念，在你的脑海中或多或少地时隐时现。在观念上，你的目的，是为了身心的健康，为了使自己练习坐禅而获得利益。所以，纯

粹是自我中心的阶段，谈不上哲学的理想和宗教的经验。到了第二阶段，便要使你从小我观念中解放出来。到了第二阶段，才是进入冥想（Meditation）的程度，在练习老师所教的修行方法之时，要把小我观念的范围扩大，大到与时间及空间等量齐观，小我融入于整个的宇宙之中，与宇宙合一，向内心看时，无限深远，向外界看时，无限广大。既然已与宇宙合而为一，自己的身心世界便不存在了，存在的是无限深远及无限广大的宇宙，自己不仅是宇宙的一小部分，乃即是宇宙的全体。

当你在坐禅时，得到如此的体验之后，你便能理解到哲学上所讲的理念或本体是什么了，现象的存在，又是什么了。因为，一切现象，是本体的浮面或表层。以肤浅的观点看起来，一切现象，虽然千差万别，各有不同的性质，实际上，现象的差异，并无碍于本体的完整。比如，我们所处的地球，虽有无法计算其类别的动物、植物、矿物，或气体、液体、固体，不断地在生灭变异，这是地球的现象。若从地球之外的其他星球来看地球，它仅仅是一个物体而已。只要我们能有机会摆脱自我或主观观念的束缚，站到全体的客观立场来观察一切现象，就会把对立和矛盾的观念打消。假如再将本体和现象，用一棵树来作比喻，树，无论大小，若从树叶或树枝的各个立场看，它们是有差别的，各叶与叶之间，各枝与枝之间，也会发生互相摩擦的现象，若从树的根干的立场看，不论是树的那一部分，无一不是统一的整体了。

在这第二阶段的过程中，能使你体验到，你不仅是孤立的个别存在，你是普遍地存在于深广无限的宇宙之中，你与环境之间的矛盾，不存在了，对于环境的不满、忿恨、喜爱、渴望，也即是排斥和追求等的心理，自然消失，你所感受到的，乃是宁静和充实，因为消除了自私的小我，能把一切人和一切物，都视为由我的本体所产生的现象，所以爱一切人和一切物，如同爱护小我一样，这就是一般大哲学家的心量了。

当然，一切伟大的宗教家，也必定曾经有过这第二阶段的体验，当他们从小我的领域中解脱出来之后，发觉自己的本体，即是全体宇宙的存在，自己与宇宙万物，无二无别，万物的现象是由他们的自体衍生出来。他们有责任爱护万物，也有权力支配万物，好像我们有责任爱护自己所生的子女，也有权力自由支配属于自己的财富一样。这就形成了神与万物之间的关系：把他们从冥想（Meditation）中体验到的宇宙本体，人格化而构成上帝的信仰；把上帝自爱这个大我的观念，具体化而构成救世主或神的使者的使命；把一切现象统一化而认作被创造及被救济的对象。结果，有些大宗宗教家，以为他们的灵的本质与神是相同的，由神的现实化而成为人，所以他们本身是救世主；有些宗教家，以为他们的灵的本质虽与神相同而不可分割，他们的肉体的现象，则为奉神之命而来世间传达神意的使者。

一般的哲学家或宗教家，到了第二阶段的顶峰，便会觉得他们的智慧是无限的，力量是无穷的，生命是永恒的了。但是，「我」的范围越大，自信心的程度也越强，强烈的自信心，实际上就是优越感和骄傲心的无限升级，所以称为大我，所以也并不等于已从烦恼中得到了彻底的解脱。

第三阶段 从大我到无我：人到了第二阶段的高峰之时，自觉到「我」的观念已不存在，但那仅是扬弃了自私自利的小我，并未能把本体的理念或者神的实在也否定掉，不论你称它为真理、唯一的神、最高的权威、不变的原则、乃至佛教所称的佛陀，如果你以为它是实有的话，那都不出乎大我的境界，均不出乎哲学及宗教的范围。

必须告诉你，到了第三阶段，才是禅的内容，禅是无法想像的，它不是一种观念，更不是—种感觉，不是可用任何抽象的理念或具体的事物来说明它的。冥想（Meditation）固然是普通的人通向禅之道路的应经过程，到了禅的门口，冥想的方法也用不上力了。正

像用各种交通工具，把你一程一程地转运到最后一个地方，前面是一座高山的峭壁，这座峭壁，向上看不见其顶，向左右看，不见其边际。这时有一位曾经到过峭壁那边的人，向你指着峭壁说，禅的天地就在这座峭壁的那一面，通过峭壁你就进入禅境了。但是，他又告诉你，你别寄望用什么交通工具，飞越它，或者绕过它，或者穿透它，因为它是无限的本身，你不可能用任何方法通过它。

纵然是一位高明的禅师，把学生引到此处之时，也会觉得无能为力了，他虽是过来人，他却不能把你拉过去，正好像母亲饮食，不能使得她的不肯饮食的婴儿解除饥渴的道理一样。这时候，他唯一能够帮助你的地方，是告诉你，把你过去的一切经验、一切知识、一切你以为是可靠最伟大最实在的东西和观念，全部解除，连你要进入禅境的希望也得解除掉。正像你要进入一座特别神圣的建筑物之前，那个守门的人告诉你，但不准携带兵器，连所有的衣帽鞋袜也要脱下，不但要一丝不挂，连你的肉体 and 心灵也要全部解除了；方许你进去。因为禅是无我的天地，当你心中尚有一丝凭藉之物的时候，便无法与禅相应。所以禅是智者的领域，也是勇者的领域，若非智者，不能相信解除了一切的凭藉之后，尚有另一个境界会在你面前出现；若非勇者，要把自你有生以来，不论是思想的或知识的，精神的或物质的，所有一切，全部抛弃，是很难做到的。

也许你会问：要作如此大的牺牲，进入了禅境之后，又有什么益处呢？告诉你：当你存有这个问题之时，你是不能进去的，求取利益之心，不论为己或为人，都是有我的境界。中国禅宗的第六祖教人进入禅境的开悟方法，是「不思善，不思恶」，也就是把我与人、内与外、有与无、大与小、好与坏、烦恼与菩提、迷与悟、虚妄与真、~~执着与解脱~~之苦与解脱之乐等等的对立的观念，全部打消了，禅境与悟境才会发生在你的生命之中，使你获得一个新的生命，这新生命是你本来就有而未曾发现过的。禅宗称它为**父母未生**