

禅说

● 尊者的棒喝

善男子若諸... 解曰謂... 覺性以為行本... 妙行膏明相... 牢強足越生死野下標本... 三門一切收... 根性二正示... 觀境更不與... 觀非關真妄... 境又煩惱... 也言無知... 論中修習真如... 不開為三也... 邪正... 法進修以成圓頓... 相大同小異... 自有三一標本... 須了悟身中淨圓... 行依解而修方為... 剛觀割煩惱障此... 如下釋循者隨... 雖有萬差... 非所應於彼為... 來為眾生隨心... 沉掉不等隨其根性設教多



蔡志忠中国古籍经典漫画 珍藏版

禅说

尊者的棒喝

蔡志忠 编绘

生活·读书·新知三联书店



图书在版编目(CIP)数据

禅说:尊者的棒喝/蔡志忠编绘.-北京:生活·读书·新知
三联书店,2000.1 (2000.7重印) (2001.4重印) (2001.11重印)
(蔡志忠中国古籍经典漫画系列·珍藏版)
ISBN 7-108-01401-7

I. 禅… II. 蔡… III. ①漫画-作品-中国-现代 ②禅宗
-通俗读物 IV. J228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 69385 号

责任编辑 曾 蕾

封面设计 罗 洪

生活·读书·新知 三联书店出版发行
(北京市东城区美术馆东街 22 号 邮编 100010)

新华书店经销

北京市宏文印刷厂印刷

850×1168 毫米 24 开本 印张 6.75

2000 年 1 月北京第 1 版 2001 年 11 月北京第 4 次印刷

印数 26,201-33,200 册 图字 01-2000-1113

定价 15.50 元

从小我到无我

——蔡志忠先生漫画《禅说》代序

●释圣严

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 Siddhartha）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 ㄉㄧㄢˊ，日本的发音为 ㄋㄧㄝˊ，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，你的个人与全体的现实，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悲痛与不幸，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，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。用禅的功夫可以消除自我，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。到这一步，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，自成一套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寻求帮助？大多数是为了在心理方面寻求帮助而来学禅。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，便问我能不能帮她一个忙，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_滅，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，也会发生互相磨擦的现象，若从树的根干的立场看，不论是树的哪一部分，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，而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、怨恨、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，当他们从小我的境域中解脱出来之后，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，有些大宗教育家，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、惟一的神、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，更不是一种感觉，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。

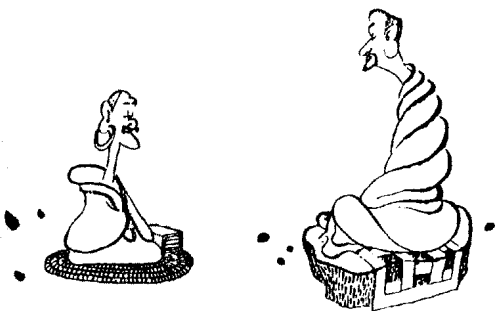
纵然是一位高明的禅师，把学生引到此处之时，也会觉得无能为力了，他虽是过来人，他却不能把你拉过去，正好像母亲饮食，不能使得她的不肯饮食的婴儿解除饥渴的道理一样。这时候，他惟一能够帮助你的地方，是告诉你，把你过去的一切经验、一切知识、一切你以为是可靠最伟大最实在的东西和观念，全部解除，连你要进入禅境的希望也得解除掉。正像你要进入一座特别神圣的建筑物之前，那个守门的人告诉你，不但准携带兵器，连所有的衣帽鞋袜也要脱下，不但要一丝不挂，连你的肉体 and 心灵也要全部解除了，方许你进去。因为禅是无我的天地，当你心中尚有一丝凭藉之物的时候，便无法与禅相应。所以禅是智者的领域，也是勇者的领域，若非智者，不能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，要把你自己有生以来，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、虚妄与真实、生死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你之前的本来面目。这既不是肉体身心的小我，也不是宇宙世间的大我，乃是不受任何烦恼束缚困扰的彻底自由。要进入这样的禅门，并非易事，许多人学了数十年的禅，静坐了数十年，仍然不得其门而入。如果你的因缘成熟，或者遇到了高明的禅师，在他的悉心督促之下，进入禅门，也不困难，他会采用种种使你看来似乎违背常情常理的态度、动作、语言，作旁敲侧击的引导，使你很快地达成进门的目的。当这位禅师告诉你，你已进门的时候，你才发觉，禅是无门可入的，未入之前不见门在何处，进入之后，门也并不存在，否则便有内外之分及迷悟之别了，若有分别，仍不是禅。在第二阶段时，虽已觉得我是并不存在的，宇宙本体或最高的真理仍是存在的；虽然承认，一切差别的现象，不过是宇宙本体或最高的真理的衍生，内在的本体和外在的现象，仍是对立的，除非等到一切现象的差别全部消失而回归于真理或天国之时，才是绝对的和平及统一之外，当现象界还在活动着的时日，矛盾和忧患、痛苦与罪恶，仍是免不掉

的，所以哲学家和宗教家，虽见到了本体的宁静，却无法驱除现象的混乱。

进入了禅境的人，所见的本体和现象，不是两样对立的东西，甚至也不能用同一只手的手背和手掌来作比喻。这因为现象的本身，就是本体那个东西，离开现象，并不另有本体可求，本体的实在，即在于现象的不实在之中；现象是变幻不已的，没有常态的，这就是真理。当你体验到了现象不是实在的东西之时，你便从现象造成的一切的人我、是非的观念，以及贪欲、忿恨、忧虑、骄傲等的烦恼心中得到解放。你不必追求宁静和清静，也不必厌恶烦恼与杂秽。你虽生活在现实的环境之中，任何环境，对你而言，无处不即是清静的佛土，未悟的人看你，你是平常的人，你看平常的人，则无一不与诸佛相同。你自觉你的自性与诸佛的自性一样，佛的自性普遍于时空，所以你会不期然而然地运用你的智能和财力，普施于一切处、一切时的一切众生。

这是我向你透露了一点进入了禅的悟境之后的心境，也是从小我而到无我的修行过程。不过，最初开悟而进入禅境的人，在禅境的历程上，尚在起步的阶段，好像一个从未喝过葡萄酒的人，初尝一口，他就知道葡萄酒的滋味是什么了，喝过之后，葡萄酒不会永远留在他的口中。禅的目的，不是教你浅尝一口即止，而是要你把整个生命与葡萄酒融合为一，乃至忘却了你或葡萄酒的存在为止。因此，初入禅境，不过是初尝一口无我的葡萄酒而已，尝到一口无我的滋味之后，还有多少路程要走？尚有怎样的景色可见？如有机会，下次再告诉你吧！



禅的象征式语言

——序蔡志忠的漫画《禅说》

● 郑石岩

禅学是一门生活的智慧与艺术，是教导人们真心投注于生活，以发挥人性光明面的传承。特别是生活在忙碌紧张的现代社会，禅确能在你的心理世界，洒下清凉的林阴，让自己品触到自由的欣喜和醒悟之后的自在。

禅不是知性的理解和观念上的接纳所能领会的。它必须透过生活上的体验，把感情与理智融合起来，让行动与思想一致，要真正从许多虚幻、贪执和成见中解脱出来。这就好像你必须走出屋子，才能享受春阳的温煦；踏着秋野落叶，方始闻到秋声；张开自己的眼睛，才可能看到真实的景致。

禅也不是知性化的理念所能传递的。禅家常说「言语道断」，意思是说，光是用语言文字来讨论禅是行不通的。但是，中国禅宗的发展，却留下一叠叠浩瀚的公案，而这些公案又是不可思议的难懂，特别是公案中师生的对话，绝大部分不能用逻辑来了解。

我越研究禅，越觉得古代禅师们用心之苦，他们知道系统的文字叙述，极易流于理论化和知性化，但是语言文字又是传递禅的智慧所不能没有的媒介！就在这矛盾之中，禅宗发展出一套特殊的语言——禅的象征式语言。他们不用逻辑而用象征，不用观念而用引喻，用体验而不用思考，用直观而不用分析，用统整的把握而不用疏离的思虑。这就是公案的象征式语言。

象征式语言，虽然不能有系统的表达智慧，但事实上生活的本身并不受逻辑的约束，而是受热情与联想所支配，因此禅家选择了这种语言，用比喻、肢体动作、扬眉瞬目，棒、喝和图形等等来表达生活体验与心得，再透过老师的应证，而得到回馈。我想这就是禅家的经验性学习，这种学习是彻底的，是最能引导一个人脱胎换骨的教育方法。

我在教育的领域内研究的是「教学」，正因为象征式语言在教学上具有独特的功能，我经常留意是否能将它移植在教室或其他教学活动中运用，但还没有具体的收获。

最近，我的孩子买了好几本蔡志忠先生的漫画书，有《老子说》、《庄子说》、《列子说》等等，在课余时间很有兴致地阅读。虽然他们只是国小六年级和四年级的孩子，却能透过漫画领会圣哲们的智慧，似乎他们的言行也受到稍许潜移默化的影

响。我很高兴，也跟他们读起漫画来。

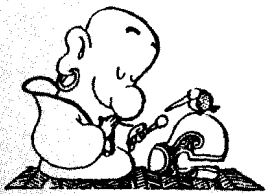
很久以来一直没有看漫画，拿起蔡先生的漫画书浏览的时候，总是勾起儿时看漫画书的天真和愉快。于是，我与孩子们一起看漫画，把古人智慧的低语，透过画中的想像，传达到家庭生活的欢乐声中。就这样，我们虽未与蔡先生谋面，却已有了神交的友谊。

今年的七月，远流出版公司出版我的近著《禅悟与实现》，想不到封面竟是蔡先生的一幅漫画。我喜欢它，我们全家都喜欢它。于是，我对蔡志忠其人其画，就更有缘更有趣了。

最近，我偶然在时报周刊看到蔡先生的《禅说》漫画，蓦然惊醒梦中人一般，拍案叫绝地说：这不就是禅学的象征式语言吗？仔细观赏画中的人物和情境，线条简单，象征的神韵则极为突出，画中能洋溢出清澈的禅趣。读起来有如置身其中，亲尝古代禅者的低语。蔡志忠的漫画就是一种象征式语言，用它来阐述禅理，也许是最贴切，最生动不过了。

一个很平常的电话铃响了。对方传来客气清纯的声音，「郑先生，我就是蔡志忠……」就在短短的通话中，感觉上有如遇到老友一样的欢喜。虽然我们还没见过面，但为神交老友的新著写序，不但没有理由推辞，对我而言也是一件乐事。次日，我收到寄来的《禅说》底稿影本，利用教师节的假期，一页页，一幅幅地看下去，内容很贴切，很新颖，很让人深省。读完《禅说》，如入宝山，喜不胜收，也更了解漫画这种象征式语言的价值。

这本书就要出版了，我要为读者说些什么呢？套用禅师的警句说「不可说，不可说」。这坛子佳酿还是留着由读者亲尝，让品尝时的清新和口齿留香的余韵，原本本归属于读者。



蔡志忠

台湾彰化人。一九四八年二月出生，十五岁开始从事漫画创作。

当兵退伍后进入光启社从事电视美术指导工作。

一九七六年成立龙卡通公司。

拍摄《老夫子》、《乌龙院》等长篇动画电影。

曾获一九八一年金马奖最佳卡通片奖。

一九八三年开始画四格漫画《大醉侠》、

《光头神探》和中国古籍经典漫画《庄子说》、《老子说》等，迄今已达一百多部；

作品在三十一个国家和地区出版，

总销量逾三千万册。

目前正在从事佛学、神学的修习和物理学等科学的研究。



蔡志忠中国古籍经典漫画

(珍藏版)

●老子说 ●庄子说 ●孔子说 ●论
孟子说 语

●大 学 ●韩非子说 ●孙子说 ●列子说
中 庸

●史 记 ●世说新语 ●六朝怪谈 ●六祖坛经

●禅 说 ●唐 诗 ●宋 词 ●菜根谭

生活·讀書·新知三联书店出版

禅说——尊者的棒喝

●目录

从小我到无我
禅的象征式语言

●释圣严
●郑石岩

【何谓「禅」】	2	【佛在家中】	20
【波浪的觉悟】	3	【指月的喻语】	21
【杯茶禅理】	4	【迷途的学子】	22
【悟道的结果】	5	【强盗的觉悟】	23
【以心传心】	8	【说是一物即不中】	24
【把握现时】	10	【哑巴和鹦鹉】	25
【迦叶刹竿】	11	【茶杯禅理】	26
【渡女过河】	12	【不识头衔】	27
【天堂之门】	13	【物我对立】	28
【呆头大官】	14	【言过其行】	30
【我不入地狱】	15	【山谷之音】	31
【墨竹朱竹】	16	【命运在自己手里】	32
【生死有序】	17	【越急越慢】	34
【不语戒】	18	【将军的古玩】	35
【一切皆空】	19	【施与受】	36

【洗钵去】	65
【赵州石桥】	64
【好雪片片】	63
【云在青天水在瓶】	62
【禅不可说】	61
【天地同笑】	60
【不变应万变】	58
【不执着两边】	57
【贫与富】	56
【魔由心生】	55
【轻轻一拨扇】	54
【无剑之剑】	53
【死后何处去】	52
【违顺相争】	51
【山径不变】	50
【至人用心若镜】	49
【成佛成魔一念间】	48
【色即是空】	47
【因为我在】	46
【心中的大浪】	43
【过去现在未来】	42
【不为任何】	41
【一枝草一点露】	40
【值钱的东西】	39
【盲人不知灯熄】	38
【知音人】	37

【哪个不是精的】	99
【平常心】	98
【白发居士】	97
【主人公】	96
【枯木禅】	95
【芥纳须弥】	94
【视而不见】	93
【六根合一】	92
【目标相同路不同】	91
【香严上树】	90
【俱胝断指】	89
【俱胝一指禅】	85
【何谓生何谓死】	83
【无依、无求】	82
【投鞭断流】	81
【临济义玄】	79
【德山宣鉴】	75
【吃茶去】	74
【不持一物】	73
【代替不来】	72
【庭前柏树子】	71
【赵州问赵州】	70
【如何是赵州】	69
【多归于一】	68
【柏树子成佛】	67
【如何修行】	66

【木樨香自香】
【高竹低竹】
【无我无他】
【我在】
【镜清雨滴声】
【不识「真我」】
【空手而回】
【阴雨两人行】
【有和无】
【随流去】
【进退两难】
【不如小丑】
【丹霞烧佛】
【心随境移】
【心境一如】

115 114 113 111 110 109 108 107 106 105 104 103 102 101 100

【山花开似锦】
【什么不是佛法】
【抓住虚空】
【火神求火】
【眼前问即是道路】
【寒时寒杀闍黎】
【尼姑变和尚】
【麻三斤】
【牛过窗棂】
【做自己的主人公】
【一朝风月】
【蛇的两头】
【青蛙的独白】
【蜘蛛之丝】
【罗生门】

138 134 132 130 128 127 126 124 123 122 121 119 118 117 116



达摩大师说：「不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛」，是指出禅的立宗的基础及体验的方法。既是「教外别传」，故无所依之经典；既「不立文字」，故亦无由以见理论的构想；只以「见性」一事，为「成佛」之道而已。所以古人说：「禅宜默不宜说」；或谓「禅之一字，非圣凡所测」。

不立文字

教外别传

直指人心

见性成佛

