

禪

SKETCHY ZEN

附：禪宗公案二〇〇例



OF BUDDHISM

說

刘长久 著

By Liu Changjiu

四川人民出版社

Sichuan people's publishing House



B946.5
7

102771

禪說

刘长久 著



四川人民出版社

责任编辑:张问渔
封面设计:周靖明 江嘉林
技术设计:戴雨虹
责任校对:何秀兰

[http://www. booksss. com](http://www.booksss.com)
E-mail: [scrmcbsf @ mail. sc. cninfo. net](mailto:scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net)

禅 说
刘长久 著

四川人民出版社出版发行(成都盐道街3号)
新华书店经销
冶金部西南勘查局测绘制印厂印刷

开本 850 mm×1168 mm 1/32 印张 9 字数 178 千
2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷
ISBN 7-220-04779-7/B·211

定价:16.00元

目 录

1

禅的基本含义

1. 何谓“禅”、“禅定”、“禅宗” 2
2. 坐禅与念佛有何不同 4
3. 何谓“佛性” 5
4. 何谓“开悟” 6
5. 何谓“不立文字”、“明心见性” 7
6. 何谓“楞伽禅”与“般若禅” 8

2

禅的宗派与禅师

1. 印度佛教禅 10
2. 菩提达摩的禅 12
3. 天台宗的禅 13
4. 慧能的南宗禅 15

5. 神秀的北宗禅	17
6. 沩仰宗	18
7. 临济宗	21
8. 曹洞宗	25
9. 云门宗	27
10. 法眼宗	29
11. 黄龙派	31
12. 杨岐派	32
13. 圆悟克勤的“文字禅”	33
14. 宏智正觉的“默照禅”	34
15. 大慧宗杲的“看话禅”	36

3

禅的人门方法

1. 调身	39
2. 调息	41
3. 调心	42

4

禅宗的修行方式

1. 参禅	43
2. 参公案	44
3. 看话头	45
4. 禅机	47
5. 棒喝	49
6. 呵佛骂祖	50
7. 默照	53
8. 十牛图的冥想法	53

9. 顿悟 58
10. 渐修 59
11. 一行三昧 60
12. 定慧双修 61

5**禅与中国传统文化**

1. 禅与中国道家、儒家思想 64
2. 禅与中国文学与艺术 67

6**禅与现代科学**

1. 禅与大脑生理学 70
2. 禅与心理学 72
3. 禅与医学 75
4. 禅与现代科学 78

7**禅与现代生活**

1. 现代习禅的风气 81
2. 禅与现代人 83
3. 禅与现代思想 84
4. 禅与生活体验 86
5. 禅与人生 88
6. 禅与心灵环保 89
7. 禅与未来世界 90

8

著名禅寺

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 少林寺 | 93 |
| 2. 三祖寺 | 94 |
| 3. 四祖寺 | 94 |
| 4. 五祖寺 | 95 |
| 5. 南华禅寺 | 95 |
| 6. 南台寺 | 96 |
| 7. 福严寺 | 96 |
| 8. 青原山寺 | 97 |
| 9. 万福寺 | 97 |
| 10. 密印寺 | 97 |
| 11. 普利寺 | 98 |
| 12. 崇福寺 | 98 |
| 13. 云门寺 | 98 |
| 14. 天童寺 | 99 |
| 15. 清凉寺 | 99 |
| 16. 杨岐寺 | 100 |
| 17. 云岩寺 | 100 |
| 18. 灵隐寺 | 100 |

9

禅宗在亚洲与世界的传播

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 越南禅宗 | 102 |
| 2. 朝鲜禅宗 | 104 |
| 3. 日本禅宗 | 105 |
| 4. 禅宗在欧美国家的传播 | 107 |

10

中国禅学研究概况

11

禅宗公案 100 例

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 拈花微笑 | 126 |
| 2. 关于“色”、“空”的对话 | 128 |
| 3. 达摩祖师西来中国 | 130 |
| 4. 达摩安心 | 131 |
| 5. 把罪障拿来 | 133 |
| 6. 傅大士挥尺 | 133 |
| 7. 傅大士说偈 | 134 |
| 8. 三祖解缚 | 135 |
| 9. 牛头幽栖 | 136 |
| 10. 岂有南北之别 | 137 |
| 11. 本来无一物 | 138 |
| 12. 非风非幡 | 141 |
| 13. 双修是正 | 142 |
| 14. 一念心开 | 143 |
| 15. 三身四智 | 144 |
| 16. 志诚盗法 | 145 |
| 17. 薛简请六祖 | 147 |
| 18. 神会六疑 | 149 |
| 19. 南岳说似一物 | 151 |
| 20. 永嘉一宿觉 | 152 |
| 21. 磨砖成镜 | 153 |
| 22. 藏头白 海头黑 | 154 |

23. 经入藏 禅归海 155
24. 马祖圆相 156
25. 这钝根阿师 158
26. 何不自射 159
27. 盐官犀牛扇子 160
28. 自家宝藏 161
29. 何法度人 162
30. 饥来吃饭 困来即眠 163
31. 好雪片片不落别处 164
32. 梅子熟了 166
33. 石头路滑 167
34. 百丈野鸭子 168
35. 三日耳聋 169
36. 野狐还身 171
37. 南泉斩猫 173
38. 麻谷振锡 174
39. 狗子佛性 176
40. 庭前柏树子 177
41. 台山婆子 178
42. 镇州大萝卜 180
43. 一件布衫重七斤 181
44. 八十老翁行不得 182
45. 遇神僧渡涧 183
46. 说粗说细 185
47. 不是无禅而是无师 185
48. 三问三挨打 187
49. 坐断天下人的舌头 189
50. 剜肉补疮 190

51. 临济四料简 191
52. 临济三句与三玄三要 192
53. 临济四喝 193
54. 临济四宾主 195
55. 临济四照用 196
56. 宾主之分 198
57. 无位真人 199
58. 竖起拂子 199
59. 一头瞎驴 200
60. 炉中拨火 202
61. 汾山水牯牛 204
62. 仰山一览便知 205
63. 存放三十棒 206
64. 插锹与拔锹 207
65. 仰山心境 208
66. 大师识字否 209
67. 出生之前是什么 211
68. 击竹开悟 212
69. 香岩上树 214
70. 一指足矣 215
71. 大隋劫火洞然 216
72. 行思得法 218
73. 庐陵米价 219
74. 因梦得法 219
75. 曹溪意旨谁人得 220
76. 蚊子叮铁牛 221
77. 三条篾捆肚皮 223
78. 丹霞幞头 224

79. 烧佛取暖	225
80. 昼夜一百八	226
81. 拄杖赶人唤回头	228
82. 拨草瞻风	229
83. 处处得逢渠	232
84. 不行鸟道	235
85. 麻三斤	236
86. 不名本寂	238
87. 船子和尚	239
88. 用何种心来吃饼	241
89. 德山焚稿	242
90. 德山落头	243
91. 德山三十棒	244
92. 德山呵祖骂佛	245
93. 心中有块石头	246
94. 云门三句	251
95. 云门一字禅	254
96. 汾阳解三玄三要	255
97. 汾阳三诀	258
98. 黄龙三关	260
99. 杨岐初参	266
100. 五宗风范问答	269

1

禅的基本含义

佛门中的人常说：禅，以心传心，心心相印，不可言说。教外的人多有不明白个中的究竟，或有专家学者以言语文字进行诠释，为使不懂的人了解禅的内涵及其外延。这样做，对大众无疑提供了方便。然而依宗门中人看，这样做便堕入了“涉理路，落言诠”的窠臼，有违禅的宗旨。当然，历代宗门中有违禅的初衷的高僧大德也不少。如宋代“文字禅”之始作俑者雪窦及其代表人物圆悟克勤等，以“颂古”、“评唱”形式说禅。假如杜口不言，不出文记，又怎么让大众知道呢？

1. 何谓“禅”、“禅定”、“禅宗”

“禅”是“禅那”的略语，梵文作 Dhyāna，巴利文作 Jhāna，英文译作 Zen。自中国唐代以来，“禅”汉译意思有“静虑”、“思维修”、“弃恶”、“功德丛林”等。用现在的话来说，“禅”，即是指修习者的精神集中于一种特定的观察对象，以佛教义理的正确思维，尽力排除外界各种欲望对内心的诱惑和干扰，以便达到弃恶从善，使本体心性获得绝对自由的目的。

就禅的本源来讲，禅并非佛教独创。早在公元前 6 世纪佛教创立之前，禅已在古代印度广为流行。到佛教成立后，只是援用禅作为佛教的一种主要修持方法。

据 19 世纪在印度莫亨约·达罗和哈拉帕古城遗址出土的约公元前 3000 年左右的印章中，发现刻有瑜伽坐冥想的神像，以此说明早在印度河流域文明时代就已经有瑜伽的实践。后来瑜伽便成为婆罗门教、佛教、耆那教等印度各种宗教徒修习的方法。

从“抑止心的作用”意义上说，“瑜伽”(Yaga)同“禅”是同义语，也可以说后者是前者的继承和发展。在印度吠陀时代，被婆罗门教奉为经典的《奥义书》中就有：

让感官和意识的注意力，
转移到心上，
你，就能乘梵天之舟，

振奋起精神，
渡过恐怖之源的水流。

在原始佛教的《经集》(Suttanipāta)中也有这样的话：

抑制自己的意志，向内反省思维，守住内心，不让它外骛……

要学会独自静坐，……圣者的道是孤独的起居生活，只有孤独，才能领略生活的乐趣。

两汉之际，印度佛教传入中国。最初的译经者对“瑜伽”缺乏了解，译之为“道”，这与当时把佛教混同于“黄老之术”不无关系。到了东晋时期，印度僧人佛陀跋陀罗到中国传禅数之学，才将“瑜伽”译为“禅”。

中国佛教常把“禅”和“定”合称为“禅定”。那末，什么是“禅定”呢？

所谓“禅定”，从广义上说，是指专注一境，思想集中，心不散乱，这是人人都具备的，但须认真去做。狭义上讲，禅定特指佛教僧侣的宗教思维修习，即“坐禅”。此外，就是指佛教“戒、定、慧”三学之一的“定学”，即通过凝神观想特定对象，而获得对佛性的悟解。

据《月灯三昧经》卷六说：修习禅定，则万缘俱息，定性现前，能获以下10种利益：(1)安住仪式；(2)行慈境界；(3)无烦恼；(4)守护诸根；(5)无食喜乐；(6)远离爱欲；(7)修禅不空；(8)解脱魔罗；(9)安住佛境；(10)功德成熟。

禅宗，以“禅”命宗，重在“修心”、“见性”，主张以“禅定”来概括佛教的全部修习，但不限于静坐凝心、专注观境的形式。又因为禅宗的参究方法以彻见本体心性为主旨，所以又称为“佛心宗”。相传在南朝梁普通年间（520~526），印度僧达摩渡海来华传“二人四行”禅法，被称为中国禅宗初祖。中国僧慧可从达摩得法并获《楞伽经》4卷，后传僧璨，僧璨传道信，道信传弘忍。然后慧能因示法偈开悟，得弘忍衣法，主张“顿悟”，开创南宗禅，影响深远。弘忍的另一弟子神秀因示法偈不契，北上开创北宗禅，主张“渐悟”，但门庭寂寞。

后来，以六祖慧祖的著名弟子南岳怀让为代表，经数传形成沩仰宗和临济宗。慧能的另一著名弟子青原行思，又经数传形成曹洞宗、云门宗、法眼宗。其中以临济宗和曹洞宗流传的时间最长。临济宗在宋代又形成黄龙派、杨岐派。这就是禅宗史上所称的“五家七宗”。

2. 坐禅与念佛有何不同

坐禅，意思是指修习者端身正坐而入禅定，简言之，即静坐思维。这种内省法原本为古代印度各种宗教徒所奉行，佛教亦采用之。不论是小乘佛教还是大乘佛教都修习坐禅，并对坐禅的方法作了如下规定：一是坐禅者必须息心静虑，节制饮食（不饱不饥）；二是选择一静室或远离喧闹的闲静处；三是结跏趺坐（双盘腿坐式）或半跏趺坐（单盘腿坐式），以左掌置于右掌上，二大拇指相拄，正身端坐，使耳与肩、鼻与脐相对，舌抵上腭，唇齿相触，双

目微闭；四是 90 天为一期，不能卧床睡眠。

念佛，是一般修行佛道的基本方法之一。主要有（1）理法念佛，指在心中称念法身佛；（2）观想念佛，指通过观具体存在的佛相，在心思上浮现佛的功德；（3）称名念佛，指口中称念佛的名号，通常以称念阿弥陀佛名号为主。

佛教认为修行念佛功德，可不起贪、瞋、痴，死后可升天国，可入涅槃。净土宗以念阿弥陀佛为修行的法门，据称：日念阿弥陀佛一千遍，可往生西方极乐世界。禅宗以禅定为修行的法门，也有念佛的，但与净土宗念佛不同。禅宗“念自佛”，即观现前一念之心，而顿入明心见性之境。

3. 何谓“佛性”

“佛性”，佛，指觉悟；性，意为不变。佛性，即指成佛的可能性。

《涅槃经》卷七说：一切众生都具有成佛的可能性，凡夫俗子因为烦恼障蔽而无显，如果断灭烦恼即可显现佛性。同时，指出一般有三因佛性：（1）正因佛性，即中道实相、真如法性的理性；（2）了因佛性，即照了二谛的般若智慧；（3）缘因佛性，即配合了因智慧开发正因的六度万行的功德行愿。佛性是因，成佛是果，只要圆满具备以上三因就能成佛。

佛教各宗对于佛性的理解大同小异。禅宗否定执迷于佛性有无，重在证悟本体心性。

4. 何谓“开悟”

“悟”是相对“迷”而言的，所谓“开悟”，即指通过修行，达到转迷而开启智慧，觉悟真理的目的。佛教各宗虽然修行的手段不尽相同，但开悟的目的是一致的。这就是佛教所谓：“方便有多门，归元无二路。”

传说古印度北部迦毗罗卫国净饭王太子悉达多·乔答摩，因有感于人世生、老、病、死各种苦恼，舍弃王族的荣华富贵，出家修道。最初向“数论”先驱阿罗逻迦罗摩和乌陀迦罗摩子学习禅定，后到尼连禅河附近树林中独自苦修6年，弄得形同枯槁，未能悟得解脱苦恼的途径。然后到菩提伽耶毕波罗树下静坐思维，月半中星，灵光闪烁，终于觉悟到“四谛”、“十二因缘”的道理。尔后传法49年，创立佛教。这便是佛祖释迦牟尼开悟的典范。

日本禅学大师铃木大拙在《悟道禅》中，对“开悟”作了新的解释，他说：“悟，只是把日常事物中的理论分析的看法，掉过来重新采用直观的方法，去彻底透视事物的真相。禅，开启了迄今二元观的另一新看法，所以对迄今所见到的环境，亦可展开未曾预料（想象不到）到的新角度，而对于开悟的人来说，可说这世界已不是原来的世界了。虽然川照常流，火照常燃，但那不是悟之前的流法燃法了。至今在理论上二元观所见到的事物，其对抗之相，矛盾之相亦复消失，处在原来的矛盾环境中，却能展开出任何奇迹存在。总之，这必须经过一度体验才能获得的。”