

居明 說 禪



李居明◎著

任何时空，任何困惑，均因此书中的一句话、一个故事而顿然开悟……
本书以浅显的语言，演绎着高深的佛理，是一部最具开启智慧的力作。
什么是好书？回味无穷才是好书！



華齡出版社



李居明 密宗系列

居明 說禪

李居明◎著



華齡出版社

选题策划: 褚大为
责任编辑: 苏辉 张倩
特约编辑: 窦广利 张鹏
装帧设计: 春晓伟业
责任印刷: 李浩玉

图书在版编目(CIP)数据

居明说禅 / 李居明著. - 北京: 华龄出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-80178-726-2

I. 居… II. 李… III. 禅宗—研究 IV. B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第227650号

书 名:	居明说禅		
作 者:	李居明 著		
出版发行:	华龄出版社		
印 刷:	北京朝阳新艺印刷有限公司		
版 次:	2010 年 1 月第 1 版	2010 年 1 月第 1 次印刷	
开 本:	787×1092 毫米 1/16	印 张:	15
字 数:	150 千字	印 数:	0001-5000 册
定 价:	58.00 元		

地 址: 北京西城区鼓楼西大街 41 号
电 话: 84044445

邮编: 100009
传真: 84039173

在苦难日子诞生的“禅”书

学习“禅”，是学佛修佛必经的重要阶段。学习“禅”，可令你进一步掌握佛学的智慧，进一步体悟佛家的魅力。

此书是我写给在“修明佛院”初修密宗的弟子们的，可以作为他们进一步欣赏佛智的补充教材。在此很感谢弟子们对我的演讲内容进行整理，我又补写了大部分，作为一本禅宗的入门书籍，此书的使命已经完成。

任何一个灾难，都会衍生出好的机缘；任何不愉快的日子，都会衍生出另一些机遇。本书虽然蕴含了极其珍贵的禅宗智慧，但如果没有 2003 年的非典，此书也不会诞生！

为什么这么说呢？

非典来临时，佛院暂时关闭，每周的讲座也都停了下来。我想，如何使这些讲座不因非典而停止呢？为此，我梳理了《密宗启蒙》及《居明说禅》两本书的文字资料。利用闷在家中的日子，全力整理出这两本佛学启蒙作品，以作为对弟子及众生的回馈。在非常的日子里，能够诞生出这样的书籍，自己感到非常欣慰。他日回首，一定会铭记 2003 年上半年这一场灾难，也铭记着这段时间里所发生的一切。

《居明说禅》是一本禅宗入门书，不必当作禅宗的全面解释，只是禅宗的经目，其中介绍禅艺“枯山水”的文字为其他中文书中所少见。对《十牛图》做了最全面的介绍，并点破其中的禅意，也是中文书中较少见的。以修行者的角度来谈“禅”，这样的书在坊间并不多见，能看到的皆为考据及禅宗思想的学术研究之作。我认为，能够从一个修行人的角度阐释禅宗修持的自内证，此书的特殊使命就达到了。

在此，要感谢弟子们所做的整理及对初稿的校核，并再一次感谢读者与本书的奇妙结缘。希望此书的出版，能让大家在忙忙碌碌的生活中增添智慧，增加法缘，进而多接触佛学，更进一步地参禅学密。

是为序。

李居明写于非典型肺炎肆虐之春

目录

第一章 禅宗修持的几个醒觉

脑内之鹅.....	2
当头棒喝.....	3
战胜自心.....	9
无往无来.....	12
带恨投胎.....	13
活在当下.....	15
人忙心闲.....	19
修是战争.....	22
忏悔无乱.....	25

第二章 禅宗的特殊思维方法

笑的宗教.....	28
密是禅桥.....	29
悟分别心.....	31
无相不执.....	34
心动始苦.....	38
达摩真萃.....	41
观无最强.....	44
万古一朝.....	46
马上得佛.....	51
心中有妄.....	52
真正执著.....	55
南泉显智.....	56
枯的山水.....	57
水的哲学.....	58
禅悟之音.....	60

先忏后修.....	62
思维课程.....	65
乍看真如.....	67
修佛非读.....	70
难遭难遇.....	71

第三章 禅宗大德的智思与活用

正法眼藏.....	76
六个骗子.....	77
发菩提心.....	80
只有现在.....	83
活了几岁.....	84
涅槃妙用.....	85
手臂象征.....	87
三祖智思.....	87
四祖智思.....	89
弘忍心事.....	90
慧能神变.....	92
修才能悟.....	94
宗教如篱.....	97
日本禅观.....	99
道元开山.....	101
打马打车.....	102
生活禅法.....	104
庐山悟禅.....	105
岗位逃兵.....	108
修要决断.....	111
今世有福.....	113

十牛图悟.....	115
皆有佛性.....	118
天称哲学.....	122

第四章 禅门公案的活用与开衍

禅是直入.....	126
当下解脱.....	127
几番兜转.....	129
唯吾知足.....	132
禅诗真义.....	134
千载难遇.....	137
修行才真.....	140
感谢灾难.....	141
山水之悟.....	145
枯木寒岩.....	146
背妇过河.....	149
船夫杀生.....	152
心动故事.....	152
沉鱼落雁.....	152
禅坐心法.....	154
拨扇生风.....	158
灵界毒果.....	159
广结善缘.....	161
修行须知.....	162

第五章 禅趣的五人法与生活

禅的妙绝.....	171
五路禅持.....	174
当下之迷.....	179

惊为迷境.....	181
入世师承.....	182

第六章 禅词禅语的文字禅

真理以外.....	187
千古一茶.....	188
更高妙境.....	194
禅语解构.....	195

第七章 十牛图的禅趣解构

圆画之秘.....	198
十牛图画.....	199
由有入门.....	203

第八章 石庭枯山水的禅趣

枯山枯水.....	209
龙安寺艺.....	210
历史悬案.....	212
茶道之境.....	213

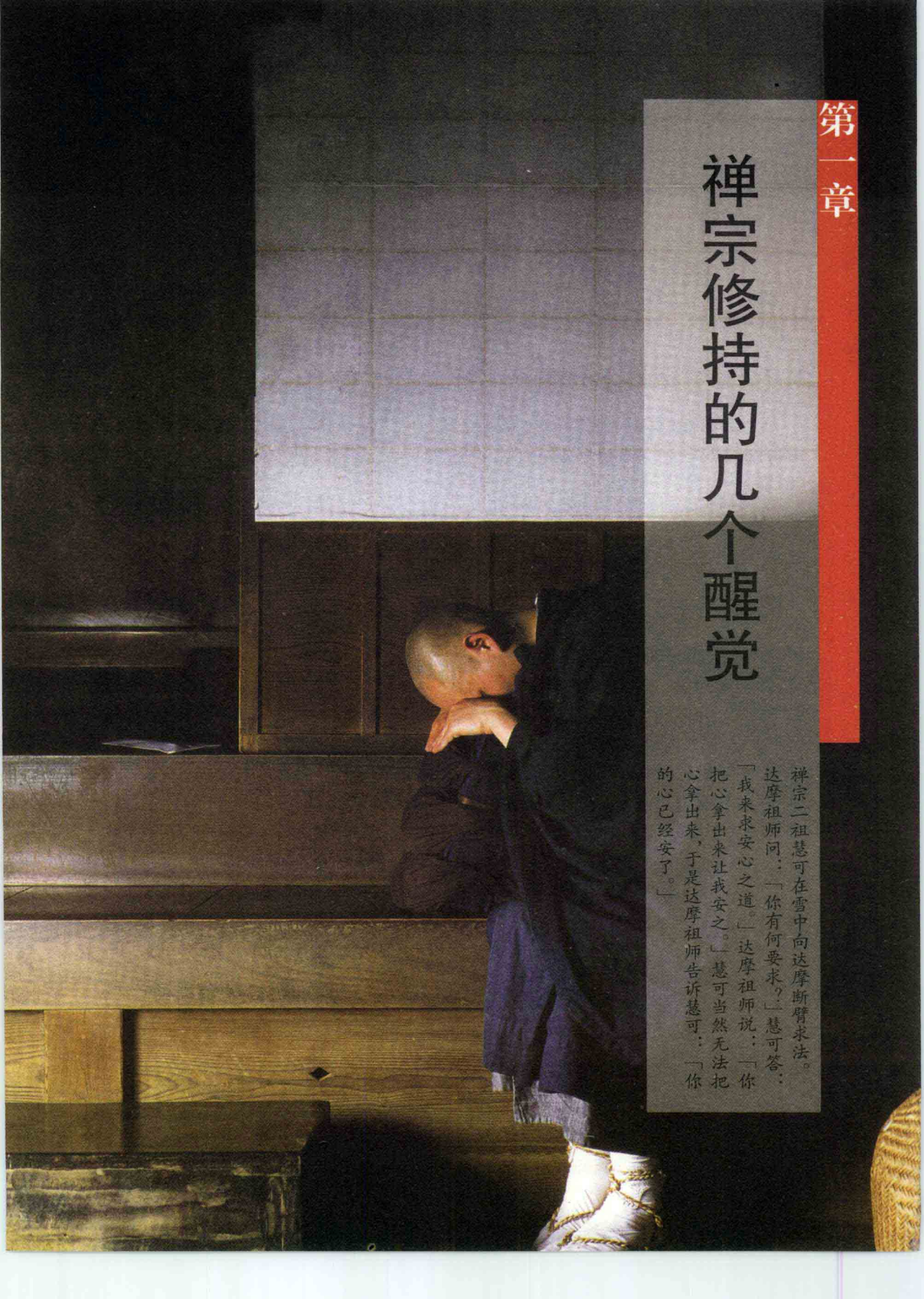
最终章 坐禅的坐法与修持

坐禅.....	217
毗卢七支坐.....	218
佛家妙观.....	218
密宗三摩地观.....	219
生活禅.....	225

第一章

禅宗修持的几个醒觉

禅宗二祖慧可在雪中向达摩断臂求法。
达摩祖师问：「你有何要求？」慧可答：「我来求安心之道。」达摩祖师说：「你把心拿出来让我安之。」慧可当然无法把心拿出来，于是达摩祖师告诉慧可：「你的心已经安了。」





居明说禅

脑内之鹅

我有个问题想不通，现在请大家为我解答。有人买了一个酒瓮，将一只小鹅养在酒瓮里。小鹅一天一天地长大了，身体已经无法从狭窄的瓮口出来。请问大家，应该如何将那只鹅从瓮中取出来，酒瓮和鹅又都丝毫无损？大家想一想。

你在想：鹅如何挣出酒瓮的口？用什么可以将它取出来？鹅如果……

喝！喝！喝！

突然你感到头顶被硬物击中，疼痛直入心肺！

你发觉我用禅棒狠狠地打了你头顶一下！

“你为什么打我？”你一定会问。

我答道：“那只鹅不是已经出来了吗？”

痛楚撕裂到来时，你脑海中已没有鹅在酒瓮内的思维，鹅已不在瓮内。

当你不断去思考一个问题时，那个问题便盘桓在你的脑海中。当你的大脑在某一刹那突然成为空白时，困扰你的问题便在那一刹那消失，不再成为烦恼。这便是一种禅机。

有趣吗？

将这个例子做进一步推想，我们在日常生活中经常受着问题的困扰，这些问题成为人最大的包袱。大家曾否因为一个问题而烦恼不可终日，到最后才发觉，只要不想这个问题，这问题根本不是问题！

答案根本不在问题本身，如果问题消失，



答案就会在眼前出现。

例如有人为失恋烦恼，但只要你不再去想，那失恋自然就会消失。当人能够放下烦恼不再去想，那烦恼已经称不上是烦恼。不再渴望结婚，渴望有钱，有何烦恼可言？但说时容易做时难，问题的症结根本也就在此。

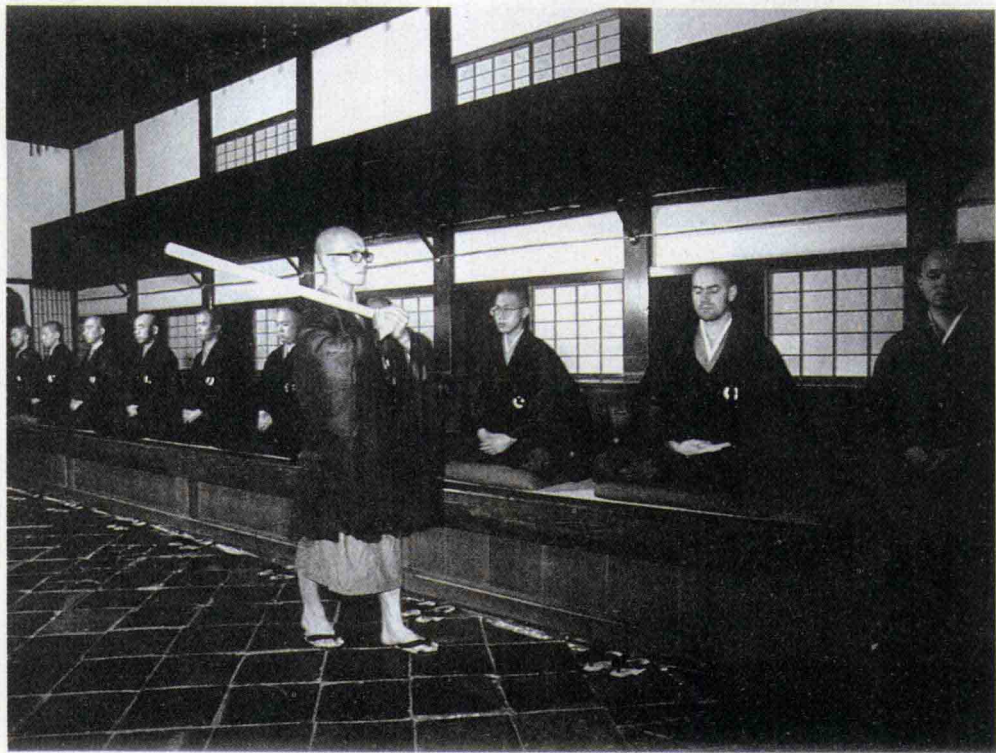
我的弟子们在修行的时候，心中不应定下目标：“我一定要修得很出色。”“要修得出色”这几个字，将会成为困扰大家、使大家不能好好修行的障碍。所以大家不用为修行找理由，亦无需想修行后有什么成果。脑海没有任何价值观，只是一片空白地去修行，

便能做到如禅宗所说的“不思善，不思恶”。

这六个字做起来并不容易。对佛法感恩，这是思善，是不该有的思维。对佛法厌恶，这是思恶，同样是不该有的思维。不思善又不思恶，随顺中道，这便是禅的境界、佛的境界。这六个字说尽了佛的大智大慧。

当头棒喝

在古代的禅学里，如果弟子不能明白上师的开示，就要受到当头棒喝。为什么要打弟子的头？用意就是要让弟子在那一刹那间





大足石刻北山 39 号龕金輪炽盛光佛禅坐像

大脑变成虚空，不再为难解之问题所困扰。从前的上师经常敲弟子的头，用意是让弟子在感受痛的那一刹那，能够做到不思善，不思恶。亦即是在这刹那间，瓮里的鹅走了出来，不再困在瓮内——这便是“空性”。

所以，佛法就是调整人的思维使之不再存有任何价值观。例如当修行打坐的时候，如果事先已经定下我这次要坐多久，这就成了一种枷锁，此次打坐也不会有好成绩。因为这种“我要坐多久”的思维干扰了大脑的细胞，使人不能达到虚空的境界。

因此要静静地坐下来，不思善，不思恶，真不是一件容易的事！而禅宗就是要修行者达到这种境界。大家于是心想，我们有何德何能，能够修行至这种境界？但禅宗，亦即佛教的目的，就是让我们的大脑在保持活动的同时，处于一种完全虚空、无为的境界，这称之为“入定”。此时，我们的脑细胞处于一种极度的敏锐状态，凡人变成超人，脑波发射超人的频率。

“入定”有什么好处？

入定是“不着因果”。人的一切困扰麻烦，皆来自因果！

不着因果，意思是不涉及任何因果。何谓因果？因果就是由于你今世或宿世欠下别人很多债，因此今世要面对痛苦或大病，以偿还宿世的债。世间所有人都逃不出因果的债，但只要我们能够将不思善、不思恶的那个刹那凝聚和不断延续，便能做到不着因果。无须偿还因果，就根本没有因果可言。在那一刹，我们已经超越因果，无业蕴皆空，度一切苦厄，即成菩提，即身成佛。



洞中入定图

禅宗讲求禅机。何谓禅机？就是要喝醒众生，使之摆脱习惯思维的局限，顿悟人生。

人活在世上，自身都有业力存在，业力不单是烦，也是乐，这烦、乐就是系着



达摩面壁图

我们的绳。

有一个人被烦恼缠绕，于是向法师请求解脱之道。法师请这个人拿出系着烦恼的绳，这个人说没有，于是法师说他的烦恼已经解决了。

众生虽然没有系着烦恼的绳，但却经常感到烦恼，感觉自己受到束缚，不能解脱。

原因是大家给自己的心缚上了很多东西，这其中无谓的思绪占了大部分。

我们日常生活中所有的因果、是非、烦恼，无论好与坏，其实都是由我们自己的内心所造成的，是我们的内心在骗自己。很多事情并非如我们想象的那样糟，只是内心告诉我们事情很糟。很多事情亦并非如我们想象的那样好，只是内心告诉我们事情很好。

佛歌中所唱到的“虚无了一生”，说的便是这种现象。

我有一个朋友，他说自己很惨，因为他患病住进了医院。后来他高兴地告诉我他很庆幸当年进了医院，原来他在医院认识了一位护士，最后还与她结了婚。当初他认为进医院是一件苦事，但他现在却认为是好事。当年住院看似是一个悲剧，但结果却是喜剧。不过，这又未必就是喜事，因为他们婚后生了一名残疾婴儿。在那一刹那，他又认为当年进医院不是一件好事——如果他没入医院，便不会认识那个护士，便不会不幸地生下一名残疾婴儿。孩子长大后，在残疾学习班里学习和体育均名列前茅，甚至代表香港地区出席了奥运会。此时，那位朋友又感到很欣慰，对当年住院又再次给予肯定了。

所以，人生的事情，是好是坏都是内心的一时感觉，并非事物的本源真相。俗语谓：“神也是你，鬼也是你！”照此看来，此话果然不假！

有一班和尚外出化缘。一天晚上，他们经过一整天的步行后感到非常疲倦和口渴。当来到一个山洞的时候，看见里面有一个小





大足石刻北山 136 号龕文殊菩薩

佛坛，于是大家朝着佛坛顶礼和念经，并恳求佛菩萨让他们能够找到水源。礼毕后，其中两名和尚前往山洞外寻找水源。行不多远，果然听到潺潺流水之音，原来已到一溪畔。两人大喜，毫不犹豫以那溪水解渴。溪水进入口中，清甜无比，二人连忙向佛菩萨顶礼谢恩后引导其他和尚到溪边品尝那甘甜的溪水。众人对溪水赞不绝口，并再三向佛菩萨谢恩。

到了第二天，众人仍在回味昨晚清甜的溪水，于是决定再到溪畔去品尝和谢恩。当众人正品尝溪水之际，猛然发觉水中有虫！仔细查看，原来溪水的上游漂浮一具腐尸，尸虫沿着溪水缓缓而下，大家所喝的溪水原

来布满了尸虫，昨晚清甜无比的溪水原来是恶心恶臭的尸水。

当大家呆望那条溪水之际，其中一位和尚开悟了：昨晚在黑暗之中，大家感觉那溪水是甜美的；当看到是尸水，大家马上觉得恶心。溪水还是原来的溪水，就看心里怎么去想了。想它是甜的，它便有甜的感觉；想它是臭的，它便真的马上就臭起来。

和尚们于是明白了：我们日常的所见所闻，都是欺骗人的假象，一切都是由内心所造成，是内心控制事情的喜、悲，而事物的本身并无喜、悲可言。

溪水本身没有告诉我们它是甜还是臭的。



释迦牟尼故事之“魔女炫媚”

那它究竟是甜的还是臭的？是臭的何来昨晚的甜？是甜的何来现在的臭？尸水没有任何意识和意念，是客观存在的物质，是人赋予了它好与坏、甜与臭的概念。

我们经历的每一件事，其事情本身乃是空性，没有任何意义，不会令你痛苦或开心。是人的内心认为那是喜还是悲，是好还是坏。因此，所谓困境，乃是你内心认为的，而其本质是虚空的。所谓好事，也是你凭经验认定的。事实上，事情根本不存在好坏之分，好坏也是你赋予的。

上面所说的那位和尚便是韩国一代高僧元晓法师。他本来要到中国学佛，但经历此事后放弃了中国学佛计划。他原本认为中国的佛法才是最好的，但开悟后他发现，原来这“最好的佛法”乃是由内心所造成，“最好的”只是人的主观感觉而已。只要能够把持自己的心，令其不被外来事物影响，所有事情是好是坏根本没有意义。一切事物都是空性，没有真实的意义，其意义全部是由人所赋予的。

战胜自心

如果你对我说你很穷，这个“穷”字便是你赋予你自己的。正如那溪水是甜还是臭，那是由人所赋予的一样。穷与富本身是空性，只是你自己认为这便是贫穷，便是痛苦。了解了这些，你便开始接近佛理了。

禅宗里有一句禅诗：“寒时寒杀阇梨，热时热杀阇梨。”这是禅宗教人开悟的禅偈，当



元晓法师喝尸水

中提到了阇梨。

阇梨便是阿阇梨，是修行成功者的代表，亦即具有传授佛法资格的开悟人。这句禅诗的意思就是，冷的时候冷死那个阿阇梨，热的时候热死那个阿阇梨。换句话说，这首诗告诉所有修行人，冷的时候要冷到死为止，热的时候要热到死为止。

一般人到了寒冷之地，会尽快离开。到了酷热之地，同样如此。但作为修行人，遇到寒冷不应逃避，应顺其自然，不应认为它是寒冷；同样，遇到热的时候，不应认为它是热，因为热和寒都是人心的自我认定。热和寒只是一种比较，都只是人心的感受。懂得这个道理，才能真正不受寒热的影响，战胜寒热带给我们的痛苦。

这首诗的意思是说修行人遇到寒冷的时



达摩面壁而开智