

禅

这本《禅的故事》实际上可以作为一本研究禅学或实践禅修的教科书来使用。

〔美〕保罗·李普士 编著 叶青 编译

禅的故事

ZEN STORIES

吉林出版集团有限责任公司

禅的故事

Z e n S t o r i e s

[美] 保罗·李普士 编著
叶 青 编译

吉林出版集团有限责任公司

策划编辑：赵国强
特约编辑：余晓灵 朱海华
责任编辑：奚春玲
封面设计：王 主

图书在版编目(CIP)数据

禅的故事/[美]李普士(Reps. A. P.)著;叶青译. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2008.10

书名原文:Zen Stories

ISBN 978-7-80762-813-2

I. 禅… II. ①李…②叶… III. 禅宗 通俗读物
IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 118017 号

禅的故事

著 者:[美]保罗·李普士
译 者:叶 青
出 版:吉林出版集团有限责任公司
地 址:长春市人民大街 4646 号(130021)
印 刷:北京同文印刷有限责任公司
开 本:150×230 mm 1/16
印 张:10.75
版 次:2009 年 1 月第 1 版
印 次:2009 年 1 月第 1 次印刷
发 行:吉林出版集团有限责任公司北京分公司
地 址:北京市宣武区椿树园 15-18 栋底商 A222 号(100052)
电 话:010-63106240(发行部)
书 号:ISBN 978-7-80762-813-2
定 价:19.80 元

(如有破损或倒装,发行部负责退换)

禅 脉

—序—

余日昌

著名的中国丝绸之路实际上承担了两个部分的文化传播。一个是路人皆知的古代中国物质文明流向中亚乃至西方的经贸西进，另一个便是鲜为人知的古印度禅学传入中国大地的文化东渐。

禅学空间的历史性转移实际上承载了禅学时代的变迁。“明心见性”一语从禅学本质的理论角度告诉了人们“禅无古今”的通理，而一系列的《禅的故事》们却从“参究”这种实践角度见证了禅学的神秘历史。眼前这部精心编写的《禅的故事》，通过“故事”的形式，从古印度禅修、古代中国禅修、古代中国禅风和中世纪及近代日本禅风这四个侧面，引导着我们一方面感受禅的开示，一方面感受禅的东渐。

—

史学界普遍认为，整个禅的发展历史如同一株巨大的无花果，已经历史地呈现为“印度萌芽、中国成长、日本结果”这种客观的形态。这种流行的结论好像在说印度禅与中国禅实际上并没有结什么果实。然而，眼下这本似乎“没有古今”的《禅的故事》却呈现给我们累累的禅修硕果！

所谓“禅”，最初并不是一个佛教的发明。人们所称谓的“印度禅”实际上指的是“禅定”，它是古代印度各种宗教派别所共同采用的“瑜伽修持术”中一个重要的组成部分，后来尤其被佛教从实践上推进、在理论上深化。

古代“瑜伽(Yoga)”是什么？Yoga 的原本词义是给牛马套上嚼子，意指一种能够对人的身心活动产生抑制活动与引导的方法，以期达到使自身能够与世界原本的神秘相联系或相结合的境界。这个境界就是所谓的“我梵一如”。

眼下这本《禅的故事》中收入了“瑜伽”始作俑者希瓦(Siva)引导崇拜者戴薇(devi)步入“修禅入定”这个瑜伽入口的故事。这位希瓦一直被古代印度婆罗门教所顶礼膜拜，他是印度神话中能够毁灭世界、又能够繁衍人类的毁灭之神和生殖之神，能够创、毁世界的意志化身。后来，他也被引入中国密教并被译作“湿婆”，成为了密教性力派的崇拜偶像。这本《禅的故事》中，由学者克什米尔·拉克希曼乔译自4000年前古印度《奥义书》的这部《中道·112则》，所反映的则是希瓦人性的一面，它让我们能够直接体会古代印度瑜伽实践过程中有关如何“禅修”的这一段经历。

尽管“瑜伽”具有日趋复杂的理论，但它的实践由于直接追求人的精神与身体与大自然冥然合一，犹如古代印度被称之为“我梵一如”这种彻底解脱的理想境界。所以，古老的“瑜伽术”便在当代老枝发出新芽，其中，“由禅入定”依然是瑜伽修持所必须的第一步。

究竟什么是“禅”的真实涵义呢？将禅大力推荐给现代日本人的日本学者佐藤幸治曾经认为禅是一种优秀的“对话技巧”，将禅大力推荐给西方人的日本学者铃木大拙曾经认为：“从本质上看，禅是一种见性之法，并为我们指出挣脱桎梏走向自由的道路。”我们却更愿意接受中国禅宗六祖慧能在《坛经》中做出的经典定义：“外离相曰禅，内不乱曰定。”这个“相”就是世间千变万化、光怪陆离的物质与精神诱惑，这个“内”便是人的“心”。这种非常理性的注解让人一目了然！

当然，禅在佛教中的修持后来变得要比早期印度瑜伽禅更为理论化、系统化和复杂化了。它充分地表现于公元前后禅修随着北传佛教以及密教沿丝绸之路传入中国大地、乃至北传佛教再传至朝鲜、日本、美国和俄罗斯之后的多种禅修宗派。

从历史的角度看,魏晋南北朝佛教的空前繁荣加快了禅学的中国化进程,北魏太武帝拓跋焘、北周武帝宇文邕、唐武帝李炎和后周世宗柴荣的“三武一宗”灭佛并没有缓减中国禅宗成为显学的步伐。隋唐时期,几乎与天台宗、法相宗、三论宗、华严宗、律宗、净土宗、密宗的开宗并行,中国禅基本上形成了如来禅、祖师禅、密教禅和南禅宗四大系统。它们的基本区分是:

如来禅主要表现为禅宗初祖菩提达摩依照《楞伽经》而传授的释迦牟尼正传的印度小乘息数观禅和大乘三昧禅以及一切“壁观禅法”,所以有人称之为“达摩禅”或“楞伽禅”。其特点是以安般入手,都摄六根,侧重于息数法,目的在于破惑证真。

密教禅(又称秘密禅)主要表现为与印度教结合而佛教化了的“口诵真言(咒语)、手持密印、心想本尊”的瑜伽修持术,其特点是以“六大(地、水、火、风、空、识)”为体、“三密(身、语、意)”为用、“四曼(大曼陀罗、三昧耶曼陀罗、法曼陀罗、羯磨曼陀罗)”为相。

祖师禅则是沿着“教外别传、不立文字、直指人心、见性成佛”的基本宗旨一脉相承,经历了初祖达摩提出“理入、行入”的修行方法,二祖慧可提出“即心即佛、佛众无别”的思想,三祖僧璨发挥“自性清净心”的如来藏思想,四祖道信以其弟子在金陵创建牛头禅,五祖弘忍以《金刚经》取代《楞伽经》传教、提出“守心、观心”的修行方法而创建“东山法门”,以及弘忍嗣法弟子神秀主张“拂尘看净”这种“渐修”特点的北方禅宗。当然,这一脉的禅修至此还算不上真正的成宗,最多也就是中国禅宗的滥觞。

禅修由经祖师禅承传到此,却发生了一场深刻的革命性转变,表现在弘忍的另一位大弟子慧能另辟蹊径,明确地提出在主体上“无念”、在客体上“无相”、在对人之本性的认识上“无住”,即形成了一整套以“无念为宗、无相为体、无住为本”为内容的禅学理论,在此基础上主张一种“明心见性、顿悟成佛”的修行方法,遂以颇具中国独创特色的“顿悟法门”正式创建了中国本土的佛教宗派——禅宗。

接下去,中国禅宗虽然分众为南北两宗。神秀开创的“渐悟”北宗虽经唐代“两京(洛阳、长安)法主”、“三帝(武后、中宗、睿宗)国师”的显贵,却在五代、宋代之后渐渐衰弱,同时,由慧能的大弟子菏泽神会禅师所住持的“顿悟法门”却因为简单易行而盛传于中国南方。不久,南禅宗便发展成为“一花开五叶”的盛景,即从唐代开始,中国禅宗基本上沿着南宗理路形成了曹洞宗、云门宗、法眼宗、临济宗和沩仰宗这五个分支,到了宋代,临济宗内部又分出了黄龙派和杨岐派两支。所以,在中国佛学史上使用“五家七宗”这种格局来描述禅宗的最后局面。

中国的盛唐文化对日本影响很大。当时,由日本遣唐学者带回日本的佛教内容就是上述临济宗与曹洞宗的法门。后来,于清顺治11年,由中国黄檗山万福寺原主持林隆奇禅师在移居日本并改名为隐元隆奇之后,创建了日本禅宗的另一个宗派——黄檗宗,从而形成日本佛教中禅宗“三家”发展的基本格局而迄今延绵不衰。眼下这本《禅的故事》中所选编的日本禅故事,主要记录的都是日本江户时代临济禅师们、曹洞禅师们以及后来黄檗禅师们的公案和语录。

临济宗主要是以单刀直入、机锋峻烈作为自己的宗风,以“棒打、喝断”作为门庭化度的设施,促使禅学者在与师父有力的机锋中感受“切断正常思维”的打击,对话中的开示禅师往往禅机生动、高潮跌宕,却是“参而不究”,形成了一幅幅难得的“教学课件”,后来被门生记录在册。这样的禅林故事一旦被后人引作教课范本之后,便形成了佛教中的所谓“公案”。

与临济宗相比,曹洞宗的禅风特点更趋向于广接三根、在事与理的交涉关系上运用多种辨理来接引、勘验参禅者的修行深浅而进行因势利导,推崇“灵然独照、照中还妙”的禅观法门,表现出“究大于参”的特点,故又被称之为“默照禅”。这些参、究的过程同样被后人记录了下来。

可见,眼下这本《禅的故事》实际上可以作为一本研究禅学或实

践禅修的教科书来使用。

比较临、曹两家禅风，丛林中素有“临济将军、曹洞土民”之说。意思是说，临济禅风好似千军万马的将军，霹雳挥策，当机立断；曹洞禅风好似精细耕作的农夫，绵密回互，妙用亲切。所以，当临济与曹洞两宗传至日本之后，临济宗深受镰仓时代以后将军幕府权贵的欢迎，自然而然地走上了贵族化的道路，而曹洞宗以初创者道元禅师提倡“只管打坐”、“淡薄名利”的价值取向，广泛地影响着广大的平民阶层，同样也受到了日本皇室政权的赏识和嘉许。

显然，临、曹两家禅宗的修行观念与实践方式都能够被朝野上下所接受，它们所体现的禅的精神不仅深刻地影响了后来日本的茶道、剑道、柔道、花道，尤其与儒家等级与效忠思想相结合之后，更是深刻地影响了日本武士精神的形成与发展。不少学者据此谓称日本禅宗为“武士的宗教”。当然，从客观的影响来看，临济远远大于曹洞，所以，日本禅宗便有了“临天下、曹一角”的定论。

二

由上述禅脉可见，不论禅的门类如此之多，人们能够排列出如下早期的小乘禅数、大乘三昧、达摩禅、如来禅、祖师禅、法如禅门、老安禅门、东山禅门，中期的牛头禅、保唐禅、山林优游禅、洪州禅、赵州禅、临济禅、曹洞禅、雪峰禅、华严禅、看话禅、默照禅、菏泽禅、汾仰宗、云门宗、法眼宗、黄龙派、杨岐派，以及明清之后念佛禅孔门禅、阳明禅、生活禅、安详禅等等显教禅，实际上都能够被如来禅、祖师禅与南禅宗所涵盖。传入日本的禅宗亦不例外。所以，眼下这本《禅的故事》不一定只限于禅宗的故事——即所谓禅宗的公案。

值得留意的，倒是那些“公案”以及当家禅师们令人回味的风格。因为中国禅与日本禅的一大特点都是“山头化”或“丛林化”，即表现为“明师主义”或“师道主义”的不同禅风。因此，在这里有必要简略地介绍一下这本《禅的故事》中所涉及的人与事。

首先说事。本书收录有“公案”两部分、“禅行”两部分。“公案”中含有表现日本禅风的“禅话 101 则”和表现中国禅风的“禅宗无门关 49 则”。“禅行”则含有表现中国禅修实践步骤的导引书“十牛图”和表现古印度瑜伽禅定实践步骤的导引书“中道 112 则”。尽管读案参禅犹如俗语所说“禅如饮水，冷暖自知”，我们还是能够客观地发现印度禅、中国禅与日本禅三者之间的细微差别。

比如，“禅话 101 则”所记录的日本禅师给弟子开悟的机缘与权用，其体例大多是对话描述。因为禅宗比传统佛教更加讲究“如”的境界。日本著名的禅学家阿部正雄在解释佛教立教之本“空”的涵义时，就使用了“空即如”这样的阐述。这样的“如”是指“如其本然”，即参禅者最终参悟的最高境界——“依然见山是山，见水是水”，而不是空去一切。所以，我们阅读与理解甚至引参本书中的日本禅宗公案时，可以玩味于对话的契机之间——公案中禅师的所有努力也在于此！当然，日本禅师的风格与中国禅师已有不同。它们大都乐于在诸多禅机中慢慢地选择一个最适合参禅问道者的禅机，绕着路走，然后权用“临济喝风”甚至打劈能事。所以，日本禅过于追求禅机，多少有点拖泥带水。

比如，“禅宗无门关 49 则”所记录的是一些著名的中国禅林公案。此书原本为一卷 48 则，体例为拈颂别集，由南宋僧人无门慧开禅师所撰写，其弟子弥衍宗绍禅师所编辑。南宋绍定元年（1228 年）写成之后便刻印流行。不久之后的淳佑丙午年（1246 年）有一位名叫安晚的居士又在 48 则后面填上了第 49 则。这本小册子自流通以来颇受禅林推崇，几乎与大名鼎鼎的《碧岩录》齐名，后来又被日本学僧收入《大正大藏经》并有英译本而流行于欧美各地。与日本禅宗公案相比，中国禅宗公案更加表现出直截了当、直指心地、明心见性、干脆利落的风格，充分凸显了慧能“顿悟”的正宗禅风。

比如，“十牛图”所记录的是参禅悟道的一种捷径。它的全称为《住鼎州梁山廓庵和尚十牛图颂并序》，由宋代中国僧人廓庵师远禅

师撰写并绘图,也有人认为是清居禅师所作。“十牛图”依次的递进阶台为:寻牛、见迹、见牛、得牛、牧牛、骑牛归家、忘牛存人、人牛俱忘、返本还原、人麀垂手。宋代以后,这十幅图文多次被人加工绘印,成为了大众习禅的一本通俗教材。后来远传至日本,被收入《大正续藏经》。其实,这本《十牛图》最早是援引中国道家的蓝本改编而成的。我们不难读出其中道家对逍遥自然、坐忘安心的境界追求特点。显然,“十牛图”中的“牛”暗指“人的本性”。整个寻、找、见、得、牧、骑、忘、返等构成的连续过程,不难发现实际上就是一个参禅的过程——由参而入、由禅而定、由定而忘、由忘而返,直至正本清源。

比如,“中道 112 则”所记录的是古印度湿婆神有关由禅如定、继而为深入瑜伽而作准备的引导语。其中渲染了性力、强调了观想,而这些却正是中国禅与日本禅所摒弃的部分。因为瑜伽之性偏重与人性的生殖力量,禅宗之性偏重于人性的智慧精神。我们阅读这两种不同的禅观实践,可以做出生动的比较。

在这里,很有必要将《禅的故事》中所涉及的一些日本禅师补充介绍给读者,因为他们是日本禅发展历史中的一座座里程碑。本书中的日本禅宗高僧大部分生活在江户时代,这是日本禅宗复兴的艰难时代。

临济宗传入日本,主要是依靠镰仓幕府而兴旺的,并在室町时代设立了“五山十刹”而达到了全盛。但是,到了江户时代临济宗却开始走向了衰微。在“五山十刹”被金地院吸收之后,虽然当时出现了像盘珪永琢(1622年—1693年)这样开创“不生禅”的杰出禅僧,但他更趋向于教化平民百姓而引合曹洞宗,所以,江户前期的临济宗主要还是依靠愚堂东寔(1577年—1661年)、大愚宗筑(1584年—1669年)为主的几位禅师维持着。到了江户后期,被尊称为“中兴禅师”的白隐慧鹤禅师的出现(1684年—1768年)并创立“鹄林禅派”,成为了临济宗重新复兴的一大转机。

当时,白隐禅师并非势单力薄。他门下拥有的“四哲”对承传“鹄

林禅”至今做出了巨大的贡献。这“四哲”当中的著名禅师之一就是峨山慈棹禅师(1727年—1779年),他的师父便是临济“古月禅派”的法嗣月船禅慧禅师。

明治维新之后,日本个佛教宗派都纷纷顺应时代的潮流。明治初期,宗演禅师可谓终于将日本禅推向海外的先驱。他的高足铃木大拙更是推进西方禅演进的日本近代禅学大师。

三

上面大略梳理了印度禅、中国禅直至日本禅的“禅脉”。接下来的问题,便是在阅读《禅的故事》之后我们如何去“参禅”、“究禅”与“透禅”。

其实,问题真的那么复杂吗?不然。

请读者静下心来,仔细地看看这个“禅”字,您一定会不由自主地佩服中国文字的高明。一个“禅”字,拆开便是“示”与“单”两个字。什么意思?

多种体例的文献汇编于一书,实不多见。可谓创新,可谓实在。然而,这些都改变不了禅的习性,这就是让一切回复到简单!简单!!再简单!!!

我们希望读者在阅读本书的过程中或者能够参入于禅、或者能够感悟于禅,或者能够热爱于禅,但是,切不可执着于禅、囿于禅,甚至要追求出什么结果来,否则,不就变得伤禅与害禅了吗?一旦复杂,便走向了“禅”的反面!

所以,参禅或读《禅的故事》时,请君更进一杯水,知其冷暖、悟其冷暖矣!

2008年5月31日

〔余日昌:南京大学哲学博士、江苏社科院哲学所研究员〕

禅风源流

——序二

(原书序)

本书包含下述四书：

《禅话一〇一则》(《101 Zen Stories》)，最初于一九三九年由英国伦敦的骑士公司(Rider and Company)和美国费城的马楷公司(David Mckay Company)出版。这些故事叙述了中国和日本禅师的实地经验，历时五百余年。

《无门关》(《The Gateless Gate》)的最初英译本是于一九三四年由洛杉矶的约翰默雷(John Murray)发行。该书是禅师启导学者发悟的公案选集，原由中国的一位禅宗大师于一二二八年辑录而成。

《十牛图》(《10 Bulls》)的英译本，最初是由洛杉矶的戴伏斯公司(De Vorss and Company)于一九三五年出版，其后复由波特兰的菲力普士(Ralph R. Phillips)发行。原本系中文，约成于十二世纪，系对发悟的历程所作的一种阐述，现在配上了一位日本最佳木刻家的插图。

《中道》(《Centering》)，来自一部古代梵文手稿的抄本。该文所示，为一古老的教法，距今虽已有四千余年的历史，而今仍然活在克什米尔以及印度的某些地区，很可能就是禅的原始。

承蒙上述出版社与出版人惠允将此四书合为一书另版印行，特在此处致以诚挚的谢意。尤其更要表示谢意的是日本的“无家僧”千崎如幻(Nyogen Senzaki)和克什米尔的大学者拉克希曼乔(Lakshmanjoo)，前者帮我译写了前面三书，后者帮我改写了第四本。

禅宗初祖菩提达摩(*Bodhidharma*),于公元六世纪之际将禅由印度传至中国。据中国禅师道原于一〇四年所录的《达摩传》云:

“越九年,欲返天竺,命门人曰:‘时将至矣,汝等盖言所得乎!’道副对曰:‘如我所见,不执文字,不离文字,而为道用。’

祖曰:‘汝得吾皮。’

尼曾持曰:‘我今所解,如庆喜见阿闍佛国,一见更不再见。’

祖曰:‘汝得吾肉。’

道育曰:‘四大本空,五阴非有,而我见处,无一法可得。’

祖曰:‘汝得吾骨。’

最后,慧可礼拜,依位而立。

祖曰:‘汝得吾髓。’”

古老的禅永远如此新鲜,致使世世代代的人们一直珍惜不忘。下面所录的,只是它的一些皮肤、肌肉、骨头的残屑,而非它的真髓——真髓在语言文字里是找不到的。

禅的直截了当,已使不少人相信它的起源早于佛陀(公元五百年前)的时代,是否如此,读者不妨自行判断。因为,有史以来,在一本书中介绍了禅的经验、心的问题、悟的历程以及一篇比禅还早许多世纪的相类教学,尚属首次。

人的心灵问题即意识与意识前的晓悟问题,可以深入我们的行、住、坐、卧等日常生活之中。我们敢于打开自身的心灵之门进入自己的生命之源吗?否则,禅肉与禅骨又有何用?

本书编者保罗·李普士

目 录

- 禅脉——序一 / 1
 禅风源流——序二 / 1

上篇 公案参究

日本禅话一〇一则

- | | |
|----------------|-----------------|
| 一、一杯茶 / 4 | 一五、松云和他的母亲 / 14 |
| 二、泥中之宝 / 4 | 一六、离佛不远 / 15 |
| 三、就是这样吗? / 6 | 一七、不吝指教 / 16 |
| 四、服从 / 7 | 一八、一个寓言 / 17 |
| 五、公开地爱 / 7 | 一九、第一义谛 / 17 |
| 六、缺乏慈爱 / 8 | 二〇、母亲的爱 / 18 |
| 七、临终通知 / 8 | 二一、只手之声 / 18 |
| 八、大波先生 / 8 | 二二、心热如火 / 20 |
| 九、月亮偷不去 / 9 | 二三、慧春之逝 / 20 |
| 一〇、最后遗偈 / 10 | 二四、诵经超度 / 20 |
| 一一、春蓂的故事 / 11 | 二五、再参三天 / 21 |
| 一二、快乐的中国人 / 12 | 二六、法战 / 21 |
| 一三、一尊佛 / 13 | 二七、实语之声 / 23 |
| 一四、泥泞路上 / 13 | 二八、自家宝藏 / 23 |

- 二九、无水无月 / 24
 三〇、不识头衔 / 24
 三一、哪个不精? / 24
 三二、寸阴尺宝 / 25
 三三、默仙的一只手 / 25
 三四、最终一笑 / 25
 三五、念念皆禅 / 26
 三六、天神雨花 / 26
 三七、铁眼印经 / 27
 三八、尼师参禅 / 27
 三九、白日打眠 / 28
 四〇、梦乡见贤 / 29
 四一、赵州的禅 / 29
 四二、死人答话 / 30
 四三、乞丐与禅 / 30
 四四、强盗变弟子 / 31
 四五、辨别是非 / 31
 四六、草木成佛 / 32
 四七、小气画家 / 32
 四八、正确比例 / 33
 四九、黑鼻佛像 / 34
 五〇、了然大悟 / 34
 五一、酸的味噌 / 35
 五二、真理之光 / 36
 五三、施者应该感谢 / 36
 五四、最后遗嘱 / 37
 五五、茶人与刺客 / 37
 五六、独来独往 / 38
 五七、天堂之门 / 38
 五八、逮捕石佛 / 39
 五九、人类战士 / 39
 六〇、功成授首 / 40
 六一、愚堂与天皇 / 41
 六二、命运在手里 / 42
 六三、杀佛 / 42
 六四、霞山出汗 / 42
 六五、伏鬼妙诀 / 43
 六六、陛下的臣民 / 44
 六七、你在干啥?你在说啥? / 44
 六八、禅之一调 / 45
 六九、吃责 / 46
 七〇、世间最贵 / 46
 七一、只有我没有讲话 / 46
 七二、呆头大官 / 47
 七三、嗣法十人 / 47
 七四、革心洗面 / 48
 七五、脾气何在? / 48
 七六、石在心中 / 49
 七七、宝王三昧 / 49
 七八、真正兴旺 / 50
 七九、香炉专家 / 50
 八〇、真正神通 / 51
 八一、只管睡去 / 51
 八二、一切皆空 / 52
 八三、不作不食 / 52
 八四、知音朋友 / 52

- 八五、死期到了 / 53
 八六、活佛与桶匠 / 53
 八七、僧有三种 / 54
 八八、怎样写诗? / 54
 八九、箭锋相拄 / 54
 九〇、最后一棒 / 55
 九一、剑的滋味 / 56
 九二、火钳禅 / 57
 九三、小说家的禅 / 57

- 九四、夜游 / 58
 九五、临终慰安 / 58
 九六、一滴水 / 59
 九七、说究竟法 / 59
 九八、知非便舍 / 60
 九九、桃水做醋 / 61
 一〇〇、无声息的庙宇 / 61
 一〇一、佛陀的禅 / 61

中国禅宗无门关

- 一、赵州狗子 / 65
 二、百丈野狐 / 68
 三、俱胝竖指 / 71
 四、胡子无须 / 72
 五、香严上树 / 73
 六、世尊拈华 / 74
 七、赵州洗钵 / 76
 八、奚仲造车 / 77
 九、大通智胜 / 77
 一〇、清税孤贫 / 78
 一一、州勘庵主 / 79
 一二、岩唤主人 / 80
 一三、德山托钵 / 81
 一四、南泉斩猫 / 82
 一五、洞山三顿 / 83
 一六、钟声七条 / 85
 一七、国师三唤 / 86

- 一八、洞山三斤 / 86
 一九、平常是道 / 87
 二〇、大力量人 / 88
 二一、云门屎橛 / 89
 二二、迦叶刹竿 / 89
 二三、不思善恶 / 91
 二四、离却语言 / 92
 二五、三座说法 / 93
 二六、二僧卷帘 / 95
 二七、不是心佛 / 96
 二八、久响龙潭 / 96
 二九、非风非幡 / 100
 三〇、即心即佛 / 100
 三一、赵州勘婆 / 101
 三二、外道问佛 / 102
 三三、非心非佛 / 103
 三四、智不是道 / 103

- | | |
|---------------|----------------|
| 三五、倩女离魂 / 104 | 四三、首山竹篦 / 112 |
| 三六、路逢达道 / 105 | 四四、芭蕉拄杖 / 113 |
| 三七、牛过窗棂 / 105 | 四五、他是阿谁? / 113 |
| 三八、庭前柏树 / 106 | 四六、竿头进步 / 114 |
| 三九、云门话堕 / 107 | 四七、兜率三关 / 115 |
| 四〇、趯倒净瓶 / 108 | 四八、乾峰一路 / 116 |
| 四一、达摩安心 / 109 | 四九、安晚附增 / 119 |
| 四二、女子出定 / 110 | |

下篇 禅境修行

十牛图(中国)

- | | |
|------------|---------------|
| 一、寻牛 / 125 | 六、骑牛归家 / 135 |
| 二、见迹 / 127 | 七、忘牛存人 / 137 |
| 三、见牛 / 129 | 八、人牛俱忘 / 139 |
| 四、得牛 / 131 | 九、返本还源 / 141 |
| 五、牧牛 / 133 | 一〇、入郾垂手 / 143 |

中 道(古印度)

- 一至一一二则 / 147

跋

- 何谓禅? / 155