

# 【禅语今释】

禅与禅禅禅禅  
禅与禅禅禅禅  
禅与禅禅禅禅  
禅与禅禅禅禅  
禅与禅禅禅禅

随方就圆  
顿然开悟  
普现群生  
无念为天  
云透脱自在  
水在瓶

心佛一体  
但向己求  
识心见性  
清静自足  
自性自悟



## 但向己求

示众曰：“道源不远，性海非遥。但向己求，莫从他觅。觅即不得，得亦不真。”

## 众生日用如云水

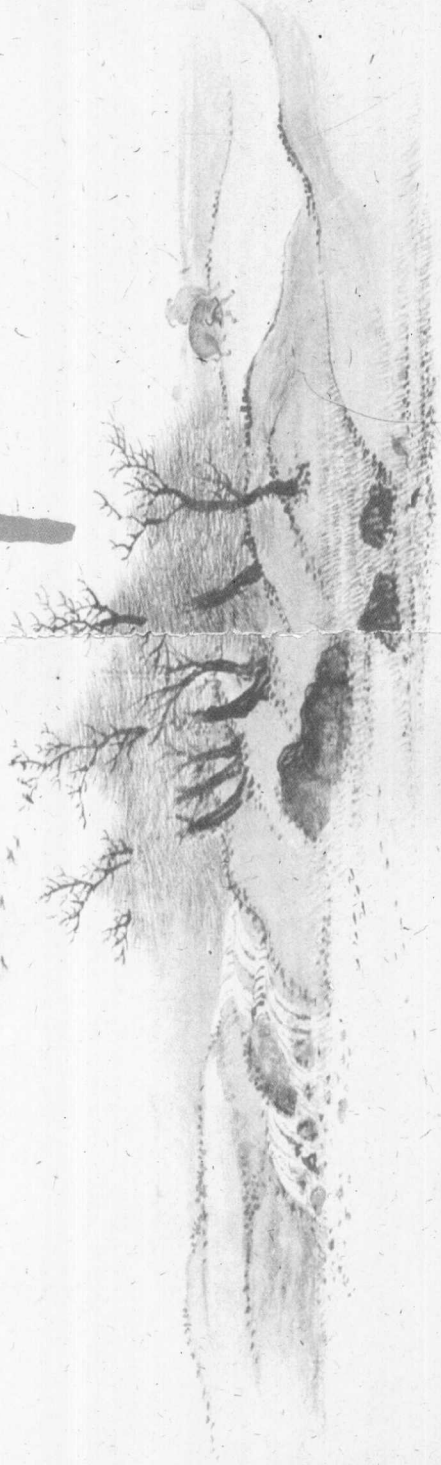
上堂云：“入海算沙，空自费力。磨砖作镜，枉用功夫。君不见，高高山上云，自卷自舒，何亲何疏？深深涧底水，遇曲遇直，无彼无此。众生日用如云水，云水如然人不尔。若得尔，三界轮回何处起？”下座。

杨咏祁 著  
江苏人民出版社

# 【禅语今释】

杨咏祁 著  
江苏人民出版社

# 禅



## 图书在版编目(CIP)数据

禅语今释 / 杨咏祁著. —南京: 江苏人民出版社,  
2003. 9

ISBN 7 - 214 - 03571 - 5

I. 禅... II. 杨... III. 禅宗 语录 注释  
IV. B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 085502 号

书 名 禅语今释  
著 者 杨咏祁  
责任编辑 吴 源 王保顶  
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)  
网 址 <http://www.bookwind.com>  
集团地址 江苏出版集团(南京中央路 165 号 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华书店  
照 排 南京紫藤制版印务中心  
印 刷 者 泰州人人印务有限公司  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 12.125 插页 2  
印 数 1 4130 册  
字 数 260 千字  
版 次 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷  
标准书号 ISBN 7 - 214 - 03571 - 5/B · 77  
定 价 18.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

## 前 言

禅,在当今世界中,是一个很时髦的词语。在商业发达的纽约市场上流行的汉字中,它占着很显眼的位置。禅究竟是什么?人们从各个不同的角度看它,有不同的说法。

从文字上讲,禅是“禅那”的简称。禅那指禅定,因而禅就是禅定的意思。小乘禅有四禅八定说。“定”,是就不受外界干扰,现在有人认为管呼吸的中枢神经与管思维的中枢神经达到一致就是“定”。小乘禅强调定的功夫,一禅、二禅直到四禅。真正做到禅定是不容易的。

禅宗成立后,流行的说法是不立文字、教外别传的佛教:“不立文字,教外别传,直指人心,见性成佛。”教外别传,说它也是从释迦牟尼传下来的,但不是从一般的佛教教派传下来,而是这些教派之外的,从迦叶微笑领会到释迦牟尼的意旨作为第一代开始传下来,至第二十八代的达摩传入中国境内。“不立文字”,禅的特点是以心传心,也就是心悟,但是事实上禅宗留下来的文字是很多的。

禅宗从达摩开始,一直到弘忍,都讲“安心”,这可以说是禅宗开始阶段心传的主要内容。到了慧能,禅宗得到很大的发展,或称为南禅,形成五宗七派,特别是唐、五代、宋时期,臻于鼎盛。禅宗成为中国的佛教,不仅在中国佛教中是一个主要的派别,而且广泛地影响到中国文化的各方面。它强调“明心见性”,要求认识存在自身的真善美的心,并将它贯彻到日常的生活活动中

去。从文化的角度来看，它是古代中印文化相结合的产物，也就是儒释道相结合的一种文化思想。与儒家、道家的“道”和《周易》讲“易”相同，“禅”成为中国古代文化思想的一个重要范畴。

中国文化思想被称为东方的文化思想的代表，常用一或几个字表示意义，但不是字面上的意义，否则就称不上文化思想了。文化是一个整体，具有多层的意思、丰富的内涵，需要从多种角度不同的层次去领会。“禅”虽一字，但论述它的语录就有千千万万。我们从中选出有代表性的语录，按内容归类，予以阐释，这就是我们所做的从文化的角度来看禅语。

例如，前面提到禅要求我们认识真善美的心，用现代的语言说，禅是净化心灵的系统工程，或者称为塑造崇高境界的系统工程。铃木大拙曾经用现代的语言来解释，别开生面。他说：“禅本质上是洞察人生命本性的艺术，它指出从奴役到自由的道路。”他的解释颇有哲理味，但不易把握。禅宗称为明心见性。南禅创始人慧能说：“我于忍和尚处，一闻言下大悟，顿见真如本性。”顿见真如本性即明心见性，现代人称为开悟。他教导人们开悟的办法是顿悟：“是故将此法流行后代，令学道者顿悟菩提，令自本性顿悟。”认识自己的本性，或者叫真如本性，或者叫自性等等，甚至有的禅师称之为心，所以，他们说是惟心。这个“惟心”，不是指唯心论或唯物论的唯心。它是生命的本性，即人的主体性，也就是具有既美且善的境界，或者称为人的崇高境界。这是人人具有的，只是有些人被妄想、邪念所盖着，不得显现。因此，禅就是塑造崇高境界的系统工程。慧能说：“自见本性清静，自修、自行，自成佛道。”柴陵郁禅师的开悟诗刻绘道：“我有明珠一颗，久被尘劳封锁，今朝尘尽光生，照破山河万朵。”明珠代表了真善美的本性，本来是清静、光明的，但是受到尘埃污染，本性不能显现。禅是对自性的肯定，因而要求我们去认识、发挥它，而且是自修、自行去实践它；当然，禅还有另一方面的问题，

即自性洒脱，这里不赘述。

禅是仁者见仁、智者见智的。从文化的角度来看，可以说它的主要精神是积极而洒脱的。积极是说它不是消极的，不逃避现实的矛盾；洒脱指的是不执着。这两方面表面上看似乎很矛盾，而禅就具有这两方面的精神，洒脱而又坚持定性，积极而不固执。

禅的精神是积极而洒脱的，举两个例子就可明白。宋朝有一位著名的禅师，叫大慧宗杲，杨歧派第五代著名禅师，是禅宗发展到顶点的一位大师。他处在南宋外族侵略的时代，虽是出家人，却表现出爱国主义和崇高的人格。他有一首著名的禅诗，刻绘他开悟后的境界和心态：“好像一点红炉雪，散作人间照夜灯。”他用通红的火炉上有一团白雪来比喻禅，洒向人间光芒四射照亮夜晚，表现为一心一意地为他人着想的积极精神。他说：“予虽学佛者，然爱君忧国之心怀忠义士大夫等。”事实也是如此，他曾经受到投降派的迫害，流放边区，但仍然坚持爱国主义的思想，为世人所敬仰。

宋朝著名的文学家苏东坡在政治上受到打击，几度受贬，到处流放，但他随缘而处，坦然自乐。每到一处，关心人民的疾苦，“食芋饮水，著书以为乐”。他在画像戏题诗中自我形容：“心似已灰之木，身如不系之舟。”形象地表现他的一生，经过许多波折，狂心已歇。他那被谪流放的身体，好似“不系之舟”，随缘漂流，坦然自悦。虽为戏言，却表现出他的一生充满禅味的精神。

禅是积极而洒脱的，其内容可以归结为下面三个方面。

一是行善，即奉行善事，以伦理道德为内容。白居易在杭州任太守时，闻鸟窠道林禅师的名声，特入山谒访。问道：“如何是佛法大意？”禅师答道：“诸恶莫作，众善奉行。”白居易说：“三岁孩儿也知道。”禅师说：“三岁孩儿虽道得，八十老人行不得。”这是一则令人玩味的禅林故事，禅的内容是“诸恶莫作，众善奉

行”，关键是贯彻执行，而不是停留在口头上。

二是清净心。禅以清净的心性作为人的最高境界。慧能那首著名的偈诗写道：“心是菩提树，身为明镜台；明镜本清净，何处染尘埃。”他不断地强调人性本净，因为妄念的原故，将真如本性覆盖。禅就是要人们去认识这清净的本性，而不假外求。

三是创造性。禅是自由、活泼的，因而说它有创造性。慧能说如能认识自己本来的真心，就能得到本来无碍的自在解脱。他形容说：“用即遍一切处，亦不著一切处”；清净本心，“来去自由，通用无滞”。创造性，就是透脱自在、自由创造。反对各种各样的迷信，反对各种各样的形式主义束缚，达到真正的解脱、自在。禅语的表现方式不是说教，而是重在启发，因而充满禅机、禅智，令人思想开朗，启人深思。

禅有许多误解，如认为它是神秘的、高不可攀的、远离世间人的生活的等等。南禅的开创者六祖慧能早已指出：佛法在世间。他说：“佛法在世间，不离世间觉；离世觅菩提，恰如求兔角。”禅与人世间是不可分割的，禅讲觉悟，即世间人的觉悟。佛的意思就是觉悟，觉悟了就是佛，不觉悟而迷妄则为世人。禅宗也反对枯坐、搞持戒的形式。陆希声相公访问沩仰宗的创始人仰山慧寂禅师时问道：“和尚还持戒否？”禅师答道：“不持戒。”问：“还坐禅否？”曰：“不坐禅。”相公听后沉默很久，禅师问道：“会么？”答：“不会。”禅师说：“听老僧一颂：滔滔不持戒，兀兀不坐禅。酤茶三两碗，意在镢头边。”仰山慧寂禅师的诗偈，表明禅不是在形式上的持戒打坐，而是在日常生活中去用功。禅的修持是在日常的生活和劳动中，而不是在形式上或者停留在口头上。如何在日常生活中达到禅的境界呢？平平淡淡，喝上两三碗浓茶，如农民在自己的田地里耕耘那样地闲适自在。

禅不搞什么形式，不观空入定，而是在日常生活和劳动中贯彻它的精神，所谓行、住、坐、卧皆是道。南禅著名的禅师马祖道

一提出一个原则：“平常心是道。”马祖道一的一位门徒，也是一位著名的禅师名慧海，世人称之为大珠和尚。源津律师问他：“和尚修道还用功否？”大珠和尚答：“用功。”问：“如何用功？”答：“饥来吃饭，困来即眠。”这样来回答，源津律师感到奇怪，又进一步问道：“一切人都是这样，难道都是同你一样的用功吗？”禅师说不同。为什么呢？禅师说：“一般人吃饭时不肯吃饭，百种思虑；睡时不肯睡，千般计较。所以不同也。”

禅讲的平常心，包含着许许多多的内涵。它不是去追求来世或者远在天国的天堂，也不是向外去觅寻。慧能的《无相颂》提出，禅的修行就是在日常生活中，提高自己的觉悟，去完成自身的高尚的人格。处理人际关系讲忠、孝、仁、义，与儒家讲的一样。他提出：“日用常行饶益，成道非由施钱。”饶益，是多给他人做有益的事，也就是为他人服务。又说：“菩提只向心觅，何劳向外求玄。”如果按照他说去修行，幸福的天堂呈现在眼前。禅是重视眼前的作为，重视当下的觉悟。

本书按内容选择著名禅语予以注译。分三部分：第一部分是禅的外部关系，包括禅与语言、禅与生活、禅与思维、禅与学习、禅与归寂等五个方面；第二部分禅的表现，即是对禅的状态、存在及主要思想和特点等方面进行的描绘；第三部分禅的本体，核心的问题是对自性的论述。将禅师们根据具体情况随机而讲的禅语还原为系统地论禅的话语，禅的深刻意义也将展现在读者面前。



# 目 录

前言.....	1
---------	---

## 第一部分 禅的外部关系

第一章 禅与语言.....	3
第一节 诸佛妙理,非关文字 .....	3
第二节 开口失命.....	7
第三节 说,不可说.....	11
第四节 无语句,有语句.....	14
第五节 无舌人会讲话 .....	18
第二章 禅与生活 .....	21
第一节 无相颂 .....	21
第二节 平常心是道 .....	23
第三节 就在眼前 .....	27
第四节 意在锄头边 .....	32
第五节 饥来吃饭 .....	35
第六节 吃茶去 .....	39
第七节 填沟塞壑 .....	41
第八节 三宝:禾、麦、豆.....	45
第九节 庭前柏树子 .....	47
第十节 金是金,土是土.....	50

第三章 禅与思维 .....	53
第一节 禅的思维方式 .....	53
第二节 二道相因 .....	57
第三节 问指答月 .....	59
第四节 不可思议 .....	63
第五节 拟心即差 .....	66
第六节 空手把锄头 .....	68
第七节 拉磨不得动轴 .....	70
第八节 张公吃酒李公醉 .....	74
第九节 大小、贵贱、异同、善恶 .....	78
第十节 是非、得失、有无 .....	83
第四章 禅与学习 .....	88
第一节 道不属修,又不是不修 .....	88
第二节 妄念都尽,即是修成 .....	92
第三节 不是一番寒彻骨,争得梅花扑鼻香 .....	95
第四节 须透过祖佛 .....	99
第五节 活用临济法 .....	102
第五章 禅与归寂 .....	105
第一节 临终垂训 .....	105
第二节 除“闲”名 .....	106
第三节 来莫可抑,往莫可追 .....	110
第四节 腾腾任运何拘束 .....	112
第五节 吾欲行矣 .....	117
第六节 随意而逝 .....	120

## 第二部分 禅的现象

第一章 随方就圆 .....	127
第一节 是法平等 .....	127

第二节	今日好晒麦·····	131
第三节	求生不得,求死不得·····	134
第四节	有向即乖·····	137
第五节	清净之水,游鱼自迷·····	139
第六节	什么处相见·····	141
第七节	仁者自心动·····	144
第八节	南泉斩猫·····	147
第九节	鳌山成道·····	152
<b>第二章</b>	<b>顿然开悟·····</b>	<b>156</b>
第一节	适来哭,如今笑·····	156
第二节	烧《青龙疏抄》·····	158
第三节	曹源一滴水·····	161
第四节	设有也须吐却·····	164
第五节	蚊子上铁牛·····	168
第六节	一切现成·····	169
第七节	临机不见师·····	172
第八节	过河睹影悟道·····	175
第九节	击竹闻声开悟·····	177
第十节	拨火发悟·····	180
第十一节	大事本来如是·····	182
<b>第三章</b>	<b>普现群生·····</b>	<b>186</b>
第一节	翠竹和黄花·····	186
第二节	十方世界,只在目前·····	188
第三节	举步落危坡·····	191
第四节	向上的关键·····	193
<b>第四章</b>	<b>无念为宗·····</b>	<b>197</b>
第一节	无念为宗,无相为体,无住为本·····	197
第二节	钉钉着,悬挂着·····	200

第三节	羚羊挂角·····	203
第四节	凡圣两忘,情尽体露·····	206
第五节	无相道场·····	208
第六节	无手人行拳·····	211
第七节	雁过沉影·····	212
第五章	云在天,水在瓶·····	216
第一节	日月如云水·····	216
第二节	渔人闲自唱,樵者独高歌·····	219
第三节	要骑即骑,要下即下·····	222
第四节	南山起云北山雨·····	224
第五节	随处做主·····	227
第六节	随时及节·····	230
第七节	寻常茶饭·····	232
第八节	不雕琢·····	235
第九节	取舍之心成巧伪·····	237
第六章	透脱自在·····	241
第一节	贵在眼目端正·····	241
第二节	我不妄语·····	242
第三节	佛与我生死不别·····	244
第四节	烧木佛御寒·····	247
第五节	呵佛骂祖·····	249
第六节	何日出头时·····	252
第七节	有个伶俐的僧人·····	254
第八节	鸚鵡学舌·····	257

### 第三部分 禅的自体

第一章	心佛一体·····	263
第一节	廓然无圣·····	263

第二节	真佛无形	265
第三节	木马泥牛	267
第四节	法佛无二	269
第五节	此心即是佛心	273
第六节	梅子熟也,鼓角动也	275
第七节	人人是佛	278
第八节	哪个不是佛	281
第九节	总教伊成佛做祖去	283
<b>第二章</b>	<b>但向己求</b>	<b>287</b>
第一节	契自心源	287
第二节	自心了知	291
第三节	自家宝藏	293
第四节	有病自养	296
第五节	这僧有疑	298
第六节	瓶中出鹅	301
第七节	莫就他觅	304
<b>第三章</b>	<b>识心见性</b>	<b>307</b>
第一节	道在心悟	307
第二节	惟是一心	312
第三节	识心即离念,见性即解脱	315
第四节	灵光独耀	318
<b>第四章</b>	<b>清净自足</b>	<b>321</b>
第一节	人性本净	321
第二节	万法本闲,而人自闹	325
第三节	无心是道	329
第四节	身处闹市也寂静	333
第五节	自性本来具足	337
第六节	无了之心	341

第五章 自性自悟.....	344
第一节 做客不如归家.....	344
第二节 顺着眼听.....	348
第三节 诸位的这个,你们各自举说 .....	350
第六章 杀活临时.....	353
第一节 青山浮云.....	353
第二节 洞庭湖水满也未.....	356
第三节 草贼大败,龙牙失机 .....	361
第四节 子湖有一只狗.....	363
第五节 草鞋钱教谁还.....	366
后记.....	370

## 第一部分

# 禅的外部关系





# 第一章 禅与语言

禅与语言的关系是十分有趣的问题。禅不能用语言来表述,但禅宗就有无数用语言来描述的禅语。禅语是一种语言,它表述那些不能用语言描述的禅。这样,就形成许多禅师不断地在“说”,说的是“不可说”,愈是不可“说”愈在不断地“说”的状况。他们究竟“说”了什么呢?

## 第一节 诸佛妙理,非关文字

长期以来流传一个有关禅的起源故事。释迦牟尼在灵鹫山举行法会,手拈鲜花,默不作声。众人都感到莫名其妙,只有迦叶破颜微笑,心领神会。这时候,释迦牟尼当众宣布道:“我有正法眼藏、涅槃妙心、实相无相、微妙法门,不立文字,教外别传,付嘱摩诃迦叶。”从这个故事反应出禅“不立文字”的特点。

另有一个关于慧能的故事。有一位名叫无尽藏的尼姑,常诵读《涅槃经》。慧能只要略微一听,就能为她解说其中的意义。这位尼姑拿着经书来请教其中不识的字,慧能说:“字我不识,其中的意义尽管来问吧?诸佛玄妙义理,和文字没有关系。”尼姑十分惊异,告诉乡中父老:“慧能是一位通晓佛道的人,应该受到大家的供养。”诸佛妙理,非关文字。对佛教的理会与经书的某些文字识或不识没有关系。佛道、禅理虽然要依靠语言文字来