

PINWEI 苏树华 著
FOJIA ZHIHUI

品味佛家智慧



齊
喜
書
社

品 味 佛 家 智 慧

苏 树 华 著

PINWEI FOJIA ZHIHUI

齊魯書社

图书在版编目 (CIP) 数据

品味佛家智慧 / 苏树华著. — 济南: 齐鲁书社,
2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5333 - 3305 - 8

I. ①品… II. ①苏… III. ①佛教—宗教文化—通俗
读物 IV. ①B948 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 020028 号

品味佛家智慧

苏树华 著

主管单位	山东出版传媒股份有限公司
出版发行	齐鲁书社
社 址	济南市英雄山路 189 号
邮 编	250002
网 址	www.qlss.com.cn
电子邮箱	qilupress@126.com
营销中心	(0531)82098521 82098519
印 刷	日照报业印刷有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	8.5
插 页	2
字 数	168 千
版 次	2015 年 2 月第 1 版
印 次	2015 年 2 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978 - 7 - 5333 - 3305 - 8
定 价	28.00 元

目 录

第一章 打开佛门 / 1

佛教说什么? / 1

一花一世界,一叶一菩提 / 10

众里寻他千百度 / 14

即世而超然,超然在世间 / 18

佛向性中作,莫向心外求 / 27

慈悲为怀,普度众生 / 33

第二章 文人与禅 / 37

白居易与鸟窠禅师 / 38

欧阳修与明教禅师 / 41

韩愈与大颠禅师 / 43

李翱与药山禅师 / 46

苏东坡与佛印禅师 / 48

黄庭坚与晦堂禅师 / 53

裴休相国与黄檗禅师 / 55

第三章 佛教的几种空观智慧 / 57

佛教中所说的几种空观 / 58

空心含万相,一尘亦不染 / 65

因缘所生法,佛说即是空 / 69

欲知佛境界,当人须亲证 / 74

祸兮福所倚,福兮祸所伏 / 78

第四章 佛教的几种般若智慧 / 81

实相般若 / 82

境界般若 / 84

文字般若 / 86

方便般若 / 89

眷属般若 / 90

第五章 心的净化与心的解脱 / 92

即相而离相,本分天然佛 / 93

一法亦不着,即是真解脱 / 98

心光常寂体,念念虚生灭 / 101

随缘应万事,应处实能幽 / 104

天堂与地狱,尽在一心中 / 106

心净佛土净,万法随心动 / 108

第六章 佛教的无住妙行 / 111

无我不是真无我,超越小我证大我 / 111

随缘应酬万般事,心上不着即解脱 / 119

住境着相虚萦绕,顿悟心源本解脱 / 121

理论见解终不是,须是当人识得真 / 126

善用诸相不着相,随缘任运自在行 / 130

善用文字离诸相,以心传心悟真乘 / 134

第七章 佛教的宗教隐喻 / 136

返观自鉴悟本有,即是如来真实意 / 137

方便化城非真实,一乘了义只当下 / 141

着相住境受系缚,当下无心即解脱 / 142

意解卜度终不是,放下意解证菩提 / 144

力士额珠本自有,众生法身皆具足 / 146

法身报身及化身,本自具足非外得 / 149

一珠普现一切珠,一切宝珠一珠现 / 153

故事里面有故事，表层之下有深义 / 156
诸佛之师是文殊，文殊之师又是谁 / 161
清净法身人人有，百千万亿化无穷 / 164
一心具足十法界，法界万相唯一心 / 168
无量劫来无壅滞，大通智胜是自心 / 172
菩提之心本自有，息下狂心证菩提 / 177
迷已逐相婆婆苦，回头证真是彼岸 / 184
佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头 / 186

第八章 证体启用，妙用无穷 / 192

神道设教方便门，慈悲普度诸众生 / 192
返观一鉴悟真我，本来无缚亦无脱 / 195
回头识得本来面，在在处处体安然 / 199
万法起处即是真，诸法灭处即生处 / 203
事来则应过即休，无缚无脱过生活 / 206
神通妙用非奇特，看破幻相神自通 / 208

第九章 唯心净土与健康人生 / 213

自心清净佛土净，清净无为大有为 / 214
济世利人超然情，超然情怀利群生 / 217
眼内有尘三界窄，心头无事一床宽 / 220

差别相上百千殊,归元至本一真心 / 222

平常胸怀平常事,人生无处不解脱 / 225

第十章 佛教修行的一般原理 / 231

佛教修行的目标 / 232

净心的一般原理 / 237

禅宗的修行方法 / 246

净土宗的修行方法 / 250

密宗的修行方法 / 256

生活中的修行方法 / 258

消灭贪嗔痴,勤修戒定慧 / 261

第一章 打开佛门

佛教说什么？

从佛教文化的本质上来讲，佛教并不是“阿公阿婆”那个意义上的宗教迷信，而是返观自鉴、自我修养的一门学问。所谓返观自鉴，就是回转过来，认清自己的“本来面目”。这个“本来面目”，就是“真实的自己”，也叫做“觉悟的彼岸”。正是因为这个“觉悟的彼岸”，需要回转过来，才能认识得清楚，所以，佛教里说“回头是岸”。这也就是说，回过头来，认清这个“真实的自我”，就是佛教里所说的“觉悟的彼岸”。在佛教看来，觉悟的彼岸，并不在遥远的地方，而是在每个人的当下。

在大多数人眼里，佛教只不过是“求求”“拜拜”的迷信行为。在佛教文化所说的那个世界里，既有受苦受难的芸芸众生，也有智慧

超然的诸佛菩萨；既有痛苦不堪的此岸世界，也有清净庄严的彼岸世界；既有沟通此岸世界与彼岸世界的方法，也有修行成佛的内在要素。从表面形式上来看，佛教文化不过如此。

佛教文化真是这样简单吗？如果是这样的话，那么，佛教文化为什么折服了那么多的仁人志士呢？为什么给中国文化带来了那么深刻的影响呢？汉代末期，佛教文化传到了中国。从那时起，佛教文化就深刻地影响着中国的仁人志士，因此，也影响着儒家文化与道家文化，使儒家文化与道家文化发生了一个文化质变。佛教文化的传入，使比较拘谨的儒家文化也具有了超然的特征，因此而产生了宋明理学。佛教文化的传入，使着相修炼的道教文化也具有了心性论的特征。由于佛教文化的影响，我国的文学、艺术，哲学、民俗等等，也都上升到了一个比较高的境界。由此可见，佛教文化是有着深刻的人文内涵与高远的人生境界的。

就本质上来说，佛教文化是关于我们的心灵世界的文化。就像古代名著《西游记》，它既有通俗易懂的表面意思，又有深奥玄妙的人文内涵。如果人们能够借助于佛教文化的宗教形式，达到了自我认识、自我修养的目的，达到了提升人生境界的目的，这样，也就实现了佛教文化的目的。离开了人的心性修养，佛教更无其他目的。

从本质上来讲，佛教文化不是向外追寻的，而是返观自鉴的。佛教里说“大地众生，皆有如来智慧德相”，与诸佛菩萨没有什么两样。这也就是说，人人都有一颗“本来清净的心”。这颗“本来清静

的心”，就是我们的“本来面目”，就是我们的“如来智慧德相”，就是我们的“主人公”。佛教文化的真正目的，就是要让我们认识这个“主人公”——认清我们自己。

我们的这个“主人公”，它是恒常存在的，它不会随着某一现象的产生而产生，也不会随着某一现象的消失而消失。譬如，我们的念头是生生灭灭的，然而，能够生出念头的那个“心”，它既不会随着前一个念头的过去而过去，也不会随着后一个念头的生起而生起。我们当下的每一个念头都是生灭的，都会成为过去，我们即使想把它留住，那也是留不住的。然而，我们的这个能够生出念头的“心”，却是不会过去的，我们即使想使它成为过去，也是不能成为过去的。相对于生生灭灭的念头来说，那个能够生出各种念头的“无相心体”，却是恒常不灭的。

我们的生生灭灭的念头，都是我们的无相心体生出来的，所以佛教里说，自性（无相心体）能生万法，自性是万法之本源。这个能生万法的“自性”，就是佛教里所说的“佛”。离开我们的心性，那是没有佛的。所以佛教里说，“即心即佛，离此心外，更无别佛”。这句话的意思是什么呢？这句话的意思是说，心就是佛，佛就是心，离开了这个“心”（本体论意义上的“心”），就没有佛。我们要想求佛，就应该回过头来，向自心求。我们要想见佛，就应该回过头来，向自心见。见到了佛，就是证悟了自心。

人人都有这个“心”，可是，又有谁能够识得这个“心”呢？所以

儒家说：“百姓日用而不知。”也就是说，人们时时刻刻都在运用这个“心”，然而，我们却不曾识得它。

佛教的最终目的，并不是要我们向外求佛，而是让我们如实地识得自心，如实地认识自我。可是，佛教里所说的这个“心”，到底又是指什么呢？它既不是指我们的“肉团心”，也不是指人们的“思想观念”，它说的是无相心体。谁能说出自心的形相呢？它到底是大的还是小的？它到底是方的还是圆的？它到底是青的还是黄的？它没有任何形相，所以，就叫做无相心体。我们的心理现象，以及我们面对着的客观现象，都是有形相的，都是可以被我们以对象化的方式所觉察到的。我们能够以对象化的方式觉察到种种客观现象，譬如我们能够看到种种色相，我们能够领略种种声音等等。我们也能以对象化的方式觉察到种种主观想象，譬如我们能够知道我们的思想、情绪、意向等等。然而，我们却不能以对象化的方式觉察到我们的“心”。我们的耳朵，听不到我们的“心”；我们的鼻子，也嗅不到我们的“心”；我们的舌头，也尝不到我们的“心”；我们的手，也摸不到我们的“心”；乃至我们的思想，也想不到我们的“心”。我们为什么不能以对象化的方式觉察到我们的“心”呢？这是因为，我们的“心”“无有形相”，是不可以眼见、耳闻的。虽然我们不能以对象化的方式觉察到我们的“心”，我们的“心”却是一个真实的存在。若不然，这个“见闻觉知、起心动念”的又是什么呢？临济禅师说：大德，觅什么物？现今目前听法的无依道人，历历地分明，未曾欠少。尔

若欲得与祖佛不别，但如是见，不用疑误。^①

人人都有这个无相心体——听法的无依道人，然而，人们却未曾体证到它。我们错误地把六尘缘影——心理现象当成了“心”。其实，我们的心理现象，只是“心”的现象，不是“本源真性”这个意义上的“心”。为什么这样说呢？这是因为，我们的心理现象是生灭的，而我们的无相心体是不生不灭的。譬如，我们欢喜的时候，就不会有烦恼。同样，我们烦恼的时候，也不会有欢喜。欢喜与烦恼，这两种心理现象是交替出现的，也是“此生彼灭，彼生此灭”的。我们的其他的心理现象，也都是这样生生灭灭的。然而，我们的“本源真性”这个意义上的“心”，却是不生不灭的。我们的欢喜，是这个本源真性生出来的，即使我们的烦恼，也是这个本源真性生出来的。我们的善念是这个本源真性生出来的，即使我们的恶念，也是这个本源真性生出来的。我们的一切心理现象，都是这个本源真性生出来的。乃至于是每一个人那个意义上的山河大地、草木丛林，也都是这个本源真性生出来的。

我们再来看看这个“不生不灭的无相心体”，它既不会随着欢喜的生灭而生灭，也不会随着烦恼的生灭而生灭；它既不会随着善念的生灭而生灭，也不会随着恶念的生灭而生灭。甚至可以说，我们的无相心体，也不会随着客观现象的生灭而生灭。我们的无相心

^① 《镇州临济慧照禅师语录》。《大正藏》47册，第0499页下。

体,它能够生出各种心理现象,而又不随着各种心理现象而生灭。我们的无相心体,它能够照见(眼见、耳闻、鼻嗅、舌尝、身触、意思)各种客观现象,又不随着各种客观现象而生灭。我们人人都有这个“无相心体”,不但释迦牟尼有这个“无相心体”,大地众生也都有这个“无相心体”。释迦牟尼的这个“无相心体”不比众生多一点,大地众生的这个“无相心体”也不比释迦牟尼少一点。本源真性这个意义上的“心”,它是在圣不增,在凡不减的,它是人人皆同、人人平等的。

我们人人都有这个无相心体,若不然的话,这个见色闻声的又是什么呢?这个起心动念的又是什么呢?这个见色闻声、起心动念的,正是我们的无相心体。我们人人都有这个“心”,然而,我们不曾如实地体证到它,所以佛教里说:“夜夜抱佛眠,朝朝还共起。起坐镇相随,语默同居止。”^①即使儒家,也是这样说的:“道也者,不可须臾而离也,可离非道也。”^②在我们的日常生活中,不可须臾而离的,并不是我们眼前的这些事物,也不是我们的某一思想。那么,这个“不可须臾而离”的,它到底是什么?这个“不可须臾而离”的,就是我们的无相心体。我们走遍天涯海角,也是出不了这个无相心体的。我们的思维想象,即使跨越了时间与空间,也是出不了这个无相心体的。就像佛家所说的:“无不从法界流,无不归还此法界。”这

① 《五灯会元》卷二,《双林善慧大士》。中华书局1984年版,第119页。

② 《中庸·第一》。

个法界,就是我们的无相心体。如果仔细体察,我们就会发现,一切心理现象与客观现象,都是在这个心灵世界里得以呈现的。禅宗有一个公案,也说明了这一道理。

黄檗禅师辞别南泉禅师。南泉禅师把黄檗禅师送到门口,然后,提起黄檗禅师穿的笠子,考验黄檗禅师说:长老身材这么大,你穿的笠子太小了。黄檗禅师说:这个笠子虽然小,然而,大千世界总在里面。^①

如果站在“心物二元论”的立场上来看,莫说“大千世界总在里面”,即使目前的山水,也是入不得黄檗笠子的。然而,若站在“无相心体论”的立场上来看,觉性心光,遍照十方,森罗万相,尽纳无余,也可以叫做“大千世界总在里面”。

若就某一具体的事物来说,任何一种事物,都不是“不可须臾而离”的。就客观事物来说,客观事物的每一个存在状态,也是不一样的,它的每一刹那,都在不断地生起,同时,也在不断地灭去。可见,客观事物,不是“不可须臾而离”的。再看一看人们的心理现象,每一个念头,每一个心态,它的每一刹那,也是在不断地生起,同时,也在不断地灭去的。可见,主观事物,也不是“不可须臾而离”的。

我们虽然不能用眼睛看到我们的无相心体,也不能用耳朵听到我们的无相心体,然而,这个无相心体是一个真实的存在,并且是永

① 《景德传灯录》卷九。《大正藏》51册,第0266页上。为了方便阅读,本书中的部分古籍引文译作白话,以下不再出注。

远在我们的当下的，看东西的是它，听声音的是它，言语动作的是它，举手投足的也是它。它能够“须臾而离”吗？它是不能够“须臾而离”的。如果离开了它，我们用什么来看东西呢？我们又用什么来听声音呢？我们又用什么来想问题呢？它正是我们的“不可须臾而离”的。我们欢喜的时候，是这个“心”的作用。我们烦恼的时候，也是这个“心”的作用。乃至不喜不恼，心平气和，也是这个“心”的作用，也是这个“心”的现象。我们的无相心体，是见色闻声、举手投足的主人公，是一切心理现象的本源。

由于我们不曾领悟到这个无相心体，所以，一味地向外追逐虚幻的现象，把自己纠缠于虚幻的现象之中，被虚幻的现象所缠绕，不得解脱。所以，佛教提出了这样一个重要概念，那就是“智慧解脱”。智慧，也就是“看透”“看破”的意思。解脱，也就是不受幻相的缠缚。对于这个“解脱”，人们也是有很多误解的。人们认为，解脱某事，就是离开某事。譬如有的人，他要解脱世间的名利，因此，他就放弃名利，回避名利。他以为这样就是解脱了名利。佛教里所说的解脱，却不是这样的。佛教里所说的“解脱”，是一种“即世而超然，超然而即世”的人生智慧。佛家以为，在世间而超然于世间，超然于世间而又在世间，这种“即世而超然，超然而即世”的人生智慧，就是佛家所说的般若智慧，就是佛家所说的智慧解脱。

人们未曾体证到这个无相心体，即使现代的科学心理学，也未曾涉及这个“无相心体”。现代的科学心理学所研究的，只是“心的

现象”，而是不是“心的本体”。我不止一次地问过一些心理学工作者：心是什么？面对着这一问题，他们大都茫然无措。为什么会这样呢？这是因为，心理学工作者知道，任何一种心理现象，都不是真正意义上的那个“心”。为什么说任何一种心理现象都不是真正意义上的那个“心”呢？这是因为，一切心理现象都是生灭的。过去的心理现象都已经消失，然而，我们的无相心体未曾消失，它恒常寂照，生生不息。

正确地认识我们自己，如实地体证我们自己，这是佛教的真正目的。我们自己——这个“真实的自我”，它不是我们的任何一种心理现象，也不是我们面对的任何一种客观现象。我们的这个“主人公”——真实的自我，他不来也不去，不生也不灭。就像一所宾馆里的主人，他是常住的，他是不来也不去的。然而，宾馆里的客人，却是不常住的，他是有来有往的。所以说，常住是主人，往来的客人。以此而观之，我们就会发现，我们的心理现象与客观现象，都不是常住的，都是有来有往的，都是有生有灭的，所以，佛教里就把这些来往生灭的现象叫做客尘。而把这个不来也不去的本源真心，叫做主人。佛教的目的，就是要让人们识得这个“主人公”，识得这个“真实的自己”，并不是让人们向外求佛。佛教里有一首偈说得很好：“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。人人有个灵宝塔，好向灵山塔下修。”可见，佛教是返观自鉴的学问，佛教是自我修养的学问。