

# 禅外说禅

张中行 / 著

中华书局



佛教，教义或佛理，来源于对人生（或世间）有某种看法，对人生问题有某种解决办法。因此，说禅，说佛教，有如寻长江、黄河的源头，不能不由人生说起。



# 禅 外 说 禅

---

张中行 / 著

中  
华  
书  
局

**图书在版编目(CIP)数据**

禅外说禅/张中行著. -北京:中华书局,2006

ISBN 7-101-04982-6

I. 禅… II. 张… III. 禅宗-通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153616 号

---

**书 名** 禅外说禅

**著 者** 张中行

**责任编辑** 樊玉兰

**出版发行** 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail:zhbc@zhbc.com.cn

**印 刷** 北京未来科学技术研究有限责任公司印刷厂

**版 次** 2006 年 3 月北京第 1 版

2006 年 3 月北京第 1 次印刷

**规 格** 开本/640×960 毫米 1/16

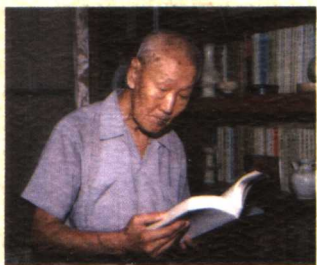
、 印张 22½ 插页 4 字数 265 千字

**印 数** 1-8000 册

**国际书号** ISBN 7-101-04982-6/B·424

**定 价** 32.00 元

---



张中行，原名张璠，字仲衡。后以名字难认，改今名。1909年1月生于河北香河一农家。1929年毕业于通县师范，1935年毕业于北京大学中国语言文学系。先后任教于中学和大学。建国后就职于人民教育出版社，从事编辑工作至今。先生涉猎广泛，博闻强记，遍及文史、古典、佛学、哲学诸多领域，人称“杂家”。自觉较专者为语文、中国古典和人生哲学。晚年为文，以“忠于写作，不宜写者不写，写则以真面目对人”为信条。自20世纪80年代始，十馀年间，相继有《负暄琐话》《负暄续话》《负暄三话》《禅外说禅》《文言津逮》《文言和白话》《作文杂谈》《文言常识》《顺生论》《说梦楼谈屑》《流年碎影》《说梦草》《散简集存》等著作行世。其中或记旧人旧事，或谈学论理，或探究人生……钩玄提要，百炼工纯，以其见识之深邃，文笔之独特，受到海内外广泛关注。



张中行先生 1998 年冬于华严北里





图版一 灵山香堂遗址（在印度王舍城外）



图版二 石雕释迦牟尼  
禅定像（在巴基斯坦白沙瓦  
博物馆）



图版三 石刻菩提达磨像  
（在西安碑林）



图版四 六祖慧能铜像（北宋初铸，在广州六榕寺）



图版五 杭州灵隐寺



南宗頓教宗上大宗摩訶般若波羅蜜經

六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經卷

摩訶般若

戒弘法弟子法海集記

惠能大師於大梵寺講堂中果高座說摩訶

般若波羅蜜法受無相戒其時座下僧尼道俗三餘人

州刺史等及諸官寮手餘人儒士餘人同請大師說摩

訶般若波羅蜜法判史遂令州人僧法海集記流行後

本與本有者承此果言如相傳授有所於約以約京

承說此壇經能大師言善識淨心念摩訶般若波羅蜜

法大師不語自心淨神冥了言善知識淨德惠能惠

能本官道陽者降惠流而新州百姓惠能幼小時早亡

老母孤遺移來海縣奉質之於市買柴息有一客買柴

奉領惠能至於官店忘持柴去惠能得錢却向門前

惠能香讀金剛經惠能爾心名便悟乃問客曰從何處

來其錢與客答曰於新州黃花惠能湯墓山札

六祖大師法寶壇經

行由第一

時大師至寶林韶州韋刺史紹興官僚入山請  
師出於城中大梵寺講堂為眾開緣說法師升  
座次刺史官僚三十餘人儒宗學士三十餘人  
僧尼道俗一千餘人同時作禮願聞法要大師  
告眾曰善知識菩提自性本來清淨但用此心  
直了成佛善知識且聽惠能行由得法事意惠  
能嚴父本貫范陽左降流于嶺南作新州百姓

此身不幸父又早亡老母孤遺移來南海艱辛  
貧乏於市賣柴時有一客買柴使令送至客店  
客收去惠能得錢却出門外見一客誦經惠能  
一聞經語心即開悟遂問客誦何經客曰金剛  
經復問從何所來持此經典客云我從新州黃  
梅縣東禪寺來其寺是五祖忍大師在彼主化  
門人一千有餘我到彼中禮拜聽受此經大師  
常勸僧俗但持金剛經即自見性直了成佛惠  
能聞說宿昔有緣乃蒙一客取銀十兩與惠能

图版七 明北藏本《六祖坛经》书影

目  
录

第一章 弁言	
1.1.1 缘起(一)	1
1.1.2 缘起(二)	5
1.2 禅内禅外	6
1.2.1 在外有自由	6
1.2.2 著史只能在外	7

1.2.3	易解的路	8
1.3	史料问题	8
1.4	也是揣龠	10
<b>第二章 观照人生</b>		
2.1	宇宙和人生	13
2.2	人生问题	15
2.2.1	目的难证	15
2.2.2	义务和善念	16
2.2.3	快乐与众乐主义	17
2.2.4	欲的满足	18
2.2.5	粗略认识	20
2.3	人生之道	20
2.3.1	勤勉的路	21
2.3.2	倦怠的路	22
2.3.3	以逆为顺	24
2.3.4	道的同异	25
<b>第三章 佛法通义</b>		
3.1	章题释义	27
3.2.1	内容过多	28
3.2.2	内容过专	28
3.2.3	内容过繁	30
3.3	教外说	30
3.4	佛法要点	31
3.4.1	生死事大	32
3.4.2	人生是苦	33
3.4.3	四圣谛	34

3.4.4	无常	37
3.4.5	五蕴皆空	38
3.4.6	万法唯识	39
3.4.7	十二因缘	40
3.4.8	戒定慧	41
3.4.9	解脱	45
3.4.10	慈悲喜舍	46
3.4.11	神通和福报	47
3.4.12	门外管窥	48

#### 第四章 中土佛教

4.1	源流说略	50
4.2	前期佛教	51
4.2.1	汉	51
4.2.2	三国西晋	53
4.3	中期佛教	54
4.3.1	东晋、南北朝(一)	54
4.3.2	南北朝(二)	56
4.3.3	隋	59
4.3.4	唐	60
4.4	后期佛教	62
4.4.1	五代十国	62
4.4.2	宋(附说辽金)	63
4.4.3	元	64
4.4.4	明	65
4.4.5	清	67
4.5	宗派	68
4.5.1	三论宗	69

4.5.2	法相宗	70
4.5.3	律宗	71
4.5.4	净土宗	72
4.5.5	密宗	73
4.5.6	天台宗	74
4.5.7	华严宗	76
4.6	影响	77
4.6.1	生活方面	78
4.6.2	学术方面	78
4.6.3	文学艺术方面	79
4.7	旁观语	80

## 第五章 禅宗史略

5.1.1	禅的泛义	84
5.1.2	早期禅法	85
5.1.3	北地禅法	86
5.2	立宗因缘	87
5.3	渊源传说	93
5.3.1	灵山一会	93
5.3.2	西天二十八祖	95
5.4	中土统系	96
5.4.1	初祖菩提达磨	96
5.4.2	楞伽宗	98
5.4.3	二祖慧可	101
5.4.4	三祖僧璨	102
5.4.5	四祖道信	103
5.4.6	五祖弘忍	104
5.4.7	旁出法嗣	105



5.5	南宗顿教	107
5.5.1	六祖慧能	108
5.5.2	六祖坛经	113
5.5.3	高足举要	114
5.5.4	下传弟子举要	120
5.6	立宗分派	128
5.6.1	沩仰宗	130
5.6.2	临济宗	131
5.6.3	曹洞宗	132
5.6.4	云门宗	134
5.6.5	法眼宗	135
5.6.6	杨歧派	136
5.6.7	黄龙派	136
5.7	后期情况	137

## 第六章 禅悟的所求

6.1	难言也	140
6.2.1	门外寻源	144
6.2.2	出世间	146
6.2.3	证实相	148
6.2.4	明自性	149
6.2.5	自由无碍	152
6.2.6	概观	154
6.3	向自然挑战	161

## 第七章 渐与顿

7.1	通往禅悟的路	162
7.2.1	渐修	164

7.2.2	达磨以前的渐修	167
7.2.3	楞伽宗的渐修	168
7.2.4	南宗与渐修	171
7.3.1	所谓顿	174
7.3.2	顿的底细	180
7.3.3	顿的果实	181
7.3.4	顿的得失	185

## 第八章 师徒之间

8.1	自了与度人	187
8.2	致知的老路	190
8.3	求顿悟的新路	193
8.3.1	授受的各种形式	196
8.3.2	宗风和家风	203
8.3.3	一些新程式	204
8.3.4	破执与传心	208
8.3.5	破和传的可能性	212
8.3.6	旦暮遇之	216

## 第九章 机锋公案

9.1.1	机锋和公案	219
9.1.2	设想的威力	220
9.1.3	旧的义解	222
9.1.4	可解的程度	228
9.2.1	机锋语的路数	232
9.2.2	有理和无理	241
9.3	多种动作的意义	245
9.4	效果的限度	248

## 第十章 禅悦和禅风

- |        |        |     |
|--------|--------|-----|
| 10.1   | 得道和望道  | 250 |
| 10.2   | 一种安乐   | 251 |
| 10.2.1 | 不改其乐   | 254 |
| 10.2.2 | 另一种面目  | 256 |
| 10.2.3 | 世事浮云   | 257 |
| 10.2.4 | 奇言异行   | 259 |
| 10.2.5 | 自由无碍   | 260 |
| 10.2.6 | 小机大用   | 261 |
| 10.2.7 | 禅境中往还  | 263 |
| 10.3   | 几句附加的话 | 264 |

## 第十一章 理想与实际

- |        |          |     |
|--------|----------|-----|
| 11.1   | 理想与实际有距离 | 267 |
| 11.1.1 | 禅与教      | 268 |
| 11.1.2 | 顿悟与惯熟    | 270 |
| 11.1.3 | 出世与家常    | 271 |
| 11.1.4 | 守身与随顺    | 272 |
| 11.1.5 | 新思与旧意    | 274 |
| 11.1.6 | 深度广度问题   | 275 |
| 11.2   | 补说       | 276 |

## 第十二章 可无的赘疣

- |        |       |     |
|--------|-------|-----|
| 12.1   | 应务本   | 278 |
| 12.2.1 | 生有异相  | 280 |
| 12.2.2 | 各种神通  | 281 |
| 12.2.3 | 超常的尊崇 | 283 |
| 12.2.4 | 预知死期  | 284 |

12.3	顺应世俗	285
12.3.1	近权贵	286
12.3.2	念故旧	289
12.3.3	重诗文	291
12.3.4	防微杜渐	294

### 第十三章 禅的影响(上)

13.1	关于影响	295
13.2	道学	297
13.2.1	李翱复性	298
13.2.2	程朱理学	300
13.2.3	陆王心学	302
13.2.4	语录体	304
13.3	诗学	307
13.3.1	司空图诗品	309
13.3.2	诗与禅	311
13.3.3	沧浪诗话	313
13.3.4	神韵说	315

### 第十四章 禅的影响(下)

14.1	立身处世	319
14.2.1	近禅与逃禅	320
14.2.2	正心修己	322
14.2.3	脱略世事	325
14.2.4	处逆如顺	326
14.2.5	山林气	327
14.3.1	禅意诗	329
14.3.2	禅意画	333