

探寻生命的真实

张尚德 主持
黄高正 记录

——
静坐散记

四川出版集团
巴蜀书社

贵州大学中国文化书院学术文库

探寻生命的真实

张尚德 主持
黄高正 记录

——静坐散记

四川出版集团
巴蜀书社

图书在版编目(CIP)数据

探寻生命的真实——静坐散记 / 张尚德著. —成都:巴蜀书社, 2009. 6

ISBN 978-7-80752-368-0

I. 探… II. 张… III. 禅宗—人生哲学—通俗读物
IV. B946.5—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 079242 号

探寻生命的真实——静坐散记 张尚德主持 黄高正记录

选题策划	何 锐
责任编辑	
出 版	四川出版集团巴蜀书社 成都市槐树街 2 号 邮编 610031 总编室电话:(028)86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销	新华书店
印 刷	四川机投印务有限公司 电话:(028)87487333
版 次	2009 年 6 月第 1 版
印 次	2009 年 6 月第 1 次印刷
成品尺寸	140mm×203mm
印 张	8.375
字 数	168 千
书 号	ISBN 978-7-80752-368-0
定 价	22.00 元

本书如有印装质量问题,请与工厂调换

序

张新民

《探寻生命的真实》一书，乃张公尚德先生于湘潭道南书院主持七日禅修，一时蕴识含灵之士云集，皆以禅定力，服智慧药，成为一大传法因缘盛事，授业弟子黄君高正博士辞去格林威治大学教授任职，掩关潜修，费时月余，依据录音如实记录之语汇也。先生早年曾就读台湾大学哲学系，师事殷海光、方东美、陈康诸名宿，覃思探问，孜孜勤学，晚年尝撰回忆之文，以为浸淫既久，沾溉颇深，熏习甚重，影响终生，实为日后契入形上本体之增上善缘。同时又与禅门巨擘南公怀瑾交往，徘徊于哲学与宗门之间，备尝人生艰难，饱览世事沧桑，力求超拔于其间，而又回馈于社会，从未放弃修行内证之工夫，最终于四十八岁大获证悟，得千圣不传之心印。证境中只觉虚空须弥粉碎，大地平沉，有如脱胎换骨，死而后生，可谓经历千径万蹊，最终收拾行装回家。又因悟道之因缘，实多有赖南公接引之力，故终生视其为法身之师，如来藏真性证入之引领者，拳拳服膺，执礼颇恭。盖若无明师指路，缺少善知识助缘，又曷能超然百亿时劫，栖神一行三昧，永往常寂光之中，挺拔于无

生之界，安然乎不动之地耶？如欲进一步了解其人与学，则不妨继续绎读其早年译作《革命的剖析》、《自由的哲学》、《通往奴役之路》、《开放社会及其敌人》，以及自撰《从分析的命辞到综合的命辞》、《中国人是真的》、《到禅之路》、《禅的超越性》等著述，即可略窥其一生心路历程，皆在探求生命之奥义，人性之真实，存在之缘由，生死之究竟，永恒之大道，最终辄斩藤除葛，去障解缚，一路破五关斩六将，骑赤兔马追风驰骋，往来于天上地下人间，冥游乎寥廓清寂境域，与绝对之真善美无别无二，法报化三身完全合一，慧发天真，智出圆明，非特见证肉身本可成道，亦足以说明无位真人如何能自由出入于面目乎？

禅宗一门，自达摩东来，师徒授受，薪尽火传，皆单提直指，鼓励学者直契向上一路，洞达不二法性。自初祖一线单传，终演成二派五宗，大德高僧风起云涌，一时蔚成洋洋胜国。以心传心之宗风，始终绵延而未绝。灵山拈花宗旨，已成东土文明花果。惟降至晚近，禅风陵替，宗旨衰竭，故梁启超尝言：“震旦末法流行，数百年来，宗门之人，耽乐小乘，堕断常见，以为佛法皆清净而已，寂灭而已。岂知大乘之法，悲智双修，与孔子必仁且智之义，如两爪之相印。”（梁启超《谭嗣同传》）章太炎先生亦慨叹：“自清之季，佛法不在缁衣，而流入居士长者间。居士说佛法，得人则视苾刍为盛，不得则无绳格，也易入于奇衰。”（章太炎《支那内学院缘起》）盖国势日蹙，世风转移，虽在禅门，岂能例外！法久弊生，徒添络索，以质教文，或其时乎？宗门人物可称道

者，仅来果、月溪、圆瑛、虚云诸大师，尚能略承昔贤遗响，发扬先哲德范。而袁公焕仙、南公怀瑾师徒二人，则以居士身弘宣禅法，维系千年道脉于不坠，非仅大得教下精义，亦深契别传心印，兼融儒、道、医诸家，不失无上正等正觉微旨。先生既出南公门下，见地、功夫、行愿三者，皆可谓独步一时，由其一生行事观之，实可称为宗门得人，龙象重兴，可谓大法垂绝而气复振，世风衰变而道未丧也。至于文化慧命之维系，社会人心之振拔，人多已知之，则又不必详论矣。

先生尝创办达摩书院，卜址台湾苗栗，讲学多年，影响甚巨。凡识与不识，皆知其为人也，愿力宏大，器识恢广，气宇如王，胸襟若天，喜怒通四时，吉凶合鬼神，然又心超尘表，学穷化工，廓然无圣，志通玄邈，一如寒潭秋水，无物可方，飞鸟掠空，无迹可寻；其禅法焉，则理与行并重，教与宗兼顾，壁观境界之上，尚有悟入之宗旨，向上翻转之一着。而一旦有所契入，亦必符证经典，参照《楞伽》、《楞严》二经，以圣言量印心，扫荡一切边见，故非仅其行事颇似初祖，即禅风亦甚得其真义耳。

除长期习禅，深得宗门奥义之外，先生又精研唯识，擅长教理，以为唯识与禅法，实乃相辅相成，彼此依恃，而《楞伽》诸经，适可沟通二者。盖经典教言之说，皆如来心地法门，千种善巧，万种方便，皆不过证量工夫之示现，接引学人之津梁。而唯识与宗门，一显一密，一曲一直，本来即不一不异。谢灵运《石壁立招提精舍诗》：“禅室栖空观，讲学析妙理。”或略可方之，庶几近

之也。

先生长期精研中国文化，熟稔西方哲学，重视逻辑，强调经验，凡开示说法，均能融通儒释道三家，撷采西方哲学精义，世法出世法，信手拈来，皆可以入禅。其门庭设施，或圆而神，或方以智，或痛快自在，或辛辣舒展，或绵密高古，或平实厚质，或以简易救迂缓，或以迂缓救简易，或转俗归真，或回真向俗，悲智双资，自他俱利，有遮有表，有说有止，皆当机施教，无有定法，不拘成格，不住生死，不入涅槃，不落有无，不滞二边。其范围之广大，议论之宏通，既非时贤可比，更非同侪能追，可谓远祧达摩，近承南公，与历代祖师同一鼻孔出气，与古今大德把臂同行，与诸佛菩萨共游寂境。又借教引禅，假西方哲学入教。禅法为本，哲学为用，哲学虽非禅，亦可不离于禅，契时应机，随盘走珠，扩展禅法新境域，开拓宗门新气象。倘若谓其为维摩诘化现，傅大士再世，庞居士重来，亦绝非个人一时之溢美，乃诸多参修者诚服之谈也。

达摩之静坐壁观，实即定心澄止，默一起观，照理分明，亦称为禅观或止观，乃儒释道诸家之共法，证入形上法身之手段。儒家由定静安虑得契入明德境界，老子之“致虚寂，守笃静”，庄子之“坐忘”、“心斋”，释家之奢摩地，皆此之类也。而禅宗旨趣，尤重心法，虽非即是禅定，然亦不离禅定。盖戒定慧三学，定乃核心基础，入手实践之根本，其义之大，既能让戒体庄严，复能使智慧濂发，最终则成就无上正觉，契入菩提果海，即所谓明心见性，与道体合一者也。仰山禅师岂不早已

有言：“若不安禅静虑，到这里总须茫然。”则定与戒、慧，是一而非三矣。故古昔大德，或坐破七八个蒲团，或数十年胁不至席，必至工力深厚，念念定慧，刻刻清净，八风不动，雷霆不惊，一旦悟机现前，身心脱焉如忘，且悟复不见，忘亦不立，始可死而复生，无一不自在耳。而掩室闭关，静七专修，克期取证，仍不失为锻炼人才，培养龙象，最为重要妥适之法。历代宗门大德，皆无不乐用之矣。惟兹事言之易，行之艰，非具通天手眼，见行圆熟，悲心彻骨，接引多方者，何能堪此重任，主持如此大事耶！如若有之，则先生是也，大菩萨是也。

细读《探寻生命的真实》一书，即不难知道，先生之锻炼学人，接引造访，如驱耕夫之牛，夺饥人之食，胡来胡现，汉来汉现，杀活当机，啐啄同时，妙趣充溢，生机盎然。诚如黄龙南慧禅师所言：“摩尼在掌，随众色以分辉；宝月当空，逐千江而现影。”要在剿绝学人情根识锁，拔出本来心光性灵，回归法身清净本体。其用心辩器度人之苦，勘验助成悟缘之奇，谓为世出世间风范，人天共仰师表，当非过誉之言也。倘以凡庸妄情猜测，意识分别卜度，则与隔重壁而窥旻天，限寸心以量沧海，何有异乎哉！而百年禅风，历尽沧桑，始则天地闭，贤人隐，终则天地变，草木蕃，此亦为一大象征，非仅关涉禅门之重辉，亦文化复兴之一大幸事。而如来藏之愿力机用，更不可思议耳！至于闻法受熏，棒下聆益者，虽入道有深浅，受溉有大小，均无不善根萌动，本心引发，活机涌起，大欢喜现前，如释尊所言：“居静是快乐，知法是快乐，无嗔是快乐，悯生是快乐，无欲是快

乐，于世无贪着，调伏我慢者，是为最上乐”（《即兴自说·目真邻陀经》）而最上乐之境，若譬之为大海从鱼跃，长空任鸟飞，亦不为过也。惟各自受用，皆心上之事，如人饮水，冷暖自知。续凫截鹤，未可强齐也。

印心之《楞伽经》尝云：“佛语心为宗，无门为法门。”真禅修者，必离心意识参，绝圣凡路学，无途径可走，无痕迹可留，无枝叶可攀，无言语可状。故从达摩东渡以来，历代祖师说法，百般设施，万种方便，费煞悲情苦志，用尽心智精力，皆万不得已之事。而纵然说尽一切法，最终仍无一法可说，如大音之无声，必归于止默，始是真说法。盖直指心性之旨，曷关乎言詮？般若正智本自性源，焉能向外觅求？易言之，文字固然可通般若，如达观《石门文字禅序》所云：“禅如春也，文字则花也。春在于花，全花是春；花在于春，全春是花。而曰禅与文字有二乎哉？”然一旦明见本心，洞达法性，独步虚空，遨游法界，仍不妨弃之如糟粕，丢之如药渣。而先生开示说法之苦心，始不致枉负埋没耳！

自家宝物原来在，何劳语言费安排？禅门活法，勿关死语，更非思议中事。故进而言之，即《探寻生命的真实》一书，虽横说竖说，时见机锋，充满禅趣，别具妙谛，亦不过识得自家宝物之筏喻，援手度众之指符也。倘若执著语言知解，拖泥带水，受缚遭碍，堵塞悟门，遗忘本心，茅蓬性海，废弃躬行，则正好痛吃先生辣棒，听取霹雳一声大喝。而所谓禅七，亦非禅七，本无禅七，乃为禅七。盖刹那缘会，缘灭即散。过去不可留，未来不可逆，现在不可住，惟八识（阿赖耶）田中，可供其

熏染藏身，乃一真法界之事。解空不解离声色，似听孤猿月下啼。不缚于禅者，始真深于禅。反权合道，离指见月，妙入玄机，一切无事，于法自在，方是习禅正途。是耶非耶，非耶是耶，读者诸君，自可判识焉。

余学道未深，教观双乖，幻情妄想，头上安头，忘机弃时，罪过非浅。唯深知道不为免桀而存亡，性不以圣凡而增损，从此悬崖撒手，始可万事冰消。即所谓人法俱尽，取舍皆忘，冥契天道，活机无尽也。故不揣孤陋，摭拾剩义，略缀数言，聊以为序云。

二〇〇八年九月九日老旧谨识
于筑垣水心溪梦馆之晴山书屋

目
录

序/001

第一天 四月十五日(农历三月十日)/001

天地一气(炁)

念头

《黄帝内经》

本来如此

不可思议境界

第二天 四月十六日(农历三月十一日)/028

第三天 四月十七日(农历三月十二日)/029

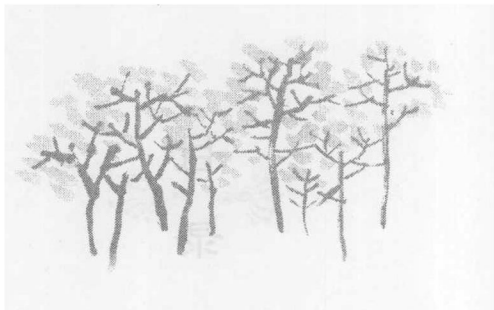
大哥大

不相应

将念头打死

人杰地灵

001



如何空念头？

达摩书院

达摩书院院旨

达摩书院继承的禅

小参报告一

烦恼、菩提与解脱

第四天 四月十八日(农历三月十三日)/068

归元

悟

放下

八指头陀

小参报告二

第五天 四月十九日(农历三月十四日)/110

阿陀那识甚深细

因果律与我思故我在



四月十五日

第一天

(农历三月十日)



时间：二零零八年四月十五日至二十一日

农历岁次戊子三月初十至十六日

地点：湖南湘潭道场

记录：黄高正

天地一气 (炁)

(静坐于上午十点开始，师致词)

师说：

各位朋友：

我们很难得在这里聚会，不是禅七，是我们大家在这里休息几天，我没有举行过禅七。有一次刘小姐在《人文精华》刊物登了一个禅七记录，她将七天静坐，称作禅七。所以这次是大家在这里休息几天，彼此交换过

去生活的心得。我们这个缘分很难得，是中国文化书院张院长发起的。因为我和贵州大学中国文化书院很有缘分。现在我们鼓掌，请张院长致开幕词（“静坐”也“开幕”，笑话也！）。

（大家鼓掌）

张院长：

我很惭愧，怎么敢致“开幕词”。大家能在一起共修，真的是多生因缘。老师非常慈悲，给我们修了这么好的一个道场，费了很多力气，花了很多精力，我们都很感恩。

我想报告一下，生命中的一个体验。我是怎么会来禅修的？我的禅修是从“参生死”开始。一九八八年，父亲去世，在同一个月，我的大哥又去世了。两三年以后，我的大姐，又因车祸死得很惨，一个很美丽的生命，被汽车冲到人行道上，当场轧死。人生无常，生命痛苦，人从哪里来，又到哪里去？这是一个很大的人生问题。所以当时参了一些话头，也开始静坐。我参的话头有“人从哪里来到哪里去？”、“万法归一，一归何处？”当时我也翻译了《华严经》、《法华经》，但可以说是一窍不通，什么也不懂。一九九七年在香港同老师在一起开会，老师那时候，声音洪亮得可说是“声震屋瓦”——仿佛房顶上的瓦片都要掉下来，给我一个很大的震撼，感觉人的存在会有纯阳之体显现。一九九九年老师到贵阳开会，我在台上讲王阳明悟道，讲四句教。下台以后，我到卫生间遇到老师，他说：

“你讲得很好，但是还差一点。王阳明在龙场悟道的

艰苦条件，你没有品尝过。”

后来我们在贵州师大有一个报告会，老师给学生们讲话，我在老师身边盘腿。他讲课时，一个生命的大流，一种强大的能量，从我头顶灌到脚。这事我从没跟人讲过，这是我第一次讲。在打坐的时候，也有一些体悟，比如：“人从哪里来，又到哪里去？”有一个很大的声音告诉我：“人从天地来，还向天地去。”神识升到无尽的高空，清楚地看到身体无声地散在大地上，但这还是“相”，所以我就追随老师从贵阳到成都、上峨眉山，又到湘潭、广州，一路上跟着老师参学，但还是有相。在机场临出发时，老师就讲：“你要破四相：‘无我相、无人相、无众生相、无寿者相。’”我就有了心得。

到了成都，老师说：“你回去吧。”我出了一身冷汗，好像也有所心得。有一次早餐时，老师问我：“这个是什么东西？”我回答：“这个不是什么东西。”之后，老师又立即叫我“张新民。”我大声说：“张新民在哪儿？没有一个张新民。”后来又到了老师的家乡——湘潭。老师给小学生讲课，唱了一首歌。那首歌好像在空气中飘荡，四处都弥漫着清香，天、地、人都凝然成为一体，自己也悄然化归为与它们没有分别的存在。一切的一切都是因缘，我得到很多体悟。总之，在生命中，有一个无常，还有一个寂然不动、不生不灭的“那个”。这要慢慢体悟、要参。

我也很惭愧，后来回到贵阳，我的功夫是退转的，进步始终很缓慢。但是我想，人生的终极，那个生命真实的存在，还有我们最高的本体是什么？那个干干净净、



清清楚楚、明明了了的的东西是什么？我想透过修行、透过我们长期的努力，我们是了解的。这就是禅。

后来我又跟老师打了几次禅七，体会到禅是真正自由的、活泼的境界。这就是禅的起用，形上本体的展开。我只讲这些，没有什么“开幕词”。这是我的一点体会，很多地方没讲清楚，怕耽误大家打坐的时间，以后有机会还会再讲。谢谢。

（大家鼓掌）

师说：

谢谢张院长。现在我给大家介绍我的老朋友李教授。他是湖南人，美国籍。三十多年前，我们在美国成立国际中国哲学会，彼此一见如故。他非常爱中国，对改革开放的精神文化推动非常有贡献，也可以说是当代非常重要的一位学者。我们现在请李教授说话。

（大家鼓掌）

李教授：

原来我想晚上讲，你又要我现在说（师说：闲话闲说，二十分钟），那我就闲话闲说。二十年了，当时我和尚德兄，在美国成立国际中国哲学会，我也是发起人之一。我们的老一辈，方东美和唐君毅先生，那时已经不在这个会上，参加这个会议的有成中英先生，现在还健在，我比他大几岁，尚德兄那时从台湾远道而去。想起很多往事，想到和尚德兄认识的那一段，今天晚上我会给大家念一首诗，是我写给他的，那首诗可以讲得多一点、亲近一点。

现在我要接着张院长所讲的和各位分享禅修。我学