



CHANSHUO



蔡志忠漫画

禪說

尊者的棒喝



生活·讀書·新知三联书店



目 录

从小我到无我

禅的象征式语言

禅说——尊者的棒喝

何谓「禅」？ 18

波浪的觉悟 19

杯茶禅理 20

悟道的结果 21

以心传心 21

把握现时 26

迦叶刹竿 27

渡女过河 28

天堂之门 29

呆头大官 30

我不入地狱 31

墨竹朱竹 32

生死有序 33

不语戒 34

一切皆空 35

佛在家中 36

释 圣严 5

郑石岩 14

盲人不知灯熄	54	知音人	53	施与受	52	将军的古玩	51	越急越慢	50	命运在自己手里	48	山谷之音	47	言过其行	46	物我对立	44	不识头衔	43	茶杯禅理	42	哑巴和鹦鹉	41	说是一物即不中	40	强盗的觉悟	39	迷途的学子	38	指月的喻语	37
--------	----	-----	----	-----	----	-------	----	------	----	---------	----	------	----	------	----	------	----	------	----	------	----	-------	----	---------	----	-------	----	-------	----	-------	----

贫与富	72	魔由心生	71	轻轻一拨扇	70	无剑之剑	69	死后何处去	68	违顺相争	67	山径不变	66	至人用心若镜	65	成佛成魔一念间	64	色即是空	63	因为我在	62	心中的大浪	59	过去现在未来	58	不为任何	57	一枝草一点露	56	值钱的东西	55
-----	----	------	----	-------	----	------	----	-------	----	------	----	------	----	--------	----	---------	----	------	----	------	----	-------	----	--------	----	------	----	--------	----	-------	----

不执着两边 73

不变应万变 74

天地同笑 76

禅不可说 77

云在青天水在瓶 78

好雪片片 79

赵州石桥 80

洗钵去 81

如何修行 82

柏树子成佛 83

多归于一 84

如何是赵州？ 85

赵州问赵州 86

庭前柏树子 87

代替不来 88

不持一物 89

吃茶去 90

德山宣鉴 91

临济义玄 95

投鞭断流 97

无依、无求 98

何谓生何谓死 99

俱胝一指禅 101

俱胝断指 105

香严上树 106

目标相同路不同 107

六根合一 108

视而不见 109

芥纳须弥 110

枯木禅 111

主人公 112

白发居士 113

平常心 114
 哪个不是精底？ 115
 木樨香自香 116
 高竹低竹 117
 无我无他 118
 我在 119
 镜清雨滴声 120
 不识「真我」 121
 空手而回 122
 阴雨两人行 123
 有和无 124
 随流去 125
 进退两难 126
 不如小丑 127
 丹霞烧佛 129
 心随境移 130

心境一如 131
 山花开似锦 132
 什么不是佛法？ 133
 抓住虚空 134
 火神求火 135
 眼前问即是道路 137
 寒时寒杀闹黎 138
 尼姑变和尚 139
 麻三斤 140
 牛过窗棂 142
 做自己的主人公 143
 一朝风月 144
 蛇的两头 146
 青蛙的独白 148
 蜘蛛之丝 150
 罗生门 154

释 圣严

从小我到无我

——蔡志忠先生漫画《禅说》代序

一、禅是什么

首先我想告诉你的，禅不即是知识，知识并不离开禅；禅不即是宗教，宗教的功效，可以从禅而获得；禅不是哲学，哲学却无法超越禅的领域；禅不是科学，科学重实际、重经验的精神，亦正是禅的要求。所以请你不要以好奇的心理来探索禅的内容，因为禅不是东方人带来的一桩新事物，自从有了空间和时间的以来，禅就普遍地存在于无穷大的空间与无限长的时间之中。

不过，在东方的佛教未传到西方社会之前，西方人不知道禅的存在，东方人来到西方所教的禅，事实上不是禅这个东西，只是由于二千五百年前，有一位出生在印度的王子名叫 Gautama Sakyami 的人，最初发现了禅，而开了悟，称为 Buddha 之后，告诉了我们认识禅的方法，这方法由印度传到中国，再传到日本。印度称它为 dhyana，中国的发音为 chan，日本的发音为 Zen，其实是一个东西。总之，禅是普遍而永恒的存在，它用不着任何人来传授，须要传授的，乃是如何亲自体验这个禅的方法而已。

有人把禅误解为一神秘经验，或以为可以透过禅的经验而获得超自然的能力。当然，从坐禅的修习过程中，可能使你在生理及心理的感觉上，产生种种奇异的现象，也能够从身心统一的练习之中，达到以心力来控制或转变外在事物的目的。这些被视为宗教奇迹的现象，不是学习坐禅的目的。因为这些现象，仅能给人一种好奇心和夸大狂的满足，不能解决人们现实生活中的问题。禅是从问题的根本着眼，不先从外在的社会环境及自然环境的征服着手，而是先从对于自我的彻底认识做起，当你认识了你的自我是什么的时候，也同时消失了你现在所以为的这个自我。这个自我观念的重新认识，我们称它为开悟，或者称为见性，这是为你彻底解决现实问题的开端。结果你会发现，你的个人与全体的现实，是一个整体，不应分割也不可分割的。你自己有缺陷，才看到环境有缺陷，好像一面凹凸不平的镜子，里面反映的影像，也都是扭曲了的，又像波浪起伏的水面上，反映出来的月亮，也是不完整、不宁静的样子。假如镜面是光滑平整的，水面是风平浪静的话，镜中的影像，水中的月亮，就会使你产生如诗如画的美感了。所以，从禅的立场看人类所感受的苦痛与不幸，主因不在我们所处这个地球环境的恶劣，不在人类社会的可怕，乃在于未能认识自我的本性。

所以，禅的方法不是指导我们逃避现实，更不是教我们学着澳洲的鸵鸟那样，把向敌人作警戒的视线，收回来，藏到泥土里去，就以为一切问题都解决了。因为禅不是自我催眠式的唯心论者。用禅的工夫可以消除自我，不但自私的小我可以消除，并且把哲学上被称为真理及本体的大我也要消除掉，那方是绝对的自由。因此，一个成功的禅者，不会觉得各种的责任是负担，也不会觉得生活的条件是对人们的压力。他只觉得永无止境地发挥生命的活力，是绝对自由的表征，所以禅的生活，必然是正常的并且是积极的，它是愉快的并且是开朗的。原因是，禅的修行，是给你源源不绝地提供方法，开发你智

慧的宝藏，开发越深，得到的智慧越高，到最后，全宇宙的智慧都为你所有，那时在你看来，包罗一切空间及时间，无一不在你的智慧观察范围之内；这时的智慧即成为绝对，既是绝对，便连智慧这个名词也用不着了。到这地步，使你追求名利权势的自我，或者逃避困苦艰险的自我，固然不见了，纵然是能使这自我消失的智慧，对你来说，也是不必要的观念了。

当然，一个修学坐禅的人，要想到达这个程度，从顿悟的观点上说，虽然极容易，在走向顿悟之门的历程之中，则必须先有一番努力。否则，修习的方法，岂不成了无用之物。

二、坐禅的三个阶段

目前，我在美国教的坐禅方法，共分三个阶段：

第一阶段 平衡身心的发展，达到身心的健康；对身体方面我们注重行、坐、站、卧的各种姿势的示范和纠正。同时教授行、坐、站、卧各种运动的健身方法，是综合印度的瑜伽及中国的导引，自成一套适合于坐禅健身并有助于坐禅功效的运动方法。所以，一个坐禅而有了若干效果的人，他的身体必然是健全并且能够忍苦耐劳的。对心理方面，我们注重人的烦躁、多疑、忧虑、恐惧、意志涣散等情绪的消除，使之建立自信、果断、乐观、宁静和稳定的情操。

一个好学生在，我们这里上了五课至十多课，就可完成第一阶段，而能得到如上的两项显著的效果。所以我们有一位学生在其报告中说：「我觉得打坐对我及另外好些人极有用处，我们无论由于职业性或习惯性，差不多每分每秒都在用脑的人，打坐确实是

很舒服、很需要的一种休息和调剂，即使没有更远大更重要的目标，仅仅这一点，打坐已经是一种值得的修行。

我给每一班学生上第一课的时候，总是要问他们每一个人，来学坐禅的目的是什么！希望在身体方面获得利益，抑是希望在心理方面求取帮助？大多数是为了在心理方面求帮助而来学禅。可见今日生活于美国社会中的人们，在现实环境的强烈刺激和挤压之下，神经过度紧张，有很多人的心理都失去了平衡，除了严重到要去请教精神科医生之外，他们就来学习坐禅。我有一位妇女学生，她是某一著名大学非常优秀的讲师，初次见我，便问我能不能帮她一个忙，替她解除紧张不安的情绪，我说这对于学习坐禅的人而言，乃是太容易的事了。结果她在上了课之后，便觉得坐禅对她的生活乃是一大恩惠。

这第一阶段的方法很简单，主要是使你放松全身的肌肉和神经，将注意力集中于你所学到的方法上，因为肌肉和神经的紧张，关系着你的头脑的活动，如何减轻你的脑部的负荷，是关键所在。当你的妄念及杂念渐渐减少之时，你的脑部就可渐渐地得到休息，脑部对于血液的需求量便越来越少，使有更多的血液，遍流全身。同时由于你脑部轻松的原故，全身的肌肉也放松了，因而血管放大，周身感到舒适，精神自然感到爽朗，头脑的反应也自然更为明快和轻松了。

如果仅为身心的平衡，而来学坐禅的人，学完第一阶段，大概就觉得够了。可是有很多的学生，经过了第一阶段，尚不够满足，有的学生根本也是为了第二阶段的目的而来。

第二阶段 从小我到大我：当在第一阶段的时候，仅能使你把混乱的心念，集中起来，练习注意力的集中之时，照样尚有其他杂念，在你的脑海中或多或少地时隐时现。在观念上，你的目的，是为了身心的健康，为了使自己练习坐禅而获得利益。所以，纯

粹是自我中心的阶段，谈不上哲学的理想和宗教的经验。到了第二阶段，便要使你从小我观念中解放出来。到了第二阶段，才是进入冥想（Meditation）的程度，在练习老师所教的修行方法之时，要把小我观念的范围扩大，大到与时间及空间等量齐观，小我融入于整个的宇宙之中，与宇宙合一，向内心看时，无限深远，向外界看时，无限广大。既然已与宇宙合而为一，自己的身心世界便不存在了，存在的是无限深远及无限广大的宇宙，自己不仅是宇宙的一小部分，乃即是宇宙的全体。

当你在坐禅时，得到如此的体验之后，你便能理解到哲学上所讲的理念或本体是什么了，现象的存在，又是什么了。因为，一切现象，是本体的浮面或表层。以肤浅的观点看起来，一切现象，虽然千差万别，各有不同的性质，实际上，现象的差异，并无碍于本体的完整。比如，我们所处的地球，虽无法计算其类别的动物、植物、矿物，或气体、液体、固体，不断地在生灭变异，这是地球的现象。若从地球之外的其他星球来看地球，它仅仅是一个物体而已。只要我们能有机会摆脱自我或主观观念的束缚，站到全体的客观立场来观察一切现象，就会把对立和矛盾的观念打消。假如再将本体和现象，用一棵树来作比喻，树，无论大小，若从树叶或树枝的各个立场看，它们是有差别的，各叶与叶之间，各枝与枝之间，也会发生互相摩擦的现象，若从树的根干的立场看，不论是树的那一部分，无一不是统一的整体了。

在这第二阶段的过程中，能使你体验到，你不仅是孤立的个别存在，而是普遍地存在于深广无限的宇宙之中，你与环境之间的矛盾，不存在了，对于环境的不满、忿恨、喜爱、渴望，也即是排斥和追求等的心理，自然消失，你所感受到的，乃是宁静和充实，因为消除了自私的小我，能把一切人和一切物，都视为由我的本体所产生的现象，所以爱一切人和一切物，如同爱护小我一样，这就是一般大哲学家的心量了。

当然，一切伟大的宗教家，也必定曾经有过这第二阶段的体验，当他们从小我的领域中解脱出来之后，发觉自己的本体，即是全体宇宙的存在，自己与宇宙万物，无二无别，万物的现象是由他们的自体衍生出来。他们有责任爱护万物，也有权力支配万物，好像我们有责任爱护自己所生的子女，也有权力自由支配属于自己的财富一样。这就形成了神与万物之间的关系：把他们从冥想（Meditation）中体验到的宇宙本体，人格化而构成上帝的信仰；把上帝自爱这个大我的观念，具体化而构成救世主或神的使者的使命；把一切现象统一化而认作被创造及被救济的对象。结果，有些大宗教家，以为他们的灵的本质与神是相同的，由神的现实化而成为人，所以他们本身是救世主；有些宗教家，以为他们的灵的本质虽与神相同而不可分割，他们的肉体的现象，则为奉神之命而来世间传达神意的使者。

一般的哲学家或宗教家，到了第二阶段的顶峰，便会觉得他们的智慧是无限的，力量是无穷的，生命是永恒的了。但是，「我」的范围越大，自信心的程度也越强，强烈的自信心，实际上就是优越感和骄傲心的无限升级，所以称为大我，所以也并不等于已从烦恼中得到了彻底的解脱。

第三阶段 从大我到无我：人到了第二阶段的高峰之时，自觉到「我」的观念已不存在，但那仅是扬弃了自私自利的小我，并未能把本体的理念或者神的实在也否定掉，不论你称它为真理、唯一的神、最高的权威、不变的原则、乃至佛教所称的佛陀，如果你以为它是实有的话，那都不出乎大我的境界，均不出乎哲学及宗教的范围。

必须告诉你，到了第三阶段，才是禅的内容，禅是无法想像的，它不是一种观念，更不是—种感觉，不是可用任何抽象的理念或具体的事物来说明它的。冥想（Meditation）固然是普通的人通向禅之道路的应经过程，到了禅的门口，冥想的方法也用不上力了。正

像用各种交通工具，把你一程一程地转运到最后—一个地方，前面是一座高山的峭壁，这座峭壁，向上看不见其顶，向左右看，不见其边际。这时有一位曾经到过峭壁那边的人，向你指着峭壁说，禅的天地就在这座峭壁的那一面，通过峭壁你就进入禅境了。但是，他又告诉你，你别寄望用什么交通工具，飞越它，或者绕过它，或者穿透它，因为它是无限的本身，你不可能用任何方法通过它。

纵然是一位高明的禅师，把学生引到此处之时，也会觉得无能为力了，他虽是过来人，他却不能把你拉过去，正好像母亲饮食，不能使得她的不肯饮食的婴儿解除饥渴的道理一样。这时候，他唯一能够帮助你的地方，是告诉你，把你过去的一切经验、一切知识、一切你以为是可靠最伟大最实在的东西和观念，全部解除，连你要进入禅境的希望也得解除掉。正像你要进入一座特别神圣的建筑物之前，那个守门的人告诉你，但不准携带兵器，连所有的衣帽鞋袜也要脱下，不但要一丝不挂，连你的肉体 and 心灵也要全部解除了，方许你进去。因为禅是无我的天地，当你心中尚有一丝凭藉之物的时候，便无法与禅相应。所以禅是智者的领域，也是勇者的领域，若非智者，不能相信解除了一切的凭藉之后，尚有另一个境界会在你面前出现；若非勇者，要把自你有生以来，不论是思想的或知识的，精神的或物质的，所有一切，全部抛弃，是很难做到的。

也许你会问：要作如此大的牺牲，进入了禅境之后，又有什么益处呢？告诉你：当你存有问题之时，你是不能进去的，求取利益之心，不论为己或为人，都是有我的境界。中国禅宗的第六祖教人进入禅境的开悟方法，是「不思善，不思恶」，也就是把我与人、内与外、有与无、大与小、好与坏、烦恼与菩提、迷与悟、虚妄与真实、生死之苦与解脱之乐等等的对立的观念，全部打消了，禅境与悟境才会发生在你的生命之中，使你获得一个新的生命，这新生命是你本来就有而未曾发现过的。禅宗称它为父母未生

你之前的本来面目。这既不是肉体身心的小我，也不是宇宙世间的大我，乃是不受任何烦恼束缚困扰的彻底自由。要进入这样的禅门，并非易事，许多人学了数十年的禅，静坐了数十年，仍然不得其门而入。如果你的因缘成熟，或者遇到了高明的禅师，在他的悉心督促之下，进入禅门，也不困难，他会采用种种使你看来似乎违背常情常理的态度、动作、语言，作旁敲侧击的引导，使你很快地达成进门的目的。当这位禅师告诉你，你已进门的时候，你才发觉，禅是无门可入的，未入之前不见门在何处，进入之后，门也并不存在，否则便有内外之分及迷悟之别了，若有分别，仍不是禅。在第二阶段时，虽已觉得我是存在的，宇宙本体或最高的真理仍是存在的，虽然承认，一切差别的现象，不过是宇宙本体或最高的真理的衍生，内在的本体和外在的现象，仍是对立的，除非等到一切现象的差别全部消失而回归于真理或天国之时，才是绝对的和平及统一之外，当现象界还在活动着的时日，矛盾和忧患、痛苦与罪恶，仍是免不掉的，所以哲学家和宗教家，虽见到了本体的宁静，却无法驱除现象的混乱。

进入了禅境的人，所见的本体和现象，不是两样对立的东西，甚至也不能用同一只手的手背和手掌来作比喻。这因为现象的本身，就是本体那个东西，离开现象，并不另有本体可求，本体的实在，即在于现象的不实在之中；现象是变幻不已的，没有常态的，这就是真理。当你体验到了现象不是实在的东西之时，你便从现象造成的一切的人我、是非的观念，以及贪欲、忿恨、忧虑、猜慢等的烦恼心中得到解放。你不必追求宁静和清静，也不必厌恶烦恼与杂秽。你虽生活在现实的环境之中，任何环境，对你而言，无处不即是清静的佛土，未悟的人看你，你是平常的人，你看平常的人，则无一不与诸佛相同。你自觉你的自性与诸佛的自性一样，佛的自性普遍于时空，所以你会不期然而然地运用你的智能和财力，普施于一切处，一切时的一切众生。

这是我向你透露了一点进入了禅的悟境之后的心境，也是从小我而到无我的修行过程。不过，最初开悟而进入禅境的人，在禅境的历程上，尚在起步的阶段，好像一个从未喝过葡萄酒的人，初尝一口，他就知道葡萄酒的滋味是什么了，喝过之后，葡萄酒不会永远留在他的口中。禅的目的，不是教你浅尝一口即止，而是要你把整个生命与葡萄酒融合为一，乃至忘却了你或葡萄酒的存在为止。因此，初入禅境，不过是初尝一口无我的葡萄酒而已，尝到一口无我的滋味之后，还有多少路程要走？尚有怎样的景色可见？如有机会，下次再告诉你吧！

郑石岩

禅的象征式语言

——序蔡志忠的漫画书《尊者的棒喝——禅说》

禅学是一门生活的智慧与艺术，是教导人们真心投注于生活，以发挥人性光明面的传承。特别是生活在忙碌紧张的现代社会，禅确能在你的心理世界，洒下清凉的林荫，让自己品触到自由的欣喜和醒悟之后的自在。

禅不是知性的理解和观念上的接纳所能领会的。它必须透过生活上的体验，把感情与理智融合起来，让行动与思想一致，要真正从许多虚幻、贪执和成见中解脱出来。这就好像你必须走出屋子，才能享受春阳的温煦；踏着秋野落叶，方始听到秋声；张开自己的眼睛，才可能看到真实的景致。

禅也不是知性化的理念所能传递的。禅家常说「言语道断」，意思是说，光是用语言文字来讨论禅是行不通的。但是，中国禅宗的发展，却留下一叠叠浩瀚的公案，而这些公案又是不可思议的难懂，特别是公案中师生的对话，绝大部分不能用逻辑来了了解。

我越研究禅，越觉得古代禅师们用心之苦，他们知道系统的文字叙述，极易流于理论化和知性化，但是语言文字又是传递禅的智慧所不能没有的媒介！就在这矛盾之中，禅宗发展出一套特殊的语言——禅的象征式语言。他们不用逻辑而用象征，不用观念而用引喻，用体验而不用思考，用直观而不用分析，用统整的把握而不用疏离的思虑。这

就是公案的象征式语言。

象征式语言，虽然不能有系统的表达智慧，但事实上生活的本身并不受逻辑的约束，而是受热情与联想所支配，因此禅家选择了这种语言，用比喻，肢体动作，扬眉瞬目，棒、喝和图形等等来表达生活体验与心得，再透过老师的印证，而得到回馈。我想这就是禅家的经验性学习，这种学习是彻底的，是最能引导一个人脱胎换骨的教育方法。

我在教育的领域内研究的是「教学」，正因为象征式语言在教学上具有独特的功能，我经常留意是否能将它移植在教室或其他教学活动中运用，但还没有具体的收获。

最近，我的孩子买了好几本蔡志忠先生的漫画书，有《老子说》、《庄子说》、《列子说》等等，在课余时间很有兴致地阅读。虽然他们只是国小六年级和四年级的孩子，却能透过漫画领会圣哲们的智慧，似乎他们的言行也受到稍许潜移默化影响。我很高兴，也跟他们读起漫画来。

很久以来一直没有看漫画，拿起蔡先生的漫画书浏览的时候，总是勾起儿时看漫画书的天真和愉快。于是，我与孩子们一起看漫画，把古人智慧的低语，透过画中的想像，传达到家庭生活的欢乐声中。就这样，我们虽未与蔡先生谋面，却已有了神交的友谊。今年的七月，远流出版公司出版我的近著《禅悟与实现》，想不到封面竟是蔡先生的一幅漫画。我喜欢它，我们全家都喜欢它。于是，我对蔡志忠其人其画，就更有缘更有趣了。

最近，我偶然在时报周刊看到蔡先生的《禅说》漫画，蓦然惊醒梦中人一般，拍案叫绝地说：这不就是禅学的象征式语言吗？仔细观赏画中的人物和情境，线条简单，象征的神韵则极为突出，画中确能洋溢出清澈的禅趣。读起来有如置身其中，亲尝古代禅者的低语。蔡志忠的漫画就是一种象征式语言，用它来阐述禅理，也许是最贴切，最生

动不过了。

一个很平常的电话铃响了。对方传来客气清纯的声音：「郑先生，我就是蔡志忠……」就在短短的通话中，感觉上有如遇到老友一样的欢喜。虽然我们还没见过面，但为神交老友的新著写序，不但没有理由推辞，对我而言也是一件乐事。次日，我收到寄来的《禅说》底稿影本，利用教师节的假期，一页页，一幅幅地看下去，内容很贴切，很新颖，很让人深省。读完《禅说》，如入宝山，喜不胜收，也更了解漫画这种象征式语言的价值。

这本书就要出版了，我要为读者说些什么呢？套用禅师的警语说「不可说，不可说」。这坛子佳酿还是留着由读者亲尝，让品尝时的清新和口齿留香的余韵，原原本本归属于读者。



不立文字

教外別傳

直指人心

見性成佛



何谓「禅」？

一条小鱼向大鱼
问道：

我常听人
说起海的
事情，可是海
是什么？

你的周围
就是海
啊！

可是
我怎么
看不到
？

海在你里面，也在
你外面，你生于海
终归于海。
海包围着你，就
像你自己的身体。

庄子说：鱼相忘乎江湖，人相
忘乎道术。人活在禅海之中，但
却不知道禅是什么？想知道
什么是禅吗？请继续
看下去……



波浪的觉悟

我好痛苦啊，
别的浪那么
大，而我这么
小，有的浪境
遇很好，而我
又这么差……

因为你没有
看清你的
本来面目，
所以会有
痛苦。

我不是波
浪吗？那
我是什么？

波浪只是
你短暂的
现象，其
实你是水

当你认识清楚
你的本体是“水”的
时候，你就不会再
为波浪的形体所
迷惑，你就不
会痛苦。

我明白了！
我就是你，
你也是我，
你我为一个
大我。

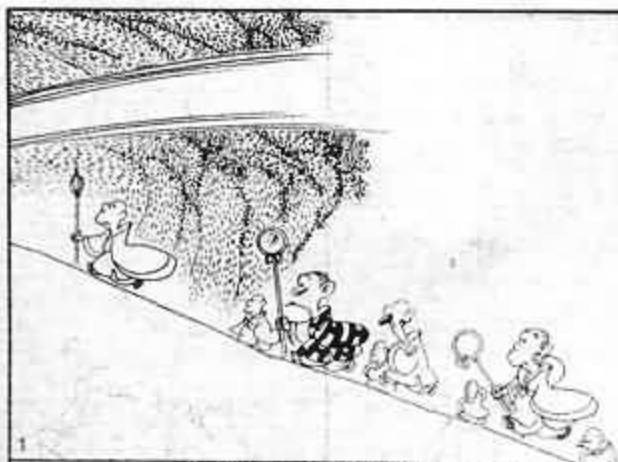
人会有痛苦是因为没有悟通
人的本来面目是什么……人很自私
以为自己是自己的，于是就跟别人
有所比较，于是就有痛苦！其实
人是大自然的一份子，想想……



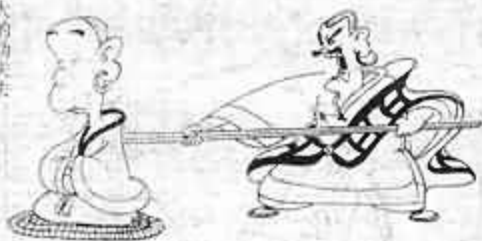
悟道的结果



自古以来，很多人离开了自己的
家园亲人，遁入佛门去参禅。



他们不惜费那么大的功夫去
钻研参究，究竟能得到什么呢？



般若波罗蜜多时，眼见五
色，听到音声，嗅到香气，尝到
味道，触到冷暖，这一切都是
因缘和合而生，本性是空。如
空相不生不灭，不垢不净，不
增不减。父行行，儿行行，
皆有因缘。法无因缘，乃是无
常。见无明，见乃是无常。



以这个问题去问了别的
禅师们，通常他们会回答说：

无



当人停止分别，妄
想和思维活动时，
禅，事二障当下消
息，内心充满安详
自然感，无处不通。

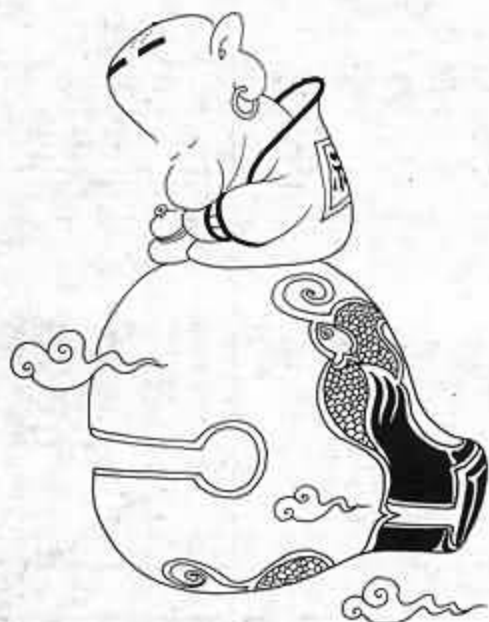


欲断绝烦恼妄想的根源而修行，不只是为了达至真空无想、无念、无心、无我的静寂中等境界，而是要求得日常不一样的生活行为中所体验到而滋生出来的妙智慧。

在那种境界中，全世界都在一望之中而没有对立，此即是超越了自己、他人和善恶之真实世界。「迷时三界有，悟后十方空」，但是，如何悟得「无」和「空」的境界呢？



尊者的棒喝
禅 说





佛祖釋尊在靈鷲山，
尊上高座準備說法。

以心傳心



忽然釋尊拿出一朵
花，眼現眾弟子的反
應，眾人都明白佛
祖的意思，而默然
不語。



只有摩訶迦叶尊者，
破顏微笑。

我悟道的方法是看透一切，包容一切，以喜悦的心去看清事物的本来面目。

这种微妙的法门是超越文字，超越数字理论的。



6

不能用逻辑思考而是要用体会才能了解烦恼的



7

刚才摩诃迦叶尊者已经领悟而起共鸣，所以我要将禅心传给他。



禅即是——不污染的宇宙真理和不污染的生命之心产生共鸣而有所领悟，并持续不污染之心而安然自得。





迦叶剃竿

世尊在灵山法会上，
将衣钵传给迦叶。



阿难问迦叶尊者说：

世尊传金襴
袈裟外，还
传了什么？



是。



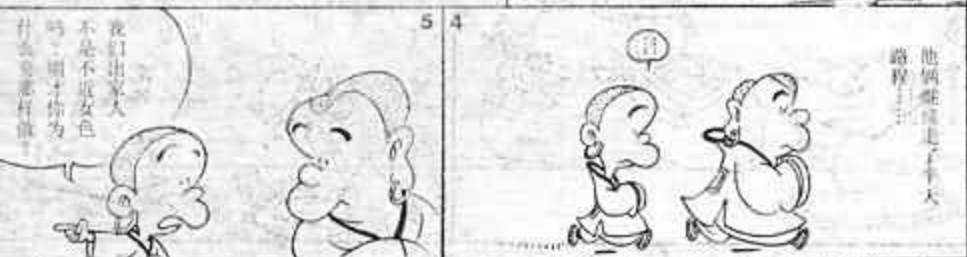
！阿难

天晚了，
去把寺前
剃竿收起
来。



平常心是道，不要
往虚无飘渺的世界去
找佛理，只要注意生活上的
细节，在生活上去体认
即可。









你天性聪敏，
能够学禅。



大愚和愚堂两位禅师奉邀去见一位
想学禅的大官。

呆头大官



听了两位
高见，我知
道该怎么
做了。



这呆头
虽居高位，
但对禅一窍
不通！



胡说！

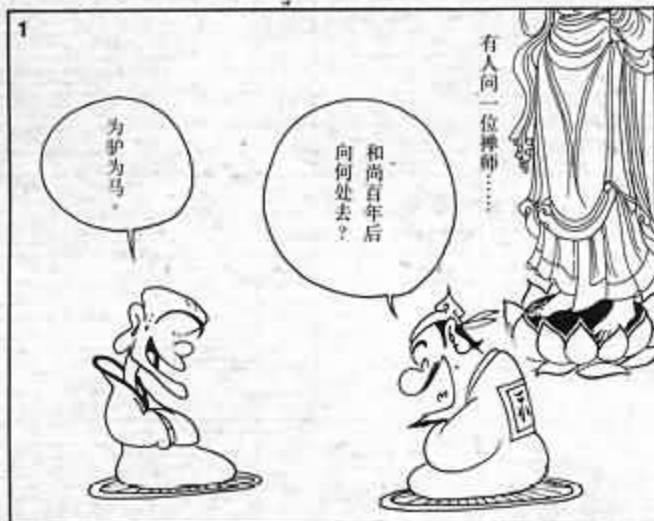


大愚不因为对象是
大官，而直指出真实，
结果受重用。
不受外相迷惑，心中没
有善恶二元的境地，才是
接近了禅。

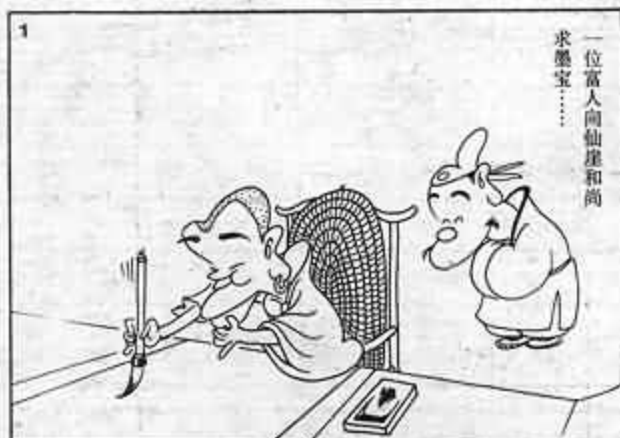


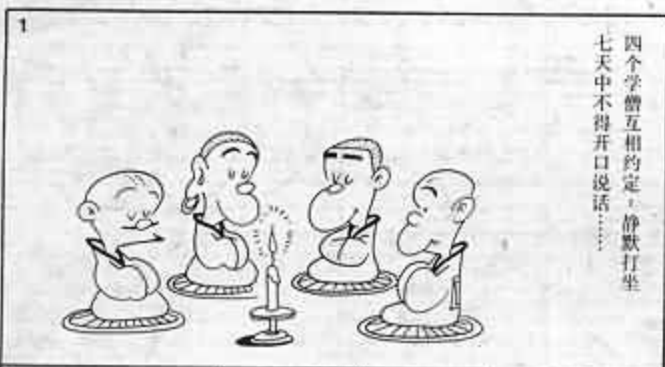
结果这位大官不但没有为愚堂建
庙，却给大愚造了一座，且跟他学禅。





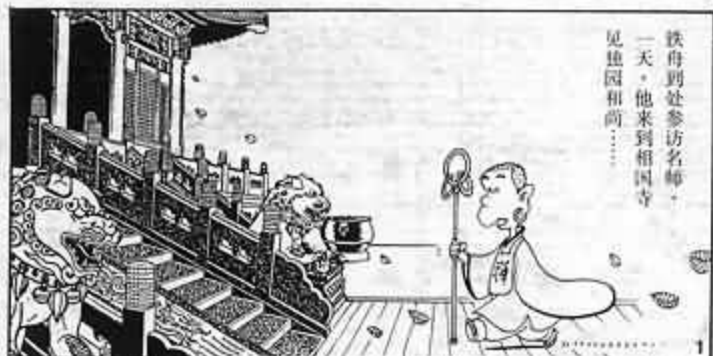






一切皆空

铁舟到处参访名师，
一天，他来到相国寺
见德和和尚……



为了表示他的悟境，他十分得意

心，佛以
及众生，三
者皆是空……



现象的真性
是空。无悟。
无迷。无圣。
无凡。无施。
无受。



唉呀！



您干吗
打我？



一切皆空。
哪儿来这
么大的脾气？



“无善无恶，不受苦麻，
‘一切皆空’。连这一句都不是
与外人道，铁舟拥有的不过
是口头禅罢了。”





指月的喻语

无尽藏尼向六祖慧能说：

我研读
涅槃经多
年，却仍有多
处不甚了解，还
请不吝指教。

我不识字！
请您把经文念出
声，或许在下可
以略解其中的
真理。

2

你连字都不
认得，如何能
了解其中的
真理？

3

而文字却
像您我的
手指。

真理是与文
字无关的，
真理像天上
的明月。

5 4

手指可以指出
明月的所在，但
手指却不是明月，
看月也不必定
透过手指，不
是吗？

语言、文字只是借用来
表达真理，只是帮你达到
悟境的舟车而已，误将文
字以为真理，不正像
误以为手指是月亮
一样可笑吗？

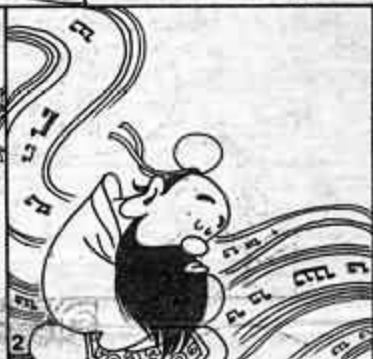
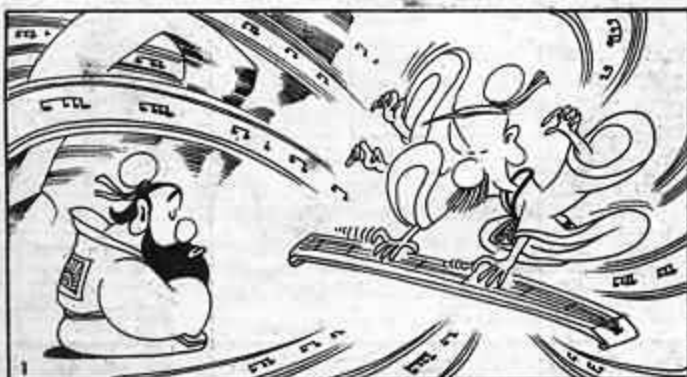
6

迷途的学子

盘庄和尚在
一次静修会中
对弟子讲道……







哑巴和鹦鹉

1
学僧问慈受说：

当一个人
感觉到而
说不出，他
像什么？



哑子吃
蜜。



当一个人并
没有感觉到
却谈得有声
有色，他像
什么？



4

你好！
你好！

鹦鹉叫人。

习禅要像哑子一样，心中有
所得，却不足与外人道。最忌像
鹦鹉一样，心中无所得，只在嘴巴上
乱说，而流于「口头禅」。







物我对立

有位军医，随着军队出征打仗，在战场上救治伤员……



1



每当他的病人方愈，即又投入战场继续作战，于是再次伤亡……



2

这种情况往复多次后，他终于崩溃了……



如果他的命中注定要死，又何必我来将他救活。如果我的医疗是存意义的，那么他为何又去战死了呢？



3

他不明白当军医
有何意义，心里
乱的无法继续行医……



5

于是他即到山上
找一位禅师。



6

跟随禅师几个月后……



7

终于他想通了问题，又再
次下山行医，他说：



8

因为我
就是医
生啊！



9

不把自己放到所接触的事
物中去，也不把事物和自我对
立，故无所谓主观，也无所谓
客观，无我无相而法相宛然，
才是智慧的领域。





山谷之音

有一位修行者，
到山中拜访禅师，
请教禅的入门。

2

你在这里
时，经过
山谷吧？

是的。

3

你可听见
山谷的声
音？

听到

5

那么，从听
到山谷声音
的地方进去
就是通往禅
门之径了。

花开有花开的好，
花谢有花谢的美，
能体会到周边各种情
况的美好，于是你将进入
禅的大门了。

命运在自己手里



1

古时候，有一位
将军率兵要与
实力比他强十倍
的敌人打仗。



带队前进的途中，他下马
向路边小庙朝拜祷告……



2

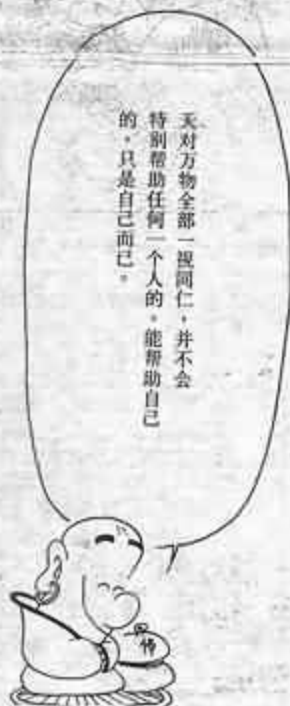
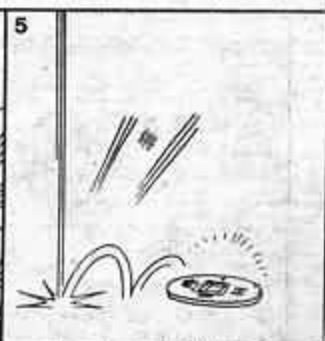
我们的命运操
在神的手里。



3

现在我掷
钱问卜。
如果正面朝
上表示我们
会赢，朝下
表示我们会
输。





越急越慢

1 有一位少年，到山上请一位异人传授剑法。

师父，假如我努力学习，需要多久才能学成？

也许十年吧。

3 家父年事渐高，我得服侍他。假如我更加努力学习，需要多久才能学成？

嗯，这样大概要二十年。

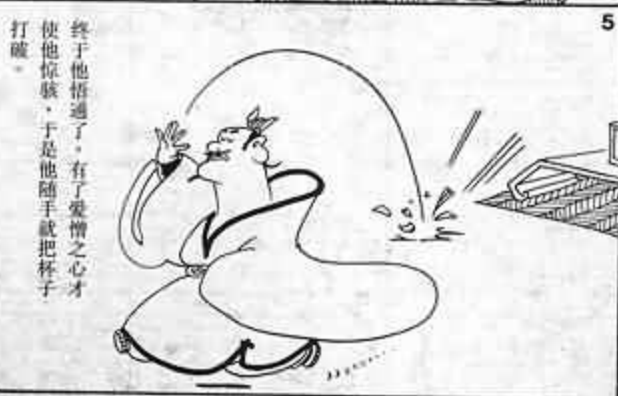
6 这样得跟我学七十年才能学成。

5 你先说十年而我在又三十年……我不惜任何劳苦，一定要在最短的时间内学成。

急功近利的人多半是欲速者不达，「平常心是道」正是这个道理。

将军的古玩

1
有一位将军，在家中把玩他所珍藏的古玩。



有了得失之志，
有了得失之心，
就有了悲欢喜乐。
应该要超越善恶，得失，
随缘即是福。





知音人

1
伯牙擅长鼓琴，锺子期善于听琴音。



2
每当伯牙弹高山之歌时……

好美哦！
像泰山一样高壮。



3
而当伯牙奏出流水之曲时……

好美哦！
像长江黄河一样悠长。



4
后来，锺子期病死了，伯牙也从此不再弹琴了。

5
他并把琴弦割断，自那以后，「断弦」便象征了知音的丧失。

知音难寻，知音人死了，伯牙虽然是活生生的一个人，其实只剩下半个。





值钱的东西

有一个小偷到良宽禅师的茅庐偷东西，结果发现没有一样值钱的东西。



你远道而来，
不该让你空手
而回，这件衣
服你带走吧。



可怜的家伙，
可惜我不
能把这美丽
的月亮也送
给他！



一般人只追求名利，
其实天地之间你拥有的
何其多？星、月、山、水，
一花一草都因你而在！





仪山禅师洗澡时，
因为水太热，叫弟子
用冷水冲凉一些……



不为任何



那个人站
在山上干
什么？

去看
他看
去问

1

你站在这
里等朋友
吗？

不是。

2

是站在这
里看风景
吗？

不是。

4

既然什么
都不是，
那么你
为什么站
在这里？

3

不是。

那么是
为了呼吸
新鲜空气

5

我只是
站在这
儿。

6

一般人都活在
“二元世界”里，于是就
有得失，“我”对象“
景色美——我愉快，
景色不美——我失望。





有一个人在荒
郊遇到一只老
虎……



过去
现在
未来



又有一只白鼠一只黑鼠正在上
面啃他枯藤……



他跑到一处悬崖，
双手攀着野藤，只见老虎仍在
下面张口怒吼……



不想过去，不想将来，
体验珍惜即刻，随缘
即是福。



于是他将草莓
送入口中……

味道好
美啊……



忽然他看见
一粒鲜美的草莓，

心中的大浪



有一位名叫大波的摔跤高手，他不但体格强壮，而且精于摔跤之道。

在私下较量时，他厉害非凡，连他的老师都不是他的对手。



1

但在正式比赛时，他却输得连他的徒弟都打不过……



3

于是，他只好到深山求教禅师。



4

你叫大波，那么你就想像自己是巨大的波浪，能横扫一切，吞掉一切的狂涛巨浪，而不是个怯懦的摔跤手。

你只需如此做，不久会成为全国最伟大的摔跤家，没有一个人可以打败你了。



5



6

于是大波就在寺里打坐，尝试把自己想像成巨浪。起初他笨手笨脚，且不久……



7



8

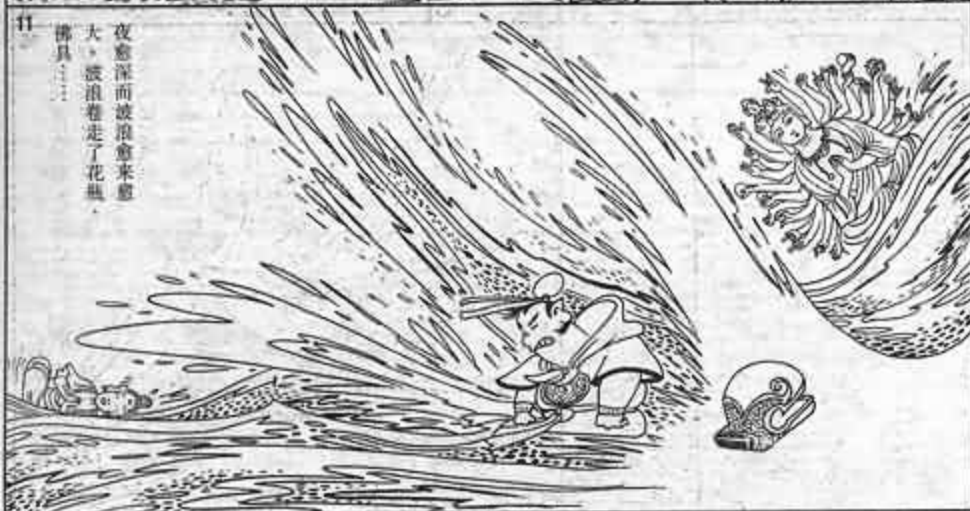
他对波浪愈来愈有感应了……



9



10



11

夜愈深而波浪愈来愈大，波浪卷走了花熊、佛具……



有位年纪很大的老和尚
在烈日下晒菜干……



因为我在



1

为什么还
要这么辛
苦在这里
工作？



六十八



你今年几
岁了？



2

因为我
在这里



但也不必
在太阳底
下工作啊。



5

因为太
阳在那
里。



6

天地日月恩泽万物，但却为而不
恃，功成而不居。人勤劳的工作而
不抱怨乃是与天地日月结合为一。



色即是空

1 益中和尚是个有名的画家……

请你画出「直指人心，见性成佛」这种境界的「心」

直指人心
见性成佛

好。

你干什么！

「见性成佛」的「性」是不是也能画出来瞧瞧

画好了！这就是「心」

你先拿出「性」来，我就替你画。

自性是一切具足，没有欠缺的。每个人的自性要靠自己去发现，因为没有别的路可以从外面通向我们的自性。

成佛成魔一念间

有一位绰号「哭婆」的老婆婆，
雨时哭，晴天她也哭……



1

老婆婆，你为
什么哭呢？

因为我有两
个女儿，大女儿
嫁给卖鞋的，小
女儿嫁给卖伞的。



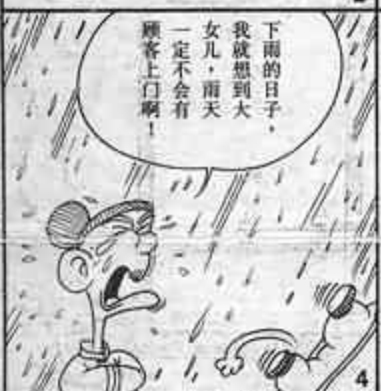
2

天气好的日子，
我就想到小女
儿的雨伞一定
卖不出去。



3

下雨的日子，
我就想到大
女儿，雨天
一定不会有
顾客上门啊！



4



你应晴天时想
到大女儿的店生
意会很好，雨天
时小女儿的伞一
定卖得好啊！
对啊！



5

从此，好哭
的婆婆再也
不哭了，无
论晴天雨天
总是笑嘻嘻
的。



6

「即心即佛」，一样事情的
发生，是喜？是忧？全在于
你是站在哪一个角度去
看「它」！



至人用心若镜



至人用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能虚而待物。

有一天晚上，大舍和尚一个人在方丈读书……

2



1

你是要东西，还是来索命的？

我想钱



3

你把这些拿去



4

等等



5

出去时，请把门关好，以防宵小进来



这强盗后来对人

我打家劫舍多年，从来没有过一次像这次那么使我大惊失色！



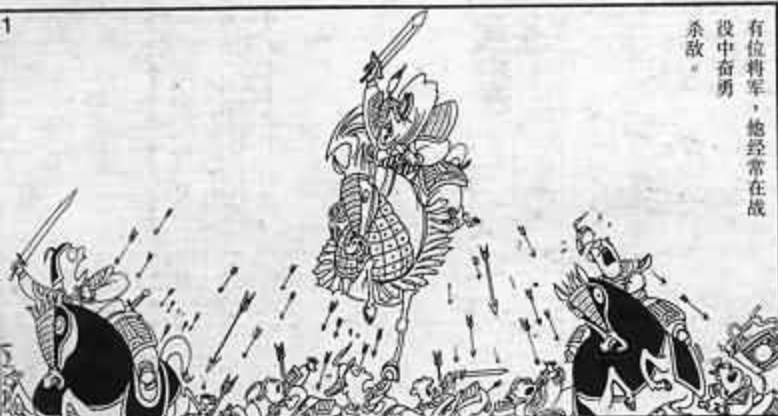
7

风来疏竹，风过而竹不留声；雁渡寒潭，雁去而潭不留影。事情来了以本性对应，过去了心随空。



6

1



有位将军，她经常
役中奋勇
杀敌。

山径不变



2

他年老时，因感于
世事变化无常而通
入佛门。



3



4

常有人问他
为何改变，
他回答说：



5

山和山径是千万不变，
变的是我的心。

至人用心若镜，不将不迎，应
而不藏。所以应做到当将军时
当将军，做和尚时做和尚。



违顺相争
是为心病

慧春尼姑长得很美，在一个禅会中有一个和尚偷偷地爱上她……



2

第二天，禅师说法既要，慧春站起来对着写信给她的和尚说：

还写了一封情书，要求一次私下的约会。



3

如果你真的那样爱我，现在就来拥抱我啊！

内心如夹缠着两种概念，就会因矛盾而破坏了内心的统一、安详。所以应该要当取即取、当舍即舍。



5

死后何处去



1

以禅而言，
此心即是
佛，对吗？



如果我说是，
你将以为你不会
而会，如果我说不
是，则我与
大家所熟知的事
实相违。



2

悟了的人死
时间什么地
方去？



3

不知



4

为何不知？



5

因为我
还没有死。



6



生时应以生的立场去享受生
的美妙，不必担心死后的世界
今天就以今天去过活，不必为明天忧
愁，明天自有明天的忧愁。



无剑之剑

1

有一个剑侠，
剑术非常高明，江湖中没有人能抵挡得住他的三尺青锋。

他晚年时，已达到神武不杀的境界，因此身边从不佩剑。



2

师父说，
全身无挂，
不佩剑，
才是真正的剑。

我好象试
试他如何。

杀！



4



5

嘻嘻嘻嘻



6

行到水穷处，
坐看云起时。
心如明镜台，
面对世事无挂牵。
变化自如，
任在胸中，
随应对方，
物我两忘。



轻轻一拨扇
炉火又起焰

大慧果禅师在山林里修行，有位退役将军有意追随和尚出家……

等我将自身
的坏习惯除尽，
再来追随师父。

好。



1

师父，我
已经除却心
头心，特来
参喜禅。

缘何起得
早，妻与
他人眠。

2

3

何方僧秃子，
焉敢乱开
言？

出家还早得
很呢，回去
再修几年方
可出家。

言与行，是人的内在想
表现于外在的两面，
但一般人却往往言过其
行，甚至言而不行！



5

4

魔由心生

有位和尚，每次入定都遇到一只大蜘蛛来跟他捣蛋。



我一入定，大蜘蛛就出现了，无论我怎么赶它，它也不走。



2

1

3

下次你入定时，拿一支笔，如果蜘蛛再来，你就在它的肚子画一个圈，圈做记号，看看它是何方的怪物。



和尚照办了，当他在蜘蛛的肚子上画了圈圈后，蜘蛛就走了，他也安然入定。



是

嘻嘻

待出定，一看赫然发现，那个圈圈在他自己的肚上。



5

人生中往往会遇到很多的困扰与烦恼，其中最大的困扰往往是来自于自己！



贫与富



1

哇！金罗汉！

有一农夫，在山野中挖到一座价值连城的金罗汉。



最少有一百多斤的金子打造的呢。

哈哈，我们这一生都可吃啊不尽了！

他的家人和亲友都很为他高兴。

可是农夫却闷闷不乐，整天愁眉苦脸的坐着沉思……



你已成千万富翁了，还有什么好忧愁的呢？

恍然啊！

因为我不知道另外的十七座罗汉在哪里？

富不富有，不在于金钱的多少，而在于知足和知足。



不执着两边



有一个富人，他虽然非常有钱，但生性吝啬，从来都不会花一文钱。



有一天，
默仙禅师
来拜访他……



假如我的幸福永远这样，始终不变，你瞧那叫什么？



3

畸形



假如这只手永远这样，始终不变，你又称它做什么？



还不是一样，畸形！



4

只要你能多了解这点，你就是个快乐的人。



5

一切相对的好恶，有无，利害，人我等，都是分别心。才一起见便着本心，就落在两边，而禅是中立不立的。



从此，这位富人就变得很通达，不仅节俭，也懂得施舍，花钱。



6



不变应万变



有两座寺院比邻而居，各有一名小沙弥，其中的一个每晨到市场买菜时，总会碰到另一个。



脚到哪儿，我到哪儿。



你要到哪儿去？



你要到哪儿去？



下次他仍这样回答时，你就问他：‘如果我没有脚，你到哪儿去？’

这下他定回答不了。



天地同笑

有一天晚上，药山和尚
登山修行。

突然云雾大开，
看见月亮，药山
不禁哈哈大笑。

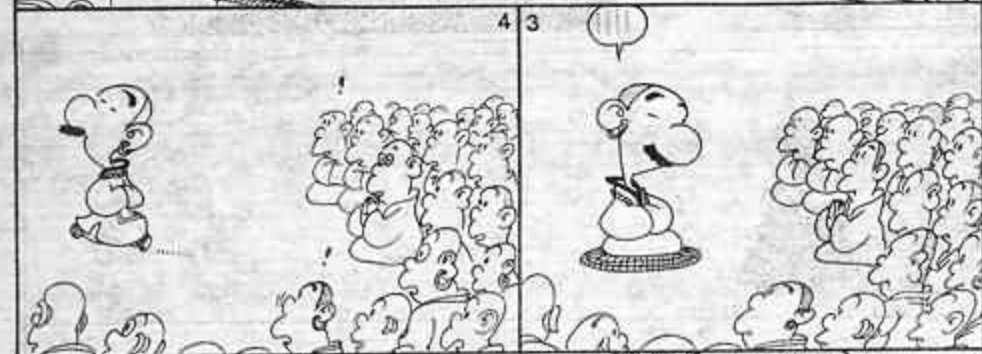
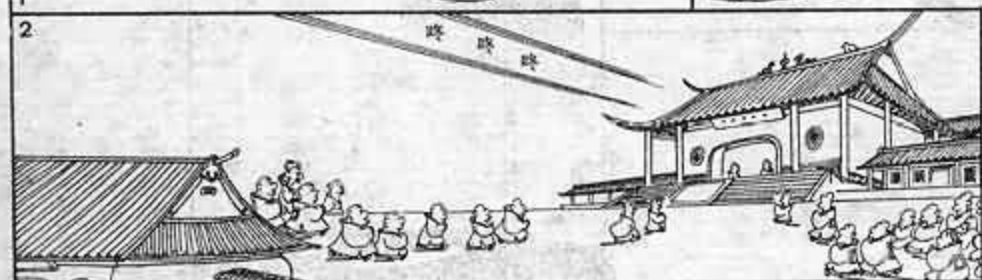
笑声传到
十里以外，
还听得见。

昨夜突然传
来一阵笑声，
不知是从
哪里来的。

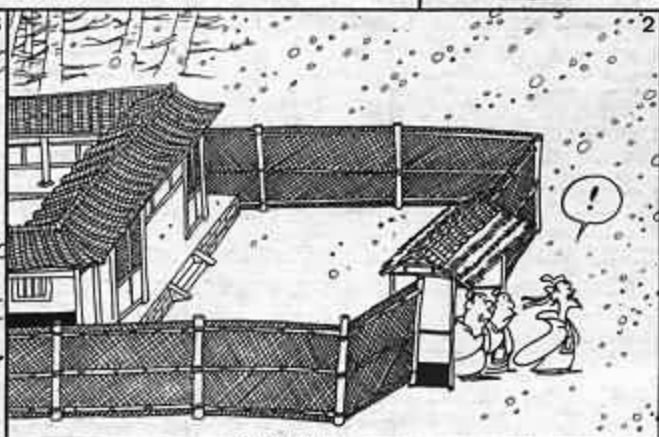
是啊，
我也听
到了。

那是我们
老师他昨
夜在山里
上天的
笑声。

人在任何场合中，
只要心无
挂碍，与地合而为
药山的“我”大家，便和天
地合为一体。



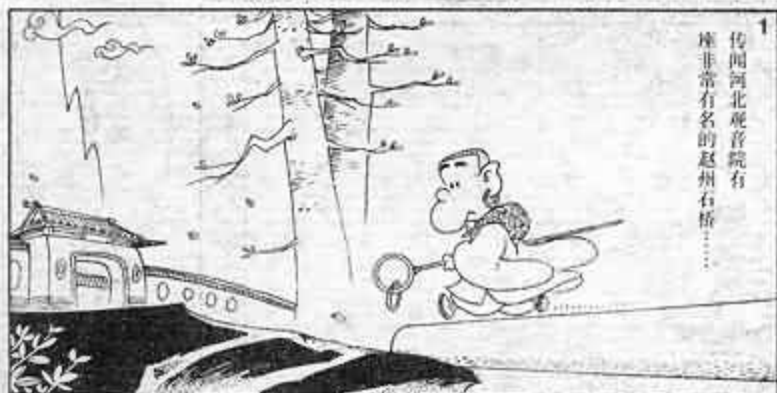




赵州石桥



1
传闻河北观音院有座非常有名的赵州石桥……



听说这里有座赵州石桥，但我却只看到一座独木桥而已，石桥在哪里？

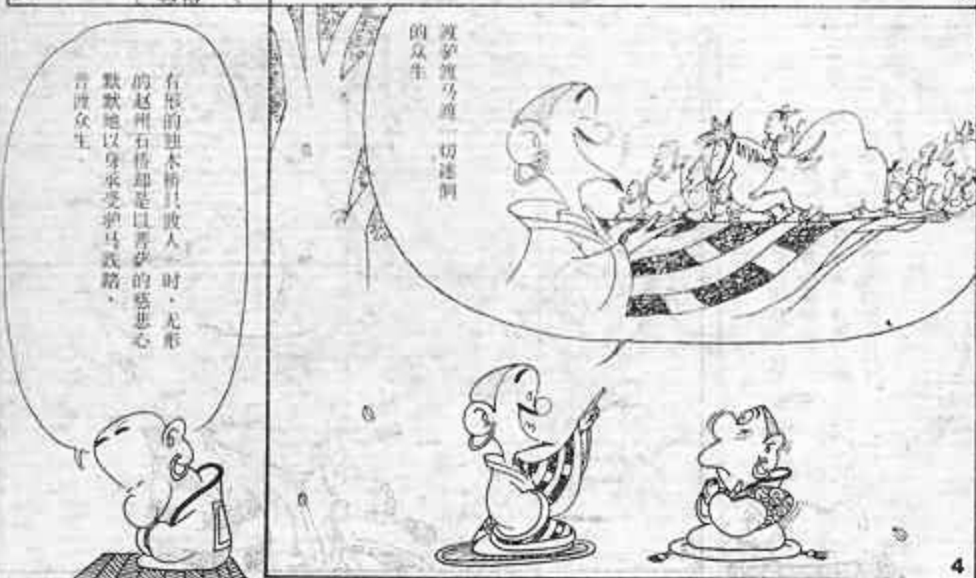
你只看到独木桥，却看不到赵州的石桥

赵州的石桥到底是怎么回事？



就驴骡马道一切建制的众生

有桥的独木桥只渡人一时，无桥的赵州石桥却是以菩萨的慈悲心默默地以身承受驴马践踏，普渡众生。



洗钵去

有一个人到观音院出家，并见了方丈超增……



弟子第一次
到这里来，
请师父
教我修行

2

你吃过饭没
有

吃过

3

那么，先
去把碗洗
洗

烦恼、修行及日常行动都
是属于同一件事情，要能够
承认烦恼到这种真实，并加以维
持才是修行，而不是因为修行才
能烦恼



4



如何修行

就像

修道的人
是什么样
的人呢？

1

修行无外
乎穿衣……

3

大师也要
修行吗？

2

你以为我
每天在做
什么呢？

修行即指从寒暄、洗脸、吃
饭等细节都要诚心诚意，
每日奉行，诚意地完成每件
事而使之与真理产生共鸣。

吃饭。

4

这是日常
琐碎的事
情，究竟
什么叫修
行呢？

5

6

柏树子成佛

老师！
柏树子有
没有佛性？

有。

1

要多久
才能成
佛？

等天掉
下来以
后。

天什么时
候会掉下
来？

4

3

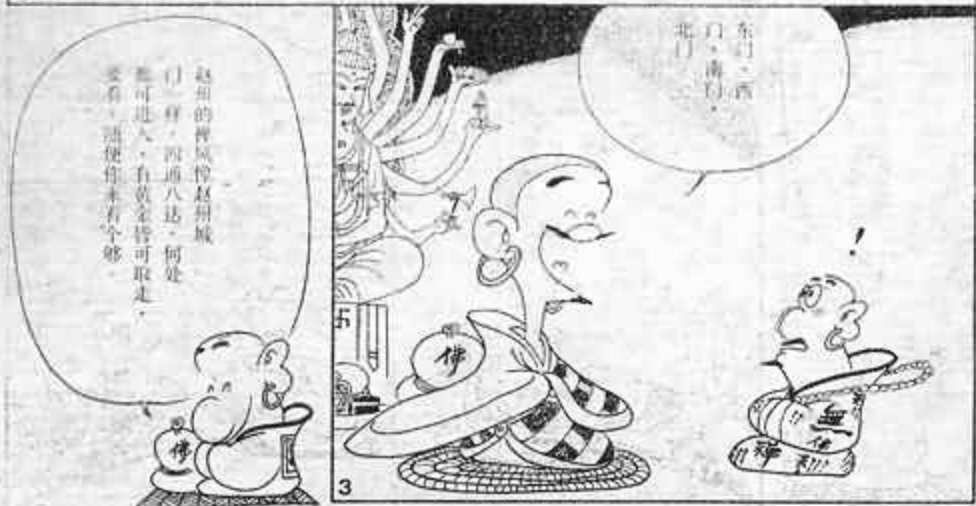
2

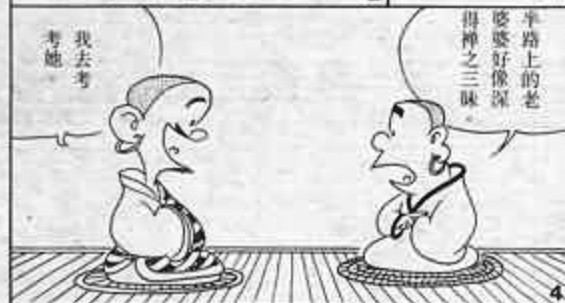
等柏树子
成佛以后。

佛性即是万物
存在的本性。禅的真
意即是通观全宇宙的存在
与真理合一。这个真理
亿万年前即有，亿万年后
也一样不变。

5







庭前柏树子

什么是
佛法的大
义？

庭前柏
树子。



请别用物
体来比喻

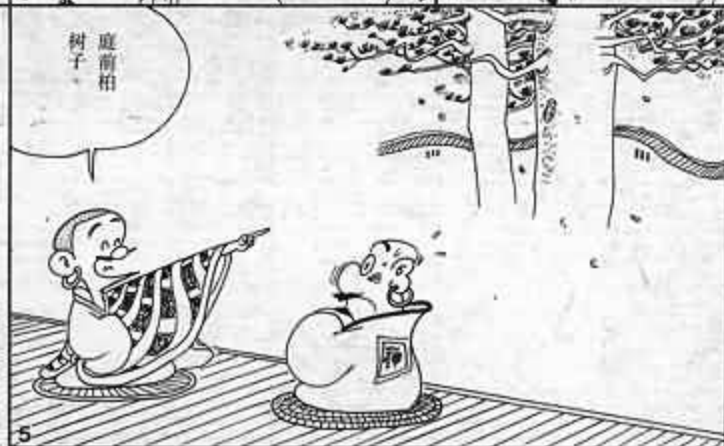
我并没有
指物体啊

什么是佛
法的大义？



庭前柏
树子

翠绿的树是清静的生
命，溪水声如佛在说话，
通过溪流声，柏树与全
宇宙的生命产生共鸣并
合而为一。







德山宣鉴(公元七八〇—八六五年)

四川剑南人，俗姓周。
早岁出家，便博阅律藏，精通金
经，时人即称他为周金刚。
后来他听到南方禅学很盛，便大为
气愤不平，决心到南方挑战禅宗。



南方这些
小鬼，居然
敢说直指人
心，见性
成佛。我
要去捣毁
他们的
窟穴。

于是他挑着青龙疏钞，由四川
走向湖南……



在半路上，他遇到了一位
卖饼的老太婆。



老婆婆，
跟你买两
个饼解饥。

这是青
龙疏钞。



你背的是
些什么书？

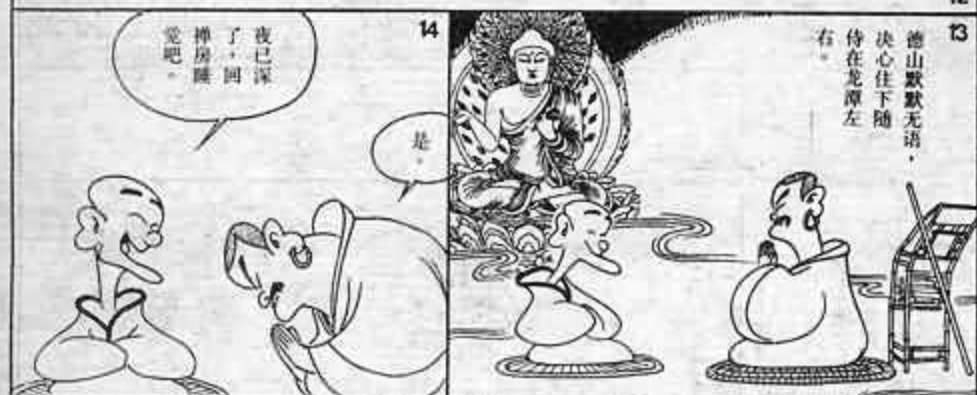


德山只好饿着肚子直往龙潭。



12

13





第二天，德山把青龙
疏钞在法堂上烧掉。



龙潭突然把烛光吹熄，
就在这时，德山大悟。



当外在的光亮熄灭后，内在的光才
射出了它的光辉。当依傍的对象失去后，
自己的潜能才会完全发挥。



穷诸玄辩，若一毫置
于太虚；竭世枢机，
似一滴投于巨壑。

临济宗的祖师

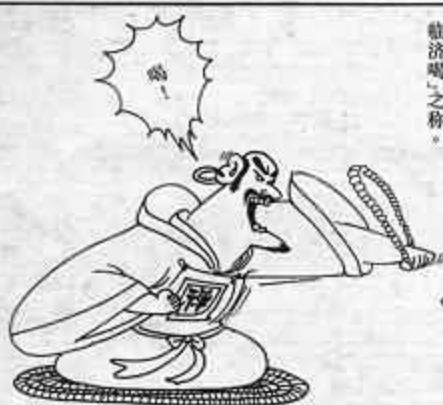
临济义玄

(一八六七)

临济是山东曹县人，
俗姓邢，幼年便立志出家，
虔诚求道。二十岁左右，
他到安徽投奔在黄檗门
下。得道后，在河北镇州
的临济禅院举扬一家的宗风。



临济常以
「喝」接引学生，临济
的用喝和德山的用棒
齐名，而有「德山棒，
临济喝」之称。



也因此，临济的学生
只知模仿学着喝，而
并不知喝的作用和意
思……

3



54



投鞭断流

一次，临济对二学僧说：

有时一喝如金
刚王宝剑，有时
一喝如磨地狮子，
有时一喝如探
竿影草，有时一
喝不作一喝用。



1

我……

你了解
吗？



3

学僧正犹
豫要回答，
临济便
喝。

喝



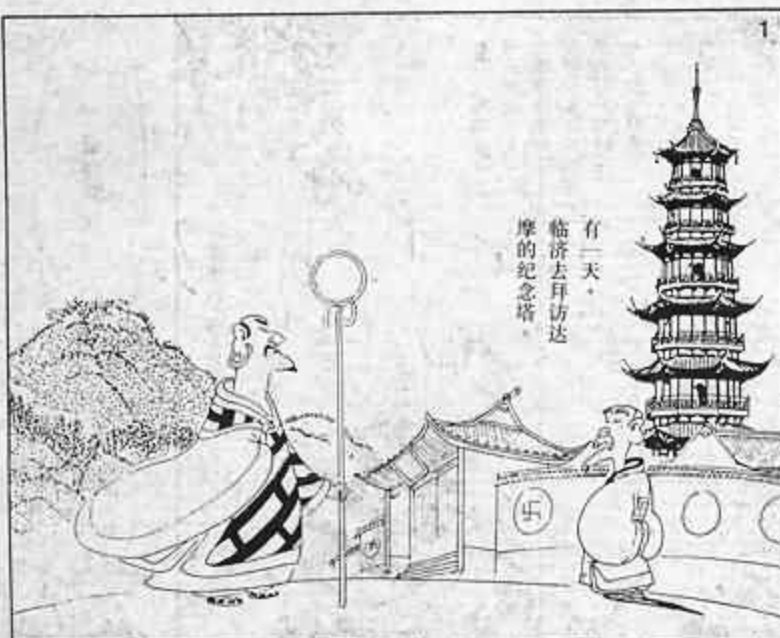
4

把人我、内外、大小、好坏、迷
悟、生死、有无等对立的观念全打
消了，禅境与悟境才会出现，
使你获得一个新的生命。而为寻求
这境界，并不是用思维，是用自己
的直观。



无依、无求

有一天，
临济去拜访达
摩的纪念馆。



你是先拜
佛？还是
先拜祖呢？

2

佛和祖。
我都不拜！



4

佛和祖，跟
你究竟有什
么冤仇啊？



5

啊

临济即拂袖
而去！



若人求佛，是人失
佛；若人求祖，是
人失祖。最珍贵之
宝在你身中，是你自己。
向外追求，便会失去了它。





后来道行死了，新源去找师兄石霜，也问他同样的问题。

6



不能说是生，也不能说是死！

新源听了，突然大悟！

7



你在做什么？

我在寻找师父的灵骨。

9



有一天，他拿着锄头，在法堂上来回踱步。

8



洪波浩渺，白浪滔天，怎么会有师父的灵骨呢？



10



生的时候，生命是一切，而死的时候，对死去的人而言，死的现象才是他的一切，在生的时候，忠于生的事实，如此，对死就不会感到不安了。

我正在尽力。



11

俱胝一指禅



俱胝刚出家不久，
一个人住在草庵里自我修行。

有一天，一位法号实际的女尼
来到庵里，绕着俱胝走了
三圈……



2

1

4

这其中含有
无比的神机
但到底是什么
呢？



你说得出
一句，我
就摘下斗
笠。

3



她到底要
我说些什么
呢？她的斗
笠又代表什
么？

6

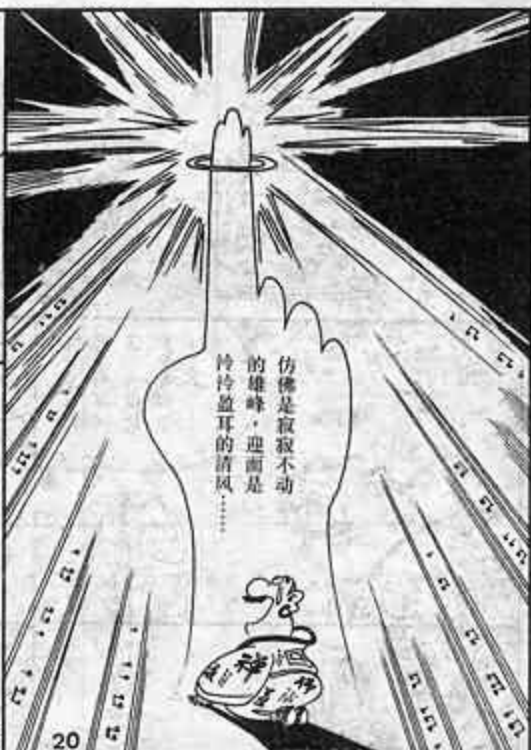


既然回答
不出来，
我便告辞
了！

5







俱胝断指

后来，俱胝收了一个沙弥，
经常在旁边看师父以
指示众……

1



每当俱胝不在，他就竖
起一指，代替师父回答
问题

2



3

师父，有人
前来参拜问
法，我就代
你竖指回答



5

这是鹦鹉
学舌，算
什么神？



8

师徒两人各伸出一指，
沙弥看到自己断指，
刹那间，顿然开悟。



童子！
什么是
佛法？



香严上树

香严智闲对学僧说……

有个人爬到树上，用嘴咬着树枝，这时有人问他说：

请问什么是佛法最精的大意？

这时他若不答，便是无摄了问者之意。

你们说，他应如何才能从这困境中脱出？

招上座答说：

我不问他在树上怎么办，我问，他没上树前，是怎样？

在无言语之前的真理，应用无言语之前的生命去回答。

哈哈哈哈哈

目标相同路不同

有一僧问巴陵和尚：

祖师禅和如来禅是相同呢？还是不相同？



2

鸡寒上树

鸭寒入水

寒冷的情况一样，但避寒的方法却各有不同。要达到同一个目的，但人的方法不同：路不是只有一条，也不是每个人都适合走同路。的一条路，拘泥于一种方式，可能你到不了目标。



六根合一

仰山问洪恩禅师说：

如何才能
得到见性
的经验？



1

好比有一屋子，
有六道窗口，
里面有一只
猕猴……

东边有人叫一声山山，

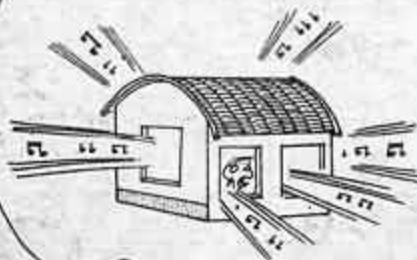
山山！



3

2

山山答：六个窗
子同时传出应唤
声。



4

经由眼、耳、鼻、舌、身、
意，这六种感官所经验到
的世界是真世界吗？打破感
官的局限性，用眼去听，用
耳去看，你会悟悟。

知



视而不见

有一天，南泉和尚在山上作
务时，有位旅僧来问路！



1



2



5



4



我花了三十
钱买了这把
镰刀。

请问有名
的南禅院，
不知怎
么走？

这把镰刀
使用起来
十分锐利。

我不是问你
镰刀，而是问你
如何到南泉禅院

太在意形式，反会因而失去
本体，只昧于名相，见到
真实时反而看不见。

芥纳须弥

唐朝的李渤很爱读书，
由于读书破万卷，世人称他为
“李万卷”。



有一次，他问智常和尚说：

佛典维摩经中写道「须弥山没入芥子，请问这么大的山河，
如何装入小小的一颗芥子之中？」



人称你是李
万卷，请问
你万卷书如
何装入你这
小小的脑袋
瓜里？

「道」是无量，
无边，无所不在
的，它存在于芥
子中。



枯木禅

有一位老太婆，建茅庵供养一位和尚修行二十年。

阿弥陀佛

平时都由一位二八佳人送饭服侍修行和尚。

等一下送饭去时，你抱住他试试他修行的功夫。

好。

这样子感觉如何？

就像枯木靠在寒岩上，像寒冷的冬天没有一丝暖意……

老婆婆听了就把和尚赶走，放了一把火把茅庵烧了。

我二十年供养的只是一个俗汉！

和尚当然不应近女色，但修行二十年却连一点慈悲心怀也没修得，果真是俗汉一个。





1

白居易向鸟巢和尚问禅……

白发居士和禅对坐，
这正好是楞岩三昧的席
位，没有一种东西却百
味俱全，在恒沙世界中
有几人能知其味呢？

在一天之中
要如何修行才
能算和道完
全吻合？



2

不可以做
坏事，一切
善事都要
奉行不背



3

这连三岁
乳儿也知道
啊！

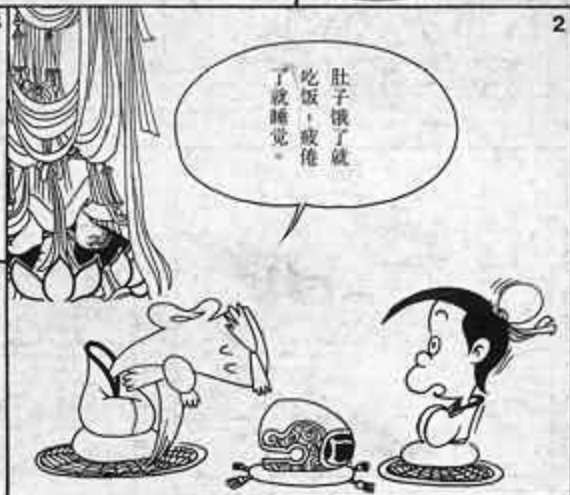


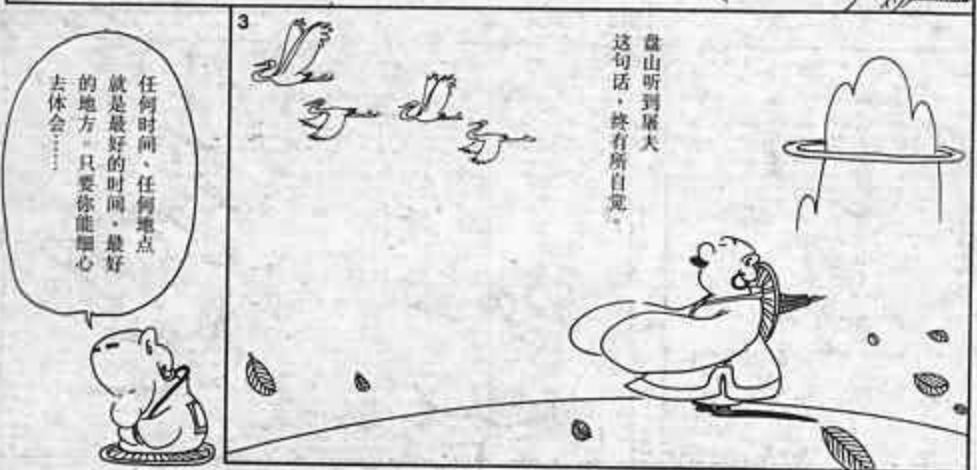
4

三岁乳儿
知道，但百
岁的老人
几乎都不
能作到

我们都知
道「知难行
易」但却
忘了「知易
行难」道
理人人会
做到的有
几人？







木樨香自香

1
禅家的究竟奥义是什么？

2
《论语》上说：“吾无隐乎尔”。禅对你也没有什么隐藏。

3
我还是不懂

4
跟我到后山走走……

5
你有没有闻到木樨香？

6
那么，我也没有隐藏你什么

把握现在。休惜当前，别错过人生中的每一事、每一物。夜夜是春宵。日日是好日。

高竹低竹

1
清平间翠微说：

什么是佛
教的根本意
义？

2

等到周围
没有人的时
候才教你
好了

3

现在别人
都走光了，
可以告
诉我了吧！

4
你跟
我来

5

你看，
这边的竹
子高，那
边的竹子
低

人有智慧，竹有高低。
高低智慧并没有绝对
的好坏善恶。高有高
的好，低有低的巧。

无我无他

云岩去拜访师兄百丈和尚……

你每天这么辛苦，究竟是为谁忙呀？

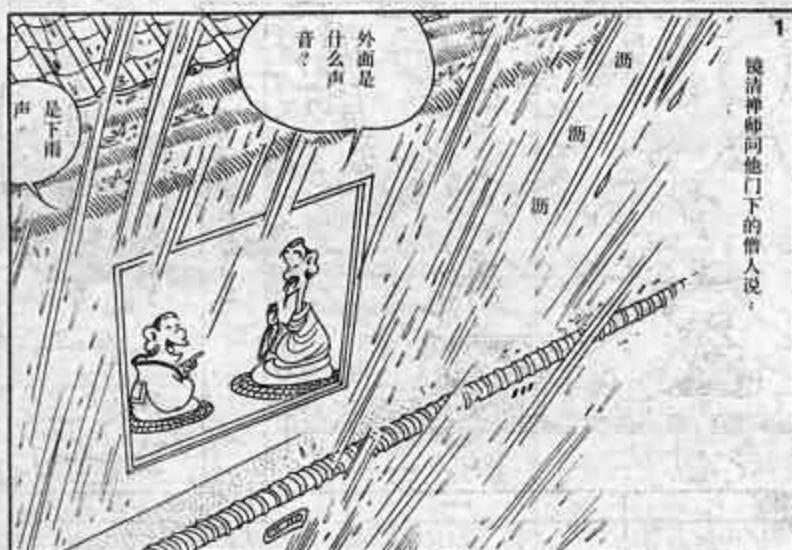
有个人需要。

为什么不叫他自己做呢？

！
靠他自己还不
能过活。

有了「我、他」的差别心，即是痛苦的根源。应该要以无我、无他的大悲之心，帮助最需要帮助的。





不识「真我」

一个姓韦的官吏造访玄妙禅师……

有人说我
们随时在用
它，却不知
道它，这个
「它」是什么？



先吃一点
果子

谢谢

大师您还没回答
……这个「它」是
什么？



就是这个！
你天天
在用它却
不知道它！

「至道无难，唯嫌拣
择」，当问起路在何处
就是绝大错误，因为哪儿都
无路，我们原本就活在
道中。





石头希迁本是
六祖慧能的弟子，
六祖入天后他就
去投奔青原行思……

空手而回



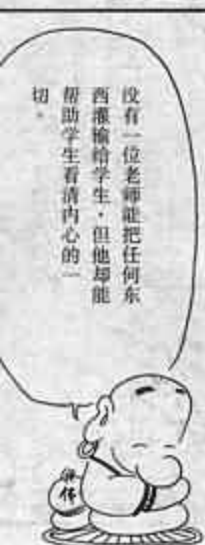
你从曹溪得
到了什么？



从曹溪六
祖处来。



你从哪
里来？



没有一位老师能把任何东
西灌输给学生，但他却能
帮助学生看清内心的
一切。



要是我不去
曹溪，又怎
会知道我
缺少什么呢？



我去曹溪之前就
没缺少什么。



那么你又
何必去曹
溪呢？

阴雨两人行
天不淋一人

《雨地雨雨二人
行，奈知天不淋
一人》你们能
说出其中的道
理来吗？



因为有一
个穿了蓑衣，
有一个没穿
蓑衣。



因为局部
性降雨，所
以有一个被雨
淋，有一个没
被雨淋。



因为有一人
走路中间，有
一人走在屋檐
下。



你们都执着于
「不淋一人」的文
句，当然就无法
发现真相。



其实「不淋一
人」不是正是说
两个人都被淋
湿了吗？



手指月亮，月亮不在指头上，
文字指出真理，真理不在文
句上。光在文句上推敲，结果
只会文句上打滚，见不到
真理。





随流去

1
大梅和尚悟道后，便在山中
结庵隐居。

有一次，一位云
水僧迷路，正好
遇到他。

你在山中
住了多少
岁月？

我只看到
四面八方
的山变绿
变黄而已

从哪条路
可以走出
这山区？

随流去！

行为原本很容易，但被世上
的许多方隅规矩框住了，
结果就變得寸步难行
了。

进退两难

1 法云禅师有一次对僧徒说：

假如你进一步，
失道；退一步，
失物；不进不退
则像一块石头般
的无知，这时要
怎么办？



2 如何才
不至于
无知？



3 舍偏除执，
尽你的
可能去
做。



4 进一步，
同时又退
一步。



5 进即退，退即进，双即
又双离，以达到绝对圆融
的境界。



不如小丑

白云守端禅师非
常用功，却缺乏幽默感。

有一次，他的老师杨歧问他：

你以前拜
谁为师？

茶陵郁
和尚。

听说郁和尚
过桥滑倒，
因而大悟，
还写了一
首诗偈。

我还记得
这首偈子
的内容。

我有明珠一颗，
久被尘劳关锁，
今朝尘尽光生，
照破山河万朵。

多美多



丹藏烧佛

丹藏禅师有一次住居于
慧林寺。因为天气很冷，
而把寺内的佛像拿来烧
火取暖……

你真大胆，竟敢
烧佛像！



2



1



4



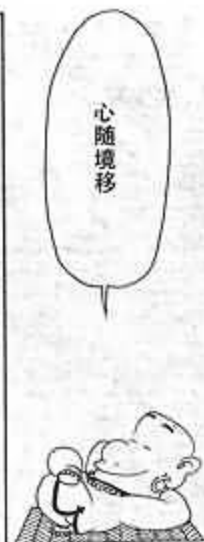
3

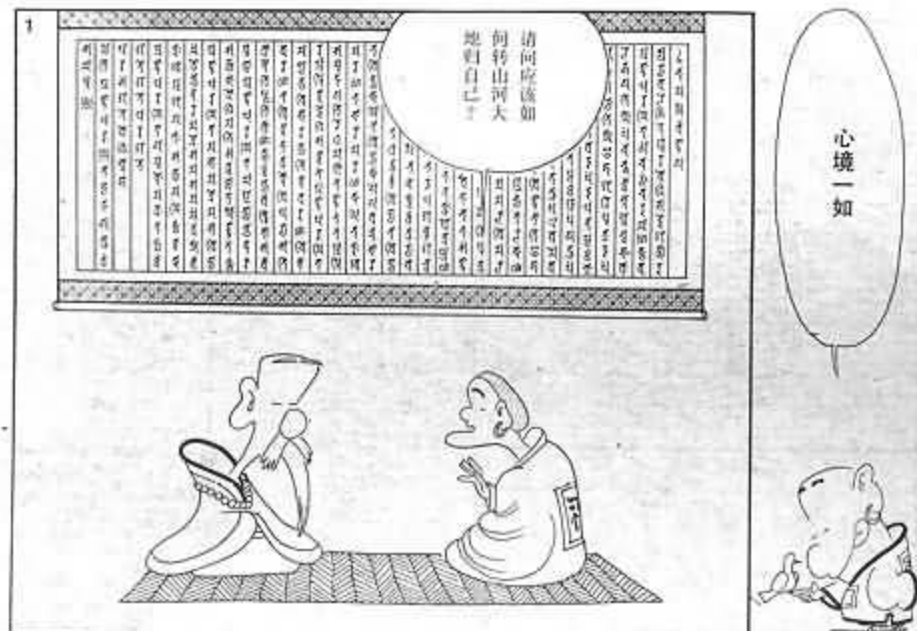


5

既然不能
烧出舍利子，
那么这
两尊也拿
来烧吧！

造人无心，何过之有？
不拘泥于形式，率真的依
本性去做即无过错。







什么不是佛法？

1
有一位僧向鸟巢和尚辞行……

多谢您的
教诲，我
要走了。

你到哪
里去？



2
云游天下
学习佛法

3
得到佛法，
我这里也有
一点……

4
在哪里

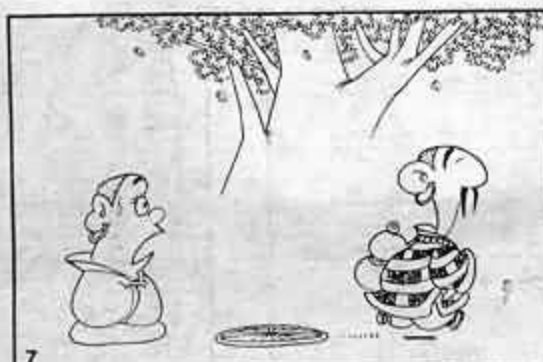
5
于是鸟巢就抽出一
根布毛……

6
这不也
是佛法
吗？

万物的原理并不
在远不可及的地方，
它就在我们心中。
万物皆有佛性，什么
不是佛法。只要你能
去体会它。







7



6



9



8



12



10



11

问也好，答也好，既未换汤也未换药，但是机缘是何等惊人的东西！玄明竟然即时豁然大悟。

撞了！撞了！这次真的撞了。

火神来求火。

眼前问即是道路

学僧问乾峰禅师说

十方都通佛
土，一条大路
直通涅槃之
门，请问路
由哪里走起？



就从
这里

人生的道理不需要往虚
无缥缈的世界去寻找，只
要注意生活的细节，从生
活上去体认即可。当人的怀
疑刚刚兴起，答案可能就
摆在那里。



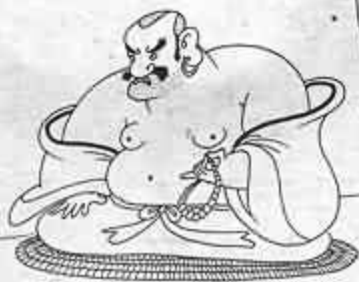
2



寒时寒杀闹黎
热时热杀闹黎

学僧问洞山良
价说！

寒暑到来
时，该如
何回避？



你怎么不
到无寒暑
的地方去？

哪个地方才
是不冷不热
的地方呢？



寒冷时，
你自己而
底地化为
寒冷！

酷热时，
你个底地
化为酷热！



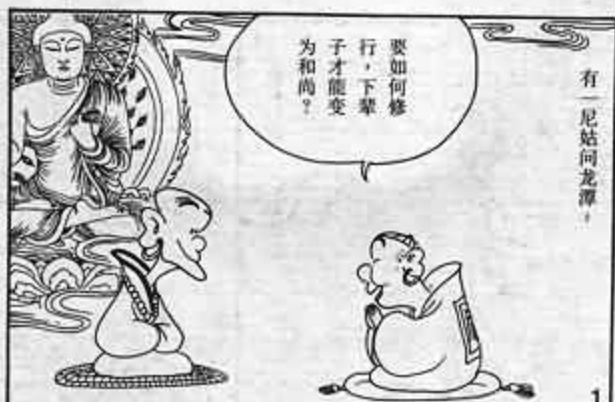
三伏闭门按一榻，
清凉不必问山水。
天却心火自煎人，
人生有寒暑，
顺逆，
将自己化入寒暑，
不要对立，
于是寒暑即消失了。



尼姑变和尚

有一尼姑问龙潭：

要如何修行，下辈子才能变为和尚？



1

你做了多久的尼姑？



2

我的问题是，我是否有变成和尚的一日？



3

你现在是什么？



4

现在我
是尼姑，又
有谁不知道
呢？



5

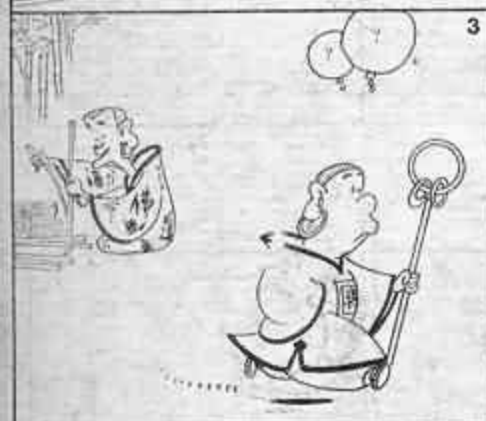
谁知道你！



6

男女之有别正是相，正是虚妄，一个人在虚妄上争斤较两，那还能修什么道？





南地之竹，
北地之木。

越听
越不
懂！

6

云游僧只好又回来
请教洞山和尚。

7

言语只是表达事实
的工具，凡执着于言
词即会丧失真实，
更会迷乱不止。

8

如以石掷狗时，
狗会追石子，
但以石掷狮
子时，狮子却
不理睬石块而
会直扑投掷的
人身。故不可
像狗而要学狮
子来探讨禅语。

禅者的言词只是「境界语」，
是一种「话头」，带你进
入更深一层的境，故不
能光是追逐禅语本身的
字意。



做自己的主人公

有物先天地

无形本寂寥

能为万象主

不逐四时凋

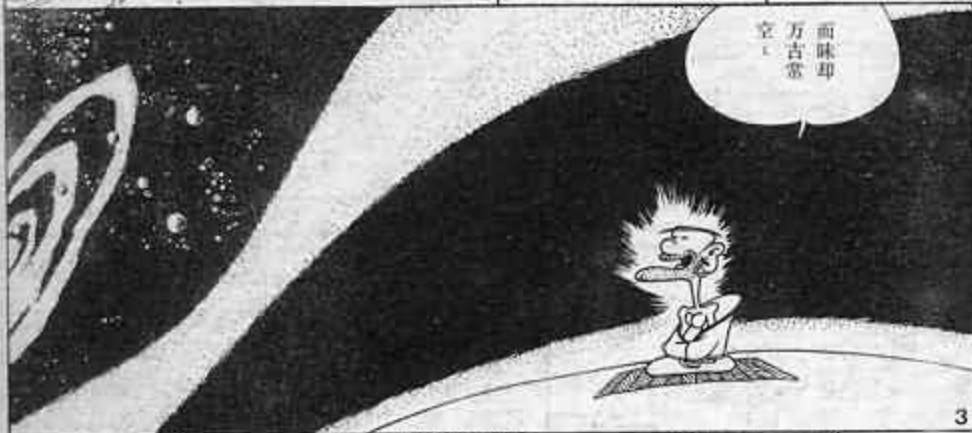
人与浑沌本一体，无分无别，无分别者一也，一者道也，道即佛也，禅也。能真正做自己的主人，就不再会因环境、对象的不同，而改变自己。



善能是南來的一位禪師，
他常說：



一朝风月



人皆畏
炎热，

且道如
何是
朝风月！

7

6

薰风自
南来，
殿阁生
微凉，

我要夏日长，

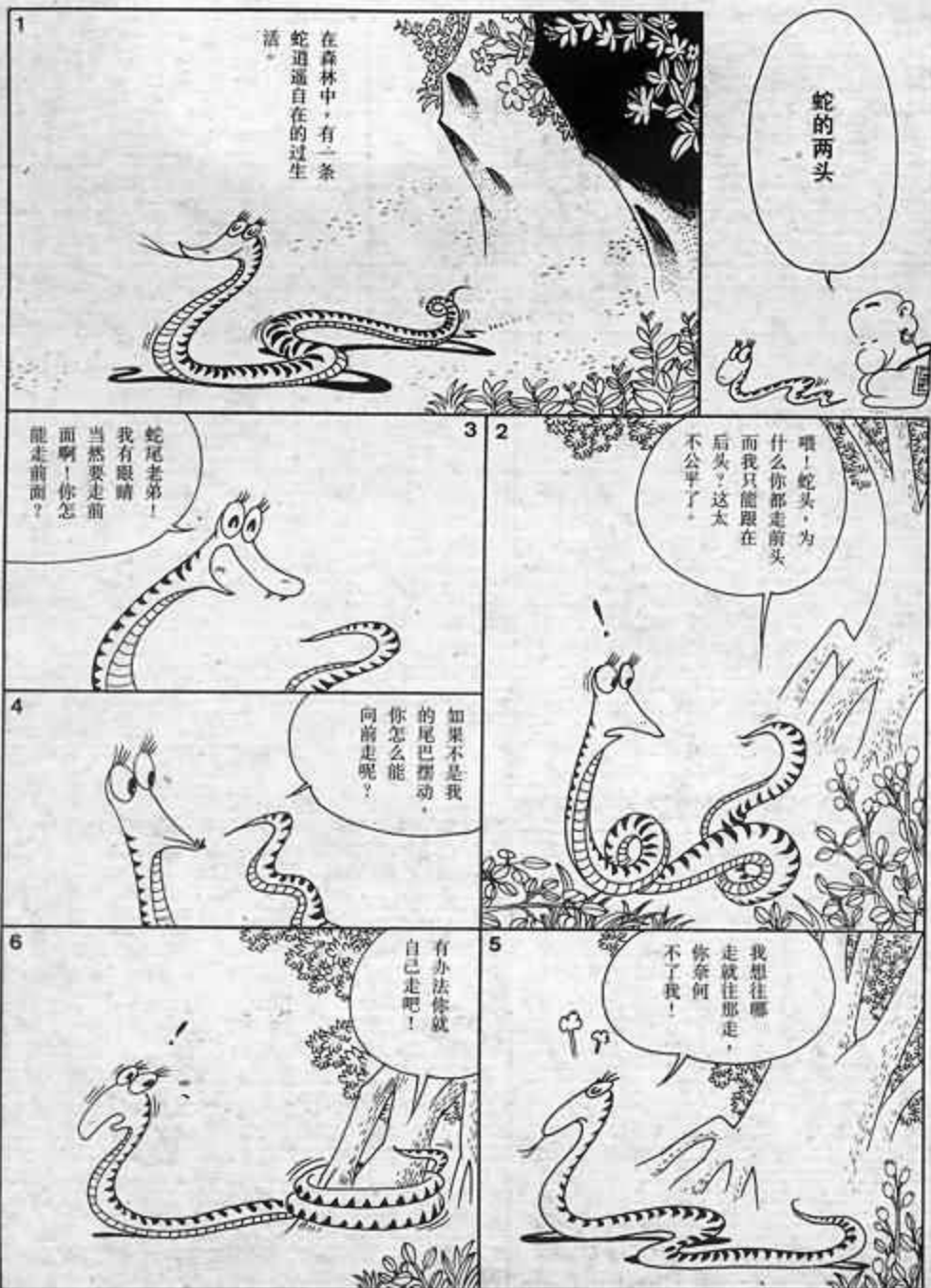
9

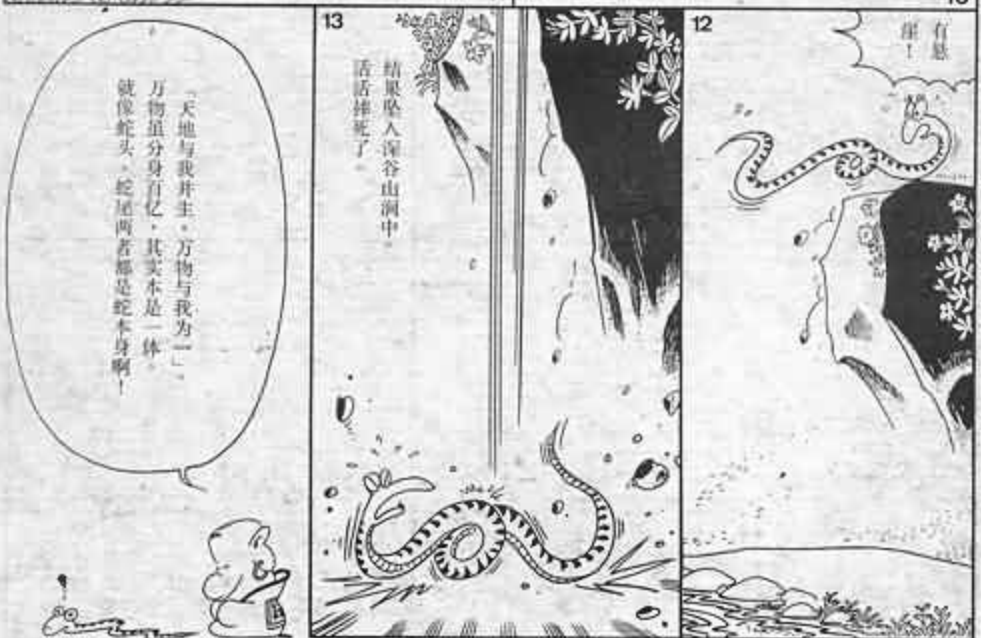
8

会与不会，
切忌承
当。

人经常要等到艰
苦的日子已经过去
了，才能体会艰苦的
那段时日也有乐的
一面。
如能在当时就体会得
到，那么夏天也有夏
天的好，冬天也有冬
天的妙了。

10





青蛙的独白

1
在一个池边的草丛中，住了一群青蛙……

天是为了我们青蛙而有的，地是为了我们青蛙而有的，让我们有生存空间。



3

水是为了青蛙而有的，空气是为了青蛙而有的！



2

好棒！

好棒！好棒！好棒！



5

空中的虫是为青蛙而有的，地上的果实也是为青蛙而有的。

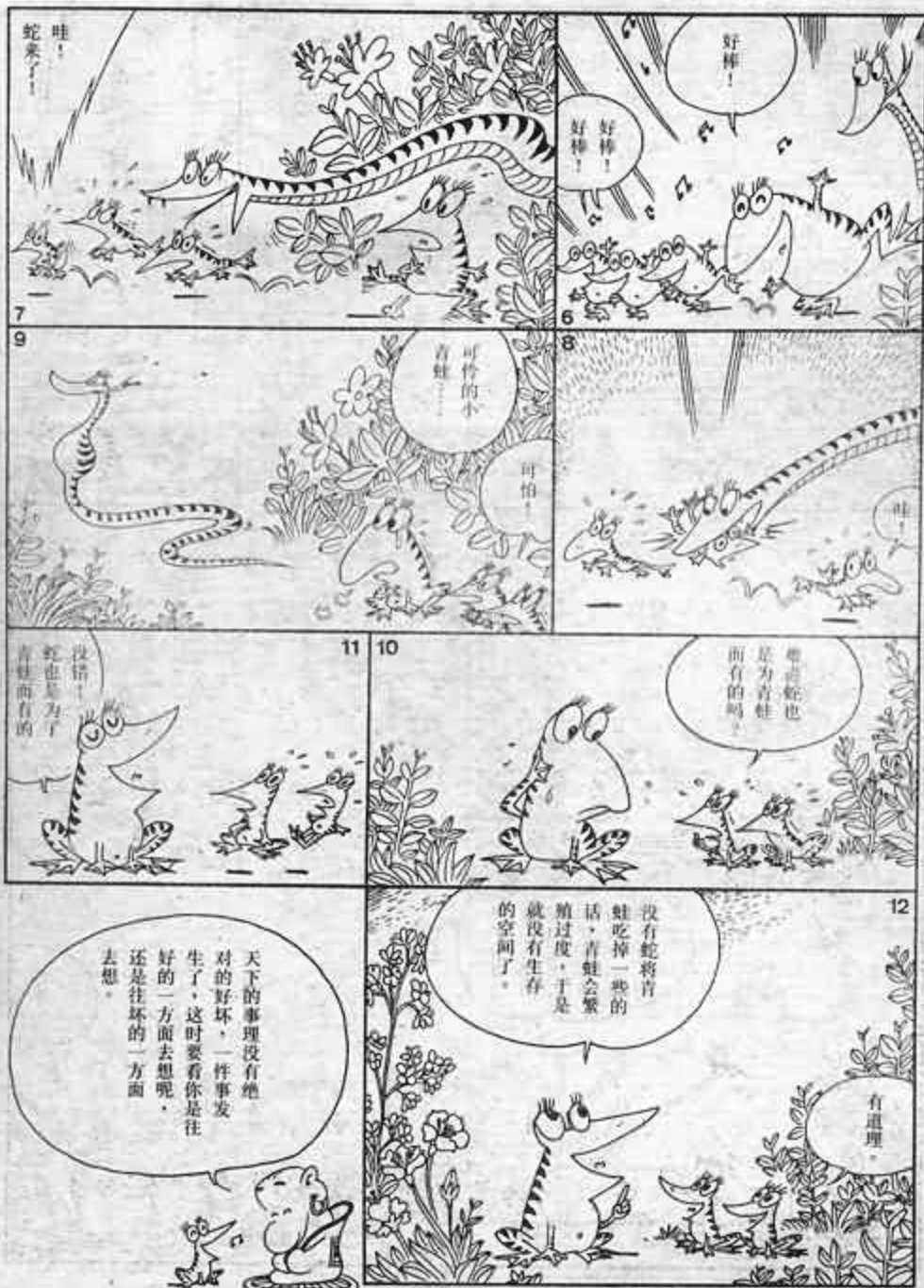


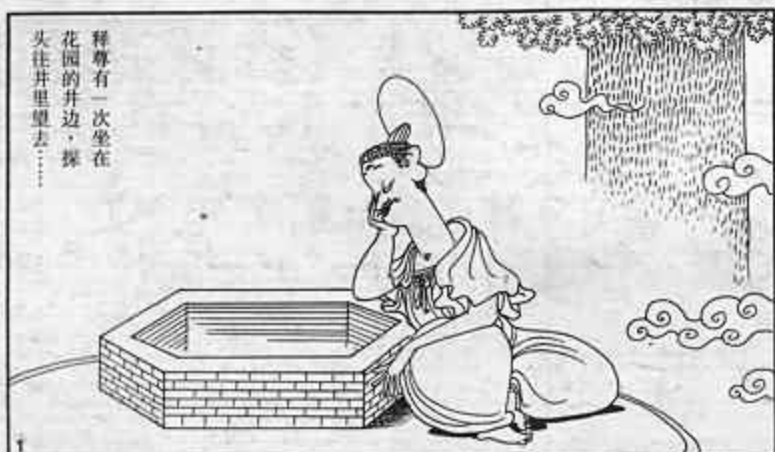
4

好棒！

好棒！好棒！好棒！



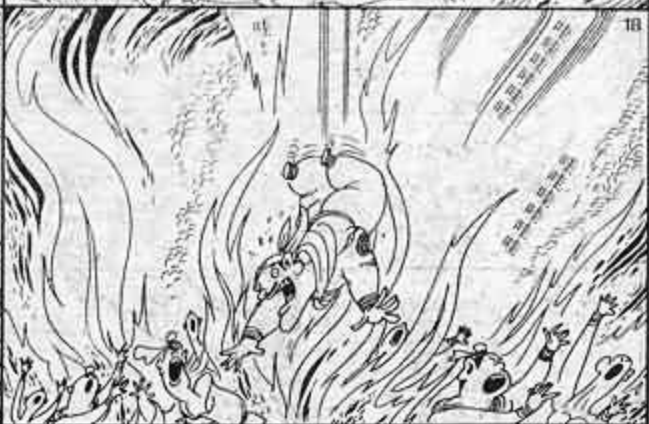




蜘蛛之丝







罗生门

在一个兵荒马乱时代，罗生门外到处都是尸体，加上天空旋翔啼叫着的无数乌鸦，这儿更显得阴森恐怖，一到日暮，没有人敢在这城门附近走动。



再这样下去，只有饿死填脚，像这些尸体一样被弃在这里……



是

经济很萧条，不得不将你解雇了！



为了活下去，除了做贼别无办法了……

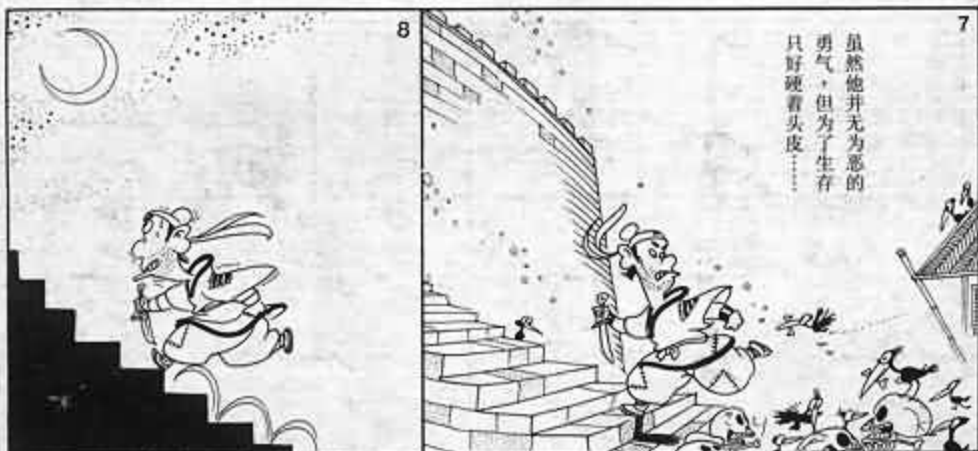


好吧！



不想找死的话，只有做盗贼一途了……

虽然他并无为恶的
勇气，但为了生存
只好硬着头皮……



啊……
有人！

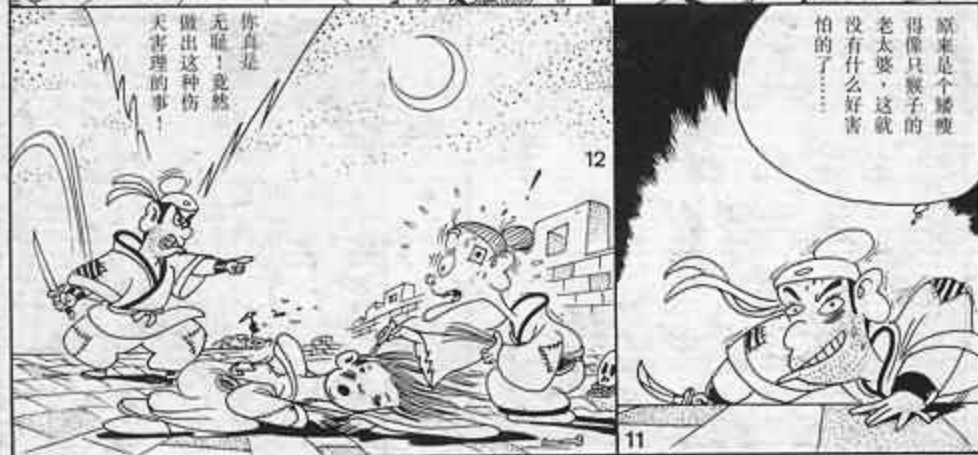
嘻嘻

嘻嘻



原来是个矮瘦
得像只猴子的
老太婆，这就
没有什么好害
怕的了……

你真是
无耻！竟然
做出这种伤
天害理的事！



我……我不
过是拔取
些死人的头
发罢了……

人死了已经够可
怜了，为何还要
糟塌死人的
尸首？

15

我拔头发
是想拿它做顶
假发卖钱，换
取食物果腹……

13

拔取死人的头发，
也许是件很坏的事。但
这里的死人也都不是什
么好人。像她生前就
把蛇晒干当咸鱼卖啊……

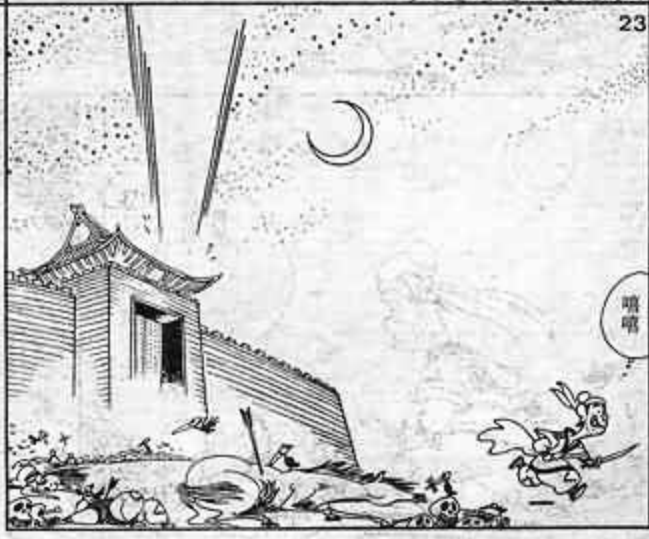
16

我不认为她
所做的是坏事。
她若不那样做，便
得饿死，是迫不得
己的啊！

跟她一样，我要不
这样做，便得饿
死，是迫不得
己的啊……原
谅我吧！

18

17



◎作者简介

本名／蔡志忠

籍贯／台湾彰化

出生／一九四八年二月二日

经历／一九六三年起开始画连环漫画

一九七一年任光启社电视美术指导

一九七六年成立远东卡通公司、龙卡通公司，

拍摄卡通作品有《老夫子》第一、第三集、《乌龙院》

《老夫子》第一集获最佳卡通影片金马奖

一九八三年开始在报章杂志发表四格漫画，作品并在新加坡、香港、马来西亚、日本报章长期连载

一九八五年获选为台湾十大杰出青年

蔡志忠中国古籍漫画系列

• 老子说

• 老子说Ⅱ

• 庄子说

• 庄子说Ⅱ

• 孔子说

• 论语

• 大学

• 中庸

• 孟子说

• 韩非子说

• 孙子说

• 列子说

• 史记

• 世说新语

• 六朝怪谈

• 六祖坛经

• 禅说

• 唐诗说

• 唐诗说Ⅱ

• 宋词说

• 菜根谭

• 聊斋志异

(以上各种由生活·读书·新知三联书店出版)



蔡志忠漫画
禅说
尊者的棒喝



ISBN 7-108-00229-9/J · 15 定价: 6.50元

