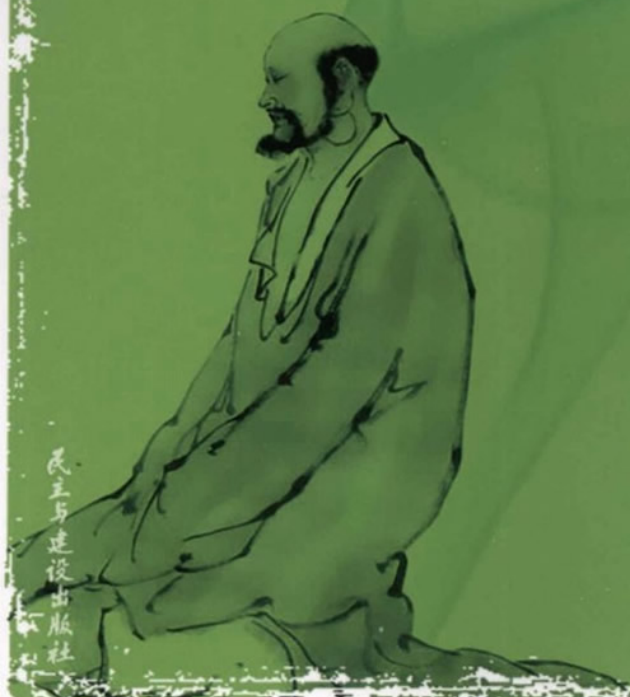
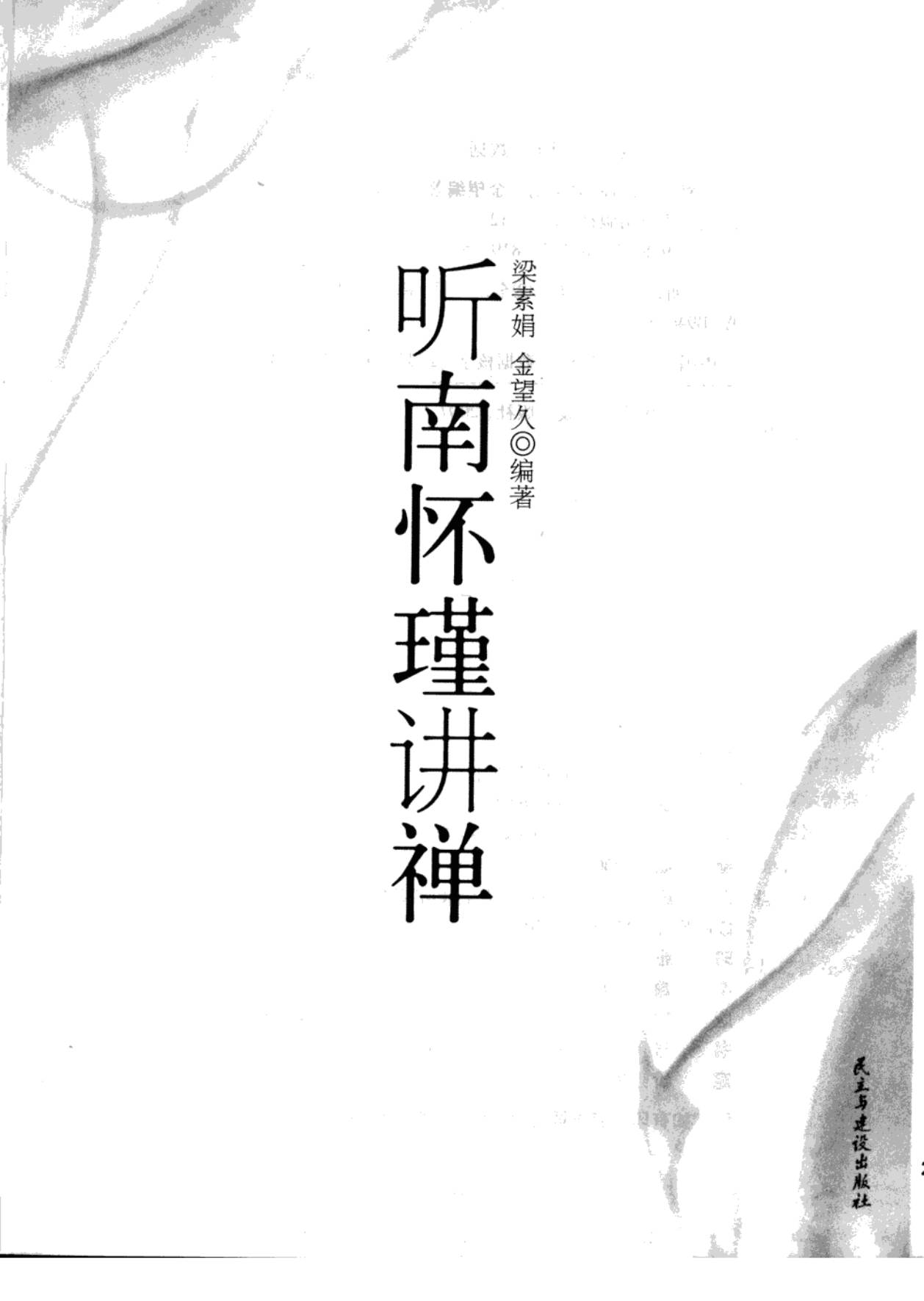


听南怀瑾讲禅

身处凡尘俗世 聆听怀瑾妙语 回转众生百态 摘得方外禅心

梁素娟 金望久◎编著





听南怀瑾讲禅

梁素娟 金望久◎编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

听南怀瑾讲禅/梁素娟、金望编著. —北京:
民主与建设出版社, 2007. 12
ISBN 978 - 7 - 80112 - 819 - 5

I. 听... II. ①梁...②金... III. 禅宗—研究
IV. B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 197598 号

©民主与建设出版社, 2007

责任编辑 高志敏
封面设计 武未未
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 85698040 85698062
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 北京中印联印务有限公司印刷
成品尺寸 170mm × 230mm
印 张 17
字 数 240 千字
版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 8179 - 5/G · 369
定 价 28.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

“禅”来自梵语“禅那”，意即打坐顿悟，启迪智慧。

据说很久很久以前，释迦牟尼在灵山法会上拈花示众，所有弟子皆无以言对，唯有大弟子摩诃迦叶的脸上露出一丝会心的微笑，于是佛祖说，我有正法眼藏，以心传心。你们应摆脱世俗认识的一切假象，显示诸法常住不变的真相，通过修习佛法而获得的途径，了悟本原自性是绝对的最高境界，不要拘泥于文字，可在佛教之内，亦可超出佛教之外。我以此传授给摩诃迦叶。

禅，就在这微笑间如莲绽开。正所谓因花微笑，由笑花开。一朵花和一个微笑之间，禅就诞生了。

又过了很久很久，菩提达摩来到中国，一苇渡江、面壁九年，慧可立雪，断臂求法，终将佛法之花在华夏东土撒播开来。

及至大唐盛世，在南方的一座寺庙里，一个叫弘忍的和尚以号召弟子写诗作偈的方式选取他的接班人。随着诗偈“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃”的横空出世，一个把禅宗的空无观演绎到极致的不识一字的农夫出人意料地得到弘忍的衣钵，这个农夫就是后来的六祖慧能，中国禅宗也由此而生。

禅宗，作为佛教在中国本土化中最重要的一个流派，是中国传统文化中独具魅力和神韵的一道风景。在当今时代，在面对人生樊篱时，禅依然能够引领我们发现从容淡定的生命境界，为生命找寻到真正的解脱。

我国台湾国学大师南怀瑾先生，实地修为，身体力行，讲法布施，而被称为佛家上师、当代“维摩诘”。南先生博览群书，学贯中西，涵盖儒释道，融会诸子百家，更及于医卜天文、诗词歌赋。

作为浮华尘世中的旷世贤师，南先生站在生命本身及国学的尖端，发别家所未发，讲别家所未讲，将禅的智慧转化为满天花雨，洒向红尘众生。禅海深广，而南先生却可以带我们驾鲸遨游。

在南怀瑾先生生动幽默、通俗易懂的讲解中，禅的奥妙直入每个人的心中，那么亲切，使人如沐春风。如果说原来在大家眼中，禅是深山寺庙的事情，那么现在南怀瑾先生使禅与我们每个人的生命息息相关，就像阳光、空气和水那么平凡，又是须臾不可离。

在南怀瑾先生看来，禅，并不是什么神秘玄乎的东西，也非某种超自然的经验或能力，它就在当下，穿衣吃饭是道，担柴运水也是道。当一个人能够透过事物表象而彻悟其本质时，那就是禅的境界。

禅，就是一颗平常心，是时刻倾注激情的生命姿态。平平凡凡才是真，禅就是这么平凡，而在这平淡中却大有奇趣。南先生正是从这平凡禅中发掘出了智慧的宝藏。

南怀瑾先生强调深解义趣的正信，就是要做到信心不逆，真正地信仰。看世界人生时不局限在心眼和肉眼，而是打开天眼和佛眼，迎受那从上头而来的智慧。

这禅的智慧就是生命的微笑与愉悦，就发生在彼此见面的时候。一个恬悦的微笑，它传递了一切，包含了一切。它绽放着心灵的和谐、完美和圆融，它让我们发现了生命的意义，同时又看见了自己。

在红尘中滚打的现代人，无时无刻不生活在严重的情感污染之中，心中的蓝图是扭曲的，因为大家把工作和生活当手段，把占有当目的。结果，生活变得乏味，情绪开始低落，身心健康受到摧残，最普遍的心理症状是紧张、焦虑、忧郁和充满敌意。

我们的生命不知不觉中了很深的毒。怎样洗清毒素呢？南怀瑾先生说当下一切、当下放下，就是将贪、嗔、痴、疑、慢统统放下。禅就是看破、参透，然后放下。放下就顷刻间踏上了苦海的岸，放下就能过行云流水般的快活人生，放下了尘世俗务的缠绕，就能开始竹杖芒鞋的生

命驿旅。他开了一剂药方，就是最容易知道，但又最难做到的“放下”。

南怀瑾先生特别注重布施，对所有生命的大悲悯和大爱心，本身也就是完善我们自己生命的必经之路。南先生向我们指出了这条幸福之路。

我们若勇敢地走上这条路，禅就让我们恢复天然野趣，让我们获得清净快乐，让我们寻回失落已久的灵性。

异想能够开天吗？水中能够捞月吗？无言的禅告诉我们，在静默与倾听中，体悟真谛，真性情面对一切。

总之，南先生所讲的禅，是洞悉生命及世界的真理；是摆脱一切束缚的心；是佛脚前的一盏灯，是通向觉悟的必由之路；是解脱得救之法，是指出众生解脱奔向自由的路标。

编者浅学陋见，水平有限。闻南怀瑾先生高妙之禅学讲解，心有所悟，捕捉灵光，恣意成文。如下海捞珠，如沙滩拾贝，能觅得一二奥妙，即不胜喜悦。

也许编者还未摸到门窗，而大家早就进了庭院。真正的智慧在民间，大家的眼睛是雪亮的，书中纰漏不足之处请大家多多批评，不吝指教。



目录

CONTENTS

第一讲 平平凡凡是真生命的道路	1
翠竹黄花皆般若	4
蚌泪孕珍珠,伟大源自平凡	7
大海本在最低处	11
平常心:激情的生活姿态	15
神仙也要凡人做	18
众生平等,差异都是人所定	21
平平凡凡才是真	25
第二讲 真正的信仰是心灵的恭敬	29
暗夜灯塔,返航心乡	32
肉眼、心眼、天眼	35
一文钱填满心房	39
天行健,君子以自强不息	42
条条大路通罗马	45
莫忘心灵后花园	48
真正的信仰在于心灵的恭敬	51
做人做佛两不误	55
第三讲 中毒深深深几许	59
贪欲:一剂穿肠毒药	62
嗔如刃,比刮骨钢刀更锋利	67
自大的慢,何时忘却营营	70

呆痴是智者的朴素外衣	74
疑惑：失乐园的遮盖布	77
追求幸福恰恰是幸福的阻碍	79
红尘颠倒之终极无间	83

●●● 第四讲 行云流水般的快活人生 87

幸福到想哭	90
草籽启示录：生命当如不系舟	92
云水随缘，生死由他	96
残缺也是一种美	100
生不快活，莫若死去	103
双溪舴艋舟，莫问几多愁	106
做清醒的白日梦	109

●●● 第五讲 放下就踏上了苦海的岸 113

生活：一张无常的尘网	116
执著是自缚的蚕茧	119
心中梁木一根，放下就是舵和桨	122
不必回头，彼岸此刻在脚下	126
放手，得救的最妙药方	129
看似悖论，悬崖深谷得重生	132
烦恼如贼，偷窃人生	135

第六讲 芒鞋竹杖的生命驿旅	139
竹密岂妨流水过,山高怎阻野云飞	142
莫看船儿无底,有心就能渡河	145
做好事才是真智慧	148
跳出尘缘外,不落世俗中	151
苦海只有掉下去,才晓得有多深	154
箴言,只简单一句	157
流星刹那,明心见性的生命微笑	160
明天还有明天的事	163
第七讲 大悲悯与大爱心	167
以出世心,为入世事	170
慈是浊世一盏灯	173
娱乐时代的大悲心	176
施比受更为有福	179
佛本多情	182
时刻惦念天下苍生	185
慈悲育才之道——生命的延长线	188
第八讲 心为修行初渡头	191
荒诞中的真谛	194
佛是能磨洗出来的吗	196

文字砖是敲不开门的	199
水中果然能捞月	202
别让偶像占据心田	204
心为修行初渡头	206
人生咸淡两由之	208
迷失时转回内心的港湾	211
第九讲 千江有水千江月,万里无云万里天	215
般若十波罗蜜=?	218
悟来悟去只悟个空	220
心境是没有界的	222
悟空原来是个行者	225
起疑才能有悟	227
佛祖是怎样炼成的	229
忘我无我的大彻大悟	232
第十讲 返璞归真,寻回失落已久的灵性	235
不得不认的真	238
寻回失落已久的灵性	241
像孩子一样清净快乐	245
最宝贵的天真野趣	248
出淤泥而不染	250
花和尚的真性情	252
沉默是金,尽在不言中	255

【第一讲】

平平凡凡是真生命的道路

【第一集】

平平凡凡景真主命曲蘖

新學
船

PDG

大师语录

你千万注意！凡所有相，皆是虚妄。无上菩提是非常平实的；古德告诉我们，道在平常日用间。真正的道，真正的真理，绝对是平常的，最高明的东西就是最平凡的，真正的平凡，才是最高明的。做人也是这样，最高明的人，也最平凡，平凡到极点的人就是最高明的人。老子也说过，“大智若愚”，智慧到了极点时是非常平实的。

人常常自命不凡，但是那是自命啊！自己认为自己不凡而已。要真正到达最平凡处，你才会体会到最高的。我常常说笑话，世界上有两个苹果成了人类的文化；拿西方的文化来讲，一个苹果被亚当和夏娃吃掉了，所以造出人类的历史来，另有一个苹果被牛顿看见了，于是把世界的文明变了一下。

——南怀瑾《金刚经说什么·第五品 如理实见分》

在我们平常的观念里，总认为佛走起路来一定是离地三寸，脚踩莲花，腾空而去。这本经记载的佛，却同我们一样，照样要吃饭，照样要化缘，照样光着脚走路，脚底心照样踩到泥巴。所以回来还是一样要洗脚，还是要吃饭，还是要打坐，就是那么平常。平常就是道，最平凡的时候是最高的，真正的真理是在最平凡之间；真正仙佛的境界，是在最平常的事物上。所以真正的人道完成，也就是出世、圣人之道的完成。希望青年同学千万记住金刚经开头佛的这个榜样，这个精神。

——南怀瑾《金刚经说什么·第一品 法会因由分》

翠竹黄花皆般若

南怀瑾先生恳切地告诉我们，成佛的智慧，不需要向外寻求，它并不离开世间的一切。世间法就是佛法，任何学问、任何事情，都是佛法。

一切世间的学问、智慧、思想，一切世间的事，都可以使你悟到般若在哪里，到处都是。在看花中就能悟道了，在风景中也能成佛。

的确，一切现成，就看你怎么拣拾了。南怀瑾先生在此向我们揭示了一个最朴实的道理，那就是在自然天地之间，有无处不在的禅机妙意。一粒沙尘中包含一方世界，一朵野花中蕴藏一个天堂。

生命中缺少的不是风景，而是一双发现美丽风景的眼睛。道理是如此平常，关键是我们有没有像孩童一般的单纯心灵来体悟。真谛本就是为朴素的信心敞开的。

有一位学僧请示慧忠国师道：“古德云：‘青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若。’不信的人认为是邪说，有信仰的人认为不可思议，不知信与不信哪个正确呢？”

慧忠国师从容答道：“这是文殊菩萨的境界，并不是凡夫俗子所能接受的。”

学僧闻后，仍不明白，再问道：“到底是信者正确，还是不信者正确？”

慧忠国师答道：“信者为俗谛，不信者为真谛。”

学僧大惊道：“不信者讥为邪见，禅师怎可说为真谛？”

慧忠国师总结道：“不信者自不信，真谛自真谛。正因为是真谛，凡夫俗子才会斥之为邪见。”

妙哉！真谛，在相信者赞为确实正见，在不信者斥为歪理邪说，这一正一反的针锋相对，就在信与不信之间。不信者与真谛是彼此隔绝的。此中正道出生活处处都有佛法真理，而真理往往是遭忽视，容易被遗忘的。现反其言曰：相信者的信是真谛，不信者的疑是俗谛。信不信由你！

怎样才能认识清楚这无处不在的真谛呢？南怀瑾先生给我们指示了一条道路，就是去身见，去世间之见，把物质世界、空间的观念、身体、佛土观念，统统去掉。转用另一种说法，就是把所有时空的观念、身心的观念统统放下，在最平常的状态中，静静等待真谛之光的启示。只要你摒弃了根深蒂固的不平常心，自然水退山显、豁然开朗。

抛开自己在尘世沾染的不平常心，又谈何容易？我们麻木地将不平常当做平常，已经很久了，站在大自然的面前，我们激昂地呐喊：青青翠竹，绝无法身；郁郁黄花，更非般若。这样的理直气壮，这样的道貌岸然，其实是无知昏昧，可惜可怜。究其根底，是身在福中不知福，行走在真谛的花丛中，却视而不见，嗅而不闻。不是吗？花香花色在眼前，错失美妙真可怜！

南怀瑾先生讲述的下面这则关于黄庭坚悟道的禅宗公案，能很好地阐释这一点：

江西诗派的开创者黄庭坚又名黄山谷，是北宋与苏东坡齐名的另一位大诗人，即“苏门四学士”之一。

他跟晦堂禅师学禅。虽然他的学问很好，但是跟着师父学了3年还没有悟道。

有一天，他问晦堂禅师：“有什么方便法门告诉我一点好不好？”

晦堂禅师说：“你读过《论语》没有？”

黄山谷说：“当然读过啦！”

师父说：“《论语》上有两句话：‘二三子，我无隐乎尔！’意思是说：你们这几个学生！不要以为我隐瞒你们，我没有保留什么秘密啊！早就传给你们了。”

黄山谷这一下脸红了，又变绿了，告诉师父实在不懂！

老和尚一拂袖就出去了。黄山谷哑口无言，心中闷得很苦，只好继续跟在师父后边走。这个晦堂禅师自顾自地走，没有回头看他，晓得他会跟来的。

走到山上，秋天桂花开，花香馥郁，如酒醉人，师父就回头问黄山谷：“你闻到桂花香了吗？”

黄山谷先被师父一棍子打闷了，师父在前面大模大样地走，不理他，他跟在后面，就像小学生挨了老师处罚一样，心里又发闷，这一下，老师又问他闻没闻到木樨桂花香味，他当然把鼻子翘起，闻啊闻，然后说：“我闻到了。”

他师父接着讲：“二三子，我无隐乎尔！”

师父的意思是说：你看！就像你能够闻到月桂树的味道，你也能够在当下这个片刻就闻到佛性，就在月桂树里面，就在这个山中的小径上，就在小鸟里面，就在太阳里面；它就在我里面，就在你里面。你是在说什么钥匙线索？你是在说什么秘密？我并没有保留任何东西不让你知道啊。

经师父这一点破，黄山谷即刻悟道了。

黄山谷是幸运的，因为他有一颗诗心和一双慧眼。真理往往为开放的心灵打开。大千世界，佛法充盈其中，禅意无处不在，一个人只有用自己的心去感悟，用自己的眼睛细细地观察，才能真正体悟到佛禅的境界。

翠竹黄花皆藏般若，世间一切法皆是佛法。一个无心的人视而不见，只能看到平淡无奇的一切，而一个有心人却能够空出心来，在平淡中窥见奇趣，从中汲取深刻的智慧。

天大地大，气象万千，多观察世间万物，多留意身边的翠竹黄花，多体悟一切风云变幻，只要你有心，你就有可能从中体悟到妙不可言的佛法禅机。

世界微尘沤沫身，悬崖撒手漫传薪。

黄花翠竹寻常事，般若由来触处津

——南怀瑾

蚌泪孕珍珠，伟大源自平凡

谈到平凡的大道，南怀瑾先生说，古德告诉我们，道在平常日用间。真正的道，真正的真理，绝对是平常的，最高明的东西就是最平凡的，真正的平凡，才是最高明的。

我们在现实生活中看到，做人也是这样。最高明的人，也最平凡，平凡到极点的人就是最高明的人。老子也说过“大智若愚”，智慧到了极点时是非常平实的。

中国民间也有类似的俗语：满罐不荡，半罐丁零当啷。真来得形象、恰当，满罐是充盈平实、静默沉稳的，而装到半罐则正好相反。

真正大有成就之人，绝对的谦和，谦和到非常平实，好像什么都没有一样。真正的佛并不认为自己是佛，真正的圣人不认为自己是圣人，所以真正的佛法即非佛法。

真正体验到佛禅真谛的人，都是平凡的、平常的、谦卑的，因为最伟大常常蕴涵在最平凡之中。平凡有时本就是伟大。南怀瑾先生搁不下黄山谷这酸老头，接着讲述其陈年旧事：

后来晦堂禅师涅槃了，就交代自己得法弟子，比黄山谷年轻的黄龙

死心悟新禅师说：你那位居士师兄黄山谷，悟是悟了，没有大彻大悟，只有一半，谁都拿他没办法，现在我走了，你拿他有办法，你要好好教他。

黄龙死心悟新禅师马上就通知黄山谷前来，师父涅槃了，要烧化。当和尚死了，盘腿在座上抬出去，得法的弟子，拿一个火把准备烧化，站在前面是要说法的。

这个时候，黄山谷赶来了，一看这个师弟，小和尚一个。黄龙死心悟新禅师虽然年轻，却是大彻大悟了的，比黄山谷境界高，又是继任的和尚，执法如山。

黄山谷一来，黄龙死心悟新禅师拿着火把对这位师兄说：我问你，现在我马上要点火了，师父的肉身要烧化了，我这火一下去，师父化掉了，你跟师父两个在哪里相见？你说！

黄山谷答不出来了，心想：是呀！这个问题很严重，师父肉身化掉了，自己将来也要死掉的，两个在哪里相见？这是个问题。

这一下黄山谷答不出来，不是脸变绿，是变乌了，闷声不响就回去了。

接着倒霉的事情也来了，因为政治上的倾轧，皇帝把他贬官，调到贵州烟酒公卖局那个乡下地方，当个什么小职员，从那么高的地位一下摔下来，一般人怎么忍受得了啊！

然而黄山谷哪里是寻常人物，借倒霉之机，他正好修道。在赴任桂林的路上，由两个差人押着去报到，差人怕他将来又调高官，也不太为难他，他就沿途打坐、参禅。

有一天中午很热，他就跟这两个押解的人商量，想午睡休息一下。古人睡的枕头是木头做的，他躺下去一个不小心，那个枕头摔在地下，他吓了一跳，这下子真正开悟了。他也不要睡觉了，立刻写了封信，叫人赶快送到庐山给黄龙死心悟新禅师。

他怎么说呢：平常啊！我的文章，我的道，天下人没有不恭维我的，只有你老和尚——现在叫他师弟老和尚，客气得很啦！只有你老和尚不许可我，现在想来是感恩不尽。

从上面黄山谷的有趣故事中我们可以看见，在得道之前，黄山谷看重他在世俗上的成功与才华，骄傲得不得了，这正是没有得道的直观体现。

一个得道的人，一定是谦逊的、内敛的，绝对不会有他那样的猖狂与傲气。

南先生又告诫我们，人常常自命不凡，但是那只是自命啊！自己认为自己不凡而已。要真正到达最平凡处，你才会体会到最高的。

的确，一个人如果自认为懂得了一点佛法就觉得了不起了，骄傲起来，处处认为自己是佛，那么我们可以断定，这个人绝对没有修为。一个执著于成佛成仙的人绝对不会有好的修为，这只是他的飘飘然罢了。而修为达到极高境界的人，就会珍视平常的一切，从中挖掘真理。

真理其实就在最平常的生活中，如空气、水、阳光一般最平常无奇又最最重要的生命养分！

珍珠从何而来？蚌壳含着一粒沙子，她整天因疼痛而哭泣，久而久之，由于泪水蕴涵，使之凝成一颗圆润宝贵的珍珠。

一位阿拉伯诗人吟唱道：“天使的眼泪，落入正在张壳赏月的蚌体内，变成一颗珍珠。”其实是蚌为了努力排除体内的沙子，分泌体液，将沙子包围起来，从而形成珍珠。恒河数沙，沙子多么平淡无奇，多得数也数不清，而珍贵就从这平凡中涌流而出。

真理能使我们得到自由，每个人都有一双想飞的翅膀，真理就是那双翅膀。

传说中鸟儿是没有翅膀的，老天寂寞，想要鸟儿来做做伴，就对鸟儿说，我给你两侧各安一片羽翼，借着它你能飞升高扬，不过这样一来你就变重了！

鸟儿回答说，我想飞，你先安上试试看。起先鸟儿觉得背上多了两个累赘，浑身不自在，老天并没有教他怎么飞，鸟儿后悔了，想甩掉双翅，哪知奇妙的事发生了，拍打的同时，鸟儿发觉地面越来越远，视野越来越大，原来它真的自由飞翔了！

大家都很羡慕鸟儿的飞翔，其实我们将作为常识的伟大真理抛

弃了。南怀瑾先生特别叮嘱学佛修禅的人说：学佛法，不要被佛法困住，

这样才可以学佛。如果搞得一脸佛气，满口佛话，一脑子的佛学，那就没得救了。

人生难得今已得，佛法难闻今已闻；

此身不向今生度，更向何生度此身？

——《净宗要义》

大海本在最低处

海纳百川，有容乃大。海成其大的最根本原因，恐怕是它在最低处，所以陆地上的江河流水才顺势流向海洋。大海的品性是最谦卑的，佛法就像大海，何其广大奥妙，又是极其平凡浅显的。

南怀瑾先生说，一个真正了不起的人，自己心中是没有伟大这个观念的。他认为度一切众生，教化一切众生，都是人应该做的事情而已，做完了就过去了，心中不留。

南怀瑾先生接着举了个例子说，在《法华经》上，佛说他说的法，等于指黄叶为黄金，为止儿啼而已。

什么意思呢？假设一个小孩哭了，该怎么办呢？为了使他不哭，顺手捡了一片黄叶来逗他，说，这个好玩啊，这个是金子！只要把小孩哄住了，不管它是鸡毛也好，树叶也好，只要小孩不哭就行了。

佛告诉我们，他讲的佛法，也就是这个样子，指黄叶为黄金，为止儿啼而已！其实任何一法都是黄叶，都是为止儿啼而已。如果一念停了，黄叶就不要了。

一个人在领教佛法的时候要保持谦逊、低调的姿态，这是学佛的本色和必需，因为释迦牟尼佛本身就是谦逊的最佳榜样。

一个真正成佛的人并不会到处宣称自己成佛，只有那些尚未成佛的人才会四处宣扬自己。通晓佛法的高人，知道佛法就这么一点点，“原来佛法无多子”，就是用指黄叶为黄金，为止儿啼，仅此而已。

真正的佛恰恰没有一脸佛气，他就是最平凡正常的一位。佛法如大海，深邃无边，默默迎纳百川。每个人都是一条污浊的河流，只要你谦

卑得视自己如同尘土，你就可以成佛，归向大海。因为平凡是佛，众生本平凡，故皆可成佛。

有个人为南阳慧忠国师做了20年侍者，慧忠国师看他一直任劳任怨，忠心耿耿，所以想要对他有所报答，帮助他早日开悟。

有一天，慧忠国师像往常一样喊道：“侍者！”

侍者听到国师叫他，以为慧忠国师有什么事要他帮忙，于是立刻回答道：“国师！要我做什么事吗？”

国师听到他这样的回答，感到无可奈何，说道：“没什么事要你做的！”

过了一会儿，国师又喊道：“侍者！”侍者又是和第一次一样的回答。

慧忠国师又回答他道：“没什么事要你做！”这样反复了几次以后，国师喊道：“佛祖！佛祖！”

侍者听到慧忠国师这样喊，感到非常不解，于是问道：“国师！您在叫谁呀？”

国师看他愚笨，万般无奈地启示他道：“我叫的就是你呀！”

侍者仍然不明白地说道：“国师，我不是佛祖，而是你的侍者呀！你糊涂了吗？”

慧忠国师看他如此不可教化，便说道：“不是我不想提拔你，实在你太辜负我了呀！”

侍者回答道：“国师！不管到什么时候，我永远都不会辜负你，我永远是你最忠实的侍者，任何时候都不会改变！”

慧忠的目光暗了下去。有的人为什么只会应声、被动？进退都跟着别人走，就不会想到自己的存在！难道他不能感觉自己的心魂，接触自己真正的生命吗？

慧忠国师道：“还说不辜负我，事实上你已经辜负我了，我的良苦用心你完全不明白。你只承认自己是侍者，而不承认自己是佛祖，佛祖与众生其实并没有区别。众生之所以为众生，就是因为众生不承认自己是佛祖。实在是太遗憾了！”

每一个生命都是如此平凡，但你若把自己降到最低的位置，你就成了大海，释迦牟尼佛就是这样的大海。慧忠国师一片苦心，可惜他的侍者却不明白，真是可惜。

释迦牟尼佛其实就是一个最平凡同时也最伟大的人，也就是南怀瑾先生说的平常就是真道，最平凡的时候是最高的，真正的真理是在最平凡之间；真正仙佛的境界，是在最平常的事物上。所以真正的人道完成，也就是出世、圣人之道的完成。

大鱼与小鱼这样对话道：

一条小鱼向大鱼问道：“我常听人说起海的事情，可什么是海呢？”

大鱼回答：“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，也终归于海。海包围着你就像你自己的身体。”大鱼淡淡地说。

小鱼缺少的就是单纯体验真理无所不在的平常心。没有看到自己一呼一吸之间，都在这最谦卑又最广阔的海洋里。

庄子曰：“鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术。”同样，人活在禅的海洋之中，却不知道禅究竟为何物，总是想跳出海面来，到别处去苦苦寻觅。

什么是禅道？或者，什么是真理？真理不是故纸堆里圣人的玄言妙语，也非泥塑木制的菩萨神像，它活泼生动、新鲜闪亮，如绚丽的秋日阳光，如清晨初网出水的鱼。在自然世界，在心灵深处，我们能真切感受到它，但它无行迹可寻，没有固定模式。像万里阳光，空朗不挂一片云；如清静之水，清溪见底看人“空无”。但这道又确确实实存在，真叫人难以捉摸！

游鱼发现不了这无处不在的海水，只因被自己迷惑，视而不见，其实我们何尝不是如此？怜悯鱼儿之先，我们应该先怜悯自己。

因为大海在最低处，而我们只是高高地站在岸上，眺望大海。那叶小舟就搁在港口，莫惧风浪，别再犹豫，更别返身逃回深山丛林，其实很容易就能下海起航，海上的风波才是最为安稳的。

最是平常最神奇，说出悬空人不知；

好笑纷纷学道者，意中疑是又疑非。

——明·嵩愚

平常心：激情的生活姿态

中国古代禅宗大师们在教导门徒时，始终强调的一点是佛就在平凡的人间，而并不是脱离这个世界的虚无缥缈的神仙。神仙是什么？神仙就是平常心的激情四射。

在讲解《金刚经》时，南怀瑾先生说，你如果说，佛的眼睛看这个世界是空的，请问是谁说的？佛看到恒河里的沙子就是沙子，看到这个世界水泥就是水泥、墙壁就是墙壁，同我们没有两样。神仙比我们高妙之处就在这里。我们恰恰是看这个世界都变样了。

真正的佛法在于拥有一颗平常心。平常心才是大道。平常心是一种生活的大智慧，是踏踏实实行走在生命路途上诚挚的热情。

过去有一位年轻和尚，一心求道，希望有日成佛。但是，多年苦修参禅，似乎没有进步。

有一天，他打听到深山中有一破旧古寺，住持某老和尚修炼圆通，是得道高僧。于是，年轻和尚打点行装，跋山涉水，千辛万苦来到老和尚面前。两人打起了机锋。

年轻和尚：“请问老和尚，你得道之前，做什么？”

老和尚：“砍柴担水做饭。”

年轻和尚：“那得道之后又做什么？”

老和尚：“还是砍柴担水做饭。”

年轻和尚于是哂笑：“那何谓得道？”

老和尚：“我得道之前，砍柴时惦念着挑水，挑水时惦念着做饭，

做饭时又想着砍柴；得道之后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭。这就是得道。”

老和尚的一句“得道即砍柴即砍柴、担水即担水、做饭即做饭”道破了禅机。砍柴运水皆是禅，这就是生命本身。多么平常，多么朴实，没有一点虚夸与做作。

的确，认认真真地干好手中的每一件事情便是得道。认真对于我们每一个平凡的人来说都是一种生活姿态，一种对生命历程完完全全地负起责任来的生活姿态，一种对生命的每一瞬间注入所有激情的生活姿态。

不要把佛的境界假想得那么高远，其实它是非常平凡的。南怀瑾先生说，如果我们拿《金刚经》的这一段，用中国儒家《中庸》这一本书来讲，就是：“极高明而道中庸。”“天命之谓性。率性之谓道。修道之谓教。道也者，不可须臾离也，可离非道也。”

正如南怀瑾先生所讲的，在我们平常的观念里，总认为佛走起路来一定是离地三寸，脚踩莲花，腾空而去。《金刚经》里记载的佛，却同我们一样，照样要吃饭，照样要化缘，照样光着脚走路，脚底心照样踩到泥巴。所以回来还是一样要洗脚，还是要吃饭，还是要打坐，就是那么平常。并不因为他开悟了就腾云驾雾、天马行空什么的。

一位学僧看到禅宗公案里有名的“黄龙三关”：在修禅之前，山是山，水是水；在修炼禅宗之时，山不是山，水不是水；修成之后，山仍是山，水仍是水。

“这是什么意思呢？弟子不明白。”迷惑不解的学僧去问禅宗大师。

大师解释说：“最先的状态和最后的状态是相似的，只是在过程中截然不同。最初，我们看到山是山，最后看到山还是山。但在这当中，山不再是山，水不再是水，为什么呢？”

弟子摇头，表示不知道。

禅师继续说：“因为一切都被你的思维、意识搅乱了、混淆了，好像阴云密布、云雾缭绕，遮住了事物的本来面目。但是这种混淆只存在

于当中的过程。在沉睡中，一切都是其本原；在三昧中，一切又恢复其本原。正是关于世界、思想、自我的认识使简单的事物复杂化了，它正是不幸、地狱的根源。”

弟子自以为明白了老师的解释，唉声叹气地说：“哎，这么说起来，凡夫俗子和修禅的开悟者也没有什么区别啊！”

“说得对，”大师答道，“实在并没有什么区别，只不过开悟者离地六寸。”

什么理由呢？按照南怀瑾先生的解释，真的佛，法身之体，悟了道，证得法身之体，无所从来，亦无所去，不来也不去，不生也不死，不坐也不卧。

那是个什么境界呢？南怀瑾先生说，其实，那是个非常平凡的境界，就是你现在这个样子。你现在这个样，不坐也不卧，不来也不去，现身就是佛，既没有动坏念头，也没有生好念头，此心平平静静，不起分别，当下就在如来的境界里！

道是怎么样的呢？极高明而道中庸，最平常，不来也不去，就在这儿。一个真正成佛的人，就在人间最平常的去处，怀有一颗最平常的心，这才是禅宗的真谛，这才是成佛的真谛。拥有一颗平常心，就能在激情中充实生命。

赵州八十犹行脚，只为心头未悄然；
及至归来无一事，始知空费草鞋钱。

——明·莲池大师

神仙也要凡人做

在《金刚经》中，佛问须菩提，佛眼看这个世界，恒河里的沙子是不是沙呢？须菩提说当然是呀！佛的眼睛同我们的眼睛看的一样，沙就是沙。

南怀瑾先生讲《金刚经》时，幽默地问道，假设佛在这里的话，你问佛怕热否？我们的答话是：佛！你在这里一样的怕热，还是要我们开冷气才可以，除非你是化身来。化身就是另外一件事，只要你肉身存在，冷暖饥寒一样的存在，一样的感受。

南怀瑾先生就是提醒大家要特别注意，圣人终归都是人做的，佛也是众生修成的。

讲到这里，南怀瑾先生引用了一首诗，是一两百年前，一位读书人所作。这个人到台湾访神仙的，访到宜兰一个山上，就在崖上题了一首诗：

三十三天天重天白云里面有神仙
神仙本是凡人做只怕凡人心不坚

南大师为什么讲到这一首诗呢？他是想反复告诉我们，佛也是凡人修的，所以释迦牟尼佛也是非常平凡的；佛看恒河里的沙，就如看我们的本相，一颗一颗看得很清楚。

释迦牟尼佛在《占察善恶业报经》中云：“如来法身自性不空，有真实体，具足无量清静功业，从无始世来自然圆满，非修非作，乃至一切众生身中亦皆具足，不变不异，无增无减。”

南泉普愿离开马祖后，栖止于池阳南泉山，一住30年。

有一天，南泉上堂来说：“我从小就养了一头水牯牛，想向河东放牧，可它要吃别人的水草；想向西边放牧，也要吃别人的水草。所以不如将就着，在这儿吃点草吧，却又总找不到。”

一次，南泉在山上干活，有一个和尚过来问：“到南泉那儿去的路怎么走？”南泉举起他的镰刀说：“我这把镰刀是花了30块钱买的。”

和尚说：“我不问你镰刀，我问你到南泉那儿去的路怎么走？”

南泉说：“这镰刀我用得正快！”

南泉普愿要谢世了。有位弟子问：“师父百年以后到哪里去？”

南泉普愿说：“到山下做一头水牯牛去。”

弟子说：“我也跟师父你去，行吧？”

南泉说：“你要跟我来，就一定要衔上一根草。”

南泉普愿把自己比做一头水牛，并不以做水牛为耻，这也体现了佛家承认众生的平等性。在普愿禅师眼里，人并非比动物高贵多少，相反，佛性往往在最自然平凡的生灵身上显露。

世人皆平凡，在成佛的道路上，并无贫贱富贵之分，越平凡越有可能保持纯洁质朴，离佛性也越近。

过去在日本，耕田的农民被视为贱民，连出家当和尚的资格都没有。无三禅师虽然出身于贱民，但是他一心皈依佛门，于是假冒士族之姓，了却了自己的心愿。

无三禅师后来被众人拥戴为住持。举行就任仪式的那天，有个人突然从大殿中跳出来，指着法坛上的无三，大声嘲弄道：“出身贱民的和尚也能当住持，究竟是怎么回事啊？”

就任仪式庄严隆重，谁也没有想到会发生这样的事情，众僧都不知所措。在这种情况下，谁都不能来阻止这个人说话，只好屏息噤声，注视着事态的发展。

仪式被迫中断，场上静得连一根针掉在地上都能听见，众人都为无

三禅师捏了一把汗。

面对突如其来的发难，无三禅师从容地笑着回答：“泥中莲花。”

绝对的佛禅妙语！在场的人全都喝彩叫好，那个刁难的人也无言以对，不得不佩服无三和尚的深湛佛法。

就任仪式继续进行，这突然的刁难并没有对仪式产生什么影响，禅师的佛禅妙语更增加了他的威信，众人更加拥护他了。

千万不要认为佛就是不食人间烟火的神仙，其实神仙也是由凡人修来的，只不过佛“出淤泥而不染”而已。只要你不将神仙看得那么神乎其神、仙乎其仙，凭着这样的信心，你也可以成为一朵灿烂的泥中红莲。

这就好比三兽渡河，足有深浅，但水无深浅；三鸟飞空，迹有远近，但空无远近。因此，任何人都不必妄自菲薄，以为自己太平凡、不值一提，也不要将神仙看得太虚幻高远，只要你想，你也能修成佛一样的清净身，快活似神仙。

南怀瑾教导我们说，在人类这个生命的小宇宙里，所有生物的生命现象人都具备了，只是大家没有回转来分析自己罢了。

人人都可以成仙、成佛、成鬼、成神；人也是可以变化的，一切就看你自己的智慧了。因此，只要你个人是向上的，你就有可能提升自己的生命境界。

神仙并不是缥缈的，神仙是凡人的飞升，是超脱于凡尘俗世之上的。没有凡人，哪来神仙？神仙也要凡人做，就看你愿不愿快活似神仙了。

尽日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云；

归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。

——唐·无尽藏

众生平等，差异都是人所定

南怀瑾先生讲到《金刚经》第二十五品时说，佛告诉我们，所谓凡夫者，本来是个假名，没有什么真正的凡夫，假名叫做凡夫而已。

换句话说，一切众生都是佛，只是众生找不到自己的本性；找到了就不是凡夫，个个是佛，众生平等。

佛陀当初在证悟真理时，第一句宣言就说：“一切众生皆有佛性！”众生由于因果业报的千差万别，在智愚美丑、贫富贵贱上有所不同，但论及全众生的本体自性，并无二致。

有一次，一位学僧问惟宽禅师：“狗有佛性吗？”惟宽禅师回答道：“狗是有佛性的。”

“马有佛性吗？”答：“马是有佛性的。”

“为什么这些动物都有佛性呢？”“因为他们都是众生，众生均有佛性。”

“既然如此，那么，你有佛性吗？”“我没有佛性。”

“那为什么一切众生皆有佛性，而你没有？”“因为我不是你所说的众生。”

“你不是众生，你是佛吗？”“我不是佛。”

“那你究竟是什么？”“我不是一个‘什么’！”

“佛性到底是什么？是我们能看到，或是能想到，或是能感觉到的吗？”“什么也不能，只能悟到。”

惟宽禅师反过来问这位学僧：“荒田没有水，瘠土没有肥，能耕

吗？”学僧答曰：“不能。”

“往荒田里注水，往瘠土上施肥，就一定能种出粮食吗？”答：“恐怕不能吧！”

“香里有没有佛？油里有没有佛？”“没有。”

“买香油，买油烧能烧出佛吗？”“当然不能！佛到底是什么？”

惟宽禅师最后说：“真正的佛，是一种澄静的智慧，一种明亮的作为，不是烧香磕头就能得到的。事事妙圆，处处空寂，无争执无欲望，一切都可放下或牺牲，这就是真佛！众生平等，皆可成佛。真我就是佛，佛就是真我。”

惟宽禅师与学僧在这里有点“古龙式对白”的味道，古龙的武侠小说中常常有这样的对话：“你真不是个东西！”答曰：“我是个人，本来就不是个东西。”似乎也有点禅宗打机锋的妙趣。

在所有禅宗经典里，心、佛、众生，三无差别。心即是佛，悟道了，此心即是佛；没有悟道，佛也是凡夫。心、佛、众生，三无差别，三样平等。

另有一个故事这么说：

小和尚满怀疑惑地去见师父：“师父，您说好人坏人都可以度，问题是坏人已经失去了人的本质，如何算是人呢？既不是人，就不应该度化他。”

师父没有立刻作答，只是拿起笔在纸上写了个“我”，但字是反写的，如同印章上的文字左右颠倒。

“这是什么？”师父问。

“这是个字。”小和尚说，“但是写反了！”

“什么字呢？”

答：“‘我’字！”

“写反了的‘我’字算不算字？”师父追问。

“不算！”

“既然不算，你为什么说它是个‘我’字？”

“算！”小和尚立刻改口。

“既算是个字，你为什么说它反了呢？”

小和尚怔住了，不知怎样作答。

“正字是字，反字也是字，你说它是‘我’字，又认得出那是反字，主要是因为你心里认得真正的‘我’字；相反的，如果你原不识字，就算我写反了，你也无法分辨，只怕当人告诉你那是个‘我’字之后，遇到正写的‘我’字，你倒要说是写反了。”师父说，“同样的道理，好人是人，坏人也是人，最重要在于你须识得人的本性。于是当你遇到恶人的时候，仍然一眼便能见到他的‘本质’，并唤出他的‘本真’；本真既明，便不难度化了。”

师父的意思再明白不过，在这个世界上，佛与众生没有任何差别，每个人都是佛。每个佛也都是最平凡的人，一个人只要体悟到般若的智慧，就和佛了无差别了，因此，如果要去度人，当然也要度坏人，如果这世上都是好人，还需要你度什么呢？

清末民初的国学巨擘章太炎先生在《齐物论释》一书中，阐述了万物都是平等的、没有高低贵贱之分这样一个观点。我们可以从中引申出这样一个结论，既然万物都是平等的，没有高低贵贱，那么每个个体都是一个自在自足的个体，就像佛家所说的那样，自性自然圆满。原来你的自性就是佛啊！

禅不是自私的东西，不是为某个人、哪些人所专有的，它的宗旨是使凡有生众人觉悟，解脱俗世的痛苦。

玄素禅师在京口鹤林寺做住持的时候，这一天，有一个屠夫来拜访，希望在他家中为和尚办斋供。

玄素禅师二话没说，高兴地答应了，并欣然去了屠夫家。众人对禅师的举动感到很惊讶。

玄素禅师当然也洞察到僧众内心的疑问，于是回来后对众人解释道：“众生佛性平等，无论对贤人对愚人对善者对恶者都是一样的。凡是可超度的人，我就超度他，使他解脱俗世的烦恼和苦难，又何必去区别众生的贤愚善恶呢？”

屠夫也好，显贵也罢，刽子手也好，慈善家也罢，在佛陀眼里皆平等，哪里分谁聪明、谁愚钝、谁善良、谁凶恶呢？所以玄素禅师不但毫无犹豫，而且欣然愉快地接受屠夫的邀请去屠夫家做客。

将人分为三六九等，认为觉悟正道，得超得度只是少数特权者的专利，仅仅是人的妄想，违背了佛的本意。有尊卑贵贱分别心的人，永远不能成为悟者。

心、佛、众生是没有差别的，每个人生来就是佛，只是很多人沉沦于俗世，不能自拔，所以迷失了自己的本性，误认为佛和人不同。

因此，每个人都不必妄自菲薄，只要你愿意，愿意舍弃一切去修行，你一样能够成佛。

滔滔不持戒，兀兀不坐禅。

酤茶三两碗，意在锄头边。

——唐·仰山慧寂

平平凡凡才是真

在很多人的心目中，佛是高不可攀的，他们住在西天极乐世界中，不食人间烟火，人们很难看到他们，他们从来不屑于住在人间……其实，这种想法是相当错误的，这样的佛也绝不是禅宗所要修成的佛。

南怀瑾在讲解《金刚经》时说：这本经记载的佛，却同我们一样，照样要吃饭，照样要化缘，照样光着脚走路，脚底心照样踩到泥巴，所以回来还是一样要洗脚，还是要吃饭，还是要打坐，就是那么平常。

禅宗的公案语录汇编《指月录》中记载了这样一则故事：

释迦牟尼佛一日在静坐时，看到两个人牵着一头猪从面前走过，于是他就问：“刚才从我面前过去的是个什么？”

于是有人回答说：“佛具备一切智慧，难道连猪都不认识吗？”

释迦牟尼佛说：“那也要问过之后才知道啊。”

释迦牟尼佛是何等高深伟大，他也没有目空一切，何况凡庸如我辈呢？平常就是真道，最平凡的时候是最高的，真正的真理是在最平凡之间；真正仙佛的境界，是在最平常的事物上。

怀海禅师是禅宗史上著名的大德，是马祖道一门下的得意弟子。

怀海禅师对禅宗的又一个巨大贡献就是订立了天下闻名的禅门清

规《百丈清规》，他总是亲自实践，带头劳动，年老了也不停止在外劳作。

据说百丈怀海禅师九十四岁时，还与弟子们一起劳动。有一次，弟子们把他的农具悄悄藏起来了，想让他休息，百丈却说：“我没有什么德行，怎么敢让别人养着我呢？”

所以，当天他没有参加劳动，也没有吃饭。百丈怀海就这样告诫他的弟子们要“一日不作，一日不食”，这句话成为千古传颂的佳句名言。

怀海禅师并不因自己有德行而不劳作，相反，他还“一日不作，一日不食”。很多人认为成佛的人就能飞到西天之上，不食人间烟火了，其实不然，真正的佛是平凡的，和常人没有什么不同。常人总是弄奇搞怪，佛却是平常中的平常。这种平常超越了自身，让人返璞归真，回到最天然朴实的状态。

一天，山前来了两个陌生人，年长的仰头看看山，问路旁的一块石头：“石头，这就是世上最高的山吗？”

“大概是的。”石头懒懒地答道。年长的没再说什么，就开始往上爬。年轻的对石头笑了笑，问：“等我回来，你想要我给你带来什么？”

石头一愣，看着年轻人，说：“如果你真的到了山顶，就把那一时刻你最不想要的东西给我，就行了。”

年轻人很奇怪，但也没多问，就跟着年长的往上爬去。斗转星移，不知又过了多久，年轻人孤独地走下山来。

石头连忙问：“你们到山顶了吗？”

“是的。”

“另一个人呢？”

“他，永远不会回来了。”

石头一惊，问：“为什么？”

“唉，对于一个登山者来说，一生最大的愿望就是战胜世上最高的山峰。当他的愿望真的实现了，也就没有了人生的目标，这就好比一匹

好马折断了腿，活着与死了，已经没有什么区别了。”

“他……”

“他自山崖上跳下去了。”

“那你呢？”

“我本来也要一起跳下去，但我猛然想起答应过你，把我在山顶上最不想要的东西给你，看来，那就是我的生命。”

“那你就来陪我吧！”

年轻人在路旁搭了个草房，住了下来。人在山旁，日子过得虽然逍遥自在，却如白开水般没有味道。年轻人总爱默默地看着山，在纸上胡乱抹着。久而久之，纸上的线条渐渐清晰了，轮廓也明朗了。

后来，年轻人成了一个画家，绘画界还宣称一颗耀眼的新星正在升起。接着，年轻人又开始写作，不久，他就凭回归自然的清秀隽永的文章一举成名。

许多年过去了，昔日的年轻人已经成了老人，当他对着石头回想往事的时候，他觉得画画写作其实没有什么两样。

最后，他明白了一个道理：其实，更高的山并不在人的身旁，而在人的心里，只有忘我才能超越。你最需要的就是回归到朴实平凡之中。平平凡凡才是真生命的道路。

因此，南怀瑾反复强调，我们学佛学道，千万要丢掉那些神奇、不平凡的观念。能到达人生最平凡之处，你便可以学佛了，也知道佛了。

南怀瑾先生通俗地讲解：无论上帝、耶稣还是菩萨，他拯救万物众生，人们看不到他的功劳，而他自己也并不居功，不需要人跪拜祷告、感激涕零，他认为你应该感谢自己，与他无干。无功之功是为大功，如同浩日，普照天下，又理所当然。真正的“圣人”，不需要“名”，大善无痕，行善不与知，这样的人才是真正的圣人。

所以，真正的佛法是超越一切宗教、哲学、一切形式之上的。也就是佛说的，真正的智慧成就即般若波罗蜜，智慧到了极点，没有智慧的境界，那才是真智慧。

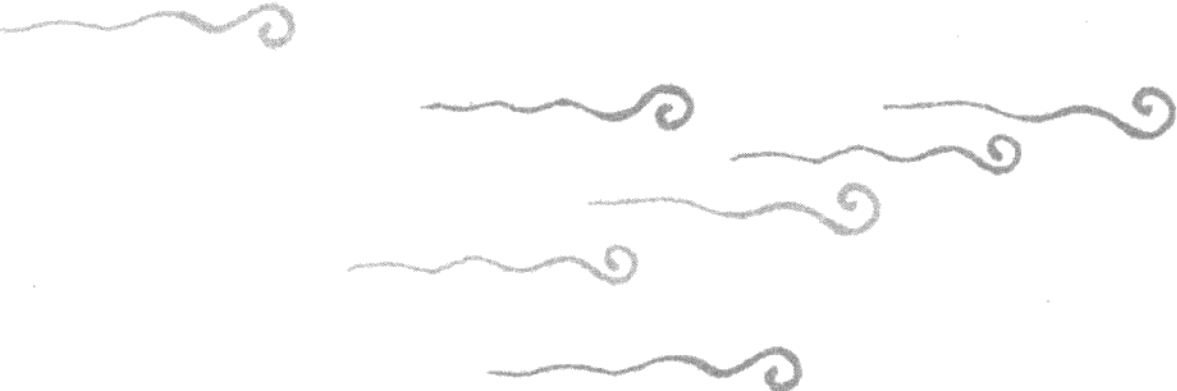
这也等于老子说的，大智若愚；智慧真到了极点，就是最平淡的人。世界上最高明的人，往往就是最平凡的人。平平凡凡才是真生命的道路。

心如大海无边际，广植净莲养身心；
自有一双无事手，为作世间慈悲人。

——唐·黄檗希运

【第二讲】

真正的信仰是心灵的恭敬



【策二第】

真玉的計叫景心兵伯恭嬌

資
年
知
船
聲

PDG

大师语录

信心清净有两种意义，一种是专讲个人的信仰，因为真正的信仰并不是迷信。为什么不是迷信呢？因为是深解义趣，把道理彻底了解了来学佛，才是一个真正学佛的人。假定说佛学的理不透，盲目地去信仰，盲目地去礼拜，那不能说他是不信；不过，严格地说，还属于盲目迷信的阶段。真正佛法的正信，是要达到深解义趣这四个字；先懂得理论以后，再由这个理论着手修持。所以说，一个真正学佛的人，必须要深解义趣，这个信心才是绝对的正信，这一个法门，才是真正的佛法，才是宇宙中一切众生，自求解脱成佛之路。

所谓正信，要信什么呢？信我们此心，信一切众生皆是佛，心即是佛，我们都有心，所以一切众生都是佛。只是我们找不到自己，不明我们自己的心，不能自己见到自己的本性，因此隔了一层，蒙住了，变成凡夫。

——南怀瑾《金刚经说什么·第十四品 离相寂灭分》

说到信自心，我们都信得过啊！我的心烦得要死，这个信心烦恼，就是绝对的凡夫。无烦恼，无妄想，就是信心清净，自然达到清净的究竟；立刻可以见到形而上的本性，即生实相。实相般若就是道，明心见性就是见这个。

所以说要想明心见性，必须先要做到信心清净，能够生出实相。看了这个经文，知道须菩提明白地告诉了我们，因为他自己了解，才能说出这个道理，让别人以及将来的人，听到佛说这个道理，信心清净，能生实相。

——南怀瑾《金刚经说什么·第十四品 离相寂灭分》

暗夜灯塔，返航心乡

信仰就是你人生的暗夜灯塔，照耀你返航心乡的路。有了灯塔，就不会迷路，你将一帆风顺地朝人生目标前进。

南怀瑾说，这就是信心有逆。要做到信心不逆，不是理论而是绝对的信心，这样去修行，那么这个人所得的福报，才是最大的福报。

人生需要真正的信仰，信仰是人生路上的指路明灯，只有真正拥有坚定的信仰，才不致迷路走失，才能克服人生一切困境。在信仰里，摆脱了黑暗和恐惧。

每天晚上，云居禅师都要去荒岛上的洞穴里坐禅。

有几个爱捣乱的年轻人想捉弄一下他，便藏在他必经的路上，等他过来的时候，一个人从树上把手垂下来，扣在禅师的头上。

年轻人原以为云居禅师必定会吓得魂飞魄散，哪知云居禅师任年轻人扣住自己的头，静静地站立不动。年轻人反而吓了一跳，急忙将手缩回，此时，云居禅师又若无其事地离去了。

第二天，这几个年轻人一起到云居禅师那儿去，他们向云居禅师问道：“大师，听说附近经常闹鬼，有这回事吗？”

云居禅师说：“没有的事。”

“是吗？我们听说有人在夜晚走路的时候被鬼按住了头。”

“那不是什么鬼，而是村里的年轻人。”

“为什么这么说呢？”

云居禅师答道：“因为魔鬼没有那么宽厚暖和的手啊！”

他接着说：“临阵不惧生死，是将军之勇；进山不惧虎狼，是猎人之勇；入水不惧蛟龙，是渔人之勇；和尚的勇是什么？就是一个‘悟’字。连生死都超脱了，怎么还会有恐惧感呢？”

是啊，连死都不怕了，还怕什么呢？信仰是穿透生死迷雾的一道光。云居禅师是拥有真正信仰的人，所以他不再有对死亡的恐惧感了。寻觅那座高耸的灯塔，让你人生充满亮光，你一定能顺利到达港口。

弟子们疑惑地问禅师：“师父，你是怎么把禾苗插得那么直的？”

禅师笑着说：“这其实很简单！你们插秧的时候，眼睛要盯着一个东西，这样就能插直了！”

弟子们于是卷起裤管，喜滋滋地插完一排秧苗，可是这次插的秧苗，竟成了一道弯曲的弧形。

禅师问弟子：“你们是否盯住了一样东西？”“是呀，我们盯住了那边吃草的水牛，那可是一个大目标啊！”弟子们答道。

禅师笑着：“水牛边吃草边走，而你们插秧时也跟着水牛移动，怎么能插直呢？”弟子们恍然大悟，这次，他们选定了远处的一棵大树，果然秧都插得很直。

不要只看着脚下，而应该给自己制定一个固定的目标，像仰望满天星斗一样，收纳那来自天上的光。信仰是一条返回心灵故乡的路，体现在一点一滴的信心不逆上。

盲目地崇拜敬仰而不能体会所信仰的真义，是一件可悲的事。信仰，应当体现在用行动来实践教义上，而不必拘泥于表面形式。真正的信仰是活出来，让自己发光。

在一个寒冷的冬夜，有一个乞丐来找荣西禅师，哭诉道：“禅师，我的妻儿已多日粒米未进。我想尽我的一切努力给他们温饱，可是始终无法办到。连日来的霜雪使我旧病复发，我现在实在是精疲力竭了，如果再这样下去，我妻儿都会饿死。禅师，您帮帮我们吧！”

荣西禅师听后颇为同情，但是身边既无钱财，又无食物，如何帮他呢？不得已，只好拿出准备装饰佛像的金箔说道：“把这些金箔拿去换钱应急吧！”

听到荣西禅师的这个决定，弟子们都很惊讶，纷纷表示抗议：“老师！那些金箔是准备装饰佛像用的，您怎么能轻易地送给别人？”

荣西禅师非常平和地对弟子说：“也许你们无法理解，可是我实在是为尊敬佛陀才这样做的。”

弟子们一时无法领悟老师的深意，愤愤地说道：“老师！您说是为了尊敬佛陀才这么做的，那么我们将佛陀圣像变卖以后用来布施，这种不重信仰的行为也是尊敬佛陀吗？”

荣西禅师不再辩解，只是说：“我重视信仰，我尊敬佛陀，即使下地狱，我也要为佛陀这么做！”

弟子们仍然不服，还是嘀咕个没完。荣西禅师于是大声斥责道：“佛陀修道，割肉喂鹰、舍身饲虎在所不惜，佛陀是怎么对待众生的？你们真的了解佛陀吗？”

迷茫的人生需要信仰的天光，真正的信仰是坚定不移的，不会因为各种各样的外界条件而改变。信仰是你生命的主心骨和顶梁柱。

看清了信仰之灯，就会处变不惊，稳操航向；宠辱看淡，就会获得一份洒脱的心情。这份洒脱自在就是你精神的家园和心灵的故乡了。在你人生的暗夜，你仰望到那座灯塔了吗？

遇事详观察，勿行莽撞事。

否则恩爱隔，终生不堪苦。

——释迦牟尼

肉眼、心眼、天眼

须菩提。于意云何。如来有肉眼不。如是。世尊。如来有肉眼。

须菩提。于意云何。如来有天眼不。如是。世尊。如来有天眼。

须菩提。于意云何。如来有慧眼不。如是。世尊。如来有慧眼。

须菩提。于意云何。如来有法眼不。如是。世尊。如来有法眼。

须菩提。于意云何。如来有佛眼不。如是。世尊。如来有佛眼。

——《金刚经》

这是佛学里佛法的五眼，五种眼睛的分类，文字都差不多，都是佛先提出来问，“须菩提，于意云何”，你的意思怎么样呢？佛有没有肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼呢？须菩提就相应地答应世尊：如来有肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。

这是三藏佛经十二种分类之一，“自说”，就是佛祖他自己开始讲，不是人家提出来问的。

南怀瑾先生说，《金刚经》这里没有讲“佛”字，而讲“如来”。如来这个名词代表形而上的道体，一切众生同于诸佛菩萨心性之体，就是生命的根源。他说这个里头有五种功能，所以叫做五眼。

南怀瑾通畅的解法可归纳为：人有身体的肉眼，魂的心眼以及灵里的天眼。这三眼正对应黄龙三关的山水之境：在肉眼看来，见山就是山，见水就是水；在心眼看来，见山不是山，见水不是水；在天眼看来，见山还是山，见水还是水。

王国维在《人间词话》中提到，古之成大事业、大学问者，必经过

三种人生境界：第一种境界：昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。第二种境界：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。第三种境界：众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

以上虽是三种不同角度的分法，却暗藏共同的道理，能给我们的人生以很多新的启示。

道家的阴符经就说：眼者心之机。肉眼跟心是连带一起的，所以很多的经典，心与眼同论，在讲到心的道理时，先提到眼。譬如儒家亚圣孟子讲道，观察人，特别要观察眼睛。

肉眼为父母所生，也就是我们现在的眼睛。眼是心的开关，肉眼能看见物质世界，我们一切的感觉、知觉都经由它而来，所以心与眼的关系非常密切。

任何人都有眼睛，但是每一双眼睛所看的都不同。因为有人是散光，有些是近视，有些是一只眼睛近视、一只眼睛散光，有些色盲，各种各样不同。一切众生的心不同，眼也不同。

中国有句古话讲“人心不同，各如其面”每个人思想不同，就像人的面孔不同一样。世界上的人类，没有面孔相同的，因此说明世界上的人，心里想法也没有相同的，眼睛的看法也没有尽相同的。

肉眼牵连着我们的心眼，我们的心眼若放宽了，肉眼也就能见到美妙的禅境。但超越肉眼和心眼的则是天眼，心眼太狭隘，就会蒙蔽我们的天眼。佛教里形容天眼，是把塑的佛像多塑一只眼睛，以代表天眼，也代表了慧眼。天眼对接的是真理的光。

天眼能见肉眼所不能见，天眼的能力是超乎物质世界，譬如说看到鬼魂，看到天神，甚至于看到其他的世界。

天眼不是多长出一只眼睛来，是肉眼的本身，起了另一种功能。得天眼通的人，也与我们普通人一样，但他自然会看到多重的世界。

肉眼是观看物质世界通常的现象，天眼则能够透视到肉眼所不能见到的世界，所以天眼是定力所生，是定中所得的神通力量。当人的生命功能充沛到极点时，可以穿过一切物理的障碍，就是所谓的神通。

有一次，道吾禅师问云岩：“观世音菩萨有千手千眼，请问你，哪一个眼睛是正眼呢？”

云岩：“如同你晚上睡觉，枕头掉到地下去时，你没睁开眼睛，手往地下一抓就抓起来了，重新睡觉，请问你，你是用什么眼去抓的？”

道吾禅师听了之后，说：“喔！师兄，我懂了！”

“你懂什么？”

“遍身是眼。”

云岩禅师一笑，说：“你只懂了八成！”

道吾疑惑地问：“那应该怎么说呢？”

“通身是眼！”

“遍身是眼”，这是从分别意识去认知的；“通身是眼”，这是从心性上、无分别智能上显现的。我们有一个通身是眼的真心，为什么不用它彻天彻地地观照一切呢？

云岩禅师正在编织草鞋的时候，洞山禅师从他身边经过，一见面就说道：

“老师！我可以跟您要一样东西吗？”

云岩禅师回答道：“你说说看！”洞山不客气地说道：“我想要你的眼珠。”

云岩禅师平静地说道：“要眼珠？那你自己的眼珠呢？”洞山道：“我没有眼珠！”

云岩禅师淡淡一笑，说：“要是你有眼珠，如何安置？”洞山无言以对。

云岩禅师此时才非常严肃地说道：“我想你要的眼珠，应该不是我的眼珠，而是你自己的眼珠吧？”

洞山禅师又改变口气道：“事实上我要的不是眼珠。”

云岩禅师终于忍不住这种前后矛盾的说法，便对洞山禅师大喝一声道：“你给我出去！”洞山禅师并不讶异，仍非常诚恳地说道：“出去可以，只是我没有眼珠，看不清前途的道路。”

云岩禅师用手摸一摸自己的心，说道：“这不早就给你了吗？还说什么看不到！”

洞山禅师当下醒悟。

洞山禅师向别人要眼珠，这是很怪异的事，就算高明如云岩禅师，起初也只能告诉他眼睛长在自己额头上，为什么向别人要呢？最后知道洞山要的不是“肉眼”，云岩禅师提示出“心眼”的妙道，洞山才有所契悟。

肉眼，是观看世间万象、长短方圆、青红赤白的，这种观看只是表面的、生灭的、现象的，而天眼才能观察宇宙万有的本体，这种观察是普遍的、里外一如的，难怪洞山虽有肉眼，仍看不清前途的道路。此道路即自己的本来面目，即成佛作祖的目标，当云岩告诉他心眼的妙用，洞山就醒悟了。

佛眼与天眼是相通的，是智慧的醒觉，看到众生平等。但佛眼不只是平等，而是观一切众生只有慈悲，只有慈爱。慈悲是两个观念组合起来的佛学名词，慈是父性，代表男性的爱，至善的爱；悲代表了母性至善的爱，慈悲是父母所共性的仁德，是至善、无条件、平等，所以叫大慈大悲。

佛眼看来，一切众生皆值得怜悯，所以要布施众生、救众生，这也就是佛眼的慈悲平等。肉眼、心眼与天眼，佛眼一通则百眼通，关键是你睁开眼去看。

心本绝尘何用洗，身中无病岂求医。

欲知是佛非身处，明镜高悬未照时。

——唐·龟山智真

一文钱填满心房

南怀瑾先生说他小的时候，有一位老前辈问他，你晓不晓得世界上有一个吹大牛讲大话的人是谁？他说不知道。那位老前辈说：是释迦牟尼佛！他所说三千大千世界这个数字，无量无边，谁能够把它对立破得了？那真是摸不到边，大极了。

什么是三千大千世界呢？一千个太阳系这样的世界，叫做一个小千世界；一千个小千世界，叫做一个中千世界；再把一千个中千世界加起来，叫做一个大千世界。

释迦牟尼佛说这个虚空中，有三千个大千世界。实际上不止三千大千世界，而是不可知、不可数、不可量那样多。

三千大千世界，无穷无尽，不可想象，有无数奥秘神奇的事物，其实，我们的内心更是一个极其神秘的世界。心灵的空间有无限大，穷尽一生之力，我们也不能探出个究竟。

可是说到这大小之辨，果真有那么玄乎么？我们的心空既然像个小宇宙，是不是只能永远空虚呢？不，我们有的仅仅是小小的一间心房，一根火柴，一支蜡烛，足以让亮光充满。

有位禅师为了测试他的三个弟子哪一个最聪明，就给了他们三人每人十文银子，让他们想办法用十文银子买来能装满一个巨大空间的东西。

第一位弟子反复思考了很久之后，心想：“什么才是市场上体积最大、价格最低的东西呢？”最后他跑到市场上，买了很多棉花。但棉花

买回来以后，只将这间房装了一半多一点。

第二位弟子与第一位弟子的思路非常相近，他也在反复寻找市面上体积最大、价钱最便宜的货物。最终他挑选了最便宜的稻草，但十文银子的稻草也只能将房间填满三分之二。

轮到最后一位弟子了，前两位弟子和禅师都等着看他的答案。只见他两手空空地回来了。前两位师兄弟感到非常奇怪，禅师却在暗暗点头。这位弟子请禅师和另外两位弟子走进房间，然后将窗户和房门紧紧地关上。整个房间顿时伸手不见五指，漆黑一片了。

这个时候，这位弟子从怀里取出他仅花一文钱买的一支蜡烛。他用火柴点燃了蜡烛，顿时漆黑的房间里亮起一片昏黄的烛光。这片烛光虽然微弱，但是将房间的每一个角落都照到了。第三位弟子成功地仅用一文钱添满了整个房间。

禅就是我们内心的火柴和蜡烛，当我们用智慧点燃这盏禅灯的时候，我们的内心也会被光明和温暖充满。心灯是无形的智慧，是活泼的响应能力，是能克服烦恼、使人自在的积极心志，我们需要这样的温暖和光明。

人最忌讳的就是失去光明的心智，渐渐被黑暗的罪恶所包围；最可怕的是染上贪婪、暴力和痴迷，这使人失去理性和情性，而最后心灵失去了光亮。欲壑难填，保持一颗清净的心，知足常乐，才是得平安、收获幸福果实的道路。

一位青年活得十分痛苦，总觉得生活给予自己的太少，自己想要的东西总是难以得到满足。

一天，他去访问一位高僧。高僧见青年口渴，便端来一杯水给他，青年喝完水后，高僧问：“这杯水为你解渴了吗？”

“解渴了。”青年回答。

高僧指着门前的一口池塘，问：“与那口池塘相比，这杯水少吗？”

“当然少。”

“这一小杯水，能为你解渴；而那一大口池塘，却不能解除天下的

干旱啊。”

青年听后，恍然大悟。自己所以活得痛苦，就是因为自己的心眼太大，这也想要，那也想要，而生活给予每个人的都是有限的，有时仅是一杯水，而一杯水不能满足人生过多的欲望，于是便心生出来许多痛苦。

息下觀自心千像，觀心大

其实，人生有时仅需一杯水就够了。一杯水可以解渴，可以清心，可以映出我们快乐的笑脸。

不要被南怀瑾先生讲的精深博大所吓倒，你所拥有的禅意禅感，足够你欢喜快乐。赶快擦亮你心中的火柴吧，让自己发光，胜过埋怨一切黑暗。

一条青竹杖，操节无比样。

心空里外通，身直圆成相。

——宋·汾阳善昭

天行健，君子以自强不息

南怀瑾先生说，佛并不具权威性，也不具主宰性。佛这个主宰和权威，都是在人人自我心中，所以说一个人学佛不是迷信，而是正信。正信是要自发自醒，自己觉悟，自己成佛，这才是学佛的真精神。

又说，如果你去拜拜祈祷一下，那是迷信的做法；想靠佛菩萨保佑自己，老实说，佛不大管你这个闲事，佛会告诉你保护自己的方法。这一点与中国文化的精神是一样的，自求多福，自助而后天助，自助而后人助。

云门禅师对上堂的众人说法：“我对你们只说一句话，乃是教你们直下承当。即使拈一毫而顿悟山河大地，也不过是剜肉作疮。别去抓捞那些空洞的东西，要在自己脚下寻找，不作丝毫的理会，也不带丝毫的迟疑。大丈夫做事应当独自承当，不可受人欺慢。”

他又说：“你们不要只知道吃别人的口水，记住一大堆废话，担着无数老掉牙的古董到处行脚，而且不管驴唇马嘴，四处夸耀自己什么都懂。就是你能从早说到晚又怎么样？死后阎王面前他可不会听你说。你们都是舍离父母、师长而出家，踏破草鞋，千里迢迢，在外面经冬历夏的人。你们要小心，不要因为图人一粒米而失掉半年粮。”

云门的话意思其实就是一个人只有自己来承当自己，才能真正走上解脱之路。没有别的路了，你剩下的只有向你自己求救，打开自己的心门，点燃那盏心灯，让自己成为自己的避难所。

有一个信者在屋檐下躲雨，看见一位禅师正撑伞走过，于是就喊道：“禅师！普度一下众生吧！带我一程如何？”

禅师道：“我在雨里，你在檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”

信者立刻走出檐下，站在雨中，说道：“现在我也在雨中，该度我了吧！”

禅师：“我也在雨中，你也在雨中，我不被雨淋，因为有伞；你被雨淋，因为无伞。所以不是我度你，而是伞度我。你要被度，不必找我，请自找伞！”

说完，他便扔下这个人独自走了。

自己有伞，就可以不被雨淋，自己有真如佛性，应该不被魔迷。雨天不带伞想别人助我，平时不找到真如自性，想别人度我。自家宝藏不用，专想别人的，岂能称心满意？自伞自度，自性自度，凡事求诸己，禅师不肯借伞，这就是禅师的大慈悲了。

释迦牟尼佛在涅槃前曾说：“以自己为岛屿、为舟航、为明灯。”这是多么肯定“自皈依”和自己拯救自己的力量啊。

如果我们不能回到自身中来，反求诸己，认识、接纳自己，转而肯定、提升自己，找到安身立命之道及安心的法则，哪里又有真正的皈依处呢？

道谦禅师与好友宗圆结伴参访行脚，途中宗圆因不堪跋山涉水的疲困，因此几次三番闹着要回去。

道谦就安慰他说：“我们已发心出来参学，而且也走了这么远的路，现在半途放弃回去，实在可惜。这样吧，从现在起，一路上如果可以替你做的事，我一定为你代劳，但只有五件事我帮不上忙。”

宗圆问道：“哪五件事呢？”

道谦非常自然地说道：“穿衣、吃饭、屙屎、撒尿、走路。”

道谦的话，让宗圆终于言下大悟，从此再也不敢说辛苦了。

谚语说：“黄金随着潮水流来，你也应该早起把它捞起来！”世间没有不劳而获的成就，万丈高楼从地起，万里路程一步始，生死烦恼，别人不能代替分毫，一切都要靠自己啊！即使是天皇老子，也不是要你什么都不干，眼巴巴等待援助之手啊。

天帝对一人讲：“在你危难时，我可以救你三次。”事后这个人果然遇到了危难，他被困在洪水之中。

突然，一条渡船经过，船上的人说：“上来吧！”他说：“天帝会管我的。”过了一段时间，漂来一段圆木，上面有人喊：“上来吧！”他说：“天帝会管我的。”又过了好长时间，一只大木盆远远漂来，他想去抓，转念想：“天帝会管我的。”

最后，他终于支撑不住落水淹死了。他的灵魂去找天帝，问：“你为什么说话不算数？”天帝讲：“我讲话是算数的，已救你三次，可惜你缺乏悟性，因此在劫难逃。”

南怀瑾说，没有一个方法可使一切众生皆入涅槃中，因为自性自度，佛也不能度你。神仙与佛，不过是自度的过来人；一切名师只是把整个经过的经验告诉你。人毕竟要自度，一切众生皆要自度。

中国古语有云：天行健，君子以自强不息。自强不息，即是自己拯救自己，有了自救的愿望，才会奋起努力，克服一切困难，征服所有阻碍，老天自然会暗中帮助你了。

归根结底，还是要你先发起自助的这个心愿，自我担当，直面现实，那才是像释迦牟尼佛一样的伟丈夫的作为。

四威仪内不曾亏，今古初无间断时。

地狱天堂无变异，春回杨柳绿如丝。

——唐·香严智闲

条条大路通罗马

南怀瑾先生说，耶稣的道，佛的道，穆罕默德的道，孔子的道，老子的道，哪个才是道？哪个道大一点，哪个道小一点呀？真理只有一个，不过呢，佛经有个比方，如众盲摸象，各执一端。瞎子来摸象，摸到了那个象耳朵，认为象就是圆圆的；摸到尾巴的时候，象就是长长的。所以一般讲众盲摸象，各执一端，都是个人主观的认识，以为这个道，那个不是道。

那么什么才是道？你心中秉持的是哪条道？

有一位僧人向从谿禅师询问真道是什么。

从谿禅师答道：“院墙外面的道路就是。”

僧人说：“我不是问这个。”

禅师反问：“你问的是哪个？”

僧人说：“大道。”

从谿禅师回答说：“大道通长安。”

西谚有云：条条大路通罗马。真理就是这座神圣之城罗马，道路有四面八方，各不相同，但最终还是共同通向一个中心。这就叫真理合一，殊途同归。

一位年轻的大学生在拜访峨山的时候问道：“你读过基督教的圣经吗？”

“没有，试读给我听听。”峨山答道。

学生打开圣经，翻到“马太福音”，挑了数节读道：“何必为衣裳忧虑呢？你想田野里的百合花怎么长起来？它也不劳苦，也不纺织，然而我告诉你们，就是所罗门极荣华的时候，他所穿所戴的，还不如这一朵花哩！……所以不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑……”

峨山听了说道：“说这话的人，不论他是谁，我认为他是个已有所悟的人。”

学生继续读道：“求则得之，寻则见之，叩则开之。因为，不论何人，皆可求得、寻见、叩开。”

峨山听了说道：“很好。说这话的人，不论是谁，我认为他是一个已距成佛不远的人。”

所以，南怀瑾先生告诫门外汉们说，学佛的人不应该犯这个错误，因为没有定法可说，所以真正的佛法能包含一切，一切圣贤皆以无为法而有差别。真理只有一个，没有两个，不过他认识真理的一点，认为这一点才是对的，其他是错的，其实是他错了。

盲人摸象时，心中都在暗想一个问题：大象是什么象？只是，每人各执一点，都以为自己摸到了“大象”。真正到达了佛境界是包容万象，也否定了万象，也建立了万象，这是佛境界。

释迦牟尼佛到了晚年的时候，达到了极高的修为境界，其面容娴雅而平静，好像是皇家的象牙雕像。他的眼睛深邃、湛蓝，显露出他言行举止所恪守的信条。他的智慧无所不包、无所不有。

他是一个王子，却没有任何一个王子能和他相比。因为在他左边行走的是般若，右边是爱，周围是一片阳光。他的言辞睿智、犀利，即使那些原来抱有讥讽之意的人见面后也会为之倾倒。没有一个见到佛陀的人不是这样，而且，在他的面前人人都会沉溺于爱的大海里。

有一次佛陀托着大钵，来到一块正犁着的田边，远远地站着等候施舍。犁地的是个富人，一见到佛陀乞食的样子，就说“我又耕地，又播种，然后才得食。你也应该耕地播种，闲者不应得食”。

“婆罗门，我也耕地，也播种。”佛陀这样答道。

“但我们怎么看不见尊敬的乔答摩的犁呀！”那个人轻蔑地说道。

世尊回答说：“我播下的种子是信仰，犁是理解，鞭子是温柔，果实则是不生不死。这样，种地的人绝不再受痛苦的折磨。”

那个人倒了一碗奶糊（米粉和牛奶的混合物），递给佛陀，说：“请佛陀吃了这碗奶糊，因为您是一位伟大的播种者。”

不管是耶稣的道、佛陀的道、孔子的道、老子的道，它们揭示的都是宇宙间的大智慧，他们都是伟大的播种者，像蒲公英一样，秋风一起，就四处飘落。

它们的根都在大地深处，播撒的是一颗颗有生命力的种子。这本是同根生的种子，就是亘古以来，让人离开黑暗，进入光明世界的信仰世界。

我路碧空外，白云无处闲。

世有无根树，黄叶风送还。

——唐·疏山匡仁

莫忘心灵后花园

南怀瑾先生指出，佛学里有净土、有秽土，我们这个娑婆世界算秽土，阿弥陀佛西方极乐世界是净土。他又解释常寂光土说，这个土已经不是土地，不是物质，而是说，在那个境界里，永远都是快乐的、清净的、寂灭的。

这是心灵境界上的土，是人人都渴望居住其中的桃花源。而现实人世有烦恼、有快乐、有悲痛、有洒脱，百味丛生。

阳春三月，弟子们坐在禅师周围，等待着师父告诉他们人生和宇宙的奥秘。

禅师一直默默无语，闭着眼睛。突然他向弟子问道：“怎么才能除掉旷野草？”弟子们目瞪口呆，没想到禅师会问这么简单的问题。

一个弟子说：“用铲子把杂草全部铲掉！”禅师听完微笑地点头。

另一个弟子说：“可以一把火将草烧掉！”禅师依然微笑。

第三个弟子说：“把石灰撒在草上就能除掉杂草！”禅师脸上还是那样的微微笑。

第四个弟子说：“他们的方法都不行，那样不能除根的，斩草就要除根，必须把草根挖出来。”

弟子们讲完后，禅师说：“你们讲得都很好，从明天起，你们把这块草地分成几块，按照自己的方法除去地上的杂草，明年的这个时候我们再到这个地方相聚！”

第二年的这个时候，弟子们早早就来到了这里。原来杂草丛生的地

已经不见了，取而代之的是金灿灿的庄稼。弟子们在过去的一年时间里用尽了各种方法都不能除去杂草，只有在杂草地里种庄稼这种方法获得了成功。他们围着庄稼地坐下，庄稼已经成熟了，可是禅师却已经仙逝了，那是禅师为他们上的最后一堂课，弟子无不流下了感激的泪水。

要想除掉旷野里的杂草，只有一种方法，那就是在上面种上庄稼。要想心灵不荒芜，唯一的方法就是修养自己的心灵。一分耕耘，一分收获，岁月的车轮如翅膀一样掠过你的身后，你将收割一茬茬金黄稻谷。

种瓜得瓜，种豆得豆。播下良善的种子，即使遭受误解、屈辱，也终将大白于天下，从来没有纸包得住火的。时时给我们的心灵后花园浇水施肥，让人生在任何风暴挫折之下，都能展示美丽的图景。白隐禅师就是心灵花园的一位辛勤守护人。

白隐禅师一向受到邻居的称颂，说他是位生活纯洁的圣者。

有一对夫妇，在他附近开了一家食品店，家里有个漂亮的女儿。不经意间，夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大了起来。

这事使她的父母颇为震怒，免不得要追问来由。她起初不肯招认那人是谁，但经一再苦逼之后，她终于说出了“白隐”两字。

她的父母怒不可遏地去找白隐禅师理论，但这位大师只有一句话：“就是这样吗？”

孩子生下来，就被送给了白隐。此时，他的名誉虽已扫地，但他并不介意，只是非常细心地照顾孩子，他向邻舍乞求婴儿所需的奶水和其他一切用品。

事隔一年之后，这位没有结婚的妈妈终于再也忍不下去了，她向父母吐露了真情：孩子的亲生父亲是一名在鱼市工作的青年。

她的父母立即将她带到白隐那里，向他道歉，请他原谅，并将孩子带回。

白隐依旧无话，他只是在交回孩子的时候轻声说道：“就是这样吗？”

白隐禅师的修为令人赞叹、景仰，环视芸芸众生，能做到遭误解、诽谤时，不仅不辩解、报复，反而默默承受，还甘心为此付出、受苦受难者有几？

白隐禅师时刻不忘打理他的心灵后花园，所以他的人生才如此美丽。心灵这个品类繁多的花园，需要我们时时垦殖翻耕。这个花园中有秽土，也有净土，所以不可能永远都是快乐清净的。

只要是花园，就会衍生杂草，四处蔓延。不能放任，而要及时除去这些占用花木营养的野草，让我们预备肥沃的心田。不过，与其等待野草来疯长，不如积极播下真理和爱的种子。

无乐小乐，小辨小慧；

观求大者，乃获大安。

——《法句经卷·安宁品》

真正的信仰在于心灵的恭敬

信仰对应的是我们的心灵，是性命攸关的大事，本来就该整个身心地恭敬虔诚。不过南怀瑾先生指出，真正的个人信仰不是迷信，不是盲目地礼拜，求求保佑、祈祈福气什么的。

那信仰是什么呢？是深解义趣，把道理彻底了解了来学佛，是真正的学佛。这样的信仰贯穿整个生命，是心灵的律动，是绝对的正信。心中有佛的人哪里都有佛，佛已经进入他的心灵里。

一次，有位禅师在佛殿里随众课诵，忽然咳嗽了一声，就将一口痰吐在佛像身上，管理的纠察师看到以后就责骂他：“岂有此理！怎么可以把痰吐在佛身上呢？”

这位吐痰的禅师又再咳嗽了一下，对纠察师说：“请您告诉我，虚空之中哪里没有佛？我现在还要再吐痰，请问哪里没有佛？”

这位吐痰者，他已经悟到“佛性遍满虚空，法身充塞宇宙”的道理，您怪我把痰吐在佛身上，自以为对佛尊敬了，其实，这正表示你还不懂什么是佛。佛的法身是遍满虚空、充满法界的，所以这位禅师说：“请您告诉我，哪里没有佛？”

真正的信仰不拘泥于形式，不需要造多少佛像来跪拜，口里念念有词，满足自以为有的信心。这还是在拜偶像啊。一休禅师就尖锐地挑出这根扎在信者心中的刺。

有一个年轻的和尚跑来看一休，一休师傅问他：“你对我有什么欲求？”那个年轻的和尚说：“我来找寻成道。”

一休说：“你曾经去过哪里？你是否曾经找过别人？”

他说：“是的，我曾经跟过一个师父。”

“你在那里学到了什么？”

那个和尚说：“我表演给你看，我学到了瑜伽的姿势。”他以佛陀的姿势坐着，眼睛闭起来，一动也不动。

一休笑了出来，重重地敲了一下他的头，说：“你这个傻瓜！我们不需要更多的佛，在这里我们已经有很多石头佛像，你走吧！在此我们需要照顾更多的石头佛像！”

他是说真的，因为他所住的那座庙有一万个石头佛像，他说：“我们照顾那一万个佛像已经够累了，现在我们不想要更多的佛像，你滚！”

真正的信仰不在于拜了多少佛、念了几多经，而是发自内心的虔诚与敬重。佛像并不能代表佛的真精神，真正有信仰的恰恰是不拜佛的。他用整个身心来敬拜，常常在佛前忏悔，让生活的本身成为一种祈祷，让不逆的信心融入生活的每一个细节。

钟，是佛教丛林寺院里的号令，清晨的钟声是先急后缓，警醒大众，长夜已过，勿再放逸沉睡。而夜晚的钟声是先缓后急，提醒大众觉昏衢、疏昏昧！故丛林的一天作息，是始于钟声，止于钟声。敬钟如敬佛，敲钟就散发出佛之梵音了。

有一天，奕尚禅师从禅定中起来时，刚好传来阵阵悠扬的钟声，禅师特别专注地竖起心耳聆听，待钟声一停，忍不住召唤侍者，询问道：“早晨司钟的人是谁？”

侍者回答道：“是一个新来参学的沙弥。”

于是奕尚禅师就要侍者将这沙弥叫来，问道：“你今天早晨是以什么样的心情在司钟呢？”沙弥不知禅师为什么要这么问他，他回答道：“没有什么特别心情！只为打钟而打钟而已。”

奕尚禅师道：“不见得吧？你在打钟时，心里一定念着些什么。因

为我今天听到的钟声，是非常高贵响亮的声音，那是真心诚意的人敲的钟，才会发出这种声音。”

沙弥想了又想，然后说道：“报告禅师！其实也没有刻意念着，只是我尚未出家参学时，家师时常告诫我，打钟的时候应该要想到钟即是佛，必须要虔诚、斋戒，敬钟如佛，用如如入定的禅心和礼拜之心来司钟。”

奕尚禅师听了非常满意，再三提醒道：“往后处理事务时，不可以忘记，都要保有今天早上司钟的禅心。”

这位沙弥从童年起，就养成恭谨的习惯，不但司钟，做任何事、做任何念，一直记着剃度师和奕尚禅师的开示，保持司钟的禅心，他就是后来的森田悟由禅师。

奕尚禅师不但识人，从钟声里也能听出一个人的品德，这由于他自己是有禅心的人。谚云：“有志没志，就看烧火扫地。”“从小一看，到老一半。”森田沙弥虽小，连司钟时都晓得敬钟如佛的禅心，难怪长大之后，成为一位禅匠！可见凡事带几分禅心，还愁何事不成？

真正的信仰，不是仅仅挂在嘴上的，更不是顶礼膜拜的。它应该存在于具体的事情之中，甚至存在于一件极普通、极平常的小事之中，比如雪中送炭。真正慈善的人，不会拘泥于礼节和形式，他们会将自己的善念化为一汪清泉，让其流进所有干渴的心灵。

兜率从悦禅师，参访密行的清素禅师，非常礼敬。有一次因食荔枝，经过清素禅师的窗口，他很恭敬地说道：“长老！这是家乡江西来的水果，请你吃几个！”

清素很欢喜地接过荔枝，感慨地说道：“自从先师圆寂后，不得此食已很久了。”

从悦问道：“长老先师是何大德？”清素答道：“慈明禅师，我在他座下忝为职事一十三年。”从悦禅师非常惊讶地赞叹道：“十三年堪忍职事之役，非得其道而何？”

说后，从悦便将手上的荔枝全部供养给清素长老。清素即以感激的

态度说道：“我因福薄，先师授记，不许传人，今看你如此虔诚，为此荔枝之缘，竟违先师之记。将你的心得告诉我！”从悦禅师具道所见。

清素开示道：“世界是佛魔共有的，最后放下时，要能入佛，不能入魔。”从悦禅师得到印可以后，清素禅师教诫道：“我今为你点破，让你得大自在，但切不可说是承嗣我的！真净克文才是你的老师。”

“要学佛道，先结人缘”，荔枝有缘，即能悟道。“佛法在恭敬中求”，从悦对前辈恭敬，恭敬中就能得道。古人一饭之恩，终生不忘，如清素禅师，一荔之赐，竟肯道破心眼，此乃感恩有缘也。

心灵缺位的信仰必然是没有生命力的信仰，是思维、知识、头脑上的信仰，若信仰流于表面的形式，就是信仰的危机，距死期也就不远了。这死指灵魂的死亡，行尸走肉。

所以唯有从心底崇仰，让心灵成为道场，以虔诚为香炉，恭敬求佛法，佛自应汝求。

无处青山不道场，何须策杖礼清凉？

云中纵有金毛现，正眼观时非吉祥。

——唐·轶名禅师

做人做佛两不误

在讲解禅宗经典《金刚经》时，南怀瑾语重心长地告诫听讲的学生：“青年同学注意！先学做人，能把儒家四书五经等做人之理通达了、成功了，学佛一定成功。像盖房子一样，先把基础打好。人都没有做好，你要学佛，你成了佛，我成什么？要注意啊！要先学做人，人成了，就是成佛。佛法告诉你的就是这个道理。”

有一天黎明，佛陀进城。

在路上，佛陀看见一名男子，向着东方、南方、西方、北方、上方顶礼膜拜。于是佛陀问他：“你为什么这样做呢？”

那名男子说：“我这是在做善生，每天向各方膜拜，是家族传下来的习惯。据说这样做，就会得到幸福。”

佛陀说：“我也有六种敬礼的方法。”

那个人奇怪地问：“你的方法是什么呢？”

佛陀慈祥地对他说：“获得幸福的六种敬礼方法是：第一，孝顺父母：做儿女的要孝顺，令父母高兴、欣慰；第二，尊重师长：做学生的要敬重师长，接受教导；第三，爱护妻子：妻子是个好助手，夫妻之间要互相敬重；第四，善待朋友：对待朋友要诚实、互敬；第五，尊敬僧众：对待僧人要布施、恭敬；第六，友好地对待仆人：对待仆人要宽容，不要让他们过度疲倦。如果能够按照这六种方法来对待生活，你的家庭就会和谐圆满，人生就会快乐无忧。否则，只是礼拜六方，又有什么用处？”

那个人听了佛陀的教诲，心中十分高兴。从此，按照佛陀的教诲行事，心中的幸福感与日俱增。

佛陀告诉那人的“获得幸福”的方法有什么神奇玄妙可言吗？显然没有。但是，试问人间众生谁能完完全全地照做呢？如果每个人都能够照着实行，相信每个人都会获得幸福。

佛学并没有什么另起炉灶的玄虚。这就是说，凡是学佛学禅的人，首先要建立一个确定的人生观。一个学佛的人，首先要在心中建立这样的观念：这一生，来到这个世界，根本就是来偿还欠债，报答所有与自己有关之人的冤缘的。因为我们赤条条地来到这个世界上，本来就一无所有。

长大成人，吃的、穿的、所有的一切，都是众生、国家、父母、师友们给予的恩惠。“我”只有负别人，别人并无负我之处。

因此，要尽我之所有，尽我之所能，贡献给世界上的人们，以报答他们的恩惠，还清我多生累劫自有生命以来的旧债，甚至不惜牺牲自己而为世为人、济世利物。大乘佛学所说首重布施的要点，也即由此而出发。大道理归大道理，布施还得脚踏实地，一步步做起。

良宽禅师终生修行修禅，从来没有懈怠过一天，他的品行远近闻名，人人敬佩。

但他年老的时候，家乡传来一则消息，说禅师的外甥不务正业，吃喝嫖赌，五毒俱全，快要倾家荡产了，而且经常危害乡里，家乡父老都希望这位禅师舅舅能大发慈悲，救救外甥，劝他回头，重新做人。

良宽禅师听到消息，不辞辛劳，立即往家乡赶。他风雨兼程，走了半个月，终于回到了家乡。

良宽禅师终于和多年没见过面的外甥见面了。这位外甥久闻舅舅的大名，心想以后可以在狐朋狗友面前吹嘘一番了，因此也非常高兴，并且特意留舅舅过夜。

家人也很高兴，心想禅师可以好好规劝一下自己的外甥了。外甥却寻思，久闻舅舅大名，要是他真的对我说教，我可要好好捉弄他一下，

日后就能在别人面前吹嘘了。

出乎意料的是，晚上，良宽禅师在俗家床上坐禅坐了一夜，并没有劝说什么。外甥不知道舅舅葫芦里卖的是什么药，惴惴不安地勉强熬到天亮。这时禅师睁开眼睛，要穿上草鞋，下床离去。他弯下腰，又直起腰，不经意地回头对他的外甥说：“我想我真的老了，两手发直，穿鞋都很困难，可否请你帮把我草鞋带子系上？”

外甥非常高兴地照办了，良宽慈祥地说：“谢谢你了！年轻真好啊，你看，人老的时候，就什么能力都没有了，可不像年轻的时候，想做什么就做什么。你要好好保重自己，趁年轻的时候，把人做好，把事业的基础打好啊，不然等到老了，可就什么都来不及了！”

禅师说完这句话后，掉头就走。

但从那一天起，他的外甥再也不花天酒地去浪荡了，而是改邪归正，努力工作，像换了个人似的。

良宽禅师并没有用什么大道理规劝外甥，其实，那些道理不用说外甥也懂，只是没有照着实行而已，禅师说明其中的利害关系，只是要唤起外甥的良知而已。做好了人，一切都有可能，否则就无药可救，再无他法。

南怀瑾先生讲，世法与佛法是同样的道理，因此，出家的人要懂世法，世法懂了，佛法就通了。所有真正的禅宗，并不是只以梅花明月、洁身自好便为究竟。后世学禅的人，只重理悟而不重行持，早已大错而特错。

先学做人，再学做佛。这是世间不变的道理，也是南怀瑾先生对佛法的独到见解。一个人如果真的能够照此修行，不但可以使自己获得幸福，而且还能够造福社会，成为社会的有用之材。

处处逢归路，头头达故乡。

本来现成事，何必待思量。

——神照本如禅师

了和少卿以爲此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

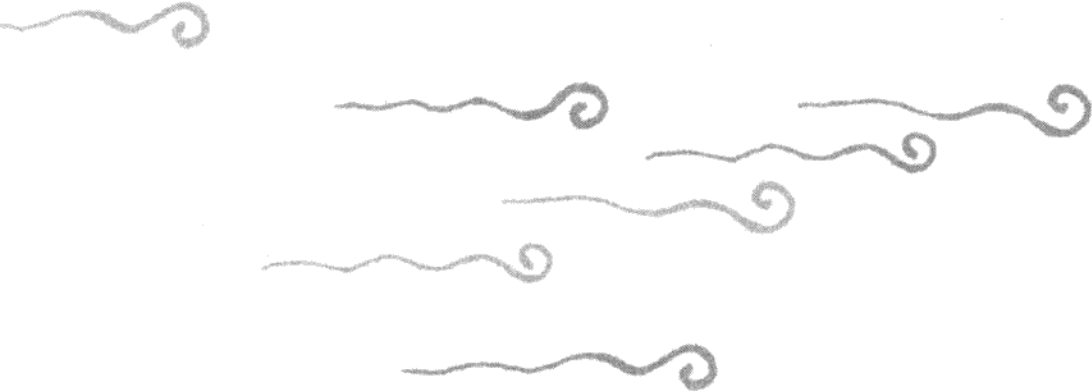


此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

此畫之妙，在於其筆墨之精，而不知其妙在氣韻之清。

【第三讲】

中毒深深深几许



【第三集】
中 毒 彩 彩 彩 几 书

资源库

PDG

大师语录

佛学再研究下来，了解人性，人根本不会相信别人，因为有我，有我慢，所以人对一切真理都不信。譬如说，很多宗教徒，佛教的，基督教的，信什么教都不管，他跪下去拜拜，菩萨你保佑我，上帝你保佑我，你说他相信了没有？拜下去以后，心想，唉！不晓得灵不灵！都在疑。没有一个会真正绝对信的人。所以贪、嗔、痴、慢、疑这五样，是思惑，思想上根本障道，不能解脱。学佛是求解脱，能解脱一样已经是了不起了，五样都能解脱了，才能够证到四果罗汉。

一个人要把心中的贪嗔痴慢疑洗刷干净，平等，慈悲，爱一切世人，设法除掉见思两惑。

——南怀瑾《金刚经说什么·第九品 一相无相分》

一个人学佛，不管在家出家能够证果的，最重要的是断见思二惑。见惑、思惑，在前面第九品已经谈到过，见地不清楚有了偏差，就落于偏见。五种错误的见解就是身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见；这五见障碍了修道，也就是不能悟道的原因。思惑就是烦恼惑，内心的贪、嗔、痴、慢、疑。

——南怀瑾《金刚经说什么·第二十七品》

贪欲：一剂穿肠毒药

在谈到人生的贪欲时，南怀瑾先生说，什么是贪？贪名、贪利、贪感情、放不下，贪这个世界上的一切，都属于贪。

南怀瑾先生特别举一个佛门里的有趣例子来说明：

有一位法师一辈子做好事、做功德、盖庙、讲经说法，自己虽没有打坐、修行，可是他功德太大。年纪大了，面临死亡，就常常看到两个小鬼来捉他，那个鬼在阎王那里拿了拘票，还带个刑具手铐。

这个法师说：我们打个商量好不好？我出家一辈子，只做了功德，没有修持，你给我7天假，7天打坐修成功了，先度你们两个，再度你们老板，阎王我也去度他。

那两个小鬼被他说动了，就答应了。这个法师以他平常的德行，一上座就万念放下了，庙也不修了，什么都不干了，3天以后，无我相，无人相，无众生相，什么都没有，就是一片光明。

这两个小鬼第7天来了，看见一片光明却找不到他了。完了，上当了！这两个小鬼说：大和尚你总要慈悲呀！说话要有信用，你说要度我们两个，不然我们回到地狱去要坐牢啊！

法师大定了，没有听见，也不管。两个小鬼就商量，怎么办呢？只见这个光里还有一丝黑影。有办法了！这个和尚还有一点不了道，还有一点乌的，那是不了之处。

因为这位和尚功德大，皇帝聘他为国师，送给他一个紫金钵盂，和金缕袈裟。这个法师什么都无所谓，但很喜欢这个紫金钵盂，连打坐也

端在手上，万缘放下，只有钵盂还拿着。

两个小鬼看出来，他什么都没有了，只这一点贪还在。于是两个小鬼就变成老鼠，去咬这个钵盂，咋啦咋啦一咬，和尚动念了，一动念，光没有了，就现出身来，他俩立刻把手铐铐上。

和尚很奇怪，以为自己没有得道，小鬼就说明经过。和尚听了，把紫金钵咋啦往地上一摔，好了！我跟你们一起见阎王去吧！这么一下子，两个小鬼也开悟了。

就是这一件故事，说明除贪之难。

中国有句古话：知足常乐。做人一定要知道满足，不可贪得无厌。美好的生活应该靠勤劳的双手去创造，不劳而获的东西得之容易，用之却难——它往往不会带来幸福，只会带来祸害。

有个富商碰见了一个乞丐，那个乞丐说：“你我是以前的旧相识，能给我一些钱吗？”那个富商仔细看了看那个乞丐说：“我认出你了，你家里不是挺殷实富裕的吗？怎么沦落到这种地步？”

那个乞丐说：“唉！去年一场大火将我的全部财产都夺去了。”

富商问道：“你为什么要当乞丐？”

乞丐说：“为了要钱来买酒呀！”

“那你为什么要喝酒？”

“喝了酒，才有勇气乞讨呀！”

富商脑中轰然一声，似乎看见了愚痴人间的愚痴众生。

他感叹道：“世人谁不是这样愚痴一生呢？为了酒、色、财、气耗尽了一生，最终还是尘归尘、土归土，这又何必呢？”

然后他去拜访智封禅师，请示道：“我的未来会怎样呢？”

智封禅师笑着说：“太阳从西边升起，照在树上没有一点儿影子！”

“太阳照在树上怎么会没有影子呢？西边，你确定是西边吗？”

人的未来如同太阳西升，是没影子的事，贪欲如海水，越喝越渴，越渴越喝。欲望过多，不加节制，便成了贪婪。为什么要贪得无厌？生

活本来就太辛苦，烦恼、焦虑、忧伤、痛苦，如果整日计较这些，只会苦上加苦，如同一个疯狂旋转的陀螺。

贪婪并非遗传所致，它是个人在后天环境中受病态文化的影响，形成自私、攫取、不满足的价值观而出现的异常行为。贪婪没有满足的时候，越予满足，胃口就越大。不控制好贪欲，终会导致欲火焚身。

贪婪的人每天都生活在殚精竭虑、费尽心机的算计中，更有甚者可能会不择手段、走极端。而贪婪的人在这个过程中是无法知道贪婪的结果的，因为贪欲早已迷惑了他的心，遮住了他的眼，他不知道自己该在什么时候停下来，他就像一只转磨的驴，只顾一个劲儿地往前走。

以前，有一对兄弟，他们自幼失去了父母，相依为命，家境十分贫寒。他们俩终日以打柴为生，生活十分辛苦。即便这样，兄弟俩从来没有抱怨过，他们起早贪黑，一天到晚忙得不亦乐乎。而且，哥哥照顾弟弟，弟弟心疼哥哥，生活虽然艰苦点，但过得还算舒心。

观世音菩萨得知了他们二人的情况，为他们的亲情所感动，决心下界去帮他们一把。清晨时分，菩萨来到了兄弟俩的梦中，对他们说：“远方有一座太阳山，山上撒满了金光灿灿的金子，你们可以前去拾取。不过路途非常艰险，你们可要小心！并且，太阳山温度很高，你们一定要在太阳出来之前下山，否则，就会被烧死在上边。”说完，菩萨就不见了。

兄弟二人从睡梦中醒来，非常兴奋。他们商量了一下，便起程去了太阳山。一路上，他们不但遇到了毒蛇猛兽、豺狼虎豹，而且天空中狂风大作、电闪雷鸣。兄弟俩咬紧牙关，团结一致，最终战胜了各种艰难险阻，历经千辛万苦，终于来到了太阳山。

兄弟俩一看，漫山遍野都是黄金，金光灿灿的，照得人睁不开眼。弟弟一脸的兴奋，望着这些黄金不住地笑，而哥哥却很平静。

哥哥从山上捡了一块黄金，装在口袋里，下山去了。弟弟捡了一块又一块，就是不肯罢手。不一会儿整个袋子都装满了，弟弟还是不肯住手。此时，太阳快出来了，可是弟弟却仍在不住地捡。

一会儿，太阳真的出来了，山上的温度也渐渐升高。这时，弟弟才

慌了神，急忙背着黄金往回跑，无奈金子太重，压得他步履蹒跚，根本就跑不快。太阳越升越高，弟弟终于倒了下去，被烧死在了太阳山上。

哥哥回家后，用捡到的那块金子当本钱，做起了生意，后来成了远近闻名的大富翁。可弟弟却永远留在了太阳山。

哥哥因为不贪而享受到了富有的恩赐，弟弟因贪得无厌而命丧黄泉，“贪”的危害可见一斑。世人皆知贪婪的危害，却没有几个人能根除它。

佛说“贪、嗔、痴”为人生“三毒”，是为众生业障的根本。妒忌、残害等心理，都是随三毒而来的无名烦恼。在这三毒之中，“贪”为第一毒。

贪婪妨碍一个人未来的广阔生活空间，使他短视、气度狭小。因此，一个人要想有一个纯朴宁静的心灵，首先就要驱除贪的念头。

有一个人贫穷得连床也买不起，家徒四壁，只有一张长凳，他每天晚上就在长凳上睡觉。但这个人很吝啬，他也知道自己的这个毛病，但就是改不了。

他向佛祖祈祷：“如果我发财了，我绝对不会像现在这样吝啬。”

佛祖看他可怜，就给了他一个装钱的口袋，说：“这个袋子里有一个金币，当你把它拿出来以后，里面又会有一个金币，但是当你想花钱的时候，只有把这个钱袋扔掉才能花钱。”

那个穷人就不断地往外拿金币，整整一个晚上没有合眼，地上到外都是金币。这一辈子就是什么也不做，这些钱也已经足够他花的了。每次当他决心扔掉那个钱袋的时候，都舍不得。于是他就不吃不喝地一直往外拿着金币。

很快，屋子里装满了金币，可是他还是对自己说：“我不能把袋子扔了，钱还在源源不断地出来，还是等钱更多一些的时候再把袋子扔掉吧！”

到了最后，他虚弱得没有把钱从口袋里拿出来的力气了，但是他还是不肯把袋子扔了，终于死在了钱袋的旁边，屋子里装的都是金币。

《法华经·譬喻品》：“譬如大海，百川归之，其味咸淡，亦复如是。”

贪婪并不仅仅是贪图名利财富，贪婪的人被欲望牵引，欲望无边，贪婪无边。贪婪的人，是欲望的奴隶，他们在欲望的驱使下忙忙碌碌，但不知所终。贪婪的人，常怀有私心，一心算计、斤斤计较，却最终一无所获。

对于一个不知足的人来说，天下没有一把椅子是舒服的。贪欲就如同一团熊熊烈火，柴放得越多，烧得越旺，而火烧得越旺，人就越有添柴的冲动。于是，人便奔来奔去、忙里忙外，难有停息的时候。

贪欲是魔鬼免费赠送的一剂穿肠毒药，谁能免疫？饮鸩不能止渴，快快从这乌烟瘴气的泥潭中脱身吧。修习佛法也许是赖以逃脱的绳子，佛的般若大智慧能助你摒弃“贪”的念头，因为“贪”正是产生人生痛苦的最大根源。

只有祛除贪欲，怀抱善良、慈悲、包容、仁爱，无争执、无仇恨，人间才能充满和谐与正义。

药方：怡然恬淡，知足常乐。

诸苦所因，贪欲为本，若灭贪欲，无所依止。

——《法华经·卷二》

《法华经》是佛教大乘经典之一，为释迦牟尼佛在灵鹫山所说，宣说一乘佛法，开权显实，会三归一，指归究竟圆满的佛果。此经为佛教部派所共尊，为佛教徒所共信，为佛教徒所共修，为佛教徒所共证。

《法华经》是佛教大乘经典之一，为释迦牟尼佛在灵鹫山所说，宣说一乘佛法，开权显实，会三归一，指归究竟圆满的佛果。此经为佛教部派所共尊，为佛教徒所共信，为佛教徒所共修，为佛教徒所共证。

《法华经》是佛教大乘经典之一，为释迦牟尼佛在灵鹫山所说，宣说一乘佛法，开权显实，会三归一，指归究竟圆满的佛果。此经为佛教部派所共尊，为佛教徒所共信，为佛教徒所共修，为佛教徒所共证。

《法华经》是佛教大乘经典之一，为释迦牟尼佛在灵鹫山所说，宣说一乘佛法，开权显实，会三归一，指归究竟圆满的佛果。此经为佛教部派所共尊，为佛教徒所共信，为佛教徒所共修，为佛教徒所共证。

嗔如刃，比刮骨钢刀更锋利

南怀瑾先生提醒我们预防第二毒时说，嗔心嗔念，大家以为自己都没有，脾气大，当然是嗔念，恨人、杀人、怨天尤人，都是嗔，是非分明也是嗔。或者你说什么都不会生气，就是爱干净，看到不干净受不了，也是嗔，一念的嗔就是厌恶。

如果说贪欲是一剂穿肠毒药，那么嗔怒就是一把刮骨的钢刀，而且比刮骨钢刀更为锋利。

有一位学僧请教禅师：“我脾气暴躁、气短心急，以前参禅时师父曾经屡次批评我，我也知道这是出家人的大忌，很想改掉它。但这是一个人天生的毛病，已成为习气，根本无法控制，所以始终没有办法纠正。请问禅师，您有什么办法帮我改正这个毛病吗？”

禅师非常认真地回答道：“好，把你心急的习气拿出来，我一定能够帮你改正。”

学僧不禁失笑，说：“现在我没有事情，不会心急，有时候遇到事情它就会自然跑出来。”

禅师微微一笑，说：“你看，你的心急有时候存在，有时候不存在，这哪里是习性？更不是天性了。它本来没有，是你因事情而生，因境而发的。”

大多数人也许会像故事中的学僧那样，认为自己的“脾气暴躁、气短心急”品性是父母所生，是不可能改变的遗传。其实是他自己无法控制自己。

其实正如禅师所说，那样的品性根本不是来源于父母，而是源于自身后天的习性，是一种外在侵入的毒素，因此，绝不是不可改变的，而是需要我们一点一滴地好好清除。这就需要我们拥有像关云长刮骨疗伤那样的大勇气和超乎寻常的毅力。

昭引和尚云游各地，被大家认作是一个行脚僧时，有信徒来请示：“发脾气要如何改呢？”

“脾气皆由嗔心而来，这样好了，我来跟你化缘，你把脾气和嗔心给我好吗？”

一个人如果能够每时每刻都用一颗宽容、豁达的心去面对世间的人与事，那么这个人的生活中就会除却很多烦恼，就能够时时拥有一颗宁静的心灵。

有一位妇人脾气十分古怪，经常为一些无足轻重的小事生气。她也很清楚自己的脾气不好，但她就是控制不了自己。

朋友对她说：“附近有一位得道高僧，你为什么不去向他诉说心事，请他为你指点迷津呢？”于是她就抱着试一试的态度去找那位高僧。

她找到了高僧，向他诉说心事，言语态度十分恳切，渴望从高僧那里得到启示。高僧一言不发地听她阐述，等她说完了，就把她领到一座禅房中，然后锁上房门，无声而去。

妇人本想从禅师那里听到一些开导的话，没想到禅师一句话也没有说，只是把她关在这个又黑又冷的屋子里。她气得跳脚大骂，但是无论她怎么骂，禅师就是不理睬她。妇人实在忍受不了，便开始哀求，但禅师还是无动于衷，任由她在那里说个不停。

过了很久，房间里终于没有声音了，禅师在门外问：“还生气吗？”

妇人说：“我只生自己的气，我怎么会听信别人的话，到你这里来！”

禅师听完，说道：“你连自己都不肯原谅，怎么会原谅别人呢？”于是转身而去。

过了一会儿，高僧又问：“还生气吗？”

妇人说：“不生气了。”

“为什么不生气了？”

“我生气有什么用呢？只能被你关在这个又黑又冷的屋子里。”

禅师说：“你这样其实更可怕，因为你把你的气都压在了一起，一旦爆发，会比以前更加强烈。”说完又转身离去了。

等到第三次禅师问她的时候，妇女说：“我不生气了，因为你不值得我为你生气。”

“你生气的根还在，你还没有从气的旋涡中摆脱出来！”禅师说道。

又过了很长时间，妇人主动问道：“禅师，你能告诉我气是什么吗？”

高僧还是不说话，只是看似无意地将手中的茶水倒在地上，妇女终于顿悟：原来，自己不气，哪里来的气？心地透明了，了无一物，何气之有？

我们嗔怒的锋刃对我们有什么益处么？它既伤害了别人，同时也伤害了自己。嗔，这把双刃剑，剑锋所向，最终归结在我们自己身上。

释迦牟尼佛指示弟子们应该说柔软语、真实语、慈悲语、爱语，不可说恶语，因为恶语不仅伤害别人，更伤害自己。

佛陀的教导真是对症下药。俗话说：“生气是拿别人的过错来惩罚自己。”对别人宽容一些，其实就是对自己宽容，一个不懂得宽容别人的人，最终将伤害到自己。

嗔剑就挂在每个人心间，出鞘不出鞘，其运用之妙，存乎一心。人贵在了解，彼此相互沟通，增进了解，知道人都有弱点和局限，便可化解嗔怒。

一个懂得欣赏别人的优点，能一眼看出别人优点的人，不容易犯嗔怒。相反，老是挑剔强求别人的人，处处看不惯别人，自然容易犯嗔怒。

药方：宽容、饶恕。

杀嗔心安稳，杀嗔心不悔；

嗔为毒之根，嗔来一切善。

——《大智度论卷十四》

自大的慢，何时忘却营营

这里讲的慢指的什么呢？可不是快慢的慢，而是傲慢的慢。语文学得好的人可要注意了，佛学里的名词精深奥妙，需要仔细咀嚼品味。

南怀瑾先生讲到“慢”时说，慢叫做我慢，就是自我的崇拜，自我的崇高。我们大家检查一下，人最佩服的就是自己，每个人都佩服自己。至于阿Q精神，没有办法跟人家打，不要紧，自认还是老子。所以人最崇拜的就是自己，这个叫慢。

南怀瑾先生说的“慢”是一种极其有害的心理，一个人如果不能驱除“慢”的心理，就不能够摆脱“自我”的困惑，就容易生出其他各种各样的烦恼。因此，一个人要想使自己的人生和心胸境界有所改变，必须摆脱“慢”的束缚。

苏东坡是北宋著名的文人，他对佛学有很浓的兴趣。在他身上曾经发生过这样一则故事：

苏东坡在江北瓜州任职时，和一江之隔的金山寺住持佛印禅师是至交，两人经常谈禅论道。

一日，东坡居士自觉修持有得，即撰诗一道：稽首天中天，毫光照大千；八风吹不动，端坐紫金莲。诗成后遣书童过江，送给佛印禅师品赏，禅师看后，拿笔批了两个字，即叫书童带回。

苏东坡以为禅师一定是对自己的禅境大表赞赏，急忙打开，一看，只见上面写着两个字：放屁。

这下东坡居士真是又惊又怒，即刻乘船过江找佛印理论。

船至金山寺，禅师早已在江边等候。苏东坡一见佛印，立即怒气冲冲地说：“佛印，我们是知交道友，你即使不认同我的修行、我的诗，也不能骂人啊！”

禅师大笑说：“咦，你不是说‘八风吹不动’吗？怎么一个屁字，就让你过江来了？”

苏东坡听后恍然大悟，惭愧不已。

以前后两《赤壁赋》名耀千古的东坡是何等旷达的人物，尚且不能摆脱慢的捆束，何况庸碌如我辈呢？可见人类中“慢”的毒何其深哉！

人最最难的就是打破自己坚硬的外壳，达到真正的谦卑无我的状态。一个不小心就会得意忘形、自高自大，以一种居高临下的姿态凌驾这个世界，仿佛自己高人一等。不仅得意会忘形，甚至失意也会忘形，自满到将要溢出来一般。自我感觉那么良好，比上不足，比下毕竟有余嘛，飘飘然的，阿Q的尾巴总是剪不去，阿Q的圆倒画得比圆规画得还圆。

从前有一个学僧在无德禅师座下学禅，刚开始他还非常专心，学到了不少东西。可是一年之后，他自以为学得差不多了，便想下山去云游四方，禅师讲法的时候他什么都听不进去，还常常表现出不耐烦的样子。无德禅师把这些全看在了眼里。

这天无德禅师决定问清缘由，他找到学僧问道：“这些日子，你听法时经常三心二意，不知是何原因？”

学僧见禅师已识透他的心机，便不再隐瞒什么，他对禅师说：“老师，我这一年来学的东西已经够了，我想云游四方，到外面去参禅学道。”

“什么是够了呢？”禅师问。

“够了就是满了，装不下了。”学僧认真地回答。

禅师随手找来一个木盆，然后装满了鹅卵石，问学僧：“这个盆装满了吗？”

“满了。”学僧毫不含糊地答道。

禅师又抓了好几把沙子撒入盆里，沙子漏了下去。

“满了吗？”禅师又问道。

“满了！”学僧还是信心十足地答道。

禅师又抓起一把石灰撒入盆里，石灰也不见了。

“满了吗？”禅师再问。

“好像满了。”学僧有些犹豫地说。

禅师又顺手往盆里倒了一杯水下去，水也不见了。

“满了吗？”禅师又问。

学僧没有说话，跪拜在禅师面前道：“老师，弟子明白了！”

“谦受益，满招损。”不要因为取得了小小的成绩就认为自己不可一世，其实处处都是学问，你所知道的仅仅是九牛一毛、大海里的一滴水而已，因此，学会谦虚才能得到真经。

的确，一颗谦虚的人心正如那盛了石子、沙子、石灰及水的木盆，能盛得下更多的东西。这也是为什么只有谦虚的人才能成为智者的原因，因为只有谦虚，你才会承认自己的错误，也才会有务实的精神，也才能真正成为一个有用的人。

真正的谦虚来自人灵魂的自我定位，是一个人对于世界有了客观的认识之后才拥有的人生态度。人外有人，山外有山，天外有天，没有人可以自命他是世界上最高明、最完美的。因为，我们每个人视野所及的都是不完整的时空。

当一个人站得越高，看得越远，就会发现自己很无知、很渺小，就像牛顿说自己是站在巨人肩膀上，就像居里夫人说自己很平凡。这样的话看似过于谦虚，他们在某一个时代，确实达到了人类智力所能抵达的最高点，然而他们的话真的是来自他们的世界观，是极其真诚的。

真正谦虚的人正如那流淌着的活水，水是万物的根源，充满无限生命的可能。

水，不具固定形态，随方就圆，可依任何容器改变它的外形，深谙圆融之道；水，利于万物而不居功，为善而不欲人知；水，能洁净万物，却不与之同流合污，借由三态变化，永远保持纯真本性而不变；

水，看似柔弱无比，却是大自然中最强大的力量；水，服从自然法则，哪里卑下，就往哪里去，拥有谦逊美德。

上善若水，水中满是禅意。人生是一条污浊的河流，要想超越狭隘的自身，必须成为大海。

药方：化傲慢为谦卑。

拔草占风辨正邪，先须拈却眼中沙。

举头若味天皇饼，虚心难吃赵州茶。

——宋·黄龙慧南

呆痴是智者的朴素外衣

蒲松龄说：“性痴，则其志凝；故书痴者文必工，艺痴者技必良……世之落拓而无成者，皆自谓不痴者也。”这就是老子所说的大智若愚、大巧若拙吧。

南怀瑾先生风趣地说：“痴”就更不用说了，大家都痴，痴痴呆呆，每一个人都痴。痴心有很多很多种，《红楼梦》上林黛玉葬花，那个是痴到极点了，所以贪嗔痴，普通佛经上讲三毒，就是使我们不能悟道，不能超凡入圣的三毒。

俄罗斯的文化传统中，有一种圣愚的说法，指的就是这样的痴人。他们表面上痴痴呆呆、疯疯傻傻，实际上他们才是最有识见，最具智慧的清醒人。他们为了生存，不得不如此，你可以说他是明哲保身，也可以说他愚蠢。二祖神光向达摩求法时就是这样一位圣愚。

正光元年十二月，有一位名叫神光的禅僧，为了求法，就通宵站在洞外不动。达摩问：“你一直站在雪中，究竟有什么心愿？”

神光：“但愿师父打开甘露之门，拯救众生，请教我佛法吧！”

达摩：“诸佛为求无上的悟道，不惜花费无限的时间去修行。你凭极小的决定，怎么能求到大法，我想你是很难如愿的。”

神光取刀断臂，达摩：“诸佛为求法，不把身体当身体，不把生命当生命。你断臂求法，也是一种很好的行为。”

神光：“请师父为弟子安心。”达摩：“你拿心来，我将为你安心。”

神光：“我已寻了很久，可是我找不出心来。”达摩：“假如你能够

找到的话，那又怎能算是你的心呢？我已经给你安好了心，你现在明白了吗？”

神光：“明白了。诸法本来空寂，因此菩萨才不动念，不动念才能登涅槃之岸。”于是，达摩就收神光为弟子。

这是中国禅宗二祖神光有名的断臂求道的公案。通过神光大师学佛经历的记载，便可知道神光的聪明智慧，而绝不是那种笨呆瓜。

南怀瑾先生一连串地问道：那么他何以为了求得这样一个虚无缥缈而不切实际的禅道，肯做如此的牺牲，除非他发疯了、有了精神病，才肯那么做，对吗？世间多少聪明的人，都被聪明所误，真是可惜可叹！何况现代的人们，只知讲究利害价值，专门喜欢剽窃学问，而自以为是呢！其次，更为奇怪的是神光为了求道，为什么硬要砍断一条臂膀？多叩几个头，跪在地上，加上眼泪鼻涕的苦苦哀求不就行了吗？再不然送些黄金美钞，多加些价钱也该差不多了。岂不闻钱可通神吗？为什么偏要断臂呢？

这算是千古呆事，也是千古奇事。神光既不是出卖人肉的人，达摩也不是吃人肉的人，为什么硬要断去一条臂膀呢？姑且不说追求出世法的大道吧，世间历史是许多的忠臣孝子、节妇义夫，他们也都和神光一样是呆子吗？

宁可为了不着边际的信念，不肯低头，不肯屈膝，不肯自损人格而视死如归；从容地走上断头台，从容地钉上十字架。这又是为了什么呢？儒家教诲人对人对事无不竭尽心力者谓之忠，敬事父母无不竭尽心力者谓之孝。这些都是呆事吗？

南怀瑾先生说，如果以凡夫看来，应当也是呆事。“千古难能唯此呆”，我愿世人“尽回大地花万千，供养宗门一臂禅”。那么，世间与出世间的事，尽于此矣。

虚云老和尚过去手下有一个很勤劳的人，他没有什么文化，一天到晚尽做些苦事，别人不做的苦差事，他都去做。但他一心念佛，修行很用功。

人家都看不起他，他也不放在心上。他跟老和尚告假三年，外出参学，回来之后，他还是老样子，别人不去做的苦事，他都去做。

他一个人住在一个小茅草屋里，有人看到他的小房子起火了，跑过去一看，什么也没有。他到死时，年龄不大，才三四十岁。他走时，穿衣搭袍，拿着一把草，一把引磐，坐在一个草垫上，就这样自己把自己烧掉了。

烧完之后，他坐在那个地方，还像活人一样，引磐还在手上拿着，这件事在当时很轰动。当时唐继尧在当地当督军，他要亲自看一看。唐继尧看的时候，用手稍稍动他一下，整个身体都垮掉了，成了灰。后来，唐继尧就把那个引磐拿到博物馆去陈列起来了。

虚云和尚为修道连饭都忘记吃了，这是何等的呆气，唯有这种呆，才能有所成就。虚云老和尚的弟子，也是因为这样“呆痴”，才最终成就大气候的。呆痴不是愚蠢，呆痴只是大智慧的朴素外衣。古往今来任何一位能够有所成就的仁人志士都会有些呆气，但就是这种呆气，才使他们得以冲破世间的重重障碍，克服各种各样的困难，成就一番轰轰烈烈的大作为。

药方：还是呆点好。

青山几度变黄山，世事纷飞总不干；
眼内有尘三界窄，心头无事一床宽。

——日本·梦窗国师

疑惑：失乐园的遮羞布

南怀瑾说：禅宗强调一个“疑”字，就是起“疑情”。

在这个颠倒的世界疑惑是常态，信任是变态，但世界上若只有疑惑，那将是多么可怕的一件事！

商人遇到难处，他的生意越做越小，于是，他去请教智尚禅师。

禅师说：“后面禅院有一架压水井，你去给我打一桶水来！”

半晌，商人汗流浹背地跑来，说：“压水井下面是枯井。”

禅师说：“那你就到山下给我买一桶水来吧！”

商人去了，回来后仅仅拎了半桶水。禅师说：“我不是让你买一桶水吗？你怎么才买半桶水呢？”

商人红着脸，连忙解释：“不是我怕花钱，而是山高路远，实在不容易。”

“可是我需要的是一桶水，你再跑一趟吧！”禅师坚持说。

商人又到山下买了半桶水回来。禅师说：“现在我可以告诉你解决的办法了。”于是带商人来到压水井旁边，说：“你把半桶水统统倒进去。”商人非常疑惑，犹豫着。

“倒进去！”禅师命令。

于是商人将那半桶水倒进压水井里，禅师让他压水看看。商人压水，可是只听到那喷口呼呼作响，却没有一滴水出来，那半桶水全部让压水井吞了进去。商人恍然大悟，他又拎起另外的半桶水全部倒进去，再压，果然清澈的水喷涌而出。

商人如果不是信任禅师的指教，那么就没有这喷涌而出的清澈井水。在这里，疑惑是没有作用的。商人信任禅师，禅师信任井下还有水，因着这样的信任，他们的愿望达成了。

不生不灭的真心：盘珪

盘珪禅师说法时不仅浅显易懂，也常在结束之前，让信徒发问，并当场解说，因此不远千里慕道而来的信徒很多。

有一天，一位信徒请示盘珪禅师说：“我天生暴躁，不知要如何改正？”

盘珪：“是怎么一个‘天生’法？你把它拿出来给我看，我帮你改掉。”

信徒：“不！现在没有，一碰到事情，那‘天生’的性急暴躁，才会跑出来。”盘珪：“如果现在没有，只是在某种偶发的情况下才会出现，那么就是你和别人争执时，自己造就出来的，现在你却把它说成是天生，将过错推给父母，实在是太不公平了。”

信徒相信了禅师的话，经此开示，会意过来，再也不轻易地发脾气了。

盘珪禅师是深谙方便般若的，他就是一个方便法门在握的魔术师，一下子直入信徒暴躁的天生根本，使纠缠了信徒大半辈子的暴躁脾气得到根除。

你可以疑惑，也可以相信，这是你的自由，但真谛并不因为你疑惑就变成俗谛，真谛永远是真谛，直到天荒地老。疑惑不能拯救我们，我们需要的是揭开这片失乐园的遮羞布，心地清静，坚守那些简单朴实的真道理。

药方：化疑心为信心。

禅心一任蛾眉妒，佛说原来怨是亲；

雨笠烟蓑归去也，与人无爱亦无策。

——民国·苏曼殊

追求幸福恰恰是幸福的阻碍

对于人的名利心，南怀瑾先生说，人生最舍不得的是两样东西，第一是财，第二是命。一个人往往视钱财像性命一样重要，但如果太重视“财”，那么“财”就会成为阻碍获得幸福的障碍，因此，一个人要想获得幸福，就不能让“财”成为自己前进的拦路虎。

一则禅宗故事这么说：

一天傍晚，两个非常要好的朋友在林中散步。这时，有位小和尚从林中惊慌失措地跑了出来，两人见状，并拉住小和尚问：“小和尚，你为什么如此惊慌，发生了什么事情？”

小和尚忐忑不安地说：“我正在移栽一棵小树，却忽然发现了一坛金子。”

这两人听后感到好笑，说：“挖出金子来有什么好怕的，你真是太好笑了。”然后，他们就问：“你是在哪里发现的，告诉我们吧，我们不怕。”

和尚说：“你们还是不要去了吧，那东西会吃人的。”

这两人哈哈大笑，异口同声地说：“我们不怕，你告诉我们它在哪儿吧。”

于是和尚只好告诉他们金子的具体地点，两个人飞快地跑进树林，果然找到了那坛金子。好大的一坛黄金！

一个人说：“我们要是现在就把黄金运回，不太安全，还是等到天黑以后再运回吧。这样吧，现在我留在这里看着，你先回去拿点饭菜，

我们在这里吃过饭，等半夜的时候再把黄金运回吧。”

于是，另一个人就回去取饭菜了。

留下来的这个人心想：要是这些黄金都归我，该有多好！等他回来，我一棒子把他打死，这些黄金不就都归我了吗？

回去的人也在想：我回去之后先吃饱饭，然后在他的饭里下些毒药。他一死，这些黄金不就都归我了吗？

不多久，回去的人提着饭菜来了，他刚到树林，就被另一个人用木棒打死了。然后，那个人拿起饭菜，吃了起来，没过多久，他的肚子就像火烧一样痛，这才知道自己中毒了。临死前，他想起了和尚的话：和尚的话真对啊，我当初怎么就不明白呢？

人为财死，鸟为食亡。可见，“财”这只拦路之虎，它美丽耀眼的毛发确实诱人，当你骑上去的时候，感觉轻捷舒畅、飘飘欲仙，可你没办法使它停下脚步，它会将你摔下万丈深渊。

庄子在《徐无鬼》篇中说：“钱财不积则贪者忧；权势不尤则夸者悲；势物之徒乐变。”大意是说，追求钱财的人因钱财积累不多而忧愁，贪心者永不满足；追求地位的人常因职位还不高而暗自悲伤；迷恋权势的人，特别喜欢社会动荡，以便从中扩大自己的权势。

有一位高僧，是一座大寺庙的住持，因年事已高，心中思考着找接班人。

一日，他将两个得意弟子叫到面前，这两个弟子一个叫慧明，一个叫尘元。高僧对他们说：“你们俩谁能凭自己的力量，从寺院后面悬崖的下面攀爬上来，谁将是我的接班人。”

慧明和尘元一同来到悬崖下，那真是一面令人望而生畏的悬崖，崖壁极其险峻、陡峭。

身体健壮的慧明信心百倍地开始攀爬，但是不一会儿，他就从上面滑了下来。

慧明爬起来重新开始，尽管他这一次小心翼翼，但还是从悬崖上面滚落到原地。

慧明稍事休息后又开始攀爬，尽管摔得鼻青脸肿，他也绝不放弃……

让人遗憾的是，慧明屡爬屡摔，最后一次他拼尽全身之力，爬到一半时，因气力已尽，又无处歇息，于是重重地摔到一块大石头上，当场昏了过去。高僧不得不让几个僧人用绳索将他救了回去。

接着轮到尘元了，他一开始也和慧明一样，竭尽全力地向崖顶攀爬，结果也屡爬屡摔。尘元紧握绳索站在一块山石上面，他打算再试一次，但是当他不经意地向下看了一眼以后，突然放下了用来攀上崖顶的绳索，整了整衣衫，拍了拍身上的泥土，扭头向着山下走去。

旁观的众僧都十分不解，难道尘元就这么轻易地放弃了？大家对此议论纷纷，只有高僧默然无语地看着尘元的去向。

尘元到了山下，沿着一条小溪流顺水而上，穿过树林，越过山谷……最后没费什么力气就到达了崖顶。

当尘元重新站到高僧面前时，众人还以为高僧会痛骂他贪生怕死、胆小怯弱，甚至会将他逐出寺门。谁知高僧却微笑着宣布将尘元定为新一任住持。众僧皆面面相觑，不知所以。

尘元向其他人解释：“寺后悬崖乃是人力不能攀登上去的，但是只要于山腰处低头看，便可见一条上山之路。师父经常对我们说‘明者因境而变，智者随情而行’，就是教导我们要知伸缩退变啊！”

高僧满意地点了点头说：“若为名利所诱，心中则只有面前的悬崖绝壁。天不设牢，而人自在心中建牢。在名利牢笼之内，徒劳苦争，轻者苦恼伤心，重者伤身损肢，极重者粉身碎骨。”

然后，高僧将衣钵锡杖传交给了尘元，并语重心长地对大家说：“攀爬悬崖，意在勘验你们的心境，能不入名利牢笼，心中无碍，顺天而行者，便是我中意之人。”

我们都在攀爬这块“财”的绝壁，好像自己都有免疫力似的，真有点“明知山有虎，偏向虎山行”的意味。而南怀瑾先生告诉我们，几千年前，大智大慧的释迦牟尼佛早就看透了这一点，不然他怎么会好好的王子不当，荣华富贵不享，出家干什么呢？每个人都在追求幸福，那么

佛陀的谆谆教导，还是很值得我们深思的。

庄子在《逍遥游》表达的“神人无己，圣人无功，至人无名”正是最好的总结。逍遥游是一种最难得的人生状态，不穿越“财”的浮尘雾障，幸福永远是不可企及的。幸福追求不来，它在远方等你，等你超越富贵的浮云，而追求幸福本身就是幸福的障碍。

来时无迹去无踪，去与来时事一同；

何须更问浮生事，只此浮生是梦中。

——唐·鸟窠道林禅师

红尘颠倒之终极无间

南怀瑾先生说：“世界上最值钱的东西也最不值钱，最值钱的东西没有价钱，智慧是绝对无价；但是智慧也一毛钱都不值，这就是佛常说的众生颠倒。”

佛曾经说，一切众生从无始来，种种颠倒。南怀瑾开玩笑说，人本来就颠倒了。你看！上帝造人就造颠倒了。两只眼睛都长在前面，后面什么都看不见，所以走路会被车子撞倒，假如眼睛一只长在前面，一只长在后面，就不会有那么多车祸了。

眉毛长在手指头上的话，早晨起来当牙刷用，多方便。鼻子倒过来，吃完饭，把筷子往鼻子一插；下雨打伞也方便，往鼻子上一插，不用手撑着。

嘴巴假如长在头顶上，吃饭往头上一倒，免得浪费时间。口袋里的钞票脏得要命，又不能当饭吃，却要数了又数，然后还要放在保险箱里。人不吃它就会死的米、麦，却摆在那里没有人理，你说众生颠倒不颠倒？

黄金、钻石能做什么用？却珍惜得不得了，贵得要命，结果，还惹来杀身之祸，颠倒不颠倒？说什么打是情、骂是爱，颠倒！

人世间没有一样不颠倒，众生颠倒，知见不正，样样颠倒。不颠倒，就成佛了。佛是什么？中国禅宗祖师说佛是无事的凡人，没有事的平凡人，哪个人能够做得到？都是无事生非，都在颠倒之中。

三个愁容满面的信徒请教无德禅师：如何才能使自己活得快乐？

无德禅师：“你们活着是为了什么？”

信徒甲：“我不愿意死，所以我活着。”

信徒乙：“我盼望老年时儿孙满堂，会比今天好，所以我活着。”

信徒丙：“我的一家老小靠我养活，我不能死，所以我活着。”

无德禅师：“你们当然都不会快乐。你们活着，只是由于恐惧死亡，由于等待年老，由于不得已的责任，却不是由于理想。人没有理想，怎么可能快乐呢？”

三位信徒齐声道：“禅师，具体地说，我们到底要怎么生活才能快乐？”

无德禅师：“你们认为有什么才会快乐？”

甲信徒：“我认为，有金钱就会快乐。”

乙信徒：“我认为，有爱情就会快乐。”

丙信徒：“我认为，有名誉就会快乐了。”

无德禅师听后，告诚信徒：“你们这样永远不会快乐。当你们有了金钱、爱情、名誉以后，烦恼忧虑仍然会跟在你们后面。”

三位信徒无可奈何：“那怎么办？”

无德禅师：“改变你们的观念。金钱要布施才快乐，爱情要奉献才快乐，名誉要用来服务大众，你们才会快乐。”

三个信徒都认为追求金钱、爱情、名誉这些东西大大有助于生命幸福，而禅师告诉他们，这些最珍贵的东西在尘事都颠倒过来了。

大家也许都听说过这个有名的“狐狸与葡萄园”的故事：

有一只狐狸看到一个葡萄园结满了果实，可是它太胖了，穿不进栅栏，于是它三天三夜不饮不食使身体消瘦下去。

“终于能够进来了！好吃！好吃极了！”

“吃得真过瘾，回去吧。”哇！钻不出去了，只好重施故技，又三天三夜不饮不食，结果是出来了没错，但肚子还是跟进去前一样。

人生何尝不是如此？赤裸裸地诞生，又孑然而死去。人死之后留下善行才值得称颂，无人能带走自己一生经营的财富与盛名。

有位信徒向默仙禅师说道：“我的妻子怪贪吝嗇，对于好事一财不舍，你能慈悲到我家去，向我太太开示，行些善事吗？”

默仙非常慈悲地应允了。当默仙到达信徒家时，信徒的妻子出来迎接，但一杯茶水都舍不得端出来招待，禅师就握着一个拳头说道：“夫人，你看我的手，天天都是这样，你觉得如何？”

夫人：“如果手天天这个样子，这是有毛病，畸形呀！”

“这样子是畸形！”接着默仙禅师把手伸张成一个手掌，又问道：“假如天天这样子呢？”夫人：“这样子也是畸形！”

默仙禅师立刻道：“夫人！不错，这都是畸形。钱只知道贪取，不知道布施，是畸形；钱只知道花用，不知道储蓄，也是畸形。钱要流通，要能进能出，要量入为出。”

这个太太在默仙禅师这么一个比喻之下，对做人处世和经济观念、用财之道，了然于心了！世间上有人过分贪财，有人过分施舍，均非佛教中道之义。

悭吝之人应知喜舍结缘乃发财顺利之因，不播种，怎有收成？布施之人应在不自苦不自恼情形下为之，否则即为不净之施。

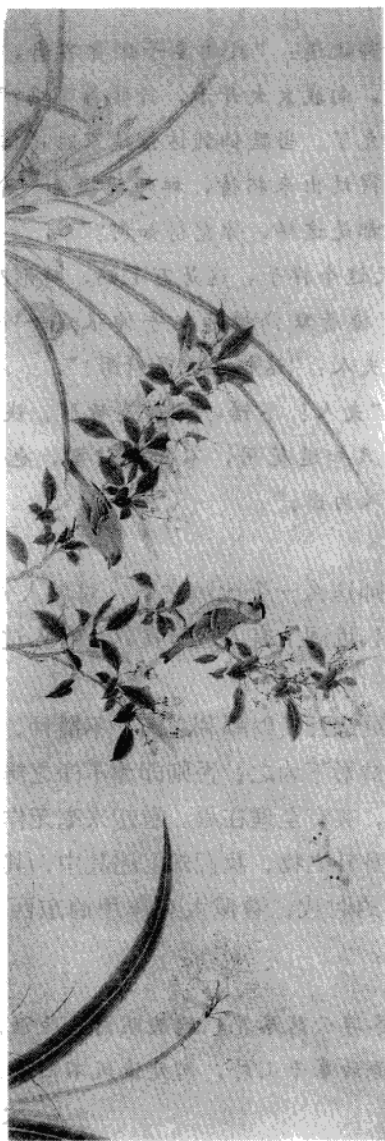
默仙禅师以掌为喻，实有至理在焉。看起来毫无作用的东西，我们弃而不顾，而世俗中的身外之物，我们却沉迷其中，其实在这个功利主义为王、实用主义至上的时代，看似大有作用的东西才是最无用的东西，而智慧却是无价的。

散尽浮云落尽花，到头明月是生涯。

天垂六幕千山外，何处清风不旧家。

——宋·云峰文悦

A traditional Chinese ink wash painting. The central focus is a bird, possibly a sparrow or similar small bird, perched on a dark, leafy branch that curves upwards from the bottom left towards the center. The bird is facing right, with its head slightly turned. Below the main branch, there is a long, thin, curved object, possibly a branch or a piece of wood, extending from the bottom left towards the center. The background is light and textured, with some faint, wispy lines suggesting mist or a soft background. The overall style is minimalist and elegant, characteristic of traditional Chinese ink painting.



【第四讲】

行云流水般的快活人生

【世四集】

主人語史館題本齋云計

世四集

PDG

大师语录

南怀瑾先生说：不管学佛不学佛，一个人想做到随时安然而住是非常困难的。有一句俗语“随遇而安”，安与住一样，但人不能做到随遇而安，因为人不满足自己、不满足现实，永远不满足，永远在追求莫名其妙的东西。

理由可以讲很多，追求事业，甚至于有些同学说人生是为了追求人生，学哲学的人说为了追求真理。你说真理卖多少钱一斤？他说讲不出来价钱。真理也是个空洞的名词，你说人生有什么价值？这个都是人为的借口，所以说在人生过程中，“随遇而安”是很难的。

——南怀瑾《金刚经说什么》

佛学经常拿海水来说明人的心境，我们的思想、情感，归纳起来，只是感觉与知觉，它们像流水一样，永远在流，不断地流，所谓黄河之水天上来，奔流到海不复回，就是那么一个现象。所谓真正的定，佛经有一句话：如香象渡河，截流而过。一个有大智慧、大气魄的人，自己的思想、妄念，立刻可以切断，就像香象渡河一般，连弯都懒得转，便在湍急河水之中，截流而过了。假使我们做功夫有这个气魄，能把自己的思想、感觉如香象渡河，截流而过，把它切断得了，那正是净土的初步现象，是真正的宁静，达到了止的境界。由止再渐渐地进修，生理、心理起各种的变化，才可以达到定的境界。这样，初步的修养就有基础了。

——南怀瑾《金刚经说什么》

幸福到想哭

快乐不是大笑不止，嘻嘻哈哈，恰恰相反，感动到极点的时候，却会流下幸福的热泪。

南怀瑾先生说：“学佛修道的人，在自己自性清净面快要现前的时候，自然会涕泪悲泣，这是自然的现象，否则就是一个疯子了。”当这个人性自然的清净面，所谓本性，本来的面目呈现的时候，自己有无比的欢喜，但是找不到欢喜的痕迹，自然会哭起来。而你问他哭什么？他并不伤心，而是自然的、天性的流露。等于说，自己失掉的东西忽然找到了，那个时候就有无比的欢喜，但是也没有欢喜的意思，是自然涕泪悲泣的感受。

有一天，怀海禅师陪马祖散步，听到野鸭的叫声，马祖问：“是什么声音？”

“野鸭的叫声。”过了好久，马祖又问：“刚才的声音哪里去了？”

怀海答：“飞过去了。”马祖回过头来，用力拧着怀海的鼻子，怀海痛得大叫起来。

马祖道：“再说飞过去！”怀海一听，立即醒悟，却回到侍者宿舍里痛哭起来。同舍问：“你想父母了吗？”答：“不是。”

又问：“被人骂了吗？”“也不是。”

“那你哭什么？”怀海说：“我的鼻子被马祖大师拧痛了，痛得不行。”

同舍问：“有什么机缘不契合吗？”怀海说：“你去问和尚去吧。”

同舍就去问马祖大师：“怀海侍者有什么机缘不契合？他在宿舍里哭。请和尚对我说说。”大师说：“他已经悟了，你自己去问他。”

他回到宿舍后，说：“和尚说你悟了，叫我来问你。”怀海哈哈大笑。同舍问：“刚才哭，现在为什么却笑？”怀海说：“刚才哭，现在笑。”同舍更迷惑不解。

每一个人在世俗的社会中熏染得久了，就会越来越世故，心灵的泉水就会越来越少，甚至干涸。因此，那些能够保持自己本真天性的人往往会拥有别人想象不到的幸福。幸福的极致往往是“喜极而泣”。

其实，学佛修道究竟在修些什么呢？禅宗大师们告诉我们，学佛修道的目的无非是重新找到自己阔别已久的本真个性，那时候人就会不沾染任何俗世的目的，悠然地活在这平凡的人间，并在这平凡之中体悟到常人不能体悟到的美丽，流泪和欢笑又有什么区别呢？

惜昔当年未悟时，一声号角一声悲；
如今枕上无闲梦，大小梅花一样香。

——唐·孚上座

草籽启示录：生命当如不系舟

一个人如果想要像禅者一样，得先有颗自由飘逸的心，随风如白云般漂泊，安闲自在，任意舒卷，随时随地，随心而安。

正如寒山诗偈中“不系舟”的意境，与老庄顺水推舟的自然安适遥相呼应。登上这叶不系舟，就能让生命体验随遇而安的大自在，超越繁杂的尘俗缠绕，获得生命的大飞扬。

说起来容易，可是我们这些芸芸俗世中人，怎么达到禅者的适性随流、随遇而安的高远境界呢？

南怀瑾先生说，不管学佛不学佛，一个人能做到随时安然而住是非常困难的。有一句俗语“随遇而安”，安与住一样，但人不能做到随遇而安，因为人不满足自己、不满足现实，永远不满足，永远在追求莫名奇妙的东西。

理由可以讲很多，追求事业，甚至于有些同学说人生是为了追求人生，学哲学的人说为了追求真理。你说真理卖多少钱一斤？他说讲不出来价钱。真理也是个空洞的名词，你说人生有什么价值？这个都是人为的借口，所以说在人生过程中，“随遇而安”是很难的。

可见，随遇而安是很难学会，甚至是学不来的。宇宙间万事万物皆有其自身的规律之所在，水在流淌的时候是不会去选择道路的；树在风中摇摆时是自由自在的，因为这是苍天大地赋予的顺其自然之奥义。奥义不奥，我们即使从小小的草籽中也能得着这样美妙的启示：

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒点草种子吧，好难看哪！”小和尚说。“等天凉了。”师傅挥挥手，“随时。”

中秋，师傅买了一包草籽，叫小和尚去播种。秋风起，草籽边撒边飘。

“不好了，好多种子被风吹飞了。”小和尚喊。

“没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。”师傅说，“随性。”

撒完种子，跟着就有几只小鸟来啄食。

“要命了！种子都被鸟吃了。”小和尚急得跳脚。

“没关系，种子多，吃不完。”师傅说，“随遇。”

半夜一阵骤雨，小和尚早晨冲进禅房：“师傅！这下真完了。好多草籽被雨冲走了。”

“冲到哪儿，就在哪儿发。”师傅说，“随缘。”

一个星期过去，原本光秃的地面，居然长出许多青翠的草苗，一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。

小和尚高兴得直拍手。师傅点头：“随喜。”

真如俗语所说，老和尚念经句句是真，直入人心。这随口说出的五随，足以见得他满是淡定超然的禅意。世间一切皆佛法，顺其自然就是静静等待大自然的时机，放心让苍天大地雨露阳光地滋养。

我们若看待自己的命运像小和尚的师傅对待草籽一样，我们的生命就会轻松随性，收获意想不到的大充实。

人活于天地之间，常常为生计所迫，东奔西走，艰辛劳碌，能做到云水随缘之心态者又有几？更莫奢谈逍遥自在了。

一次，雪峰和岩头两位禅师一起出外云游，当他们来到湖南龟山时，不巧遇上大雪封路，他们只得在山洞里停留。岩头整天除了闲逛，便是睡觉；雪峰却总是在坐禅。

有一天，雪峰想把岩头唤醒，叫道：“师兄，快起来。”

岩头问道：“起来干什么？”

雪峰说道：“我们到这里不能前进，可你也不能停止修行，只是睡觉。”

岩头说道：“去睡你的觉吧！”

雪峰指着胸口，说道：“我这里还不够稳定？”

岩头说道：“那就把你所困惑的统统告诉我。”

雪峰叙述道：“我在监官禅师那里，得以入门；在读了洞山的悟道偈后，有所感悟；但问师父（德山）最上宗乘之事，却被师父打了一棒说：‘你说些什么？’”

岩头听后，便说道：“你没有听过吗？从门入者，不是家珍。”

雪峰迫不及待地问道：“今后我该怎么办呢？”

岩头答道：“一切言行从胸襟中流出，顶天立地而行。”

此话一出，雪峰彻悟。

释迦牟尼佛曾如是说：“佛死就如同蜡烛熄灭，蜡烛的光到什么地方去了，佛死后就会到什么地方。这和火焰熄灭是同样的道理，佛死了，他就消灭了。他是整体的一个部分，他和整体共存亡。不要关心佛死后会去哪里，他去哪里并不重要，重要的是如何成佛。等到你们顿悟的时候，你们就不会再追问这样的问题了。”

有弟子问洞山良价：“寒暑到来时，如何回避？”

洞山回答：“可以到没有寒暑的地方。”

弟子又问：“哪里是没有寒暑的地方？”

洞山回答：“寒时化为寒凉，热时化为酷暑。真可谓：安禅不必须山水，灭却心头火自凉。”

的确，我们无须妄念纷纷、困惑百出，只要胸襟光明宽阔，坦坦荡荡，随缘任运，与天地精神独往来，做一名俯仰无愧的行游者，生死也可随它去。

这也正是老和尚之“五随”草籽给我们的启示录：

随，不是跟随，是顺其自然。不怨怼，不躁进，不过度，不强求。

随，不是随便，是把握机缘。不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形。

一住寒山万事休，更无杂念挂心头；

闲书石壁题诗句，任运还同不系舟。

——唐·寒山

云水随缘，生死由他

南怀瑾先生讲《金刚经》第六品时说，“知万象一毛轻”。宇宙万有在庄子的观念中是“天地一指；万物一马”，整个天地就是这一指，整个宇宙万有也就是这一指，就是这么一点；万象万物就是这么一马，整个的宇宙万有像一匹马一样，有马头、有马尾、有马毛，所以说宇宙万有轻如鸿毛。

生命本无所谓重或轻，重于泰山，轻于鸿毛，只是相对而言。举重若轻、举轻若重，我们才能逍遥自在、随心而安。

法眼文益禅师在庆辉禅师那里参禅的时候，始终不能契悟入道。

于是乎，他就辞别庆辉禅师，开始云游四方。

有一次下大雨，就在途中的一座地藏院挂单，寺里的知客师问他：“禅师你要往哪里去啊？”法眼禅师回答：“我没有什么目的，只是随便走走罢了。”

知客师问：“你对这种四方来去的云游方式，有什么感受呢？”

法眼禅师回答：“云水随缘。”

知客师赞叹说：“云水随缘这话最逍遥自在了啊！”

法眼禅师听了之后，对什么是逍遥自在顿时有所感悟。原来他自己一直在随缘随性的生活中而不自觉，经旁观者知客师的点化，才了然于心。

后唐保福禅师将要辞世圆寂时，向大众说道：“我近来气力不继，大概世缘时限快到了。”门徒弟子们听后，纷纷说“师父法体仍很健

康”，“弟子们仍需师父指导”，“要求师父常住世间为众生说法”，种种请求不一。

其中有一位弟子问道：“时限若已到时，禅师是去好，还是留住好？”保福禅师表情非常安详，用非常亲切的口吻反问道：“你说是怎么样才好呢？”

这个弟子毫不考虑地答道：“生也好，死也好，一切随缘任它去好了。”禅师哈哈一笑说道：“我心里要讲的话，不知什么时候都被你偷听去了。”言讫跏趺圆寂。

南怀瑾先生说：学佛的人都想了生死，怎么样是真正的了生死呢？我告诉诸位一句话：本无生死之可了，那才能够了生死。

弟子问神山僧密禅师：“请师父谈一谈生死之事。”僧密禅师说：“你什么时候死过？”弟子说：“我不曾死过，也不会，请师父明示。”

僧密禅师说：“你既不曾死过，又不会，那么，只有亲自死一回方能知道死是怎么一回事。”

既不曾死过，又不会死，硬要谈“死”，必是信口开河、胡言乱语，故而僧密禅师要弟子亲自死一回，便可知道死的奥妙了。而真正死了的人，还如何说得出关于死的奥秘？

所以，世界上至今恐怕也没有真正关于死的体验可言，如果说有，一定是欺人之谈，绝不可信。

普化禅师在临济禅师座下。有一天，他在街上向人乞求法衣的布施，信者用上好的袈裟给他，但他又不接受人们供养的法衣。

有人把此事报告临济禅师，临济就买了一口棺材送他，普化非常欢喜地说道：“我的衣服买回来了。”

普化立刻扛起了棺材，跑到街上大声叫着说道：“临济为我做了一件法衣，我可以穿它去死了，明天上午，我要死在东门。”

第二天，普化准时扛着棺材到了东门，一看，人山人海，都想来看

此一怪事，普化对大家说：“今天看热闹的人太多，不好死，明天去南门死。”

如此经过三天之后，由南门而西门，由西门而北门，再也无人相信普化禅师的话，大家说：“我们都被普化骗了，一个好端端的人，哪里有人说死就死？再也不要上他的当了。”

到了第四天，普化扛了棺材至北门，一看，没有几个看热闹的人，就非常欢喜地说道：“你们非常有耐心，东南西北，都不怕辛苦，我现在可以死给你们看了。”说罢，普化进入棺材，自己盖好，就无声息了。

普化禅师真是看透生死，有点儿视死如归的大无畏境界。而且，将死亡作为幽看客一默的绝好素材，不亦快哉？！

玄沙禅师在路上遇见雪峰禅师，雪峰禅师问道：“有一个远道而来的僧人，昨天不幸去世了，我心里感到几分悲哀。这让我想起前几天有人问我的问题。”

玄沙问道：“什么问题？”

雪峰禅师说道：“他问我，人死后怎么样了？”

玄沙问道：“你怎么回答的？”

雪峰禅师说道：“我对他说：‘人死亡后，如冰归水。’”

玄沙转过身，望着黝黯的夜空，说道：“哦，这样说有一定的道理，可是我不这么认为，但你的回答给了我很大的启示。”

雪峰问道：“那你该怎么回答呢？”

玄沙低头合十，说道：“人死亡后，如水归水。”

雪峰听完，万分敬佩。

第二天，有个和尚问玄沙道：“我的真正生命是什么？”

玄沙冷漠地答道：“你要你真正的生命做什么？”

真生命是不畏惧死亡的，死亡不是寂灭，而是进入新一轮生命的开始。君不闻，龚定庵有诗云：落红不是无情物，化作春泥更护花。

生命就是一颗种子，若不掉在地里死了，就不能结出新的籽粒来。本无生死可了，又作什出死人生、了生入死的徒劳呢？生死只是一个悬隔，就云水随缘，由他去吧。

行到水穷处，坐看云起时。
偶然值林叟，谈笑无还期。

——唐·王维

王维的这首《终南别业》是他在终南山隐居时所作。诗中“行到水穷处，坐看云起时”两句，意境深远，体现了王维“诗中有画，画中有诗”的特点。这两句诗不仅描绘了自然景色，更蕴含了深刻的哲理，即人生如流水，终有尽头，但若能顺其自然，静观云起，便能达到一种超然物外的境界。

王维的这首诗，是他在终南山隐居时所作。诗中“行到水穷处，坐看云起时”两句，意境深远，体现了王维“诗中有画，画中有诗”的特点。这两句诗不仅描绘了自然景色，更蕴含了深刻的哲理，即人生如流水，终有尽头，但若能顺其自然，静观云起，便能达到一种超然物外的境界。

王维的这首诗，是他在终南山隐居时所作。诗中“行到水穷处，坐看云起时”两句，意境深远，体现了王维“诗中有画，画中有诗”的特点。这两句诗不仅描绘了自然景色，更蕴含了深刻的哲理，即人生如流水，终有尽头，但若能顺其自然，静观云起，便能达到一种超然物外的境界。

王维的这首诗，是他在终南山隐居时所作。诗中“行到水穷处，坐看云起时”两句，意境深远，体现了王维“诗中有画，画中有诗”的特点。这两句诗不仅描绘了自然景色，更蕴含了深刻的哲理，即人生如流水，终有尽头，但若能顺其自然，静观云起，便能达到一种超然物外的境界。

王维的这首诗，是他在终南山隐居时所作。诗中“行到水穷处，坐看云起时”两句，意境深远，体现了王维“诗中有画，画中有诗”的特点。这两句诗不仅描绘了自然景色，更蕴含了深刻的哲理，即人生如流水，终有尽头，但若能顺其自然，静观云起，便能达到一种超然物外的境界。

残缺也是一种美

南怀瑾先生在讲《金刚经》第十一品时说道，在这个有缺陷的世界上，没有一个人的人生是圆满的，假使圆满，他就早死掉了，因为佛称的娑婆世界，是一个缺陷的世界，所以要保留一点缺陷才好。曾国藩到晚年，也很了解这个道理，他自己的书房叫做求缺斋，一切太满足了是很可怕的，希望求到一点缺陷。

因此在这个有缺陷的世界，有福报的人没有智慧，有智慧的人没有福报。书读得好的，多半是福报差一点；命运好一点的人，多半在知识上少一点，有了这一面就少掉那一面。要想什么都归了你，那只有成佛才行。

可是成佛求的不是这个福报，而是无为之福，无为之福是很难的。

佛说，不圆满的人生才是完美的人生。春秋时期的老子也说，大成若缺，大音希声，大智若愚，大巧若拙，大象无形。

在这个世界上，每个人都有自己的缺憾。只有有缺憾的人生，才是真正的人生。

法国诗人博纳富瓦说得好：“生活中无完美，也不需要完美。”

残缺之美才是真正惊心动魄的美，欣然接受缺陷，才能发现隐秘之处的幸福。

国王有5个女儿，这5位美丽的公主是国王的骄傲。她们那乌黑亮丽的长发远近皆知，所以国王送给她们每人100个漂亮的发夹。

有一天早上，大公主醒来，一如既往地用发夹整理她的秀发，却发现

现少了一个发夹，于是她偷偷地到二公主的房里，拿走了一个发夹。

二公主发现少了一个发夹，便到三公主房里拿走一个发夹；三公主发现少了一个发夹，也偷偷地拿走四公主的一个发夹；四公主如法炮制，拿走了五公主的发夹；于是，五公主的发夹只剩下99个。

第二天，邻国英俊的王子忽然来到皇宫，他对国王说：“昨天我养的百灵鸟叼回了一个发夹，我想这一定是属于公主们的，而这也真是一种奇妙的缘分，不晓得是哪位公主掉了发夹？”

公主们听到了这件事，都在心里想：是我掉的，是我掉的。可是头上明明完整地别着一百个发夹，所以都懊恼不已，却说不出。只有五公主走出来说：“我掉了一个发夹。”

少了一个发夹的五公主披散着一头漂亮的长发，王子不由得看呆了，决定和公主一起过幸福快乐的日子。

很多时候，人生并不总是因为拥有一切而幸福，相反却因此而失去了美丽。人生就像那99个发夹，虽然不够完美，却异常精彩人生正是因为有许多的缺憾而使得未来有了无限的转机、无限的可能性。

的确，生命就像是一篇高低起伏的乐章，高低错落才会显得生动而鲜活，所谓“如不如意，只在一念间”，人生的真相便是“不如意之事十有八九”。

人生的不圆满是需要我们去面对和承认的事实，但另一方面，我们也可以换一个角度来对此进行分析，其实人生的缺陷和不圆满也是一种美，太过一帆风顺、太过于完美，反而会令我们感到腻味，以至于心生厌倦而不再珍惜了。

何止人生？世界上根本就没有绝对完美的事物，完美的本身就意味着缺憾。其实，完美总包含某种不安以及少许使我们振奋的缺憾。没有缺憾，生活就会变得单调乏味。

亚历山大大帝因为没有可征服的土地而痛哭；喜欢玩牌者若是只赢不输就会失去打牌的兴趣。正如西方谚语所说：“你要永远快乐，只有向痛苦里去找。”

你只有向缺憾中去寻找最辉煌的人生，你的人生也需要有阴影陪

衬。我们的人生剧本不可能完美，但是可以完整。当你感到了缺憾，你就体验到了人生五味，你便拥有了完整的人生——从缺憾中领略完美。

《圣经》中说，人生来就是有罪的，这就是原罪。南怀瑾说，其实人生来不是有罪，而是有缺憾，不完美、不圆满。也就是说，人生来就有业，有善业、恶业以及不善不恶的无记业，这个业不是罪，而是一股力量，牵着你跑。

正因为人的不圆满，才会促使人向上追求，渴望自身的圆满，不圆满从某种意义上说，正是一个人灵魂飞升的动力所在。因此，正视并珍惜你的不圆满，努力向上，才是真正健康的心态。

麝因香重身先死，蚕因丝多命早亡；

世界从来多缺陷，幻射哪得免无常。

——明·憨山德清

生不快活，莫若死去

我们别光听南怀瑾先生讲得如长江之水，滔滔不绝，看看南老先生的风骨、气度，还有他的幽默，他本身的确是难得的一个快快乐活的人。他的心态比他的年龄要小几十岁呢！他的不老秘诀在哪里呢？

也许佛光禅师能给你答案。

佛光禅师门下弟子大智，出外参学20年后归来，在法堂里向佛光禅师述说此次在外参学的种种见闻，佛光禅师总以慰勉的笑容倾听着。最后大智问道：“老师！这20年来，您老一个人还好吗？”

“好！很好！讲学、说法、著作、写经，每天在法海里泛游，世上没有比这种更欣悦的生活，每天，我忙得好快乐。”

大智关心似地说道：“老师！应该多一些时间休息！”

夜深了，佛光禅师对大智说道：“你休息吧！有话我们以后慢慢谈。”清晨在睡梦中，大智隐隐中就听到佛光禅师禅房传出阵阵诵经的木鱼声，白天佛光禅师总不厌其烦地对一批批来礼佛的信众开示，讲说佛法，一回禅堂不是批阅学僧的心得报告，便是拟定信徒的教材，每天总有忙不完的事。

好不容易看到佛光禅师与信徒谈话告一段落，大智争取这一空当，抢着问佛光禅师道：“老师！分别这20年来，您每天的生活仍然这么忙，怎么都不觉得您老了呢？”

佛光禅师道：“我没有时间老呀！”“没有时间老”，这句话后来经常在大智的耳边回响。

世人，有的还很年轻，但心力衰退，他就觉得老了；有的年寿已高，但心力旺盛，仍感到精神饱满，老当益壮。

有一位老翁，白发苍苍，有人问他高寿，他答4岁，大家惊讶，他说：“过去70年，都为自己，自私自利地生活，毫无意义。这4年来才懂得为社会大众服务，觉得非常有意义，所以才说活了4岁。”没有时间老，很好，不能的话，做个4岁的老翁，也很有意义。

“没有时间老”，其实就是心中没有老的观念，等于孔子说的：“其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至。”禅者人生观，也是如此。及时当勉励，岁月不待人。我们要追赶时光的脚步，甚至超过它！

无德禅师在收学僧之前，叮嘱他们把原有的一切都丢在山门之外。禅堂里，他要学僧“色身交与常住，性命付给龙天”。但是，有的学僧好吃懒做，讨厌做活；有的学僧贪图享受，攀缘俗事。于是，无德禅师讲了下面这个故事：

有个人死后，灵魂来到一个大门前。进门的时候，司阍对他说：“喜欢吃吗？这里有的是精美食物。你喜欢睡吗？这里想睡多久就睡多久。你喜欢玩吗？这里的娱乐任你选择。你讨厌工作吗？这里保证你无事可做，没有管束。”

这个人很高兴地留下来，吃完就睡，睡够就玩，边玩边吃。3个月下来，他渐渐觉得没有意思，于是问司阍道：“这种日子过久了，也不是很好。玩得太多，我已提不起什么兴趣；吃得太饱，使我不断发胖；睡得太久，头脑变得迟钝。您能给我一份工作吗？”

司阍答道：“对不起！这里没有工作。”又过了3个月，这人实在忍不住了，又问司阍道：“这种日子我实在没法忍受，如果没有工作，我宁愿下地狱！”

司阍带着讥笑的口气问道：“这里本来就是地狱！你以为这是天堂？在这里，让你没有理想，没有创造，没有前途，没有激情，让你失去活下去的信心。这种心灵的煎熬，更甚于上刀山下油锅的皮肉之苦，当然让你受不了啊！”

古龙曾说过：语不惊人，不如闭嘴；生不快活，莫若死去。生活是一种承担，当我们挑起该挑的担子，即使汗流满面，也能于天地之间，俯仰无愧，跟随勇敢的心，快快活活朝前去。

禅是金刚铁，能遮烦恼箭；

虽未得无余，涅槃分已得。

——《大智度论卷十七》

双溪舴艋舟，莫问几多愁

顺其自然是佛法，恢复本原亦是佛法。世间万物皆有其自身的规律之所在，水在流淌的时候是不会去选择道路的；树在风中摇摆时是自由自在的，它们都懂得顺其自然的道理。

南怀瑾先生指出，在人生历程中，顺其自然其实是我们很难做到的。

无德禅师一直在四处行脚漂泊，一天经过佛光禅师那里，便去拜访他。

佛光禅师惋惜地说：“你是一位很有名的禅者，为什么那么辛苦地四处奔波，不找一个地方隐居起来呢？”

无德禅师无可奈何地答道：“我也想隐居，可是我拿不定主意，请问究竟哪里才是我的隐居之处呢？”

佛光禅师不客气地指出：“你虽然是一位很好的长老禅师，却连隐居之处都不知道？！”无德禅师开玩笑说：“我骑了30年马，不料今天竟被驴子摔下来。”意思是说我30年来见过不少大风大浪，今天却被你难住了。于是无德禅师就在佛光禅师这里住了下来。

一天，有一个学僧问道：“我想离开佛教义学，可以吗？请禅师帮我抉择一下。”

无德禅师告诉他：“如果是那样的人，当然可以了。”

学僧刚要礼拜，无德禅师却拦住他说：“你问得很好，问得很好。”

学僧道：“我本想请教禅师，可是我还没有……”

无德禅师打断道：“我今天不回答。”

学僧执著地问：“干净得一尘不染时又怎么办呢？”

无德禅师答道：“我这个地方不留那种客人。”

学僧在问：“禅师，什么是您特别的家风？”

无德禅师说：“我不告诉你。”

学僧不满地责问道：“您为什么不告诉我呢？”

无德禅师斩钉截铁地答道：“这就是我的家风。”

学僧更加不满了，讥讽道：“您的家风就是没有一句话吗？”

无德禅师无奈地随口说道：“打坐！”

学僧顶撞道：“街上的乞丐不都在坐着吗？”

无德禅师拿出一枚铜钱给学僧。学僧终于醒悟。

无德禅师再见佛光禅师，郑重其事地说道：“我现在已找到隐居的地方，那就是当行脚的时候行脚，当隐居的时候隐居！”

无德禅师能够当行脚时行脚，当隐居时隐居，正是顺其自然，行云流水般生活状态的生动体现。

云门问僧徒：“我不问你们十五月圆以前如何，我只问十五日以后如何？”僧徒：“不知道。”云门：“日日是好日。”

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”

有人问：“什么是道？”云门答：“去。”

“什么是禅？”云门答：“是。”

“生死到来时，如何回避？”云门双手一摊说：“还我生死来。”

“父母不同意不能出家，那怎样才能出家？”云门答：“浅。”那人又道：“学生不懂！”云门就道：“深。”

一僧问：“云门剑是什么？”云门答：“祖。”

“玄中靴怎么样？”云门答：“着。”

“什么是云门一路？”云门答：“亲。”

有人问：“杀父杀母可以在佛前忏悔。杀佛杀祖，在什么地方忏悔

呢？”云门答：“露。”

“什么是正法眼藏？”云门答：“普。”

“什么是啐啄之机？”云门答：“响。”

云门接引学人，常常用一个字，干净利落，斩断纠葛，使学人无路可通、无机可接，直接开启醒悟之门，当时称之为“云门一字关。”

云门三句万事万物的道理是：涵盖乾坤、截断众流、随波逐流。真理无所不在，涵盖在整个宇宙的万物之中，但每一个个体，都有它独有的个性，也是独一无二的。个体与这个世界是丝丝相扣，是与世俗相处，随波逐流的。

文道是个云水僧，因久仰慧薰禅师的道风，故跋山涉水不远千里地来到禅师居住的洞窟前，说道：“学文道，素仰禅师的高风，专程来亲近、随侍，请和尚慈悲开示！”

时已晚，慧薰禅师就说：“日暮了，就此一宿吧！”文道醒来时，慧薰禅师早已起身，并已将粥煮好了。用餐时，洞中并没有多余的碗可给文道用餐，慧薰禅师就随手在洞外拿了一个骷髅头，盛粥给文道。

文道踌躇着不知是否要接时，慧薰禅师说：“你无道心，非真正为法而来，你以净秽和憎爱的妄情处世接物，如何能得道呢？”

善恶、是非、得失、净秽，这是从分别心所认识的世界，真正的道，不思善、不思恶、不在净、不在秽，文道的憎爱之念，拒受之情，当然要被称为无道心了。

沧溟几度变桑田，唯有虚空独湛然。

已到岸人休恋筏，未曾度者要须船。

——唐·龟山正原

做清醒的白日梦

在讲到梦时，南怀瑾先生引用了这样一句古诗：“多情自古空遗恨，好梦由来最易醒。”

他说：“这就是人生。好梦最容易醒，醒来想再接下去，接不下去，所以，不要去叫醒梦中人，让他多做做好梦。我有时在想，佛说唤醒梦中人，到底是慈悲，还是狠心？我觉得一切众生让他做做梦，蛮舒服的！何必去叫醒他呢？”

真理往往是再简单明了不过的，我们往往不信任这真理的实效，总是想要抓住什么而活，连梦也不放过。其实我们常常在把握的实有就是虚空。我们夜晚昏昏做梦，白天接着做。甚至我们白天都像在梦游一般，而晚上的梦幻才是最真实的。如何是真正的清醒呢？

释迦牟尼佛两千多年前已经明确为我们指出了一条从白日梦中寻求清醒之道。

释迦牟尼佛住世时，有一位名叫黑指的婆罗门来到佛前，运用神通，两手拿了两个花瓶，前来献佛。佛对黑指婆罗门说：“放下！”

婆罗门把他左手拿的那个花瓶放下。释迦牟尼佛又说：“放下！”

婆罗门又把他右手拿的那花瓶放下。然而，释迦牟尼佛还是对他说：“放下！”

这时黑指婆罗门说：“我已经两手空空，没有什么可以再放下了，请问现在你要我放下什么？”

释迦牟尼佛说：“我并没有叫你放下你的花瓶，我要你放下的是你

的六根、六尘和六识。当你把这些统统放下，再没有什么了，你将从生死桎梏中解脱出来。”

一时放却，无可舍处，这就是你免于生死之处。六根为眼、耳、鼻、舌、身、意，六尘为色、声、香、味、触、法，出家人要修成正果，非得身心安旷，做到“六根清净”、“一尘不染”，佛陀要人放舍尘根，就是此意。

如何达到心静如空呢？修禅的第一步是静下心来，抛除一切挂碍，看看佛祖他老人家为我们做的榜样。你也许会说，这很难嘛！那我告诉你，扰的是你自己，静也当然得靠你自己喽。

解铃还须系铃人，唯一的途径是靠自己全身心地修炼、体悟，不进入自己的心神，外在的一切丝毫不起作用。不认识到这一点，还是自作自受。无故寻愁觅恨，活在自己的梦幻中，以自己为敌的自虐，弄得病病快快，也许能博得同情，却绝对没人赞成。

因一时的疑虑、猜忌、多思而引起的不安、恐惧、战栗，如果不加调节和遏制，不设法消除，那它就将在我们心头逐步滋长，发展成一种无法自拔的忧虑。

我们时常是梦中想着醒时，醒时又牵念睡中，心不能安宁，手足无措，总不自在，但又不知其所以然。

“譬如朝露，去日苦多”，何必多情？物过盛则当杀，君不闻秋声之铮铮，秋风席卷落叶，度过一个繁茂的夏天后，绚烂而归于平淡之极。我们的心地也应有这样的绚烂和平淡的美。

“多情自古空余恨”，情过盛则易受伤害，往往是一个人在那儿多愁善感，于人于己哪有半点助益？其实很多都是杞人忧天，压根就没有那回事。以自己为中心，只能困于己身。“好梦由来最易醒”，好的事情一下子就没有了，尤其做好梦醒来以后，还希望再接下去，可是好梦却不再。

在佛禅看来，这其实并非人生的悲哀。禅宗大师们告诉世人，住即不住，不住即住，无所住即是住。正如《金刚经》所说，应无所住而生其心。六祖慧能即由此领悟，渐入禅境的。

但我们毕竟是凡夫俗子，还是慢慢修养，让心如明镜，日日清扫，舍弃主观，丢掉成见和偏见，彻底从肆虐的白日梦中清醒过来吧，做一个简单纯粹、心地清净的人。

身是菩提树，心如明镜台；
时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

——神秀偈

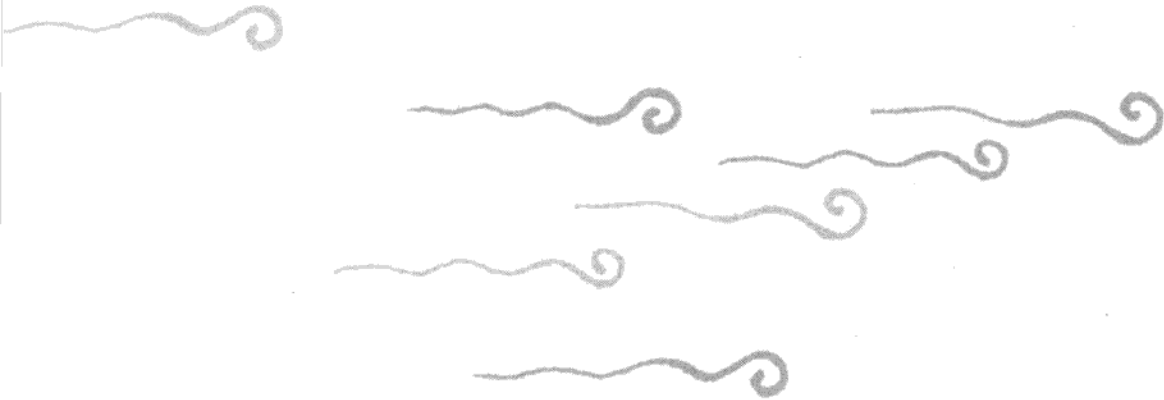


此畫乃宋徽宗趙佶所繪，題為《松風圖》。畫面中，一松樹枝葉繁茂，松針細密，樹幹蒼勁。松樹下，一僧人盤腿而坐，靜心冥想。畫面右上方有題詞及印章。



【第五讲】

放下就踏上了苦海的岸



【第五卷】

第百五十五號

新學
社

PDG

南怀瑾大师语录：放下

“以是义故。如来常说。”

“汝等比丘。知我说法。”

“如筏喻者。法尚应舍。何况非法。”

这一段非常重要，佛吩咐弟子们，“以是义故”，由这个平常教你们的道理，“汝等比丘”，你们这些出家跟我的一千二百人，“知我说法，如筏喻者”，我的说法像过河的船一样。筏就是木头捆起来过河用的木排，你既然过了河就上岸嘛！过了河还把船背起来走吗？没有这样笨的人。佛说：我的说法，都是方便，都是过河用的船，你既然上了岸，就不需要船了，所以我所说法，如筏喻者，这是个比方。“法尚应舍”，一切真正的佛法到了最后，像过了河的船，都要丢掉。“何况非法”，何况一切不是法呢！正法，如果最后舍不干净，还是不能成道的，何况非法，更不能著相了。这里佛讲得非常彻底。

佛法传到中国，常说苦海无边，回头是岸。岸在哪里呢？不需要回头啊！现在就是岸，一切当下放下，岸就在这里。

——南怀瑾《金刚经说什么·第六品 何处是岸》

生活：一张无常的尘网

鲁迅先生在临死前写过一篇《无常》，无常就是没有定数，是佛禅对这个变动不居的世界的经典概括。释迦牟尼佛告诫世人，一个人要学习超然物外，不要执著于万事万物，因为尘世间万事万物均是无常。

南怀瑾先生讲，禅宗祖师说过一句话：“如虫御木，偶尔成文。”意思是说，有一只蛀虫咬树的皮，忽然咬的形状构成了花纹，使人觉得好像是鬼神在这棵树上画了一个符咒。其实那都是偶然撞到的，偶尔成文似锦云，有时候也蛮好看的。这就说明一切圣贤说法以及佛的说法都是对机说法，这些都是偶尔成文，过后一切不留。既然世间的一切都是偶尔成文的，还有什么好执著的呢？

有个书生和未婚妻约好在某年某月某日结婚。但到了那一天，未婚妻却嫁给了别人，书生为此备受打击，一病不起。

这时，一位过路的僧人得知这个情况，就决定点化一下他。僧人来到他的床前，从怀中摸出一面镜子叫书生看。书生看到茫茫大海，一名遇害的女子一丝不挂地躺在海滩上。

路过一人，看了一眼，摇摇头走了。

又路过一人，将衣服脱下，给女尸盖上，走了。

再路过一人，过去，挖个坑，小心翼翼地把尸体埋了。

书生正疑惑间，画面切换。书生看到自己的未婚妻，洞房花烛，被她的丈夫掀起了盖头。书生不明就里，就问僧人。

僧人解释说：“那具海滩上的女尸就是你未婚妻的前世。你是第二

个路过的人，曾给过她一件衣服，她今生和你相恋，只为还你一个情。但她最终要报答一生一世的人，是最后那个把她掩埋的人，那个人就是她现在的丈夫。”

书生听后，豁然开朗，病也渐渐地好了。

书生为什么会病倒？就因为他太在乎、太执著，对自己的未婚妻始终放不下。当僧人帮他解释了未婚妻的情况后，他就能从心底将这件事放下了。放下了，病自然也就好了。

人生本无常，又何必太执著？生命中有太多的偶然，茫茫宇宙有太多的不确定。我们像鱼儿一样生活在尘网中，越挣扎越紧。回头想一想，我们要做的不是如何冲破这网罗，而是向拾得禅师学习，怎样超脱尘网，不被它罩住。

唐代丰干禅师，住在天台山国清寺。一天，在松林漫步，山道旁忽然传来小孩啼哭声。他寻声一看，原来是一个稚龄的小孩，衣服虽不整，但相貌奇伟，问了附近村庄人家，没有人知道这是谁家的孩子。

丰干禅师不得已，只好把这男孩带回国清寺，等待人家来认领。因男孩是丰干禅师捡回来的，所以大家都叫他“拾得”。

拾得在国清寺住下来，渐渐长大以后，上座就让他担任行堂（添饭）的工作。时间久了，拾得也交了不少道友，尤其与一个名叫寒山的贫子相交最为莫逆。因为寒山贫困，拾得就将斋堂里吃剩的渣滓用一个竹筒装起来，给寒山背回去。

有一天，寒山问拾得说：“如果世间有人无端诽谤我、欺负我、侮辱我、耻笑我、轻视我、鄙贱我、恶厌我、欺骗我，我要怎么做才好呢？”

拾得回答道：“你不妨忍着他、谦让他、任由他、避开他、耐烦他、尊敬他、不要理会他。再过几年，你且看他。”

寒山再问道：“除此之外，还有什么处世秘诀，可以躲避别人恶意的纠缠呢？”

拾得回答：弥勒菩萨偈语说：

老拙穿破袄，淡饭腹中饱，补破好遮寒，万事随缘了；有人骂老拙，老拙只说好，有人打老拙，老拙自睡倒；有人唾老拙，随他自干了，我也省力气，他也无烦恼；有人教我这样波罗蜜，便是妙中宝，若知这消息，何愁道不了；有人问我心弱心不弱，人贫道不贫，一心要修行，常在道中办。

如果能够体会偈中的精神，那就是无上的处世秘诀。寒山、拾得二人不为世事缠缚，洒脱自在，其处世秘诀确实高人一等。

禅宗认为，一个人只有把一切受物理、环境影响的东西都放掉，万缘放下，才能够逍遥自在，万里行游而心中不留一念。

万事无如退步休，本来无证亦无修；

明窗高挂菩提月，净莲深栽浊世中。

——宋·慈受怀深

执著是自缚的蚕茧

俗语有云，作茧自缚。我们常常像蚕蛹一样，忙不迭地为自己编织一个精致难破的茧。庸人自扰，自寻烦恼；愚人自缚，自绑天足。这是世界天天不间断上演的悲剧，就是南怀瑾先生在上面说的“无故寻愁觅恨”。

究其根底，那就是一切都是为了一个“我”，最放不下的也是这个“我”。于是所有人都拼尽一生，去赚取这个“我”所需要的物质享受和精神享受，最终衍生出无穷无尽的痛苦。

正如南怀瑾先生所说，我们一切众生，有一个“我执”，认为这是我，有个我，把我的现象执著得很厉害，认为我还有个心呢！把自己所有的妄念、意识分别、烦恼，一切不实在的这些观念、往来思想当成是真实的。

人，一切众生，犯了根本上的错误。我们一切的思想、心理、意识的变化，都是那个真正心所起的一种现象变化而已，不是真正的心。可是一切众生把现象变化抓得很牢，看成是心。“是日已过，命亦随减。如少水鱼，斯有何乐。”今天已经过完了，这个寿命又少了一点，今天过去，今天不会再来；年轻的过去了，衰老也没有多久的停留，所以非常的悲哀。

三祖僧璨召集僧众，准备向他们宣讲佛法。这时有一个小和尚，名叫道信，他礼拜完僧璨禅师后问道：“什么是佛心？”

僧璨禅师反问道：“你如今是什么心？”道信回答：“我如今无心。”

僧璨说：“你既然没有心，佛难道就有心吗？”小和尚又道：“请求

你教给我解脱束缚的方法。”僧璨说：“谁束缚着你呢？”小和尚答道：“没有谁来束缚我。”

僧璨禅师便说：“既然没有人束缚你，这便是解脱，你又何必再求解脱呢？”小和尚闻此当即大悟。这位小和尚是谁呢？就是接三祖衣钵的四祖道信禅师。

禅是大乘佛法，讲求超脱自我的大觉悟，其真谛存在于佛的解除一切束缚的大自由中。道信小和尚以常我之“心”来问“佛心”，正说明他尚未超越自我的藩篱，还裹在自编的茧里。僧璨一言点破道信：“佛岂有心耶？”可见，只有突出自己的圈套和条条框框，才能窥见佛所启示的天地自然的精神所在。

宋代苏东坡到金山寺和佛印禅师打坐参禅，苏东坡觉得身心通畅，于是问禅师道：“禅师！你看我坐的样子怎么样？”

“好庄严，像一尊佛！”

苏东坡听了非常高兴。

佛印禅师接着问苏东坡道：“学士！你看我坐的姿势怎么样？”

苏东坡从来不放过嘲弄禅师的机会，马上回答说：“像一堆牛粪！”

佛印禅师听了也很高兴！

禅师被自己喻为牛粪，竟无以为答，苏东坡心中以为赢了佛印禅师，于是逢人便说：“我今天赢了！”

消息传到他妹妹苏小妹的耳中，妹妹就问道：“哥哥！你究竟是怎么赢了禅师的？”苏东坡眉飞色舞、神采飞扬地如实叙述了一遍。

苏小妹天资超人，才华出众，她听了苏东坡得意的叙述之后，正色说：“哥哥，你输了！禅师的心中如佛，所以他看你如佛；而你心中像牛粪，所以你看禅师才像牛粪！”

苏东坡哑然，方知自己禅功不及佛印禅师。

苏东坡为什么会输给佛印？原因就在于他心中还有一个执著于我的羞耻心，说自己是佛就高兴，说别人是牛粪就沾沾自喜，如果别人说自

已是牛粪呢，可能会眼中冒火了，这恰恰是执著于我的体现。

执著很多时候是一种愚昧的固执，有执著而后有贪恋，执著使我们成为一个套中人，处在自己温室一样的茧中，心安理得，坐井观天。

人总是趋向于保护自我，相信我，供养我的，信赖自己的感觉，凭自己旧有的经验行事，将自己抓得紧紧的。

殊不知，世人所执著的我并不是那个真我，而是自性的一个幻影。如果一个人能够放弃我执，就会减少很多烦恼，在人生的道路上就能轻装上阵，去怀抱雨露阳光，收获像金黄的稻子一般的幸福和快乐，走向无限广阔自由的天地。

横看成岭侧成峰，远近高低皆不同；

不识庐山真面目，只缘身在此山中。

——宋·苏东坡

心中梁木一根，放下就是舵和桨

南怀瑾先生在讲《金刚经》第六品时说，佛法传到中国，常说苦海无边，回头是岸。又有些禅师说：放下屠刀，立地成佛。

就有同学问他，他说得不错啊！可是不是你啊！你们连刀子都不敢拿，拿起来怕割破了手。拿屠刀的人是玩真的，真有杀人的本事，大魔王的本事，是一个大坏蛋，但他一念向善，放下屠刀，当然立地成佛！你们手里连刀子都没有，放下个什么啊！

我们人人心中横亘着一根梁木，毅然放下那根梁木，你会发现在人生之海上，它能作为前行的舵和桨。

学禅的师兄弟走在一条泥泞的道路上。走到一处浅滩时，看见一位美丽的少女在那里踟躇不前。由于她穿着丝绸的罗裙，使她无法跨步走过浅滩。

“来吧！小姑娘，我背你过去。”大和尚说罢，把少女背了起来。

过了浅滩，他把小姑娘放下，然后与小和尚继续前进。

小和尚跟在大和尚后面，一路上心里不悦，但他默不做声。

晚上，住到寺院里后，他忍不住了，对大和尚说：“我们出家人要守戒律，不能亲近女色，你今天为什么要背那个少女呢？”

“呀！你说的是那个少女呀！我早就把她放下了，你到现在还挂在心上？”大和尚笑着答道。

大和尚虽然怀中有美女而心中无美女，所以没有牵念；小和尚则相反，他虽没有背那美丽少女，却一直念念不忘。

不过小和尚心中有根梁木，因他毕竟是小和尚，所以他怀中无美女，心中有美女，一直耿耿于怀，这叫提得起。他提起这根梁木，就有放下作舵的希望。

抚州石巩寺的慧藏禅师，出家前是个猎人。他最讨厌见到和尚，有一天他追赶一只猎物时，被马祖道一禅师拦住。

这位讨厌和尚的猎人，见有个和尚干扰他打猎，就抡起胳膊，要与马祖禅师动武。

马祖禅师问他：“你是什么人？”猎人：“我是打猎的人。”

马祖禅师：“那，你会射箭吗？”猎人：“当然会。”

马祖：“你一箭能射几个？”猎人：“我一箭能射一个。”

马祖：“你实在不懂射法。”猎人：“那么，和尚你可懂得射法？”

马祖：“我当然懂得射法。”猎人：“你一箭又能射得几个？”

马祖：“我一箭能射一群。”

猎人：“彼此都是生命，你怎么会忍心射杀一群？”

猎人虽以杀生为本，但杀取有道，这叫不失本心。马祖语含机锋地问：“哦，看来你也懂一箭一群的真义，可怎么不照一箭一群的法则去射呢？”

猎人：“我知道和尚一箭一群的意思，可要让我自己去射，真不知道如何下手！”

马祖高兴地说：“呵！呵！你这汉子的无明烦恼，今日算是断除了。”于是，猎人便扔掉弓箭，出家拜马祖为师。

猎人不可谓不厌恶佛法，但就在念头的一百八十度大转折后，他也放下屠刀，立地成佛。猎人的屠刀就是他手中的弓箭，幸运的是猎人遇到了马祖这样灵锋犀利的禅师让他开悟，在他放下弓箭的时候，他就上岸了。

有一个久战沙场的将军，已厌倦战争，专诚到大慧宗杲禅师处要求出家。他向宗杲道：“禅师！我现在已看破红尘，请禅师慈悲收留我出

家，让我做你的弟子吧！”

宗泉：“你有家庭，有太重的社会习气，你还不能出家，慢慢再说吧！”

将军：“禅师！我现在什么都放得下，妻子、儿女、家庭都不是问题，请您即刻为我剃度吧！”宗泉：“慢慢再说吧！”

将军无奈，有一天，起了一个大早，就到寺里礼佛。大慧宗泉禅师一见到他便说：“将军为什么那么早就来拜佛呢？”将军学习用禅语诗偈说道：“为除心头火，起早礼师尊。”

禅师开玩笑地也用偈语回道：“起得那么早，不怕妻偷人？”

将军一听，非常生气，骂道：“你这老怪物，讲话太伤人！”

大慧宗泉禅师哈哈一笑道：“轻轻一拨扇，性火又燃烧，如此暴躁气，怎算放得下？”

放下！放下！不是口说放下就能放下，“说时似悟，对境生迷”。俗话说，江山易改，本性难移。但将军那根梁木并不是不能放下的，也许在大慧禅师的指点之下，他会恍然开悟的。

有位中年人，觉得自己的日子过得非常沉重，生活的压力太大，想要寻求解脱的方法，因此去向一位禅师求教。

禅师给了他一个篮子要他背在肩上，指着前方一条坎坷的道路说：“每当你向前走一步，就弯下腰来捡一颗石子放在篮子中，然后看看会有什么感受。”

中年人照着禅师的指示去做，他背上的篮子装满了石头后，禅师问他一路走来有什么感受。

他回答说：“感到越来越沉重。”

禅师说：“每一个人来到这个世界上时，都背负着一个空篮子。我们每往前走一步就会从这个世界上捡一样东西，因此才会有越来越累的感慨。”

中年人又问：“那么有什么方法可以减轻人生的重负呢？”

禅师反问他：“你是否愿意将名声、财富、家庭、事业、朋友拿出

来舍弃呢？”

那人默然，不能回答。

中年人有毅然放下的勇气和果决么？我们拭目以待。

《红楼梦》中跛足道人有名的《好了歌》唱道：

世人都晓神仙好，只有功名忘不了！古今将相在何方？荒冢一堆草没了！世人都晓神仙好，只有金银忘不了！终朝只恨聚无多，及到多时眼闭了！世人都晓神仙好，只有娇妻忘不了！君生日日说恩情，君死又随人去了！世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了！痴心父母古来多，孝顺儿孙谁见了？

这是一首应该在当今流行的歌，它唱得那么透彻，直抵我们每个人的心灵深处。那是一种万缘放下自逍遥的大洒脱。

苦海无边，回头不一定就是岸。岸就在我们心中，只要放下我们心中那根梁木，就能做生命之舟的桨和舵，扬帆起航，驶向快乐无忧的彼岸。

三十年来海上游，水清鱼现不吞钩。

钓竿砍尽重栽竹，不计功程得更休。

——唐·船子德诚

不必回头，彼岸此刻在脚下

何处是岸？

南怀瑾先生以他独到的见解告诉我们，当浮荡人生的苦海时，岸是看不到的，往远方眺望，永远是白茫茫的天际线，回头望同样只见过往的风涛，左右顾盼也是枉然，你注定是看不到岸的。

那么，人就如此可怜，该永远颠簸在风波中，没有出路吗？

南怀瑾先生及时给我们指出了一条道路，就是一切当下放下，现在就是岸，岸就在这里，岸就在你脚下。放下听起来、说起来是非常容易轻松的一件事，但做起来却是难上加难。

南怀瑾先生为了更清楚地阐释这个知易行难的道理，讲了唐朝僖宗太子的故事：

禅宗有个公案，有一个龙湖普闻禅师，普闻是他的名字，他是唐朝僖宗太子，看破了人生，出了家到石霜庆诸禅师那里问佛法。

他说，师父啊，你告诉我一个简单的方法，怎么能够悟道？这个师父说：好啊！他就立刻跪了下来：师父啊，你赶快告诉我。

师父用手指一下庙子前面的山，那叫案山。依看风水的说法，前面有个很好的案山，风水就对了；像坐在办公椅子上，前面桌子很好，就是案山好。

他这个庙子，前面有个案山非常好。案山也有许多种，有的案山像笔架，是笔架山，这个家里一定出文人的；有些是箱子一样，一定发财的。

石霜禅师说：等前面案山点头的时候，再向你讲。换句话说，你等前面那个山点头了，我会告诉你佛法，这是什么意思？

“才说点头头已点，案山自有点头时。”说一声回头是岸，不必回头，岸就在这里，等你回头已经不是岸了。

当我们在无边苦海拼死挣扎的时候，狂涛巨浪裹挟我们，让我们喘不过气来。或许我们会丧失希望，但当我们醒悟，才会明白靠自己的力量永远无法解脱。

因为岸还是岸，你还是你，你没有架起那座彩虹一般的桥梁，横跨天空的桥梁就是放下。在你放下的一瞬间，岸就横亘在你眼前，你已踏上稳稳实实的岸。

下面就有一件奇妙的事，发生在心念之间的断然放下。

有一位女施主，家境非常富裕，不论其财富、地位、能力、权力及漂亮的外表，都没有人能够比得上，她却郁郁寡欢，连个谈心的人也没有。于是她就去请教无德禅师，如何才能具有魅力，赢得别人的喜欢。

无德禅师告诉她：“你能随时随地和各种人合作，并具有和佛一样的慈悲胸怀，讲些禅话，听些禅音，做些禅事，用些禅心，那你就能成为有魅力的人。”

女施主听后，问道：“禅话怎么讲呢？”

无德禅师道：“禅话，就是说欢喜的话，说真实的话，说谦虚的话，说利人的话。”

女施主又问道：“禅音怎么听呢？”

无德禅师道：“禅音就是化一切音声为微妙的音声，把辱骂的音声转为慈悲的音声，把诽谤音、哭声闹声、粗声丑声转为称赞的音声，那就是禅音了。”

女施主再问道：“禅事怎么做呢？”

无德禅师：“禅事就是布施的事，慈善的事，服务的事，合乎佛法的事。”

女施主更进一步问道：“禅心是什么呢？”

无德禅师道：“禅心就是你我一如的心，圣凡一致的心，包容一切的心，普利一切的心。”

女施主听后，一改从前的骄气，在人前不再夸耀自己的财富，不再自恃自我的美丽，对人总谦恭有礼，对眷属尤能体恤关怀，不久就被夸为“最具魅力的施主”了！

这位虚心的女施主在听过禅师的劝导之后，心念一转，魅力就在她的身上呈现出来了，她就成功地登上了幸福的彼岸。这样的奇妙并不单属于她，只要你体会到放下旧我，不执著于陈腐，你也能驶向这幸福的彼岸。

敢于放下，果断放下，放下的一刹那，你会感到天地原来如此广阔，你会发现你的脚步真是轻健平稳，你的心房是如此安稳温馨。

天涯远不远？不远。岸不在天涯，放下的时候，岸就在你脚下。

处处逢归路，头头达故乡。

本来现成事，何必待思量。

——神照本如禅师

放手，得救的最妙药方

南怀瑾先生说有提得起，才放得下。我们在说放下的本身，就包含我们正在提着捏着一些东西不放。其实，只有我们放下时，我们才能真正把握。根本没有提起什么，就不能放下什么东西了。

南大师着重指出，学佛法就是两条路，要求福德的成就，诸恶莫作，众善奉行，是提得起；要想智慧的成就，就是放得下。

提得起，放得下，才有资格学佛；提得起，放得下，自然就可以成佛。说般若境界，即一切万缘放下，诸恶莫作，众善奉行，修一切善法。

赵州禅师是一位禅风非常锐利的法王，学者凡有所问，他的回答经常不从正面说明，总会要你从另一方面去体会。

有一次，一个信徒前来拜访他，因为没有准备供养他的礼品，就歉意地说道：“我空手而来！”

赵州禅师望着信徒说道：“既是空手而来，那就请放下来吧！”

信徒不解他的意思，反问道：“禅师！我没有带礼品来，你要我放下什么呢？”

赵州禅师立即回答道：“那么，你就带着回去好了。”

信徒更是不解，说道：“我什么都没有，带什么回去呢？”

赵州禅师道：“你就带那个什么都没有的东西回去好了。”

信徒不解赵州禅师的禅机，满腹狐疑，不禁自语道：“没有的东西怎么好带呢？”

赵州禅师这才方便指示道：“你不缺少的东西，那就是你没有的东西；你没有的东西，那就是你不缺少的东西！”

信徒仍然不解，无可奈何地问道：“禅师！就请您明白告诉我吧！”

赵州禅师也无奈地说道：“和你饶舌多言，可惜你没有佛性，但你并不缺佛性。你既不肯放下，也不肯提起，是没有佛性，还是不缺少佛性呢？”

是啊！你缺少的东西，确实是实实在在你拥有的东西。你呢？看不见自己的本真，无故寻愁觅恨，怨来怨去，不满足，不知足，追求一些怎样也追求不到的东西。就像那个骑着骡子数骡，怎么少一只，原来他忽略了自己胯下那一只啊！

南怀瑾先生接着又说：人为什么有烦恼？为什么有痛苦？因为自己妄执。所以禅宗说到所有的佛法，只有一句话：“放下。”但是，人就那么可怜，偏偏放不下！听了禅宗的放下，天天坐在那里，放下！放下！如此又多了一个妄执——“放下”，还是放不下。

在唐代，有一位著名的禅僧布袋和尚。一天，有一位僧人想看看布袋和尚有何修为，问道：“什么是佛祖西来意？”

布袋和尚放下口袋，叉手站在那儿，一句话也没说。僧人又问：“只这样，没别的了吗？”布袋和尚又布袋上肩，拔腿便走。那僧人看对方是个疯和尚，也就起身离去了。哪知刚走几步，却觉背上有人抚摸，僧人回头一看，正是布袋和尚。布袋和尚伸手对他说：“给我一枚钱吧！”

布袋和尚的放下口袋，是在警示我们要放下，随即又布袋上肩，是在教我们拿起。其实哪里有什么放下与拿起呢？只不过有时我们需要放下，有时需要拿起，而我们该拿起时拿不起，该放下时放不下。

该放手时须放手，不论是拿起与放下，都不要被染着，那才是真自在。另一则禅宗故事这样说：

一天，有源禅师去拜访大珠慧海禅师，请教修道用功的方法。他问慧海禅师：“和尚，您也要用功修道吗？”

禅师回答：“用功！”

有源又问：“怎样用功呢？”

禅师回答：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

有源不解地问道：“如果这样就是用功，那岂不是所有人都和禅师一样用功吗？”

禅师说：“当然不一样！”

有源又问：“哪里不一样呢？不都是吃饭睡觉吗？”

禅师说：“一般人吃饭时不好好吃饭，有种种思量；睡觉时不好好睡觉，有千般妄想。我和他们当然不一样。”

的确，我们时常是梦中想着醒时，醒时又牵念睡中，心不能安宁，手足无措，总不自在，但又不知其所以然。

正如慧海禅师所说，用功之道在于“饥来吃饭，困来即眠”，只是我们常常“吃饭时不肯吃饭，百种需索；睡觉时不肯睡觉，千般计较”啊！

放下了，我们才能真正抓住生命本身的乐趣。放下了，我们才能得救。

放下时不执著于放下，自在；拿起时不执著于拿起，也自在。

饥来要吃饭，寒到即添衣。

困时伸脚睡，热处爱风吹。

——白云守端偈

看似悖论，悬崖深谷得重生

南怀瑾先生说，“悬崖撒手，自肯承当”。悬崖撒手，你要自肯承当跳下来，就立即从最危险处到达了最稳妥处。

成佛见道不能依赖他力，只有自己站起来，要你自己真是绝后再苏，然后才成佛。当然其中先要经过悬崖撒手，悬崖撒手是什么都丢光，不但人世间的一切都丢掉，连佛法也丢掉。

一个人在高空撒手跳下来，什么都没有，一切都丢得干干净净，然后才能见到法身。下面说的就是这样一个故事：

过去有一个人出门办事，跋山涉水，好不辛苦，有一次经过险峻的悬崖，一不小心，掉到深谷里去。

此人眼看生命危在旦夕，双手在空中攀抓，刚好抓住崖壁上枯树的老枝，总算保住了性命，但是人悬荡在半空中，上下不得。正在进退维谷，不知如何是好的时候，忽然看到慈悲的佛陀，站立在悬崖上，慈祥地看着自己，此人如见救星般，赶快求佛陀说：“佛陀！求求您慈悲，救我吧！”

“我救你可以，但是你要听我的话，我才有办法救你上来。”佛陀慈祥地说。

“佛陀！到了这种地步，我怎敢不听你的话呢？随你说什么？我全都听你的。”

“好吧！那么请你把攀住树枝的手放下！”

此人一听，心想，把手一放，势必掉入万丈深坑，跌得粉身碎骨，哪里还保得住性命？因此更加抓紧树枝不放，佛陀看到此人执迷不悟，只好离去。

我们想明心见性，就要遵循佛陀的指示，把手放下来。在悬崖的地方，把手放下来才能得救，否则拼命执著，怎好救你脱离险境呢？

我们要救挣扎喊救命的溺水者，不能贸然跳下去，这样不仅救不了人，反而你被紧紧抱住，施展不开游泳的身体，说不定两个人都要丧命。

从佛陀劝诫吊在悬崖上放手中，我们可以得着这样的启示：溺水者先要信任能得救，再就是要放开让人去救，最后才能真正得救。

身处悬崖上的人有生命危险，却没有撒手让佛陀救的勇气和决心，我们会不会步这样的后尘呢？

时光回溯到唐朝元和年间，白居易出任杭州太守。一次，他去拜见

道林禅师。他见道林住在一棵古松树上，便说：“禅师的住处很危险啊！”禅师说：“太守更加危险！”

白居易笑笑，自信地说：“弟子镇守一方江山，有什么危险？”

禅师道：“尘世俗务如薪火煎熬，处心积虑，烦恼不休，这难道不危险吗？”

白居易闻言反思，心有所悟。

白居易说禅师住处危险，是浅层的认识；禅师说太守更危险，是深

层的觉悟。

道林禅师放下火燎般的世间俗务，居住在树上，过的是闲云野鹤、世外高人的生活，他直白的一句就直入位居高官、权势在手的白乐天的心，让他警醒慎行。

对尘世名利色的贪恋就是悬崖绝壁，我们若能及时领悟悬崖撒手的禅意，让放下不仅仅停留在佛家的主张上，而是成为我们的生活方式。

有个后生从家里出来要到一座禅院去，在路上他看到了一件十分有

趣的事情，他想去考考禅院里的老禅师。

来到禅院之后，后生与老禅师一边品茶，一边闲谈，他冷不防问了一句：“什么是团团转？”老禅师立即答道：“皆因绳未断。”

后生听到老禅师这样的回答，顿时目瞪口呆。老禅师见状，问：“什么使你这样惊讶呢？”“不，老师父，我惊讶的是，你怎么知道的呢？”

后生说：“今天在我来禅院的路上，看到一头牛被绳子穿了鼻子，拴在树上，这头牛想离开这棵树，到草地上去吃草，谁知它转过来转过去都不得脱身。我以为师父没有看见，肯定答不出来，哪知师父出口就答对了。”

老禅师微笑着说：“你问的是事，我答的是理，你问的是牛被绳缚而不得解脱，我答的是心被俗务纠缠而不得超脱，一理通百事啊！”

想想我们自己，其实也是被一条无形的绳子牵着，像老牛一样围着树干团团转，总解脱不了。“放下”这是非常不容易做到的，世上的人有了功名，就对功名放不下；有了金钱，就对金钱放不下；有了爱情，就对爱情放不下；有了事业，就对事业放不下。

对活在忙碌紧张、名利缠绕的当代社会的我们而言，在肩上的重担，在心上的压力，使我们生活过得艰难耐。必要的时候，佛陀指示的“放下”，不失为一条跨越悬崖，朝晴朗的幸福天宇飞翔的途径！

南怀瑾先生讲《金刚经》的第二十八品偈颂曰：

默然无语是真闻，情到无心意已薰；

撒手大千无一物，莫凭世味论功勋。

悬崖撒手还不够，三千大千世界的一切，都可以拿来布施，一切都可以放下，真正的放下，就是六祖说的本来无一物。

繁华丛里一闲身，却向他处别觅春；

千丈悬崖能撒手，不知谁是个中人。

——南怀瑾

烦恼如贼，偷窃人生

这是个众生喧哗的时代，人潮汹涌，熙来攘往，忙碌与奔波充塞，不安和烦躁缠绕，心里总不是个滋味，又说不出为何如此！

烦恼如丝千千结，何苦自寻这么多烦恼呢？我们每天到底在烦恼些什么呢？怎样才能少些烦恼、多点洒脱呢？

南怀瑾先生给了答案，乃因我们“无故寻愁觅恨”，真是一针见血啊！古人有一句诗形象地说：“百年三万六千日，不在愁中即病中。”在这个世界上，本来苦楚烦愁已经够多了，我们自己却偏偏“身在此山中，云深不知处”，总是火上浇油、愁上添愁。

“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”，诗仙李白如是说，他又是怎么做的呢？“人生在世不得意，明朝散发弄扁舟”。我们凡俗人等当然没这样的透彻和飘逸，只有烦完了一个，接着烦下一个，学业、工作、婚姻、健康、财富、子女……层层相印，无穷无尽。我们就像过滤器，烦恼的渣滓留驻了，却不知怎样除空洁净。这并非大家都多愁善感，实在是众生本相。

佛对众生充满怜悯，人世间都是这样烦乱如麻、百无聊赖的，佛怎么忍心呢？佛他来，就是挥慧剑，果决斩断烦恼丝的。世人却不识自己的“庐山真面目”，只有“长恨此身非我有”，被各种各样莫名其妙的忧愁烦恼占据身心，心灵不得解脱，没有安宁静穆的时候！不管醒时睡时、忙时闲时，世人真是可怜呐！

南怀瑾先生提到《西厢记》中对人心理情绪描写的词句：花落水流红，闲愁万种，无语怨东风。没得可怨的了，把东风都要怨一下。喂！东风很讨厌，把花都吹下来了，你这风太可恨了。然后写一篇文章骂

风，自己不晓得自己在发疯。这就是人的境界。花落水流红，闲愁万种是什么愁呢？闲来无事在愁。闲愁究竟有多少？有一万种，讲不出来的闲愁有万种。结果呢？一天到晚怨天尤人，没得可怨的时候，无语怨东风，连东风都要怨，人情世故的描写妙到极点。

一念万年，万年一念。一刹那就是永恒无尽象征。这是我们讲到人的心念，一念之间，包含了八万四千的烦恼，这也就是我们的人生。解脱了这样的烦恼，空掉一念就成佛了，就是那么简单。

人不是佛，若没有烦恼，人也不成其为人啊！佛为何在莲花宝座上拈花微笑呢？也许就是世人都在烦恼罢。西语有云，人类一思考，上帝就发笑。情意相通也。是人皆有烦恼，得道高僧也不例外。

白云守端禅师在方会禅师门下参禅，几年都无法开悟。方会禅师怜念他迟迟找不到入手处，一天，借着机会，在禅寺前的广场上和白云守端禅师闲谈。

方会禅师问：“你还记得你的师傅是怎么开悟的吗？”

白云守端回答：“我的师傅是因为有一天跌了一跤才开悟的。悟道以后，他说了一首偈语：‘我有明珠一颗，久被尘劳封锁。而今尘尽光生，照破山河万朵。’”

方会禅师听完以后，故意发出嘲弄的笑声，径直而去，留下白云守端愣在当场，心想：“难道我说错了吗？为什么老师嘲笑我呢？”

白云守端始终放不下方会禅师的笑声，几日来，饭也无心吃，睡梦中也经常会无端惊醒。他实在忍受不了，就前往请求老师明示。

方会禅师听他诉说了几日来的苦恼，意味深长地说：“你看过庙前那些表演猴把戏的小丑吗？小丑使出浑身解数，只是为了博取观众一笑。我那天对你一笑，你不但不喜欢，反而不思茶饭，梦寐难安。像你对外境这么认真的人，连一个表演猴把戏的小丑都不如，如何参透无心无相的禅呢？”

方会禅师可谓一针见血地找到了白云守端的病根，连一笑都不能从心中放下，更何况整个世界呢？

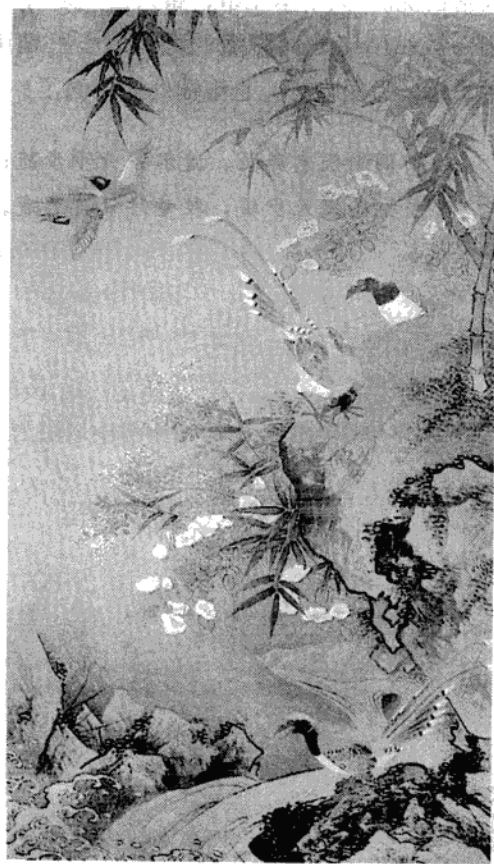
有僧人问：“心地未安，该怎么办好？”善昭禅师反问道：“谁在扰乱你？”

僧人问：“有什么解决的办法吗？”禅师回答：“自作自受。”

的确，庸人常自扰。“天下本无事，庸人自扰之”，俗世中人为什么难得心安呢？因为放纵情绪如同脱缰的野马，心里堆满了各样繁杂事物，总是有千种思虑、万般妄想，也难怪处处烦恼了！

渐调渐伏息奔驰，渡水穿云步步随；
手把芒绳无少缓，牧童终日自忘疲。

——《受制第三》



【第六讲】

芒鞋竹杖的生命驿旅

【第六集】

游罷命主幽妹許葬芳

游罷命主幽妹許葬芳

PDG

大师语录

后世研究禅宗，动辄抓住禅宗为言下顿悟，立地成佛的话柄，好像只要聪明伶俐、能言善道，说一两句俏皮话，立刻就算悟道，完全不管实际作学问与作工夫的重点，这当然会落在我其谁欺！欺人乎！欺天乎的野狐禅了！不然，就想自己不用反省的工夫，只要找一个明师，秘密地授一个诀窍，认为便是禅宗的工夫，“敝帚自珍，视如拱璧”，这又忘了达摩大师所说的“诸佛法印，非从人得”的明训了。近代谈禅，不是容易落于前者的空疏狂妄，便是落在后者的神秘玄妙，实在值得反省。

——南怀瑾《禅宗与道家》

南怀瑾先生说，有些人认为，悟道以后，大概什么都不要，什么也都不相干，一切的一切都不管，跑到古庙深山，孤零零地坐在那里，就以为成佛了。如果成了这样的佛的话，世上多成一千个佛对我们也没有关系，因为山里早有的是佛，许多石头、泥巴摆在那里，从开天辟地到现在，都可以叫做佛。反正它们对一切事物、一切出世入世的一概不理。其实，那是绝对自我，看起来很解脱，一切事物不著，实际上是自我，为了自我而已！认为我要这样，因为他下意识的意识形态有了这个法相。

——南怀瑾《金刚经说什么》

竹密岂妨流水过，山高怎阻野云飞

南怀瑾说，佛法只有实证，你证到了以后才知道，是法不可说，不可说，凡是说的都不对。因此，我们可以这么说，佛法不是虚玄的，而是一个修证的事实。每个想要有所成就的人，都必须付出实践才能获得真正的解脱。

弟子们问禅师：“老师，如何才能成功呢？”

禅师对弟子们说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易的事。每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”说着，禅师示范了一遍，说道：“从今天开始，每天做300次。大家能做到吗？”

弟子们疑惑地问：“为什么要做这样的事？”

禅师说：“做完了这件事，一年之后你们就知道如何能成功了！”

弟子们想：“这么简单的事，有什么做不到的？”

一个月之后，禅师问弟子们：“我让你们做的事，有谁坚持做了？”大部分的人都骄傲地说道：“我做了！”禅师满意地点头说：“好！”

又过了一个月，禅师又问：“现在有多少人坚持了？”结果只有一半的人说：“我做了！”

一年过后，禅师再次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有几个人坚持了？”这时，只有一人骄傲地说：“老师，我做了！”

禅师把弟子们都叫到跟前，对他们说：“我曾经说过，做完这件事，你们就知道如何能成功了。现在我想要告诉你们，世间最容易的事常常也是最难做的事，最难的事也是最容易的事。说它容易，是因为只要愿

意做，人人都能做到；说它难，是因为真正能做到并持之以恒的，终究只是极少数人。”

后来一直坚持做的那个弟子成为禅师的衣钵传人，在所有的弟子中只有他成功了！

佛法是需要修证的，一个人去修证、实践佛法不一定能成佛，但一个不去修证、实践的学者则绝不可能获得解脱。实证佛法是一个艰苦的过程，我们可以通过一个故事来了解一下。

善静和尚 27 岁时，弃官出家，他去乐普山投奔元安禅师，禅师令善静管理寺院的菜园，在劳动的过程中修行。

有一天，寺内一位僧人认为自己已经修业成功，可以下山云游了，于是就到元安禅师那里向他辞行。当然，下山是要得到禅师的批准的。

元安禅师听了僧人的请求，笑着对他说：“四面都是山，你往何处去？”

僧人无法想出其中蕴涵禅理，只好转身回去。

那人无意走进了寺院的菜园子。

善静正在锄草，看见僧人愁眉苦脸的样子就惊讶地问：“师兄为何苦恼？”

僧人就将事情的来龙去脉一五一十地告诉了他。

善静马上想到“四面的山”就是暗指“重重困难”、“层层障碍”。元安禅师实际上是想考考僧人的信念与决心。可惜，僧人参透不了师父的旨意，于是善静笑着对僧人说：“竹密岂妨流水过，山高怎阻野云飞。”意思是：只要有决心，有毅力，任何高山都无法阻挡。

僧人于是就来到元安禅师那里，对禅师说：“竹密岂妨流水过，山高怎阻野云飞。”

僧人以为师父一定会喜笑颜开地夸奖他，然后准他下山，谁知元安禅师听后，先是一怔，继而眉头一皱，两眼直视僧人道：“这肯定不是你拟的答案！是谁帮助你的？”

僧人见师父已经察觉，于是只好把善静和尚的名字说了出来。

元安禅师对僧人说：“管理菜园的僧人善静和尚，将来一定会有一番作为的！多学着点吧，他都没有提出下山，你还要下山吗？”

世上无难事，只怕有心人！世上没有不可逾越的障碍，关键在于自身，只要下定决心，一切困难都会迎刃而解。若想人生道路畅通无阻，除了务实力行，别无他途。

尘劳迥脱事非常，紧抱绳头做一场。

不是一番寒彻骨，争得梅花扑鼻香。

——唐·黄檗希运

莫看船儿无底，有心就能渡河

《金刚经》讲过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，所以说，虚空无著为谁安。那里去安心呢？南怀瑾先生说，此心不需要安，处处都是莲花世界，处处都可以安心。在平实中间，处处都是净土，处处都是安心的自宅，因为处处是虚空。

一次，灵佑在百丈怀海禅师的身边，怀海问：“是谁？”灵佑答：“是我。”百丈怀海就对他说：“你拨拨看，炉子里有火吗？”灵佑拨拨炉子说：“没火。”于是，百丈怀海亲自起来，在炉子深处拨出几粒火炭，夹起来对灵佑说：“瞧，这是什么？”灵佑当下大悟。

那火盆中的火星其实就是一种禅机啊。

龙潭跟随道悟许久，却从未听到道悟为其指示心要。一天，龙潭鼓起勇气，问道悟：“我跟随师父许久，怎么没有听过您为我指示心要？”

道悟答道：“我无时无刻不在对你指示心要啊！”龙潭又问道：“您指示了什么？”道悟又答道：“你递茶来，我接了；你送饭来，我吃了；你行礼来，我受了。你还要我指示你什么？”龙潭低头想了一想。道悟见机，当即说道：“要能见道，须当下即见。若经思虑，便有偏差。”听了这句话，龙潭立刻开悟。

机缘来临，道悟抓住禅机点拨，龙潭大悟。这是一个极好的明证。

镜虚禅师带着刚入门不久的弟子满空，出外云水行脚。一路上，满空嘀咕，说背的行囊太重，不时地提出休息，但镜虚禅师没有同意，始终精神饱满地向前走着。一天，师徒经过一个村庄，看到一位妇女从家中走出来，镜虚禅师突然上前抓住那位妇女的双手，妇女吓得尖叫。妇女的家人和邻里闻声赶来，看到一位和尚非礼妇女，于是齐声喊打。镜虚禅师不顾一切地掉头逃跑，满空背着行囊也跟在师父后面飞跑。

于是，他们一路狂奔，跑过几条山路之后，镜虚禅师停下来，回头对弟子说：“还觉得重吗？”徒弟没有一点倦意，答道：“师父，刚才奔跑的时候，一点儿都不觉得重，真是奇怪！”

镜虚禅师微笑不言。镜虚禅师的做法果然高明，相信经此点化，弟子肯定精进不少。

有一个人在社会上总是不得志，有人向他推荐了一位得道的大师。他找到大师，倾吐了自己的烦恼。大师沉思了一会儿，默然舀起一瓢水，说：“这水是什么形状？”这人摇头：“水哪有形状啊！”

大师不答，只是把水倒入一只杯子，这人恍然大悟，说道：“我知道了，水的形状像杯子。”

大师无语，轻轻地拿起花瓶，把水倒入其中，这人又道：“哦，难道说这水的形状像花瓶？”

大师摇头，轻轻提起花瓶，把水倒入一个盛满花土的盆中。水很快就渗入土中，消失不见了。这人陷入了沉思。这时，大师俯身抓起一把泥土，叹道：“看，水就这么消失了，这就是人的一生。”

那个人沉思良久，忽然站起来，高兴地说：“我知道了，您是想通过水告诉我，社会就像一个个有规则的容器，人应该像水一样，在什么容器之中就像什么形状。而且，人还极有可能在一个规则的容器中消失，就像水一样，消失得迅速、突然，而且一切都无法改变。”

这人说完，一直盯着大师，渴盼着大师的肯定。

“是这样。”大师微笑，又接着说：“又不是这样！”说完，大师出门，这人随后。在屋檐下，大师伏下身，用手在青石板的台阶上摸了一会儿，然后顿住。这人把手指伸向大师手指所触之地，那里有一个深深的凹口。

大师说：“下雨天，雨水就会从屋檐落下。你看，这个凹处就是雨水落下的结果。”

此人于是大悟：“我明白了，人可能被装入规则的容器，但又可以想着小小的雨滴，改变这坚硬的青石板，直到容器破坏。”

大师点头：“对，这个窝会变成一个洞。”

这位大师是一位很善于找机缘的禅师，最终成功地点拨了那个失意的青年。

南怀瑾讲解禅机时说，当年我有个朋友，学佛有点心得，那个时候刚刚有打火机，人家问他，佛是什么？他说就像个打火机一样，用它就有，不用就没有。

其实，那禅机就像是打火机的火苗。如果你能抓住，你就能通过那火苗点燃自己的智慧，获得解脱；如果不能抓住，你将会继续生活在黑暗中。因此，留心你的周围，抓住一切可能的禅机吧，它将给予你意想不到的收获。

一年春尽一年春，野草山花几度新。

天晓不因钟鼓动，月明非为夜行为。

——宋·云盖智本禅师

做好事才是真智慧

南怀瑾先生强调说，不要以为听到佛法是智慧之学，就不做一件好事，那就不是真的智慧，换句话说，如果有真的智慧，自然要做好事，智慧与善法是不二而一的。

仙崖禅师外出说法，路上，遇到一对夫妇吵架。

妻子：“你算什么丈夫，一点儿都不像男人！”

丈夫：“你骂，你如再骂，我就打你！”

妻子：“我就骂你，你不像男人！”

这时，仙崖禅师听后就对过路行人高声叫道：“你们来看啊，看斗牛，要买门票；看斗蟋蟀、斗鸡都要买门票；现在斗人，不要门票，你们来看啊！”

夫妻仍然继续吵架。

丈夫：“你再说一句我不像男人，我就杀人！”

妻子：“你杀！你杀！我就说你不像男人！”

仙崖：“精彩极了，现在要杀人了，快来看啊！”

路人：“和尚！大声乱叫什么？人家夫妻吵架，关你何事？”

仙崖：“怎不关我事？你没听到他们要杀人吗？杀死人就要请和尚念经，念经时，我不就有红包拿了么？”

路人：“真是岂有此理，为了红包就希望杀死人！”

仙崖：“希望不死也可以，那我就说法了。”

这时，连吵架的夫妇都停止了吵架，双方不约而同地围上来听听仙

崖禅师和人争吵什么。仙崖禅师对吵架的夫妇说教道：“再厚的寒冰，太阳出来时都会溶化；再冷的饭菜，柴火点燃时都会煮熟。夫妻，有缘生活在一起，要做太阳，温暖别人；做柴火，成熟别人。希望你们夫妇俩要互相敬爱！”

仙崖禅师以智慧感化吵架的夫妻，可谓大德行也。

宋朝有一将军曹翰，在讨伐南方的贼寇之后，路经庐山的圆通寺，寺僧因知曹翰的军队风纪不好，大家就吓得四散逃逸，只有住持缘德禅师端坐法堂不动。

曹翰叫他，他也不理不睬，甚至连瞧一眼都不肯，曹翰的自尊心受到伤害，非常生气地说道：“我的军队路过此地，只想借宿贵寺，让士兵们休息一下，为什么你连一声招呼都没有？你竟敢如此无理，难道你不知道面前站着一个杀人不眨眼的将军吗？”

缘德禅师听后，平静地睁开双眼，回答道：“一个军人站在佛前咆哮，如此无礼，难道你不怕因果报应吗？”曹翰更是大吼道：“什么因果报应不报应，难道你不怕死吗？”

缘德禅师也提高了音量说道：“难道你不知道面前坐着一个不怕死的禅僧吗？”曹翰非常讶异于禅师的胆量，同时也被禅师的定力折服，问道：“这么大的一座寺庙怎么只剩下你一个人，其他人呢？”

缘德禅师道：“只要一打鼓，他们就会闻声回来。”曹翰就猛力敲鼓，敲了好久，还是没有一个人出来。曹翰不悦道：“已经打鼓了，怎么还没有人回来？”

缘德禅师从容道：“因为你打鼓的时候，杀气太重，请念一句‘无本师释迦牟尼佛’，然后敲一下！”

于是，曹翰念佛打鼓，打鼓念佛，不久藏起来的寺僧都跑回来了。曹翰此时非常有礼地合掌问道：“请问禅师上下？”禅师平静地回答道：“我是缘德。”

曹翰惊叹不已，随即跪下来祈求道：“原来您是德高望重的缘德禅师！禅师，请指示我，如何才能在战争中制胜？”缘德禅师漠然地应道：“不知道！”

自古以来，社会每有战乱，总有一些大德护卫道场，愿与寺庙共存亡，像缘德禅师，勇敢、慈悲、智能之人也。兵难不离是勇，叫人念佛是慈，随兴回话是智。尤以问战争取胜之道，回以“不知道”，真智仁勇之大德也，此岂非禅心之功用也欤？

朝披轻雾晚沐霞，辛忙奔走千万家。

只为世人梦能醒，路饮山泉作香茶。

——古德

跳出尘缘外，不落世俗中

每个人都有自己的自性，也就是自己的本心。南怀瑾先生说，真正的这个自性是不生不灭的，这个自性是空性，空性必须要无我才能达到。当你修证到一个无我的境界，就得到一个智慧，就是唯识中所讲的平等性智。无我就无人，无人就无他，无众生相，无烦恼，无一切，等等。一切皆空，即无众生之相。

保持我们的本心，朴实平和地面对生活的点点滴滴，我们就能跳出尘缘外，不落世俗中。

释迦牟尼在一次法会上讲了这样一个故事：

有位富商讨了四个妻子：第一个妻子伶俐可爱，整天作陪，寸步不离；第二个妻子是抢来的，长得如花似玉，很美丽；第三个妻子沉溺于生活琐事，让他过着安定的生活；第四个妻子工作勤奋，东奔西跑，使丈夫根本忘记了她的存在。

有一天，商人就要去世了，为了测验一下哪位妻子是真心对自己的，他决定考验一下四位妻子，于是商人把四位妻子叫到面前，对她们说：“我就要死了，你们平常都说对我好，如今谁愿意和我一起去阴间远行呢？”

第一个妻子说：“你自己去吧，我才不陪你呢。”

第二个妻子说：“我是被你抢来的，本来就不情愿，我才不去呢！”

第三个妻子说：“尽管我是你的妻子，可我不愿受风餐露宿之苦，我最多送你到城郊！”

第四个妻子说：“既然我是你的妻子，无论你到哪里去我都跟着你。”

于是，商人欣慰地点点头，与世长辞了。

佛祖接着解释说：“各位，这位商人就是你们自己。第一位妻子是指肉体，死后是要与自己分开的；第二位妻子是指财产，它生不带来，死不带去；第三位妻子就是指你自己的妻子，活着时两人相依为命，死后还是要分道扬镳；第四个妻子是指你的自性。人们时常忘记她的存在，但她却永远陪伴着你。”

是的，世间众生总是智慧颠倒，珍爱前三个妻子，而冷落第四个妻子，其实，真正能和你永远在一起的，只有第四个妻子——你的自性。一个人要想真正看清自己，就有必要看清自己的本来面目，而第四个妻子才是你应该真正去看清的呀。

石屋禅师外出时碰到一位陌生人，畅谈之下，不觉天色已晚，两人因此投宿旅店。

半夜，石屋禅师听到房内有声音，就问：“天亮了吗？”

对方回答：“没有，现在仍是深夜。”

石屋心想，此人能在深夜漆黑中起床摸索，一定是见道很高的人，或许还是个罗汉吧？

于是又问：“你到底是谁？”“是小偷！”

石屋：“喔！原来是个小偷，你前后偷过几次？”小偷：“数不清。”

石屋：“每偷一次，能快乐多久呢？”小偷：“那要看偷的东西其价值如何！”

石屋：“最快乐时能维持多久？”小偷：“几天而已，过后仍不快乐。”

石屋：“原来是个鼠贼，为什么不大大地做一次呢？”小偷：“你有经验吗？你共偷过几次？”

石屋：“只一次。”小偷：“只一次？这样够吗？”

石屋：“虽只一次，但毕生受用不尽。”小偷：“这东西是在哪里偷的？能教我吗？”

石屋禅师一听，就一把抓住鼠贼的胸部说：“这个你懂吗？这是无

穷无尽的宝藏，你将一生奉献在此事业上，毕生受用不尽，你懂吗？”

小偷：“好像懂，又好像不懂，不过这种感受却让人很舒服。”

此鼠贼深深后悔自己偷窃的行为，进而皈依石屋禅师，做了一个禅者。

高僧肯綮下，去不转育以高僧

不俗即仙骨，在俗世红尘中，要保持超凡脱俗，何其困难！尘缘是一张网，我们越挣扎它就会收得越来越紧，不如断然跳出，改邪归正，顺着真理而行。

寻师认得本心源，两岸俱玄一不全。

是佛不须更觅佛，只应如此更忘缘。

——唐·龟山正原

苦海只有掉下去，才晓得有多深

南怀瑾先生说，佛开始就讲，一个人学佛发愿，使一切众生皆入涅槃，度一切众生，但又实在没有一个可度的。因为众生都要自性自度，所以，一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。如如不动，不住法相。他为什么说众生没有一个是所度，都是靠自性自度的呢？

六祖悟道以后，对五祖弘忍大师说：“迷时师度，悟后自度。”南怀瑾说，众生都是自性自度，在佛教早晚功课中要念到，自性众生誓愿度，自性烦恼誓愿断，都是自性自度中。

认识苦海需要自己自救，坐等他人来度自己，无疑是痴人说梦。

唐代有一位禅师，他是金华山的俱胝和尚，他始终没有出来参学过。有一天，他要出来参学，夜里，虚空中一个声音告诉他：你不要出去，有肉身菩萨亲自来给你说法。

第二天天龙和尚来看他，他就问天龙什么是佛法，天龙和尚是大禅师，手一指，俱胝就大彻大悟了。所以俱胝和尚悟道一点都不吃力，他得的是一指禅。以后他说法，什么是佛法，手指一比画，你懂得也是这个，不懂得也是这个，第二句话也不说，很多人因他这么一指也悟道了。

有一天他出门去了，他的徒弟小沙弥，跟了他好多年，看到人家跟师父磕头啊，顶礼啊，求佛法啊，师父总是手一指，这个。

这一天师父出门了，有人来找师父问佛法，小沙弥想，我师父那个

佛法，我也知道。那个居士就跪下来说，小师父，那请你告诉我。小沙弥也手一指，这个！那个人也悟道了。

小沙弥很高兴，原来师父的佛法就是这个样子。等到俱胝和尚回来，小和尚向他报告，今天来个居士，我接引他悟道了，就说了经过。

师父“哦”了一声就进去了，转身又出来了，对小沙弥说，你再说一遍怎么接引人？那小和尚就把手一指说，这个。师父等他指头一伸出来，一刀把他的指头砍断了，顿时血流不止，小和尚又痛又叫，悟道了。

如果不懂装懂，那只能是自欺欺人，因此，自信还需自度，千万不可自欺欺人。

佛印禅师与苏东坡同游灵隐寺，来到观音菩萨的像前，佛印禅师合掌礼拜。

忽然，苏东坡问了一个问题：“人人皆念观世音菩萨，为何他的手上也和我们一样，挂着一串念珠？观世音菩萨念谁？”

佛印禅师：“念观世音菩萨。”

苏东坡：“为何亦念观世音菩萨？”

佛印禅师：“他比我们更清楚，求人不如求己。”

神会禅师问慧能禅师：“师父坐禅时，是见还是不见？”慧能打了他三拐杖，问他：“我打你是痛，还是不痛？”

神会：“我感觉也痛，也不痛。”慧能：“那我是也见，也不见。”

神会：“什么是也见，也不见？”慧能：“我见，是因为常见自己的过错；不见，是因为我不见他人的是非善恶。至于你不痛，那么你便像木石一样没有知觉；如果是痛，那么就像俗人一样会有怨愤之心。见和不见，都是两边的执著，痛和不痛都是生灭的现象啊！你还没有见到自性。”

神会听了大为惭愧，立刻向慧能行礼。慧能谆谆地教导他：“你如果心迷不见，就请教大德高僧。你如果心悟见性，就依法修行。你自迷

不悟，却来问我见与不见，我悟不能代替你悟，你悟也不能代替我悟。为什么不自证自见，反问我见与不见？”

神会再次行礼，礼拜了上百次，求师饶恕，从而成为慧能最虔诚的信徒。

正如南怀瑾先生所说，就像老师教学生一样，千千万万个学生，有的学生将来学问好，都是他自性自度的，你教他不过是刺激他一下，使他自己的智慧打开而已。因此千万不要以为是老师那里传了一个咒子，就像针灸的那一针，穴道扎对，就不痛了。他不痛不是你那个针多么灵光，而是他的气血走通了。

所以，那是智慧的传授，佛说没有度人，度尽一切众生，他说没有一个众生是他度的，自性自度，个个都是佛，只要你平实地去做。

未曾生我谁是我？生我之时我是谁？

来时欢喜去时悲，合眼朦胧又是谁？

——清·顺治

箴言，只简单一句

南怀瑾先生说，我们学佛的根本是什么？一切宗教都是一样的，都是简单一句话：诸恶莫作，众善奉行，这是第一个起步。如果不修一切的善法，光想求开悟，那就是青蛙跳井了，扑通！那不是悟了，那个是自误，聪明反被聪明误。

有学僧请示峻极禅师道：“如何才是修行行善的人？”

峻极：“担枷带锁者。”学僧：“如何是邪恶为非的人？”峻极：“修禅入定者。”学僧：“学僧根基愚昧，禅师的开示，颠倒难明，恳求禅师还是用简明易晓的言辞开示吧！”峻极：“所谓恶者，恶不从善；善者，善不从恶。”学僧如堕云里雾中，仍然茫然。

良久，峻极禅师问学僧：“懂了吗？”学僧：“不懂。”峻极：“行恶者无善念，行善者无恶心，所以说善恶如浮云，无所生也无所灭。”学僧于言下有悟。

南怀瑾先生说，修行成佛的道理其实很简单，就一句话：“诸恶莫作，众善奉行。”那么，要怎样才能成道呢？要依循行为上的善行成就，福德成就，自然可以成道。

所以说学佛就这么简单扼要，只有两件事，一个是智慧资粮，一个是福德资粮。譬如研究《金刚经》以及所有的佛经，都是找智慧，就是储备智慧的资粮。诸恶莫作，众善奉行，是找福德的资粮。智慧不够不能成道，虽有智慧，福报不够也不能成道。说到这个道理，历史上曾有这样一则故事：

唐代诗人白居易喜欢佛法，有一次，他听说鸟巢禅师的修行相当高，于是专程去鸟巢禅师的住处请教。

白居易问鸟巢禅师：“佛法的大意是什么？”

鸟巢禅师答：“诸恶莫作，众善奉行。”

白居易哼了一声，说：“这个，3岁的小孩也知道这样说。”

鸟巢禅师说：“虽然3岁的小孩也说得出，但80岁的老翁未必能够做到。”

白居易心中服膺，便施礼退下了。

白居易听到禅师的答案，不以为然，但禅师的回答却是发人深省的，这么简单的道理有几个人能够真正奉行呢？如果某人真能奉行，那他就真的离成佛不远了。

因此，还是南怀瑾先生反复教导的，一个人要想成佛，就要修一切善法，就是“诸恶莫作，众善奉行”这条路，非有善法的成就不可。不是看几本佛书，谈谈禅，说说公案，盘个腿、打个坐就可以成佛。造了一辈子的孽，跑到庙里去盘个腿，吃两天素，就要得菩提，那绝对是妄想。

所谓献上智慧资粮与福德资粮，就是将自己所有的最良善之物供奉给佛，细枝末节见精神。佛会察看你的心，看你是不是真心虔诚，真的想成为良善。

有一次，慧忠国师看见耽源禅师提着篮子，往方丈室走去，便问他：“你盛那么多的青梅子干什么？”耽源禅师答道：“供养诸佛菩萨。”

慧忠国师接着问道：“那么青的梅子，还没有成熟，又酸又涩，怎能供养呢？”耽源禅师很随意地说道：“所谓供养，只是表示诚意罢了。”

慧忠国师责备道：“诸佛菩萨不接受如此酸涩的诚意，我看，你还是供养你自己吧！”耽源禅师不解地问道：“我现在就已在供养。心、佛、众生三者没有差别，国师何必计较呢？”

慧忠国师说道：“我不像你那样，我要等梅子熟才肯供养，我非常

计较!”耽源禅师问道：“国师的梅子什么时候才熟呢？”

慧忠国师答道：“其实，我的梅子早就熟了。”耽源禅师又问道：“既然早就熟了，为什么国师不供养呢？”

慧忠国师说道：“我喜爱梅子，留着它，不随便给人。”耽源禅师接着说道：“国师怎么那么吝啬呢？有慈悲心的人，很愿意把好的东西与人分享。”

慧忠国师假装不明白，接着问道：“什么东西是好的？我不知道。”耽源禅师说道：“就是青梅子。”

慧忠国师笑道：“如果青梅子是好东西，那你应该好好珍惜它，可不能随便给人。”耽源禅师也笑了，说道：“说不过你，你太吝啬了。”

慧忠国师认真地辩解道：“吝啬的应该是我，可不是我呀！”耽源禅师一时无语。

慧忠国师见状，开示道：“青梅子还是留着自己用，不能随便给人，那才是慈悲呀！”

所以，真正想要修佛的人，一定要从身边的一点一滴做起，从真心敬仰真理做起，勿以善小而不为，勿以恶小而为之。如果一个人能够真正做到怀大爱心做小事情，那他就一定能够成佛。

做天难做四月天，蚕要温和麦要寒。

出门望晴农望雨，采桑娘子望阴天。

——古诗

流星刹那，明心见性的生命微笑

禅宗又被称为顿宗，是什么意思呢？是因为禅宗讲究“顿悟”，什么是顿悟？一个人，参禅学佛往往要经历很久的时间，但是，修禅不能完全靠渐修，必须有一次智慧的飞跃。怎样才能达到智慧的飞跃呢？这就是“顿悟”。顿悟是修禅成佛的必经阶段。

南怀瑾讲解佛经时说，“一时”的意思非常好，真正悟道，就没有时间观念。一个人必须要在一时、一刹那之间顿悟，才有成佛的可能。

唐代的智闲和尚曾拜灵佑禅师为师，有一次，灵佑问智闲：“你还在娘胎里的时候，在做什么事呢？”

“还在娘胎里的时候，能做什么事呢？”他冥思苦想，无言以对。于是说道：“弟子愚钝，请师父赐教！”

灵佑笑着说：“我不能说，我想听的是你的见解。”

智闲只好回去，翻箱倒柜查阅经典，但没有一本书是有用的。他这才感悟道：“本以为饱读诗书就可以体味佛法，参透人生的哲理，不想都是一场空啊！”

灰心之余，智闲一把火将佛籍经典全部烧掉了，并发誓说：“从今以后再也不学佛法了，省得浪费力气！”

于是他前去辞别灵佑禅师，准备下山，禅师没有任何安慰他的话，也没有挽留他，任他到自己想去的地方。

智闲来到一个破损的寺庙里，还过着和原来一样的生活，但是心里总是放不下禅师问他的话。

有一天，他随便把一片碎瓦块抛了出去，瓦块打到一棵竹子上，竹子发出了清脆的声音。智闲脑中突然一片空明，内心澎湃。他感受到了一种从未体验过的颤抖和喜悦，体验到了禅悟的境界。

他终于醒悟了：“只有在生活实践中自悟自证，才能获得禅旨的真谛。”于是他立即赶到灵佑禅师身边说：“禅师如果当时为我说破了题意，我今天怎么会体会到顿悟的感觉呢？”

如果没有那次顿悟，也许智闲禅师永远都不能成佛，这就是顿悟的奇妙效用。

不管做什么事，想要获得成功，都需要下一番工夫。一种技术、技巧都需要花工夫学会，还要再花更多工夫学精。投机取巧的事是不会长久的，即使是窍门或捷径，也是工夫和经验积累达到熟能生巧的结果。一个人想要修养内心，更需要工夫，工夫到了，你就会在一瞬间获得开悟。

在佛经中就记载了“拈花微笑”的动人故事，将心灵修养、觉悟等妙不可言的境界展现得淋漓尽致：

相传，释迦牟尼佛在灵山法会上，手里拈着一朵花，对着大众微笑，听说就在那拈花示众和微笑之间，已经把所有的佛法都道尽了，把生活的智慧和艺术说得淋漓尽致了。但是在法会上的大众，都面面相觑，不知道佛陀说的是什么。这时座中有一位叫大迦叶的弟子，却对佛陀报以会心的微笑，就这样发生了禅宗的第一次传灯。他们师徒之间完全的会心，心传密付了。释迦牟尼便对大迦叶说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱大迦叶。”

这一拈一笑间便传递了一切，也包容了一切它绽放着心灵的和谐、完美与圆融。它使我们在发现生命的意义的同时也看到了真正的自己。

很多人看到这个故事之后就会觉得，原来开悟这么简单啊，其实，为了这次觉悟，大迦叶在背后下了多少工夫又有谁知道呢？觉悟还是一

种智慧，它是长时间思考后灵感在一瞬间迸发出的光芒，它也是历经人生后那无言的微笑。

一个人要想获得成功，千万不能心存侥幸，只有通过实实在在的努力，才能在一瞬间获得灵感，实现人生质的飞跃。”

艳冶随朝露，馨香还晚风。

何须待零落，然后始知空。

——唐·法眼文益

法眼文益禅师，字玄觉，号大觉，婺州金华人。少出家，师事灵隐寺寂禅师。文益禅师一生经历了许多磨难，但他始终保持着一种超然的心态。他曾在《法眼文益禅师语录》中说：“人生如梦，富贵如云，何须执着？”他的一生都在追求心灵的解脱，最终达到了“顿悟”的境界。他的诗作《艳冶随朝露，馨香还晚风》表达了他对世间万物的看法，认为一切荣华富贵都是短暂的，只有内心的馨香才是永恒的。这首诗语言简洁，意境深远，体现了禅宗的智慧和境界。

法眼文益禅师的一生经历了许多磨难，但他始终保持着一种超然的心态。他曾在《法眼文益禅师语录》中说：“人生如梦，富贵如云，何须执着？”他的一生都在追求心灵的解脱，最终达到了“顿悟”的境界。他的诗作《艳冶随朝露，馨香还晚风》表达了他对世间万物的看法，认为一切荣华富贵都是短暂的，只有内心的馨香才是永恒的。这首诗语言简洁，意境深远，体现了禅宗的智慧和境界。

法眼文益禅师的一生经历了许多磨难，但他始终保持着一种超然的心态。他曾在《法眼文益禅师语录》中说：“人生如梦，富贵如云，何须执着？”他的一生都在追求心灵的解脱，最终达到了“顿悟”的境界。他的诗作《艳冶随朝露，馨香还晚风》表达了他对世间万物的看法，认为一切荣华富贵都是短暂的，只有内心的馨香才是永恒的。这首诗语言简洁，意境深远，体现了禅宗的智慧和境界。

明天还有明天的事

南怀瑾先生说，高明的法师们、大师们，接引众生往往用三心切断的方法，使你了解初步的空性，把不可得的过去心去掉，把没有来的未来心挡住，就在现在心，当下即是。你要认清楚才行，要先认清自己的心，才好修道。

永平寺里，有一位80多岁驼背的老禅师，在大太阳下晒香菇，住持和尚道元禅师看到以后，忍不住地说：“禅师！您年事这么高了，为什么还要吃力劳苦做这种事呢？请老人家不必这么辛苦！我可以找个人为您老人家代劳呀！”

老禅师毫不犹豫地說道：“别人并不是我！”

道元：“是不错！可是要工作也不必挑这种大太阳的时候呀！”

老禅师：“太阳天不晒香菇，难道要等阴天或雨天再来晒吗？”

道元禅师是一寺之主，指导万方，可是遇到这位老禅师，他终于认了输。

禅者的生活，无论什么，都不假手他人，也不等到明天，“人不是我”，“现在不做，要待何时”，这是每一个现代人应该深思的问题。

有个小和尚负责清扫寺院里的落叶。这是件苦差事，秋冬之际，每次起风，树叶总是随风飞舞。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想找个好办法让自己轻松些。

后来，有个和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶都摇下来，后天就可以不用扫落叶了。”小和尚觉得这是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲地摇树，以为这样就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了，他一整天都很开心。

第二天，小和尚到院子里一看，不禁傻眼了，院子里如往日一样还是满地落叶。老和尚走了过来，对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来的。”

小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前的，唯有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

在讲解《金刚经》时，南怀瑾说，佛告须菩提，当你问怎么样安心时，就安心了。佛过了许久，看须菩提还是不懂，没有办法，只好退而求其次，第二步再来讲一讲，因为那个时机过去了。禅宗所谓“机”，这个禅机过去了，须菩提没有懂。古今一理，现实就是这样，作为一名修佛者，必须抓住任何可能发生在你身边的禅机，所谓机不可失，时不再来，一旦错过，你就错过了一次绝佳的机会。

有一天，老禅师带着两个徒弟，提着灯笼在黑夜行走。一阵风吹过，灯灭了。

“怎么办？”徒弟问。“看脚下！”师父答。

当一切变成黑暗时，后面的来路与前面的去路，都看不见，如同前世与来生，都摸不着。我们要做的是什？当然是“看脚下，看今生”！

日本的亲鸞上人9岁时，就已立下出家的决心，他要求慈镇禅师为他剃度，慈镇禅师就问他：“你还这么年少，为什么要出家呢？”

亲鸞：“我虽年仅9岁，父母却已双亡，我不知道为什么人一定要死亡，为什么我一定非与父母分离不可，为了探究这层道理，我一定要出家。”

慈镇禅师非常嘉许他的志愿，说道：“好！我明白了。我愿意收你为徒，不过，今天太晚了，待明日一早，再为你剃度吧！”

亲鸞听后，非常不以为然的说道：“师父！虽然你说明天一早为我

剃度，但我终是年幼无知，不能保证自己出家的决心是否可以持续到明天，而且，师父！你那么年高，你也不能保证你是否明早起床时还活着。”

慈镇禅师听了这话以后，拍手叫好，并满心欢喜地说道：“对的！你说的话完全没错。现在我马上就为你剃度吧！”

许多人都相信来生与前世，因为那让我们能对今生的不幸，用前世做借口，说那是前世欠下的，又对今生的不满，用来生做憧憬，说可以等待来生去实现。

问题是，哪个“今生”不是“前世”的“来生”？哪个“来生”不是“来生”的“今生”？

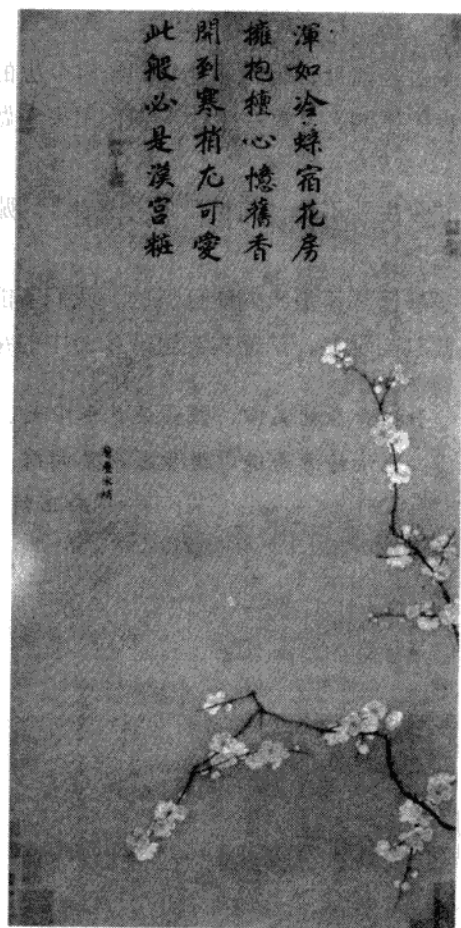
人生无常，很多事情都不是我们能预料的，我们所能做的只是把握当下，珍惜、拥有此刻与现在，踏踏实实过好生命中的每一天。

手把青身插满田，低头便见水中天。

心地清静方为道，退步原来是向前。

——南北朝·契此和尚

渾如冷蝶宿花房
擁抱檀心憶舊香
開到寒梢尤可愛
此般必是漢宮粧



【第七讲】
大悲悯与大爱心

【拈寸策】
大悲心大已剛悲大

資
平
船
船
PDG

大师语录

你们晓得本愿是什么？本愿是一个人的发心立志。学佛的第一个念头发得不对，也就是本愿的力量发得不对，后果就永远不对，所谓差之毫厘，谬以千里。譬如说我们要修个庙子，那是小乘。你说我盖庙，发心初衷是为了利于一切众生修持，为后世的众生作为修持的道场，那是真发愿，这个动机就对了。

你为什么念经拜佛？有许多人到这里来学打坐，我说你为了什么，你先讲，不准考虑。我为了身体。好了，为了自己身体好，我也教，但是把他摆在一边，因为他的目的自私自利，不是为了菩提道业。你说我学这个是为了佛道，自利而后利他，那还可以。在座各位，哪个不是为了自己？有些人则认为我现在还不能度人，先求自度，等将来有能力了再来度人。检查这种思想看看，全都是自私自利的观念作祟，如此怎么成道？

——南怀瑾《药师经的济世观》

以出世心，为入世事

南怀瑾说，佛的出家弟子们，离开妻儿、父母、家庭，这种出家众叫做大比丘众。人们把佛教经典中的出家众，归类到小乘的范围，他们离开人世间的一切，专心于自己的修行，也就是放弃一切而成就自己的道，叫做小乘罗汉的境界。

这在中文叫做自了汉，只管自己了了，其他一切不管。禅宗则称之为担板汉，挑一个板子走路，只看到这一面，看不见另一面。也就是说，把空的一面、清净的一面，抓得牢牢的，至于烦恼、痛苦的一面，他拿块板子把它隔着，反正他不看。

以出世的精神来做入世的事业，这是大乘佛教区别于小乘佛教的根本所在，也是禅宗的特质所在，这也正是佛教备受推崇的原因所在。

无相禅师行脚时，因口渴而四处寻找水源，这时看到有一个青年在池塘里打水车，无相禅师就向青年要了一杯水喝。

青年以一种羡慕的口吻说道：“禅师！如果有一天我看破红尘，我肯定会跟您一样出家学道。不过，我出家后不会像您那样到处行脚、居无定所，我会找一个隐居的地方，好好参禅打坐，而不再抛头露面。”

无相禅师含笑问道：“那你什么时候会看破红尘呢？”

青年答道：“我们这一带我最了解水车的性质了，全村的人都以此为主要水源，如果有人能接替我照顾水车，我无牵无挂，就可以出家，走自己的路了。”

无相禅师问道：“你最了解水车，那我问你，水车全部浸在水里，

或完全离开水面会是什么样子呢？”

青年答道：“车是靠下半部置于水中、上半部逆流而转的原理来工作的，如果把水车全部浸在水里，不但无法转动，甚至会被急流冲走；同样的，完全离开水面也不能车上水来。”

无相禅师说道：“车与水流的关系不正说明了个人与世间的关系，如果一个人完全入世，纵身江湖，难免不会被红尘的潮流冲走。倘若全然出世，自命清高，不与世间来往，则人生必是漂浮无根。同样，一个修道的人，要出入得宜，既不袖手旁观，也不投身粉碎。

“出家光看破红尘还是不够，更要发度众生的宏愿才好。出世与入世两者并立，这才是为人处世和出家学道应该持有的态度。”

青年顿悟，并决心继续打水车。

入世与出世不是截然分开的，出世是为了更好地入世。弘一大师在国难当头的岁月里，仍然主张“读书不忘救国，救国不忘读书”，他本身就作出了很好的榜样。

在太平寺中，弘一法师见到了前来拜访的老友穆藕初。叙旧之后，两人的话题自然而然地谈到佛法上来。穆藕初对于佛教并无多少了解，不过他在一些哲学、文化类的书籍中见过一些批评佛教的观点，对于佛教总觉得是一种导入出离世间、逃避家国社会责任的宗教，当此国家衰微、正需国民奋发图强之际，佛教于世又有何益呢？

弘一法师解释说，佛法并不离于世间，佛教的本旨只是要洞悉宇宙人生的本来面目，教人求真求智，以断除生命中的愚痴与烦恼，修学佛法也并不一定都要离尘出家，在家之人同样可以用佛法来指导人生，利益世间。就大乘佛教来说，其菩萨道精神更是充分体现着济物利人的入世悲怀，凡有志于修学佛法者，皆需发大菩提心，立四宏愿，所谓“众生无边誓欲度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”，以此自励精进，无量世中，怀此宏大心愿，永不退失，只要是济世利人之事，都可摄入佛道之中，佛教哪里会是消极避世的宗教呢？

弘一法师也是一位真正做到了用“出世”的心做“入世”的事的

人。在他出家之后，他一方面静心研究佛法著书立说，另一方面则不断游历来进行佛法的交流和弘扬。尤其是在抗战期间，曾经留学日本的他更是站在了抗日这一边。他甚至在生命的弥留之际还写下了“悲欣交集”四个字，一面庆幸自己的解脱，一面悲悯人生的苦恼。

南怀瑾先生幽默地说，菩萨们的塑像都是俗家的装扮。譬如大慈大悲观世音、大智文殊菩萨、大行普贤菩萨以及其他一些菩萨等，都是在家人的装束示现，除了大愿地藏王菩萨。

大家都知道，出家人是绝对不准穿华丽衣服的，绝对不准化妆的。可是南怀瑾先生发现了一件有意思的事，就是菩萨们个个都是化妆的，又戴耳环，又挂项链，又戴戒指，叮叮当当，一身都挂满了，又擦口红，又抹粉的……大家不要误会，南先生在这里说的是菩萨的塑像。

这个现象就是说菩萨们也染人间烟火色，是人世的，但外形虽是人世的，心却是出世的，所以菩萨境界谓之大乘。而罗汉境界住空，不敢入世，一切不敢碰，眼不见心不烦，只管自己。这就是南先生常指点的小乘自救之道。

中国禅宗是大乘佛教，是积极人生，普度众生的。不过是以出世心来为人世事罢了。

菩萨未曾染著色，受想行识亦如是。

不住一切诸三界，所有功德悉回向。

——《华严经卷十五》

慈是浊世一盏灯

南怀瑾先生在讲金刚经第三品时说，人不过是众生的一种，一切的动物、生物，乃至细菌、有生命的动物都是众生。有灵性的生命，有感情、有知觉生命的动物，就是众生的正报。所以众生不是光指人。

佛的戒律规定，佛弟子们不但不做饭，连种田也是犯戒的，一锄头下去，泥土里不晓得死多少生命，所以不准种田。夏天，弟子们集中在一起修行、打坐，不准出来。因为印度是热带，夏天虫蚁特别多，随便走路踩死了很多生命，故不准许。在夏天以前先把粮食集中好了应用，到了秋凉以后才开始化缘。

弘一大师在其诗《仁兽》注解中说：“儿时读《毛诗·麟趾章》，注云：‘麟为仁兽，不践生草，不履生虫。’余讽其文，深为感叹，四十年来，未尝忘怀。今撰护生诗歌，引述其义，后之览者，幸共知所警惕焉。”兽犹如此，人何以堪？弘一大师的慈悲胸怀，包括了一切生灵，令人感佩至极。

有一次，弘一法师到丰子恺家，丰子恺请他坐藤椅子。他把藤椅子轻轻摇动，然后慢慢地坐下去，起先丰子恺不敢问，后来看他每次都如此，丰子恺就启问。弘一法师回答说：“这椅子里头，两根藤之间，也许有小虫伏着。突然坐下去，会把它们压死，所以先摇动一下，慢慢地坐下去，好让它们走避。”

佛法是十分讲究“慈悲为怀”的，佛曰：“一滴水中有四万八千虫。”

而且佛法中不杀生、众生平等的观念、教义都极为深刻地体现了佛法对生命的尊重与关怀。的确，生命无论有多么的卑微，在这个世界上都应该有自己的一席之地。

滴水和尚19岁时就上了曹源寺，拜仪山和尚为师，刚开始时，只被派去替和尚们烧水洗澡。

有一次，师父洗澡嫌水太热，便让他去提一桶冷水来冲凉一下。他便去提了凉水来，把热水调凉了，他先把部分热水泼在地上，又把多余的冷水也泼在地上。

师父便骂他：“你这么冒冒失失的，地下有多少蝼蚁、草根，这么烫的水下去，会坏掉多少性命。而剩下的凉水，浇地多好，可活草、树。你若无慈悲之心，出家又为了什么呢？”

他于是开悟了，并以“滴水”为号，所谓“曹源一滴水”的故事。曹源既是曹源寺，也是曹溪的源头，这说明真禅的源头在六祖慧能修过的曹溪。

关怀生命并不仅仅是去关怀我们人类自身的生命，而是去关怀这世间一切具有生命的生物，哪怕是一只小小的蚂蚁，一株还没有发芽的小草。

德国著名的哲学家海德格尔说过：“人只有诗意地栖居在大地上，你才是作为人而存在的。”因此，任何一个生命都是值得我们去关怀的。拥有这样慈悲心的人，定能给人带来许多的温暖。

仙崖禅师的禅院里，有位学僧常常晚上爬过院墙，偷偷地去外面游玩。仙崖禅师巡夜时，发现墙角有一张高脚的凳子，知道肯定有人出去了，他顺手把凳子移开，自己站在凳子的地方，等候学僧归来。

夜深时，游罢归来的学僧，不知凳子已经移走，一跨脚就踩在仙崖禅师的头上，随即跳下地来，看清是禅师，惊慌不知所措！

仙崖禅师却安慰道：“夜深露重，小心身体，不要着凉，快回去添件衣服。”

全寺大众，没有人知道这一件事，仙崖禅师也从来没有提起过。但是，自此以后，全寺 100 多个学僧，再没有一人夜游。

仙崖禅师春风化雨的教导，不是责骂，不是怪罪，而是切切实实以慈悲之心让学僧知道夜游的不好。这样的宽容和仁慈值得我们每一个人效法。

正如南怀瑾先生所说，佛要教化一切众生，慈爱一切众生，对好的要慈悲，对坏的更要慈悲。好人要度，要教化，坏人更要教化。天堂的人要度，地狱里的人更可怜，更要度。这是佛法的精神，所以佛说要度一切众生。

慈是浊世一盏灯，照亮人心，让我们的心房明亮开阔。

三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。

自从一见桃花后，直至如今更不疑。

——灵云志勤禅师

娱乐时代的大悲心

南怀瑾讲解佛经时认为，所谓情感者，即非情感，是名情感。情感也是虚妄相，但是，如果佛没有情感，佛不会发大悲心，大悲心即是情感心。

相传释迦牟尼佛在前一世是一位修行者。他日夜不断、诚心诚意、锲而不舍、勇猛精进地修行菩萨道，惊动了天界。天帝为了测试他的诚心，即令侍者化成一只鸽子，自己则变成一只鹰，在鸽子后面穷追不舍。

修行者看到鸽子的危难情况，挺身而出，把鸽子放进怀里保护着。老鹰吃不到鸽子，很是不满，责问修行者说：“我已经好几天没吃的了，再得不到吃的就会饿死。修行人不是以平等视众生吗？现在你救了它的命，却会害了我的命啊！”

修行者道：“你说得也有道理，为了表示公平起见，鸽子身上的肉有多重，你就在我身上叼多少肉吃吧！”

天帝使用法力使放在天平秤上的修行者的肉总是比鸽子肉轻。修行者还是忍痛割下自己的肉，直到割光全身的肉，两边重量还是无法相等。修行者只好舍身爬上天平秤以求均等。

天帝看到修行者已舍身，老鹰、鸽子就都全部变回了原形。天帝问修行者：“当你发现自己的肉已割尽，重量还是不相等时，你是否有丝毫的悔意或怨恨之心呢？”

修行者答道：“行菩萨道者应有难行难修、人溺己溺的精神，为了

救度众生的疾苦，即使牺牲生命也在所不惜，怎会有后悔怨恨之心呢？”天帝被他的慈悲心及无畏的精神所感动，又使用法力，使他恢复了原来的健康。

有一句诗说得好：“不俗即仙骨，多情乃佛心。”观音的全名为“大慈大悲观世音”，大慈大悲正体现了佛心的深情。一个真正成佛的人不是无情的人，相反，却是用情最深的人，这种情就是大慈大悲的济世之情。

智舜禅师，唐代人，一直在外行脚参禅。有一天，他走累了，在山上的树林下打坐歇息。突然一只野鸡仓皇地向他飞来，浑身血迹斑斑，翅膀上带着一支箭。随即一个猎人气喘吁吁地追赶过来，野鸡受伤逃到禅师座前，禅师以衣袖掩护着这个小生命。猎人向禅师索讨野鸡：“大师，请将我射中的野鸡还给我！”

禅师带着耐性，无限慈悲地开导着猎人：“它也是一个生命，放过它吧！”

猎人不同意，反驳道：“我又不是和尚，才不讲什么生不生的。你要知道，我们一家老小好久没有吃肉了，那只野鸡可以当我们的一盘美味哩！”

猎人坚持要得到那只野鸡，禅师最后没有办法，拿起行脚时防身的戒刀，把自己的两只耳朵割下来，送给固执的猎人，说道：“这两只耳朵，够不够抵你的野鸡？分量虽然少了点，味道应该不错。你就拿回去尝一尝吧！”

猎人惊呆了，猎人的心被禅师的慈爱行为所感化，于是他放下屠刀，走到禅师面前，表示愿意追随禅师，接受教诲。

禅师为了救一只野鸡，甘愿舍弃自己的双耳，这是何等的慈悲。其实，这正是佛教的真谛。

释迦牟尼佛教导我们说：“救人一命胜造七级浮屠。”他本身就是慈悲的化身。佛本多情，不过，佛的情感不是痴迷的，一切相即是非相，

真正的悲心，没有悲心的痕迹，只是理所当然而行去，道理就是如此。在佛做来是平常至极的事，在我们看来却惊天地、泣鬼神。

一个叫林才的禅宗大师正在打坐，这时来了一个人。他猛地推开门，他一定在生气，又猛地关上了门。他的心情不好，所以就踢掉鞋子走了进来。林才说：“等一下不要进来。先去请求门和鞋子的宽恕。”

那人说：“你说些什么呀？我听说这些禅宗的人都是疯子，看来这话不假。你的话太荒唐了！我干吗要请求门和鞋子的宽恕？这真叫人难堪……那双鞋子是我自己的！”

林才又说：“你出去！永远不要回来，你既然能对鞋子发火，为什么不能请它们宽恕你呢？你发火的时候一点也没有想到对鞋子发火是多么的愚蠢。如果你能同愤怒相联系，为什么不能同爱相联系呢？关系就是关系，愤怒是一种关系。当你满怀怒火地关上门时，你便与门发生了关系，你的行为是错误的，是不道德的，那扇门并没有对你干什么事。你先出去，否则就不要进来。”

像一道闪电，那人开悟了。他明白了其中的逻辑，它是那么清楚“如果你能够发火，那么为什么不能去爱呢？你去”。

于是他去了。也许这是他一生中的第一次，他抚摸着那扇门，泪水夺眶而出，他抑制不住涌出的眼泪。当他向自己的鞋子鞠躬时，他的身上发生了巨大的变化。他转身走到林才的面前，林才立刻伸开双臂拥抱了他。

我们失却了这样宝贵的大悲心，我们为了娱乐而娱乐，麻木、冷漠像阴云一样笼罩着我们，生命成了一种高效能的刺激，一个娱乐的机器。

反观我们自身，我们最需要的就是在这娱乐喧嚣的时代找回一颗大悲心！

大千一粟未为宽，打破娘生赤肉团。

万法本闲人自闲，更从何处觅心安。

——民国·八指头陀

施比受更为有福

在佛教看来，一个修行佛法的人，第一位的就是施行布施。所以南怀瑾说，真正证道悟得般若的人，没有自私的，不会走小乘的路子，是布施第一。过施舍的人生，你将获得意想不到的回报。

禅是一盏灯，照亮自己，更照亮别人。

有一个僧人走在漆黑的路上，因为路太黑，僧人被行人撞了好几下。他继续向前走，看见有人提着灯笼向他走过来，这时候旁边有人说：“这个瞎子真奇怪，明明看不见，却每天晚上打着灯笼！”

僧人被那个人的话吸引了，等那个打灯笼的人走过来的时候，他便上前问道：“你真的是盲人吗？”那个人说：“是的，我从生下来就没有见到过一丝光亮，对我来说白天和黑夜是一样的，我甚至不知道灯光是什么样的！”

僧人更迷惑了，问道：“既然这样你为什么还要打灯笼呢？是为了迷惑别人，不让别人说你是盲人吗？”

盲人说：“不是的，我听别人说，每到晚上，人们都变成了和我一样的盲人，因为夜晚没有灯光，所以我就在晚上打着灯笼出来。”

僧人感叹道：“你的心地多好啊！原来你是为了别人！”

盲人回答说：“不是，我为的是自己！”

僧人更迷惑了，问道：“为什么呢？”

盲人答道：“你刚才过来有没有被人碰撞过？”

僧人说：“有呀，就在刚才，我被两个人不留心碰到了。”

盲人说：“我是盲人，什么也看不见，但我从来没有被人碰到过。因为我的灯笼既为别人照了亮，也让别人看到了我，这样他们就不会因为看不见而碰到我了。”

僧人顿悟，感叹道：“我辛苦奔波就是为了找佛，其实佛就在我的身边啊！”

僧人的感悟其实正说明佛的境界，一个将布施放在第一位的人，就无愧于佛的称号了。相反，如果一个人不知道布施为何物，甚至明知布施的好处而不去实施，一定不会有所成就。他明明是布施者，却心怀感激，这是何等伟大的心胸。而不知感恩的人，接受了布施也不会发自内心感谢的，他们总是那么一毛不拔。

传说有一天，阎王正在审判分发小鬼们投胎的去处。阎王在那儿宣判：“张三你到东村投胎做人，李四你到西村投胎做人……”地狱中声声不断，阎王依次分派。

这时，一只等在一边的猴子，忍不住开口说：“阎王，那些小鬼你都让他们去投胎做人，你就发发慈悲心肠，让我这只猴子也去尝尝做人的滋味吧。”

阎王说：“猴子啊，人的身上没有长长的毛，而你全身上下长满了毛，怎么能去做人呢？”

猴子说：“我把身上的毛拔光，不就可以到人间去了吗？”

阎王经不起猴子的再三哀求，答应帮助猴子拔毛。阎王伸手拔了一根毛，猴子痛得“嗷嗷”直叫，一溜烟地逃走了。

阎王叹了一口气说：“连一毛都舍不得拔，怎么有资格做人呢？”

这则故事给了我们很好的启示。布施不但是成佛的根本，甚至是做人的根本，一个总是保全自己、不知布施的人，可以说连做人的资格都没有。

诚拙师傅要建造一个更大的房子，因为他讲道的场地非常拥挤。

有一个叫梅津的商人决定捐送500块金子用来建造新的房子。

梅津拿钱给诚拙，诚拙说：“好，我收下。”

梅津给了诚拙大袋金子，但是他非常不满意诚拙的态度，因为他给了一笔很大数目的钱——一个人全年的生活只要用3块金子，而诚拙甚至都没有谢谢他。

“那个袋子里有500块金子。”梅津提醒道。

“在此之前你告诉过我。”诚拙说。

“即使我是一个富有的商人，500块金子也是一大笔钱。”梅津说。

“你是不是想要我为此谢谢你？”诚拙说。

“你应该谢谢。”梅津说。

“为什么我应该谢谢呢？”诚拙说，“给予者应该感谢。”

这就是南怀瑾先生说的，布施是法布施、财布施、无畏布施，一切的布施，菩萨道都在其中了。菩萨道就是救助了别人，向别人布施，还要感谢的大乘精神。

三间茅屋从来住，一道神光万境闲。

莫作是非来辨我，浮世穿凿不相关。

——唐·龙山禅师

佛本多情

南怀瑾强调，佛法大乘菩萨道的精神，“就是为利益一切众生而有所作为，一切一切的作为，都是处处牺牲自我，成就他人，应如是布施，应万缘放下，利益他人的身心。这才是生命的最高道德，也是佛教作为一种宗教的最闪耀的情怀，值得世间的每一个心灵向上者皈依。

佛陀降生于古印度，成道后，四处游化，阐扬着人生的真理，广说佛法之要，教化了无数的弟子。他就像是慈父，也如同黑暗中的一盏明灯！

这一天，佛陀亲自巡视着弟子的房间，看见一位比丘躺在床上，于是问道：“你的身体是否安好？心中是否有烦恼？”这位比丘很想向世尊恭敬地礼拜，于是努力地想撑起身子，但是因为疲惫不堪，所以根本无法起身。

世尊见状，怜悯地来到比丘身旁慰问：“怎么病得这么重，却无人照顾呢？”比丘说：“出家至今，我生性懒散，看见病人也不曾细心照料、关怀他人，所以自己生病了，也就没有人愿意前来关心，我真是感到惭愧啊！”佛陀听完后，便亲自清理比丘的排泄秽物，把比丘的房间打扫得干干净净。

这时帝释天看到佛陀的慈心，也前来用水洗浴比丘的身体，而佛陀也以手轻轻地抚摸比丘。顿时，比丘身心安稳、全身舒畅，一切苦痛顿时化为清凉。佛陀这时对比丘说：“出家至今甚为放逸，不知勤求出离生死、解脱烦恼，所以才会身染疾苦，希望你从今天起，要精进用功。”

比丘听完后，便至诚向佛陀顶礼忏悔地说：“啊！承蒙您的探望与庇佑，如果不是佛光普耀、慈悲摄受，恐怕弟子早已身亡，轮回六道了。弟子从今日起，一定会发大心，上求佛道，普度群迷。”比丘因为知道真心忏悔并且精勤办道，后来即得证阿罗汉果。

正如南怀瑾先生所说，一个人如果能够心存善念，行善性，即使他从来没有学过佛，他也可以被称为菩萨。

诺贝尔和平奖获得者特蕾莎修女用服侍穷人的方式度过了她仁慈而善良的一生。

她不仅为穷人和孤独者提供衣食住处；不仅为病人和遭难者提供医疗服务，还给这些人带去爱心和尊严！她立志要服务穷人，所以先变成了穷人，穿上穷人的衣服，一头扎进贫民窟、难民营和传染病人之中。她说：“除了贫穷和饥饿，世界上最大的问题是孤独和冷漠。孤独也是一种饥饿，是期待温暖的饥饿。”

她和其他修女一起办起了儿童之家，收养从路上捡来的先天残疾的弃婴，把他们抚养成人，告诉他们“你是这个社会重要的一分子”；还有麻风病人康复中心，收治照顾那些甚至被亲人抛弃的人，让他们感到自己“并没有被天主抛弃”；最著名的是她在贫民区创办的临终关怀院，使流落街头的垂死者得以在呵护中度过生命中最后的时光。她说：“这些人像畜生一样活了一辈子，总该让他们最后像个人样。”那些被背进关怀院的可怜人，有的躯体已经被鼠蚁咬得残缺不全，刚入院洗澡时往往用瓦片才能刮去身上的污垢，最后，他们握着修女的手嘴角带着微笑死去了。

特蕾莎修女之所以放弃修道院里闲适而宁静的生活，换下修道服而穿上与穷人一样的衣服，完全是因为特蕾莎修女清醒地认识到，居高临下的给予，接受者会有被施舍的屈辱感觉，这对一个人的尊严是极有害的，他可能会有敌意，而不是和谐与和平。她亲手握住快要在街头死去的穷人的手，给他们临终前最后的一丝温暖，让他们含着微笑离开这个残酷的世界。

特蕾莎修女不只是一位社会工作者而已，为了要服务最穷的人，她的修士、修女们都要变成穷人，修士们连手表都不准戴，只有如此，被修士修女们服务的穷人才会觉得自已有一些尊严。在特蕾莎修女的垂死之家，病人有人照顾，即使最后去世，在去世以前，也至少感受到了人间的温暖，因为修士、修女们都非常和善，他们尽量去握病人的手，如果病人情形严重，一定有人握住他的手，以便让他感到人类对他的关怀。其中有个老人，在搬来的那天傍晚即断了气，临死前，他拉着特蕾莎的手，用孟加拉语低声地说：“我一生活得像条狗，而我现在死得像个人，谢谢了。”

南怀瑾先生说，世界上所有的人都是菩萨，一切众生，只要具备灵性的，都是因地上的菩萨，成就了菩萨，叫果地上的菩萨。

南怀瑾先生说，菩萨要来布施，怎么菩萨还要来布施呢？其实，不仅是菩萨，就连释迦牟尼佛都还要布施。在佛的戒律上看到许多地方，佛带领一般弟子修行，学生中有眼睛看不见的，佛帮他做事情，那些弟子就问，他老人家怎么还来帮忙呢，可见佛也要培养功德，一个人做功德是无穷无尽的。

做好事是不分尊卑、地位的，也没有够的时候。不要以为自己至高无上，崇高伟大，好像功德圆满了，其实那样就算成了佛，也已经不值钱了。

佛的伟大性就在对每一个生命个体的尊严的恢复与持守上。

一切菩萨修持善果，修持功德，永远都是无穷尽的。

是的，善良的来源是回复人最初的尊严，给生命以尊严。1979年，诺贝尔委员会从包括美国总统卡特在内的56位候选人中，选出了特蕾莎，把诺贝尔和平奖授予了这位除了仁慈和善良外一无所有的修女。

如果特蕾莎不能被称为菩萨，那么，还有什么人能够被称为菩萨呢？

若欲求除灭，无量诸过恶。

应当一切时，勇猛大精进。

——《六十华严经卷五》

时刻惦念天下苍生

禅宗所讲的布施主要有三种，第一种财施是外物的，像金钱财物等布施，这叫外布施。第二种法施是精神的，如知识的传授、智慧的启发、教育家精神生命的奉献等，都是精神的布施，这种属于内布施。第三种是无畏布施，如救苦救难等。

不管是哪一种布施，施者应该抱持无施的心态，用一种希望他人能够得到益处的心情来贡献，那就是宗教家的精神了。施者必须要做到无此念，无人相，无众生相，无寿者相。受者也空，施事也空。看到人家可怜应该同情，但是同情就是同情，布施了就没有事了。做完了以后，“事如春梦了无痕”，无施者，无受者，也无施事，这才是佛法布施的道理。

所以南怀瑾说，佛在这个世界上，以师道当人天的师表，教化一切众生，救度一切众生，度完了，他老人家说：“再见，不来了。”

佛就是这样，用他无私的慈悲救助世人，心中却不留一念。

一天晚上，七里禅师在诵经时，有一强盗手拿利刃进来恐吓道：“把钱拿来，否则这把刀就结束你！”

禅师头也不回，镇静地说道：“不要打扰我，钱在那边抽屉里，自己去拿。”

强盗搜刮一空，正要转身时，七里禅师就说：“不要全部拿去，留一些我明天要买花果供佛。”

强盗要离开时，禅师又说道：“收了人家的钱，不说声谢谢就走

了吗？”

后来强盗因其他案子被捕，衙门审问得知他也偷过禅师的东西，衙门请禅师指认时，禅师说：“此人不是强盗，因为钱是我给他的，记得他已向我谢过了。”

强盗非常感动，后来服满刑后，特地皈依七里禅师，成为门下弟子。

心理学家弗洛伊德说过：“我们可以为一个人花费好几年时间，只要能够帮助他了解自己，就是有意义的。”

七里禅师就是做了这样的大慈大悲的善事，他拯救了这个强盗。

佛经中有一个故事，说远古时，有一座大森林忽然发生大火，大量树木被烧着，不少动物的家园被毁，它们四散逃窜。

林中有一只雉鸟，挺身而出，它拼尽自己微薄之力欲熄灭这场大火。它飞向远处的河，跳入水中，把自己的羽毛湿透了，再飞入森林救火。

如此往返，飞来飞去，不以为苦。但毕竟杯水车薪，于事无补，但它还是坚持这样做，竭力想救灭大火。

这时，天帝见它这么不辞劳苦，便问道：“你这样做是为了什么？”

雉鸟答道：“我只想能救了这场大火，好让森林中的动物都能得到安身之处而已！森林是动物赖以生存的。我虽然身体小，但还是有力量的，尽管这力量很微弱，但还算是一分之力。既然还有力量，为什么不尽力扑救呢？”

天帝于是又问：“你的力量这么微弱，肯定是扑不灭这场大火的，你打算干到什么时候？”

雉鸟答道：“我一直这样飞来飞去，取水救火，一直到我飞不动了，死了，才会停止。”

雉鸟就是这样的一只有点“傻”的鸟，它对其他动物的爱已经远远地胜过了对于自身的爱。它用一颗菩提心拯救着其他动物，而这从中所

慈悲育才之道——生命的延长线

南怀瑾先生在讲《金刚经》第八品时说，佛强调智慧的重要、教化的重要、教育的重要。一个人如果拿一佛世界的七宝布施，这个人福报是很大。但是，假使有一个人，对《金刚经》有些了解或者四句偈了解了，再劝导人家，解脱了人家的烦恼，这个人的福报，比布施三千大千世界七宝的福报，还要来得大。救人一命，胜造七级浮屠。

一个年轻人去拜访一位住在大山里的禅师，与他讨论关于美德的问题。

这时候，一个强盗也找到了禅师，他跪在禅师面前说：“禅师，我的罪过太大了，很多年以来我一直寝食难安，难以摆脱心魔的困扰，所以我才来找你，请你为我澄清心灵。”

禅师对他说：“你找我可能找错人了，我的罪孽可能比你更深重。”

强盗说：“我做过很多坏事。”

禅师说：“我曾经做过的坏事肯定比你做的还要多。”

强盗又说：“我杀过很多人，只要闭上眼睛我就能看见他们的鲜血。”

禅师又说：“我也杀过很多人，我不用闭上眼睛就能看见他们的鲜血。”

强盗说：“我做的一些事简直没有人性。”

禅师回答：“我都不敢去想那些我以前做过的没人性的事。”

强盗听禅师这么说，便用一种鄙夷的眼神看了禅师，说：“既然你

是这么一个人，为什么还在这里自称为禅师，还在这里骗人呢？”

于是他起身，一脸轻松地下山去了。

年轻人在旁边一直没有说话，等到那个强盗离去以后，他满脸疑惑地向禅师问道：“你为什么要这样说？我了解你是一个品德高尚的人，一生中从未杀过生。你为什么要把自己说成是个十恶不赦的坏人呢？难道你没有从那个强盗的眼中看到他对您失去信任了吗？”

禅师说道：“他的确已经不信任我了，但是你难道没有从他的眼睛中看到如释重负的感觉吗？还有什么比让他弃恶从善更好的呢？”

年轻人激动地说：“我终于明白了什么叫做美德了！”

这时，远处传来那个强盗欢乐的叫喊声：“我以后再也不做坏人了！”这个声音响彻了山谷。

南怀瑾先生接着说，假使有这样一个人，不要说受持全部的《金刚经》，只要中间的四句偈，能够真正领悟了，有所领受，而保持境界，然后再来教导别人，为他人解说，这个人的福报，比用全宇宙的财宝布施的福报还要大。

这个很严重啊！这样说来，那讲《金刚经》的人，福报就大得不得了啦，大得没有办法装了，甚至连宇宙都装不下了！这个福报是无为之福，清净的福，可不是世间的洪福。

一位信徒在佛殿礼好佛后，便信步到花园散步，碰巧看到园头（负责园艺的僧众）埋首整理花草，只见他一把剪刀在手中此起彼落，将枝叶剪去，或将花草连根拔起，移植到另一盆中，或对一些枯枝浇水、施肥，给予特别照顾。

信徒不解地问道：“园头禅师，照顾花草，你为什么将好的枝叶剪去，枯的枝干反而浇水、施肥，而且从这一盆搬到另一盆中？没有植物的土地，何必锄来锄去？有必要这么麻烦吗？”

禅师道：“照顾花草等于教育你的弟子一样，人要怎么教育，花草也是。”信徒听后，不以为然道：“花草树木，怎能和人相比呢？”

园头禅师头也不抬地说道：“照顾花草，第一：对于那些看似繁茂，

却生长错乱，不合规矩的花，一定要去其枝蔓，摘其杂叶，免得它们浪费养分，将来才能发育良好，就如收敛年轻人的气焰，去其恶习，使其纳入正轨一样。第二：将花连根拔起植入另一盆中，目的是使植物离开贫瘠，接触沃壤，就如使年轻人离开不良环境，到另外的地方接触良师益友，求取更高的学问一般。第三：特别浇枯枝，实在是因为那些植物的枯枝，看来已死，内中却蕴有无限生机。不要以为不良子弟都是不可救药，从而对他灰心放弃，要知道人性本善，只要悉心爱护，照顾得法，终能使其重生。第四：松动泥土，实因泥土中更有种子等待发芽，就如那些贫苦而有心向上的学生，助其一臂之力，使他们能茁壮成长！”信徒听完，非常欣喜地说道：“国头禅师，谢谢您替我上了一课育才之道！”

《涅槃经》云：“情与无情，同圆种智。”世间没有不可救的生命，没有不可教的人才。寺院山门口往往供一尊笑容满面的弥勒佛圣像，意思是用慈悲（爱）摄受你，但弥勒佛的背后，却供了一尊手拿降魔杵的将军韦驮圣像，意思是用威武（力）折服你，父母师长对年轻子弟，一面授予爱的摄受，一面给予力的折服，子弟不会不成材的！

云岩寂寂无窠臼，灿烂宗风是道吾。

深信高禅知此意，闲行闲坐任荣枯。

——宋·草堂禅师

【第八讲】

心为修行初渡头

【第八集】
小成計時與夫

新學
社

PDG

大师语录

我们中国有一首诗，描写得非常好：

“佛在心中莫浪求，灵山只在汝心头；
人人有个灵山塔，只向灵山塔下修。”

文的说法，就是乱，浪求就是乱求。不必到灵鹫山求佛，不要跑那么远了，因为灵山只在你的心头。每一个人自己的本身，就有一个灵山塔，只向灵山塔下修就行了。也有另外一种说法：“不向灵山塔下来。”总之，这只是说明佛、道都在每一个人自己的心中，个个心中有佛，照后世禅宗所讲：心即是佛，佛即是心，不是心外求法。以佛法来讲，心外求法都属于外道。

——南怀瑾《金刚经说什么》

“佛在心中莫浪求，灵山只在汝心头；
人人有个灵山塔，只向灵山塔下修。”
这是禅宗的公案，也是禅宗的秘诀。禅宗的秘诀，就是直指人心，见性成佛。禅宗的公案，就是直指人心，见性成佛。禅宗的秘诀，就是直指人心，见性成佛。禅宗的公案，就是直指人心，见性成佛。

“佛在心中莫浪求，灵山只在汝心头；
人人有个灵山塔，只向灵山塔下修。”

这是禅宗的公案，也是禅宗的秘诀。禅宗的秘诀，就是直指人心，见性成佛。禅宗的公案，就是直指人心，见性成佛。禅宗的秘诀，就是直指人心，见性成佛。禅宗的公案，就是直指人心，见性成佛。

“佛在心中莫浪求，灵山只在汝心头；
人人有个灵山塔，只向灵山塔下修。”

这是禅宗的公案，也是禅宗的秘诀。禅宗的秘诀，就是直指人心，见性成佛。禅宗的公案，就是直指人心，见性成佛。禅宗的秘诀，就是直指人心，见性成佛。禅宗的公案，就是直指人心，见性成佛。

荒诞中的真谛

南怀瑾先生在讲《金刚经》时说，“原来佛法无多子”，这是禅宗大师临济禅师悟道以后说的，意思是说，原来佛法是这个样子，无多子。

南怀瑾先生接着解释说的“无多子”这三个字，实际上是当时的土话，用现在话来讲，无多子就是这么一点点东西，没有什么多的。佛法并不是多么玄虚荒诞的事情，真正悟道的人，就会发现原来佛法其实就是最在眼前的。而这在一般的眼光看来，却是如此不可思议。

有个叫智通的和尚三更半夜突然高声大叫道：“我大悟了，我大悟了……”惊醒了众多僧人，禅师也被惊醒了。

众人一起来到那个僧人房里，禅师问道：“你悟到什么了？居然在这里大声叫嚷，说来听听！”

众人以为他悟到了什么高深的禅旨。没想到他一本正经地说道：“我日思夜想，终于悟出了——尼姑原来是女人做的。”

结果自然是可想而知——哄堂大笑！大家心里暗暗嘀咕：“这也算大悟？”

禅师惊异地看着这个和尚说：“是的，你真的悟道了！”

智通和尚立刻说道：“师父，现在我不得不告辞，我要下山云游去了。”

众僧又大吃一惊，这个和尚实在太傲慢了，悟到了“尼姑是女人做的”，本来就没什么稀奇的，可是他居然以此要求下山云游，实在是太目中无人了。

可是禅师不是这样想的，他认为这个和尚是到了下山云游的时候了，于是不再挽留他，提着斗笠，率领众僧，送他出寺。到了寺门外，智通和尚接过斗笠，大步而去。

众僧终于忍不住了，问禅师道：“他真的悟道了吗？”

禅师感叹道：“这个和尚实在是前途无量啊！他连‘尼姑是女人做的’都参透了，还有什么禅道悟不出来呢？‘尼姑原来是女人做的’这个道理众人皆知，可是有谁能从中悟到佛理呢？这句话从智通和尚的嘴里说出来，却蕴涵着另外一种说不出的特殊意义。”

世间的事理，一通百通。无论看起来多么神秘复杂的事，其实道理都是很简单的，荒诞的不是那千奇百怪的事，荒诞的恰恰是我们自身。

有位禅师，学禅归来后告诉别人说：“我已真正领悟到眼横鼻直的道理。所以我空着手回来了。”

众人听后，莫不捧腹大笑。可是笑声过后，他们又都觉得自己的笑声，竟是那样的空洞。这正验证了老子“下士闻道大笑之，不笑不足以为道”的名言。“眼横鼻直”这一事实，不经过一番深入修炼的人，是无法领悟其中的真谛的。

荒诞是带你带出头脑的需要，因为头脑是推理的，通过推理你无法走出头脑，通过推理，你会向前，向前，但是你只是在绕圆圈。

需要不合逻辑，需要超越理性，需要荒诞、疯狂——只有它们才能将你带出来，才能将你带进禅意的奇妙境界。

我有明珠一颗，久被尘劳关锁。

今朝尘尽光生，照破山河万朵。

——宋·茶陵郁禅师

佛是能磨洗出来的吗

南怀瑾先生在讲《金刚经》时提到一位烧佛的和尚，就是丹霞天然禅师。

有一次，大伙儿都在佛殿前铲草，大家都拿锹带锄，只有丹霞天然拿了个盆子，当着石头的面洗起头来。石头见他哈哈大笑，于是为他剃度。

后来，丹霞天然禅师在惠林寺遇上天气奇寒，便焚烧木佛御寒，院主讥讽他：“你怎么可以烧佛像呢？”禅师说：“我烧木想找舍利子。”院主说：“这是木头东西，哪里有什么舍利子？”禅师说：“既然不能烧出舍利子，那么把这两座也拿来烧吧。”

院主说：“烧了佛，这个罪过大！有因果啊！”奇怪的是，这个当家的胡子、眉毛当时都掉下来，脱了一层皮。佛是丹霞烧的，因果反而到了当家的身上去，这是禅宗里头奇怪的公案，是有名的“丹霞烧木佛，院主（就是当家和尚）落须眉”的公案。

其实，不仅佛是烧不出来的，磨洗也同样不出来。

一天，怀让看马祖道一整天呆呆地坐在那里坐禅，于是便见机施教，问道：“你整天在这里坐禅，图个什么？”

马祖道一答道：“我想成佛。”

于是，怀让就拿起一块砖，在马祖道一附近的石头上磨了起来。

马祖道一见到此十分惊异，立刻上前问南岳怀让禅师道：“师父，您磨砖做什么呀？”

怀让答道：“我磨砖做镜子啊。”

马祖道一困惑不解地问道：“磨砖怎么能做镜子呢？”

怀让说道：“既然磨砖不能做镜子，那么坐禅又怎么能成佛呢？”

烧佛取暖还行，磨砖做镜只怕比铁杵磨针还难。想洗佛出佛性的简直活生生是古代禅师的行为艺术。

有一天，遵布衲师在清洗佛像，药山惟俨禅师问道：“‘这个’被你这么清洗，能洗出‘那个’来吗？”

遵布衲从容道：“你把‘那个’拿来让我瞧。”

“这个”是指“佛像”，“那个”是指“佛性”。这是吊诡的问题，不知道“那个”的人，一定答不出；知道“那个”的人，也未必能作答。高明的禅师不会落入问者的陷阱，所以能反问之。识趣者，哈哈一笑，算是扯平；不识趣者，只好自讨没趣。独具慧眼的禅师，不可能如此问话，当然也不可能轻易被考倒，因为他早已当下识破来者之实力了。

佛性不用洗，也无出无入，当下承当即是。

笑禅录云：“有一个人走在路上，肚子饿了，想骗饭吃，就到一家门口说：‘我能把破了的针鼻孔补起来，只要你们给我些饭吃就好了。’

那家人听了，就端出饭来，又找了好些针孔破缺的针出来，这位过路人安安稳稳地吃饱后，就一本正经地说：‘你们把缺了的那边针鼻子拿来，我要动手补了。’”

肚子饿，想骗碗饭吃，所以出此妙计——补破针鼻孔。倘若忽略话中之深意，则禅机尽失。达摩对慧可说：“将心来，吾与汝安！”与此有异曲同工之妙！

针孔破了的针，弃之可也，纵使能补好，已不是原样。有了过错如贪、嗔、痴等，勇敢一点，承担下来，不要再去找理由来搪塞责任。佛性原本不失，原本不增不减。心驰外求，计较思量，徒碍明月之清辉。

曰：「那个那个，快去寻求，有垢则浴，有破则补。」
那个那个，快去寻找，有垢则浴，有破则补。

佛是无形的大智慧，只有用心灵感悟。学佛是不能著相的，否则只会离佛越来越远，正所谓：学佛一年，佛在眼前；学佛两年，佛在寺院；学佛三年，佛在天边。劝诸智者莫痴到这等程度啊。

岩上桃花开，花从何处来？

灵云才一见，回首舞三台。

——觉海法因禅师

文字砖是敲不开门的

南怀瑾说，我们可以想一想佛拿一枝花那么看一下，到底是什么意思？真正的佛法，佛用一句话说完了，就是不可思议。这正表示说法者无法可说，没有一个固定的形态来表达。真正的佛法到了最后是不可说的，是不可思议的，说出来都非第一义，都是第二义。

一则禅宗公案这么说：

有人问文益禅师：“什么是第一义？”

文益说：“我如果告诉你，就是第二义。”

文益禅师在这里所表达的就是，禅是不可说的，不但不可说，甚至是不可思议的。因为人的思维和语言文字都有一定的局限性，而禅是超越思维和语言的领域的，因此，禅不能用语言来表达，不能用思维来思考。

有一次，慧能禅师在别人家里借宿。中午休息的时候，忽然听见有人在念经，慧能倾身细听，感觉有些不对，于是来到那个念经人的身旁，说道：“你常常诵经文，是否了解其中的意思？”那个人摇摇头说：“有一些实在难懂。”

慧能就把那个人刚才朗诵的部分为他进行了详细的解释：“当我们在虚名浮誉的烟灰里老去，满头白发的时候，我们想要什么？当生命的

灰烬将熄灭，心跳与呼吸即将停止的时候，什么是我们最后的期盼？当坟墓里的身体腐烂成尸骸，尘归尘，土归土，生命成为毫无知觉的虚空之后，我们在哪里？”

一时间，天清地明，那个人茅塞顿开，似乎隐约看见了生命的曙光。

那个人惊异地问慧能佛经上几个字的解释，慧能大笑，然后说道：“我不认识字，你就直接问我意思吧！”

那个人听了他的话感到十分吃惊，说道：“你连字都不认识，怎么能够了解意思呢？怎么能够理解佛理呢？”

慧能笑着说：“诸佛的玄妙义理，和文字没有关系。文字只是工具，理解靠的是心，是悟性，而不是文字。骑马的时候，不一定必须要有缰绳，那是给那些初学者准备的，一旦入门，就可以摆脱缰绳，自由驰骋。”

的确，禅到极处，不必谈禅，所有的语言、文字、思维都是多余的了。

达摩祖师知道自己将不久于人世了，便召集众弟子，告诉他们：“我也该离去了，你们谈谈自己的学业见解吧！”

道副自告奋勇，率先发言：“依我的见解，不执著于文字，但也不离于文字，这便是道的妙用。”达摩颌首道：“你得到我的皮毛了。”

总持比丘沉思后说道：“在我看来，犹如庆喜看到了佛国，一见便不需再见。”

达摩微笑地说道：“你得到我的肉了。”

道育低眉合掌，缓缓说道：“四大皆空，五蕴非有，以我所见，并无一法可得。”

达摩赞许道：“你得到我的骨了。”

最后轮到神光慧可了，只见他从容地走到达摩面前，合掌深深一揖，然后回到原位，自始至终一句话也没说。

众弟子你看我，我看你，都是丈二和尚摸不着头脑。

达摩欣慰地说：“你得到我的真髓了！”

达摩当场把袈裟、佛印传授给神光慧可，让他接受了自己广度众生的事业。神光慧可成了中国的“禅宗二祖”。

为什么达摩要将袈裟、佛印传授给神光慧可呢？因为只有他才明白禅是不可说和不可思议的。

一天，在维摩会上，三十二菩萨各自说了自己的不二法门。文殊菩萨说：“我对一切的佛法，没有任何语言可以表达，既不能开示，也不能认识，不能用问答的形式来表达，这就是菩萨的不二法门。”

同样，南怀瑾先生讲到过文字般若，说它在悟道以后自然发生，不是凭我们的聪明来的。聪明是想出来的，想出来的没有用。

一天，一个哲学家来找佛陀，向他请教：“不用语言，也不用非语言，你告诉我真理好吗？”

佛陀保持沉默。

那个哲学家向佛陀鞠了个躬，感谢佛陀，说：“你的慈悲使我消除了妄念，进入了真理之道。”

哲学家走后，阿难陀问佛陀，哲学家达成了什么。

佛陀答道：“一匹好马即使只是在鞭子的影子下也能跑。”

“云在青天水在瓶”，是什么就是什么，不要用任何语言来描述。释迦牟尼佛的形容真是太绝妙了。

文字只是一块敲门砖，是敲不开门的。

尘网依依三十春，昨非今是不须论。

自交岂独忘知己，为爱吾庐夏木阴。

——明·莲池大师

水中果然能捞月

南怀瑾先生在讲金刚经第八品时说，悟道，悟道没有一个东西。这里说的没有一个东西不是断见，没有就是没有。

佛是无法可得，住在无相中。因为，真正有大成就的人，绝对的谦和，谦和到非常平实，什么都没有。真正的佛不认为自己是佛，真正的圣人，不认为自己是圣人，所以真正的佛法即非佛法。

用什么方法才能修禅呢？南怀瑾说，没有一法，没有一个东西叫做道。大彻大悟就是悟到一个没有东西，你觉得有一个法可学，有个道可得，你就错了，你已经执著于我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。所以禅宗六祖慧能大师悟道时候的偈子说：

菩提本无树，明镜亦非台。

本来无一物，何处惹尘埃？

就是这个道理，真正的大彻大悟最后悟到的其实就是“空”。

禅不是我们贸然想的雾里看花、水中捞月，禅是雾里能看到花、水中也能捞到月。

菩提尊者正在山中准备说法，还没有开始说，忽然从天空中飘洒下来无数的五彩鲜花，还传来由衷的赞叹声。

尊者就问：“谁在空中散花赞叹？为什么赞叹呢？”

空中传来浑厚的声音：“我是梵天天神。尊者的《般若经》说得实

在太好了！我情不自禁地散花赞叹。”

尊者反问道：“可是，我还没有说《般若经》中的一个字呢！你怎么知道好呢？赞叹又从何说起呢？”

梵天意味深长地回答道：“是的，尊者没有说，我也没有听到。但是正是像这样的不说，才是真正在解说智慧；正是像这样的无闻，才是真正的理解智慧。”

另一则禅宗公案这样说：

一日，赵州和尚问他的师傅南泉：“什么是道？”

南泉回答：“平常心是道。”

赵州又问：“有目标可以遵循吗？”

南泉说：“有目标就错了。”

赵州又问：“没有目标可循，又怎么知道是道呢？”

南泉说：“道不在知的范畴。知是一种妄觉，不知才是真正的智慧。得道的人虚怀若谷，不会被任何事物所束缚、阻碍。”

赵州和尚当下大悟。

赵州和尚是从水中捞起月亮了。他的喜悦可想而知。

什么是学禅的精神呢？这就是学禅的精神，换句话说，不要被一切现象骗了，或迷惑了。就是南怀瑾先生说的，有个庙，有个房子，有件衣服，有个地方，这些都是相，此心不要被佛堂、房子、财产、名誉所迷惑了。大乘菩萨走大乘的路，应该离一切相，发起求大彻大悟菩提之心。

离了一切相，镜花水月，并非不可能的事情。

一树春风有两枝，南枝向暖北枝寒。

现前一段西来意，一片西飞一片东。

——宋·苏轼

别让偶像占据心田

在日常生活中我们是靠偶像支撑的，我们成了偶像的阴影和奴隶，可怜巴巴的，我们却常常欢呼雀跃，忘乎所以。

南怀瑾说，一个人要想真正获得解脱，成就幸福的生活，就应该学会放下一切。不再执著，就能获得真正的自由。任何偶像崇拜都不能成为真正的佛。只有打破你心中的偶像，抛弃一切牛鬼蛇神，才能走上真正的解脱之路。

德山的棒与临济的喝，形成禅宗特有的棒喝交加。

有人问：“什么是菩萨？”德山宣鉴就用棒子打他：“出去！别到这里来拉屎！”

“什么是佛？”德山宣鉴回答：“佛是西天老骚狐。”

德山宣鉴有一天在堂上说：“我这里没有佛，没有祖，达摩是老臊狐，释迦牟尼是干屎橛，文殊、普贤是挑粪工，什么等觉、妙觉都是凡夫，菩提智慧、涅槃境界都是系驴的木桩。十二类佛经是阎王簿，是擦痒的废纸，什么四果三贤、初心十地都是守坟的鬼，自身难保。”

临终时，德山宣鉴告诫徒子徒孙道：“扪空追响，劳汝心神。梦觉觉非，竟有何事！”

临济上堂道：“三乘教法的十二部经典，是给人擦拭污浊的旧纸，佛是虚幻之身，祖师达摩是老比丘。你是娘生娘养的不是？你想成佛，就被佛魔抓住；你想求祖，就被祖魔抓住。如果有所求，都是苦事，不如无事。如果说佛是终极真理，为什么他80岁还死在拘尸那城婆罗双

林间？佛如今在哪里？显然他跟我们一样有生也有死。

“各位道人，你如果想得到真理一般的见解，就不要受人拘惑。向里向外，当逢着便杀，逢佛杀佛，逢祖杀祖，遇到罗汉就杀罗汉，遇到父母就杀父母，这样才能真正解脱，不再拘泥于物相，而超脱自在。”

我们崇拜偶像的心

我们崇拜偶像的目的是为了给自己树立一个榜样，从而更加完善自我。但若在进行偶像崇拜时迷失了自我，那将是十分危险而没有任何意义的，最终我们将被我们的偶像压倒自我。

因此，盲目的偶像崇拜是完全没有必要的，一个伟大人物的偶然逝世，成为雕像、画像，不管他生前曾经多么的伟大，此时却不应该成为压迫他人的理由——我们可以去尊重、借鉴他的思想，但却没有任何必要去迷信他僵硬的躯体。

对于我们每一个人而言，我们可以去欣赏和学习偶像某个优秀的地方，但是我们绝对不能因为偶像崇拜而迷失了自我，进而让自己受到束缚，并且活活地被偶像所压迫。我们时刻都应该用“丹霞烧佛”的壮举来提醒自己是否在盲目的偶像崇拜之中丧失了自我的灵魂。

中国禅宗有一句话：“踏破毗卢顶上行。”连佛的境界都要一脚踏开，才能真正成佛，一个修行的人一定不要被偶像压倒，而是要压倒偶像，这样才能获得真正的智慧解脱。

春雷一夜打新篁，解箨抽梢万尺长。

最爱白方窗纸破，乱穿青影照禅床。

——清·郑燮

心为修行初渡头

南怀瑾先生说，佛在佛经上说，“心净则国土净”，处处都是净土，处处都是极乐世界，只要心净就国土净。

其实，不管儒家、佛家、道家以及世界上的其他宗教，人类一切的修养方法，都是这三个字——善护念。就是起心动念，都要好好照应你自己的思想。打坐与参禅只是外在的形式而已，禅就是禅，无形无象，只能用心体悟。

慧能禅师见弟子整日打坐，便问道：“你为什么终日打坐呢？”

“我参禅啊！”

“参禅与打坐完全不是一回事。”

“可是你不是经常教导我们要安住容易迷失的心，清静地观察一切，终日坐禅不可躺卧吗？”

禅师说：“终日打坐，这不是禅，而是在折磨自己的身体。”弟子迷茫了。

慧能禅师紧接着说道：“禅定，不是整个人像木头、石头一样死坐着，而是一种身心极度宁静、清明的状态。离开外界一切物相，是禅；内心安宁不散乱，是定。如果执著人间的物相，内心即散乱；如果离开一切物相的诱惑及困扰，心灵就不会散乱了。我们的心灵本来很清静安定，只因为被外界物相迷惑困扰，如同明镜蒙尘，就活得愚昧迷失了。”弟子躬身问：“那么，怎样去除妄念，不被世间迷惑呢？”

慧能说道：“思量人间的善事，心就是天堂；思量人间的邪恶，就

化为地狱。心生毒害，人就沦为畜生；心生慈悲，处处就是菩萨；心生智慧，无处不是乐土；心里愚痴，处处都是苦海了。在普通人看来，清明和痴迷是完全对立的，但真正的人却知道它们都是人的意识，没有太大的差别。人世间的万物皆是虚幻的，都是一样的。生命的本源也就是生命的终点，结束就是开始。财富、成就、名位和功勋对于生命来说只不过是生命的灰尘与飞烟。心乱只是因为身在尘世，心静只是因为身在禅中，没有中断就没有连续，没有来也就没有去。”

弟子终于醒悟，禅师的话像暮鼓与晨钟唤醒了碎裂在生活碾磨里的人。

一天晚上，明月当空，马祖道一禅师的三个得意弟子西堂智藏、百丈怀海和南泉普愿，兴致勃勃地跟随师父一同赏月。

马祖道一禅师问三位弟子道：“你们看此境如何？”

西堂智藏答道：“依我看，此时正好焚香以讲经说法供佛。”

百丈怀海答道：“照我说呀，此时正是参禅打坐的好时机。”

南泉普愿默而不答，拂袖便走。

于是，马祖道一禅师赞叹道：“经入藏，禅归海，唯有南泉普愿独超物外。”

马祖道一禅师借赏月时的心境，让三位弟子领悟禅法要旨，西堂智藏迷于对经典的讲解，百丈怀海执著于对禅的修行，只有南泉普愿不执迷一切法相，独超物外，达到了精神的绝对无碍。后来，三位弟子相继开悟，成为著名禅师，各自分化一方，弘扬马祖道一禅师的禅法。

其实参禅的关键并不在于打不打坐，说不说佛，而是在于你怎样去修心，只有心先进入禅的境界，人才可能修成禅。心是修行的渡头，生命之舟就停靠在那里。

寻师认得本心源，两岸俱玄一不全。

是佛不须更觅佛，只应如此更忘缘。

——唐·龟山正原

人生咸淡两由之

南怀瑾先生谈到庄严净土的时候说，这是大般若的净土，佛的净土，不是仅指西方极乐净土。所谓庄严净土就是一念不生全体现，是心清净，心空，真净土。所以一般人心中的佛国世界及庄严佛土，都是因人而异的，爱黄金的人想到的是黄金遍地，爱山水的人一定梦到佛站在高山顶上，好清净！好美！这叫做各如其所好，也就是《楞严经》上的四句话，“随众生心，应所知量，循业发现，宁有方所”。

有一位虔诚的佛教信徒，每天都从自家的花园里，采撷鲜花到寺院供佛。一天，当他正送花到佛殿时，巧遇无德禅师从法堂出来，无德禅师欣喜地对她说道：“你每天都这么虔诚地来并以香花供佛，依据经典，常以鲜花供佛者，来世当得庄严相貌的福报。”

信徒非常高兴地回答道：“这是应该的，每天我来寺礼佛时，感觉心灵就像洗涤过一样的清凉，但是，一回到家中，就开始心慌意乱。请问禅师，像我这样一个家庭主妇，如何才能能够在琐碎烦闷的生活中保持一颗清净纯洁的心呢？”

无德禅师反问道：“你以鲜花献佛，相信你对花草总有一些常识，我现在问你，你如何保持花朵的新鲜呢？”

信徒答道：“保持花朵新鲜的方法，莫过于每天换水，并且于换水时把花梗剪去一截，因花梗的一端在水里容易腐烂，腐烂后的花梗很难吸收到水分，鲜花就容易凋谢！”

无德禅师说道：“保持一颗清净纯洁的心，道理也是这样的，我们

生活的环境像瓶里的水，我们就是花，只有不停地净化我们的身心，变化我们的气质，并且不断地忏悔、检讨，改掉陋习、缺点，才能不断吸收到大自然的食粮。”

信徒听后，欢喜作礼谢道：“谢谢禅师的开示，希望以后有机会亲近禅师，过一段寺院中禅者的生活，享受晨钟暮鼓、菩提梵唱的宁静。”

无德禅师说道：“你的呼吸便是梵唱，脉搏跳动就是钟鼓，身体便是庙宇，两耳就是菩提，无处不是宁静，又何必要到寺院中生活呢？”

“何以故。庄严佛土者。即非庄严。是名庄严。”

1925年初秋，弘一大师因战事而滞留宁波七塔寺。

一天，他的老友夏丏尊来拜访。看到弘一大师吃饭时，只有一盘咸菜。

夏丏尊不忍地问：“难道这咸菜不会太咸吗？”

“咸有咸的味道。”弘一大师回答道。

吃完饭后，弘一大师倒了一杯白开水喝。

夏丏尊又问：“没有茶叶吗？怎么喝这平淡的白开水？”

弘一大师笑着说：“开水虽淡，淡也有淡的味道。”

弘一大师的境界就在于他有一颗随闲随淡的心，一个人的心灵达到了不随外物而转的境界，就可以成为佛的境界了。

学佛的究竟，就是空此一念，俗名叫做现在的现实净土。所以佛在佛经上说，“心净则国土净”，处处都是净土，处处都是极乐世界，只要心净就国土净。

老和尚问小和尚：“风吹旗飘，你说是风动呢还是旗在动？”小和尚回答道：“是风在动。”老和尚摇摇头，小和尚又说：“那么是旗在动。”老和尚又摇摇头说：“是你的心在动。”

事物是随自己的意愿的改变而改变的，这不是说事物本质上的改变，而是在对待事物时，我们最初总是先主观地去判断事物的好坏。美丽和丑陋全在于我们心中的映射，不是风动也不是幡动，而是你的心在

动。外界的嘈杂是因为你心中有嘈杂。在这个繁杂喧嚣的世界，你若保留了一片清净的心地，你就拥有了一颗充实稳妥的心。像弘一大师一样，人生咸淡两由之。

终日看山不厌山，买山终待老山间。
山花落尽山常在，山水空流山自闲。

——宋·王安石

迷失时转回内心的港湾

南怀瑾先生在讲《金刚经》时说到，佛、道都在每一个人自己的心中，个个心中有佛，照后世禅宗所讲：心即是佛，佛即是心，不是心外求法。以佛法来讲，心外求法都属于外道。我们常常反其道而行之，我们迷失在外面，只会南辕北辙。

有个和尚问汾山：“什么是道？”汾山：“无心是道。”

这个和尚：“我不懂！”汾山：“要想明白，还是去问那个不明白的好。”

这个和尚：“谁是那个不明白的人？”汾山：“不是别人，正是你自己。”

接着，汾山又说：“现在的人只要当场体会不领会的，正是你的心，正是你的佛。如果向外求得一知半解，当做禅道，却不相干，并且，还污染了你的心田，所以说向外求道，是背道而驰。”

香港科幻作家倪匡挽他的好友古龙曰：人间无古龙，心中有古龙。我移用之。佛禅其实并不在心外，又何需向外寻求呢？

禅不属于过去、现在、未来任何一刻，它是本来如此，是直指人心，见性成佛的，也是语言所不能描绘的，一说就错。只有以心传心，借佛的精神来静默体悟，才能接近些许本真。

常言道，真理不能为谁占有，真理只在永远的追求探索中。

只要我们心中有佛，存渴慕追求的心，心中矗立的灵山塔自会从迷雾中显明。

德山自幼出家，博览律藏，精通《金刚经》，并呕心沥血写成《青龙疏抄》。但德山对慧能的“即心即佛”的说法不以为然，他愤愤地说：“不知有多少出家人，花了多少年的工夫，去学佛的威仪和戒行，都未必能成佛。南方这些小厮，居然敢说心就是佛，真是大逆不道。我一定要去捣毁他们的老窝，杀尽他们的子孙，以报佛恩。”

于是，德山就挑起《青龙疏抄》南下。当他走到泮州（今湖南泮县）时，路遇一位老婆婆正在卖烧饼，饥肠辘辘的德山放下担子，向老婆婆买点心。

只见老婆婆指着地上的那担《青龙疏抄》问：“这是什么书？”

德山回答道：“是《青龙疏抄》。”

老婆婆又问：“是讲哪一部经的？”

德山道：“《金刚经》。”

老婆婆慢悠悠地说：“我有一个问题，如果答得出，免费给点心；如果回答不出，请到别处买。”

于是老婆婆问道：“《金刚经》讲：‘过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。’请问你的点心是哪个？”

德山竟被问得瞠目结舌，哑口无言。老婆婆问德山要哪个“点心”，而能够点出来的只是有形之心，也就是妄心。妄心不可得，真心不可说。

德山悟道后，把《青龙疏抄》付之一炬，慨然叹曰：“穷尽无数思辨玄论，也不过像放在太空中的一根毫毛；用尽天下计谋巧智，也不过像投入山谷里的一滴水珠。”

德山悟道后才明白佛法其实只在心中，很多人祈求看书念经、修禅成佛，不是可笑在缘木求鱼吗？佛就是自我，自我就是佛啊。

成佛和做人一样，它需要智慧和积极的行动，关键的是自己的胆量和魄力。

南阳慧忠禅师继承了六祖的衣钵，慧忠禅师在深山里苦修了40年，与世人隔绝，没有任何烦恼与欲念，终于见到了清明的境界。

一天，有个僧人问他：“怎样可以成佛？”

慧忠微笑着说：“放下，忘掉。”

“怎样才能物我两忘？”

“超越一切，无欲无求。”

“佛是什么？”

慧忠扬眉大笑：“佛就是你的一举一动、一言一行、一想一念，你就是佛。”

慧海到江西参见马祖，马祖问：“你从哪儿来？”

慧海答道：“从越州大云寺来。”

马祖又问：“来此干什么？”答：“来求佛法。”

马祖说：“自己的宝藏不顾，抛家乱走干什么！我这里什么都没有，求什么佛法？！”

慧海就向马祖礼拜，问道：“哪个是我慧海的宝藏？”马祖说：“如今问我的人，就是你自己的宝藏，一切具备，绝不缺少，你可以自在地使用，为何还向外寻找？”慧海一听，当下醒悟，识见自己的本心。

宇宙万事万物，纷繁复杂，其中的原理并非远在天边，遥不可及，而是在我们作为万物灵长的人心中，向外追求只会渐行渐远，背道而驰，相反，佛就在心间。

我们若常常内观自省，除私去欲，净化心灵的蔽障，使内心清虚无物，就能很清楚地见到真正的自我，原来佛居住在我们心中啊。

韶州法海，唐代著名禅师，六祖慧能的弟子。

韶州法海禅师，最初参见六祖慧能的时候，礼拜后问道：“请大师为我讲解即心即佛。”

慧能答道：“前念不生即心，后念不灭即佛。成一切相即心，离一切相即佛。我若照此说下去，那永远都说不完。听我说一偈：

即心名慧，即佛乃定。

定慧等持，意中清净。

悟此法门，由汝习性。

用本无生，双修是正。”

法海听完此偈，明白了什么是“即心即佛”，并领会慧能所指出的定、慧双修的入门途径。

于是拜在慧能门下做徒弟，参禅悟道。后来他也作了一偈赞许道：即心元是佛，不悟而自屈。

我知定慧因，双修离诸物。

正如南怀瑾先生所说，真正的佛法，都是从自我的智慧里透露出来的。因此，心中有佛，那么你自身就是佛。佛只在你心中，绝对不在别处，只有向你的内心深处去寻找，你才能找到真正的自己。

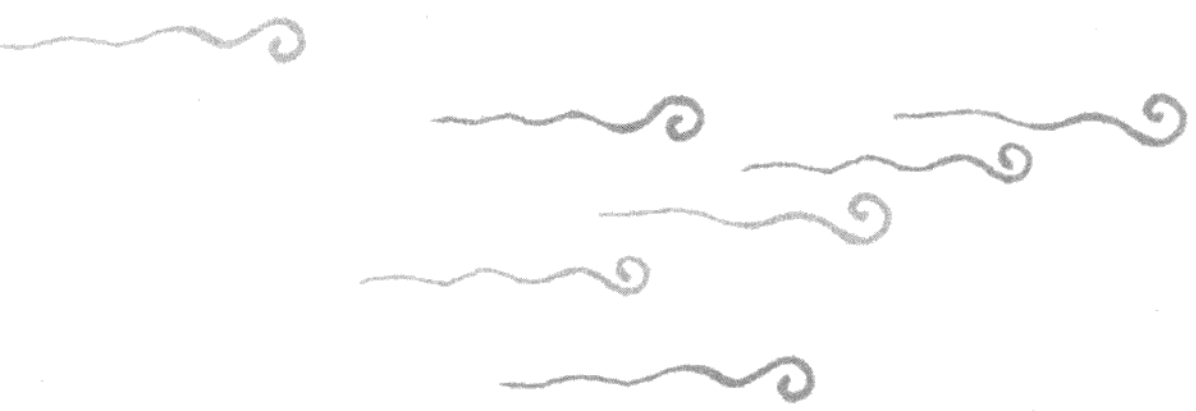
百尺竿头不动人，虽然得入未为真。

百尺竿头须进步，十方世界是全身。

——唐·长沙景岑

【第九讲】

千江有水千江月,万里无云万里天



【世說新語】

天甲氏云天里氏，且為千水育為千

新學堂

PDG

大师语录

所谓的觉悟，觉悟什么呢？就是佛的境界，也就是所谓自利利他、自觉觉他的这个觉悟。借用孟子的话：“以先知觉后知”，就是先知先觉的人，教导后知后觉的人。一个人如果觉悟了，悟道了，对一切功名富贵看不上，而万事不管，脚底下抹油溜了，这种人叫做罗汉。但是菩萨境界则不然，觉悟了，解脱了世间一切的痛苦，自己升华了，但是，看到世上林林总总的众生还在苦难中，就要再回到世间广度一切众生。这种牺牲自我、利益一切众生的行为，就是所谓有情，是大乘菩萨道。

——南怀瑾《金刚经说什么·第二品 善现启请分》

会合最后是真空，那个空的境界，是佛的境界，就是悟道；那个时候的悟道，是修证到的，不是理论，要功夫证到。那个境界，不可说，不可说，说了半天，都不是，所以佛才说没有说法。须菩提讲：是啊！你没有说啊！因为实在没有办法说，说不出来的，说个空已经不是它了！说它是有，世界上有的东西又终归空的，所以空有都不能讲，即空即有，非空非有。

——南怀瑾《金刚经说什么·第十三品 如法受持分》

般若+波罗蜜=?

南怀瑾先生在《金刚经说什么·前言超越宗教的大智慧》中说，在所有的佛经以及后世菩萨高僧大德们的著作中，《金刚经》在学术的分类上，归入般若部，所以叫做金刚般若波罗蜜经。什么叫般若呢？大致上说，大智慧就叫做般若。

那波罗蜜又是什么呢？是菠萝榨出来的甜甜的蜜吗？非也。是借谐音联想到的热带水果，又因佛禅的故乡印度次大陆在热带的缘故。

南怀瑾先生接着讲解，所谓“波罗蜜”，一般的翻译就是到彼岸，有些最后加一个多字，成为般若波罗密“多”。这个“多”字是尾音，用现在的音来念，就是摩诃般若波罗蜜多，拿古代的梵音念，就是摩诃般若波罗蜜“达”。“多”就是“达”的音。

般若这个智慧包含五种，就是所谓的五般若，第一种是实相般若，第二种是境界般若，第三种是文字般若，第四种是方便般若，第五种是眷属般若。五种的内涵就是金刚般若。只有乘这五样金刚般若香木编合而成的舟，才能渡到波罗蜜。

唐代禅师马祖道一，俗姓马，四川省成都什邡人。在佛教僧侣中，以俗姓称祖的，可能就是他了。

马祖道一12岁出家当了和尚，26岁时在衡山传法院结庵而住，常习坐禅。当时南岳怀让禅师住持般若寺，得知马祖道一每天坐禅，是一个有造就的人，准备前往传法院问马祖道一。

一天，怀让对马祖说：“你是学坐禅，还是学坐佛？如果学坐禅，禅并不在于坐卧的形式。如果是学坐佛，由于佛性无所不在，佛并没有

固定的形相。在绝对的禅宗大法上，对于变化不定的事物不应该有执著的取舍，你如果学坐佛，就是扼杀了佛，如果你执著于坐相，就是背道而行。所以，坐禅不可能悟道成佛。”

马祖道一闻听，真如醍醐灌顶，豁然开悟。

马祖道一恭敬地向南岳怀让禅师行了一个大礼，然后问道：“如何用心，才能达到绝对的最高境界？”

南岳怀让禅师答道：“你学明心见性的禅法，如同播撒种子，而我教你的禅法要旨，好比天降甘露，只要条件关系两者契合，就可以了悟绝对本体。”

马祖道一又问道：“绝对本体既不是物质，又不是形相，那怎么才能悟道呢？”

南岳怀让禅师答道：“明心见性同不执著于物相都可以悟道。心性包含一切种子，遇甘露即可萌发，既无固定的形相，也没有成功与失败的分别。”

马祖道一跟随南岳怀让禅师参学有十年之久，后来去江西去做方丈。怀让禅师去世后，马祖道一继承了他的衣钵。在怀让的六位入室弟子当中，只有他得到了心传。

在南怀瑾先生独特的眼光里，所谓般若智慧不是普通的智慧，是指能够了解道、悟道、修证、了脱生死、超凡入圣的这个智慧。这不是普通的聪明，这是属于道体上根本的智慧。所谓根本的智慧，也是一个名称，拿现在观念来讲，就是超越一般聪明与普通的智慧，而了解到形而上生命的本源、本性。可见般若比智慧还智慧啊！

这不是用思想得到的，而是身心两方面整个投入求证到的智慧。这个智慧才是般若。所以，“智慧”两个字，不能代表般若的整个含义。

那么，这个像数学公式一样的“般若+菠萝蜜=？”，你算出它的答案了吗？

只个心心心是佛，十方世界最灵物。

纵横妙用万境生，一切不如心真实。

——唐·布袋和尚

悟来悟去只悟个空

南怀瑾先生讲解说，实相般若就是形而上的道体，是宇宙万物的本源，也就是悟道、明心见性所悟的那个道体。在佛学的文字上，悟道就是见到那个道体的空性，叫做实相般若，属于智慧的部分。

他还说，我们的聪明只是意识部分，局限于现有的知识范围以及现有的经验与感觉想象的范围。真正的道体是不可思议的，是不可以用我们普通的知识意识去思想、讨论、研究的。

真正的开悟是不会循序渐进地达到的，因为所有循序渐进的事都属于头脑上的思维意识，而开悟并不是头脑的，所有的层次都属于头脑，而开悟是超越它的，因此你不可能逐步地开悟，你只有一下子跳进去，你不可能一步一步地上台阶，那儿没有台阶。开悟就像一个深渊，你或是跳或是不跳。

石恐禅师和西堂禅师是师兄弟，经常在一起参禅。有一次，石恐禅师开玩笑地问西堂禅师：“你会捉虚空吗？”

没想到西堂马上毫不犹豫地回答：“会。”

石恐惊奇地问道：“怎么捉？”

西堂禅师用手在空中抓了一下，说：“就这么捉。”

石恐摇了摇头，说：“你不会捉，不是你那么捉的。”

西堂不服气地反问道：“那师兄你说该怎么捉？”

石恐一把拽住西堂的鼻子，痛得西堂大叫：“师兄放手，这个虚空会痛的。疼死人了，鼻子快拽掉了！”

石恐松开师弟，笑着说：“必须这么捉虚空才行。”

西堂摸着红肿的鼻子，笑呵呵地对师兄说：“多谢师兄指点！”

你体会到了吗？看来，西堂真的捉住虚空了。看似一个荒谬的悖论，却是一个活生生的可感知的事实。我们唯一能抓住的实有就是空无啊！

唐宋以后，禅宗干脆不用道，也不用佛，就是这个，这个就是那个，那个就是这个，反正都是代名词而已。

《华严经》上说：叫它道也可以，天地也可以，上帝也可以，神也可以，主也可以，佛也可以，真如也可以，涅槃也可以，说了一大堆，一百多个名词，反正这些都是代号，代表实相般若道体。

世界上很多人都追求这个东西，找到了这个东西才认识了自己生命的本源，所以，实相般若属于般若中最根本的。这个最大的实相就是有产生于无，实有就是虚空的另一种表现。

看来唐僧实在没给弼马温起错名字啊——悟来悟去原来就是个空嘛！

粉壁朱门事甚繁，高墙大户内入山。

莫言山林无休士，人若无心处处闲。

——唐·龙牙禅师

心境是没有界的

南怀瑾先生讲到般若境界时说，境界就是境界，只能加注解，很难翻译。有许多外国同学研究如何翻译“境界”两个字，我说假使翻译成外文的话，勉强强可翻译成现象，但是那仍属于自然界的观念。

譬如唐朝有句诗：“千江有水千江月，万里无云万里天。”

禅师们常在讲悟道，或者般若的部分时，就会引用到这两句话。天上的月亮只有一个，照到地上的千万条江河，每条河里都有一个月亮的影子，就是千江有水千江月。万里的晴空，如果没有一点云的话，整个的天空，处处都是无际的晴天，所以万里无云万里天。这是一个很好的境界，许许多多的学禅者都是因为这些境界而悟道的。

唐代朗州刺史李翱非常向往药山惟俨禅师的德行，一天他亲自去参谒，巧遇禅师正在山边树下看经，虽知太守来，但仍无起迎之意，侍者在旁提示，他仍然专注于经卷上。

李太守看到禅师这种不理睬的态度，忍不住怒声斥道：“见面不如闻名！”

说完便拂袖欲去，惟俨禅师至此，才冷冷说道：“太守何得贵耳贱目？”

短短一句话，李太守为之所动，乃转身拱手致歉，并问道：“如何是道？”

惟俨禅师以手指上下说：“会吗？”

太守摇了摇头说不会。惟俨：“云在青天水在瓶！”

太守听了，欣然作礼，随述偈曰：

“练得身形似鹤形，千株松下两函经；我来问道无余说，云在青天水在瓶。”

惟俨禅师形象地给太守点出了修道见道的境界，“云在青天水在瓶”，这是很自然的，天上的云在飘，水在瓶子里，摆在桌上，一个那么高远，一个那么浅近，这就是个境界。

有一个和尚住茅棚的时候，就写了一副很好的对联：“万里青天开笑口，三间白屋竖拳头”。

像弥勒菩萨一样，哈哈大笑，就是我们喜欢塑的一个咧嘴笑、大肚子的和尚，悟了道，什么都空掉，什么都喜欢。三间白屋就是三间空洞洞的白屋，自己在那里海阔天空。

南怀瑾先生指出了我们常有的几种人生境界，他说我们的人生随时有境界，痛苦的时候想到那些痛苦，痛苦还没有来的时候，脑海中又随时出现痛苦的威胁，这是苦恼的境界。高兴的时候，又越想越得意。尤其年纪大的人，不大喜欢想未来，因为前面的路程太远了，没有力气走了，专门回头想少年时代的事。有时候自己坐在那里想起来，还摇个头笑一下，回味那个境界。这些都属于境界，所以境界可以意会，不可以言传。

这些境界都是由我们的心境在最里面操控着，有一句广为流传的广告词说：心有多大，舞台就有多大。的确，世界大舞台，舞台小人生。我们心的修持达到了哪种境界，我们的人生境界就相应地开朗到哪一种程度。

唐朝还有一位江州刺史李渤，问智常禅师道：

“佛经上所说的‘须弥藏芥子，芥子纳须弥’未免失之玄奇了，小小的芥子，怎么可能容纳那么大的—座须弥山呢？过分不懂常识，是在骗人吧？”

智常禅师闻言而笑，问道：“人家说你‘读书破万卷’，可有这回事？”

“当然！当然！我岂止读书万卷？”李渤一派得意洋洋的样子。

“那么你读过的万卷书如今何在？”

李渤抬手指着头脑说：“都在这里了！”

智常禅师道：“奇怪，我看你的头颅只有一粒椰子那么大，怎么可能装得下万卷书？莫非你也骗人吗？”

南怀瑾先生在讲到金刚经第十品庄严净土分时说，世界上一切知识的范围，宗教哲学的境界，都是依一般人自己的心灵造成的。随众生心量的大小，你那个天堂，你那个佛土，也有大小。应你所知的范围，量的大小，佛国就有多大。

可见心境是没有界的，你的心灵就是一个小宇宙。真悟道的人，智慧开发是无穷尽的，佛学的名词叫做无师智，也叫做自然智。自己本有的智慧仓库打开了，不是老师传授给你的，是你自己固有的智慧爆发了，天上天下，无所不知。这样的境界非身临其境者不能体会。

终日看天不举头，桃花烂漫始回眸。

饶君更有遮天网，透得牢关即便休。

——何山守叟禅师

悟空原来是个行者

南怀瑾先生讲到眷属般若时说，眷属般若跟着悟道的智慧而来的，佛学名词叫行愿，用我们现在的观念来说，是属于行为方面的。也就是说，自然发起道德行为，一个人自然就成为至善的人。所谓眷属就是亲戚、朋友、家人等亲眷。

活泼奇趣、想象力极其丰富的南先生又问，般若的眷属又是什么呢？我们都晓得佛学讲的六度，就是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。一个修持的人，如何布施，如何守戒，如何忍辱，如何做到禅定的修证功夫，然后才能大彻大悟而成佛。所以在般若的前面，就有这五个相关的眷属，也就是五个行愿，称为眷属般若。

现在我们已经晓得般若所包涵的内容这样多，没有适当的字可以翻译，所以只能译音了。般若的内容，包含了悟道之愿，换句话说，这个修道的道愿，本身就具备了这么多的内容。可见，愿心才是般若的源头啊。

正如南怀瑾先生所说，一个人如何能成佛，必须要以愿心为第一动因，如果没有依照佛法修持，没有发这个愿心，一切都是“梦幻空花”，毫无用处。即使花上一辈子的时间去修禅，到头来也是竹篮打水一场空。

智德禅师在院子里种了一株菊花。转眼3年过去了，这年秋天，院子里长满了菊花，香味随风飘到了山下的乡村。

到禅院来的信徒们都对菊花赞不绝口：“好美的花儿呀！”

有一天，有人开口，想向智德禅师要几棵菊花种到自家的院子里，智德禅师答应了，他亲自动手挑了几株开得最盛、枝叶最粗的，挖出根

须送给那人。

消息传开了，前来要花的人络绎不绝，接踵而至。智德禅师也一一满足了他们的要求。不久，禅院中的菊花就都被送出去了。

弟子们看到满园的凄凉，忍不住说：“真可惜，这里本来应该是满院飘香的呀！”

智德禅师微笑着说：“可是，你们想想，这样不是更好吗？因为3年之后，就会是满村菊香四溢了！”

“满村菊香。”弟子们听师父这么一说，脸上的笑容立刻就像盛开的菊花一样灿烂起来。

智德禅师说：“我们应该把美好的事物与别人一起分享，让每个人都感受到这种幸福，即使自己一无所有了，心里也会充满幸福，因为这时我们拥有的幸福才是真正的幸福。”

智德禅师的行为虽然令弟子们不解，但是他却满心喜悦，这正是一个真正的修佛者，真正的出家人所要拥有的胸怀。一个人只有拥有这样的行者胸怀，看到众生的血肉相连、息息相关，才能在修行的道路上日日精进。

发愿心，然后自然而然落实到行动上。即使悟到空无的真理，也更会效法佛陀，时刻以天下苍生为念，知其不可为而为之。上面这个“满院菊香飘满村”的故事，就是这种行者“四海之内皆眷属”的伟大风范。

有人问临济禅师：“深山里已有很多树，种树做什么？”

临济说：“一与山门作境致，二与后人作标榜。”

临济的禅风，有很强烈的使命感，无怪乎临济宗至今仍蓬勃地发展着。禅是很重视“承担”的，肯承担的人，才有济世救人的襟怀，才有“一日不作，一日不食”的卓绝豪气。

即使悟到人生到头还是“竹篮打水一场空”，而还是明知不可为而为之，实在是一种行者的大勇禅风。

二十余年江上游，水清鱼儿不吞钩。

钓竿斫尽重栽竹，不计工程使得休。

——唐·船子德诚

起疑才能有悟

南怀瑾说，中国佛法中的禅宗要你起疑情，有疑才有悟，何况一切众生本来就在怀疑中。没有成佛以前处处是问题，生从哪里来，死向何处去，死后灵魂究竟存不存在，谁能证实，这些都是问题。

禅宗的方法之一就是挑起你的疑情，你说你有痛苦，那么，痛苦从哪里来？肉体不是你。真正的我是心，心在哪里？如此一步一步追问下去，大疑就是大悟，小疑就是小悟。

没有问题就无所谓答案。

有一个小和尚心中有疑问，始终找不到答案，于是决定去问老和尚。

小和尚问老和尚：“僧人皈依佛门，四大皆空，讲究一种虚静。那么，我们来世上一遭，究竟为了什么？究竟还有什么属于我们呢？”

“为了自己的心啊。”老和尚开导小和尚说，“属于我们的太多太多了，自由的身心、超脱的意念以及蓝天白云、这山那水。”

老和尚看小和尚一脸困惑的样子，又补充说：“当一个人四大皆空时，这世间的一切就都是他的了。见山是山、见水是水，梦游四海、思度五岳，我们还有什么不可以企及呢？”

小和尚说：“那尘世间的人们不也拥有这些东西吗？”

老和尚说：“不！有钱的人，心中只拥有钱；有宅第的人，心中只惦记宅第；有权势的人，心中只关注权势……他们拥有某项事物的同时，也就失去了这项事物之外的所有事物。”

这时，太阳落下山腰，月亮从东方升起。山岚炊烟拂拂袅袅。小和尚观望着山水云月，终于舒心地笑了。

这个小和尚敢疑敢问，所以才会有最后“舒心笑了”的结果。因此，一个学禅的人，必须学会起疑。

南怀瑾先生讲到信心清净时说，真正的信仰并不是迷信。而是深解义趣，把道理彻底了解了来学佛，才是一个真正学佛的人。假定说佛学的理不透，盲目地去信仰，盲目地去礼拜，那不能说他是不信，不过，严格地说，还属于盲目迷信的阶段。

怎样才能走出这样“柳暗花明疑无路”的迷信呢？南怀瑾先生指出真正佛法的正信，是要达到“深解义趣”这四个字；先懂得理论以后，再由这个理论著手修持。所以说，一个真正学佛的人，必须要深解义趣，这个信心才是绝对的正信，这一个法门，才是真正的佛法，才是宇宙中一切众生自求解脱成佛之路。

禅宗强调一个“疑”字，就是起“疑情”。“疑”字从哪儿提起呢？从一个“不明白”上提起：不明白自己的本性，不明白讲话的是谁，不明白念佛的是谁，不明白自己的本来面目，不明白我是谁……关于起疑情，祖师们留下了很多的公案，公案虽然很多，但只有一个，就是一个“不明白”。这个“不明白”不是简单的“不明白一句话”。当你在这个不明白上认真地疑起来，来回地参究，才能有的领悟。

一次想不明白，就多想几次，还可以去问别人，这样你才能不断地进步，才有可能最终修成正果。

艳冶随朝露，馨香还晚风。

何须待零落，然后始知空。

——唐·法眼文益

佛祖是怎样炼成的

南先生说，“绝后再苏”，就是说要大“死”一番，下一番工夫，大“死”一番再醒过来。

所谓大彻大悟，不是嘴巴上讲理论，不能骗人的。假使骗人骗自己说悟了，今天悟了明天仍靠不住，那不是解脱的究竟，所以必须要切实下一番大大的工夫。

绝后再苏，用在释迦牟尼佛的信仰历程上也许最合适吧。我们且来看看释迦牟尼佛是怎样大彻大悟的。

公元前6世纪，在喜马拉雅山麓和恒河之间有一个小国，国王叫做净饭王。

有一天，正在宫中的净饭王接到皇后家中送来的喜报，皇后为他生了一个王子。这位王子就是佛教的创始人佛祖乔达摩·悉达多。

释迦牟尼的母亲在生他之后的第七天就死了，他是由他姨母抚养长大的。释迦牟尼从小就特别聪明，无论什么事情一学就会，而且对任何事情都愿意问一个为什么，非要得出答案不可。

净饭王非常喜欢小王子，希望有一天小王子能成为一个统一天下的大王。但是老国王总为这个小王子担心，因为小王子总愿意思考一些在老国王看来十分荒唐的事情。比如他问，同样是人，为什么有的人是婆罗门，有的人却是首陀罗？而且，婆罗门的子子孙孙都是婆罗门，首陀罗的子子孙孙永远是首陀罗，这又是为什么？老国王回答不出来，只好说这是上天安排的，但悉达多说，他不相信，又说他要找到一个让人都

平等的办法。

悉达多 19 岁的时候，同表妹结了婚，家庭生活也十分美满。有一天，悉达多出城游玩，看见一位老人拄着木棍，艰难地移动着脚步，走出不远又看见一个病人倒卧在污泥中，又遇到一群鸟啄食一具尸体。他问一个过路人，这是怎么回事，过路人说：“真是少见多怪，这种事经常发生，又不是第一次。”回宫后，他一直在思考这个问题，十分烦闷和苦恼。

他在想：难道人的一生就不能免除生、老、病、死的痛苦吗？又有一天，悉达多看见一个人穿着破烂的衣服，捧着一个瓦钵，表现出一副悠然自得、富足快乐的样子。王子问随从这是什么人。随从说：“这是出家修道的人。”悉达多赶忙向修道者行礼，并问他为什么会这么快乐。修道者对他说：“世事无常，只有出家人可以得到解脱。”

回宫后，王子又在想那个修道者的话，很激动，并产生了出家的念头。第二天早晨，他的妻子为他生下一个儿子。消息传出后，全城都在庆祝净饭王得了孙子，悉达多有了儿子。但悉达多在思考了一夜之后，决定出家修道。他悄悄走过妻子的房间，看见她怀抱着儿子，想走进去看上一眼。但是，他终于停住了脚步，叹息说：“要修道是多难啊！”终于，他下定决心，抛开妻儿，毅然离开了家。

第二天，悉达多走出了国境，在一条河边拔剑剃掉自己的头发，做了一个修道者。不见了儿子，老国王急得要命，派了几个人出去寻找，终于在森林里找到了悉达多，但他坚决不肯回家。此后，悉达多四处周游寻访有名的学者学习哲学，又跟随苦行僧学道。

当时印度流行所谓“苦行”，就是要用各种自找苦吃的办法来求道，比如不吃不睡。悉达多也曾经用过这种修行法，结果弄得精神和体力几乎衰竭，仍然一无所得。后来他意识到，只有身体强壮，才能找到真理。于是，他开始注意锻炼身体和意志。

一天，他来到一条小河边，想洗个澡，把出家后六年来积在身上的污垢统统洗净。河边放牛的小姑娘看到悉达多身心交瘁的样子，很是担心，便给他喝了许多牛奶。悉达多终于恢复了元气。

在他 35 岁那年，他终于想通了解脱人间痛苦的道理，创立了佛教。

后来，悉达多就到各地去传教，招收信徒，希望大家相信他说的一切，并且照着去做。佛教就这样产生了。作为佛教的创始人，悉达多被他的弟子尊称为释迦牟尼，意思是释迦族的圣人。

从释迦牟尼的修道过程中，我们可以看出，他吃了不少苦，为了修成正果，利益众生，他简直是九死一生。

正如南怀瑾先生说的，先要经过悬崖撒手，悬崖撒手是什么都丢光，不但人世间的一切都丢掉，连佛法也丢掉。一个人在高空撒手跳下来，什么都没有，一切都丢得干干净净，然后才能见到法身。

四威仪内不曾亏，今古初无间断时。

地狱天堂无变异，春回杨柳绿如丝。

——唐·香严智闲

忘我无我的大彻大悟

南怀瑾说，人，悟到了真正的无我，修行到了真正的无我，就是佛了。这个佛，无我，自然无众生，无寿者，这就是佛的境界。所以做到了无我就是佛境界，一切凡夫都有我相、人相、众生相、寿者相，一切观念的执著，都是因为有我而来，那么真正无我就是佛的境界。

印度的三藏法师自诩神通，他来到慧忠禅师面前，与他验证。

慧忠谦和地问道：“久闻您能够了人心迹，不知是否属实？”

三藏法师答道：“只是些小伎俩而已！”

慧忠于是心中想了一件事，问道：“请看老僧现在心在何处？”

三藏运用神通，查看了一番，答道：“高山仰止，小河流水。”

慧忠微笑着点头，将心念一转，又问：“请看老僧现在身在何处？”

三藏又做了一番考察，笑着说：“禅师怎么去和山中猴子玩耍了？”

“果然了得！”慧忠面露嘉许之色，称赞过后，随即将风行雨散的心念悉数收起，反观内照，进入禅定的境界，无我相、无人相、无世界相、无动静相，这才笑吟吟地问：“请看老僧如今在什么地方？”

三藏神通过处，只见晴空无云、水潭无月、人间无踪、明镜无影。

三藏使出了浑身解数，天上地下彻照，全不见慧忠心迹，一时茫然不知所措。

慧忠缓缓出定，含笑对三藏说：“阁下有通心之神力，能知他人一切去处，极好！极好！可是却不能探察我的心迹，你知道这是为什么吗？”

三藏满脸疑惑。

慧忠禅师笑着说：“因为我没有心迹，既然没有，你如何探察？”

无论你的心迹藏得有多深，只要存在，别人就可以探索到。只有无心无我，心外无物，了无痕迹，才能让人无所察觉，这才是禅的境界。

从前，有一个老禅僧住在庵内，在门上写“心”字，在窗上也写“心”字，在墙上还是写上“心”字。文益禅师对此事评论说：“门上应该写‘门’字，窗上应该写‘窗’字，墙上应该写‘墙’字。”

那个老僧显然还没有通达禅的境界，因为他的心中还有“心”这个概念。只有化有心为无心，让一切都显现为一切的本来面目，才是真的修为境界。

齐安国师门下有个和尚，到山里去采木头做拄杖，迷了路，来到大梅的茅庵，问：“和尚在这里住了多久了？”大梅说：“只见四周的山青了又黄，黄了又青。”那和尚又问：“出山的路往哪儿走？”大梅说：“随流去。”和尚回去后告诉齐安。齐安国师说：“我在江西马祖那里也见过一个僧人，后来没有下落，是不是他呢？”就派和尚去找大梅。大梅却写了首偈作为回答：

摧残枯木倚寒林，几度逢春不变心。

樵客遇之犹不顾，野人那得苦追寻。

一池荷叶衣无尽，数树松花食有余。

刚被世人知住处，又移茅舍入深居。

于是，他迁到山的更深处去修习。有一天，他对门徒说：“来莫可抑，往莫可追。”说完就示灭了。

南怀瑾先生讲《金刚经》时曾提到：

明代禅宗憨山大师就讲：“荆棘丛中下脚易，月明帘下转身难。”一个人学佛处处都是障碍，等于满地荆棘，都是刺人的。普通人的看法，荆棘丛中下脚非常困难，但是一个决心修道的人，并不觉得太困难，充其量满身被刺破而已！最难的是什么呢？月明帘下转身难。到了完全忘我、忘身，证得了空的一面，清清净净的时候，叫你不要入定，不要入清净的境界，而要行人所不能行，忍人所不能忍，进入这个苦海茫茫中

来救世救人，那可是最难的，做不到的。

“无我之后还要拯救苍生实在是难上加难，芸芸众生能做到心外无物、一无所求就很了不起了。

宋朝雪窦禅师在淮水旁遇到学士曾会先生。曾会问道：“禅师，您要到哪里去？”

雪窦很有礼貌地回答道：“不一定，也许往钱塘，也许往天台方面去看看。”

曾会就建议道：“灵隐寺的住持珊禅师跟我很好，我写封介绍信给您带去，他定会好好地待你。”

可是雪窦禅师到了灵隐寺时，并没有把介绍信拿出来求见住持，一直在大众中过了三年。曾会于三年后奉令出使浙江时，便到灵隐寺去找雪窦禅师，但寺僧却没有人知道有这么一个人，曾会不信，便自己去云水所住的僧房内，在一千多位僧众中找来找去，才找到雪窦，便问道：

“为什么你不去见住持而隐藏在这里？是不是我为你写的介绍信丢了？”

雪窦：“不敢，不敢，因我是一个雪水僧，一无所求，所以不做你的邮差呀！”

随即从袖里拿出原封不动的介绍信交还给曾会，双方哈哈大笑。曾会将雪窦引见给住持珊禅师，珊禅师甚惜其才，后苏州翠峰寺缺住持时，就推荐雪窦任住持。

所以南怀瑾先生说，小乘的大阿罗汉果证得了，清净境界证得了，净土的境界到达了，在大乘戒律上是犯戒的，那是耽著禅定，功德不能圆满。

憨山大师那句话就是警告，到那个时候再想回转来就很难了，也许一堕落就是八万四千大劫。而做到忘我无我，才能真正幸福。

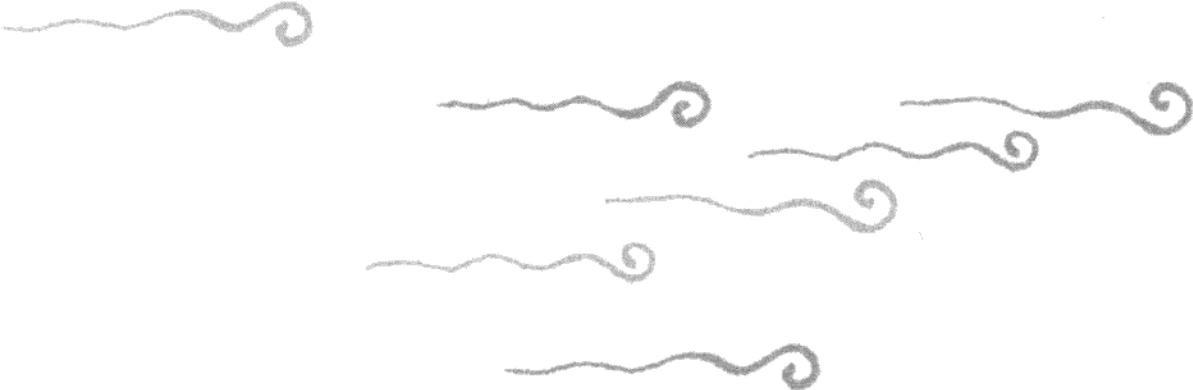
花非花，雾非雾；夜半来，天明去。

来如春梦几时多？去似朝云无觅处！

——唐·白居易

【第十讲】

返璞归真,寻回失落已久的灵性



【第十策】

卦爻凶人曰蕃夫回長，真曰嘆逝

蘇子集

PDG

大师语录

由释迦的一拈花，迦叶的微笑开始，把释迦过去所有说法传心庄严肃穆的压力，一扫而空。犹如使人行遍千山万水，去找一个归宿，经历苍茫无涯的途程，最后到了“山重水复疑无路”之处，忽然冲破一层薄如轻纱的迷雾，眼前一片平坦，草长莺飞，鸟啼花笑，无限生机，都来心头眼底，此时找到了身心性命生命真实面目，别有会心，付之嫣然一笑。正如玄奘大师所说的“如人饮水，冷暖自知”的滋味，迥非局外人可得想象而知，这真是涅槃妙心、教外别传的微妙法门，绝非意识思议可及。到了中国以后，从达摩的直指人心，见性成佛，只在片言指示之下，便使二祖慧可得到安心法门之后，经百余年间，五而到六祖慧能，开展盛唐禅宗的规模，此后排宗的教法，如马祖道一禅师等人以次，大如释迦拈花，迦叶微笑的作略；或扬眉瞬目，或一棒一喝，或竖一指，或吹布毛，或见桃花而悟道，或闻钟声而彻悟，大多都在平常日用之间，最平实的生活机趣里面，而彻悟到最奇特幽玄的妙谛，所谓言下顿悟，所谓明心见性、立地成佛的法门，就如此简便而已。

——南怀瑾《禅宗与道家》

不得不认的真

南怀瑾先生讲《金刚经》时说，佛说法是真实的，不说假话，说的是老实话，实实在在，是什么样子就说什么样子。实语、真语，都容易了解，但什么是如语呢？不可说不可说，闭口不言，其声如雷，这个就是如语。如者如同实相般若，生命的本来毕竟清净，清净到无言语可说，就是如语，所以佛是如语者。不诳语，是不打诳语，不异语是没有说过两样的话。

认真是我们对生活、对人生的一种态度，一个懂得事事都认真的人一定是一个热爱生活且懂得生活的人，他也许会是一个平凡的人，但绝对不会是一个平庸的人，他的生命将因为他的认真而变得充实。他的人生没有虚度年华，而且在认真对待每一件事情中富有了巨大的意义。

过去有一位年轻和尚，一心求道，希望有日成佛。但是，多年苦修参禅，似乎没有进步。

有一天，他打听到深山中有一破旧古寺，住持某老和尚修炼圆通，是得道高僧。于是，年轻和尚打点行装，跋山涉水，千辛万苦来到老和尚面前。两人打起了机锋。

年轻和尚：请问老和尚，你得道之前，做什么？

老和尚：砍柴、担水、做饭。

年轻和尚：那得道之后，又做什么？

老和尚：还是砍柴、担水、做饭。

年轻和尚于是哂笑：那何谓得道？

老和尚：我得道之前，砍柴时惦念着挑水，挑水时惦念着做饭，做饭时又想着砍柴；得道之后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭。这就是得道。

老和尚的一句得道即砍柴即砍柴、担水即担水、做饭即做饭道破了禅机。的确，认认真真地去干好手中的每一件事情便是得道。认真对于我们每一个平凡的人来说都是一种生活姿态，一种对生命历程完完全全地负起责任来的生活姿态，一种对生命的每一瞬间注入所有激情的生活姿态。

人生只有一次，而且时光短暂易失，没有比这仅有一次的人生更加值得我们去认真对待的了。不管我们的人生发生什么样的事情，遇到什么样的人，我们都应该认认真真地对待我们生命中的每一分、每一秒。我们为什么不能做到更好呢？结果也许是重要的，但与过程相比则算不上什么，人生原来也只是一个过程而已，因此，不管结果如何，我们都应该认真地对待每一件事情，力求将其做到最好。

是的，也许“认真”无法保证获得丰收。认真是行而下层面的行为，它收获的往往是行而上层面的满足，它使人生的原生态得以展示，亦使人生的丰富性得以体现。

荷兰思想家斯宾诺莎一生贫苦潦倒，以打磨眼镜片维持生活。白天，他在昏暗狭小的作坊里一丝不苟地淬炼、打磨、装配，每个程序都精益求精，劳动情状几乎比夜晚在灯下写哲学著作还要虔诚。在他生活的城市里，没有人意识到斯宾诺莎将会成为影响人类精神领域的大思想家，却都知道他是手艺精湛的工匠。艰辛的劳动使斯宾诺莎双目失明，英年早逝。但若没有认真打制眼镜片的劳动姿态，也就不可能有在思考和写作中燃烧自我的精神境界。前者为后者奠定了寻求永恒价值的根基，后者是前者在另一种劳动形态上的升华。在为世人寻求光明这个意义上，斯宾诺莎打制的每一副镜片与写下的每一页手稿都具有同等的价值。

通过“认真”这扇发掘人类高贵性的窗口，我们的心房将洒满黄金

般的阳光，所有的沮丧与失望将被战胜。认真是我们用以观察和感觉宇宙的全部推力和压力的方法，它在最细微的缝隙中发挥作用，但它展开了宽广的前景，以认真的姿态生活的人，也正脚踏实地地走在通向真理的道路上。

是日已过，命则随减。

如少水鱼，斯有何乐。

——《法句经卷上·无常品》

寻回失落已久的灵性

雪窦禅师曾写过这样一首诗：

一兔横身当古路。

苍鹰一见便生擒。

可怜猎犬无灵性。

只向枯桩境里寻。

一只兔子横躺在一条路上，打猎的时候，老鹰在空中一看，大路中间躺着一只兔子，这个老鹰冲下来就把兔子叼走了。可怜猎犬无灵性，打猎的时候，那个猎狗靠鼻子闻，跑过来闻了半天，到处找兔子。只向枯桩境里寻，只好向枯树根的空洞里拼命找。

南怀瑾说，雪窦禅师是禅宗的大师，骂世上这一班学禅宗的人，参公案啊，参话头啊，都像这个猎犬一样，只向枯桩境里寻。如果是大智慧的人，会像那个老鹰一样，空中一亮，就把兔子叼上去了，这个境界就空了。猎狗拼命跑，转啊转啊，跑啊跑啊，就在那里找这个境界，找一个空！

因此，一个学禅的人，一定不要误入歧途，钻故纸堆，而应该充分调动自己的灵性，让自己的生命在当下的生活中鲜活起来。

明朝有位名叫袁了凡的人，他在自己的家训中讲了自己亲身经历的往事。故事是这样的：

年轻的时候，袁了凡曾经遇到一个算命很准的人，算他未来的事情一一应验。于是袁了凡就有了一种“顺天应命”的人生态度，认为一切都是注定的，不需要刻意追求。

有一年，他去拜访一位名叫云谷的禅师。云谷禅师对他说，命运是可以改变的，修养内心，增进品德，就可以改变命运，并引经典作为证明。

袁了凡告诉禅师，按算命的说法，他自己考不上进士，而且没有儿子。

云谷禅师问：“你自己想想，你能考上进士吗？应该有儿子吗？”

袁了凡想了很久，说“不应该”，并承认他自己性格上有很多缺点，性格急躁，心胸不开阔，不能容人。有时还仗着聪明来压别人，任性，说话不注意，以及太喜欢干净，脾气不好，冷漠，说话多，喜欢喝酒，喜欢彻夜常玩，不保养身体等。他认为这都说明自己德行不够，所以不应该有福气。

云谷禅师先肯定了袁了凡的说法，随后说：“你今天既然已经知道自己的错误，就可以改正……务必要积德，务必要宽容，务必要有爱心，务必要爱惜身体。从前的种种，就像昨天的你已经死了。以后的一切，就像你是今天刚出生的（和过去一刀两断），这就是你精神生命的再生……”

袁了凡相信云谷禅师的话，诚恳地接受了他的教导。在佛前进行了忏悔，并且表露心愿，发誓要做三千件善事，以报答天地祖宗。云谷禅师给他一个“功过格”，让他每天记录自己做过的事情。做了善事就记录上去，加一个数；做了坏事就减一个数。他说：“提高自己的修养，促使命运的转变。什么叫‘修养’？就是有什么缺点都要想办法消除。能做到这一点，就达到了‘先天的境界’，这是真实的学问啊。”

从那天起，袁了凡每天都提醒着自己。感觉生活和过去不同了，过去是放任自己，而现在是时时警觉。就是自己一个人的时候，也不敢做不好的事情，害怕得罪天地。遇到别人恨他、诋毁他的时候，也能有度量宽容了。

他做了一本空表格，起名叫“治心编”。每天做的事情，大大小小

都有记录，看自己做的善事有多少。后来，他的性格大大改善，而命运也越来越好。

通过改正错误、不掺杂念地行善积德、修身养性，袁了凡成功地改变了自己的命运。若他没有经过云谷禅师的点化，就此相信算命者的话不积极改变，他的人生可能就不会有任何改变。

一个遗失了生命的灵性的人，是无药可救的人，因此，修禅从某种意义上说就是要找一个人作为人时所需要的灵性。

朱慈目居士对佛光禅师说：“禅师！我念佛拜佛已经20多年了，最近在持佛号时，好像不太一样。”

佛光禅师问：“有什么不一样呢？”朱慈目说：“我过去在持佛号时，心中一直有佛性，就算口中不念，而心中仍然觉得佛声绵绵不绝，就是不想持，但那声音仍像泉源会自动流露出来。”

佛光禅师说：“这其实很好啊，表示你学禅已经到了找到自我真心的境界了啊。”朱慈目说：“谢谢禅师的赞叹，但我现在不行了，我现在很苦恼，因为我的真心不见了。”

佛光禅师疑惑地问：“真心怎么会不见呢？”

朱慈目说：“因为我与佛相应的心没有了，心中佛声绵绵不断的静念没有了，再也找不回来了。禅师，我为此很苦恼，请您告诉我，我到哪里去找我的真心呢？”

佛光禅师启示：“寻找你的真心，你应该知道，真心并不在任何地方，你的真心就在你自己的身中。”

朱慈目说：“我为什么不知道呢？”佛光禅师说：“因为你一念不觉和妄心打交道，真心就离你而去了。”朱慈目听后，豁然开朗。

真心没有了，这就好比说失落了自己，找不到自家的家门。人为什么会有各种各样的迷惑呢？原因就在于虚妄遮蔽了真心。

南怀瑾说，每一位佛都在放光，何以众生看不见呢？因为被自己的业力盖住了，所以看不见佛光。等你定慧到了，只要一定，自身光明随

时都可以跟佛的光明相接。你们打起坐来，不管开眼也好，闭眼也好，黑漆一团，对不对？一团乌烟瘴气，这就证明地狱在你面前。因为你内心污染得厉害，自己的光明被遮盖住了，佛光想灌都灌不进来。念佛念了半天，又没有愿力，只有一肚子的怨，怎么能见到光明呢？

因此，一个人一定不要被社会污染得太严重了，保持内心的纯洁，保持自我的灵性，就能获得一个幸福的人生。

人生到处知何似，恰似飞鸿踏雪泥。

泥上偶然留指爪，鸿飞哪复计东西？

——宋·苏东坡

像孩子一样清净快乐

南怀瑾先生认为，清净无为。心中既无烦恼也无悲，无得也无失，没有光荣也没有侮辱，正反两种都没有，永远是非常平静的，这个是所谓上界的福报——清福。

南怀瑾说，清福每个人都有，我们每一个人都有清闲的时候，可是一天到晚无事，闲在家里，有些人却闲不住！自己会掉眼泪，好像被社会上的人忘掉了，又怕被人家看不起！没有一个人递一张名片来看我，都没有人发个请帖来，也没有人打个电话问候！于是自己觉得好悲哀啊……他有清福不会享！学佛的人要先能明了这一点。

世界上一切人的心理佛都知道。一切人都把不实在的东西当成实在，真的清净来了，他也不会去享受。学佛证到了空性，自性的清净无为，大智慧的成就，才算是真福报。真福报那么难求吗？非常容易！可是人到了有这个福报的时候，反而不要了，都是自找烦恼。

赵州和尚问新来的僧人：“你来过这里吗？”僧人答：“来过！”赵州和尚便对他说：“吃茶去！”又问另一个僧人：“你来过这里吗？”僧人答：“没有。”赵州和尚也对他说：“吃茶去！”在一旁的院主奇怪地问：“怎么来过的叫他去吃茶，没有来过的也叫他去吃茶呢？”赵州和尚就叫：“院主！”院主答应了一声。赵州和尚就对他说：“走，吃茶去！”

不要想太多，人生如果能够达到佛的境界，就是无可无不可的快乐无忧的境界了，“吃茶去”多么亲切自然。

唐朝时，有一位懒瓚禅师隐居在湖南南岳衡山的一个山洞中，他曾写下一首诗，表达他的心境：

世事悠悠，不如山岳，卧藤萝下，块石枕头。

不朝天子，岂羨王侯？生死无虑，更复何忧？

这首诗传到唐德宗的耳中，德宗心想，这首诗写得如此洒脱，作者一定也是一位洒脱飘逸的人物吧？应该见一见！于是就派大臣去迎请禅师。

大臣拿着圣旨东寻西问，总算找到了禅师所住的岩洞，正好瞧见禅师在洞中生火做饭。大臣便在洞口大声呼叫道：“圣旨到，赶快下跪接旨！”洞中的懒瓚禅师，却装聋作哑地毫不理睬。

大臣探头一瞧，只见禅师以牛粪生火，炉上烧的是地瓜，火愈烧愈炽，整个洞中烟雾弥漫，熏得禅师鼻涕纵横，眼泪直流，大臣忍不住说：“和尚，看你脏的！你的鼻涕流下来了，赶紧擦一擦吧！”

懒瓚禅师头也不回地答道：“我才没工夫为俗人擦鼻涕呢！”

懒瓚禅师边说边夹起烫手的地瓜往嘴里送，并连声赞道：“好吃，好吃！”

大臣凑近一看，惊得目瞪口呆，懒瓚禅师吃的东西哪是地瓜呀，分明是像地瓜一样的石头！懒瓚禅师顺手拿了两块递给大臣，并说：“请趁热吃吧！世界都是由心生的，所有东西都来源于知识。贫富贵贱，生熟软硬，你在心里把它看做一样不就行了吗？”

大臣看不惯禅师这些奇异的举动，也听不懂那些深奥的佛法，不敢回答，只好赶回朝廷，添油加醋地把禅师的古怪和肮脏禀告皇帝。德宗听后并不生气，反而赞叹地说道：“我们国内能有这样的禅师，真是我们大家的福气啊！”

快乐无忧是因为物质条件的丰厚吗？显然不是，一个人的心中充满了快乐，那么忧愁、痛苦就永远不会在他的身上发生。快乐只是一种感觉而已。向孩子学习吧！他们何等清静快乐，他们眼里有天堂。

一年春尽一年春，野草山花几度新。

天晓不因钟鼓动，月明非为夜行为。

——宋·云盖智本禅师

春天来了，万物复苏，生机勃勃。一年春尽一年春，野草山花几度新。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。

春天来了，万物复苏，生机勃勃。一年春尽一年春，野草山花几度新。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。

春天来了，万物复苏，生机勃勃。一年春尽一年春，野草山花几度新。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。

春天来了，万物复苏，生机勃勃。一年春尽一年春，野草山花几度新。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。

春天来了，万物复苏，生机勃勃。一年春尽一年春，野草山花几度新。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。

春天来了，万物复苏，生机勃勃。一年春尽一年春，野草山花几度新。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。春天是希望的季节，是奋斗的季节，是收获的季节。春天是播种的季节，是耕耘的季节，是收获的季节。

最宝贵的天真野趣

在世人的眼中，禅的境界是很高的境界，可望而不可即，很玄妙。其实，古往今来的禅师反复强调，禅的境界就在人间，在每个人的身上。一个人，只要能够保持自己的本色，发挥自己的天然个性，就是禅的境界。

南怀瑾说，作诗、弄文，固然无关禅道，但如果从性上自然流露，也正与弹指之事相同，何妨起用。能文的便文，能武的便武，各守本分也。禅的趣味，就在日常一粥一饭之中。

唐代时，有参学禅法的僧人不远千里，来到河北赵州观音院（今柏林禅寺）。早饭后，他来到赵州禅师身前，向他请教：“禅师，我刚刚开始寺院生活，请您指导我什么是禅？”

赵州问：“你吃粥了吗？”

僧人答：“吃粥了。”

赵州说：“那就洗钵去吧！”

在赵州禅师话语之中，这位僧人有所醒悟。

赵州的“洗钵去”，指示参禅者要用心体会禅法的奥妙之处，必须不离日常生活。这些日常的喝茶吃饭，与禅宗的精神是相通的。法眼文益禅师上堂说法，给大家讲了一个故事：

从前有一个老头和一个小孩生活在一起，奇怪的是，这个老头从来不教孩子各种礼仪和做人的道理，只是让他自然而然健康地成长。

有一天，一个云游四方的僧人，在老头的家中借宿，见孩子什么也不懂，于是教了他很多礼仪。

孩子很聪明，很快就学会了。晚上，孩子见老者从外面回来，于是恭敬地走上前去问安。老者十分惊讶，就问孩子：“是谁教给你的这些东西？”

素不面然出

孩子如实回答：“是今天来的那个和尚教我的。”

老者马上找到和尚，责备说：“和尚你四处云游，修的是什么心性啊？这孩子被我捡来养了两三年，幸好保持了他一片天然可爱的本心，谁知道一下子就被你破坏了！拿起你的行李快出去吧，我家不欢迎你！”

当时已经是傍晚了，还下着小雨，但是生气的老者还是将和尚赶走了。

是啊，小孩秉持天然个性成长，和尚却用俗礼污染，和尚不冤。

有人请教大龙禅师：“有形的东西一定会消失，世上有永恒不变的真理吗？”大龙禅师回答：“山花开似锦，涧水湛如蓝。”多么美妙的一幅山水画啊！“山花开似锦”即山上开的花呀，美得像锦缎似的，转眼即会凋谢，但仍不停地奔放绽开。“涧水湛如蓝”即溪流深处的水呀，映衬着蓝天的景色，溪面却静止不变，没有丝毫的背离。

这一对句，隐喻着世界本身就是美的生命的意义在于生的过程。在我们这个物质世界，有一个时间之箭，任何东西都受它的强烈影响。花开的本身，注定要凋落，山花却不因要凋谢，而不蓬勃开放；清清的涧水不因其流动，而不映衬蓝天。时间之箭是单向的，我们这些有生命之物，都要把握住现在，今朝。

守住自己的天然野趣，让自己的个性在岁月中自然流露，无论为文、为诗、为画，都是一种天然情趣，都会有一种生命独特的美丽。

流水下山非有意，片云归洞本无心。

人生若得如云水，铁树开花遍界春。

——宋·止庵守净

出淤泥而不染

南怀瑾说，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，不可得的也不可得，是名不可得，不可得就是不可得！所以真正的佛法最现实，只有现在，现实，现在心不可得，心安理得，此心清净得很，这就是佛法。

司马禅师想要选一个人到大汾山去当住持。他下令敲钟集合全寺僧人，然后宣布说：“你们中间谁能当着大家的面出色地回答我一句话，我就让他去大汾山当住持。这里的每一个人都有机会，但是要看你们的本事了。”

司马禅师拿起一个净瓶，说道：“这个不是净瓶，是什么？有谁能回答？”

众僧抓耳挠腮，面面相觑，分明是净瓶，却不能称作净瓶，那称作什么呢？华林和尚也在那里不知所措。

这时候，来了一个蓬头垢面的和尚，他说：“让我来试试！”众人一看，原来是寺内专干劳役的杂务僧，都哈哈大笑起来，说道：“烧火做饭的，居然也想试试！”

司马禅师问道：“你叫什么？”和尚沉静地答道：“灵佑。”于是灵佑和尚就走上前去，从禅师手中接过净瓶，放在地上，然后一脚把它踢出了院墙，转身就退了回去。

司马和尚惊喜地叫起来：“这正是大汾山的住持啊！”

既然不是净瓶，那就一脚踢翻好了，何必多说？众僧目睹了灵佑深

得禅机，个个心服口服。后来灵佑和尚便去大潞山当了住持，创立了中国禅宗五大宗派之一的沩仰宗。灵慧的灵佑和尚独具禅眼，他直来直去，在布满佛气的寺院里，像一朵淤泥中的白莲花。

心地清静，不着一物，故能以伙夫身份开创中国禅的沩仰宗。他本无意去争夺这个住持位置，他有的是一颗璞玉一般的心。

禅宗六祖慧能说：“若能钻木出火，淤泥定生红莲。”

“一个人无欲则刚”这一警句可以作为我们立身处世的指南。是的，人若无欲品自高，就是说，人若没有私欲，品格自然高峻清洁、不染尘泥。

是的，一个人做到无欲的时候，就放弃了心中的杂念，就是清空了心灵里面的世俗生活积存下来的枯枝败叶。清空了心灵，才能最大限度地获得生命的自由和独立。

清空了心灵，才能收获未来的光荣与辉煌；清空了心灵，才能有让生命一次次远行的条件。人格的伟大之处就在于：它能超出欲望的需求而追求品德的完善。

无数的事实证明，凡追求人格高尚者都信仰“人到无求品自高”。因此，能够遵循人格的要求，有所为，有所不为，能够“不降其志，不辱其身”。

万事无如退步休，本来无证亦无修。

明窗高挂菩提月，净莲深栽浊世中。

——宋·慈受怀深

花和尚的真性情

在讲《金刚经》时，南怀瑾先生讲述了这样一则故事：

有两个禅师是师兄弟，都是开悟了的人，一起行脚。从前的出家人肩上背着一根木棍子，上面有一个铁打的方方的东西，叫做铲子。

和尚们背着这个方便铲上路，第一准备随时种植生产，带一块洋芋，有泥巴的地方，把洋芋切四块埋下去，不久洋芋长出来，可以用来做饭，不用化缘了。第二个用处是，在路上看到死了的东西就把它埋掉。这对师兄弟在路上忽然看到一个死人，一个“阿弥陀佛，阿弥陀佛”，就挖土把他埋掉了；一个却扬长而去，看都不看。

有人去问他们的师父：“你两个徒弟都开悟了的，我在路上看到他们，两个人的表现是两样，究竟哪个对呢？”师父说：“埋他的是慈悲，不埋的是解脱。”因为人死了最后都是变泥巴的，摆在上面变泥巴，摆在下面变泥巴，都是一样，所以说，埋的是慈悲，不埋的是解脱。

埋或者不埋，都是一种个性天然的体现，在这里体现了一种真性情的存在，所以，禅师才说他们都开悟了。这种真性情正是禅宗的精神核心。

禅机妙意其实植根于每个人的心中，只是我们自己平时没有觉察到而已。每个修禅有所成就的人，总是会显现自己的天然个性，这种个性，无为无不为，无可无不可，自在天然。

鲁智深，人称花和尚，小说《水浒传》中的重要人物，梁山一百单八将之一。姓鲁名达，出家后法名智深。

鲁达本在渭州小种经略相公手下当差，任经略府提辖。为救弱女子金翠莲，他三拳打死镇关西，被官府追捕。逃亡途中，经赵员外介绍，鲁达到五台山文殊院落发为僧，智真长老说偈赐名曰：“灵光一点，价值千金。佛法广大，赐名智深。”鲁智深在寺中难守佛门清规，大闹五台山，智真长老只得让他去投东京汴梁大相国寺，临别时赠四句偈言：“遇林而起，遇山而富。遇水而兴，遇江而止。”

鲁智深在相国寺看守菜园，收服众泼皮，倒拔垂杨柳，偶遇林冲，结为兄弟。林冲落难，刺配沧州，鲁智深一路暗中保护。在野猪林里，解差董超、薛霸欲害林冲，鲁智深及时出手，救了林冲一命，此后一直护送至沧州70里外。鲁智深因而为高俅所迫，再次逃走在江湖上，后与杨志等一起打下青州二龙山宝珠寺，就此落草。武松做了行者后，也来入伙。

呼延灼连环马为徐宁所破，投奔青州知府慕容彦达，惹出事端，于是有二龙山、桃花山、白虎山三山聚义，攻打青州。宋江引梁山泊好汉下山增援，成功后众人同上梁山，鲁智深方与林冲重聚。

梁山一百单八将聚齐后，排定座次，鲁智深为天孤星，位列十三，在战斗序列中为步军头领之首。不久，宋江在《满江红》词中流露出招安之意，武松、李逵不快。鲁智深说：“只今满朝文武，俱是奸邪，蒙蔽圣聪。就比俺的直裰，染做皂了，洗杀怎得干净！招安不济事！便拜辞了，明日一个个各去寻趁罢。”

宋江等受招安后，鲁智深陪同宋江，重上五台山，参礼智真长老。师父说：“徒弟一去数年，杀人放火不易！”临别时再赠四句偈言：“逢夏而擒，遇腊而执。听潮而圆，见信而寂。”

后来，宋江征方腊，大战乌龙岭。鲁智深追杀夏侯成，却迷路入深山，得一僧指点，从缘缠井中解脱，生擒方腊。宋江大喜，劝鲁智深还俗为官，荫子封妻，光宗耀祖。鲁智深说：“洒家心已成灰，不愿为官，只图寻个净了去处，安身立命足矣。”宋江又劝他住持名山，光显宗风，报答父母，鲁智深说：“都不要！要多也无用。只得个囹圄尸首，便是

强了。”宋江等凯旋，夜宿杭州六和寺。鲁智深听得钱塘江潮信，终于顿悟，于是沐浴更衣，圆寂涅槃，留颂曰：“平生不修善果，只爱杀人放火。忽地顿开金绳，这里扯断玉锁。咦！钱塘江上潮信来，今日方知我是我。”

鲁智深的光明磊落是人所共知的，人们喜爱这个人物也是因为他真性情，敢作敢为，直来直去，他最终能够成佛，也是一种必然。

真性情就是真正的大喜大悲，是活泼长存的生命。

其实，如果你遍览禅宗典籍，看到千千万万的禅师的生命是那样的活泼、自在、返璞归真、灵气盎然，不正体现一种洒脱自然的真性情吗？因此，禅宗所修的，最终也就是这种生命中活泼的自在了。

返本还源便到家，亦无玄妙可称夸。

湛然一片真如性，迷失皆因一念差。

——明·浮峰普恩

沉默是金，尽在不言中

南怀瑾先生说，释迦牟尼佛在灵山法会上拈花微笑，什么也没说，只有迦叶笑了。佛祖就是拿一枝花那么看一下，到底是什么意思？真正的佛法，佛不用一句话一个字说完了，真是此时无声胜有声。这正表示说法者无法可说，没有一个固定的形态来表达。真正的佛法到了最后是不可说的，是不可思议的。

沉默是金，此时无声胜有声。

沉默是金，真正的智慧是超越头脑上的聪明的，它也不在语言文字的载体中。

洞山禅师走到水潭的时候，看到一个职僧对大家说法，他不引经据典，只听他自言自语道：

“也大奇！也大奇！佛界，道界，不思議！”

洞山禅师听后，走上前便问道：

“我不问佛界和道界，只问刚才在这里说佛界、道界的是什么人。”

那位说法的人，是本寺一位很重要的职事，是一位首座大师，人们叫他初首座。

初首座听后，默然不语。

可是洞山禅师不饶过他，一直追问道：

“为什么不快说呢？”

初首座不甘示弱地答：

“快了就无所得。”

洞山不以为然，反驳道：

“你说都没说，还谈什么快了就无所得？”

初首座又默然。中言不言，金鼓爆。

洞山禅师这才觉得遇到了对手，因此就温和说道：

“佛和道都只是名词而已，我问你的，你为什么不一引证教义来说呢？”

初首座好像遇到了机会，迫不及待地问道：

“教义是怎么说的？”

洞山禅师拍掌大笑回答道：“得意忘言！”

好一句“得意忘言”，真正的奥妙是只可意会不可言传的。

灵树院有一年夏天，五代时的后汉刘王坚持礼请云门禅师及其寺内大众全体到王宫内过夏。

诸位法师在宫内接受宫女们礼敬问法，莺莺燕燕，热闹非凡。尤其刘王虔诚重法，故禅修讲座，无日无之。寺中耆宿也都乐于向宫女和太监们说法。但唯有云门禅师一人却在一旁默默坐禅，致使宫女们不敢亲近请示。

有一位值殿的官员，经常看到这种情形，就向云门禅师请示法要，云门禅师总是一默，值殿官员不但不以为忤，反而更加尊敬，就在碧玉殿前贴一首诗道：“大智修行始是禅，禅门宜默不宜喧，万般巧说争如实，输却禅门总不言。”

禅门高僧，一向如闲云野鹤，或居山林，或住水边，三衣一具，随缘任运，即使法缘殊胜，王宫侯第，亦不为利诱，不为权动。如云门禅师者，“一默一声雷”，虽不言语，实则有如雷轰顶之开示，吾人如在沉默时体会出千言万语，就可以说已参透到一点禅的消息了。

丹麦伟大的存在主义哲学家克尔恺郭尔曾经说过：“当我第一次进入教堂时，我会说，我总是说，抱怨，祈祷，但渐渐地感到很傻，我一

直对他说，而我一直没有给予任何机会、任何时机让他对我说。最好就是去听，当你在神面前时，最好是听。”

只要静默和倾听，你就能听到宇宙深处的秘音。

在一些日本的禅院中，有一个旧的传统，那就是一个流浪的和尚与一个当地的和尚要辩论有关佛教的问题，如果他赢了，那么他就能住下过夜，如果输了，他就不得不继续流浪。

在日本的北方，有兄弟俩掌管着这样的一座寺院。哥哥非常有学问，而弟弟比较笨，并且只有一只眼睛。

一天晚上，一个流浪的和尚来请求住宿，哥哥学习了很久，感到非常累，所以他吩咐他的弟弟去辩论，哥哥说：“要在沉默中进行对话。”

过了一小会儿，那个流浪者来见哥哥，并且说：“你弟弟真是个厉害的家伙，他非常机智地赢了这场辩论，所以我要走了，晚安。”

“在你走之前，”哥哥说，“请告诉我这场对话。”

“好，”流浪者说，“首先我伸出一个手指代表佛陀，接着，你的弟弟伸出两个手指，表示佛陀和他的教导；为此我伸出三个手指，代表佛陀、他的教导和他的门徒；接着，你聪明的弟弟在我面前挥动着他紧握的拳头，表示那三个都是来自一个整体的领悟。”随后，流浪者走了。

过了一会儿，弟弟面带痛苦地跑了进来。

“我知道你赢了那场辩论。”哥哥说。

“没什么赢的，”弟弟说，“那个流浪者是个非常粗鲁无礼的人。”

“噢？”哥哥说，“告诉我那场辩论的主题。”

“嗨，”弟弟说，“当他看见我时，他伸出一个手指头侮辱我只有一只眼睛，但他是一个新来的人，我想还是礼貌些，所以我伸出两个手指，祝贺他有两只眼睛。这时，这个无礼的坏蛋伸出了三个手指，表示在我们中间只有三只眼睛，所以我气疯了，用拳头打了他的鼻子，所以他走了。”

哥哥笑了。

哥哥笑得多美妙，此时只有一笑方了。会心会意，禅意如盛开的花朵。

一次，怀海禅师上堂说：

灵光独耀，迥脱根尘。体露真常，不拘文字。

心性不染，本身圆成。但离妄缘，即如如佛。

灵光独自闪耀，就可以脱离尘世的牵累。所以只要远离虚妄尘缘，就可以觉悟。本性显露，真理永恒，无须拘泥于语言文字。心性清净，没有污染，本来就已圆满完成，

鼠摇岑寂声随起，鹤矫荒寒影对翻。

当此不知谁主客，道人忘我我忘言。

——宋·王安石

“鼠摇岑寂声随起，鹤矫荒寒影对翻。”这两句诗，写的是深夜的寂静。老鼠在深夜里活动，发出窸窣的声音，打破了夜的寂静。鹤在荒寒的环境中，影子随着它的动作而翻动。这两句诗，通过描写自然界的动静，来表现一种超脱尘世的境界。

“当此不知谁主客，道人忘我我忘言。”这两句诗，写的是道人的一种境界。道人已经超越了主客的对立，达到了忘我的境界。在这种境界中，道人已经忘记了自我，也忘记了语言。这种境界，是一种真正的解脱和自由。

——王安石

——王安石

后 记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧。其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀、帮助及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、柳絮恒、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、赵广娜、徐春艳、王非庶、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、何瑞欣、杜莉萍、李卫平、李敏、梁素娟、许庆元、姚迪雷、毛定娟、尹娜、王巧、杨婧、王娟娟、张艳芬、许长荣、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、罗华杰、武敬敏、甘艳河、阎妍妍、杨英、罗婷婷、李良婷、上官紫薇、杨艳利、于海英、曹慧利、肖冬梅、张乃奎。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬，但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系。敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

由于编写和出版时间仓促以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正。

当下无贪便是禅 当下无嗔便是禅
当下无痴便是禅 当下无疑便是禅

禅不是释放，禅不是能量，禅不是冲动；禅只是无奇，禅只是看破，禅只是放下。

南怀瑾先生指出，在自然天地之间，禅机妙意无处不在。一粒沙尘中包涵一方世界，一朵野
花中蕴藏一个天堂。无论行云流水，无论永恒宇宙，禅无处不在，获得禅心的唯一妙境，唯
有“平常”二字。

上架建议 ① 社科励志

ISBN 978-7-80112-819-5



9 787801 128195 >

定价：28.00元