

听

南怀瑾

讲

禅

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？佛法说有前生，你见过？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？因为有我，你又是什么东西？肉体？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，**大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。**

——南怀瑾《金刚经说什么》

中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

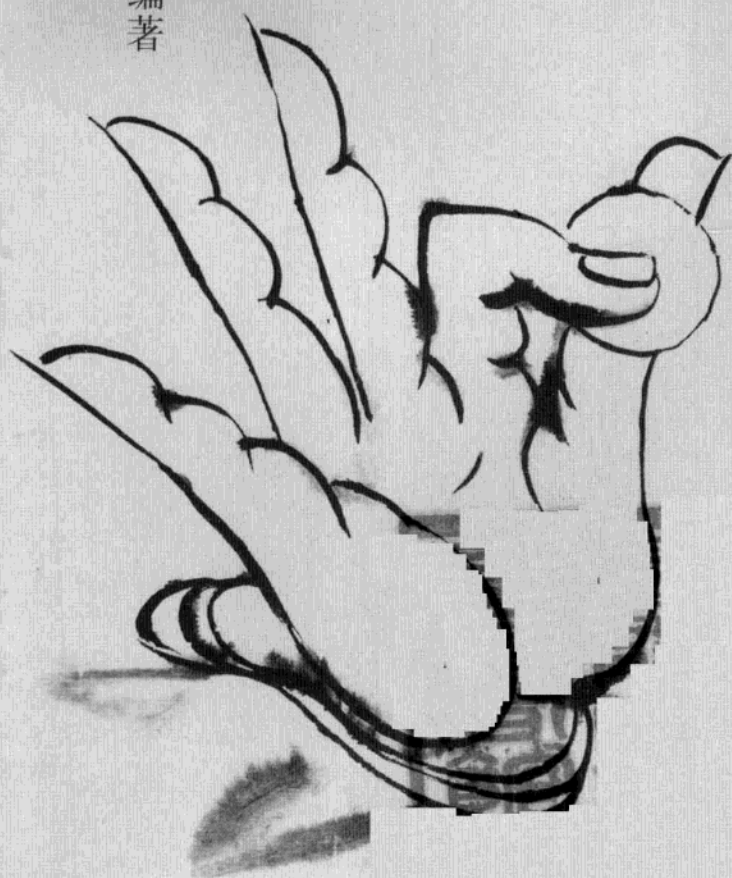


新加坡
PDF

郭林生 〇 编著

南怀瑾讲禅

郭林生○编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

听南怀瑾讲禅 / 郭林生编著.

—北京: 中央编译出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80211-716-7

I. 听… II. 郭… III. 禅宗—研究 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115244 号

听南怀瑾讲禅

出版人: 和 龑

责任编辑: 金丽芳 董 巍

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509236 (010) 66509360 (010) 66509366 (编辑部)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京印刷一厂

开 本: 787 × 960 毫米 1/16

字 数: 171 千字

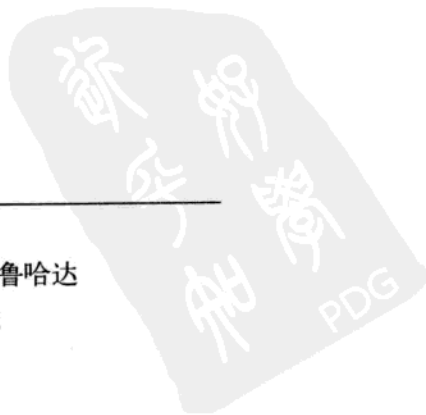
印 张: 13

版 次: 2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618





前言

禅从何而来？

一天，在灵山会上，大梵天王以金色波罗花献佛，并请佛说法。可是，释迦牟尼如来佛祖一言不发，只是用手指拈波罗花遍示大众，从容不迫，意态安详。当时，会中所有的人和神都不能领会佛祖的意思，唯有佛的大弟子——摩诃迦叶尊者妙悟其意，破颜为笑。于是，释迦牟尼将花交给迦叶，嘱告他说：吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传之旨，以心印心之法传给你。

这就是禅的来历。它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。

禅是什么？

有人静夜冥思，有人淡然说笑，有人沐浴更衣始读禅典，有人酒肉穿肠大谈佛祖，你说是一枝花，我说是狗屎橛， he说是东来西去空茫茫。

禅不可说，说不得，蓦然回首，却又是清清楚楚，尽在眼前。

禅是洞悉生命及世界的真理；禅是摆脱一切束缚的心；禅便是佛，是通向觉悟的必由之路，禅便是法，是指出众生解脱奔向自由的路标。

禅不是释放，禅不是能量，禅不是冲动。禅只是看破，禅只是放下。

当下无贪便是禅；当下无嗔便是禅；当下无痴便是禅。平静了当下便是禅。

禅不属于宗教，但又属于宗教；禅不属于哲学，但又属于哲学；它什么都不是，但又什么都是。

禅无取舍，禅无造作，禅便是禅。

禅便是心，心便是佛，佛便是当下。

禅，并不是什么神秘的东西，也非某种超自然的经验或能力，它就



在我们当下，穿衣吃饭是道，担柴运水是道。当一个人能够透过事物表象而彻了其本然时，那就是禅的境界，将它对境起用，那就是不可思议的妙智慧。禅不等于禅坐，坐乃身而禅在心。禅也不是禅宗的专利品，它是佛法般若智慧的总称。禅宗以心为宗，故称宗门，然教下诸门岂不以心为宗？故八万四千法门皆不离禅，世法佛法皆在禅中。

心中有静，在红尘浊世，随时随地皆可参禅。参禅是剑刃上行，冰凌上走，一有依恋，就难得透脱，非得云山海月尽皆抛却，否则即无“随缘做主，即事而真”的可能。

禅是生命之路，是智慧之本。禅在无言中开始，又在无为中完成。禅的本质是于绝望中寻找希望，在斗争中获得智慧。求取智慧不是爬山，不是你爬得越高看到得越多；获取智慧好比跳墙，在没有跳过去之前，里边的东西你永远也看不到，哪怕你听别人说得再多，你还是一无所知，除非有一天你突然跳过墙去。

进入禅境，你不必追求宁静和清净，也不必厌恶烦恼与杂秽。虽生活在现实的环境之中，任何环境，对你而言，无处不是清净的佛土，未悟的人看你，你是平常的人，你看平常的人，则无一不与诸佛相同。你自觉你的自性与诸佛的自性一样，佛的自性普遍于时空，所以你会不期而然地运用你的智能和财力，普施于一切处、一切时的一切众生。

禅宗作为佛教中最重要的一支流派，是中国传统文化中独具魅力和神韵的一道风景，它独具魅力，广纳众生。在当今社会，在中国人面对人生藩篱时，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。

正如黄檗希运禅师诗云：“心入大海无边际，广植净莲养身心。自有一双无事手，为作世间慈悲人。”一代大师南怀瑾，因其实地修为，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，是浮华尘世中的旷世贤师，站在生命本身及国学的尖端，发别家所未发，讲别家所未讲，生动幽默，通俗易懂，将禅理转化为满天花雨，洒向红尘众生。禅海深广，而南先生却可以带我们驾鲸遨游。

笔者闻先生讲解，心有所悟，捕捉灵光，恣意成文。唯愿唤起众人皆有之般若智慧，激发本来之性灵光辉，于红尘浊世中，濯纓于禅海，获得一种风日洒然的快乐。这就是笔者最大的欣慰。



目 录

前 言	1
-----------	---

第一章 万缘放下自逍遥	1
-------------------	---

世事繁华皆如梦	2
---------------	---

无故寻愁觅恨	5
--------------	---

一切众生的“我执”	9
-----------------	---

何必太执著于“我”	11
-----------------	----

执著是一种妄念	14
---------------	----

放下得难，难得放下	17
-----------------	----

上岸何须回头	21
--------------	----

万缘放下自逍遥	24
---------------	----

放下一切，是开始处	27
-----------------	----

第二章 佛在平凡人世间	29
-------------------	----

平凡是佛	30
------------	----

一脸佛气绝非佛	32
---------------	----

一个真正伟大的人	34
----------------	----

神仙本是凡人做	36
---------------	----

心、佛、众生，三无差别	38
-------------------	----



佛在人间	42
------------	----

第三章 尘世浮云遮望眼 45

人世洪福和清福	46
---------------	----

智慧的众生颠倒	48
---------------	----

“财、名”是幸福障碍	51
------------------	----

享受真正的大福报	55
----------------	----

第四章 先学做人，再学做佛 57

功利主义的悲哀	58
---------------	----

“贪”为人生三毒之首	61
------------------	----

摆脱“嗔”的困扰	64
----------------	----

自我崇拜的“慢”	68
----------------	----

幸福的极致是流泪	71
----------------	----

愿心为第一动因	73
---------------	----

成佛的一句箴言	75
---------------	----

忍是磨砺生命的第一要务	77
-------------------	----

千古难能唯此呆	80
---------------	----

先学做人，再学做佛	83
-----------------	----

修禅：老老实实做事，规规矩矩做人	86
------------------------	----

第五章 生命的最高道德 89

避世并非学佛	90
--------------	----

入世出世平等	93
--------------	----

大悲心的深情	97
--------------	----



布施永远第一	100
生命的最高道德	102
救尽天下苍生，心中不留一念	106

第六章 修行从心开始 109

执著佛法是虚妄	110
世间一切皆是佛法	113
翠竹黄花皆般若	115
身心内外，随时有佛	117
打破一切“牛鬼蛇神”	120
佛只在你心中	123
修行从心开始	127

第七章 身体力行，实证见佛 129

起疑才能有悟	130
身体力行，实证见佛	132
无所住处生其心	135
不可执著任何心念、习气	138
抓住瞬间禅机	141
人世苦海自己蹉	144
刹那成佛	147

第八章 人生需要真正的信仰 149

原来佛法无多子	150
无心无我即是禅	152



悬崖撒手而后生	154
人生需要真正的信仰	157
大彻大悟，悟到“空无”	159

第九章 烦恼过处是清净 161

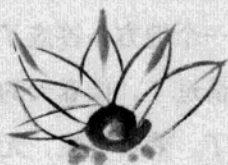
痛苦悲哀为心造	162
古今未来皆虚妄	165
人生没有圆满	167
随时随地，随遇而安	170
快乐无忧才是佛	174

第十章 当下即是佛境 177

当下即是佛境	178
找回遗忘的灵性	181
珍惜你的自性	184
摒弃杂念，一念不生	186
不可得中的大得	188
光明磊落真性情	190
各守本分，个性天然	193
后 记	195

第一章

万缘放下 自逍遥



但是，无我以后叫什么呢？注意啊！一般研究佛学的人，听到无我，下意识给它下一个注解，空的。佛没有这样说，他只说无我而已，这个空的是你加的。如果真能把凡夫境界有我的观念通通放弃了，所谓放下，放下放到无可放处，找到生命本来，勉强才可以叫那个是我们生命的真我，那就是佛境界。

——南怀瑾《金刚经说什么》



世事繁华皆如梦

在佛理看来，人世中一切事、一切物都在不断变幻，没有一刻停留。万物有生有灭，没有瞬间停留。对这种现象，佛教中有一个形象的名词——无常。

宋朝大诗人苏东坡曾写过这样两句诗：“人似秋鸿来有信，事如春梦了无痕。”南怀瑾先生认为这两句诗很好地说明了无常的现象，他对这两句诗的解释非常有趣，他说：人似秋鸿来有信，苏东坡要到乡下去喝酒，去年去了一个地方，答应了今年再来，果然来了。事如春梦了无痕，一切的事情过了，像春天的梦一样，人到了春天爱睡觉，睡多了就梦多，梦醒了，梦留不住，无痕迹。人生本来如大梦，一切事情过去就过去了，如江水东流，一去不回头。老年人常回忆，想当年我如何如何……那真是自寻烦恼，因为一切事不能回头，像春梦一样了无痕的。

若真正体会到事如春梦了无痕，那就不会生出这样那样的烦恼了，人生就不会陷入于网的怪圈不能自拔。

繁华似乎总是停留在生活的表面，灯红酒绿、纸醉金迷、熙熙攘攘的背后往往透出一丝丝的苍凉。说繁华便免不了要提到《红楼梦》，因为那“贾不假，白玉为堂金作马”、“珍珠如土金如铁”的繁华，真是人间富贵不过如此了。然而，古人曰：“富不过三代。”即使是偌大一个繁华的富贵之地——大观园，也依然处处透着那一丝丝的苍凉，林黛玉的寄人篱下、晴雯的屈死以及树倒猢狲散的最终结局无一不将“苍凉”二字展现得淋漓尽致。繁华的背后其实仅仅是苍凉而已。这真是将世事繁华的虚妄表述得淋漓尽致。



将繁华的本质看得如此之透彻的，除了曹雪芹以外，还有现代著名的女作家张爱玲。她的小说总是以繁华开场，却以苍凉收尾，正如她自己所说：“小时候，因为新年早晨醒晚了，鞭炮已经放过了，就觉得一切的繁华热闹都已经过去，我没份了，就哭了又哭，不肯起来。”

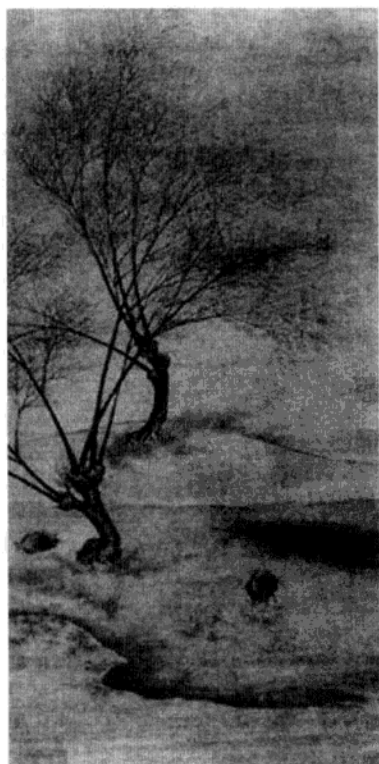
张爱玲是旧上海名门之后，她的祖父张佩伦是当时的文坛泰斗，外曾祖父是权倾朝野、赫赫有名的李鸿章。凭着对文字的先天敏感和幼年时良好的文化熏陶，张爱玲7岁时就开始了写作生涯，也开始了她特立独行的一生。

优越的生活条件和显赫的身世背景并没有让张爱玲从此置身于繁华富贵之乡，相反，正是这优越的一切让她在幼年便饱尝了父母离异、被继母虐待的痛苦，而这一切，却不为人知地掩藏在繁华的背后。

是的，繁华只是一具华丽的空壳，在珠光宝气中透出源自灵魂的苍凉，正如张爱玲所说：“苍凉是飞扬与热闹之后的安稳与真实，飞扬是浮没，热闹是虚伪；飞扬与热闹是短暂，苍凉是永恒。”因此，“苍凉”成了她一切作品的底色，甚至她的人生亦无处不存在着苍凉。即使晚年身处繁华热闹的美国都会，她却离群索居，兀自独立地张看这个花花世界，眼底亦尽是苍凉。

一个沉迷于繁华的人一定是肤浅的人，最终他将在繁华落尽时备受煎熬。一个人只有将繁华看得透彻些，才能自在些，面对人生贫富变迁才能少一些迷茫，多一些坦然。

《三国演义》开头诗这样写：滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败

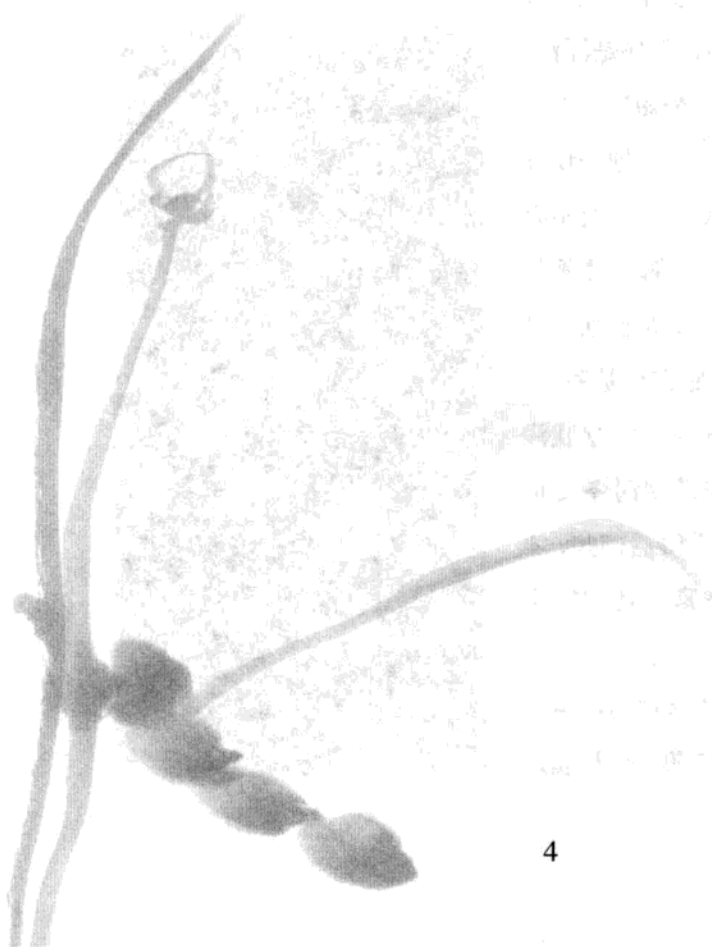




转头空。青山依旧在，几度夕阳红。人世繁华荣枯皆是幻象，一个人明白了这些，就能在人生旅途中多一些风日洒然，少一些愁苦烦闷，心胸就会豁达许多。生活中的你，如果还在迷恋那些灯红酒绿的生活，就赶快回头吧。

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





无故寻愁觅恨

古人有一句诗这样说：“百年三万六千日，不在愁中即病中。”说得真是太形象了。这个世界上的人，每天都忙忙碌碌，每天都在不安和烦恼中度过，一个烦恼过去，下一个烦恼又来了，愁工作、愁财富、愁子女，甚至有时候顾影自怜……总之，各种各样的烦恼层出不穷，永不停息。

人们每天都在烦恼些什么呢？南先生一针见血地指出，所有人都在“无故寻愁觅恨”，这是红楼梦中的一句话，描写一个人的心情。其实每个人都是如此啊！“无故”，没有原因的，“寻愁觅恨”，心里讲不出来，烦得很。“有时似傻如狂”，这本来是描写贾宝玉的昏头昏脑境界，饭吃饱了，看看花，郊游一番，坐在那里，没有事啊！烦，为什么烦呢？没有理由的。

世间的人大多如此，每天都为各种各样莫名其妙的烦恼所包围，心灵永远没有平静的时候，甚至睡觉的时候，都在做各种各样奇怪的梦。

《西厢记》也有对人的情绪进行描写的词句：“花落水流红，闲愁万种，无语怨东风。”没什么可怨的了，把东风都要怨一下。噯！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。

其实，何止是常人会在那无故寻愁觅恨，一些没有成就佛法的高僧往往也会如此。



白云守端禅师在方会禅师门下参禅，几年内都无法开悟，方会禅师怜念他迟迟找不到入手处。

一天，方会禅师借着机会，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：“我的师父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？

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。”



正如故事中所说的那样，世间的人为什么不能求得心安呢？就在于他们总是有种种思量和千般妄想。如果没有了那些无故寻来的烦恼，那么每个人都可以达到佛的境界了。

禅宗大师们告诉世人，住即不住，不住即住。无所住，即是住。所以人生修养到这个境界，就是所谓如来，心如明镜，此心打扫得干干净净，没有主观，没有成见，物来则应。事情一来，这个镜子就反映出来，今天喜怒哀乐来，就有喜怒哀乐，过去不留，一切事情过去了就不留。

在讲到这一点时，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？”

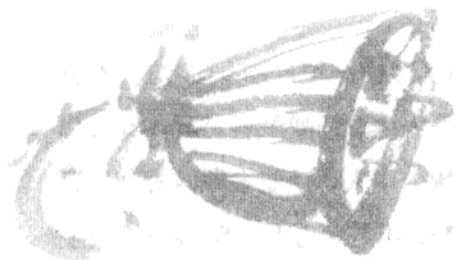


“多情自古空遗恨”，多情乃是以自我为中心，自己骗自己，自己在那里骗来骗去。“好梦由来最易醒”，好的事情一下子就没有了，尤其做好梦醒来以后，还希望再接下去，可是好梦却不再。

那么一个学佛的人该怎么做？很简单，“天下本无事，庸人自扰之”。只要你不自扰，不要做个庸人，就是学佛法门。其实，不管学不学佛，如果一个人在面对世事变幻的时候，能够始终保持自己的本心，不自寻烦恼，就能获得一个快乐圆满的人生。

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





一切众生的“我执”

世间芸芸众生，有一个共同的特点，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。

南怀瑾先生说，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。学佛的晚课上，每天都念道：“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。

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。

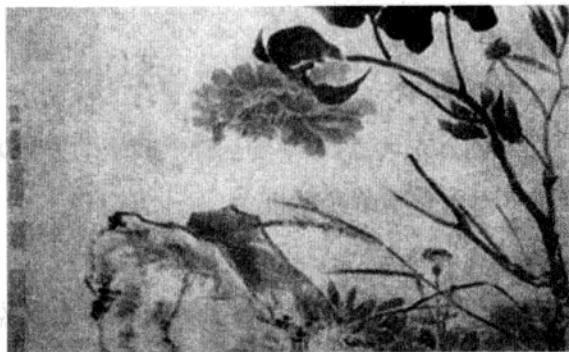
苏东坡为什么会输给佛印？原因就在于他心中还有一个执著于我的羞耻心，说自己是佛就高兴，说别人是牛粪就沾沾自喜，如果别人说自己是牛粪呢，可能会眼中冒火了，这恰恰是执著于我的体现。

人总是趋向于保护自我，相信我，供养我的，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，从而获得幸福快乐。

一住寒山万事林，更无杂念挂心头。

闲书石壁题诗句，任运还同不系舟。

——唐·寒山



何必太执著于“我”

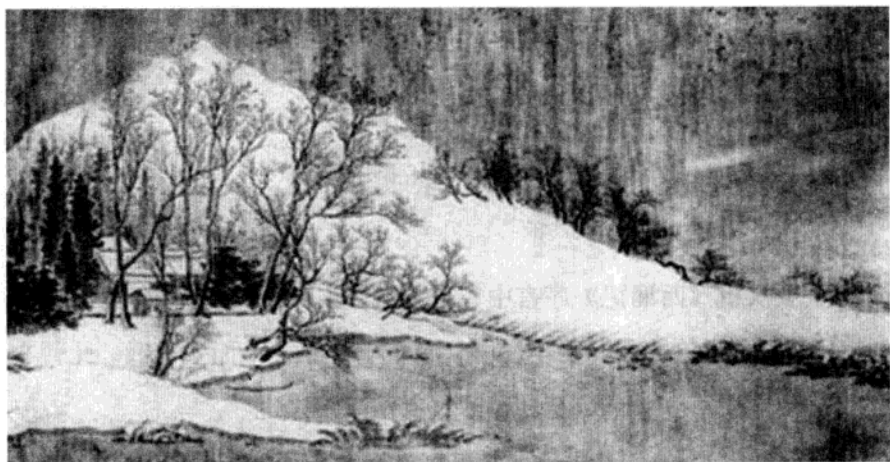
金圣叹批《西厢记》序言中写道：自古迄今，“几万万年月皆如水逝、云卷、风驰、电掣，无不尽去，而至于今年今月而暂有我。此暂有之我，又未尝不水逝、云卷、风驰、电掣而疾去也”。

依金圣叹所说，这个“我”在人类历史长河中何其渺小，何其不起眼。一个人一辈子不停地执著于这个渺小的肉体的我，岂不是太可悲了吗？

南怀瑾先生认为，人生修道，证道，为什么不能成佛？因为首先身见去不掉，总觉得有我，有这个身体，把身体看得很牢。

禅宗教人直接认识“我”是什么。南怀瑾先生解释说，什么是“我”？佛经上说，人的身体乃是幻躯，由地、水、火、风四种因缘假合而成，在这假合的身体上妄有六根，六根是指眼、耳、鼻、舌、身、意，意是意识思想。眼、耳、鼻、舌、身、意六根及地、水、火、风四大，内外凑合而成此身——这部机器。

南先生说，一般人总是妄认六尘缘影为自心相。什么是六尘缘影呢？色，外面的光，眼睛看得见的东西。声，耳朵听得见的声音。香，鼻子闻得到的气味。味，舌头尝得到的味道。触，身体感受得到的感觉。法，意识想到的思维。四大所合成的肉体则有六根，眼、耳、鼻、舌、身、意六种机能。外界的六尘，六种物理现象，与肉体的六根相互作用，产生了影像，谓之六尘缘影。例如，照片、电影、电视都是缘影，都是假象，可是，这些缘影很厉害，都会引起我们的喜怒哀乐。看到它们痛苦，我们也痛苦；看到它们高兴，我们也高兴。明明知道是假的，还是要受它影响。



想想我们的思想，都在六尘缘影中颠倒。比如很多人看电影，看到最后就被电影中的人物事件感动得流泪，虽然明知那是假的，可还是感动得当场掉眼泪。为什么呢？就是因为被六尘缘影欺骗。人生的一切事物都是六尘缘影，昨天所发生的事情能留得住吗？能再把它摆在眼前吗？不能，这些都过去了，都是六尘缘影。可是，所有的人都经常回忆昨天的事，有时气愤得不得了，有时难过得不得了，有时欢喜得不得了。南怀瑾说，一切众生都在六尘缘影里玩，把六尘缘影当做自己的心。

一个人如果想摆脱各种烦恼的困扰，就必须摆脱“自我”，不执著于我。

庞居士有个女儿叫灵照，要入灭的那天，他对灵照说：“你去看看日头，到了正午就来告诉我。”灵照出去一会儿，回来说：“现在是正午，可是太阳有缺蚀。”

庞居士出去观看的时候，灵照就在父亲的座位上，合掌坐化。庞居士回来一看，笑着说：“我这女儿机锋真伶俐呀！”于是就延期七天坐化。在这期间，州官前来看他，他就对州官说：“愿你将存在看成空幻，切莫把虚无当做真实，住留世间，当好自为之，因为一切都像影子和回声一样。”随后，他枕着州官的腿膝亡化了。



庞居士的女儿坐化，他并不感到悲伤，因为他并没有执著于女儿的肉身，因为他知道那是虚幻的，不值得执著的。他对州官说的话也足以惊醒那些还在执著于“我”的所有人。

人生的这个“我”，这个肉体 and 由肉体而产生的六尘，其实只是一种偶然的存在，并不是实有的，都将随岁月而老去、而消失。一个人生活的短短几十年和整个宇宙形成的时间相比，简直渺小到微不足道，又有什么值得执著呢？俗话说，酒肉穿肠过，佛祖心头坐。一个人如果能够明白执著于“我”的虚妄，便能够体验到灵魂的升腾，并最终获得幸福的人生。

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》



执著是一种妄念

无常，这是佛教对于世间万事万物的基本认识。佛陀告诫世人说，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。

不要执著，不代表不让生活中任何感情和经验穿越心扉。事实恰恰相反，我们要让所有情绪、体验、经验穿透心房，只有真实去接受、体会和认清这些经验，才能让它离开，不再执著。

南怀瑾先生说，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？

西堂智藏是马祖道一禅师的著名弟子。他住持西堂后，有一次一位俗家人士问：“禅师，请问有天堂和地狱吗？”

禅师答：“有。”他又问：“有佛、法、僧三宝吗？”禅师答：“有。”他还提了许多问题，禅师全都回答：“有。”那人说：“和尚这样回答，恐怕错了吧？！”禅师就问：“难道你见过得道高僧了吗？”那人答：“我曾经参见过径山和尚。”禅师问：“径山对你怎么说的？”那人答：“他说一切都无。”禅师问：“你有妻子吗？”他回答：“有。”禅师问：“径山和尚有妻子吗？”那人答：“无。”禅师说：“径山和尚说无是对的。”那人行礼道歉，离去。

俗家人士的回答为什么有问题呢？原因就在于他还有对错之分，一



个执著于对错的人，当然就是一个妄念没有去除的人。

赵州禅师是禅宗史上有名的大师，他对执著也有很精彩的解释。

众僧们请赵州和尚住持观音院。一天，从谏上堂说法：“比如明珠握在手里，黑来显黑，白来显白。我老僧把一根草当做佛的丈六金身来使，把佛的丈六金身当做一根草来用。菩提就是烦恼，烦恼就是菩提。”有僧问：“不知菩提是哪一家的烦恼？”从谏答：“菩提和一切人的烦恼分不开。”又问：“怎样才能避免？”从谏：“避免它干什么？”

又有一次，一个女尼问赵州和尚：“佛门最秘密的意旨是什么？”赵州就用手掐了她一下，说：“就是这个。”女尼道：“没想到你心中还有这个。”赵州说：“不！是你心中还有这个！”

赵州禅师的话语给我们以足够的启示。人为什么放不下，就因为他们还有执著，有执著的人就不会绝对自在。

南怀瑾先生告诉我们，其实生活中的很多人都被现象骗了，人生永远不断地有明天，何必总是看过去呢？明天不断地来，真正的虚空是没有穷尽的，它也没有分断昨天、今天、明天，也没有分断过去、现在、未来，永远是这么一个虚空。天黑又天亮，昨天、今天、明天是现象的变化，与这个虚空本身没有关系。天亮了把黑暗盖住，黑暗真的被光亮盖住了吗？天黑了又把光明盖住，互相轮替，黑暗光明，光明黑暗，在变化中不增不减；所以一切是虚妄不实的，而虚空之体却是不增不减的；所以生活中的我们，一定不要为变化不实的现象所骗。执著于变幻无常的世间一切，就是一种虚妄。

《红楼梦》中，跛足道人的《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？



其实，这就是所谓“色即是空”，像曹雪芹写的那样，还会执著一切吗？不执著了，就会享受当下，坦然接受一切，那逍遥的境界也就不远了。

无乐小乐，小辩小慧；

观求大者，乃获大安。

——《法句经卷·安宁品》





放下得难，难得放下

在这个世界上，很多人都明白放下的道理。但是，世间的人一代一代如流水，却没有几个人能够真正逍遥自在，这是为什么？原因就在于，很多人都明白放下的道理，都想做到放下，但说起来容易，做起来却难。

南怀瑾先生说：人为什么有烦恼？为什么有痛苦？因为自己妄执。所以中国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”。

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。放下时不执著于放下，自在；拿起时不执著于拿起，也自在。不论是拿起还是放下，都不要被染着，那才真自在。

老和尚携小和尚云游，途遇一条河，见一女子正想过河，却又不敢过。老和尚便主动背该女子蹚过了河，然后放下女子，与小和尚继续赶路。小和尚不禁一路嘀咕：师父怎么了？竟敢背一女子过河？一路走，一路想，最后终于忍不住了，说：师父，你犯戒了，怎么背了女人？老和尚叹道：我早已放下，你却还放不下！放不下，出不来，看不透，都是执拗，心病啊。

小和尚是心中放不下女子，所以才会一路嘀咕啊！

有一个久战沙场的将军，已厌倦战争，专程到大慧宗臬禅师处要求出家。他向宗臬道：“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！”

宗臬：“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！”

宗臬：“慢慢再说吧！”

将军无奈，有一天，起了一个大早，就到寺里礼佛。大慧宗臬禅师一见到他便说：

“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！”



大慧宗杲禅师哈哈一笑道：

“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”，习气也不是说改就能改的，“江山易改，习性难除”，奉劝希望学道人僧者，莫因一时之冲动，貽笑他人。

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。

禅师给了他一个簋子要他背在肩上，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簋子中，然后看看会有什么感受。”

中年人照着禅师的指示去做，他背上的簋子装满了石头后，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，都背负着一个空簋子。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。

中年人向往解脱，但禅师告诉他解脱的方法时，他却默然了，由此可见，放下有多难。

南怀瑾说，古人有一句话：牡丹虽好，还须绿叶扶持。学佛修道，打坐念佛，一念万缘放下，蛮好！但是，如果你不修一切善行的话，没有这个福报，你想放下也放不了！有的人说，现在退休了，年纪大了，我准备明天开始修行。结果，明天家里又有事了，或者自己又感冒了，所以，你不要认为放下容易。放下、清净，要大福德大福报的啊！



世间的事情往往如此，明知道那样做是好的，可自己偏偏做不到。就像放下的道理一样，谁不知道？但是又有谁做得到呢？如果你想获得解脱，就不要夸夸其谈了，少说多做，切切实实地去实行，才能获得明明白白的好处。

尘劳迥脱事非常，紧抱绳头做一场；
不是一番寒彻骨，那得梅花扑鼻香。

——唐·黄檗希运





上岸何须回头

南怀瑾说，佛法常常告诫世人，说苦海无边，回头是岸。那么岸在哪里呢？其实你要上岸何须回头啊！现在就是岸，一切当下放下，岸就在这里。南先生的意思是说，如果一个人能够放下，那么在你放下的那一刹那，你就能看到苦海的岸，根本不用回头去找，因此，一个人必须学会放下，放下是一切的根本。

为了说明这个道理，南先生特意讲了这样一则故事：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，看破了红尘，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。他听了这一句话当时开悟了。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。

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，要与马祖动武。马祖问他：“你是什么人？”石巩：“我是打猎的人。”马祖：“那，你会射箭吗？”石巩：“当然会。”马祖：“你一箭能射几个？”



石巩：“我一箭能射一个。”马祖：“你实在不懂射法。”石巩：“那么，和尚你可懂得射法？”马祖：“我当然懂得射法。”石巩：“你一箭又能射得几个？”马祖：“我一箭能射一群。”

石巩：“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，可怎么不去照一箭一群的法则去射呢？”石巩：“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！你这汉子旷劫以来的无明烦恼，今日算是断除了。”于是，石巩便扔掉弓箭，出家拜马祖为师。

石巩不可谓不厌佛法，但是他有幸遇到了马祖，所以当天下跪的当下，就已经上岸了。其实就是这样，只要你在一转念之间明白了佛法的道理，岸就会呈现在你的面前，又何须回头呢？

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，赢得别人的欢喜。

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，把毁谤音、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？”



无德禅师道：“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。

南怀瑾先生说，有些禅师说：放下屠刀，立地成佛。就有同学问他，他说不错啊！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！所以，不要钻到禅师所讲的字眼中不放，从一个更高的层次上去理解这个问题，就会明白，其实，任何时候，你要想上岸，只要你的念一转，岸就在你的面前了，根本不须回头。

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





万缘放下自逍遥

很多人都奇怪，为什么那些得道的禅师们那么逍遥自在呢？其实，这其中的原因很简单，那就是他们绝不会执著于世间万缘。当一个人可以放下一切的时候，他自然能够逍遥自在，快乐无穷。一个人如果真的能够学会放下，就是佛的境界，就会无为无不为，就能够逍遥人间。

南怀瑾在解释禅理的时候说，禅宗经常用一句话，放下，就是丢掉了。做了好事马上要丢掉，这是菩萨道；相反的，有痛苦的事情，也是要丢掉。

所以得意忘形与失意忘形，同样都是没有修养，都是不够的；换句话说，是心有所住。有所住，就被一个东西困住了，你就不能学佛了。真正学佛法，并不是叫你崇拜偶像，并不是叫你迷信，应无所住而行布施，是解脱，是大解脱，一切事情，物来则应，过去不留。

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。

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音，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、厌恶我、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、不要理他会。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？”

拾得回答道：“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；



这样波罗蜜，便是妙中宝，若知这消息，何愁道不了？

人弱心不弱，人贫道不贫，一心要修行，常在道中办。

如果能够体会偈语中的精神，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。

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





放下一切，是开始处

南怀瑾先生说，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。连西方极乐阿弥陀佛国土，东方药师如来国土，以及世间法构成的世间国土观念，统统去掉。换句话说，把所有时空的观念、身心的观念统统放下，要这样来修持才行。按照南先生的意思，一个人不但要放下，而且要放得彻底，不但要将自我肉体 and 物质享受放下，而且还要将各种净土观念也放下，完全空下来，人生才能有一个新的开始。

《指月录》中记载了这样一则故事：

黑氏梵志仙人到释迦牟尼佛那里去献合欢梧桐花，佛看见黑氏梵志，就对他说：“放下！”

梵志放下了拿在左手的一枝花。

佛接着又对梵志说：“放下！”

梵志又放下自己右手的那枝花。

佛接着对梵志说：“放下！”

梵志不解，对佛祖说：“我现在已经两手空空了，你还让我放下什么呢？”

佛说：“我不是叫你放下你手中的那些花，你应该放下你的六根六尘和你的六识啊。”

梵志当下大悟。

梵志仙人从来没有想过要放下，所以他才会像凡人一样有各种各样的欲望和由此产生的痛苦，如果他真的能够按照佛祖的建议来做，他的未来将会发生彻底的改变了。

有一个弟子前去拜见禅师，问道：“师父，为什么我觉得自己这些年来总是没有长进？”



禅师笑着说：“先喝杯水吧！”于是就拿起桌子上的茶壶，然后往杯子里倒水。水很快满了，禅师却仍不罢手，依旧往杯里注水。

弟子提醒他：“杯子已经注满了。”禅师意味深长地对弟子说：“再倒一些吧，说不定能倒更多一些呢！”

弟子笑着说：“杯子已经满了，你再怎么倒也不能增加杯里的水。”

禅师意味深长地答道：“人生也是这道理，要想装进去东西，就必须先把旧东西倒出来。”

一个人对外物的追求没有止境，他的生命已经满溢各种各样的人世知识，哪还有再追求的可能。因此，一个人要想使自己的智慧清明起来，必须先放下一切，使自己真正空起来，才能拥有无限的可能。

赵州禅师语录中有这样一则：

问：“白云自在时如何？”师云：“正似春风处处闲！”

看，那天边的白云什么时候才能逍遥自在呢？就在它像那轻柔的春风一样，内心充满闲适，本性处于安静的状态，没有任何的非分追求和物质欲望，放下了世间的一切时，它就能逍遥自在了。

能够放下世间的一切假象，不为虚妄所动，不为功名利禄所诱惑，一个人才能体会到自己的真正本性，看清本来的自己。

布袋和尚曾写过一首诗：

“一钵千家饭，孤身万里游，
睹人青眼少，问路白云头。”

如果一个人能够体悟到其中的妙处，自然就会得道而逍遥。

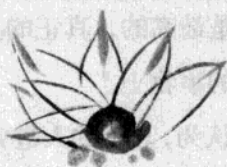
万事无如退步休，本来无证亦无修；

明窗高挂菩提月，净莲深栽浊世中。

——宋·慈受怀深

第二章

佛在平凡 人世间



“敷座而坐”。洗完了脚把自己打坐的位置铺一铺，抖一抖，弄得整整齐齐，也没有叫学生服侍他，更没有叫个佣人来打扫打扫，都是自己做。生活是那么严谨，那么平淡，而且那么有次序。由这一段看来，金刚经会使人觉得学佛要设法做到佛的样子才好，不像其他经典那样，把佛塑造得高不可攀，只能想象、膜拜。

看了金刚经，佛原来同我们一样的平常，虽是太子出家，但是他过的生活同平民一样。当时印度的阶级森严，他却指定一个最低贫民出身的弟子优波离尊者，执法管纪律，任何人犯了法都一样处理。所以在现实的生活里，在最平凡中，建立了一个非凡神圣的境界，也就是佛的境界。

——南怀瑾《金刚经说什么》



平凡是佛

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。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。

南先生进一步认为，真正的人道完成，就是出世、圣人之道的完成。

《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。”

释迦牟尼佛那么伟大，也没有目空一切，何况其他人呢？

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。

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。换句话说，你可以知道凡所有相，皆是虚妄，不但佛不可以得，人世间一切相也不着了。

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，即非般若波罗蜜；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，平凡就是伟大。

诸苦所因，贪欲为本。

若灭贪欲，无所依止。

——法华经卷二·譬喻品





一脸佛气绝非佛

南怀瑾先生说，什么叫做佛法？悟道，悟到没有一个东西。这里说的没有一个东西不是断见，没有就是没有。换句话说，成了佛的人告诉你，他是现在的佛，你尽管打他，这个是妖怪，不是佛。佛无法可得，住在无相中。因为，真是大成就的人，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。

南先生告诉我们，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。真正的佛都是平凡的、平常的、谦卑的。

黄山谷年轻时随晦堂禅师学禅，悟道以后，他觉得自己很不得了，他官大、学问好、诗好、字好，样样好，也懂道，也懂佛，就很傲慢，认为除了师父以外，天下人都不在话下。

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。黄龙死心悟新禅师于是马上就通知，叫黄山谷前来，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，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？

这一下黄山谷不是脸变绿，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，调到贵州那个乡下地方，当个小职员，从那么高的地位，一下摔下来，一般人怎么忍受啊！

然而，黄山谷却不然，他正好修道。在去桂林的路上，有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，那个枕头掉在地下，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。

从黄山谷的故事我们可以看出，他没得道以前骄傲得不得了，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傲气。

南怀瑾先生特别叮嘱学佛的人说：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。

因此，一个人在学佛的时候必须保持谦逊、低调的做法，这是学佛的本色和必须。一个真正成佛的人并不会到处宣称自己成佛，只有那些没有成佛的人才会四处宣扬自己。佛其实就是平凡。

诸欲求时苦，得之多怖畏，
失时怀热恼，一切无乐时。

——《大智度论卷十七》



一个真正伟大的人

佛是很平凡的，但同时佛也是伟大的。那伟大就蕴涵在这平凡之中。

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，都是做人应该做的事情而已，做完了就过去了，心中不留。

他举个例子说，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。那个小孩哭了，怎么办呢？为了使他不哭，顺手捡了一片黄叶来逗他，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。

佛为什么说那么多佛法呢？其实仅仅是因为他心中的慈悲，为了安慰天下的人，为了使那些想脱离苦海的人有一个希望在。这就是佛的伟大，这就是一个真正伟大的人的伟大人格。

有这样一个故事：

一座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，他的文章就以回归自然的清秀隽永一举成名。

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。

从佛学而论，到达八地以上菩萨境界，叫“无功用地”，一切都无所用功了，即达到了老子所说的“无为”。佛是十地菩萨，是真正的了无痕迹的大圣人。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，如同皓日，普照天下，又理所当然。真正的“圣人”，不需要“名”，大善无痕，行善不欲人知，这样的人才是真正的圣人。

木食草衣心似月，一生无念复无涯；

时人若问居何处，绿水青山是我家。

——唐·龙牙禅师



神仙本是凡人做

南怀瑾在讲解《金刚经》时曾讲道，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。如果你问佛怕热否，那么假设佛在人间的话，佛一样的怕热，还是要开冷气才可以，除非他是化身来。化身就是另外一件事，只要他肉身报身在，冷暖饥寒一样的存在，一样的要感受。所以圣人都是人做的，佛也是众生修成的。

讲到这里，南怀瑾讲了一首诗，这一首诗是一两百年前，一位大陆的读书人所作。这个人是到台湾访神仙的，访到宜兰一座山上，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

为什么讲到这一首诗呢？就是说，佛也是凡人修的，所以他也是非常平凡的。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，那么每个个体就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。

佛在《占察善恶业报经》中云：“如来法身自性不空，有真实体，具足无量清净功业，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。”因此，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，众僧都被眼前发生的事弄得不知所措。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。

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。

在佛教中的“佛”并非“禅”而是人，并且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。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，也不要将神仙看得太虚幻，只要你想，你也能修成佛法。

南怀瑾说，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。

山水君居好，城隍我今沦。

静闻钟鼓响，闲对白云村。

——唐·法眼文益



心、佛、众生，三无差别

南怀瑾先生说，在《金刚经》中，佛告诉我们，所谓凡夫者，本来是个假名，没有真正什么凡夫，假名叫做凡夫而已。换句话说，严重地讲，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。所以后世禅宗经典，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。

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？”

“‘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？

南泉普愿离开马祖后，栖止于池阳南泉山，一住三十年。有一天，南泉上堂来说：“我自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：“我这把镰刀是花了三十块钱买的。”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。”那弟子说：“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。

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，实在是你太辜负我了呀！”

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！”

慧忠的眼光暗了下去。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！”

慧忠国师一片苦心，可惜他的侍者却不明白，真是可惜。

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。

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



佛在人间

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。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，同我们一样，没有两样。

真正的佛法平常就是道。

过去有一位年轻和尚，一心求道，希望早日成佛。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。

老和尚的一句得道就是砍柴即砍柴、担水即担水、做饭即做饭道破了禅机。的确，认认真真的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。

一位学僧看到禅宗里有这样一则名言：

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，哀声叹气地说：“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？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。你说那是个什么境界？其实，那是个非常平凡的境界。什么境界？就是你现在这个样子，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！不要把佛的境界假想得那么高远，其实是非常平凡的。南怀瑾说，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。”

道是什么样的呢？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，这才是禅宗的真谛，这才是成佛的真谛。

刀刀林鸟啼，被衣终夜坐。

拨火悟平生，穷神归破落。

事皎人自迷，曲淡谁能和。

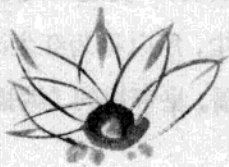
念之永不忘，门开少人过。

——龙门清远禅师



第三章

尘世浮云 遮望眼



名利二途，贤者难免，身居世间，孰能免此？如坚志逃名，必已遁迹无闻矣。如隐山和尚，偶被洞山与密师伯寻见，即烧庵避去。述偈曰：

三间茅屋从来住，一道神光万境闲。莫把是非来辨我，浮生穿凿不相关。一池荷叶衣无数，满地松花食有余。刚被世人知住处，又移茅屋入深居。

——南怀瑾《禅海蠡测》

尝谓富贵利禄，皆为人爵，名乃天爵，妄求招祸。曾以身试，然后知后世禅者，有偶于工用见地上，稍得入处，或抄袭前贤遗著，或杜撰学名，或为自作，或请人代为著书名世，何其好名之甚耶！

——南怀瑾《禅海蠡测》



人世洪福和清福

俗话说：“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”人生在世总是喜欢过一种富裕的生活，总是会羡慕那些富贵的家庭，这是常人的一种思维方式和生活方式。

南怀瑾先生经常说，佛法分两种，走出世间是清净，走入世间是红尘。红尘滚滚，这个世界，就是红尘。人世间为什么叫做红尘呢？唐朝的首都在长安（今西安），交通工具是马车，北方的红土扬起来，人们看见是红颜色的灰尘，所以称为红尘滚滚。红尘里的人生，就是功名富贵，普遍叫做享洪福。皇帝用的“洪福齐天”因为“洪”字不好意思写，就写个“鸿”字。

那清福是什么呢？南怀瑾说，清净的福叫做清福，人生洪福容易享，但是清福却不然，没有智慧的人不敢享清福。人到了晚年，本来可以享清福了，但多数人反而觉得痛苦，因为一旦无事可管，他就活不下去了。有许多老年人到了享清福的时候，硬是享死了，他害怕寂寞，什么事都没有了，怎么活啊！所以，一个人先要养成会享受寂寞的习惯，那你就差不多可以了解人生了，才能体会到人生更高远的一层境界。这才看到洪福是厌烦的。佛经上说，一个学佛的人，你首先观察他有没有发起厌离心，也就是说厌烦世间的洪福，对洪福有厌离心，才能走向学佛之路。



顺治，这位大清朝的君主，19岁的时候置皇后和众多后宫佳丽于不顾，偏偏爱上了一位江南总督进献的秦淮名妓董小宛。且爱得刻骨铭心，封为贵妃。不幸两年后，小宛溘然病逝，顺治痛不欲生，彻底看破红尘，三次逃离宫中，最后悄然在五台山出家。传说这位“痴道人”顺治初到五台山的时候，就窟居在荒芜的善财洞，他跋山涉水，形迹古怪、装疯卖傻、颠三倒四。后来，康熙在五台山一家寺庙发现大殿的山墙上题了一首长诗，最后一句这样说：“十八年来不自由，南征北战几时休？朕今撒手归西去，管你万代与千秋。”在这首诗中，顺治皇帝认为自己本来就是做和尚的料，却偏偏落在了帝王之家，成为人生的一大憾事。全诗一气呵成、反讽喻事、诙谐有趣，流露出一种在世的伤怀情绪，看透世俗的超逸，具有浓厚的禅味。

皇帝是人间洪福的顶峰，但是顺治却甘愿舍弃这一切，虽然有情感的原因，但最重要的还是顺治更喜欢出家解脱的清福吧！

世间法以富贵功名为极致，所以“洪范”五福，富居其一。在佛家看来，那也是一场虚空，真正的幸福、真正的解脱之道，还在于能不能抛弃这些，如果你能够抛弃富贵，那就是解脱的开始！

滔滔不持戒，兀兀不坐禅。

酤茶三两碗，意在镢头边。

——唐·仰山慧寂



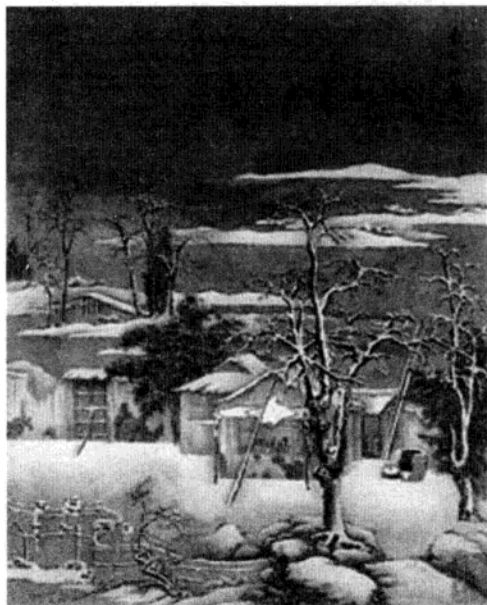
智慧的众生颠倒

世界上最有价值的东西是什么？黄金？珠宝？美玉？还是其他的什么东西？其实，这些东西都很值钱，但是这样就能够说它们很有价值吗？显然不是。

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到，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。

有这样一则禅宗故事：

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、责任。人没有理想和责任，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？”

信徒甲：“我认为，有金钱就会快乐。”

信徒乙：“我认为，有爱情就会快乐。”

信徒丙：“我认为，有名誉就会快乐。”

无德禅师听后，不以为然地告诚信徒：“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。”

故事中的三个信徒为什么不快乐，就在于他们的追求，他们追求的东西无非名、利、欲，又怎么能够快乐呢？这恰恰是众生智慧颠倒的根源。



如何才不颠倒呢？明代大诗僧苍雪大师有首诗：

南台静坐一炉香，终日凝然万虑亡，
不是息心除妄想，只缘无事可思量。

只有去除各种各样的妄想，摆脱名、利、欲等的束缚，才能消除心中的万虑。这才不颠倒！这才有资格参禅。

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》





“财、名”是幸福障碍

慧忠禅师曾经对众弟子说：“青藤攀附树枝，爬上了寒松顶；白云疏淡洁白，出没于天空之中。世间万物本来清闲，只是人们自己在喧闹忙碌。”世间的人在忙些什么呢？其实不外乎名、利两个字。万物自闲，全是因为人们自己在争名夺利，致使所有的人都不清闲，天下也不再太平了。

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。一个人往往视钱财如姓名一样重要，一个人如果太重视“财”，那么“财”就会成为阻碍他获得幸福的障碍，因此，一个人要想获得幸福，就不能让“财”成为自己前进道路的拦路虎。

一则故事这么说：

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。”

小和尚说：“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。”

于是小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，他想起了小和尚的话：和尚的话真对啊，我当初就怎么不明白呢？

正如这故事所说，“财”不但不能给人带来幸福，有时甚至能够夺走一个人的性命。这两个人不听小和尚的话，白白丢失了性命，真是可悲。

一个人，特别是一个学佛的人，心要像明月一样皎洁，要像天空一样淡泊。这样才能与人无争、与世无争，人世皆无争，就能心安，就能做一名淡泊的人。



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……

让人感到遗憾的是，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，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。然后他整了整衣衫，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，不明所以。

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。”

庄子曾经说过：“荣辱立，然后睹所病。”其意是说，人们心中有了荣誉的念头之后，就可以看到种种忧心的事情。过分关心个人的荣辱得失，就只能忧虑烦恼，无以摆脱。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。同时，庄子也从正面阐述其观点，他说：“不为轩冕肆志，不为穷约趋俗，其乐彼与此同，故无忧而已矣。”大意是说，不追求官爵的人，不因为高官厚禄而喜不自禁，不因为前途无望、穷困贫乏而随波逐流、趋炎附势，荣辱面前一样达观，他也就无所谓忧愁。所以，庄子主张“至誉无誉”。也就是说，在他看来最大的荣誉就是没有荣誉，把荣誉看得很淡、很轻，名誉、地位、声望都算不得什么，即使行善做好事也不要留名。

当一个人能做到这一点时，他就能对客观的、外在的出身、家世、钱财、生死、容貌都看得很淡泊，就能够达到精神的超脱、洒脱的境界，正所谓“去留无意，任天空云卷云舒；宠辱不惊，看窗外花开花落”。

三十年来海上游，水清鱼现不吞钩。

钓竿欣尽重栽竹，不计功程得更休。

——唐·船子德诚



享受真正的大福报

佛经说，世间一切皆无实，如梦、如幻，亦如电，不管贫富、苦乐，到头来一切皆是空幻。因此，世间的福德并无实。如果执著于空幻，就是执著于一场空。

南怀瑾说，世间的福报是有穷尽的，每个人的光荣都是一下子，就像一支手电筒，每个人那个电筒都要亮一下，可是希望一辈子发亮是不可能的。世间的福报是不实在的，福德无实啊！所以，佛说，世间的福德再多，也不过弹指之间的空花就过去了。

人生真正的福报是什么呢？还是清福最难。那么，一个人如何才能享到这种清福呢？发上乘心大乘心，由担当如来家业发起，这一个大心发起，就有真正的福报。

南北朝梁朝普通年间，达摩被笃信佛教的梁武帝迎到金陵（今南京）。

梁武帝问：“什么是佛圣第一义？”

达摩答：“空空寂寂，并无佛圣。”

梁武帝又问：“和我应对的是谁？”

达摩答：“不知道。”

梁武帝又说道：“我自从登上帝位以来，度人为僧，建造寺院，抄写佛经，雕画佛像，我有什么功德吗？”达摩大师答：“没有功德。”

梁武帝不高兴地说：“为什么没有功德？”

达摩大师答道：“这只是生死轮回场里的小功果，按俗世看法是积善行德，但在佛义看来，这并不是真实的，就如同形体的影子一样。”

梁武帝问：“那么什么才是真正的功德呢？”



达摩大师道：“清净智慧，达到妙圆境地，一身自然空寂。这样的功德，不是在俗世能求得的。”

梁武帝不能领会达摩的话，变了脸色，沉默不语。

达摩心知梁武帝不能理解禅机，便离开金陵，渡江北上了。

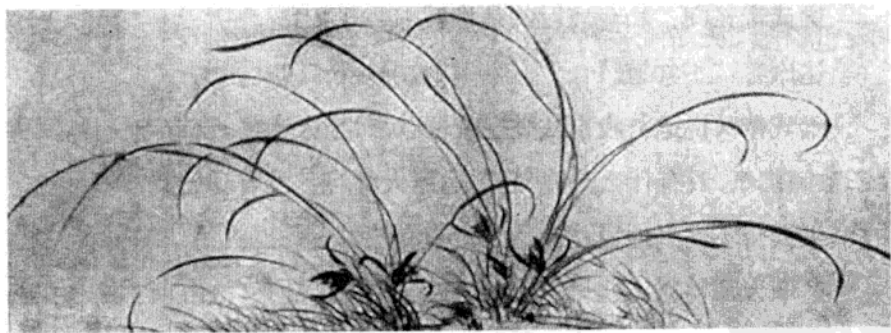
南怀瑾说：“倒却刹竿回首望，繁华散尽梦如烟。”梁武帝一生造了几百个庙子，武则天一生又造了几百个庙子，都没有了。因此，这些世事繁华像梦一样，像烟一样，很快就会消散，无影无踪。

人世间这一切的福报，甚至当皇帝的大福报，都是繁华散尽梦如烟，一切繁华，一会儿就散了；散了以后，你说留一点影像好不好？一切是梦，连梦都没有，梦都像烟一样过去了。所以，佛说真正得一个大福报，得到什么？大福报是你证到了空性，悟道而成佛，这才是大福报、大成就。

特入空门问苦空，敢将禅事问禅翁；

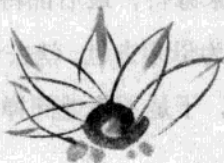
为当梦是浮生事？为梦浮生是梦中？

——唐·白居易



第四章

先学做人， 再学做佛



青年同学注意！我一听到你们年轻人学佛，我头就大了，先学做人，能把儒家四书五经做人之理通达了，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，我所说的，可没有违背金刚经任何要点。

——南怀瑾《金刚经说什么》



功利主义的悲哀

南怀瑾先生说，任何一个修行的人，都要时时刻刻谨记三个字——“善护念”。好好照应你的心念，起心动念，都要好好照应你自己的思想。如果你的心念坏了，只想成佛成功有了神通，手一伸，银行支票就来了，或是有些年轻人，修道是为了想得神通，就看见佛菩萨了，将来到月球不要订位子，因为一跳就上去了。用这种功利主义的观点来学佛是绝对错误的。

一个学佛的人一定要摒弃功利主义的思想，否则，即使你下再大的工夫、再长的时间来修行，最后都将是“竹篮打水一场空”。

一个有钱人因为母亲去世，就去寺里请佛光禅师诵经超度。这个人很关心诵经的费用，于是不停地问禅师：“诵一卷《阿弥陀经》要多少钱呢？”

佛光禅师看这个人这么爱钱，便要捉弄他一下，就不客气地说：“要10两银子。”

那人认为太贵，就讨价还价说：“禅师，10两银子也太贵了吧！能不能打八折，8两如何？”

佛光禅师心中觉得好笑，但还是点点头道：“好吧。”

在诵经佛事进行的过程中，那人听到佛光禅师念念有词地说：“十方诸佛菩萨，佛光今天诵经的一切功德，回向给亡者，让他能往生东方。”

那人听后觉得不对头，就向禅师抗议道：“不对呀，禅师，我只听说过人过世以后往生西方极乐世界，没听说过往生到东方啊！”

佛光禅师调侃道：“往生西方世界需要十两银子，你坚持打八折，只好送亡者到东方去了。”



那人很尴尬，只好说：“我再加二两好了，你还是让我母亲往生西方世界吧！”

这个故事虽然不是讲修佛人的故事，但是也从另一个侧面说明，一个人总是以功利的思想看待事物，终究会害人害己，毫无好处。

挑水禅师学识渊博，精通禅理，曾在好几个丛林禅院当过住持，而且只要有空，就会亲自出去云游，到各地弘扬禅法，颇有成效。



有一段时间，他管理一个禅院，因为他的名气太大，吸引了很多信徒学僧前来，禅院一时间门庭若市。但是很多人只是慕名而来，对禅本身并没有多少了解，因此，不久就有一些学僧忍受不了禅院的清苦生活，有的抱怨，有的偷偷出去吃喝玩乐。

挑水禅师见到这种情况，就对这些不守清规的学僧说：“与其这样身在禅门而心在红尘，既不能领悟到禅的快乐，又享受不到俗人的乐趣，你们还不如还俗，享受作为俗人的快乐。你们不愿意留下来的，可以自由解散。”真的有一些学僧半途而废，纷纷离开了。

挑水禅师也辞去了寺院里的职务，不知道去了何方，很久都没有人发现挑水禅师的行踪。

三年后，挑水禅师的一名弟子在京都的一座桥下，从一群乞丐当中认出了老师。弟子立即恳求挑水禅师给他指导。

挑水禅师坦率地、不客气地说：“你没有资格接受我的指导。我的条件很苛刻，你还是走吧！”

弟子坚持问道：“我要怎样才能取得接受指导的资格呢？把您的条件说出来，我一定能做到。”



挑水禅师道：“好吧，你先跟我在桥下生活几天，我再考虑教导你。”

于是，这名弟子脱下干净的僧衣，捡起一些破烂衣服穿上，扮成乞丐模样，与挑水禅师共度了一天的乞丐生活。

第二天下午，一个乞丐病死了，挑水禅师在半夜时候和这名弟子将尸体搬到附近的山上掩埋了，完事之后，仍然回到桥下他们的栖身之处。

挑水禅师倒头便睡，鼾声如雷，一直睡到天亮。但这位弟子却又累又怕，思绪万千，辗转难眠，这样睁着眼睛一直熬到天亮。挑水禅师醒来，舒服地伸伸懒腰，打了一个长长的呵欠，精神奕奕地对弟子说：“昨晚睡得还好吧？”不等弟子回答，他又自顾自地说道：“太好了！今天不必出去乞食了，我们那位死了的老兄还剩一些食物在这儿。来，我们开始用早餐吧！”他自己一边津津有味地吃起来，一边分了一些递给弟子，弟子饥肠辘辘，然而看到那肮脏的碗盘，却一口也吞咽不下去。

挑水禅师见此情景说道：“我没有说错吧，你是无法跟我学习的。这里的天堂，你无法享受，你还是回到你的人间吧！请不要把我的住处告诉别人，因为天堂净土的人，不希望别人打扰！”

弟子哭着跪下来，说道：“老师！你珍重吧！弟子确实没有资格跟你学习，因为你的天堂，弟子无法领会！”然后沮丧地离开了。

挑水禅师的行为虽然有些极端，但正说明了一些人学佛之心的虚妄，学佛并非去享清福、得到好处，而是一种苦行，一种常人难以忍受的修行，以功利的眼光来学佛，永远也不会成功。

因此，世间那些想要学佛的人，如果还是带着功利主义的心思，想着学佛可以得到什么好处，那还不如赶紧打消学佛的念头，唯有抛开功利主义的思想，潜心向学，才能真正有所成就。造福自己，也造福众生。

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



“贪”为人生三毒之首

在讲到人生的“贪”时，南怀瑾说，什么是贪？贪名、贪利、贪感情、放不下，贪这个世界上的一切，都是属于贪。

贪的邪恶力量是无穷的，它所引起的欲望阴云会彻底覆盖一个人的本心，一个人如果沾染上贪的习气，就会陷入欲望的深渊中不能自拔。

南怀瑾先生举了佛门的一个例子：

有一位法师一辈子做好事、积功德、盖庙子、讲经说法，他自己虽没有打坐、修行，可是他功德很大。年纪大了，就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，你给我七天假，七天打坐修成功了，先度你们两个，再度阎王。”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，庙子也不修了，什么也不干了，三天以后，无我相，无人相，无众生相，什么都没有，就是一片光明。这两个小鬼第七天来了，只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，光里还有一点乌的，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，咔嚓咔嚓一咬，和尚动念了，一动念光没有了，就现出身来，他俩立刻把手铐给



和尚铐上。和尚很奇怪，以为自己没有得道，小鬼就说明经过，和尚听了，把紫金钵盂往地上一摔，说：“好了！我跟你们一起见阎王去吧！”这一下，两个小鬼也开悟了。就是这一个故事，足以说明除贪之难。

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。

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，而哥哥表情却只是淡淡的。

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，山上的温度也在渐渐地升高。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。

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明烦恼。在这三毒之中，“贪”为第一毒，因此，一个人要想有一个淳朴宁静的心灵，首先就要驱除贪的念头。

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。

曾经有人说：“欲望像海水，喝得越多，越是口渴。”欲望过多，不加节制，便成了贪婪。贪婪并非是遗传所致，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，越满足，胃口就越大。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。

一个人，如果想要修习佛法，必须摒弃“贪”的念头，因为“贪”正是产生人生痛苦的最大根源。

拔草占风辨正邪，先须拈去眼中沙。

举头若味天皇饼，虚心难吃赵州茶。

——宋·黄龙慧南



摆脱“嗔”的困扰

一个人在日常生活中，总是有各种各样的立身为人的原则，一旦别人冒犯了自己，往往会怒不可遏、火冒三丈，最终被心中怒火冲昏了头脑，不但伤害了别人，还伤害了自己的身体。南怀瑾先生在解读佛法时告诉我们，这就是佛说的人生三毒之一的“嗔”。

容易生气甚至发怒是人的一个普遍特征，殊不知，生气和发怒正是一些人生病或者失去生命的重要原因。一个人要想生活得幸福、安然、自在，必须摆脱“嗔”的困扰。

佛陀在祇园精舍的时候，六群比丘吵起架来，并且举出十点，嘲骂那些正直的比丘。佛陀知道此事后，便召集六群比丘来开示道：“过去，健驮逻王在得叉尸罗城治国的时候，有一只母牛生下一只小牛。有一婆罗门就从养牛人家讨回那只小牛，并为它取名叫欢喜满。婆罗门把小牛放在儿女的住处，每天拿乳粥饭食等喂养它，很爱护它。

“过了几个月，小牛长大了。它想：‘这婆罗门曾费了许多心血来养我，现在我是全阎浮提牵引力最大的牛，正好让我来显一次本领，报答他们养育我的恩惠吧。’

“有一天，欢喜满对婆罗门说道：‘婆罗门！请你到养牛的长者家，告诉他说：我所养的雄牛能拉一百辆货车。你就以千金跟他打赌吧！’

“婆罗门就到那长者的家里，问长者道：‘这城中谁养的牛最有力？’

“长者先举别家的牛来回答，最后说：‘全城中没有一只牛能及得上我所养的。’

“‘我也有一只牛，能拉一百辆货车。’婆罗门道。

“‘哪里有这样的牛？’长者不相信。



“‘我家里就有。’婆罗门得意地回答道。”

“长者不服气，便以千金和他打赌。”

“婆罗门回去后，便在百辆的车中装满沙石，顺次排列起来，用绳子从车轴上前后接住，为欢喜满洗浴，喂它香饭，颈部用漏装饰起来，把它驾在第一辆车的车轭上，自己坐上车，举起皮鞭叱道：‘走呀！欺瞒者！拉呀！欺瞒者！’”

“这时，牛听到这话，觉得自己并非欺瞒者，为何今天受这种称呼？它不知所以，四只脚就如柱子般立着不动。长者看到这情形，就叫婆罗门交出千金。”

“婆罗门损失了千金，解下牛，回到家里忧郁地卧着。欢喜满牛走回来，看见婆罗门忧郁地卧在那里，便走近前去问道：‘婆罗门啊！你为什么躺在这里呢？’”

“婆罗门很不高兴地回答道：‘千金输去了，还能睡觉吗？’”

“‘婆罗门！我在你家这么久，曾经踏破或打碎过碗没有？曾经在别处撒过粪尿没有？’”

“‘都没有。’婆罗门忙否定道。”

“‘那么，你为什么要叫我欺瞒者呢？’欢喜满牛问道：‘你这样称呼我，是你自己的错而不是我的错。现在你可以再去和那长者赌两千金，但这次你可不要再叫我欺瞒者啊！’”

“婆罗门听了牛的话，就再去和长者相约打赌两千金。”

“依照上回的方法，把百辆货车前后连系起来，并将装饰好的欢喜满牛驾系在第一辆车子的前面。婆罗门坐在车上，用手轻轻地拍着牛背说道：‘贤者啊！前进呀！贤者啊！往前拉吧！’果然，欢喜满牛把连系着的百辆货车拉着前行，很快到达了目的地。”

“专门养牛的那位长者终于拿出两千金来，其他的人看到这情形也都拿出很多钱来赏赐欢喜满牛。婆罗门因为欢喜满牛的帮助，终于得到了许多财物。”



“比丘们啊！恶语是谁也不喜欢的，就是畜生也不欢喜。”

佛陀叱责六群比丘以后，就制定学处，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。

佛陀的告诫值得我们每个人去深思。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。

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。但是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。你自己无法控制自己，还把责任推到父母身上，你不认为自己太不孝了吗？父母给你的，只有佛心，没有其他。”

学僧惭愧而退。

很多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，不能改变的，其实正如禅师所说，那样的品性根本不是来源于父母，而是源自自身后天的习性，因此，绝不是不可改变的，而是可以改变的。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。

有一天，佛陀在竹林精舍的时候，忽然来了一个人，那人愤怒地冲



进精舍来。原来是他同族的人，都出家到佛陀这里来了，因此他大发嗔火。

佛陀默默地听了他的无理辱骂后，等他稍微安静时，对他说：“你的家偶尔也有访客吧？”

那人回答：“当然有了，你为什么问这些？”

佛陀不答，继续问道：“那个时候，你偶尔也会款待客人吧？”

那个人说：“那是当然了。”

佛陀继续问：“假如那个时候，访客不接受你的款待，那么，那些菜肴应该归谁呢？”

那个人回答：“要是他不吃的话，那些菜肴只好归我了。”

佛陀以慈祥的目光盯着他看了一会儿，然后说：“你今天在我面前说很多坏话，但是我并不接受它，所以你的无理谩骂，都是归于你自己的啊！婆罗门啊，如果我被谩骂，而再以恶语相向时，就有如主客一起用餐一样，因此，我不接受这个菜肴。”

然后，佛陀说：“对愤怒的人，以愤怒还牙是一件不应该的事。不以愤怒还牙的人，将可得到两个胜利：知道他人的愤怒，而以正念镇静自己的人，不但胜于自己，而且胜于他人。”

学会以豁达的心胸待人处世，不以人之犯己而动气，以祥和慈悲的态度面对一切事、一切人，就能够在世事面前如流水一样，可方可圆、顺其自然，过幸福的人生。

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



自我崇拜的“慢”

南怀瑾先生说，“慢”叫做我慢，就是自我的崇拜、自我的崇高。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。

南先生所说的“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，即撰诗一首：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。

苏东坡为什么会输给禅师，原因就在于他崇拜自己，认为自己写得好，别人说自己不好的时候，他就想去据理力争，这正是“慢”的危害啊。

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，我想去云游四方，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。”僧人认真地回答。

禅师随手找来一个木盆，然后装满了鹅卵石，对学僧说道：“这一盆石子满了吗？”

“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。没有人是世界上最高明、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。

真正谦虚的人就正如那流淌着的活水。因为，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，但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。

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



幸福的极致是流泪

人在最幸福的时候还在笑吗？很多人可能会这么认为，其实，在笑的绝不是最幸福的时刻，一个人真正达到幸福的巅峰往往会“喜极而泣”。

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。

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。

有一天，怀海禅师陪马祖道一散步，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：“被人家骂了吗？”“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。”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。”怀海呵呵大笑。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。

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。

心性无染，本身圆成。

但离妄缘，即如如佛。

意思是说灵光独自闪耀，就可以脱离尘世的牵累。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。所以只要远离虚妄尘缘，就可以觉悟。

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？

诸法无自性，一切无能知；

若能如是解，是则无所解。

——《华严经卷十》



愿心为第一动因

俗话说：“良好的开端是成功的一半。”任何一位出家人，在出家之前，必须发起为众生谋福德的善心，这是一个人能否有所成就的基础。

南怀瑾先生说，一个人如何能成佛？必须要以愿心为第一动因，这点是号称学佛者应特别注意的，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棵菊花。转眼三年过去了，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？因为三年之后，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胸怀，才能在修行的道路上有所成就。

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

香严智闲
PDG



成佛的一句箴言

成佛很困难吗？当然，那需要几十年甚至一生的艰苦修行。但是，成佛的道理却不难，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，要怎么样才能成道呢？要依循行为上的善行成就，福德成就，自然可以成道。所以学佛只有两件要事，一个是智慧资粮，一个是福德资粮。譬如我们现在研究金刚经，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，于是专程向鸟巢禅师的住处去请教。

白居易问鸟巢禅师：“佛法的大义是什么？”

鸟巢禅师答：“诸恶莫作，众善奉行。”

白居易鼻孔里哼了一声，说：“这个，三岁的小孩也知道这样说。”

鸟巢禅师说：“虽然三岁的小孩也说得出，但未必八十的老翁能够做得到。”

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，认为佛法就这么简单吗？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。

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：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。

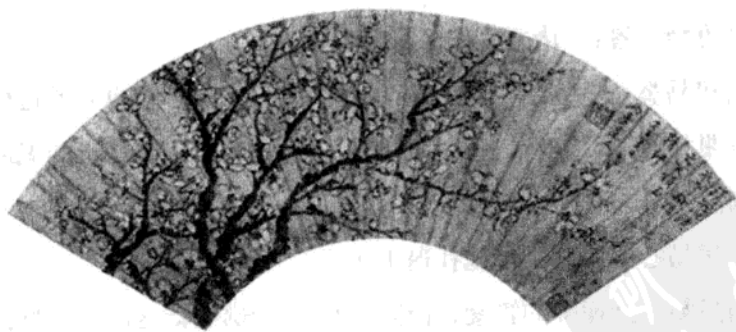
因此，一个人要想成佛就要修一切善法，诸恶莫作，众善奉行，非有善法的成就不可。不是看几本佛书，谈谈禅，说说公案，盘个腿，打个坐就可以成佛。造了一辈子的孽，跑到庙子去盘个腿，吃两天素，就要得菩提，那绝对是妄想。

所以，真正想要修佛的人，一定要从身边的小事做起，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这一点，他就一定能够成佛。

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





忍是磨砺生命的第一要务

一位西方学者曾经说过：“忍耐和坚持是痛苦的，但它会逐渐给你带来好处。”人要获得某方面的成就，必须学会忍耐，从某种程度上说，忍耐是成就一项事业的必须。

一个想修佛的人当然需要学会忍。南怀瑾说，怎么样叫忍？这个忍在佛法修持里是一个大境界。大乘的佛法，则必须“得成于忍”。得忍与得定不同，所以说菩萨要得无生法忍，才进入大乘的境界。忍是一个人的获得成就的不可回避的路程。

山里有座寺庙，庙里有尊铜铸的大佛和一口大钟。每天大钟都要承受几百次撞击，发出哀鸣。而大佛每天都会坐在那里，接受千千万万人的顶礼膜拜。

一天夜里，大钟向大佛提出抗议说：“你我都是铜铸的，可是你却高高在上，每天都有人对你顶礼膜拜、献花供果、烧香奉茶。但每当有人拜你之时，我就要挨打，这太不公平了吧！”

大佛听后微微一笑，然后，安慰大钟说：“大钟啊，你也不必羡慕我，你可知道吗？当初我被工匠制造时，一棒一棒地锤打，一刀一刀地雕琢，历经刀山火海的痛楚，日夜忍耐如雨点落下的刀锤……千锤百炼才铸成佛的眼耳鼻身。我的苦难，你不曾忍受，我走过难忍能忍的苦行，才坐在这里，接受鲜花的供养和人类的礼拜！而你，别人只在你身上轻轻敲打一下，就忍受不了了！”

大钟听后，若有所思。

忍受艰苦的雕琢和敲打之后，大佛才成其为大佛，钟的那点捶打之苦又有什么不堪忍受的呢？



有位青年脾气很暴躁，还经常和别人打架，大家都不喜欢他。

有一天，这位青年无意中游荡到了大德寺，碰巧听到一位禅师在说法。他听完后发誓痛改前非，于是对禅师说：“师父，我以后再也不跟人家打架了，免得人见人烦，就算是别人朝我脸上吐口水，我也只是忍耐地擦去，默默地承受！”

禅师听了青年的话，笑着说：“哎，何必呢？就让口水自己干了吧，何必擦掉呢？”

青年听后，有些惊讶，于是问禅师：“那怎么可能呢？为什么要这样忍受呢？”

禅师说：“这没有什么能不能忍受的，你就把它当做蚊虫之类的停在脸上，不值得与它打架或者骂它，虽然被吐了口水，但并不是什么侮辱，就微笑地接收吧！”

青年又问：“如果对方不是吐口水，而是用拳头打过来，那可怎么办呢？”

禅师回答：“这不一样吗！不要太在意！这只不过一拳而已。”

青年听了，认为禅师实在是岂有此理，终于忍耐不住，忽然举起拳头，向禅师的头上打去，并问：“和尚，现在怎么办？”

禅师非常关切地说：“我的头硬得像石头，并没有什么感觉，但是你的手大概打痛了吧？”

青年愣在那里，实在无话可说。

禅师告诉青年的是“忍”，并身体力行地进行了演示，青年由此也会有所醒悟吧。

其实，不光学佛需要行“忍”，一切成就也都来源于忍。孔子的克己复礼是忍耐，他的思想至今在人间散发着理性的光芒，成为众人提倡的奉行之本。刘邦在取得基本胜利后广积粮、高筑墙、缓称王是忍耐，终成汉高祖一代帝业；项羽急不可待，最终却是霸王别姬，饮恨乌江。韩信甘愿受胯下之辱是忍耐。司马迁受到宫刑忍耐而出《史记》。刘备与



曹操青梅煮酒论英雄是忍耐，曹操说天下英雄唯使君与操尔，刘备巧借闻雷来掩饰，韬光养晦，日后才有三足鼎立之局面。

事业失败需要忍耐，感情受挫需要忍耐，人生磨难需要忍耐，经济合作需要忍耐，人际关系需要忍耐，家庭生活需要忍耐。

忍耐是一种执著，忍耐是一种谋略，忍耐是一种意志，忍耐是一种修炼，忍耐是一种信心，忍耐是一种成熟人性的自我完善。

所以，明代禅宗憨山大师就讲：“荆棘丛中下脚易，月明廉下转身难。”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？月明廉下转身难。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，那可是最难做到的。

在人生的历程中，我们会遇到一些需要忍耐的事情，借以历练自己的心智。学会忍耐，在生命历程中实践忍耐，你就能够在不久的将来成就你的人生。

禅为金刚铁，能遮烦恼箭；

虽未得无余，涅槃分已得。

——《大智度论卷十七》





千古难能唯此呆

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。”一个人在做某件事时，如果身上时常显露出一种呆气，他就离成功不太远了。

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。

从神光大师学佛经历的记载，便可知道神光的聪明智慧，绝不是那种笨呆瓜。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，都为聪明所误，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，世间历史上许多的忠臣孝子、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？儒家教诲对人对事无不竭尽心力者谓之忠，敬奉父母无不竭尽心力者谓之孝。这些都是呆事吗？

南怀瑾说，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，他在终南山修道的时候，煮什么东西就吃什么。有一次煲马铃薯——煲起来之后他去打坐。这一坐就坐得定下去了。这一定呢，定了好多天，他自己还不知道，旁边的人好几天没有见他，过去一看，他还在那里打坐，就把引磬一敲，替他开静。开静以后，他说：“吃饭啦，吃饭啦！”叫人家吃，把他煲的那个东西打开一看，里面的东西长毛了，长得很深。计算一下，他入定已六七天了。

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、重活儿，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，一把引磬，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，引磬还在手上拿



着，这件事轰动很远。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，唐继尧就把那个引磬拿到博物馆去陈列起来了。

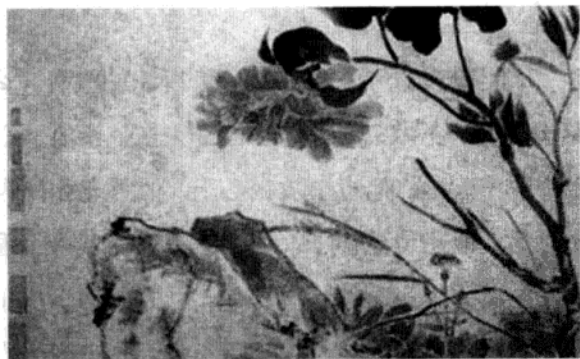
虚云老和尚的弟子，也是因为呆，才最终成就大气候。

是的，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，成就一番大事业的。“千古难能唯此呆”，如果，你也想获得解脱，升华自己的生命，不妨呆一些，因为“呆”可以使你获得最后的成功。

是日已过，命则随减。

如少水鱼，斯有何乐。

——法句经卷上·无常品





先学做人，再学做佛

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。”

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。因为我们赤手空拳、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。

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。

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，走了半个月的时间，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。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。

但就从那一天起，他的外甥再也不花天酒地地去浪荡了，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。

南怀瑾说，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。

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



修禅：老老实实做事，规规矩矩做人

南怀瑾说，怎么样平实地去做事呢？《金刚经》开始就告诉你，怎么样叫修行？不要忘记了开头，第一章穿衣、吃饭、洗脚、睡觉，就是规规矩矩做人，老老实实做事，诸恶莫作，众善奉行，都说完了。佛陀先做一个榜样给你看，他自己穿上衣服，化缘、吃饭，吃完了，洗了泥巴脚，敷座而坐。也没有一个学生把他位置铺好，是他自己来安置，把位置拍拍平，然后自己上去坐。

修禅并非让你另起炉灶，故弄玄虚，而是要从身边的每件小事做起，老老实实做事，规规矩矩做人。一个人如果真的能将人做好了，那就离佛的境界不远了。

东汉时代，有个青年叫陈蕃，他志存高远，喜好读书，但生活却很懒散。一天，陈蕃的父亲出远门去了。一位名叫薛勤的人来拜访陈蕃的父亲，正巧他父亲外出不在，薛勤便一边和陈蕃寒暄，一边随意地走进了陈蕃的书房。

薛勤一进书房，吓了一跳。屋子里不仅肮脏，空气也污浊。杂物、蜘蛛网、灰尘、垃圾到处都是。薛勤看了后，对陈蕃说：“年轻人，你为什么不打扫书房呢？”

没想到陈蕃却满不在乎地回答：“大丈夫活在世上，要干的是轰轰烈烈的大事业，要扫除的是天下一切不平的事情，哪里会花心思去清扫小小的屋子呢？”陈蕃说得理直气壮，有些得意的神情。

听着陈蕃理直气壮的回答，薛勤心里暗想：此人年少而有大志，但连小事都不愿意做，怎么干大事呢？于是，薛勤对陈蕃说：“你连一间小小的屋子都不打扫干净，又怎么去扫天下呢？”



所谓“一屋不扫何以扫天下”！能把一件简单的事情做好，本身就不简单；能把每一件平凡的事情做好，就是不平凡。一个人是否能够成功，最关键的在于你是否甘心情愿地从小事做起，而不是空怀壮志凌云。而大凡成功者都真正深有体会，成功是需要水滴石穿的精神的，而绝不是一蹴而就的，千条大河归大海，各种小事都能结出硕果，其实，只要你努力地做好每一件小事，就胜过一手遮天的青云直上。

雪峰、岩头、钦山三位禅师结伴而行，有一天经过一条河流，正商量到哪儿去化缘、讲法，突然看到河中有一片碧绿新鲜的菜叶，缓缓从上游漂来。

三个人议论开了。

钦山：“你们看！河中有菜叶漂流，可见上游有人居住，我们向上游走，就会有人家了。”

岩头：“这么好的一片菜叶，竟让它漂走，实在可惜！”

雪峰：“如此不惜福的村民，不值得教化，我们还是到别的村庄去吧！”

三人谈得正热闹，一个人匆匆地从上游跑来，问：“师父！你们看到水中的一片菜叶了吗？我刚刚洗菜时，不小心把它洗掉了，我一定要找到它，不然实在太可惜了。”

雪峰等三人听后，哈哈大笑，不约而同地说：“我们就到他家去讲法吧！”

的确，一片菜叶能值多少钱？但我们若对万事万物都抱以金钱的多少来加以计量，那么，我们便永远都不会懂得去珍惜。要知道，哪怕只是一片小小的菜叶，那也是自然界的馈赠，难道我们就不应该去珍惜它吗？禅师为什么要到那人家中讲法，就在于他做人做得到位。

有一位名叫光藏的青年，一心想成为佛教雕刻家，所以特地去拜访东云禅师，希望禅师能指点一些与佛像有关的常识，以便使自己的雕刻技艺更上一层楼。

东云禅师见了他以后，没有说什么，只是让他替自己到井边汲桶



水。过了一会儿，东云禅师突然冲着光藏开口大骂，并要赶他出门。

这时已近黄昏，其他弟子很同情光藏，就请求师父留光藏在寺中住一宿，让他明天再走。

三更时分，光藏被叫醒去见东云禅师。禅师温和地对光藏说：“你也许不知道白天我为什么骂你。我现在告诉你，佛像是被人膜拜的，雕刻的人需要有虔诚的心，才能雕刻出庄严的佛像。白天我看你汲水的时候，水溢出了桶外，虽然溢出的只是几滴水，但那都是福德因缘所赐予的，而你却毫不在乎。像你这样不知惜福、轻易浪费的人，又怎能雕刻出传神的佛像呢？”

光藏对禅师的训示颇为感动，歉敬不已。在一番反省之后，光藏决定做一名佛门弟子。若干年后，光藏终于成为一位雕刻技艺独树一帜的一代宗师。

如何才能提升自己的雕刻技术？禅师说：“你要有一丝不苟的禅心才行，这其实正是做人的根本，一个人只有先将人做好了，才能讲修禅。”佛其实是“人”的升华，如果，生活中的你还在幻想成佛，那就赶快行动，好好地做一个人吧！

一年春尽一年春，野草山花几度新；

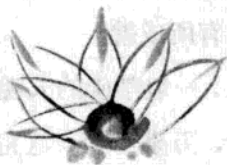
天晓不因钟鼓动，月明非为夜行为。

——宋·云盖智本禅师



第五章

生命的 最高道德



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，失之千里。譬如说我们要修个庙子，那是小乘。你说我盖庙，发心初衷是为了利益一切众生修持，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》

大乘菩萨道，复有三种行径：(1) 先求自利，如从小乘出世修行等入手。等到自利成就，才来利他。(2) 先为利他，后求自利。(3) 自利、利他同时并进。总之，大乘的行为，是身入世而心出世的，是以济世救众生为基础的，是可以牺牲自我而救世救人的大乘的观看一切众生，都是与我同体而发生慈悲的愿力，大乘的慈悲利物，是无条件，无要求的，绝对的自发自觉的救世心肠，综合以上两个观念，便名为“同体之慈，无缘之悲”。

——《禅宗与道家》



避世并非学佛

在很多人的心目中，出家人的生活很潇洒，不用过问任何事，不用牵挂任何人，整日游山玩水，不亦乐乎。于是，很多人也想去学佛，图一份清静。其实这种想法完全误解了禅宗的旨意，禅宗作为中国大乘佛教，讲究的是救世度人，大行慈悲，如果想着学佛为消极避世，就会陷入误区，永远不会有所成就。

南怀瑾先生说，一般学佛的人观念错误，认为学佛可以偷懒，可以躲避，以为在学佛，万事不管。这完全是错误的态度，不但不够小乘，就是基本做人的行为都算错误的。

法融禅师年轻时博通经史，之后，读了《大般若经》，因而通达真空。一天，他忽然叹道：“儒家经典，非最高境界之理。而《般若》经典，乃出世航船。”于是隐居于茅山，投师落发。后在牛头山幽栖寺北岩石洞隐居，出现了百鸟衔花的异象。

四祖道信路过此地，遥观气象，知道此山有异人，就亲自上山寻访，问寺僧：“这里有僧人吗？”

寺僧说：“出家的哪个不是僧人？”

四祖说：“出家的哪个是僧人？”

寺僧无言以对，就对他说：“此去山中十里，有一个懒僧，你去见见他吧。”

四祖于是入山，见法融端坐自若。

四祖问道：“你在做什么？”

法融说：“观心。”

四祖问：“观心的是何人？心又是何物？”



法融无言以对，于是向四祖问法。

四祖发表了一番宏论，使法融开悟。

后来四祖离开，法融也离开了牛头山到山下宏化大法，直至终老，再也没有百鸟衔花的异象。

法融禅师独自居住牛头山修习禅定，已经达到忘却机心，忘却物我的境界，曾经有百鸟衔花的异事。可是在他悟道以后，反而孜孜为人，为了一般从学的群众，亲自到山下去化缘，背米来给大家吃，再也不会再有百鸟衔花的异象了。

其实，四祖的点化正是法融开悟的关键，下山为世人而实行其教化的工作，他再也不是懒僧了，而且是那样的辛劳勤苦，完全为了别人而活着。

有兄弟三人，虽然没有出家，但是喜好打坐参禅，时日一久，为了求更高的悟境，一起相约出外行脚云游。

有一天，在日落时借宿于一个村庄，恰巧这户人家的妇人刚死去丈夫，带着七个子女生活，第二天三兄弟正要上路的时候，最小的弟弟就对两位哥哥道：“你们两位前往参学吧！我决定留在这里不走了。”

两位哥哥对于弟弟的变节非常不满，认为他太没有志气，出外参学，才见到一个寡妇就动心想留下来，气愤地拂袖而去。漏她看到三师弟一表人才，就自愿以身相许。三师弟说：“你丈夫刚死不久，我们马上就结婚实在不好，你应该为丈夫守孝三年，再谈婚事。”

三年以后，女方提出结婚的要求，三师弟再拒绝道：“如果我和你结婚实在对不起你的丈夫，让我也为他守孝三年吧！”

三年后，女方又提出要结婚，三师弟再度婉拒道：“为了彼此将来的幸福美满，无愧于心，我们共同为你的丈夫守孝三年再结婚吧！”

三年、三年、再三年，经过九年，这户人家的孩子都长大了，三师弟看到他助人的心意已完成，就和妇人道别，独自步上求道的路，最终他成就了佛果。



一个妇道人家要独自抚育七个年幼的孩子实在不容易，幸好有这位师弟自愿帮助她。这位三师弟，他虽然不入山打坐，反而为一家孤儿寡母服务。不为世间的五尘六欲所转，反而转变秽土为净域，可以说这位三师弟才是真正懂得禅机的。所谓禅者，如果能活用，好比苦海的航舟，黑夜的明灯，更是救世的良方。修禅不必非要到深山老林，只要你有心，此时此地就可以。

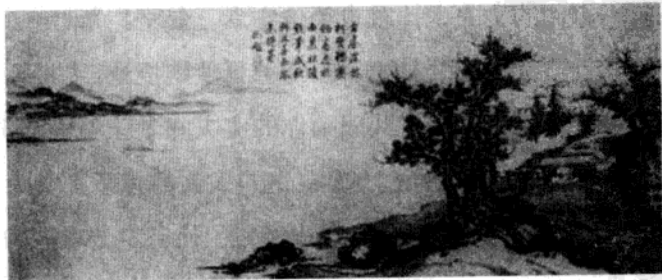
南怀瑾先生说，有些人认为，悟道以后，大概什么都不要，什么也都不想干，一切的一切都不管，跑到古庙深山，孤零零地坐在那里，就以为成佛了。如果成了这样的佛的话，世上多成一千个佛对我们也没有关系，因为山里早有的是佛，许多石头、泥巴摆在那里，从开天辟地到现在，都可以叫做佛。反正它们对一切事物、一切出世入世的一概不理。其实，那是绝对的我，看起来很解脱，一切事物不着，实际上是自我，为了自我而已！认为我要这样，因为他下意识的意识形态有了这个法相。

学佛并非避世，学佛的最终目的也并非为了自我，而是为了教化、普度众生，这才是禅宗的真谛。

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





入世出世平等

曾有一位学人这么说：“学佛，就是以出世的精神来做入世的事业。”这句话点到了禅宗的实处。禅宗的出家人，发愿学佛并非为了隐遁山林。一切有成就的大师成佛后的愿行，则纯为利益众生而出发，再不涉及个人的私利。由此可知，出家人，绝非意志消沉、行为悲观的避世者，更非饱食终日、无所事事的寄生虫。而是克制自我、舍己为人、志愿深广宏大、行为光明磊落的救世者。至于学佛，成佛，更非消极或与社会脱节的落伍行为，该是积极展开觉世庸民的工作，准备担当人间苦难的勇敢行为。

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人出离世间、逃避国家社会责任的宗教，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人世悲怀，凡有志于修学佛法者，皆需发大菩提心，立四宏愿，所谓“众生无边誓愿度，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。

在《佛经》里，有这样一个故事：

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。

商人又到山下买了一桶水回来。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，但没有一滴水出来，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。

一般来说，人总是想得到，而不想付出。但实际上，世界上没有这么简单的事情。一个人，永远只想着收入，而不想付出，那这个人永远都不能获得解脱。只有那些心中装着众生的人，才能真正融入众生，达到至高的境界，成就解脱的人生。



一位禅学大师有一个老是爱抱怨的弟子。有一天，大师派这个弟子去集市买了一袋盐。弟子回来后，大师吩咐他抓一把盐放入一杯水中，然后喝一口。

“味道如何？”大师问道。

“咸得发苦。”弟子皱着眉头答道。

随后，大师又带着弟子来到湖边，吩咐他把剩下的盐撒进湖里，然后说道：“再尝尝湖水。”

弟子弯腰捧起湖水尝了尝。

大师问道：“什么味道？”

“纯净甜美。”弟子答道。

“尝到咸味了吗？”大师又问。

“没有。”弟子答道。

大师点了点头，微笑着对弟子说道：“生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器。”

你愿做一杯水，还是一片湖？开阔心胸，心中装着天下，才能真正融入天下，获得无上的境界。

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。

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、大行普贤菩萨以及一些菩萨等，都是在家人的装束示现，除了大愿地藏王菩萨。出家人是绝对不准穿华丽衣服的，绝对不准化妆的，可是你看菩萨们，个个都是化妆的啊！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，这是菩萨的塑像。这是为什么呢？就是说他是入世的，外形虽是入世的，心却是出世的，所以菩萨境界谓之大乘。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。

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。

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

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）

（此处为原文中模糊的诗句，已根据上下文补全）



大悲心的深情

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。

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。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。

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以求均等。

天帝看到修行者的舍身，老鹰鸽子都全部变回了原形。天帝问修行者：“当你发现自己的肉已割尽，重量还是不相等，你是否有丝毫的悔意或怨恨之心呢？”



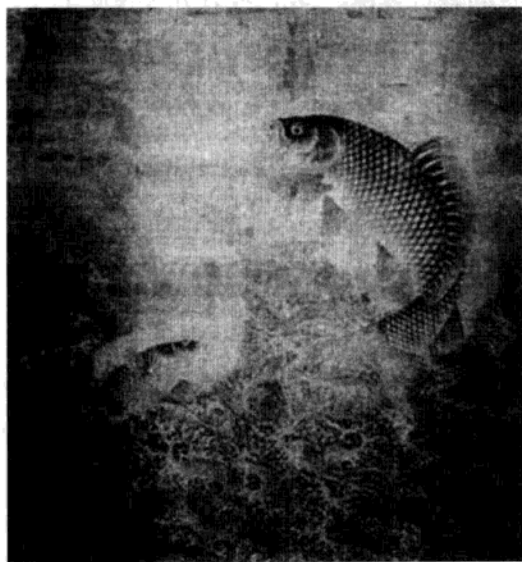
修行者答道：“行菩萨道者应有难行难修、人溺己溺的精神，为了救度众生的疾苦，即使牺牲生命也在所不惜，怎会有后悔怨恨之心呢？”天帝为他的慈悲心及无畏的精神所感动，又使用法力，使他恢复原来的健康。

这种慈悲的心怀，只有真正的有修为者才会有。

弘一法师是我国现代有名的大师，他的身上也曾发生过这样的故事：

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，要把它压死，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。



滴水和尚十九岁时就上了曹源寺，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，浇水多好，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，即所谓“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。正如著名的哲学家海德格尔所说：“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。

人类在这个地球上赫然而立，主宰着世间的一切，但与他们对自身关心的态度相比，他们对动物的态度则淡漠得近乎冷酷，甚至这种冷酷渐渐地蔓延到了人与人之间。

白居易的诗句说得好：“饱暖饥寒何足道？此身长短是虚空。”活得久、活得短都是一样；路上埋尸同寿终正寝又有何差别呢？佛说：“救人一命，胜造七级浮屠。”一个人要想使自己的生命在有限的时间里达到解脱的境界，一定要秉持大悲的爱心，帮助他人，哪怕是点点绵薄之力，也可能救人于危难之中。

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



布施永远第一

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。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。

一则禅宗故事这样说：

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：“你的心地多好呀！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。

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，还怎么有资格做人呢？”

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，可能连做人的资格都没有。

布施永远是第一位的，如果一个人心中只有恶念，只有保全自己的自私个性，可能连做人的资格都不够，何谈修佛？学会布施吧，学会帮助别人，学会在帮助别人的过程中体验生命的快乐。

菩萨未曾染著色，受想行识亦如是；

不住一切诸三昧，所有功德悉迴向。

——《华严经卷四十》



生命的最高道德

一个官吏问赵州从谏：“和尚会进地狱吗？”赵州和尚回答：“老僧第一个进！”官人不解地问：“你是得道高僧，修行这么好，怎么会进地狱呢？”赵州从谏回答道：“我不下地狱，谁来教化你？”

禅宗的情怀，不在于洁身自好，而在于毫无保留，不带任何附加条件地帮助别人。

南怀瑾说，真正发菩提心的人，菩萨低眉，金刚怒目，大慈悲；武王一怒而安天下，这些才是菩提心，大悲心。用仙家的道理来说，菩提心是内圣外王。体是内圣之学，用是外王之学。以佛家的道理来讲，菩提心的体，大彻大悟而成道。菩提心的用是大慈大悲，爱一切众生，度一切众生，不是躲在冷庙的孤僧，或自命清高的隐士。

不置身世外，勇敢地入世行慈悲事宜，度一切众生，这种没有任何附加条件的善，正是佛的境界，也是生命的最高道德。

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只虎口逃生的小生命。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：“它也是一条生命，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，猎人的心为禅师的慈爱行为所感化，放下了屠刀，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。

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“踏上了天国之路”。

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横死的穷人的手，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感到有一些尊严。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，至少感到了人间的温暖，因为修士修女们都非常地和善，他们尽量地握病人的手，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。”

是的，善良的来源是回复人最初的尊严，给生命以尊严。在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



了特蕾沙，把诺贝尔和平奖授予了这位除了仁慈和善良一无所有的修女。

如果特蕾沙不能被称为菩萨，那么，还有什么人能够被称为菩萨呢？

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的皈依。

手把青身插满田，低头便见水中天。

心地清净方为道，退步原来是向前。

——南北朝·契此和尚



救尽天下苍生，心中不留一念

南怀瑾说，中国文化讲大公无私，无我相、无人相，无众生相、无寿者相；救尽天下苍生，心中不留一念，这样才是大公无私，才是菩萨，否则，佛说即非菩萨。

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。必须要做到施者无此念，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，衙门审问知道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。

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，不少动物家园被毁，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，那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。”

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。”

雉鸟就是这样一只带着“傻劲”的鸟，它对他人爱已经远远地胜过了对于自身的爱。它用它那仅有的一颗菩提心拯救着他人，而这从中所彰显出来的善良足以让我们感动。

总之，真正禅的精神，不是只图意境上的独自清闲享受，它是注重从地行为的舍施，而不企望有什么图报的。法融禅师，便是“在山泉水清，出山泉水清”的一格，你说对吗？

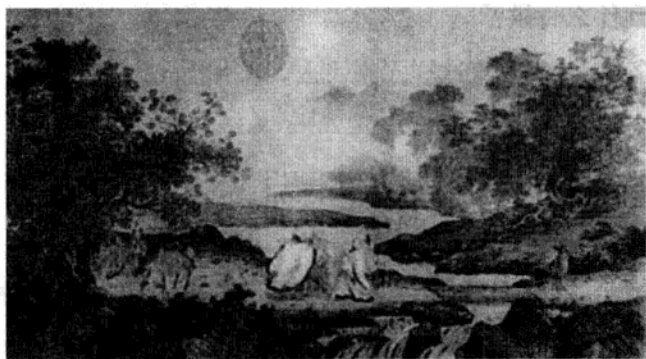


儒家精神的济世情怀其实和佛家的慈悲从某种程度上讲是相同的。杜甫“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，风雨不动安如山”的心愿，其实和佛教的精神完全吻合。所谓“救尽天下苍生，心中不留一念”，这才是真正的佛境界，除此以外，皆是虚妄。

三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。

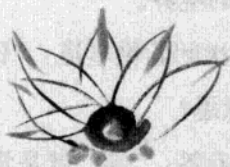
自从一见桃花后，直至如今更不疑。

——灵云志勤禅师



第六章

修行从 心开始



所以后世我们中国有一首诗，描写得非常好：

佛在心中莫浪求 灵山只在汝心头

人人有个灵宝塔 只向灵宝塔下修

浪字是古文的说法，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，就有一个灵宝塔，只向灵宝塔下修就行了。也有另外一种说法：“不向灵宝塔下求”。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》



执著佛法是虚妄

南怀瑾在解《金刚经》时说，修菩萨道的人，心执著一个佛法可得，一个佛法可修，执著了佛法的一种法就错了。

一个学佛的人，如果执著于佛法，那就是心中还有放不下的东西，就不能够获得解脱的境界。

慧忠禅师有一次问紫供奉道：“你学佛的时间也不短了，我问你，‘佛’到底是什么意思？”

紫不假思索地回答：“佛，就是觉悟的意思。”

慧忠禅师进一步问道：“佛也会迷吗？”

紫肯定地回答：“不会。已经成佛，怎会迷呢？”

慧忠禅师反问道：“既然不迷，觉悟做什么？”

紫供奉无言以对。

又有一次，紫供奉在专心致志地批注《思益梵天所问经》。

慧忠禅师教导道：“批注经典的人必须要能领会佛心，知晓各种佛理，但仅仅这样还不够，同时又要懂得大众的生活，否则就不能胜任。”

紫以为禅师在批评自己，不悦地说：“你说得很对！我就是这样做的，否则我就不会下笔。”

慧忠禅师听后，并不说话，只是叫侍者端来一碗清水，水中放七粒米，碗上放一双筷子，问紫供奉：“那你说说这是什么意思？”

紫迷茫地摇摇头。

慧忠禅师这才不客气地教训道：“你连我的意思都不懂，怎说已经领会佛心了呢？”

六祖大师云：佛法在世间，不离世间觉，离世求菩提，犹如觅兔角。



任何修佛的人都不能总是执著于佛经，只有把眼光投向这个尘世，在尘世中寻找到的佛法，才是真正的佛法。

佛法本来就没有什么神秘的，它是活生生的事实，在这里，思辨的痕迹全都被说尽，一花一世界，一叶一如来。

一个学僧问赵州禅师：“听说你曾亲见过南泉禅师，是真的吗？”

赵州禅师回答说：“镇州出产大梦萝卜头。”

一个学僧问九峰禅师：“听说你亲自参拜过延寿禅师，是真的吗？”

九峰禅师回答说：“山前的麦子熟了吗？”

赵州、九峰禅师都不会执著于佛法，而是指向活泼的实在，正是异曲同工，英雄所见略同。

一个学僧问赵州禅师：“佛经上说，‘万法归一’，那么一归何处？”

赵州禅师回答说：“我在青州缝了一件青布衣服，有七斤重。”

又有一个学僧问赵州：“当身体死亡归于尘土时，有一个东西却永久留下。我知道这个东西，但这个东西留在什么地方呢？”

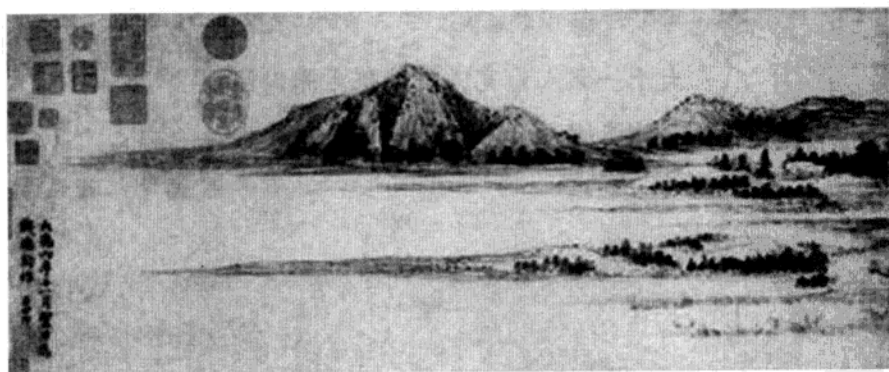
赵州禅师回答说：“今天早晨刮风。”

有学僧问香林远禅师：“什么是祖师西来意？”

他回答道：“唉，坐久了，真感到疲劳啊！”

学僧问憨山禅师：“佛是什么？”

他回答说：“嘿！我知道怎样打鼓。”





学僧问睦州禅师：“谁是各位佛祖的老师？”

他哼起了小调：“叮咚叮咚咕咕咕咚……”

学僧又问他：“禅是什么？”

他合掌念道：“南无阿弥陀佛。”

但这学僧迷惘地眨着眼睛，不了解他的意思。

于是睦州禅师便大喝说：“你这可怜的孩子，你的恶业从何而来呢？”

这学僧仍无所悟。

睦州就说：“我的衣衫穿过多年之后，现在完全旧了，松松地挂在身上的碎片，已吹上天空了。”

又有一次，一个学僧问睦州禅师：“什么是超佛越祖之说？”

禅师立刻举起手中的杖子对大家说：“我说这是杖，你们说它是什么？”

没有人回答。

于是他再举起手杖问这个学僧：“你不是问我什么是超佛越祖之说吗？”

一个学僧问洞山良价禅师：“谁是佛？”

洞山随口答道：“麻三斤。”

像这样的例子简直太多了，翻开禅宗典籍，这些记载到处都是。其实，他们的主旨都是一样的，就是打破那些执著于佛法的弟子的想法，让他们多关注现实人生。

执著佛法也是一种虚妄，每一位学佛的人都要在心中谨记。

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



世间一切皆是佛法

佛法在哪里？在佛经中吗？其实不然，世间法皆是佛法。

南怀瑾说，真正的佛法，对于世间一切，都是恭敬的，这是佛的精神，他没有看不起人。学佛的人第一个胸襟要大。所以学佛，第一要学弥勒佛，学常开笑口、放大度量的菩萨，就是肚子要大一点，包容万象，什么都是好的，都对；一切法皆是佛法，先学他胸襟大，面孔对任何人都是慈悲笑容，这个就是佛法。

有好多天，慧海和尚独坐寺内，郁闷不语。

师父看出其中玄机，并不言语，微笑着和弟子走出寺门。

门外则一片大好的春光。

放眼望去，天地之间弥漫着清新的空气，半绿的草芽，斜飞的小鸟，动情的小河……慧海和尚深深地吸了一口气，偷窥师父，师父正在安详打坐于半山坡上。

慧海有些纳闷，不知师父葫芦里卖的什么药。

过了一个上午，师父才起身，还是不说一句话，打个手势，把慧海领回寺内。

刚入寺门，师父突然跨前一步，轻掩两扇木门，把慧海关在寺外。

慧海不明白师父的意思，独自坐于门前，纳闷不语，很快天色就暗了下来，雾气笼罩了四周的山冈，树林、小溪，连鸟语、水声也变得不明朗起来。

这时师父在寺内朗声叫慧海的名字。

进去后师父问：“外边怎么样？”

“全黑了。”



“还有什么吗？”

“什么也没有了。”

“不，”师父说，“外边的清风、绿野、花草、小溪……一切都在。”

慧海顿悟，明白了师父的苦心。

慧海只明白无，却不明“无”中的有。其实，只有明白“无”中的有，才能够明白，佛法无处不在。

南怀瑾说，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，这才是佛境界。世间一切都不是具体的佛法，但是世间的一切却都包含了佛法，这正是佛的境界，一个想要学佛的人，必须首先学会体察万物，因为佛法就蕴涵其中。

三间茅屋从来住，一道神光万境闲；

莫作是非来辩我，浮世穿凿不相关。

——唐·龙山禅师





翠竹黄花皆般若

禅宗禅师有句名言这样说：“青青翠竹，悉是法身。郁郁黄花，无非般若。”

南怀瑾告诉我们，成佛的智慧，不要向外求，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，在风景中也能悟道，就能成佛。

有一则禅宗公案这样说：

宋朝与苏东坡齐名的一位诗人，名叫黄山谷，跟晦堂禅师学禅。他的学问好，但是跟着师父学了三年还没有悟道。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！孔子说，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，只好跟在师父后边走。这个晦堂禅师一直走，没有回头看他，晓得他会跟来的。走到山上，秋天桂花开，香得很，到了这个环境，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蒙了，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，闻啊闻啊！然后说：“我闻到了。”

他师父接着讲：“二三子，我无隐乎尔！”

这一下他悟道了。

黄山谷为什么悟道了呢？是因为大千世界处处有佛，处处都显示佛的境界，一个人只有用自己的心去感悟，才能真正体悟到佛的境界。

世间法皆是佛法，一个无心的人只能看到平淡无奇的一切，而一个有心人却能够从中汲取智慧。因此，多观察世间万物，多留意身边的一切，多体悟一切，只要你有心，你就有可能从中体悟到佛法。

遇事详观察，勿行莽撞事。

否则恩爱隔，终生不堪苦。

——释迦牟尼





身心内外，随时有佛

佛在哪里？南怀瑾说，佛就在这里。你不要另外去找了，你的心中，你的身心内外，随时有佛；只要你自己能够找到，你就见到了佛，也就是见到了如来。学佛的人，都带有宗教性，佛在哪里？佛在佛堂那里；佛在哪里？佛在庙里；或者佛在西天，那就糟了。佛在哪里？佛就在那里，佛就在你的心里。

一个真正的学佛者，必须明白，身心内外，随时有佛的道理。

庞蕴居士拜访过药山后，辞别时，药山派全禅客送他到门口。当时，天正下着大雪，庞蕴居士指着空中说：“好雪片片，不落别处。”全禅客就问：“那落到什么地方呢？”居士打了他一掌。全禅客说：“你这样是马虎不过去的。”庞蕴居士说：“你这等人还自称禅客，我看阎王爷是不会放过你的。”全禅客说：“那居士，您怎样呢？”居士又打了他一巴掌，说：“眼明而瞎，能言如哑。”

“不落别处”的回答正说明身心内外，随时有佛的道理，可怜另一位禅客不懂，怪不得庞蕴居士打他。

有一次，苏东坡听说了赵州禅师迎接赵王的故事，心血来潮，也要去拜访佛印禅师，并且事先写信给禅师，嘱咐禅师要像赵州禅师迎接赵王一样，迎接自己。

苏东坡自以为了解禅的妙趣，佛印禅师会以最上乘的礼仪——不接而接来接他。

然而出乎意料的是，苏东坡还在船上，就远远地看到佛印禅师已经带着弟子在岸边迎接了。苏东坡以为自己终于抓住了取笑禅师的机会，说道：“你的道行没有赵州禅师洒脱啊，我叫你不要来接我，你却免不



了俗套，跑了大老远来接我。”

苏东坡自以为这次搬出了赵州禅师，佛印禅师这回必居下风无疑。

只见佛印禅师哈哈一笑，回答了一首偈子：

赵州当日少谦光，不出山门迎赵王。

怎似金山无量相，大千世界一禅床。

意思是说：赵州和尚不起床去接见赵王，那是因为赵州不谦虚，而不是境界高啊。而我佛印出门来迎接你，你以为我真的起床了吗？虽然你看到我起床来迎接你了，其实，整个大千世界都是我的禅床，我仍然躺在禅床上睡觉呢！

苏东坡没有占到便宜，只好快快地回去了。

苏东坡输在何处？就输在他将佛认为是有大小、内外之分。

有一天，奕尚禅师起来时，刚好传来阵阵悠扬的钟声，禅师特别专注地聆听。等钟声一停，他忍不住召唤侍者，并询问：“刚才打钟的是谁？”

侍者回答：“是一个新来参学的和尚。”

于是奕尚禅师就让侍者把那个和尚叫来，并问：“你今天早上是以什么样的心情在打钟呢？”

和尚不知道禅师为什么问他，于是说：“没有什么特别的心情啊！只为打钟而打钟而已。”

奕尚禅师说：“不见得吧？你在打钟的时候，心里一定在想着什么，因为我今天听到的钟声，是非常高贵响亮的声音，那是真心诚意的人才会打出的声音啊。”

和尚想了又想，然后说：“禅师，其实我并没有刻意想着什么，只是我尚未出家参学之前，一位师父就告诉我，打钟的时候应该想到钟就是佛，必须要虔诚、斋戒，敬钟如敬佛，用一颗禅心去打钟。”



奕尚禅师听了非常满意，再三说：“往后处理事务时，不要忘记持有今天早上打钟的禅心。”

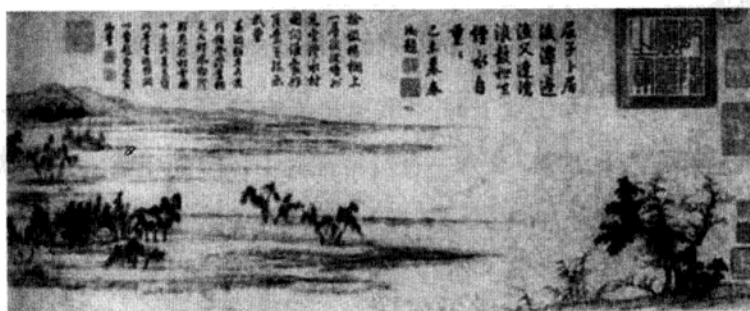
我们可以想象，那个小和尚在将来一定可以修成正果，原因是什么？就在于他虔诚的佛心。

一个人修佛，最重要的就是随时随地，身心内外，随时有佛。这才是真正的解脱境界。

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





打破一切“牛鬼蛇神”

在日常生活中，很多人到寺庙中烧香拜佛，看起来都很虔诚，其实，那只是一种偶像崇拜。

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。所以说，诸位千万不能著相，一著相后来都变成精神病了，这是反复请求诸位，也是警告诸位，不能著相的道理。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：“佛是西天老臊狐。”

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，是擦疮的废纸，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，为什么他八十岁还死在拘尸那城娑罗双林间，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，这一点，几百年前的丹霞禅师早已参透了。

寒冷的冬天，丹霞禅师四处云游，来到洛阳。有一天，他正在路上独自行走，突然下起了鹅毛大雪，禅师于是到附近的惠林寺避寒。天气实在太冷了，禅师走进寺庙中，觉得自己都快成为一块冰了。他看到佛殿上供着好多木佛像，前面还供着香火。于是毫不犹豫地拿来一个木佛像，点燃它，开始烤火取暖。

正在这时候，寺庙里的住持来了。

住持看到一个人在烧佛像，而且是一个和尚！

住持又惊又怒，立即大声叱责道：“你这个和尚，疯了吗？竟然敢烧佛像！”

丹霞用木杖扒了扒灰烬，慢条斯理地说道：“我想烧了这木头之后，取它的舍利子。”

住持余怒未休地说：“果真是个疯和尚吗？木佛像怎么会有舍利子？”

丹霞禅师淡淡一笑，平静地说：“你也知道木佛像是像，没有舍利子，那就让我再拿几个木佛像来烧了吧！我实在太冷了！”

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崇拜偶像而迷失了自我，进而让自己受到束



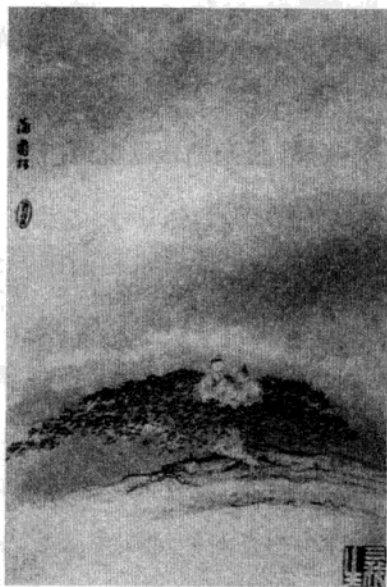
缚，并且活活地为偶像所压迫。因此，我们时刻都应该用“丹霞烧佛”的壮举来提醒自己是否在盲目的偶像崇拜之中丧失了自我的灵魂。

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。

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》





佛只在你心中

有一首诗这么说：

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。

南怀瑾解释说，浪字是古文的说法，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。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。

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。当他走到泂州（今湖南泂县）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，很多人祈求看书看成佛，不是在缘木求鱼吗？佛就是自我，自我就是佛。成佛和做人一样，它需要智慧和积极的行动，重要的是自己的胆量和魄力。

一天，一位青年来拜见六祖慧能大师，慧能一眼就看出他将是佛门龙象。于是问道：“你从哪里来？”





青年恭敬地说：“从不远的地方来。”

慧能心想：“这么小的年纪就有如此造化，真是难得。”

于是又问道：“你的生命在哪里？”

年轻人答道：“生命？我早就忘记了。”

慧能十分欣赏，召唤年轻人向近前来：“好好说，你府上是哪里？”
“渐中。”

“来拜见我是为了什么事？”

少年说：“世间皆是垃圾，无处容身，请师父收我为徒。”

慧能为了考验他出家的决心，笑着说：“不要出家。”

年轻人坚定地说：“不要不出家！”

后来，这位青年继承了六祖的衣钵，他就是著名的南阳慧忠禅师。

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，一切俱备，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。



南怀瑾说，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。

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





修行从心开始

任何一个想要修行、想要过上幸福生活的人，都要从自己的心开始。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。

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，清净地观察一切，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、石头一样地死坐着，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净安定，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；心生愚痴，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，心净只是因为身在禅中，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。

其实参禅的关键并不在于打不打坐，而在于你怎样去修心，只有心先行进入禅的境界，人才可能修成禅。修行其实是从心开始的。

1925年初秋，弘一法师因战事而滞留宁波七塔寺。

一天，他的老友夏丐尊来拜访。看到弘一法师吃饭时，只有一盘咸菜。

夏丐尊不忍地问：“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。

夏丐尊又问：“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咸随淡的心，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。

“心生则种种法生，心灭则种种法灭”，佛教认为，心是一切的基础，一个人如果想要修行，必须先从修心开始。

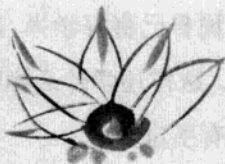
来时无迹去无踪，去与来时事一同；

何须更问浮生事，只此浮生是梦中。

——唐·鸟窠道林禅师

第七章

身体力行， 实证见佛



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？佛法说有前生，你见过？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？因为有我，你又是什么东西？肉体？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。

——南怀瑾《金刚经说什么》

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，完全不管实际做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》



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？佛法说有前生，你见过？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？因为有我，你又是什么东西？肉体？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。

现在很多人都说自己喜好学禅，当问他有没有问题呢？半个问题都没有，不疑就不悟，这样还学什么禅呢？因此，学禅需要起疑，有疑才会去找答案，才会有所进步。

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。

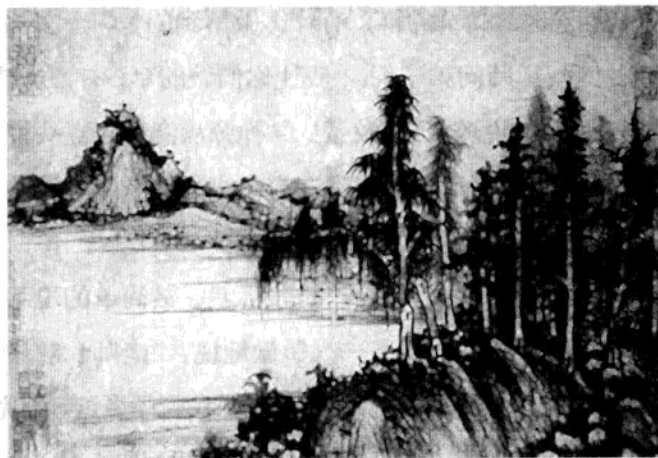
南怀瑾说，禅宗强调一个“疑”字，就是起“疑情”。“疑”字从哪儿提起呢？从一个“不明白”上提起：不明白自己的本性，不明白讲话的是谁，不明白念佛的是谁，不明白自己的本来面目，不明白我是谁……关于起疑情，祖师们留下了很多的公案，公案虽然很多，但终究只有一个，就是一个“不明白”。这个“不明白”不是简单的“不明白一句话”。当你在这个不明白上认真地疑起来，才能来回地参究。

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。

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





身体力行，实证见佛

佛法是靠学习得来的吗？显然不是，在这个世界上，有千千万万的人在“看佛经”，但是成佛的人却几乎没有，可见只看佛经并不能有所成就。那怎样才能学得佛法？

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，都必须付诸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、实践的学佛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。

临济在黄檗禅师门下，行为精纯专一。睦州首座问他：“你到这里多长时间了？”临济回答：“三年了。”睦州又问：“你参问过老师吗？”

临济回答：“没有。”睦州告诉他：“你去问问住持和尚，什么是佛法的大义？”

临济就去问了，话音未落，黄檗就打他。临济回来后，睦州问他：“你问得怎样？”临济答道：“我话还没有说完，和尚就打我，我也不知道为什么。”

睦州说：“你还没弄清楚，再去问问吧。”临济又去，黄檗又打。就这样三度发问，三度遭打。临济心灰意冷，对首座说：

“承蒙您慈悲为怀，鼓励我去问佛法。也感谢住持和尚不吝赐教，只恨我太愚钝，不能领会深意。我只好离开这里了。”

首座说：“你就是要走，也应该去向和尚告辞。”于是，睦州首座先到黄檗那里为临济说好话：

“三次向你问法的那个和尚，非同常人，如果他来告辞，你要指引他一条路。往后雕琢成一棵大树，天下人都可以享受到阴凉。”

临济去向黄檗告辞时，黄檗告诉他：“你今后别的什么地方也别去。只要去大愚和尚那里就行了。他一定会指点你。”于是，临济直接去找大愚。

大愚问：“你从哪里来？”临济答：“从黄檗那里来。”大愚问：“黄檗有什么话语？”



临济答：“我三次去问佛法大义，三次都被师父打了。不知道我有没有过错？”大愚说：“黄檗是老婆心切，这么婆婆妈妈的，为了帮助你悟法，弄得自己都累死了。可是你还到我这里来问错没有错。”临济一听，豁然大悟：“原来黄檗的佛法也不多啊！”

大愚一听，一把揪住临济道：“你这尿床鬼，刚才你问有错没错，现在又说黄檗佛法没多少，你明白了个什么道理？快说！快说！”

临济却不答话，直朝大愚的肋部打了三拳头。大愚推开他说：“你的老师是黄檗，悟不悟不关我的事。”

临济回来，把事情的开始末原原本本地告诉了黄檗，黄檗听完便说：“大愚这老鬼真饶舌，等将来我一定要痛打他一顿。”临济便说：“等什么，要打现在就打。”说完，便挥拳朝黄檗打去。黄檗大喝道：“你这个癫和尚，竟敢在虎口拔牙！”临济便大喝一声。

临济禅师开辟临济一宗，他修佛的过程中经历了常人难以忍受的苦难，哪像那些嘴上说一些公案，背几首禅诗那么容易？

佛法需要自己去亲自实践，才能真正修成正果。正如玄奘法师的一句名言所说的那样：“如人饮水，冷暖自知。”

拥绒对芳丛，由来趣不同。

发从今日白，花是去年红。

——唐·法眼文益



无所住处生其心

南怀瑾讲解《金刚经》时说，大乘佛法，如何才能安住？无所住即是住。拿禅宗来讲，住即不住，不住即住。无所住，即是住。所以人生修养到这个境界，就是所谓如来，心如明镜，此心打扫得干干净净，没有主观，没有成见，物来则应。事情一来，这个镜子就反映出来，今天喜怒哀乐来，就有喜怒哀乐，过去不留，一切事情过去了就不留。

无所住即是住，就是先要否定一切，然后从一切否定，一切为空中生发出来的才是禅的境界。

一则禅宗故事这么说：

道光禅师有一次问大珠慧海禅师道：“禅师！您平常用功，是用何心修道？”

大珠：“老僧无心可用，无道可修。”

道光：“既然无心可用，无道可修，为什么每天要聚众劝人参禅修道？”

大珠：“老僧我上无片瓦，下无立锥之地，哪有什么地方可以聚众？”

道光：“事实上你每天聚众论道，难道这不是说法度众？”

大珠：“请你不要冤枉我，我连话都不会说，如何论道？我连一个人也没有看到，你怎可说我度众呢？”

道光：“禅师，您这可打妄语了。”

大珠：“老僧连舌头都没，又如何妄语？”

道光：“难道器世间，有情世间，你和我的存在，还有参禅说法的事实，都是假的吗？”

大珠：“都是真的！”

道光：“既是真的，你为什么都要否定呢？”



大珠：“假的，要否定；真的，也要否定！”

道光终于言下大悟。

说到真理，有时要从肯定上去认识的，但有时也可从否定上去认识。如般若心经云：“色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”这就是从肯定中认识人生和世间的。般若心经又云：“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。”这就是从否定中认识人生和世间的。大珠慧海禅师否定一切明句文身，不是妄语，因为否定一切，才是肯定一切。

道明在五祖弘忍禅师那里参禅，十分刻苦，但是一直无法了悟。有一天，他听说弘忍禅师秘密地把衣钵托付给了惠能，很不服气，马上率领了几十个和尚追赶惠能。道明跑得很快，追到大庾岭，他已经远远地把和尚们甩在后面而接近惠能了。

惠能见道明已经追上了自己，索性把装衣钵的包袱扔在地上，说道：“这衣钵是继承者的信物，哪可以力夺？你要，就拿去吧！”

道明喜不自胜，走过去就拿，奇怪！小小的包袱居然比石头还重，道明使尽了吃奶的力气也无济于事。据说，这是有护法使者在暗中保护。

道明累出了一身冷汗，也吓出了一身冷汗，战战兢兢地说道：“我，我……我不是来抢衣钵的，而是来求佛法的，请您指教一二。”

惠能微笑着说道：“佛家讲不思善，不思恶。现在你想的是什么呢？哪个是你的本来面目？”

道明羞愧交加，恨不得找个地洞钻进去，他不断地施礼道歉，硬着头皮问道：“佛法还有没有秘密的意旨呢？”

惠能答道：“我现在说给你听了，也不叫‘秘密’了。你自己好好反省自己吧，秘密意旨就在你自己身上。”

道明豁然开朗，称谢道：“我跟随弘忍禅师多年，未能入道。今天蒙你指点，终于明白了佛法‘如人饮水，冷暖自知’的道理，你就是我的师父。”

惠能谦虚地说道：“明白就好，好好保持吧。我们都是弘忍禅师的弟子啊。”



惠能又指点道明以后定居袁州蒙山。道明感激地施礼回去了。

他到山岭下告诉别的和尚：“我看了，这条路没有惠能的影子。我们到别的地方找吧。”众和尚都信以为真，惠能终于安全离开了。

后来，道明果真定居于袁州蒙山，讲道布经，颇有成就。他的弟子们都被要求越过岭南去参拜惠能。

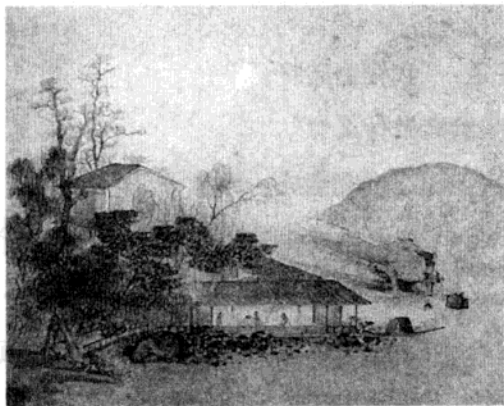
不思善，不思恶，超越是非观念时，人的本来面目就出现。这正是六祖的不二法门。

南怀瑾说，《金刚经》讲过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，你还安个什么啊？所以说，虚空无著为谁安。哪里去安心呢？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，无著无住。

六祖慧能听路人念《金刚经》“应无所住处生其心”走上皈依佛门的道路，并最终成佛。这句话在今后的岁月中就成为禅宗的经典。每一个学佛者都应该毫不犹豫地依次修行，就终能修成正果，获得人生的解脱。

溪声尽是广长舌，山色无非清净身；
夜来八万四千偈，他日如何举似人？

——宋·苏东坡





不可执著任何心念、习气

南怀瑾说，要学佛的人，就要离一切相，“应生无所住心”，要随时观察自己，观心，要使此心无所住。如果心心念念住在某一种东西上，或住在某一种习气上，始终不能解脱，已经是走入魔道了。因此，一个想要修佛的人，必须学会不要执著，不要将自己的心执著于任何观念和习气上。

马祖道一禅师是南岳怀让禅师的弟子。他出家之前曾随父亲学做簸箕，后来父亲觉得这个行当太没出息，于是把儿子送到怀让禅师那里去学习禅道。在般若寺修行期间，马祖整天盘腿静坐，冥思苦想，希望能够有一天修成正果。

有一次，怀让禅师路过禅房，看见马祖坐在那里面无表情，神情专注，便上前问道：“你在这里做什么？”

马祖答道：“我在参禅打坐，这样才能修炼成佛。”怀让禅师静静地听着，没说什么走开了。

第二天早上，马祖吃完斋饭准备回到禅房继续打坐，忽然看见怀让禅师神情专注地坐在井边的石头上磨些什么，他便走过去问道：“禅师，您在做什么呀？”

怀让禅师答道：“我在磨砖呀。”

马祖又问：“磨砖做什么？”

怀让禅师说：“我想把它磨成一面镜子。”

马祖一愣，道：“这怎么可能呢？砖本身就没有光泽，即使你磨得再平，它也不会成为镜子的，你不要在这上面浪费时间了。”

怀让禅师说：“砖不能磨成镜子，那么静坐又怎么能够成佛呢？”

马祖顿时开悟：“弟子愚昧，请师父明示。”



怀让禅师说：“譬如马在拉车，如果车不走了，你是用鞭子打车，还是打马？参禅打坐也一样，天天坐禅，能够坐地成佛吗？”

马祖把心念执著于坐禅，所以始终得不到解脱，只有摆脱这种执著，才能有所进步。

百丈和尚每次说法的时候，都有一位老人常跟随大众听法，众人离开，老人亦离开。老人忽然有一天没有离开，百丈禅师于是问：“面前站立的又是什么人？”

老人云：“我不是人啊。在过去迦叶佛时代，我曾住持此山，因有位云游僧人问：‘大修行的人还会落入因果吗？’我回答说：‘不落因果。’就因为回答错了，使我被罚变成狐狸身而轮回五百世。现在请和尚代转一语，为我脱离野狐身。”于是问：“大修行的人还落因果吗？”百丈禅师答：“不昧因果。”

老人于言下大悟，作礼说：“我已脱离野狐身了，住在山后，请按和尚礼仪葬我。”

百丈真的在后山洞穴中，找到野狐的尸体，便依礼火葬。

这就是著名的“野狐禅”的故事，那只狐狸为什么被罚轮回五百世呢？就是因为他执著于因果，所以不得解脱。

唐代，严阳尊者问赵州禅师：“一物不将来时如何？”

——大意是：在修禅的道路上，我抛弃了一切，下一步怎么做？

赵州禅师答：“放下吧。”

严阳尊者说：“已经两手空空，还要我‘放下’什么？”

赵州禅师指示他：“放不下，那就把它挑起来！”

严阳尊者听到这里，忽然有所领悟。

这则故事也可以给我们很好的启示，禅宗不是总讲“放下”吗？如果你执著于放下，就会陷入误区，不能自拔，因此，赵州禅师说：“放不下，那就把它挑起来！”其实，这只是一句反话，这执著还需要你自己打破。



不可执著于任何心念、习气，把一切都放开，心如明镜，物来则应，物去则灭，不将不迎，这才是修禅的正路。你还在执著之中吗？那种执著还需要你去打破它。

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





抓住瞬间禅机

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。

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，炉子里有火么？”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：“我无时无刻不在对你指示心要啊！”龙潭：“您指示了什么？”道悟：“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，一位和尚非礼妇女，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，回头向弟子说：“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，有人向他推荐一位得道大师。

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：“水哪有形状呢？”

大师不答，只是把水倒入一只杯子，这人恍然，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，水就这么消逝了，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，眼睛急切地盯着大师，渴盼着大师的肯定。



“是这样。”大师微笑，接着说：“又不是这样！”说毕，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，但又可以像这小小的雨滴，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。”

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，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。

终日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云；

归来偶过桃花下，春在枝头已十分。

——唐·无尽藏比丘尼



人世苦海自己蹬

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。

唐代的一位禅师，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，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。





他的徒弟小沙弥，跟他好多年，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，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，小沙弥向他报告，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？那小沙弥就把手一指说，这个。师父等他指头一伸出来，一刀把他指头砍断了，流血不止，小沙弥又痛又叫，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，千万不能自欺欺人。

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？”慧能打了他三拄杖，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。

南怀瑾说，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，实在没有一个众生可度的。为什么？众生自性自度，所以，一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。如若不动，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？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。自性自度，认识苦海需要你自己蹚过，才能真正成佛，如果你还在等着别人来度你，那你永远也得不到解脱。

人生到处知何似，恰似飞鸿踏雪泥；
泥上偶然留指爪，鸿飞哪复计西东？

——宋·苏东坡



刹那成佛

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：“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，但是心里还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？”

没有那次顿悟，也许智闲禅师永远都不能成佛，这就是顿悟的巨大作用。

不管是做什么事，想要获得成功，都需要功夫。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，也是功夫和经验积累达到熟能生巧的结果。一个人想要修养内心，更需要功夫，功夫到了，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，才能在一瞬间实现人生的飞跃。

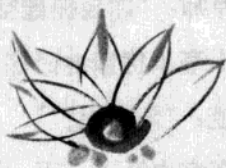
身是菩提树，心如明镜台。

时时勤指拭，勿使惹尘埃。

——神秀禅师

第八章

人生需要 真正的信仰



宗门之始，即灵山会上，世尊拈花，迦叶微笑，滴髓一脉，永传慧命。言其理则，佛说三藏十二分教，皆为所依。推其极致，则一字不立，扬眉瞬目，已是第二义事矣。故佛说一大藏教，如僧画龙，鳞甲爪角毕俱，栩栩欲动。宗门功夫，则如双睛一点，立即破壁飞去。故灵山一会，世尊以不说而说，尊者以不听而听，无上甚深之旨，尽在默然中矣。

——南怀瑾《禅海蠡测》



原来佛法无多子

“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。南怀瑾先生说，实际上“无多子”这三个字，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的事情，真正悟道的人，就会发现原来佛法其实很平凡。

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！”

西堂的鼻子无端被当做虚空拽红肿了，为什么还这么高兴呢？原因就在于他由此明白了一个道理，任何时候都不要认为禅是一种玄虚，其实禅就是你生命中活泼的实在。它没有更多的玄虚，就在你生命的当下，就在你的一转念间显现。

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真理。所以我空着手回来了。”众人听后，莫不捧腹大笑。可是笑声过

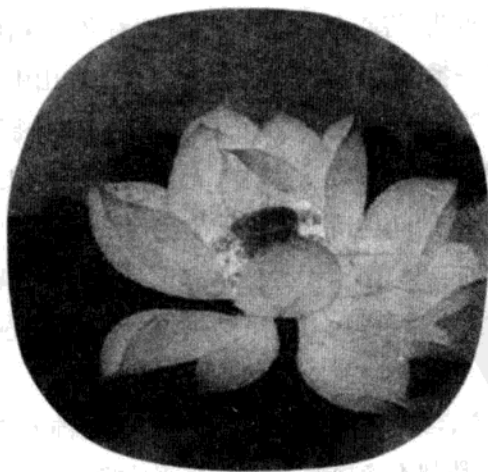


后，他们又都觉得自己笑声，竟是那样的空洞。这正验证了老子“下士闻道大笑之，不笑不足以为道”的名言。“眼横鼻直”这一事实，不经过一番深入修炼的人，是无法领悟其中的真谛的。有些禅师，甚至还要经过“看山不是山，看水不是水”的境界，才能达到“看山还是山，看水还是水”的境界。只是这山、这水与那山、那水有着本质的不同。

其实佛法并没有多么玄虚，它来源于世间最平凡的一切。一个人如果真的能坚持做好身边的任何事，多行善，远离诸恶，那就是佛的境界。正所谓“柳绿花红真面目”，说的就是此中的道理。

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





无心无我即是禅

禅的境界被描述得很多很多，那到底怎样的境界才是禅的境界呢？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境界。

一个人做到无心任游，无我任化，就能够通达天地万物，无为而无不为，就能真正和禅的境界通达为一。

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，察看了一番，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。

三藏使尽了浑身解数，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！可是却不能探索我的心迹，你知道这是为什么吗？”

三藏满脸迷惑。

慧忠禅师笑着说：“因为我没有心迹，既然没有，你如何探索？”



无论你的心迹藏得有多深，只要存在，别人就可以洞察到。只有无心无我，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，走迷了路，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，郢人那得苦追寻。
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。

云门禅师问僧徒：“我不问你们十五月圆以前如何，我只问十五日以后如何？”僧徒说：“不知道。”云门说：“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。”

一个人修佛修到能随物而化，面对一切都风物恬然，无心而无我，就不会再有烦恼和忧愁，就会像云门禅师一样，日日是好日了。

逆境来时顺境因，人情疏处道情亲；
梦中何必争人我，放下身心见乾坤。

——《净宗要义》



悬崖撒手而后生

禅宗祖师曾说过这样一句话，“悬崖撒手，自肯承当”，每一个参禅的人都需要做到这一点，才能有所成就。

南怀瑾在讲解佛经时曾说，学禅学的人特别要小心啊！禅宗为什么特别叫做“禅”字，它同禅定两个配起来，不可以分离，没有禅定做基础不谈禅宗。要戒定慧到达了最高处，等于普通人在万丈悬崖顶上站着，撒手跳下去，这个跳下去你还有命吗？悬崖撒手，你要自肯承当跳下来，最高明处到达了最平凡处。

那么，一个人怎样才能到达这个境界呢？南先生说，“绝后再苏”，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工夫。

在公元前6世纪，在喜马拉雅山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，所以他是由他姨母抚养长大的。从小释迦牟尼就特别聪明，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，因为他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人平等的办法。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。一天后，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。老国王不见了儿子，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6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，他吃了多少苦，为了修成正果，利益众生，他简直是九死一生。

因此，南怀瑾告诫那些正在学禅和希望学禅的人，成佛见道不能依赖他人，只有自己站起来，要你自己真的绝后再苏，然后才成佛。其中先要经过悬崖撒手，悬崖撒手是把一切都丢光，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。

不要认为简简单单地看看佛经就能修成正果，唐僧西天取经，经历九九八十一难才真正成佛，一个修禅的人必须能够经受各种困难的折磨，才能有所成就。

手把青秧插满田，低头便见水中天，
六根清净方为道，退步原来是向前。

——唐·布袋和尚





人生需要真正的信仰

许多人佛学的道理了解很多，但在行为上，做人做事上，都与佛法相反，都是违逆。譬如说劝人家劝得比唱的还好听，放下，看开一点……他自己放不放得开？你马上逗他一下，他就看不开了。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，学佛更不能三心二意，只有真正拥有坚定的信仰，才能有所成就。

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的离去了。

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？”

云居禅师是拥有真正信仰的人，所以他不再有恐惧感了，人是需要真正的信仰的。



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，请您帮帮我们吧！”

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。荣西禅师于是大声叱责道：“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？”

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。

人生需要真正的信仰，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。拥有了真正的信仰，就会处变不惊，宠辱看淡，就会获得一份洒脱的心情。

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



大彻大悟，悟到“空无”

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”。

一则禅宗公案这样说：

一日，赵州和尚问他的师父南泉：“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，不会为任何事物所束缚、阻碍。”

赵州和尚当下大悟。

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？赞叹从何说起呢？”

梵天意味深长地回答：“是的，尊者没有说，我也没有听到。但是正是像这样的不说，才是真正地解说智慧；正是像这样的无闻，才是真正的理解智慧。”

有这样一则禅宗故事：

有一天，一位在大学里教授禅学的教授来请教南隐禅师，什么是禅。

南隐禅师以茶相待。他将水注入来宾的杯中。杯子满了，南隐禅师好像没有发觉，他继续往杯子里注水。

望着茶水溢出杯来，满桌都是，教授忙着用纸巾拭水，并对南隐禅师说：“杯子满了，茶水已经溢出来了，禅师不要再倒了。”

南隐禅师停下来。

“你就像这杯子，”他微笑着说，“你的头脑里装满了你对禅的看法和想法，却来问我。如果你想让我告诉你什么是禅，你得先把自己的杯子空出来啊。”

南怀瑾先生说，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。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、名誉迷惑了。所以前面曾说，要离一切相，即名诸佛。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。

大彻大悟，最后悟到的境界是什么呢？是不着一字的空。一个人能够把心中的一切欲望、妄念驱除，甚至是把成佛、成道的念头也去除，那么逍遥的境界就会自然而然地生成。古人诗云“有心栽花花不发，无心插柳柳成荫”，说明的正是这个道理。把你的心灵空出来，你就自然而然地宁静了。

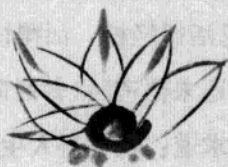
流水下山非有意，片云归洞本无心；

人生若得如云水，铁树开花遍界春。

——宋·止庵守净

第九章

烦恼过处
是清淨



烦恼跑过了就是清淨，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得；不生法相，应无所住而生其心，就那么简单。所以说，我要过去，你过来，这一条路根本是通的，烦恼即是菩提，那里有个烦恼永远停留在心中呢！你要是去想办法把烦恼空掉，求个清淨，你不就是那个师父跟徒弟永远堵在路上，走不过来了吗？

——南怀瑾《金刚经说什么》



痛苦悲哀为心造

南怀瑾说，月亮、太阳、风、山河，它们永远如此，古人看到的那个天，那个云，也就是我们现在看到的这个天和云，是一样的世界。未来人看到的也是。风月虽是一样，但是情怀却有深浅。有些人看到风景很高兴，痛苦的人看到一样的风景，却悲哀得要死，都是自己唯心所致。

世上本无事，庸人自扰之。生活中，很多人往往自寻烦恼，自己给自己套上枷锁，从而搞得自己疲惫不堪。我们应该学会解除这些束缚，给自己减压，从而让自己活得轻松、活得快乐。

四祖道信禅师还未悟道时，曾经向三祖僧璨禅师请教。

道信虔诚地请求道：“我觉得人生太苦恼了，希望你给我指引一条解脱的道路。”

三祖僧璨禅师反问道：“是谁在捆绑着你？”

道信想了想，如实回答道：“没有人绑着我。”

三祖僧璨禅师笑道：“既然没有人捆绑你，你就是自由的，就已经解脱了，你何必还要寻求解脱呢？”

后来石头希迁禅师在接引学人时，将这种活泼机智的禅机发挥到了极致。

有一个学僧问希迁禅师：“怎么才能解脱呢？”

希迁禅师反问道：“谁捆绑着你？”

学僧又问：“怎么样才能求得一方净土呢？”

希迁禅师接着反问道：“谁污染了你？”

学僧继续追问道：“怎么样才能达到涅槃永生的境界呢？”

希迁禅师继续反问：“谁给了你生与死？谁告诉你生与死有区别？”



学僧在希迁禅师的步步逼问之下，开始迷惑不解，继而恍然大悟。

还有一则故事这么说：

有位信徒问无德禅师说：“同样一颗心，为什么心量有大小的分别呢？”

禅师并未直接作答，告诉信徒说：“请你将眼睛闭起来，默造一座城垣。”

于是信徒闭目冥思，心中构想了一座城垣。

信徒说：“城垣造完了。”

禅师说：“请你再闭眼默造一根毫毛。”

信徒又照样在心中造了一根毫毛。

信徒说：“毫毛造完了。”

禅师问：“当你造城垣时，是否只在你一个人的心去造？还是借用别人的心共同去造呢？”

信徒回答：“只用我一个人的心去造。”

禅师问：“当你造毫毛时，是用你全部的心去造？还是只用了一部分的心去造呢？”





信徒回答：“用全部的心去造。”

于是禅师就对信徒开示：“你造一座大的城垣，只用一个心；造一根小的毫毛，还是用一个心，可见你的心是能大能小的啊！”

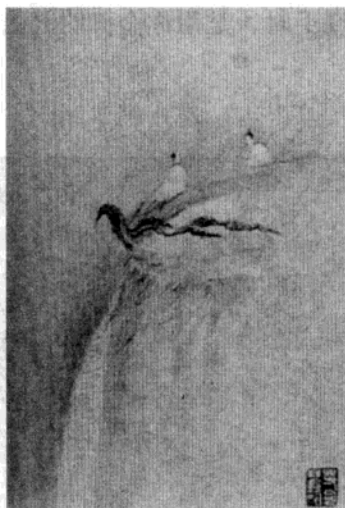
其实人的心何止能大能小，痛苦和悲哀也源自于人心的不同。

总之，人生的痛苦和悲哀皆由心造，一个人拥有快乐的心情，就会远离痛苦、悲哀。你想拥有快乐吗？那就改变你的心，为自己造就快乐的心境吧。

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





古今未来皆虚妄

在佛法上时间是唯心的，不是绝对的。南怀瑾在讲解佛经时说，痛苦的时候，一分一秒却有一万年那么长，幸福快乐的时候，一万年一百年，也不过一刹那就过去了。因此佛法已经点题了，“一时”，就是无古今，也无未来。

马祖道一得了重病，有一次院主来探望他，问：“大师近来身体可好？”马祖道一回答：“日面佛，月面佛。”二月一日，洗头沐浴，结跏趺坐，而逝。

只要活得明心见性，随缘任运，不管是长寿，还是短命，都不虚度此生。

“善吾生者，乃所以善吾死也。”这是一个重要的结论。生命是虚无而又短暂的，它在于一呼一吸之间，如流水般消逝，永远不复回。一个人只有真正认清了生命的意义和方向，善于好好地活着，将生命演绎得无比灿烂、无比美丽，才是真正懂得善待死亡的人。

生命究竟是什么？有一天，如来佛祖把弟子们叫到法堂前，问道：“你们说说，你们天天托钵乞食，究竟是为了什么？”

“世尊，这是为了滋养身体，保全生命啊。”弟子们几乎不假思索。

“那么，肉体生命到底能维持多久？”佛祖接着问。

“有情众生的生命平均起来大约有几十年吧。”一个弟子迫不及待地回答。

“你并没有明白生命的真相到底是什么。”佛祖听后摇了摇头。

另外一个弟子想了想又说：“人的生命在春夏秋冬之间，春夏萌发，秋冬凋零。”



佛祖还是笑着摇了摇头：“你觉察到了生命的短暂，但只是看到生命的表象而已。”

“世尊，我想起来了，人的生命在于饮食之间，所以才要托钵乞食呀！”又一个弟子一脸欣喜地答道。

“不对，不对。人活着不只是为了乞食呀！”佛祖又加以否定。

弟子们面面相觑，一脸茫然，又都在思索另外的答案。这时一个烧火的小弟子怯生生地说道：“依我看，人的生命恐怕是在一呼一吸之间吧！”佛祖听后连连点头微笑。

故事中各位弟子的不同回答反映了不同的人性侧面。人是惜命的，希望生命能够长久，才会有那么多帝王将相苦练长生之道，却无法改变生命是短暂的这一事实；人是有贪欲的又是有惰性的，才会有那么多的“鸟为食亡”的悲剧发生；而人又是争上游的，所以才会有那么多的“只争朝夕”，从不松懈。

人身难得今已得，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》





人生没有圆满

人为什么想修禅，从某种意义上讲，那是因为人渴望自身的圆满。人人都渴望圆满，圆满是这个世间众生的梦。

南怀瑾说，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。

佛说，不圆满的人生才是完美的人生。

国王有五个女儿，这五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一百个漂亮的发夹。

有一天早上，大公主醒来，一如既往地用发夹整理她的秀发，却发现少了一个发夹，于是她偷偷地到了二公主的房里，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九十九个。

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，人生并不总是因为全部拥有而感到幸福，相反却因此而失去了美丽，人生就像那九十九个发夹，虽然不够完美，但却异常精彩，人生也正是因为这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，生命就像是一首高低起伏的乐章，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。”你要想完美，也只有向缺憾中寻找。





最辉煌的人生，也有阴影陪衬。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——从缺憾中领略完美的人生。

在这个世界上，每个人都有自己的缺憾。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。”

《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，正是一个人的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





随时随地，随遇而安

一个人要使自己的生命多一些快乐，少一些烦恼，必须学会随遇而安。

南怀瑾说，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。

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。因此，拔苗助长固不可取，逆流而上也是一种愚蠢。

再美好的事物，其结果都是一样的——或好或坏、或高或低、或美或丑、或大或小，感觉上没有什么太大的差别。不同的则是它们的过程，在过程中享受奋斗的惬意，那才是幸福快乐的，而这个过程便是境遇，一种无法抵抗的客观事实，你只能顺其自然。

有这样的一个小小的禅院故事很好地阐释了顺其自然的真意：

在三伏天里，禅院的草地已经是一片枯黄。

“快撒点草籽吧！好难看啊。”小和尚说。

“等天凉了。”师父挥挥手，“随时！”

中秋的时候，师父买了一包草籽，叫小和尚播种。秋风起，草籽边撒边飘。

“不好了!好多种子都被风吹飞了。”小和尚喊道。

“没关系,吹走的多半是空的,即使撒下去也发不了芽。”师父说,
“随性!”

种子撒完,就飞来几只小鸟啄食。

“要命了!种子都被鸟儿吃了!”小和尚急得直跳脚。

“没关系!种子多,吃不完!”师父说,“随遇!”

半夜一阵骤雨,小和尚一大早就冲进禅房:“师父!这下全完了!好多草籽被雨水冲走了!”

“冲到哪里,就在哪里发芽!”师父说,“随缘!”

转眼一个星期过去,原来光秃秃的地面,居然长出了许多嫩绿的草苗,一些原来没播种的角落,也泛出了绿意。

小和尚高兴得拍起手来。师父点点头:“随喜!”

小和尚的师父果然是一位有修为的人,他说的每句话都深含禅意。

无德禅师一直在四处行脚漂泊,一天经过佛光禅师那里,于是便去拜访他。

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，可是却连隐居之处都不知道？！”

无德禅师开玩笑说：“我骑了三十年马，不料今天竟被驴子摔下来。”

意思是说我三十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。”

无德禅师告诉他道：“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。”

学僧再问：“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。

学僧终于省悟。



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,正是随遇而安的生动体现。

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。”

随不是跟随,而是顺其自然,不怨怒,不躁进,不过度,不强求。随不是随便,是把握机遇,不悲观,不刻板,不慌乱,不忘形。是的,顺其自然并不是消极地去等待,顺其自然是听从命运的安排,更确切地说,顺其自然是寻求生命的平衡。其实,很多时候,顺其自然是一种境界。

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



快乐无忧才是佛

真正的人生福报是什么？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。

一个人学佛的目的就在于内心的清净，如果一个人反而认为清净是一种难耐的寂寞，那这个人永远也学不成佛。

暇满之身就是健康有闲，可是世界上的人有清闲不肯享受，有好身体，他要去消耗掉，而且真到了清闲暇满，他自己反而悲哀起来。这就是佛所说的智慧的众生颠倒吧。

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炙热的地瓜往嘴里送，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！懒瓚禅师顺手捡了两块递给大臣，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！”



什么是佛？快乐无忧就是佛，即使他的条件再艰苦，在他的眼中也没有任何值得哀叹的。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。烦恼过了就是清净，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得；不生法相，应无所住而生其心，就那么简单。

岩上桃花开，花从何处来？

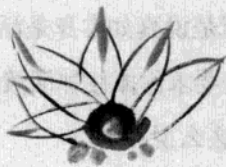
灵云禅一见，回首舞三台。

——觉海法因禅师



第十章

当下即是 佛境



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，都来到心头眼底，此时找到了身心性命生命真实面目，别会有会心，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》



当下即是佛境

人生最值得珍视的是什么？是不可追回的过去吗？是遥不可及的未来吗？其实都不是。禅师们说，人生最值得珍视的就是当下的实在。

南怀瑾说，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。

自性本身，也就是说真如本身是活泼泼的，只能形容是如如不动。认识自己的当下心就是要求你抓住那活泼泼的自在，守住了它就守住了真如。

一则禅宗故事这么说：

雪停之后，文益前来告辞，桂琛禅师把他送到了寺门口，说道：“你平时常说‘三界由心生，万物因识起’。”然后指着院中的一块石头说：“你且说说，这块石头是在心内，还是在心外？”

文益：“在心内。”桂琛：“一个四处行脚的出家人，为什么要在心里头安放一块大石头呢？”

文益被窘，一时语塞，无法回答，便放下包裹，留在地藏院，向罗汉桂琛禅师请教难题。一个多月来，文益每次呈上心得，罗汉桂琛都对他的见解予以否定。直到文益理尽词穷，罗汉桂琛才告诉他：“若论佛法，一切现成。”这一句话，使文益恍然大悟。

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，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”！

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”？

来生的缘，可以是今生结下的；来生的果，可以是今生种下的。前世的债，今生正在还。还不清，来生还得继续。前世的缘，今生正在实现，好不容易盼到了，还不好好把握？

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。

灵佑住持泐山后，收了两位高足，即仰山与香严。在禅堂内，灵佑对他俩说：“无论过去、现在和将来，佛理都是一样的，每个人都可以找到解脱之道。”仰山就问：“什么是人人解脱之道？”泐山灵佑回头看香严说：“寂子提问，你为什么不回答他？”香严说：“如果说过去、现在和将来，我倒是有个说法。”灵佑问：“你有个什么说法？”香严打了一声招呼就走出去了。灵佑又问仰山：“他这样回答，合你的意吗？”



仰山回答：“不合。”灵佑又问：“那你的意思是什么？”仰山也告别一声就出去了。汾山灵佑哈哈大笑，叹道：“真是水乳交融啊！”

佛家常劝世人要“活在当下”。所谓“当下”就是指：你现在正在做的事、待的地方、周围的人；“活在当下”就是要你把关注的焦点集中在这些人、事、物上面，全心全意认真去接纳、品尝、投入和体验这一切。活在当下是一种全身心地投入人生的生活方式。当你活在当下，而没有过去拖在你后面，也没有未来拉着你往前时，你全部的能量都集中在这一时刻，生命因此具有一种强烈的张力。然而大多数的人都无法专注于“现在”，他们总是想着明天、明年甚至下半辈子的事，时时刻刻都将力气耗费在未知的未来，却对眼前的一切视若无睹，便永远也不会得到快乐。当你存心去找快乐的时候，往往找不到，唯有让自己活在“现在”，全神贯注于周围的事物，快乐便会不请自来。

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。

佛在世时我沉沦，佛又度后我出生；

忏悔此身多业障，不见如来金色身。

——《净宗要义》



找回遗忘的灵性

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

打猎的时候，一只兔子横躺在一条路上，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，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。我们后面的猎狗勤快地拼命跑，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，他自己考不上进士，而且没有儿子。

云谷禅师问，“你自己想想，你能考到进士吗？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。在佛前做了忏悔，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做改变，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！我念佛拜佛已经二十多年了，



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，这就好像说失落了自己，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，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。

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



珍惜你的自性

每个人都有自己的自性，也就是自己的本心。南怀瑾说，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。

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，东奔西忙，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，那第四个妻子才是你需要真正去看清的呀。

有一次，石屋禅师和一个偶遇的青年男子结伴同行，天黑了，那个男子邀请禅师去他家过夜，对禅师说道：“天色已晚，不如在我家过夜，明日一早再行赶路？”

禅师向他道谢，与他一同来到了他家。半夜的时候，禅师听见有人蹑手蹑脚地来到了他的屋子里，禅师大喝一声：“谁？”

那人被吓得跪在地上，禅师揭去他脸上蒙着的黑布一看，原来是白天和他同行的青年男子。

“怎么是你？哦，我知道了，原来你留我过夜是为了钱财！我一个和尚能有多少钱！你要干就去干大买卖！”

那男子说道：“原来是同道中人！你能教我怎么干大买卖吗？”他的态度是那么恳切，那么虔诚。

禅师看他这样，慢腾腾地说道：“可惜呀！你放着终生享用不尽的东西不去学，却来做这样的小买卖。这种终生享用不尽的东西，你想要吗？”

“这种终生享用不尽的东西在哪里？”

禅师突然紧紧抓住男子的衣襟，厉声喝道：“它就在你的怀里，你却不知道，身怀宝藏却自甘堕落，枉费了父母给你的身子！”

真是一语惊醒梦中人啊！这个人从此改邪归正，拜石屋禅师为师，后来成为一名著名的禅僧。

每一个人在他的生命之中，总会失去一些东西，但是那个始终伴随你的，就是你的自性，所以，生活中的我们不应该忘记自性的存在，而应该好好保存自己的自性，充分发挥自性的作用，这样才能拥有一个完美的人生。

春雷一夜打新篁，解释抽梢万尺长；
最爱白方窗纸破，乱穿青影照禅床。

——清·郑燮



摒弃杂念，一念不生

“无生”是什么呢？南怀瑾说，本自无生，信心清净，一念不生处。这个一念不生处，不是压制的，也不是没有思想，没有知觉，而是一切杂念不起，信心清净就是无生。

南怀瑾说，光是“无生”是不够的，要“无生法忍”，切断一切万缘叫做法忍。我们中国文学的说法是：拔开慧剑，斩断情丝。有时我们剑是拉不开的啊！有时候又只拉一半，有时候剑拉出来了，看看剑却愣住了。不要说斩了，扯都扯不断，那个剑早就钝了。所以说，法忍也就是六度的中心，忍辱的意思。

归省禅师担任住持期间，由于天旱，很少有人能拿粮食来养活这些僧人，僧人们只能每天喝粥吃野菜，个个面黄肌瘦。

有一日，住持外出化缘，法远就召集大家取出柜里储藏的面做起粥来。粥还没做好，归省禅师就回来了，小师弟们一下就消失得无影无踪。归省禅师看到法远居然把应急用的面都用了，生气地说：“谁让你这么做的？”

法远毫无惧色地说：“弟子觉得大家面如枯槁，无精打采，于是就把应急用的面拿出来煮了，请师父原谅。”

归省严厉地说：“依清规打三十大板，驱逐出寺！”

法远默默地离开了寺院，但他没有下山，而是在院外的走廊觅了个角落栖息下来。无论刮风下雨，都不曾动摇他向佛的决心。

归省禅师有一次偶然看见他在寺院的角落睡觉，十分吃惊地问道：“你住这里多久了？”

“已半年多了！”



“给房钱了吗？”

“没有。”

“没给房钱你怎么敢住这里！你要住，就去交钱！”

法远默默地托着钵走向市集，开始为人诵经、化缘，赚来的钱全部用来交房钱。

归省禅师笑着对大众宣示：“法远乃肉身佛也！”

后来法远继承了归省禅师的衣钵，将佛学发扬光大。

的确，能够去做别人所不愿意去做的事情本身就非常不容易了，不仅需要巨大的勇气，更需要我们踏踏实实地去做别人不愿意做的，别人所没有做过的，别人做不到的。往往是别人越不愿意去做的事中越是蕴涵着无限的机会，正是因为别人不愿意去做，因此机会才会为愿意做的人所把握。

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





不可得中的大得

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。

“一个人无欲则刚”这一警句可以作为我们立身行事的指南。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。

宋朝的雪窦禅师喜欢云游四方访学，这天，禅师在淮水旁遇到了曾会学士。

曾会问道：“禅师，您要到哪里去？”

雪窦回答说：“不一定，也许去往钱塘，也许会到天台那里看看。”

曾会建议道：“灵隐寺的住持珊禅师和我交情甚笃，我给您写封介绍信，您带去交给他，他一定会好好招待您的。”

于是雪窦禅师来到了灵隐寺，但他并没有把曾会的介绍信拿出来，而是潜身于普通僧众之中过了三年。

三年后，曾会奉命出使浙江，便到灵隐寺去找雪窦禅师，但寺僧告诉他说并不知道这个人。曾会不信，便自己到云水僧所住的僧房内，在一千多位僧众中找来找去，终于找到了雪窦禅师。曾会不解地问：“为什么您不去见住持而隐藏在这里呢？是我为您写的介绍信丢了？”

雪窦禅师微笑着回答道：“不敢不敢。我只是一个云水僧，一无所有，所以我不会做您的邮差的！”

说完拿出介绍信，原封不动地交还给曾会，两人相视而笑。曾会随即将雪窦引荐给住持珊禅师，珊禅师甚惜其才。



后来，苏州翠峰寺缺少住持，珊禅师就推荐雪窦去任职。在那里，雪窦终成一代名僧。

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，才能有了让生命一次次远行的条件。人格的伟大之处就在于：他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，就能够“不降其志，不辱其身”。

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





光明磊落真性情

佛法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。这种光明磊落的真性情，正是禅宗的一大特色。

在讲解佛法时，南怀瑾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，第一个用处是准备随时种植生产，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；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成泥巴的，摆在上面变泥巴，摆下面变泥巴，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。

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。”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七十里外。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，成功后一众人等同上梁山，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，劝智深还俗为官，荫子封妻，光宗耀祖。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，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。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，他的最终能够成佛，也是一种必然。

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，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。

鼠摇岑寂声随起，鸦矫荒寒影对翻。

当此不知谁主客，道人忘我我忘言。

——宋·王安石





各守本分，个性天然

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。

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，这位僧人有所省悟。

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，与禅宗的精神没有丝毫的背离。

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？”

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，还下着淅沥的小雨，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”——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”——溪流深处的水呀，映衬着蓝天的景色，溪面却静止不变。

这一对句，隐寓着世界本身就是美的，稍不经意，就将流逝消失。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。

守住自己的本来面目，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。

终日看天不举头，桃花烂漫始抬眸。

饶君更有遮天网，透得牢关即便休。

——何山守叟禅师



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与帮助,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:欧阳勇富、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、李海霞、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、蒙明炬、何瑞欣、杜莉萍、李卫平、李敏、梁素娟、许庆元、姚迪雷、张璐璐、毛定娟、尹娜、王巧、杨俊飞、杨婧、王娟娟、许长荣、张艳芬、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、罗华杰、郁红霞、葛颖炜、武敬敏、甘艳河、阎妍妍。

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精华,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。

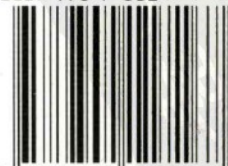
由于编写和出版时间仓促,以及编者水平所限,书中不足之处在所难免,诚请广大读者指正,特驰惠意。



宗门之始，即灵山会上，世尊拈花，迦叶微笑，滴髓一脉，永传慧命。言其理则，佛说三藏十二分教，皆为所依。推其极致，则一字不立，扬眉瞬目，已是第二义事矣。故佛说一大藏教，如僧画龙，鳞甲爪角毕俱，栩栩欲动。宗门功夫，则如双睛一点，立即破壁飞去。故灵山一会，世尊以不说而说，尊者以不听而听，无上甚深之旨，尽在默然中矣。

——南怀瑾《禅海蠡测》

ISBN 978-7-80211-716-7



9 787802 117167 >

定价：24.00 元