

归静 清源

慢慢来， 修行就是， 修理自己，

白云禅师 著

你们几乎都在参加诵经、礼忏、做法会、布施、供养，其实那不是修行。真正的修行，是修养自己，修养自己的身、口、意。

◎ 陕西师范大学出版社



慢 修 修
慢 行 行
来 就 就
是 是 是
，
理 理 理
自 自 自
己 己 己

白云禅师

著

图书代号: SK15N0409

图书在版编目 (CIP) 数据

慢慢来, 修行就是修理自己 / 白云禅师著. —西安:
陕西师范大学出版总社有限公司, 2016.3

ISBN 978-7-5613-8166-3

I. ①慢… II. ①白… III. ①佛教—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第006825号

慢慢来, 修行就是修理自己

MAN MAN LAI XIU XING JIU SHI XIU LI ZI JI

白云禅师 著

策划编辑 / 王成林 孙国玲

责任编辑 / 孙国玲 陈 博

特约编辑 / 巩亚男

责任校对 / 彭 燕

文中配图 / 赵 曦 乐 葵 顾 蒙

封面设计 / 观止堂_未氓

出版发行 / 陕西师范大学出版总社

(西安市长安南路199号 邮编710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

印 刷 / 西安建明工贸有限责任公司

开 本 / 880mm×1230mm 1/32

印 张 / 7.25

插 页 / 1

字 数 / 130千

版 次 / 2016年3月第1版

印 次 / 2016年3月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5613-8166-3

定 价 / 30.00元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题, 请与本公司营销部联系、调换。

电话: (029) 85307864 85303629 传真: (029) 85303879

目 录

禅的内心世界 /001

好好开拓自己 /037

谈心 /061

尊重与珍惜 /089

运用思想发挥智慧 /113

从生活中认识佛法 /145

修行是一辈子的事 /183

自清凉而无碍 /225

| 禅的内心世界 |

慢慢来，修行就是修理自己

非常难得能在这里演讲。从去年三月开始，我在各地所有的活动都停止了，包括上课、演讲，等等。一年多以前许下的口头承诺，让我首次来这里和大家聊天，以出家人而言，即使口头承诺亦是妄语戒。因此，我特地把一些事情提前做好安排，来这里和大家相聚。

今天我要从体、用、相、境的知识和概念上和各位做些简单的探讨。虽然各位手上有张大纲，但我演讲时很少用大纲，或照着大纲一条一条地讲。当然也不是随心所欲，而是以一种随缘、随时空的方式来表达知识或经验。

今天的主题是禅的内心世界。以人而言，是多变

化的动物，那怎么去探讨人的内心世界呢？

在佛法里，如以“色身”和“法身”来分辨，依现今的语言，“色身”是指物质体，也就是由各种不同的物质组合起来的身体；“法身”是指精神层面，人所展现出来的内涵。也就是说，一个人除了具备物质的色身外，还具备精神的法身。这点必须了解，否则的话，很容易偏于色身方面的挑剔，或肯定，或否定，譬如谈地、水、火、风，或六根、六尘，都是在物质上打转。

今天把重点放在精神领域。我们第一个子题是“心为主宰”。究竟什么是心？最简单的说法：心指的是“我”，“我”是以分别来表现自我的情感作用。经典上说心有肉团心、思虑心，其实肉团心是维护物质组合的身体，或是维护色身的东西；而思虑心则是指修养，或表现精神层面内涵的“我”或“心”。

我先举个简单的例子来说明心究竟怎么为主宰。

在三国时代，曹植作了一首有名的诗：“煮豆燃豆萁，豆在釜中泣。本是同根生，相煎何太急？”当我们读到这首诗时，会有怎样的直觉反应？想到亲兄

弟为了名、为了皇位，不惜阅墙？事实上，在禅的领域里，不会用这种方式看问题。因为这种方式偏于人与人之间的情感，而非探讨现实问题。

从诗的意境中不难了解，人之所以称为“人”是必然的现象，但不能说是曹植的对与错，或是他哥哥的对与错。为什么？如果硬要分别对与错，那么他们就不该来到人世间。因为若没来到人世间，就没有对与错的问题了。在这里面，如何说明心为主宰呢？

我们都知道，历史上也有谦让的故事，就是把自己的权利、皇位让给另外一个人。然而这一故事并不是关于谦不谦让，而是不管思想、情感或做法，这一切根本还未发生，他只关心现实的利害以及一般人会担心、执着的问题，才会有这种残酷的事实发生。而学佛的人，如果以禅的思考、道理或方法去面对这些问题，还是自己主宰自己。

佛教的经典讲“一切唯心所造”，或说“万法唯心所现”，都是谈“心”的问题。各位今日来到这里，也是“心”的问题，只是每个人心念里存在的不同内涵引发不同的行为。它不是单一或绝对的，而是不同

的人、事、时空，表现不同的情感作用。

心为主宰。千万不要把心摆在同一个地方，认为好就是好、不好就是不好，或修行一定会成道、造作一定会成业。其实道与业只是一种行为，如以人而言，行为本来就有偏差，世间的种种都是相对的，没有绝对的存在。如果把自我的心摆在自己身上，而不是把别人的心一个个拿到自己面前，这样，你的心才会被你主宰。

否则的话，就像我常说的，学佛、不学佛的人，通常眼睛看着别人、耳朵听着别人，对别人的对与错非常清楚，面对别人时，希望人家都是佛、菩萨，而自己却甘愿做个众生。

人人都是看别人好不好，却很少思考：别人若是好的，对自己怎么样？不好的，对自己又怎么样？而自己又是以什么样的身份、立场去要求别人，面对别人的好坏？即使是一位老师，也只能去引导学生，不可能说“我要求你，就能改变你”。因此“心为主宰”就是要把重点摆在自己身上。

那么心究竟是如何组成的？现在不谈肉团心，而

谈思虑心。比如大家看了我的资料，知道我已八十三岁了。有百分之九十九的人会想：不可能吧！当你产生这种意念的时候，有没有想过意念的产生来自于心的架构？

心的架构，在佛法里是指色、受、想、行、识，也就是“五蕴”。通常会说，“五蕴”指的是心，心起变化产生作用，即五蕴起变化产生作用。当你从资料上看到，这和尚八十三岁了，这信息马上进入你的意识里，意识完成之后，会产生一个反应，此即色蕴。

色蕴的完成，来自色尘、法尘、色法，而后形成色蕴。因此要了解，色蕴不是单纯的物质所完成的，而是从物质上展现出来的精神层面。当你们看到资料，再看到我这个人，里面就包含我刚刚所说的色尘、法尘、色法，以及相应于自我而形成的心念，才会有信、不信、可能、不可能，才能在刹那之间完成你的感受。

从文字上所知的，到面对人所产生的反应与感受，感受之后，在刹那之间，马上产生思想，而后会有表现，这种表现就是行为。可见，心念所起之时，刹那

间就完成五蕴了，只是我们平常没有用这种方式去探讨心是怎么组合起来的。

佛法谈这些问题时，是有条理的，不是谈一个概念，也不是谈一个印象。当然有些人会认为，谈这些似乎与禅没有关系。其实，对心有所认识，而后涉入禅的问题时，就会比较好把握，否则会想到别的地方。

现在请大家思考一下，我的名字叫白云，人面对云的时候，是喜欢白的，还是黑的？我想第一反应必然是白的，所以我叫白云。如果我叫黑云或乌云呢？

以禅的思想来看，某些时刻，白云比黑云好，但在某些时刻，黑云又比白云好。究竟是白云好，还是黑云好呢？那得在不同的时空中去发现、认识、了解。如果一定要说哪个好，就像刚刚说曹植的问题一样：究竟是哥哥好，还是弟弟好？兄弟俩到底谁对谁错？可能各位会想，谈这些跟禅又有什么关系？

禅，简单地说是“净静的思考”——第一个“净”是清净的“净”或净土的“净”，第二个“静”是冷静的“静”或静坐的“静”。“净静的思考”，并不

是以自我的意识去思考。为什么呢？净表示炉火纯青，是把不好的排除，只保留好的，因此不好的，已不在这范围之内。

佛法处处讲清净，以莲花而言，它究竟清净还是不清净？莲花本身是很清净的，可是莲花的根茎如果离开了污泥，会怎么样呢？再往污泥里看莲藕，莲藕完全埋在污泥里，可是它的内心世界却是干干净净的。这中间你可以发现好、不好、清净、不清净，究竟如何分辨？怎样论断？所以，人与人之间，不管是人的问题、事的问题，总在对错、好坏、是非等相对的前提下过日子。

譬如讲是非，莲花或莲藕以其本身而言，谁是谁非？如果谈相互之间的利害关系，没有莲藕哪来的莲花？可是如果没有莲花、莲蓬结上莲子，哪来的莲藕？如果只执着于表相——污泥、莲花、莲子、莲藕，如此而已，跟我们的人生与生活，又有什么关系？莲子在中药里是凉补的东西，是好的，可是莲子中间的莲心是苦的，是不好的，但同样也可以做药、治病。

人往往只注重表面，在物质上打转，而禅是要我们不为物所转。然而，怎样进入物的世界，探讨物的精神层面与精神内涵？禅宗里有句话叫“青山不碍白云飞”，想想看，白云与青山之间有什么关系？我们知道青山是屹立不动的，白云是随风飘荡的，为何我们会说青山不碍白云飞呢？这只不过是写景而已！如果看到的只是青山、白云，最多还感觉到有风，也不过是物质层面。它的精神表现是什么呢？自由自在、洒脱无碍。

如果不能把握这些重点，如同刚刚所讲的，是白云好，还是黑云好呢？如果是黑云好，满天都是黑云，连山也看不见了。眼睛看到的黑云，真的是黑的吗？云没有黑的，可是，为什么我们见到的是乌云密布？其实白云并没变，只是它的浓度受大气层的影响，呈现出另一种现象而已。但是，人就是要在黑的、白的上面去分别，如此而已。

最近常常在街上看到卖小吃的小摊贩，手推车挂了一个小牌子，叫“黑白切”，也就是说爱怎么吃，就怎么切，这是很自在的事。可是我们看一个人，老

爱乱讲话，就说他“黑白讲”（闽南语），究竟是白讲还是黑讲呢？他们只是在声色上打转，也就是在物质层面上打转。跟各位讲这些，只是佛法的一些道理而已！

我现在提出一个问题，大家要花些时间思考。过去有位禅师，他说过这样一句话：“人从桥上过，桥流水不流。”大家注意，是人从桥上面经过，桥在流动，水并没有流动。会不会觉得他是神经病？但是不要忘了，我们在介绍禅的内心世界，这个主题要把握好。

过去在千佛山菩提寺举行的禅修营上，我也提到过这两句话，让参与的人好好思考：究竟是人流，桥流，还是水流？各位如果把自己融入这画面里，是否能产生桥流水不流的境界？

再举个例子，大家不妨思考一下。现在满空间都是无限电波，可是各位有没有看见？如果用科学仪器，或许很容易就可以展现出来，可是以人的能力，根据道理、理论可以说出来的，却无法展现出来。换个角度说，“人在空间坐，电波在流动。”你说电波有没

有在流？或说，“人在流，电波未流。”你说对不对？这些都是可以思考的问题。我讲这些，究竟跟“我”有什么关系？

禅讲现实的利益，它不是玄学，而是要与生死有关，要能帮助我们求得解脱。否则的话，就像日本铃木大拙的禅——花道、茶道、武士道，那些跟我们的生死有什么关系？能帮我们求得解脱吗？

再回到刚才的两句话——人在桥上过，桥流水不流。从这中间，再以另外一个子题“心的变化与作用”来看，那是谁在变化？自己。有什么作用？自我分别的作用。如果一定要问：究竟是桥流，还是水流？你是否能肯定地告诉我？我告诉你：桥不流、水不流，是你人在流。为什么？桥也好，水也罢，你不接触它，与你何干？

人世间，多少人想移民、想出走，多少人担忧，又有多少人抗议、愤恨……想想自己的一颗心，究竟参与的是什么？

因为你没有从桥上过，所以讲桥流、水不流你无法接受，也就是说这事情，我们去挑剔、分别，

只不过是现实中的一些现象。社会治安的问题，除了刘 xx、彭 xx，以及白 xx 的事之外，难道就没有别的了吗？可是，很多人却把这三人的事情认为是重大案子，其他都只是小问题，真是情何以堪！他们的生命是生命，别人的就不是生命吗？你的心摆在哪里？

下面讲另一个子题——“色尘缘境是诱因”。回顾一下刚刚所讲的，都是色尘缘境所引发的自我意识。因此，可以肯定，外面的色尘缘境经过你的接收、接触之后，产生意念，产生自我分别的变化与作用。通常我们谈到禅，总是祖师西来意、佛法大意，或者谁是我的本来面目，或父母未生前我的本来面目。这些究竟在说什么？

像曹植的诗，如果你书读得不多，对其很难理解，须经过老师的分析、教导，而后有些概念。如果再经过现实人生道上，慢慢地去体会，过些时日，你的境界就会有所改变。由此可知，人的成长、智慧、知识、经验，都是这样形成的。

但是，有些人只要一谈到禅，就认为两腿一盘、

两眼一闭、做个观想，最后就能像宋七力一样发光、分身。许多人问我：“老师父，你有没有发过光？会不会分身？”其实每个人都会。天台宗的教理讲的“一念三千”就是一个法身、分身，只是我们把它摆在物相上，好像一个人可以变成两个人、三个人的那种分身。如果宋七力真有这种能力，即使被监禁，也可以到外面弘法利生，因为他有分身术啊！

再举个例子，大家就会接受我所说的话了。在六神通里有神足通，大家对神足通作何解释？有人说是指脚可以离开地面在空中飞行，那是大错特错的。所谓神足通的“足”字，不是脚，而是具足的意思，也就是满足的“足”。

譬如讲皈依佛两足尊，是不是释迦牟尼佛那双脚真的那么尊贵？不是的，而是因为皈依、亲近释迦牟尼佛可以得到具足福慧双修的机会。因此，神足通的足，是讲天道的众生，以他的福德因缘，在天道享受乐的果报，这些果报来自于他过去世的福德因缘。也就是说，学佛的人如果修到这种程度，最起码恶业要轻微，善业要丰富，具足像天一样的福德因缘，虽然