

史上最通俗易懂、最透彻实用的禅宗入门经典

不抑郁的活法

六祖坛经修心课

翻开本书，让您两小时读懂六祖坛经的全文与精髓，在禅宗六祖惠能的句句点醒中，唤醒身心内在活力，变得乐观自信，豁达开朗，整个人重新焕发能量！

修心经典
值得珍藏

费勇教授 著



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

史上最通俗易懂、最透彻实用的禅宗入门经典

不抑郁的活法

六祖坛经修心课

修心经典
值得珍藏

费勇教授 著



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

不抑郁的活法 / 费勇著. -- 上海: 华东师范大学出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5675-1331-0

I. ①不… II. ①费… 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(2013)第245853号

不抑郁的活法

著 者 费 勇
项目编辑 许 静 储德天
审读编辑 舒小林
特约编辑 范佳倩
装帧设计 果 麦·吴怀尧工作室
全案策划 吴怀尧

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://ecnup.taobao.com/>

印 刷 者 北京温林源印刷有限公司
开 本 890 × 1280 32开
插 页 2
印 张 7
字 数 120千字
版 次 2013年10月第1版
印 次 2013年10月第1次
书 号 ISBN978-7-5675-1331-0/ B.809
定 价 32.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

目 录

自序 读懂《六祖坛经》，唤醒身心潜藏活力 / 001

学前课 16分钟读懂《六祖坛经》的来龙去脉 / 005

第一部分 不抑郁的活法：六祖坛经修心课

第1课 大字不识一个，惠能顿悟成佛 / 031

- 卖柴为生的禅宗祖师 / 032
- 做自己喜欢的，喜欢自己做的 / 035
- 率直是最完美的处世艺术 / 037
- 郁郁而终的智士 / 039
- 惠能：菩提本无树，明镜亦非台 / 041
- 郁闷时说出来，负累感就会消散 / 043
- 惠能参透的人生本质 / 045
- 风吹幡动，惠能的心不动 / 047

第2课 最容易被你忽略的小幸福 / 049

- 惠能在大梵寺讲法的第一句话 / 050
- 释迦牟尼佛留给世人的遗言 / 052
- 你内心潜藏治愈抑郁的智慧 / 054
- 最容易被你忽略的小幸福 / 056

- 快乐就在一呼一吸之间 / 058
- 多事不如少事，好事不如无事 / 060
- 顺其自然就好，幸福地活在当下 / 062

第3课 饿了专心吃饭，困了安心睡觉，就是在修心 / 064

- 觉悟不是循序渐进，而是豁然开朗 / 065
- 禅修是一种生活态度 / 068
- 看到地上不干净，佛陀拿起了扫帚 / 070
- 告别怀才不遇的烦闷 / 072
- 跳出思维的陷阱 / 074
- 面对不想做又必须做的事，如何调整情绪 / 076
- 常识一定是对的吗 / 078
- 惠能的独特智慧 / 080

第4课 你不要刻意控制念头，也不要被念头牵着走 / 081

- 两种不同的觉悟方法 / 082
- 普通人如何去除分别心 / 084
- 虚妄的源头在哪里 / 086
- 每次发脾气前，都是你改善心境的最好时机 / 088
- 盲眼老人过独木桥的启示 / 090
- 世事多变，随遇而安 / 092
- 你不要刻意控制念头，也不要被念头牵着走 / 093
- 改善人际关系的必修课 / 095
- 你可以试试和花朵聊天 / 097

第5课 摆脱抑郁的方便法门 / 099

- 恶念头，毁你千年善缘；
善念头，消你千年恶缘 / 100

- 觉悟即佛圣，迷惘则庸众 / 102
- 什么才是真正的功德 / 104
- 破灶禅师指点灶神 / 106
- 佛祖救度众生的四种工具 / 108
- 高兴不起来怎么办 / 110
- 害怕与人交往怎么办 / 111
- 感觉前途暗淡怎么办 / 113

第6课 遇见无牵无挂的六祖惠能 / 115

- 守也守不住，有生就有灭 / 116
- 生活不在别处，就在此时此地 / 118
- 愚公移山的心态 / 120
- 超然物外的六祖惠能 / 122
- 怎样理解“烦恼即菩提” / 124
- 通过念佛可以达到极乐世界吗 / 126
- 遇见无牵无挂的六祖惠能 / 127

第二部分 《六祖坛经》原文及优美白话译文 / 129

- 禅宗至高经典，读后受用无穷

自序

读懂《六祖坛经》，唤醒身心潜藏活力

很多人受到忧郁的折磨，更多的人受到抑郁的侵扰。

抑郁是现代社会很常见的心理状态：觉得无形的压力压着自己；觉得生活像一张一张的网，网罗着自己；觉得前途渺茫；觉得生命没有意义等等，很低落，很压抑。怎么办呢？好像没有什么办法。去旅行，去购物，去看心理医生，诸如此类，都不失为缓解的办法。

如果你试过很多办法，还是高兴不起来，那么，我建议你不妨读读《六祖坛经》。

为什么抑郁的人应该读读《六祖坛经》？为什么我们每一个人都应该读读《六祖坛经》？

简单地说，《六祖坛经》并非一本宗教的书，而是一本关于思维方式的书，一本关于生活方式的书，一本关于创意的书，一本关于自由的书。是的，关于自由的书。《六祖坛经》告诉你的，不是怎么样去做一个佛教徒，不是怎么样去念

佛，怎么样去读经，而是告诉你如何觉悟，做一个彻底放松的人，做一个心灵自由的人。

《六祖坛经》讲的顿悟，真正的含义是，你在任何一个刹那，都应该回到那个最终的点上。什么是最终的点呢？如果你是一个佛教徒，那么，你应该在任何一个刹那，都不要忘了你修行的根本目的是什么，不要忘了佛的最终觉悟是什么。也就是说，当下就领悟到真相，即刻就停下来。让什么停下来呢？让你的习气，你的贪欲，停下来；让你自己的心性，即刻显现，即刻回到你自己。如果你是一个普通人，那么，在任何一个刹那，都不要忘了你真正的目的，不要停留在手段上，要记得你的目的地。

《六祖坛经》提醒我们，不要困在各种形式里。一定要烧香吗？一定要拜佛吗？一定有什么仪式吗？不一定。重要的是你是不是真的觉悟了。沿着《六祖坛经》的思路，你会发现，世间的一切都不过形式，比如婚姻，比如工作等等，只是我们忘了我们透过这些形式想要达到的目的，所以，这些形式就成了生活的目的。于是，婚姻、工作就成了压力。如果你明白到这些不过是一种形式的东西，你也许可以用游戏的态度置身其间，你会突然发现，在烦嚣而牢狱般的世间，自己其实可以无碍而行。

《六祖坛经》的生活态度，是一种游戏的生活态度。这就是为什么美国的嬉皮士喜欢禅宗，而且把他们喜欢的禅师叫作“禅疯子”。《六祖坛经》确立的禅宗洋溢着自由的气息，和

游戏的喜乐。德国哲学家席勒说：“只有当人充分是人的时候，他才游戏；只有当人游戏的时候，他才完全是人。”所以，不妨游戏，不妨疯癫，在一个一本正经的环境，疯癫能够把你解放出来，能够提升你的生命，能够让你像一个人那样活着。

《六祖坛经》不认为你一定要到深山隐居或者去寺庙修行，而是鼓励你在生活里修行。

有一个人问禅师：“和尚修道，是否用功？”

禅师回答：“用功。”

那个人又问：“怎么用功呢？”

禅师回答：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

那个人很疑惑：“世上的人都是这样，难道他们也是像师傅您那样在修行？”

禅师回答：“他们和我不同。”

那个人又问：“如何不同？”

禅师回答：“他们吃饭时不肯吃饭，忙碌来忙碌去；他们睡觉时不肯睡觉，计较来计较去。”

困了就睡，饿了就吃。这是《六祖坛经》开创的禅宗的修行态度。在另外的宗派里，会教导一个很确定的方法，比如你每天什么时候吃饭，吃多少，每天什么时候睡觉，睡多长时间。你每天必须按照规定的时间去吃，去睡，这是一种修行，一种自律。慢慢地，也可以达到一定的境界。

《六祖坛经》的思路，让你觉得世间的一切规定，都无足轻重，让你觉得，生命的每个瞬间，都不应该是等待的，不

应该是苦熬的，而应该是自由盛开的。这是我理解《六祖坛经》所讲的顿悟的真正含义：每个刹那都是完成。所以，生活的每个刹那，你在做什么不重要，重要的是，你要有觉悟的心。觉悟的心，就是不去求这求那的心；觉悟的心，就是不去分别这分别那的心；觉悟的心，就是喜乐的心。

所以，不妨读读《六祖坛经》，看看是否有一扇自由的门，其实一直向你敞开着；看看是否有一扇自由的门，只要你轻轻打开，生命就永远在喜乐之中，你将发现一个全新的自己：乐观自信，活力十足！

《六祖坛经》学前课

16分钟读懂《六祖坛经》的来龙去脉

《六祖坛经》：禅宗至高经典

《六祖坛经》的特别，在于它是唯一出自中国人的佛经，它是中国佛教唯一的一部经书。

为什么叫《坛经》呢？坛，在中文里原意是土垒的高台。在佛教里，有两个含义，一指戒坛，就是出家人受戒的地方；二指道场，梵文音“曼荼罗”，就是佛教里做法事的时候供奉菩萨、佛的地方。唐代中期的某年某月，一位名叫惠能（又作慧能）的和尚，在韶州的大梵寺讲法、做法事，他坐的地方就叫“坛”或“坛场”。他的弟子法海把他的言论记录下来，辑录成册，这本册子就是《坛经》。

在很长一段时间里，《坛经》没有被印刷成书，而是手抄本，并没有在社会上广泛流传，只是在宗门里几乎秘密地传授，是惠能开创的南宗法脉传承的信物。《坛经》最后一段

说：“如果要托付这部佛法，一定要有上等的智慧，并且诚心向佛，慈悲为怀。秉持这部经书作为一种继承，到现在没有断绝。”“发誓愿意修行，遇到艰难决不退缩，遇到痛苦一定能够忍耐，福慧德泽深厚，才能传授这部佛法。”

因为长期手抄流传，所以，《坛经》有不少的版本，比较有名的如宗宝本，在明代形成并一度是最盛行的版本；再比如敦煌本，是20世纪上半叶中国和日本的学者在大英博物馆和中国的敦煌发现的。由于敦煌本的发现，人们意识到《坛经》在传播的过程里，有不少的增减，形成了不同的版本，并相信一定存在着更原始的版本。不过，到目前为止，学者们虽然发现了多种《坛经》的版本，但最早的仍然是敦煌本。更原始的版本，在时间的河流里沉默着。

佛教史学者杨曾文先生在《敦煌新本六祖坛经》（上海古籍出版社，1993年）里，对于已经发现的各种版本作了简单的梳理。第一，《坛经》祖本，也称法海原本，大约在公元713年到732年左右形成。第二，敦煌本原本，大约在公元733年到801年之间形成。第三，惠昕本，公元967年惠昕的改编本。第四，契嵩本，公元1056年形成。第五，德异本和曹溪原本，刊印于公元1290年。第六，宗宝本，成书于公元1291年。

《坛经》版本的流传，以及对于最初版本的追寻，几乎可以写一部悬疑长篇小说，也可以写很多大部头的学术著作，没完没了地探究下去。不过，这是作家和学者的工作，对于我们普通人而言，确实如美国作家比尔·波特说的，纠缠这样的问

题，还不如种种花，或喝一杯茶。

虽然《坛经》版本众多，而且有不少的差异，但基本属于细节的差异，总的内容还是相同的。不论哪个版本，大概都分为三个部分，第一部分是惠能在大梵寺“说摩诃般若波罗蜜法，授无相戒”。这个部分是《坛经》的主体，惠能思想的独特性都体现在这一部分。这一部分在不同的版本里，变化最少。第二部分是惠能讲述自己的经历，各个版本的差别也不是很大。第三部分是惠能和一些弟子之间的对话，以及临终嘱咐、禅宗法脉等等，这一部分在不同的版本变化最多。

一般认为，第一部分和第二部分是惠能讲法的记录，记录人是弟子法海。第三部分的内容应该有很多添加的成分。

《坛经》是印度佛教在中国本土化的标志，意味着中国在印度佛教的影响下形成了自己很特别的佛教传统——禅宗。禅宗后来流传到日本、朝鲜，成为东亚佛教的主流。《坛经》开启了一条很有趣的思想源流，就是禅宗的传统。这个传统，在今天，已经遍及欧美各地，成为现代人解决心理问题的最有效的思想资源之一。

惠能顿悟的传奇经历

《坛经》的特别，还在于它出自中国蛮荒之地的一个樵夫，一个目不识丁的文盲。这样一部在人类思想史上有重大影响的经典，居然出自一个文盲的脑袋，可能是思想史上唯一的一个例外。

胡适先生在20世纪30年代初，提出了一个惊人的看法：《坛经》并非惠能的作品，真正的作者是惠能的弟子神会。胡适的观点引发了一场至今没有完成的学术争论。绝大多数人一方面承认《坛经》在流传的过程里，不断被改写、增减，有些内容甚至如印顺法师（当代著名高僧）所言，是出于宗教的需要，不足为信；另一方面，又坚信《坛经》基本上仍是惠能思想的体现，不论有多少个版本，它的核心并没有改变，同样，它的价值也不会改变。

惠能到底是怎样的一个人？留下来的资料并不多。从有限的资料里，大概可以感受到，这个人的一生，活得非常简单——

公元638年，也就是唐贞观十二年，惠能出生在广东新兴，当时叫新州。他的父亲姓卢，本来是范阳人（今河北境内），不知道犯了什么过失，不仅丢掉了官职，而且被流放到了岭南。惠能很小的时候，父亲就去世了。他和母亲流落到南海，相依为命，靠卖柴维持生计饱，尝人情冷暖。

有一天，他给一个客人送柴时，无意中听到有人在读《金

刚经》。他一听之下，如遭电击，好像明白了什么，问客人在哪里能够学习到《金刚经》里讲的道理。客人告诉他在黄梅的冯茂山有一位弘忍禅师，座下有成千的弟子。于是，惠能就立即辞别老母，一路往黄梅去求法。这是《坛经》里的记述。在另一本文献里，讲他听了《金刚经》后，就起了学习佛法的心愿。直到母亲去世，他才离开家乡，踏上修行的道路。

惠能先是到了曹溪（今广东曲江县城内），在那里结识了同样学习佛法的刘志略，并结为兄弟。

刘志略的姑妈是一个尼姑，叫无尽藏，在当地的山涧寺出家。惠能白天和刘志略一起劳动，晚上就到山涧寺听无尽藏诵读《大涅槃经》。惠能听的时候，常常说出自己的感悟。无尽藏觉得惠能的见解独到而深刻，却没有想到惠能一个字都不认识，很奇怪不识字的人怎么能理解经文的意思。

惠能对她说：“佛性之理论，非关文字能解。今不识文字何怪？”佛的道理，并不是文字能解释的，而是要靠自己的心领悟的，所以，不识字而能明白佛理又有什么奇怪的呢？

惠能在曹溪期间，据说曾到宝林寺学习过大约三年时间。然后，听说乐昌有位远禅师在石窟里修行，便前去请教，向他学习坐禅。又到附近的惠纪禅师那里，听他念《头陀经》。然而，他们的方法都不能让惠能满足。于是，他下决心前往黄梅，看看从弘忍禅师那儿是否能够学到真正的解脱法门。

公元674年，三十七岁的惠能翻山越岭，长途跋涉，一个人徒步到了黄梅的冯茂山。那时候，五祖弘忍的门下已经有近

千名的信徒。

按照《坛经》的记载，开始的时候，弘忍对惠能好像不怎么看得上眼。这么一个蛮荒之地来的小子，到这里来做什么呢？弘忍就问惠能：“你是哪里人啊，为什么要来礼拜我？想从我这里学到什么呢？”惠能回答：“弟子是岭南人，新州的小百姓，大老远的到您这儿，不求什么，只求成佛的方法。”弘忍就说：“你是岭南那边的人，又是个蛮子，怎么能学习成佛的方法呢？”惠能回答：“人有南北的分别，但佛性并没有南北的分别。蛮子的身貌和和尚的身貌不同，但佛性又有什么不同呢？”

弘忍听了，不再发问，觉得惠能不是等闲之辈。但有意思的是，他安排惠能去了碓坊打杂，一干就是八个多月。也就是说，这八个多月，惠能的学习，不过是每天做杂活。

有一天，弘忍突然对弟子说，要选择一位接班人。怎么选呢？不是指定，而是考试。如果自己觉得已经有所觉悟了，就写一首偈（jì，即佛经中的唱颂词）呈上来。弘忍会根据偈来确定接班人。结果，大家都等着神秀写偈，因为神秀是弟子里公认最聪慧的。

神秀只好写了一首偈：

身是菩提树，心如明镜台。

时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

惠能看到这首偈，觉得不过瘾，就自己吟了两首，让人写在墙壁上。

第一首：

菩提本无树，明镜亦非台。
本来无一物，何处惹尘埃。

第二首：

心是菩提树，身是明镜台。
明镜本清净，何处染尘埃。

和神秀的中规中矩相比，惠能的偈一下子把人带到了一种广阔自由的境界，是颠覆性的思维方式。弘忍看了以后，知道惠能已经彻底觉悟，便悄悄地把衣钵传了给他，并让他连夜离开黄梅，往岭南方向走去。果然，弘忍其他的弟子不服惠能，有些甚至一路追赶，想抢回衣钵。

到了岭南，惠能回到新兴、怀集、四会一带，隐居在山林里，和猎人为伍。这段避世的生活有说是十六年，也有说是三年。总之，惠能是过了一段完全隐遁的生活。