

陈全林 / 著

生活 禅

一个修学者的心灵自传



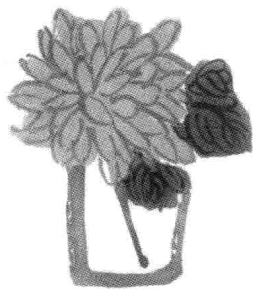
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

陈全林



生活禅

一个修学者的心灵自传



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

生活禅 / 陈全林著. —北京: 中央编译出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5117-2718-3

I. ①生… II. ①陈… III. ①散文集—中国—当代②诗集—中国—当代

IV. ① I217.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 142714 号

生活禅——一个修学者的心灵自传

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 曲建文

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612370 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 544 千字

印 张: 16.75

版 次: 2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

网 址: www.cctphome.com

邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社

微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

道在日用，即事而真

——《生活禅——一个修学者的心灵自传》自序

这本书有我两年来断续写的四篇大散文《还乡记》、《过年记》、《怀念母亲》、《过日子》，和禅意诗集《中年人的禅歌》，是散文的笔法写我修道的经历和思考，更像是日记和自传，交流与独语。而长诗《中年人的禅歌》以一个修行者的求道经历和修学、悟证的觉受为线索，创作的“道歌”一样的长诗。

这些“修道散文”和“灵魂诗歌”都与生活、国学、修学、觉悟相关。《还乡记》、《过年记》、《过日子》，带给人觉悟的生活录；《怀念母亲》，带给人感动的慈母颂；《中年人的禅歌》，带给人清凉与引导的灵魂吟唱。

这本书也是作者的心灵自传，通过对乡村变迁的感叹、对过年民俗的觉察而记录西北人的生活与人文，保存那些古老的格言与正在消失的俗语、民风，那些来自传统的家教也记录了一个时代。那些入山静坐的感悟和入世创业的沧桑折射心灵的觉悟，那些传承的法门体现着对生命奥秘的探索。那些来自灵性的新禅诗能给这个缺乏诗意的时代带来清风。

2014年11月中旬，我的朋友伦超先生的第二个孩子出生前，在他的孩子还在妈妈的肚子里的时候，他安宁地对着妻子对着快要降生的孩子朗诵了《中年人的禅歌》的《光明海》一诗，以迎接新生命的到来。当朋友的孩子出生之后，在他的妻子还在坐月子的时候，他告诉我这件事。我没有说什么话。内心有感动，有祝福。祝福孩子在《光明海》的吟诵与迎接中诞生。

《中年人的禅歌》是一部具有现实意义和宗教意义的长诗。是一个修行人求道三十年的心灵自传，也是一部值得阅读，能震撼心灵，获得正见的长诗。

这不是严格意义上的散文，字里行间的主题还是国学与修行，篇什中讲述了很多修持的法门，像观心觉察法门、吉祥心灯法门、阴影化解法、金钟功、闻音念佛法门。推荐了一些好书，像觉音菩萨的《清净道论》、陈建明的《佛教禅定》、詹姆斯的《宗教体验种种》、贾亚普尔的《克里希那穆提传》、

南怀瑾先生的《如何修证佛法》，也推荐了一些触及人性、有助于修行的好电影如《偶滴神》、《亲密治疗》。我写到了读克里读南师的感悟，克里和怀师，两位已故的大师，需要终生阅读、参悟。我写自己和亲人的团聚、友人的聊天、道友的心语。这是新的尝试，想以散文的笔法写我对国学的认知、对佛道的体证，姑且名之“修道散文”。我回忆家族的沧桑历史，品味祖辈的功德甘露，观照人生的因缘果报。这本书也写人生，写历史，写社会，写觉照，虽是片羽吉光，也能顿生清凉。

《过年记》和《怀念母亲》都超过了十万字，《还乡记》超过两万字，《过日子》超过七万字，可以出本书了。四篇散文有内在的结构与联系，主线都是我的经历、感受、思考、观察、修证，围绕我还乡、陪亲人过年期间的见闻，以及母亲生病、辞世期间发生的很多事情，写我的乡情、亲情、读书、思考与修证，写我对孝道的反思与力行，写我对生死的观照与参悟，写我对乡村建设中一些古老文化濒临失传的忧患与关怀。最后一篇，写了我在北京居家过日子的小事。不是我和澄源的“生活秀”，而是“小事中能见道，平常里能悟真”的践履与感悟。《过日子》，我从春天写到了夏天，从夏天写到了秋天，从秋天写到了冬天，读者可以看到我四季的工作、感悟和感情，你能品味我在春天的欣喜，你能闻到我夏天的汗味，你能读懂我金秋的沉思，你能感应我冬夜的静寂。这里面的文章，或短或长，富有文采，有些篇章是纯粹的散文、美文，是这本书里最富有文学色彩的部分。优美的文笔体现了“文字般若”的境界，透彻的见地也彰显了“实相般若”的力量。我在其他篇章里也写到了我工作的艰苦和不容易。这四篇文章本质上是一篇文章，生活修道的文章。

要过好日子，也要放飞灵魂。要放飞灵魂，也要悟证大道；

要悟证大道，也要明心见性；要明心见性，也要和光同尘。

朋友，本书娓娓讲述的吉祥心灯法、闻音念佛法、金钟功，是我多年修持有验的法门，悄悄讲述，你得了法诀，可要悄悄修持，必将因此受益。

想到把这四篇散文结集出版，缘于《怀念母亲》的创作，这是本书的主体，母亲也是本书的主体。我通过写母亲而写了一个年过八旬的老人的一生，写她的家教，写她的苦难，写她的善举，写她的功德，写她的修行，写她的往生，写老人沧桑一生中的顿悟。缘此写了我，写了我的修行和悟道因缘。本质上这不是一部文学著作，而是一本道书，只是借助了文学的形式娓娓道来。

我在这些文章里，或写人，或记事，或抒情，或写我的居家日子，或写我的读书感悟，或写我看电影、观画展的感想，或写我作画的情境，或写我打坐的景象，或写我修证的法门，或写我对某些修道界人事的反思，或写我的父辈祖辈，或写我当下的日子，无不围绕着“发扬国学，探索佛道”之主题。修行上我提倡“在人生中修炼，在修炼中生活”。在生活中提升自我、体悟大道，这是禅宗和南宗丹法都讲过的法门。我概括为：“道在日用，即事而真。”二十年来我这样探索，这样修行，这样生活。在我，生活与修行不二，事业与功修合一。虽然这四篇文章是这两年随意写作的，内在的意境还是探索“把修行、悟证融化于当下生活”的真谛。在俗语常言里悟道，在日用行为里修真，在人生阅历中解脱烦恼，在起心动念中觉察本心。这样的观点和法门，文章里已经写到了。有的具体写，有的散化在本书的许多段落。有的可以操作实修，像金钟功、吉祥心灯，有的是一种心境，如在生活中训练定力。有的是一种需要长期坚持的心行，如观心和觉察，日久才能转化心灵的阴影，从而净化意识，变化气质，有望明心见性，照见本来。

经过反复斟酌，我将这本书定名为《生活禅》，在生活里修禅悟禅，和光同尘，在生活里明心见性，触缘即真。“佛法在世间，不离世间觉”、“砍柴挑水，无非禅道”，原本是禅宗精神。我想说的话大都在这四篇文章里。我用了一天一夜的时间将这四十万字的作品通读了一遍，读起来还是轻松的、感人的，不少探索是深邃的，某些文章轻松明丽。这会是一本有益于世道人心的书，能给人温暖，给人清凉，给人正见的书。

这本书的很多地方写得温馨，写得富有诗意。像《怀念母亲》之《母亲的格言》里的这样的句子：“岁月是把九叶连环刀，人的尊严在哪一柄的刀尖闪耀？生命常常因为无知而被岁月无情地抹杀，除了无常的冷笑，我们一无所获。人的尊严在哪里？谁是那个枕着万籁安然入睡的人？”很值得咀嚼。

人应该诗意地栖居在大地上。这本书的后一部分是禅意诗歌，是一个写诗三十年、修学三十年的人，将自己的修学融化到诗歌中，将诗歌融化到修学中的创作。我在十多岁、二十多岁的时候读过很多那个时代的“朦胧诗”诗集，这些诗集大多还在我的书架上，由于要创作《中年人的禅歌》，重新找出二十多岁读过的诗集，感觉很多诗索然无味。是我成熟了，还是那些诗本身并不完美、并不成熟？我已经在那些诗歌里感受不到滋养灵魂的能量。

由此想到，是我的精神已经超越了那些诗歌和诗人的认知层面，而《中年人的禅歌》不再是风花雪月卿卿我我，而是直面自性、直面法界的长歌，是诗和真理合一的大诗，是自性智慧与法界般若在心灵的自然流淌，流淌为诗，流淌为道歌，流淌为见地，流淌为光明，流淌为夏花之绚烂秋叶之静美。

著名诗人牛汉青年时代在我的家乡甘肃甘谷县读初中，喜欢上了诗歌创作，他的自传《我仍在苦苦跋涉》里有段作诗的感受，老人说：“咀嚼人生，诗突然从心中觉醒和冲动上来。并不是我清醒地把诗找回来，是诗如钟锤般撞了我，敲响了我。这时才感知有一个诗的世界，一直久久地被封闭在我的心里。几十年的人世沧桑并未把我和诗拆开。我不是返回到孤独的内心世界，而是异常坚定地进入了世界的内心。”我现在关于诗歌的心情也是这样的。

这本书里有我的诗意，有我诗意的栖居。希望读者喜欢这些作品，能读出我的心意，感受到文字背后的心髓。

这本书里的每一篇文章像一颗念珠，五个标题就像五股红线拧成一条坚韧的细绳，将这些念珠串起来，组成了佛前的念珠。

朋友，我把佛前的念珠供养给你。

目 录

还乡记	001
过年记	027
怀念母亲	132
过日子	260
中年人的禅歌	370

还乡记

还乡，老母亲的愿望

本来想到老家过年，订不上回家的票。母亲打来电话说“晒惶了”，就是“想念了”。我决定回家。正好一位朋友来访，他是电脑高手，网上能“抢票”，看有没有退票的，只要一出现，一秒钟内搞定。他真在网上订了票，连回程票都订上了。

本来要赶回去给母亲祝 83 岁的大寿，母亲的生日在腊月，订不上合适的返程票，只好在母亲大寿前回京。

离开北京的上午，我和妻还在打包，邮寄书和《益生文化》，一位朋友开车送行，邮局在北京西站南广场的对面，朋友的车带着我和妻、邮件，我下车把邮件交到邮局，往西站赶。

西站，尽是急着回家的人。回家，对每一个游子都是牵挂里的牵挂。

我带了四本佛学书籍，想在回家的九天里阅读。陈健民上师的《佛教禅定》、南怀瑾先生的《瑜伽师地论·声闻地讲记》、觉音菩萨的《清净道论》、冈波巴大师的《妙法如意宝解脱庄严论——大乘道次第》，是我向每一个学佛修道的人所推荐的必读书，是我今年要好好阅读的书。这四本书都是讲修证的，读懂了，一生有用，世世有用。

九天的行程里《佛教禅定》读完了，对陈健民上师肃然起敬，这本书仿佛是陈师的传记，是他的自述，更是一部佛教禅定修行开示录；南师的书快读完了，冈波巴的书读了一半，这本书重见地、佛理；《清净道论》是我十八年前阅读过的书，在这四本书里是最重要的，把佛法的修证次第讲得最为系统。这次读了一点。我下了决心要把这本书认真读完，把理法用到实修去。十八年前我从《清净道论》里学会了“吉祥心灯”的修持法，这个名称可能是我定的，修持法门来自《清净道论》，我修持此法多年，非常受益，读者也有修持受益者。这个法门就是经常在静坐中发心，祝愿身边的人、家乡的人、所有众生都要吉祥如意，先要祝愿与自己结怨的人吉祥如意。天天如此修行，自然心量广大，怨结自消。我会把这本书当成重点修学。

在列车上与陈健民上师同在，感受他在印度葛邦林的隐修和教诲，感受照耀过佛陀的阳光照耀着菩提林中的陈上师，他缓慢吟哦、沉思，一切涵泳在定慧中，佛陀的弟子，不论用什么方式，都能接近永恒，直到与之完美合一。《佛教禅定》，一本伟大的佛学著作，一本实修者必须阅读的著作，这本书是十年前购的，一直没有阅读，那时读不下去，感觉枯燥，今天读来倍感亲切，津津有味，真实受用，印证自心。陈健民上师的确是佛学泰斗、大成就者，《佛教禅定》是他口述、两位外国比丘听法整理而成的佛学名著，那些内容，几乎都来自陈先生的学识、记忆和实修证验，而不是现在的一些学者在书斋里翻阅典籍，东拼西凑所能成就。那些文字里有陈先生的见地、修证和慈悲行愿，于是，这样的法本承载了上师法身慧命，而能与真诚的读者心心相印。这样的著作，来自定慧双修的成就，来自法性智慧的流露。不是词章记诵之学，而是真参实证之果。

乡村，母亲老了

终于回到了家乡，两年没有回家，看到家乡的巨变，只怕我走在街道上，一时不知道该走哪条路，得好好辨别一番，才能认清道路。弟弟家盖了新房，去年就搬家了，我是2011年4月回家的，也就一年多，街道上楼房林立，大家比赛着修建楼房。

山乡巨变，像一个梦。

母亲看到我和妻，笑得合不拢嘴。母亲的记忆力极其好，晚上和我拉家常，一口气讲了很多村里面的事情，这一年里，村里去世了十二个人，有的活了九十多岁，有的中年而亡，有的寿终正寝，有的是意外死亡；村里有哪些人结婚生子，有哪些人家修建了楼房，母亲都知道。母亲也讲了很多自己的寂寞。我只是静静地听，母亲讲了三四十人的故事，脉络清晰，我感到高兴，母亲的大脑还是好的，只是听力下降了。

母亲喜欢讲述，给我讲，给我的朋友讲，我听了听，几乎都是一样的故事。母亲讲的不是故事，而是寂寞。尽管，家里有弟弟三个热闹的孩子，可是大家很少和母亲说话聊天，弟弟开着一家书画装裱店，每天忙着干活，哪里有时间陪母亲说话？我的朋友来了，母亲会和我的朋友聊很长时间；堂兄来看我，母亲和堂兄聊很长时间。母亲健谈，记忆力好，当天村里发生的事情，

谁家娶媳妇了，我不知道，弟弟不知道，母亲知道。没搬家之前母亲能串门子，跟村里的老人们聊天，街道变了，只怕母亲出去会迷路，何况很多老朋友辞世，可以和母亲聊天的老人越来越少。

很多人不喜欢和老人聊天。听老人倾诉也是修行。不要不耐烦，只是静静地听老人倾诉，这是孝道。只是我仅仅能听三五天。母亲操很多闲心，希望我一位刚从部队复员回家的不满二十的侄儿赶快找个婆娘。母亲为孙辈操心，感觉到了自己存在的意义。

母亲对我弟妹有看法，实是代沟，母亲经历过民国和解放初期的艰难困苦，弟妹的生活她看不惯，两代人的生活观念不一样。我告诉弟妹：母亲老了，要理解。老人和小孩一样，对小孩的言行不能生气，因为他们还小；对老人的言行也不能生气，因为他们老了。甘肃方言里说：“娃娃老汉。”人老了以后就和“碎娃娃”（小娃娃）一样。真是透彻人性的话。只可惜现在的人真正理解老人心理的太少了。我不能说母亲，说了没用，就不说母亲。要是母亲是六十岁的人，我就会劝母亲不要瞎操心，不要抱怨儿媳妇。可是母亲83岁了，已经是一个很老的老人了，我们能做的不是劝慰，而是倾听。老人的孤独是内在的，老人的孤独就在闲聊中释放。母亲看不懂电视剧，母亲不识字，不会读书，唯一能打发寂寞岁月的，是劳动，看着孙子们成长，为子孙们操心，唠叨几句，管管家务事，母亲会觉得活着还有意义。代沟会让老人和小孩们有心理上的隔膜。

母亲真的老了，老人的唠叨和琐碎需要理解和耐心。母亲把讲过一遍的故事再讲一遍，第二次讲述的时候母亲会觉得还是新鲜的。

母亲牵挂着村里的一些老人，她见我来了，要去看望亲房，跟我走走。母亲走路很慢，是我牵着母亲的手走路，恍然间我看到小的时候，是母亲牵着我的小手走在老街上。四十年后轮到我牵母亲的手，母亲像个小孩，显得矮小了，慢慢地走。

有多少情在轮回中淡漠，对母亲的情不会淡漠。

看到过高楼夹缝里那些未拆除的老屋显得低矮、寂寞和古老，显得荒疏。

过年了，希望读到这段文字的人，回到家里能和父母唠唠嗑、说说话，能安静地做聆听者，不要参与家里的是非矛盾，不要评判家里的得失利害，只是安静地聆听老人的倾诉，聆听兄弟姐妹们的倾诉。这就是孝悌。

做一个旁观者、聆听者，就是孝道。

我去看望老街上一位老嫂子，老嫂子家和我搬迁前的老家是邻居。从老嫂子家里出来，路过老家门口，新居者我并不认识，他看到我，一眼认出来了，要我进去看看。我不愿意进去，老房子卖给他们了，不是我的家了。人家很客气，邀我进去，我看了看各个房间，看了看太祖父留下来的大柜子，小的时候我和弟弟捉迷藏时会藏在大柜子里，也是古董。1980年有人出一百元要买走那个大柜子，父亲同意，母亲不同意，就没有出手。那时代的一百元超过现在的一千元。把老宅子出售时弟弟把大柜子留下了。差不多有一丈长的大柜子，两边的立柜装粮食，中间的柜子做碗柜。

在老嫂子家看到了太祖父子英先生七十“寿序”，看到子英先生的母亲“王太孺人”的行状。了解到子英先生的祖父就是“庄公”。我家的一幅太祖父子英先生所立的十戒十德，所言是“庄公”留下来的，这回我知道庄公原来是我太祖的祖父。在那篇家训开篇说：“子侄不才，是吾之罪，吾不忍坐视，因忆先考以庄公十至之戒十德之劝，为汝等恳恳缕述之。”讲了十戒十德之后太祖父又说：“噫，音容已渺，庭训在焉。故吾今为汝等，恳恳缕述之，汝等敬听之，书之座右，触目警心，是奉是行，培植家风，庶几不负爱汝望汝之深心，以享用于无穷矣。”我家那幅古画弟弟卷起来了，换上新画。太祖父的教诲已经渗入我的灵魂。这篇家训，堂伯陈治邦先生从新疆回乡后书写了很多幅送给亲房，我在堂兄家看到了他的手迹，端庄的颜体真楷，我写不来。

老嫂子家那些字画，端严的楷书是现代书法家写不出来的。我看了看，王太孺人行状是民国五年所书，一百年了。夏天的雨水从老屋顶渗漏，已浸坏了那些古老的字画。我对老嫂子说：“这是咱们的传家宝，是太祖父留给后代的宝贝，可不能毁了。”堂侄们不在意这些。祖先分家时已经把这些字画分给了他家，我看着叹息。

老屋，故乡，在我心底是渐行渐远、越来越淡的梦。

令我难过的还有一件事，家乡大石小学的老校门拆了，那是民国建筑，是我家族为地方所建，古老的校门有着多少代人的记忆。校门上有四副对联，是伯父陈治邦先生在民国年间背着200银元请县长书写，有隶书和楷书。这是伯父亲口对我说的。那四副对联的文字是：

教育为立国之本，此等地位还须惨淡经营；

学校乃成才之地，这般事业岂可轻放不做。（楷书）

读古今书，原不杜寻章摘句，徒夸美富；
作学问事，还须得参中酌外，顺应潮流。（隶书）

字都刻在大青砖上，不知这是我的伯父或者五爷他们谁人作的，抑或是甘谷县的民国某任县长作的，反正是能传之千古的句子，到今天以至未来都不过时，该是晚清至民国时代思想和文风。在乡村能有如此思想，显现了开拓进取又不忘祖的精神。我从家乡走出来，从事国学研究和发扬工作，岂偶然哉，这里有祖父、父辈们冥冥中的影响。1982年改革开放后那些被泥封的对联重见天日，那些字还是我填墨的，原先的字只是砖的本色。那年，我上小学五年级，当班长，校长董先生要我带马同学把那对联上面的泥巴弄下来，再填上墨。古老的校门高大、庄严、气派。如今成了记忆。我在县城对教育界的一位朋友讲了这件事，他听了慨叹不已，说那么好的校门，是文物，不该拆。他质问我：“你们大石的人哪里去了，为何不阻挡？”我茫然，是啊，那时候大石镇的人哪去了，为何不阻挡？压根没有人把这当成回事，大家都忙着拆老屋，建楼房，谁在意一个老校门的历史、文化、人文价值？不肖子孙往往把那些承载着一个地方的历史、人文的建筑，连同几代人的记忆连根拔掉，于是，我们今天的城市、乡村，都成了没有历史感、没有记忆的土地。我小的时候小学里有棵我五祖父种的杏树，在我上小学的时候，那已是一棵老树了，春天，学生们在杏花下读书，满院芬芳；夏天，学生们拿小石子打杏子。我小学时靠在那棵大杏树读完了小人书《风波亭》，为岳飞之死流泪。有一年学校里要砍掉这个老树，我的二婆还在世，这棵树是她丈夫的五弟亲手栽的，校长是她的小叔五弟，我的五爷，家族里的一个能干的文人，学校是他建的。二婆拄着拐杖，移着小脚来到学校，不准砍树。校长放弃了砍树。1984年二婆辞世之后，学校砍了那棵一人合抱的老树。

那年，二婆死了，那棵老树也死了。只是我的记忆不死。那座校门被“混球校长”拆了，我的记忆还没死。那校门承载着我童年的记忆，承载着我家族对家乡的功德，更承载着方圆好多代人对小学的记忆。

人世无常，果然如此。

道友，了生死和魔障

我回家见了几位少年时一起修学佛道的道友，二三十年的友谊，一直亲

如兄弟。这些道友也是可以托生死的朋友。我们见面，喝茶，很少说修行，大多说说别的话，他们看我的博客，令我惊讶，我要更加谨慎著文。一位道友跟我谈到吃素的问题，是我博客里探讨过的话题。道友们都吃素，认为真修行吃素最好，在机缘成熟时吃素，但不要给家人犯难，不要因为吃素问题跟家人闹矛盾。他们修持净土法门，老实念佛，讲了修学净土法门多年的心得，感叹说：“要不是融师父的引领，我们还不知转到哪里了。”融师父是我当年参访过的觉融法师。两位道友在气功热时修学道家功，十多年来都走上了修学佛法的路子，都很精进，有的修学禅宗，有的修学净土。大家都走出了虚幻的误区。

我谈到不修学佛法，仅仅修持丹道，有很多局限，特别是会被丹道幻境所局限，现在很多传道家功的人陷在丹道幻境里自生魔障。我的这几位道友虽然修持过丹道，但他们都因为学佛学禅，走上了究竟解脱的修持之路。我向道友讲了我的认知，他们都赞同。谈到明心见性之于丹道的重要，其中一位道友说：“不断三惑，即便明心见性，也没有用。”三惑即见思惑、尘沙惑、无明惑。很多人关于修学的见地是错误的，是见惑。道友的直言我赞同。说“南宗丹法是佛法”，一些道门人士绝不认可。我的言论绝非妄语，而是根据紫阳真人之言立论。“一切善法皆是佛法”，这是广义的说法，没有问题，“一切圣贤皆以无为法而有差别”是佛教见地，抛开宗教的层面，仅从修证而言，张伯端把丹法引入到佛法的解脱道里，从而达到究竟的解脱。这是紫阳真人对丹道的伟大贡献。紫阳真人说得很清楚：“故此《悟真篇》者，先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，而归于究竟寂灭之源矣。”看看紫阳真人自己的话，就知道我说的“南宗丹法也是佛法”不是妄语。我不过是把张祖的言论发掘到现代而使现代人重新认知而已，谈不上什么创举。

大约是1997年左右，我得到一位前辈讲授的南宗丹法心要，前辈让我看到的法相有24幅图画，前面的都是丹道的修炼，当我逆流而上的时候发现源头处坐着的竟然是释迦牟尼佛。法相的密意正在这里。2011年我访道江南，在紫阳道场桐柏宫看到的那个法相，“紫阳即达摩，达摩即紫阳”，这是修法之法相隐喻，不是说达摩是张紫阳，而是说南宗丹法与达摩禅法是归同的，我在当年的《江南访道记》里写过此事。难怪张紫阳在《悟真篇》序里说他得六祖、达摩最上一乘心法。2010年我和中央编译出版社签订了注解《悟

真篇》和《青华秘文》的出版合同，三年里我一直没有出版这本《南宗金丹心法——〈悟真篇〉、〈青华秘文〉参解》的书，我在寻找丹道和禅宗的修法的内在主线，为什么张紫阳会把丹道纳入佛法，把禅宗引入丹道而完成性命双修的内丹体系？我一直在追问。不光是学理上的，而且是实证上的。为什么不明心见性，独修丹法就不能究竟解脱？我还得感谢社会上那些大讲怪力乱神的修道者、传道者，是他们的作为令我看到了不能明心见性就难以究竟解脱的缘由和陷在邪见和神道虚妄的陷阱的可怕。

道友们还谈到我们都认识的一位道友，恰恰是因为修道好道陷入神神道道的幻觉，已经两次住进精神病院治疗了。大家感慨他并没有走上正修之路。这都是惨痛的教训。我离开老家到县城里见我的几位好友时，其中一位朋友突然提到十余年前一件某位老友的旧事，他亲眼所见，我早有所闻。那还是上世纪90年代，那位老友修炼出偏，大脑里出现了“末世”幻觉，当时“末世论”很流行，很多气功大师预言过“1999年某月某日是世界末日”的言论，那位道友修炼中突然发疯，坐在屋子里大叫末日到了，惊动了很多人，当时我这位朋友就在现场。他感慨不已地讲述了往事。那位道友已经辞世了，说起这些往事他们不无调侃，而我的心情是沉重的，这事关修道的见地和安全。好在那位老友最后学佛而得益，走出了那些幻觉，最终预知时至，念佛往生，总算善终。他当时发心抄写《金刚经》很多遍，终于看破了那些幻象，这是不幸中的万幸。佛法救了他。我有诗云：

多劫修来法缘盛，须证究竟菩提身。佛法原来无多子，能破万幻便见真。

见过的类似的事情太多，我的反思和理论既有经典的印证，也有现实事件的反思。

乡村，奇迹和逍遥

我去看望我一位好友的母亲。2007年春，好友的母亲被诊断患上癌症，在北京准备手术，朋友要我请张玉仙“灵应”一下，张玉仙的灵应诗说“开刀见血光”。说不要开刀。朋友的母亲从手术室里推出来了，未做手术，母亲要到乡下生活，死也要死在故土。朋友把母亲送到了乡下。六年过去了，母亲活得精神。我和老人家聊天，老人家健谈，谈了很多心事，她主持家务，在老家修建了一些平房，每个儿子、孙子都有一间，他们一旦回家，都有自

己的房子。尽管老人的儿孙在都市生活，她还是留了房子，说那是他们永远的根。老人领着我看了每一间新房，新房有暖气片。

知道老人的生命力来自信念，来自乡村生活，来自大地生生不息的元气。这里的天是那么蓝，远山淡淡，冬天的苍苔像古画里淡墨之点染。萧瑟枯树，正是宋元山水画里的意境，也是我眼前的意象。

我去另外一个村落去看望我一位同学的父母。同学是独子，在某大城市生活，他接父母到大城市生活，父母在都市生活不惯，只好回乡。

朋友家的大门锁着。村民说你绕到小学和村庙那里能找到。我绕过去，看到同学的父亲正和一帮闲人在太阳下打牌。阳光照着的面容那样快乐。我喊他，他认出是我，一起回家了。同学的母亲到别人家串门子去了，没见上。我和同学的父亲聊天，他说，这样的生活“美气得很”。种一点地，有活干，闲了看看电视，跟村民聊聊天、打打牌，“安然得很”。他们过不惯都市生活。都市没有他们的根，没有他们安然的生活。朋友顺着父母。朋友是孝子。前月出差路过甘肃，匆忙来到乡村，住了一晚上就赶回去了。我们在大都市生活，根留在乡村的土地，魂牵梦绕的不是都市霓虹，而是黄土地上的山沟和白云。

两个老人年近古稀，精神都好。他们对乡村的爱在骨头里，哪怕艰苦也愿意在老家生活，这里才是自己的家，都市虽好，总是陌生的，没有拉家常的人。各安其位最好。在城市人眼里乡村人生活落后，很可怜，在乡村人眼里城市人生活紧张，好可怜。

我对乡村的情感，像我对家乡的浆水面，走到哪里，生命里都有那种酸酸的、爽爽的味道。回家吃酸饭是最爽快的事情，几位好友要招待我，我谢绝到饭馆就餐，愿意和他们在家里吃一顿浆水面。

写字，金光咒

回乡后，见到几位好友请我写一些字。我不是书法家。朋友们希望我给他们写几幅字，自己收藏或悬挂。我早想到这些了，回乡时带上了日常用的书画印章。吃完饭后开始写字。在乡下老家写过，在县城写过，所写都是金光咒，希望金光咒能成为朋友家里的“镇宅之宝”。离开乡村，在县城住了一晚上，住在一位同学家里，同学家的一间房子的墙壁上贴着我写的金光咒，是2011年春天给他的，同学搞收藏，收藏了一些古玩，那些古玩有的是冥器，

是从古墓发掘出来的。朋友总感到家里有股阴气，自己老做奇怪的梦，朋友的妻常生病，老是治不好。他带妻到北京治病，北京的教授把病治好了，朋友带走了我手书的金光咒，我要他天天诵持，家里的阴气会被金光化掉。“金光烁屋，瑞气盈庭”，这样诵持必然有效。朋友说他坚持诵持之后感觉家里好了，身心畅快了。

在家的几天我修持金光咒，考虑是否把金光咒里隐含的丹道的修持法讲出来，考虑再三，觉得不合适。这个法门我在网上公开近三年，从博友们的留言里可见大家心性的修持还没有根基，不适宜公开某些修持法。我会融化在其他文章里，有缘人、有心人、多年持诵金光咒者自然会明白那些理法。金光咒中的丹道法诀我在《问答集》里已经暗示了很多。

这一次我给朋友们写了多幅金光咒。给两位朋友写了隶书大字“事去心空”。希望他们的心灵洒脱点。刚到北京，一位好友发来短信，要我给他写“无常”以启发自己积极修行。

大家一起吃饭，一位朋友的妻子提到他们夫妻结婚是我“算”来的，我占卜过他们的婚姻。这事我早忘了，如今他们的儿子上大学了。吃饭的时候不小心我把小半碗酸饭倒在桌上了。我笑着对在座的三位男士说：“你们三位中，今年必然有一个人会高升。”大家笑着指向我一位三十年老友。大家问我何故出此言？我说：“饭是坤卦，木板是巽卦，我刚把小半碗饭倒在饭桌上了，坤上巽下，是‘地风升卦’，你们中有人要升职了。升一点点，是副职转正职之类。”我不小心把饭倒在饭桌上，手没端稳，变则有卦，动则有象，这是“梅花易数”占卜法，观物知几，见微知著。我当时说出来给大家情趣，给大家希望，他们三人中必然有人会升职。写在这里，给好《易》占者讲一则卦例，或许有心人会有所启发。

读书与正道修持

母亲说一年中村里“走了”十二个人。这些话题都会变成我修持的加行。这些天正好阅读《佛教禅定》、《清净道论》、《解脱庄严论》、《瑜伽师地论》，像指路明灯。我决定在2013年到2020年的七年里专心修定、阅藏。这次阅读，看到禅定对解脱道的重要，一定要有真正的定力，才能八风不动，才能出离生死，才能把佛理变成道果。这是我建议道友尽量耐心阅读这四本书