

让我们用自己的双脚，
跟随佛陀去丈量他曾踏足的土地，
看一看佛陀眼中真正的美丽

人间的行脚

谢东

佛陀教你当下觉悟、遇见自在的人间修行

生命，不过是一段借来的时光
我们，只是在这段借来的时光里，匆忙行脚



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

人间的行脚

佛陀教你当下觉悟、遇见自在的人间修行
谢东 ●

图书在版编目 (CIP) 数据

人间的行脚：佛陀教你当下觉悟、遇见自在的人间修行 / 谢东著.
——北京：新世界出版社，2012.5
ISBN 978-7-5104-2847-0

I. ①人… II. ①谢… 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 (2012) 第087612号

人间的行脚：佛陀教你当下觉悟、遇见自在的人间修行

作 者：谢 东

责任编辑：于海英 杨艳丽

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京中印联印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：200千字 **印张：**13

版次：2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-2847-0

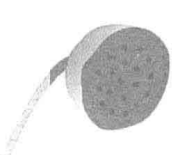
定价：29.80元

版权所有，侵权必究

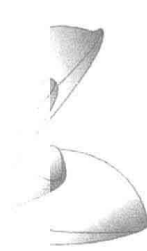
凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

与佛陀相约，行脚于最美的人间



阳光穿过雨后青翠的树叶，静静地洒在林荫斑驳的小路上。时而有几只飞鸟啼鸣，时而有几缕清风低吟，更多的时候，只能听见树林轻轻地哼着沉默与安宁。一位老者，倚靠在一棵大树旁，双手捧着一个瓦钵，专注地品饮着刚刚汲取的泉水，神态庄严安详，眉宇间挂满喜悦和感激。旁边一位年轻的比丘已用青草铺就了一片小小的平地。老者饮毕，年轻比丘接过长者手中的钵，轻轻地包好，然后搀扶着老者到铺好的草地中坐下。



“阿难，你也坐下歇歇吧。这一路多亏了你的照顾，不然我不知道还要在路上耽搁多久才能到达拘尸那揭罗呀！”

“世尊，您年事已高，实在是不适合再做长途的跋涉了。况且您无论走到哪里，总有那么多人来问候您或者向您求教，您都不知疲倦地一一予以解答，看到您这样辛苦，我实在觉得有负师兄们的嘱托，未能很好地照顾您。”

老者微微含笑，用手指指双脚：“阿难，这双脚现在还有力量支撑我行走在这片广袤的土地上，哪一

天当它们与泥土融为一体的时候，才是我该彻底歇下来的时候！”

就是这双脚，曾赤足行走在印度大地上，整整四十九年。

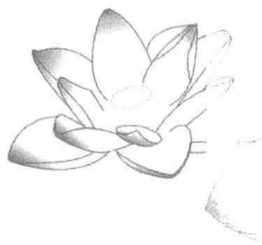
四十九年来，这双脚踏过竹林，踏过山野；踏过奢华的宫殿，踏过简陋的茅屋；踏过平整的坦途，踏过泥泞的雨路；踏过世人心头的快乐和烦恼，踏过人们眼角的泪水和微笑……

这双脚的主人，就是佛陀。

佛陀是古印度的一位王子，名叫悉达多，后来不忍众生累于“生老病死”之苦，为了替世人寻得解脱之道，便毅然放弃王子身份，出家修行，苦参佛法，终于在菩提树下悟道，成了无上智慧的彻悟者，无量功德的圆满者。“佛陀”之名，也正是“大觉悟者”的意思。

经历了两千五百年的岁月，佛陀睿智的灭苦之道已被雕刻成金碧辉煌的文字，在寺庙中接受信徒虔诚的礼拜与供养。只是，已鲜有人用自己的双脚去真实地丈量佛陀曾经踏足的土地，看一看佛陀眼里的美丽。

今天，当我们在经卷典籍中参禅问道，向佛陀提



出种种要求，试图接近佛陀的慈悲恩泽时，其实我们已经离佛陀越来越远了。

生命，不过一段借来的时光，我们不过是在这段借来的时光里，匆忙行脚。即使我们不信佛，一辈子不读佛经，不进寺庙，不烧一炷香，不叩一个头，却不可能一辈子不烦恼、不苦闷，无所爱恋、无所希求。我们生命里的每次欢笑、流泪，每次挣扎、翻涌，每次追逐、放手……都是我们踏在人世间的真实的脚步。

与其因为斩不断情丝、挥不去愁绪、丢不下欲望而于重负下步履蹒跚，不如痛痛快快地丢下包袱，和佛陀在人间做伴，一起行脚。

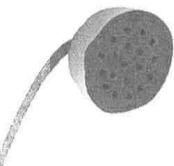
行脚于功名利禄的桎梏，让佛陀轻轻拉你一把，救你于万劫不复。

行脚于俗事琐碎的烦扰，让佛陀微笑着敲敲你的心，让你听听内心的自在轻盈。

行脚于不堪压力的急躁，让佛陀帮你揉揉眼睛，重新看见亲朋的温暖和天地的光明。

行脚于逆境凝滞的困顿，让佛陀拨弄一下你的心弦，于境不转心转中柳暗花明。

行脚于因缘聚散的苦楚，让佛陀拽拽你手里的红



线，提醒你惜缘、随缘，但一颗真心不能变。

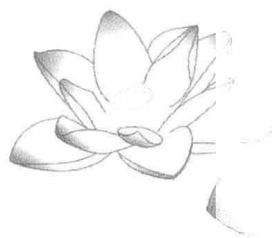
行脚于光阴荏苒的茫然，让佛陀止住你心头的杂念，于今天开出最美的容颜。

行脚于生老病死的无助，让佛陀紧紧抱着你，用他知道的一切，给你一丝继续行脚人间的温暖。

行脚于这个略显纷繁的红尘，让佛陀与我们一路同行，给予我们指引。

现在，就让我们用这本书脱下佛陀的金装外衣，让佛陀不再凌空飞翔于只有香烟缭绕的地方，让佛陀不再端坐于无人可及的莲花法座上，让佛陀不再安住于壁画、吟唱、礼拜和世人的景仰中。让佛陀的双脚重涉人间，和我们一起哭、去笑、去失去、去得到、去释怀、去拥抱、去明心见性、去尽情尽兴……

总之，绝不辜负了这趟最美的人间行脚！



目录

Contents

第一章 我们不过是借一段生命

- 生命，不过一段借来的光阴2
- 生活：生下来，活下去4
- 光阴荏苒，怎有时间老去6
- 人在灯光里数钱，灯光数着人的流年8
- 莫把前路当绝路，不让往事成心事10
- 只有一生，才能解答一切12

第二章 放下行囊，放下皮囊

- 痛苦，在于总是追求错误的东西16
- 再尊贵的容装，也不过一副皮囊18
- 与其祈求诱惑不来，不如自己抽身离去20
- 幸与不幸，都只是一个过程22
- 何须待零落，然后始知空24
- 有节制地痴迷，才是佛香禅趣26
- 于红尘中放下，于人世间寻找28
- 要提起就完全提起，要放下就全心放下30

第三章 找路不如找心，问路不如问心

- 花开心头，何必远求34
- 钻营故纸，不如回归心坻36

人心散乱，大多源于浮动	38
于心头聆佛语，于红尘听梵音	40
人间热恼，做一颗清凉水晶	42
没有死的标准，才有活的安稳	44
空悟：不与外界争执，少和自己较量	46
因为人不完美，所以心才完满	49
不起分别心，但要认清每一个自己	51

第四章 步步踏实，此趟人生即无所愧疚

脚下踏实，行住坐卧皆是佛	54
匍匐在地，才不会摔倒	57
步步踏着，将顽石参成清水	59
一心走路，才能步步莲花	61
多言无益，不如忙处作闲人	63
立足长远，歧路即是坦途	65

第五章 境不转心转，没有过不去的坎

喝点苦丁茶，品品人生三苦	68
一切苦痛，都是助道的因缘	70
不走弯路，怎么学会走路	73
云翳造就的不是黑暗，而是黄昏	75
内心清净，不再灌溉嗔恨的种子	78
把生活当情人，允许它发个小脾气	80
能看见低处风景，才能走向巅峰人生	82



第六章 和合因缘，不只是一人一线

爱是烦恼，还是要爱	86
不论遇见谁，他都是对的人	88
情溪长流，才不会镜花水月	90

一人一家，最温暖的人间道场93
无缘之人不排斥，有缘之人不贪著95

第七章 做事诚正，待人宽柔

内直外曲，悠游红尘任来去100
宽容，给幸福一片容身之地102
有原则地宽容，有节制地惩罚104
利人之道：和合，摄受，恒顺106
宽柔源自善心，更源自平等心109
同流世俗不合污，周旋尘境不流俗111

第八章 感恩，一生不负父母与众生

不能事亲，焉能成佛116
因惜福而幸福118
家庭和睦，才算是家120
众生即是父母，父母即是佛祖123
感谢苦难，这本淳厚的佛经125

第九章 一言为重，千言无用

佛陀的沉默，如雷轰顶130
禅者的棒喝，醍醐灌顶132
遇谤不辩，遇事不怨134
沉默之人，不会被埋没137
伤人之语，如覆水难收139
说与不说，都是为了心的快活142

第十章 外财养身，内财养心

心如湛溪，何惧花枝弄影146

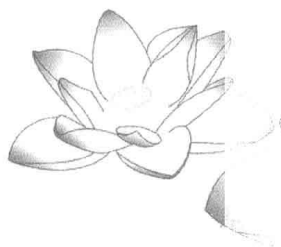
- 囊中可以羞涩，心灵不能干涸148
- 心头四富：知足、惭愧、安静、智慧150
- 既富且“贵”，真富贵是一种修为152
- 莫钻枯境，找回忘失的灵性154
- 身上着衣，心里却不挂着一丝156
- 此心常在静处，谁能差遣158
- 种一颗清净心，得满地自在果160

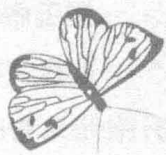
第十一章 心种菩提，学会疼惜大地

- 行脚人，请养一颗竹心164
- 留几分菩萨心肠，滴水成海166
- 每一种选择，都会有回声168
- 与人为善，就是予己立足170
- 人暖被子，还是被子暖人173
- 善到极处，嗔痴也是慈悲175
- 因理解而宽容，因懂得而慈悲177
- 真心的慈悲，是一种清澈的美丽180

第十二章 现在，就是最好的时机

- 从现在开始，和自己在一起184
- 别为了流泪，而错过满天繁星186
- 今日迷雾，怎待明日剃度188
- 爱就在眼前，不错过一次擦肩190
- 当下全心全意，将来才不会只有追忆193
- 莫总遥望，脚下即是幸福原乡195





第一章 我们不过是借一段生命

生命匆匆，不过一次借来的旅行；踽踽行脚，不止些许泪水和微笑。同样生此红尘，有人选择珍惜时光，一步一脚印；有人选择终日混沌，一天一蹉跎；有人惴惴不安，把前路当绝路；有人整日昏沉，将往事当心事……只是，佛陀的脚步从未因我们不同的选择而停止。流年似水，似水流年，我们何不加快步伐，回到佛陀身边。



生命，不过一段借来的光阴

劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。

花开堪折直须折，莫待无花空折枝。

——唐·杜秋娘《金缕衣》

一次，雪峰禅师在路上遇见了玄沙禅师。雪峰禅师说道：“有一个远道而来的僧人，昨天不幸去世了，我心里感到十分悲哀。让我想起前几天有人问我的问题。”

玄沙问道：“他问你什么？”

雪峰说：“他问我：‘人死后会是什么样呢？’”

玄沙问道：“你怎么回答的？”

雪峰说：“我对他说：‘人死之后，如冰归水。’”

玄沙点点头：“嗯，这样说有一定的道理。虽然我不完全认同，但你的回答给了我很大的启示。”

雪峰问道：“那你该怎么回答呢？”

玄沙默默垂首，双掌合十道：“人死之后，如水归水。”

雪峰听完，大为叹服。

“人死之后，如水归水。”多么平静而抚摸人心的字句！

生命，本就是时间的长河里舀取的一瓢光阴。不管你是细呷慢啜，还是一饮而尽，纵然你有再多抱负、流连和遗憾，终须将这一勺清冽，还予不止的溪流。



可是，不是每个人都能拥有玄沙禅师的智慧和豁达。有很多人，因贪生怕死而去烧香拜佛，每天惴惴不安、谨小慎微地“熬”度人生，生怕做出一点有损功德的事。他们以为，这种“虔诚”能换来多一点的阳寿，或增加死后成佛的可能。殊不知，这样既错过了生活中的温暖美好，也因缘木求鱼而不能得悟正道。

佛陀曾说：“生命只在一呼一吸之间。”我们得一天寿命，就该心怀感激和善良的期许，好好度过这一天。“花开堪折直须折，莫待无花空折枝”，生活里每个动人的瞬间：一次不经意的浅吟低唱，一个自然而然的明媚微笑，或只是一朵开得正艳的野蔷薇……都是值得我们探身攀折的。而焦虑、紧张、忧郁和算计……只会让我们辜负时光的赠与，错过最好的自己。

是纠结于自己和别人兜里厚薄不一的钱包，还是融化于父母和爱人暖暖的微笑？

是用一生的时间去追逐名利和荣华，还是用半个小时的时间，给老朋友打个电话？

是埋头算计着哪里的房子最有升值潜力，还是花几十块买些书，投资自己的脑子？

答案显而易见，可很多人却选择视而不见。

有这么一则笑话，也许能给我们一点警示：

一天，儿子问父亲：“您已年近古稀，年轻时候的愿望都实现了吗？”

父亲回答：“年轻的时候，你妈责备我时总揪我的头发，当时我想，要是没有头发就好了。如今，只有这个愿望算是实现了。”

笑过之余，每个人都可以自问：当我们老了，会不会和这个父亲一样，只是被岁月的砂纸一点点磨损了身体和锐气，而自己手里的刻刀，却始终没能对曾经渴望的幸福生活举起？

生命，不过一段借来的光阴。你我，不过是在这段借来的旅途里匆忙行脚。只是，时光虽是借来的，脚下的每一步，却是我们自己的。用心、真心、开心地过好每一天，走好每一步，才能在水归水之前，采撷到属于自己的那支最美的幸福花蕾。



生活：生下来，活下去

家田输税尽，拾此充饥肠。
今我何功德？曾不事农桑。
吏禄三百石，岁晏有余粮。
念此私自愧，尽日不能忘。

——唐·白居易《观刈麦》

著名诗人白居易的诗多为感叹时世、反映民间疾苦之作，这首《观刈麦》就是他观看农民刈麦时有感而发所作。诗人慨叹道：“那些老百姓终年忙碌，最终还是一贫如洗，要靠捡拾麦穗充饥。而自己做事不多，每年的俸禄却有三百石，岁末还能有点余粮，一念至此，就十分惭愧不安。”现在很多人的家境虽不及做官的白居易，但至少也是温饱无忧，可其中有几个人会对那些饥寒交迫的人报以深深的同情呢？更不用说为自己的富足而愧对别人的苦难了。

当我们为一些鸡毛蒜皮的小事斤斤计较时，当我们为了爱恨情仇苦苦挣扎时，当我们为了理想与现实的问题争论不休时，当我们在忧郁地思考着生命、生活究竟有何意义时，我们是否想过，对很多人来说，生命不是苏格拉底豁达的“为死亡所做的准备”，也不是泰戈尔诗意的“生如夏花般绚烂，死如秋叶般静美”；生活也不是米兰·昆德拉所言的“在别处”，更不是凯鲁亚克所说的“在路上”；对他们来说，生活就是生下来，活下去！

生下来，活下去！多么苍凉却又充满力量的回答！佛陀慈悲，自然不会反对人们在红尘中取得温饱、富足，但是佛陀更关心的是人内心的富足和觉

悟。“佛陀”这一称谓的意思不正是“觉悟之人”吗？佛陀当然希望更多的人觉悟正道，得到解脱。

佛陀告诉我们，觉悟之道往往不在那温饱之余的闲思里，而是在饥寒交迫时坚强地忍耐、深刻地体悟里。

一个女人死了丈夫，家乡又遭受了灾祸，不得已，母亲带着两个孩子背井离乡，辗转各地，好不容易得到一个善良人家的同情，把仓库的一角租借给母子三人居住。那里空间很小，只有三张单人席大小。她铺上一张席子，拉进一个没有灯罩的灯泡，一个炭炉，一个饭桌书桌两用的小木箱，还有几床破被褥和一些旧衣服，这是他们的全部家当。

为了维持生活，女人每天早晨六点离开家，先去附近的大楼做清扫工作，中午去学校帮助学生发食品，晚上到饭店洗碟子，结束一天的工作回到家里已是深夜十一二点钟了。于是，家务的担子全部落在了大儿子身上。

为了一家人能活下去，女人披星戴月，从没睡过一个安稳觉，可生活还是那么清苦。他们就这样生活着，半年、八个月、十个月……母亲不忍心孩子们跟她一起过这种苦日子。她时不时会想到死，想和两个孩子一起离开人间，到丈夫所在的地方去。

这一天，女人泡了一锅豆子，早晨出门时，给大儿子留下一张纸条：“锅里泡着豆子，把它煮一下，晚上当菜吃，豆子烂了后稍放点酱油。”

经过了一天的辛劳和疲惫，女人回来了。她偷偷买了一包安眠药带回家，打算当天晚上和孩子们一块儿去死。

当她打开房门，见两个儿子已经钻进席子上的破被褥里，并排入睡了。女人发现大儿子的枕边放着一张纸条，便有气无力地拿了起来，上面这样写道：“妈妈，我照您纸条上写的那样，认真地煮了豆子，豆子烂后放进了酱油。不过，晚上盛出来给弟弟当菜吃时，弟弟说太咸了，不能吃。弟弟只吃了点冷水泡饭就睡觉了。妈妈，实在对不起。不过，请妈妈相信我，我的确是认真煮豆子的。妈妈，尝一粒我煮的豆子吧。而且，明天早晨不管您起得多早，都要在临走前叫醒我，再教我一次煮豆子的方法。妈妈，我们知道您已经很累了。我心里明白，妈妈是在为我们操劳。妈妈，谢谢您。不过请妈妈一定保重身体。我们先睡了。妈妈，晚安！”

泪水从女人的眼里夺眶而出。“孩子年纪这么小，都在顽强地伴着我生

活……”母亲坐在孩子们的枕边，伴着眼泪一粒一粒地品尝着孩子煮的咸豆子。一种信念在她的心中升腾而起：“我要坚强地活下去。”女人摸摸装豆子的布口袋，里面正巧剩下残留的一粒豆子。她把它捡出来，包进大儿子给她写的纸条里，她决定把它当做护身符带在身上。

是啊，孩子这么小都懂得体恤母亲，顽强地生活下去，我们还有什么理由不珍惜自己所拥有的一切，认真地活下去呢？其实，佛陀希望我们领悟的，从来就不是什么艰涩精微的奥义，而是这朴素却温暖的感情。生下来，就一起活下去。彼此体贴、相互温暖，关心家人，也关心粮食和蔬菜，在这“活下去”的过程里，慢慢体会生命的真谛、爱的真谛。

用勤劳的双手去耕作，用温暖的双眼去抚慰，远比用昏沉的大脑去空想，更接近佛陀的证悟之道，更接近我们自己最完美的幸福生活。

光阴荏苒，怎有时间老去

人寿几何？逝如朝霜。

时无重至，华不再阳。

——晋·陆机《短歌行》

有一个著名的“三八理论”，即一个普通成年人的一天应该分为“三个八”：八小时工作、八小时睡眠、八小时自由时间。前面两个“八”，大多数人都是一样的，没有多大变化；人与人之间的不同，往往就在于如何度过剩下的八小时自由时间。

你如何利用自己的业余时间，将最终决定你的一生是浑浑噩噩还是轰轰烈烈地度过。你选择看肥皂剧和与人闲聊，就将收获一段闲适的，却没有更

