

心静的力量  
和南怀瑾一起读禅



金文 / 著

禅修入门 | 修心悟道

心静  
的力量

和南怀瑾一起读禅



金文 / 著



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心静的力量：和南怀瑾一起读禅 / 金文著. — 哈尔滨：哈尔滨出版社，2016.10  
ISBN 978-7-5484-2916-6

I. ①心… II. ①金… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2016 ) 第 222496 号

书 名：心静的力量——和南怀瑾一起读禅

---

作 者：金 文 著  
责任编辑：马丽颖 杨滢新  
责任审校：李 战  
封面设计：胡椒设计

---

出版发行：哈尔滨出版社 ( Harbin Publishing House )  
社 址：哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编：150028  
经 销：全国新华书店  
印 刷：北京嘉业印刷厂  
网 址：www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com  
E-mail：hrbcbcs@yeah.net  
编辑版权热线：( 0451 ) 87900271 87900272  
销售热线：( 0451 ) 87900202 87900203  
邮购热线：4006900345 ( 0451 ) 87900345 87900256

---

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印张：9 字数：210千字  
版 次：2016年10月第1版  
印 次：2016年10月第1次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5484-2916-6  
定 价：38.00元

---

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。 服务热线：( 0451 ) 87900278

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 人生需要真正的信仰

心不同，眼也不同

心灯是无形的智慧

信仰是生命的主心骨

真理合一，殊途同归

天行健，君子以自强不息

积极撒播真理和爱的种子

真正的信仰在于心灵的恭敬

003 008 011 015 019 023 026

### 第二章 用心去感悟，禅意无处不在

平平凡凡才是真

拥有一颗平常心

033 037

041 用心去感悟，禅意无处不在

045 海纳百川缘于谦卑

049 蚌泪孕珍珠，伟大源自平凡

053 人人平等，谁都不必妄自菲薄

### 第三章 真正的修行是红尘炼心

061 佛是能磨洗出来的吗？

064 心为修行初渡头

067 保持一颗清净纯洁的心

070 不要被一切现象所迷惑

073 别让偶像占据心田

076 世间的事理，一通百通

080 文字砖是敲不开门的

084 迷失时转回内心的港湾

## 第四章 悟性是一把开启智慧之门的钥匙

心境是没有界限的

如何到达智慧的彼岸？

悟性是一把开启智慧之门的钥匙

起疑才能有悟

何为大彻大悟？

愿心，才是般若的源头

无我忘我的修为境界

109 106 103 100 098 095 091

## 第五章 心存善念，行善性

娱乐喧嚣的时代，找回一颗大悲心

慈是浊世一盏灯

119 115

134 130 126 123

时刻惦念天下苍生

心存善念，行善性

「施」比「受」更幸福

生命的延长线——育才之道

## 第六章 世上没有不可逾越的障碍

141

如何才能顿悟？

144

朴实平和地面对生活的点点滴滴

146

世上没有不可逾越的障碍

149

苦海需要自救

153

莫看船儿无底，有心就能渡河

157

看脚下，看今生

161

以出世之心，为入世之事

## 第七章 贪欲是一切痛苦的根源

167 人生痛苦的最大根源——贪欲

173 追求幸福恰恰是幸福的阻碍

178 嗔怒是把双刃剑

182 红尘颠倒不成佛

186 呆痴是智者的朴素外衣

190 化傲慢为谦卑

## 第八章 放下即是解脱

197 天下本无事，庸人自扰之

200 愚人自缚，自绑天足

204 人生本无常，何必太执着



220 216 211 207

要拿得起，也要放得下

苦海无边，回头是岸

活在当下是破除纠结最好的法门

让放下成为一种生活方式

## 第九章 寻回失落已久的灵性

242 239 236 234 231 227

勿让虚妄遮蔽了真心

像孩子一样快乐无忧

出淤泥而不染

让个性在岁月中自然流露

认真是一种生活姿态

花和尚的真性情

## 第十章 行云流水的快活人生

如何才是真正的清醒呢？

生命的价值在于奉献

不完满才是人生

生命当如不系舟——随遇而安

找回自己的本真个性

行云流水，顺其自然

一切随缘，淡看生死

249 252 255 259 263 265 269

第一章 人生需要真正的信仰



## 心不同，眼也不同

须菩提。于意云何。如来有肉眼不。如是。世尊。如来有肉眼。

须菩提。于意云何。如来有天眼不。如是。世尊。如来有天眼。

须菩提。于意云何。如来有慧眼不。如是。世尊。如来有慧眼。

须菩提。于意云何。如来有法眼不。如是。世尊。如来有法眼。

须菩提。于意云何。如来有佛眼不。如是。世尊。如来有佛眼。

——《金刚经》

这是佛学里佛法的五眼，五种眼睛的分类，文字都差不多。都是佛先提出来问，“须菩提，于意云何”，你的意思怎么样呢？佛有没有肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼？须菩提就相应地答应世尊：如来有肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。

这是三藏佛经十二种分类之一种，“自说”，就是佛祖他自己开始讲，不是人家提出来问的。

南怀瑾先生说，《金刚经》这里没有讲“佛”字，而讲“如来”。“如来”这个名词代表形而上的道体，一切众生同于诸佛菩萨心性之体，就是生命的根源。他说这个里头有五种功能，所以叫作五眼。

听了南怀瑾通畅的解法，我归纳之：人有身体的肉眼，魂的

心眼以及灵里的天眼。这三眼在笔者看来正对应黄龙三关的山水之境：在肉眼看来，见山就是山，见水就是水；在心眼看来，见山不是山，见水不是水；在天眼看来，见山还是山，见水还是水。

王国维在《人间词话》中提到，古之成大事业、大学问者，必经过三种人生境界——第一种境界：昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路。第二种境界：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。第三种境界：众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

以上虽是三种不同角度的分法，却暗藏共同的道理。能给我们人生很多新的启示。

道家的《阴符经》就说：眼者心之机。肉眼跟心是连带一起的，所以很多的经典，心与眼同论，在讲到心的道理时，先提到眼。譬如儒家亚圣孟子讲到观察人，特别要观察眼睛。

肉眼为父母所生，也就是我们现在的眼睛。眼是心的开关，肉眼能看见物质世界，我们一切的感觉、知觉，都经由它而来。所以心与眼的关系非常密切。

任何人都有眼睛，但是每一双眼睛所看的都不同。因为有人是散光，有人是近视，有人是一只眼睛近视，一只眼睛散光，有人是色盲，各种各样不同。一切众生的心不同，眼也不同。

中国有句古话讲，人心不同各如其面；每个人思想不同，就像人的面孔不同一样。世界上的人类，没有面孔相同的，因此说明世界上的人，心里想法也没有相同的，眼睛的看法，也没有尽相同的。

肉眼牵连着我们的心眼，我们的心眼若放宽了，肉眼也就能见到美妙的禅境。但超越肉眼和心眼的则是天眼，心眼太狭隘，

就会蒙蔽我们的天眼。佛教塑像表现天眼，是把塑的佛像多塑一只眼睛，以代表天眼，也代表了慧眼。天眼对接的是真理的光。

天眼能见肉眼所不能见，天眼的能力是超乎物质世界的，譬如说看到鬼魂，看到天神，甚至于看到其他的世界。

天眼不是多长出一只眼睛来，是肉眼的本身，起了另一种功能。得天眼通的人，也与我们普通人一样，但他自然会看到多重

的世界。肉眼是观看物质世界通常的现象，天眼则能够透视到肉眼所不能见到的世界；所以天眼是定力所生，是定中所得的神通力量。当人的生命功能充沛到极点时，可以穿过一切物理的障碍，就是所谓的神通。

有一次，道吾禅师问云岩禅师：“观世音菩萨有千手千眼，请问你，哪一个眼睛是正眼呢？”

云岩禅师说：“如同你晚上睡觉，枕头掉到地下去时，你没睁开眼睛，手往地下一抓就抓起来了，重新睡觉，请问你，你是用什么眼去抓的？”

道吾禅师听了之后，说：“喔！师兄，我懂了！”

“你懂什么？”

“遍身是眼。”

云岩禅师一笑，说：“你只懂了八成！”

道吾禅师疑惑地问：“那应该怎么说呢？”

“通身是眼！”

“遍身是眼”，这是从分别意识去认知的；“通身是眼”，

这是从心性上、无分别智能上体现的。我们有一个通身是眼的真心，为什么不用它彻天彻地地观照一切呢？

云岩禅师正在编织草鞋的时候，洞山禅师从他身边经过，一见面就说道：

“老师！我可以跟您要一样东西吗？”

云岩禅师回答道：“你说说看！”洞山禅师不客气地说道：“我想要你的眼珠。”

云岩禅师很平静地道：“要眼珠？那你自己的眼珠呢？”洞山禅师道：“我没有眼珠！”

云岩禅师淡淡一笑，说：“要是你有眼珠，如何安置？”洞山禅师无言以对。

云岩禅师此时才非常严肃地说道：“我想你要的眼珠，应该不是我的眼珠，而是你自己的眼珠吧？”

洞山禅师又改变口气道：“事实上我要的不是眼珠。”

云岩禅师终于受不了这种前后矛盾的说法，便对洞山禅师大喝一声道：“你给我出去！”洞山禅师并不讶异，仍非常诚恳地说道：“出去可以，只是我没有眼珠，看不清前面的道路。”

云岩禅师用手摸一摸自己的心，说道：“这不早就给你了吗？还说什么看不到！”

洞山禅师终于言下醒悟。

洞山禅师向别人要眼珠，这是很怪异的事，就算高明如云岩禅师，起初也只能告诉他眼睛长在自己额头上，为什么向别人要呢？最后知道洞山禅师要的不是“肉眼”，云岩禅师提示出“心



眼”的妙道，洞山禅师才有所悟。

肉眼，是观看世间万象长短方圆青红赤白的，这种观看只是表面的、生灭的、现象的，而天眼能观察宇宙万有的本体，这种观察是普遍的、里外如一的，难怪洞山禅师虽有肉眼，仍看不清前面的道路，此道路即自己的本来面目，即成佛的目标，当云岩禅师告诉他心眼的妙用，洞山禅师就醒悟了。

佛眼与天眼是相通的，是智慧的醒觉，看到众生平等。但佛眼不只是平等，而是观一切众生只有慈悲，只有慈爱。慈悲是两个观念组合起来的佛学名词，慈是父性，代表男性的爱，至善的爱；悲代表了母性至善的爱，慈悲是父母所共性的仁德。是至善，是无条件的、平等的，所以叫大慈大悲。

佛眼看来，一切众生皆值得怜悯，所以要布施众生，救众生，这也就是佛眼的慈悲平等。肉眼、心眼与天眼，佛眼一通则百眼通。关键是你睁开了眼看。

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