

心灯 (一)

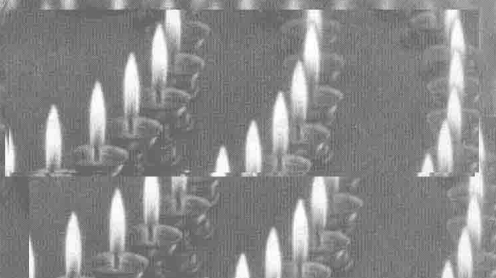
萬行◎著



非外信

人民东方出版传媒
东方出版社

心 灯 (一)



出版傳媒
東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灯. 一 / 万行著. — 北京: 东方出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5060-5267-2

I. ①心… II. ①万… III. ①佛学—通俗读物 IV. ①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 077683 号

心灯 (一)

XIN DENG (YI)

万 行 著

策划编辑: 梁 欣

责任编辑: 杭 超

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮政编码: 100007

印 刷: 人民今典印务有限公司

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数: 300 千字

印 张: 18

书 号: ISBN 978-7-5060-5267-2

定 价: 58.00 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 85924736

自序

《心灯》是继《其心无住》之后，于2012至2014三年中，贫僧与弟子们打坐共修时所作的开示；也是贫僧在经过七年山洞闭关，离世隐修，与十余年建寺安僧的入世修行之后，点点滴滴的感悟。在建寺安僧的过程中，贫僧深刻地感受到，真正的修行是在生活中。佛法离不开生活，生活就是佛法的体现，生活中的点点滴滴都是道。人生就是一个修炼的过程，一个不断完善和超越自我的过程。离世隐修只是一个短暂的阶段。

修行的目的是帮助我们看清这个世界的真相，认识生命的本质，找回我们原本完美的初心，开启我们本具的智慧光明，从而更好、更真实、更踏实、更轻松、更愉悦地生活，更无我地奉献自己，服务这个世界，服务众生，乃至最终圆满自己的生命。倘若不将佛法与世间法衔接，不借助红尘历事炼心，磨炼心性，佛法就成了无源之水、无本之木，无法落实和运用于现实生活中，也即所谓的不落地、不接地气。

在这个科技飞速发展、物质极大丰富的时代，人们深陷在物欲的泥潭里不能自拔，犹如堂吉诃德在虚幻的世界里大战风车一般，拼命地追逐着金钱财富与物质的享受，而不关心自己是谁，不关怀自己内在世界的福祉。但是物欲的极大满足并未给人们带来想象中的幸福，却导致了道德的没落、精神的缺失、心灵的空虚。科技的发展也并未给这个星球带来想象中的和平与安宁，却因为自然资源被掠夺式地开发和利用，地球生态环境招致一定程度的破坏。

部分人逐渐觉醒，痛定思痛，开始探寻生命的真相与意义。于是越来越多的人走进佛门，开始了解佛法，加入修行的队伍，踏上心灵的回



归之途。修行已成为越来越多的人的需求，而不再是少部分僧侣、离世隐修者的专利。被冷落千年的佛法重新得到世人的认可与重视，令人倍感欣慰。

但不可忽略和否认的是，时下学佛修行者中多有弊端：一是外求，执着外在形式，而非内证，不在心性上下功夫，而是追求诵多少经、念多少佛号、磕多少头、打多少坐，所谓“看破、放下”而丢掉工作，放弃家庭、责任等等，以为如此就能开悟解脱。二是停留于经律论的学习与研究，不去实修实证，把自己变成一个佛学研究者。三是鹦鹉学舌，把祖师的境界当成自己的境界，不在实修上下功夫，而是夸夸其谈，空谈理论，以理废事，变成不落地的口头禅、狂禅。四是一心想住茅棚山洞，离世隐修，只追求个人解脱，不管他人生死。五是追求声光、影像等境界和各种“法术”“神通”，被其所转，不能自拔。六是追求所谓的灵性，沉迷于各种灵修活动，在身体上玩游戏，满足头脑的感觉和需求……

凡此种种，不一而足。究其根本，皆因缺少了正知正见，也即佛门所说的见地。祖师一再说修行的三步路：见地、修证、行愿，并一再强调“七分见地，三分行持”。可见，见地是根本。不具备正确的知见，导致南辕北辙、误入歧途，则悔之晚矣！修行人不可不高度重视！

鉴于此，面对越来越庞大的修行队伍，面对众生求道的热切渴望，如何才能让他们拥有正确的知见，走上正确的修行之路，踏上回归的正途呢？佛教的经典浩如烟海，各宗各派的论著亦是汗牛充栋，各种修行法门更是五花八门，令人眼花缭乱，如何才能让不同素质、层次和根器的人们都找到适合自己的修行方式，契入佛法的真意呢？

古德们离世修行的方式已不合时宜，不能满足现代人的需求。当代众生急需一种能与工作、生活相融的修行方式。因此，佛门的修行也必须与时俱进，引领众生在生活 and 工作中修行，把佛法的智慧运用于生

活，渗透到日常生活的每一个角落和缝隙中、每一个细节里，落实到每一个言行举止和起心动念中，在生活中修行、在生活中悟道、在生活中超越、在生活中成就，这才是最适合现代人的修行方式。

贫僧始终坚持佛法是以人为本的，而人又是以德为本的，当一个人的德行圆满了，人格完善了，拥有了谦卑谦逊的品质、无所不容的心量、慈悲博爱的心胸、无我奉献的精神和一颗清净觉照的平常心，他就在道中，他就是佛。一个人有无修行，就体现在日常生活中的言行举止和为人处世中，体现在他的每一个起心动念里。所以，学佛修行应该从做人开始。

那么，具体应该如何做呢？就是效法祖师大德、古圣先贤，以佛法的“八正道”（正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定）来端正生活态度，纠正生活方式，以“四摄”（布施、爱语、利行、同事）来处理人际关系，以“四无量心”（慈、悲、喜、舍）来利益社会人群。如此，才能在生活中锤炼自己、磨砺自己，敞开自己的心胸，打开自己的心量，去掉自己的烦恼习气，破除自己的无明我执，培养自己的正念觉照，完善自己的人品人格，圆满自己的功德福慧，最终获得究竟的解脱。

《心灯》里的每一次开示犹如一盏心灯，句句都是贫僧真切的心声，都是贫僧对弟子与信徒们情真意切的叮咛、警策与鼓励，希望帮助他们破除心中的无明晦暗，打开缠缚的心结，去掉烦恼障碍，开启心性的智慧与光明，让他们感受到内心的宁静与喜悦，看到人生的希望与美好，从而走上自在的解脱之道。倘若本书对您的修行与人生能有所助益，贫僧则深感幸甚与宽慰。





028	026	023	019	015	012	009	006	003	001
禅定成片才算功夫	学会自我管理	负面力量不可思议	人生三阶段	让正念占领心灵空间	住而无住	行愿第一	放下即是道	修炼三阶段	身心物合一

120	109	103	091	078	075	058	046	036	031
凡圣一体	东华学堂开学典礼	道德铸就高尚情操	表里如一就是道	止观是法门之母	多情乃佛心	行动才有说服力	轻重缓急就是道	敞开就是道	精气神与化身的关系



123 心底无私是真戒

131 如何忠于自己的理想

139 方法加实践才出功夫

148 虔诚到忘我才能入道

155 信心与耐力是做事的根本

169 人品胜过技巧

177 什么是人生观

190 玩是人生的最高境界

202 凡事用心就会圆满

212 树立正确的人生观

218

青年人生观

227

差神使鬼与鬼使神差的区别

244

如何得人才

257

内外同体

身心物合一



身心物合一

001

东华寺打禅七，今年是第二年。之前有好多人都问我今年打不打禅七，好像打了禅七就能开悟一样，这是一种错误的观念。目前对我们而言，打禅七主要是学习规矩，不要老想着开悟。先把基本功打好，借此机会把禅堂的规矩学会。禅堂的规矩对我们而言还很陌生。

进了禅堂，就应该自动进入状态。可是好多人进了养正堂，感觉与外面一样，还在唧唧喳喳，手机也不知道关！进了大殿也一样，恭敬之心马上就应该生起，就像佛真的在那里一样神圣！要让这样的心态、状态成为本能的反应。

同样，进了禅堂就应该学会万缘放下，进入用功状态。尽管你放不下，但必须朝这个方向努力，必须知道禅堂不是可以放纵自己任意而为的地方。一个出家人不能随时进入状态，学什么都学不进去。

只要学会做一件事能进入状态，做任何事都能进入状态。三百六十行，成功的道理就一个，就是身心物合一。这个“物”指的是你做的事，而前提是身心先合一，然后再把这个“一”与你所做之事再次合

一，才能达到身心物合一、物我两忘的状态。可是现在我们是三者分离的，人坐在这里，心跑掉了！身心都分离了，又怎么可能与所做的事合一呢？

刚才谈的是功夫，再谈谈见地。你的见地不正确，想出功夫，想都不要想！即便你有见地，功夫也未必跟得上。

不做事的时候都觉得自己有点知识、有点学问、有点能力；一做事，才发现自己什么都不会，什么都没有。一个人要想得到他人的尊重，就要有一技之长，有高于他人的本领，这样，无论到哪里都不至于变成一个闲人、剩人。一个人存在的价值和意义，就在于能让他人受益。倘若不能让他入受益，说明我们的存在没有价值、没有意义，也说明我们无能。

一个人一天之中静多少，就要动多少，动静是要成比例的，就像白天有多少小时，晚上就有多少小时一样，这是阴阳平衡。

大家在禅堂里喊“起”字的时候，要用力喊，把肚子里的气喊完，然后深吸一口气再喊。跑香的时候，要把气沉下去，这样跑起来才会稳。如果气在胸腔、在头上，走起路来就会头重脚轻，头昏脑涨、不清醒。

一个出家人要先努力三年才能给自己定位。比如，这辈子我想研究禅宗或者净土宗或者密宗，或者这辈子我要学一个什么技艺专长。你想追求什么，想达到什么境界、层次，这条路要怎么走，如果三年之内没有搞清楚，没有给自己定位，你就是一个没有方向的人，这也就意味着你这辈子很难再给自己定位了。你努力了三年还不知道自己想要什么，五年十年之后你还是一样迷迷糊糊。一旦确定了自己的目标和方向，朝着它不停地努力，十年、二十年必定会成功。

什么是法？什么是道？实际上修道，百分之九十九用的都是有为法，只有百分之一是无为法。所以千万不要以为：我学佛了、修行了，就什么都不用做了！

修炼三阶段



修炼三阶段

003

大家都想看自己的本来面目是什么样子，别人的本来面目又是什么样子。祖师把自心（自性）分为体、相、用。大家都知道，体相用三者最后就是一体，就是一个。但为什么又要分成三部分呢？就是为了让大家看清自己的本来面目。本来面目就是我们的体，我们的五官肉身是本来面目的相，我们的言行举止、为人处世是本来面目的用。

这个道理就如同俗语所说的“欲见风，看落叶”。风是看不见的，但是通过树枝的摇摆、树叶的飘落、身体的感受，我们就能看到风，感受到风的大小。而我们的本来面目则通过我们的言行举止、为人处世展露无遗。

我们的五官有美丑，智慧有大小，处世有灵巧笨拙，如此说来我们的本来面目是参差不齐的。否则，为什么没有两个人的长相是相同的，而且言谈举止更是差异悬殊呢？所谓“渠今不是我，我今正是渠”，我现在在说话，但说话的不是我；我现在在听，但听话的不是我。如果说话听话的都不是我，那又是谁呢？

说话听话的，的确都不是我。什么时候你在跑香的时候，知道自己在跑（有一个阶段不知道自己在跑），有个东西跳出来看着你在跑在喊“起”字的时候，有个东西在看着你喊，你就知道“我”是谁了。如果这两种现象都没有出现，你还没有尝到“道”的滋味。某个阶段不知道自己在跑（实际上你跑得很好），某个阶段看着自己在跑，这两种现象必须发生在我们修行人身上。

所以你要问问自己：每次跑香的时候，我是否在看自己跑？每次喊“起”字的时候，我是否听见自己在喊？刚开始你会感觉不能完全分离地看着自己在跑在喊，中间像有一根游丝牵着。倘若不能彻底地分离，你想了生死，想做生死的主，那都不是由你自己说了算！

人真的很可怜，自己在说话，却听不到自己在说，不知道自己在说什么。就像弹琴一样，什么时候听到自己在弹了，你弹琴才上了路。记得十年前我出关后到中国音乐学院学古筝，我的老师跟我说了一句话，她说：“你现在听不到自己在弹，跳不出来看自己在弹，所以找不到感觉。”当她说出这句话时，我非常震惊，我说：“你怎么会这么说呢？这么说你曾经跳出来看自己在弹，听自己在弹？”她说：“如果我达不到这个层次，怎么能称为教授呢？”当时，我很有感悟。

实际上不仅弹琴如此，做任何事情要想达到最高境界，都必须跳出来看自己在做。但第一阶段必须与所做的事情融为一体，这时候你看不到自己在弹、在唱、在做，到最后才能跳出来看自己在弹、在唱、在做。实际上这个过程分为三个阶段：第一阶段，人与琴不能融为一体，人是人，琴是琴；第二阶段，人琴合一；第三阶段，人琴分离。

在禅堂里坐香、跑香也是如此。而我个人是在独自散步的时候，尤其是夜深人静，独自一人在旷野里散步的时候，更容易身心分离。一个修行人必须达到在做任何事情时，人与事随时都能分离，也随时都能合一。倘若不能分离，就是被事所转；倘若不能合一，就不能物我两忘；倘若这两步都达不到，你就无法达到最高境界。过去的剑侠把剑舞得出神入化，走的也是这三步路：从最初不会用剑——人剑分离，到会用剑——人剑合一，到最后不需要剑——再次人剑分离。

今晨这炷香，是这次禅七以来我坐得最好的一炷，没有昏沉。一个人若真的处于状态中，就如同手机一样，是可以随时把信息发出去，也可以随时接收到外界信息的。我们人就像一部精密度非常高的信息收发器，既可以收，也可以发，收发自如。

但收发的前提是这部仪器必须非常精良、精细、精准，不受环境影响，不需要依赖环境。当然，不能收发自如，需要依赖环境，也是修行的一个过程，在某个阶段是需要依赖环境的。但如果长此以往地依赖环境，就如同孩子走路始终需要大人搀扶一样，是学不会独立行走的。

我们在禅堂里用功的时间很有限，必须学会在禅堂里这样用功，到了禅堂外也这样用功。所以昨天 WA 师说禅七结束后，每天早晨和中午都在养正堂里坐一支香，我非常赞同。这两支香都在饭后，是最容易打瞌睡的时间，就当是练腿子也好。

在刻意用功的时候，内外容易阻断，信号既发不出去，也接收不进来。所以密宗有个梦中成就的修炼方法，就是白天有意识地用功，睡觉时，无意识中也在用功，这样反而更容易与道相应。

提起正念！参！！

2011.11.13



放下即是道



心灯(一)

006

我们修道，就像达摩祖师说的，要“外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，方可入道”。外息诸缘就是万缘放下。所谓“万缘”，无非是身、心、事，也就是财色名利、面子、我执等等。作为修道人，想入道、得道，我们要问问自己：以上这些是否放下了？过去的祖师一再强调所有的身外之物，包括自己的身心都要全部放下，连念头都要放下，达到一无所住，心里一丝牵挂都没有。

说到这里，我想到了一个公案。过去有个禅师叫金碧峰，据说是个已经证果、有禅定功夫的禅师，在五台山一带弘化一方、普度众生。当时皇帝对他非常敬重，特别赐他一个玉钵。金碧峰禅师对财色名利等世俗的一切都已经放下了，唯独对这只玉钵情有独钟、爱不释手，时间久了便起了贪爱之心，放不下了。每次打坐之前，他都要仔细地把玉钵收藏好，然后才能安心地进入禅定。

有一天，他的阳寿到了，阎王爷派几个无常小鬼去抓他。金碧峰有禅定功夫，能预知时至，知道无常鬼来抓他，想跟阎罗王开个玩笑，于

是就进入甚深禅定，与虚空同体，心想：看你阎罗王能奈我何！几个无常小鬼来到他的住处，找遍了整座寺院，又找遍了整个三界，都找不着他。他们等了一天又一天，眼看无法向阎王爷交差，就去请教当地的土地公，请他调查调查，帮忙想个计谋找出金碧峰禅师。

土地公说：“这个金碧峰禅师是个已经明心见性的圣僧，禅定功夫了得，想必现在正入于禅定之中，你们是抓不到他的。”

无常一听，着急地说：“那怎么办呢？阎王爷说生死簿上有他的名字，他的阳寿已尽，死期已到，我们得抓他回去交差啊！”

土地公想了想，说：“要抓他有个办法，他有个玉钵，是皇帝御赐的，他特别珍爱，唯独这个东西他放不下，如果你们能想办法拿到这个玉钵，让他起心动念，他就会出定！”

无常们一听，就和土地公商量了一个对策，终于找到了玉钵，并将玉钵敲得“叮叮当当”地响。金碧峰禅师听到他的玉钵响，心念一动？马上出定，大喝一声：“大胆！谁动了我的玉钵，不要命啦？！”话音一出，无常鬼们纷纷抛出夺命链套住他的脖子，拍手笑道：“哈哈，好你个金碧峰，看你还往哪里逃！你的死期到了，竟然还让你拖了这么多天，害得我们没法回去向阎王爷交差，现在赶快跟我们回去见阎王爷吧！”

金碧峰禅师一听，了知一时的贪爱几乎毁了他的千古慧命，于是向鬼差求情道：“你们也知道我还有些事务没有交代，能不能帮帮忙，通融一下，让我把事情交代完了再跟你们去？”鬼差一合计：反正我们抓你也耽误了好几天，迟一会儿也无妨，我们也是皈依了三宝的。于是就把金碧峰禅师放了，百般交代他不要耍花招。当夺命链从颈上一取下，金碧峰禅师拿起玉钵往地上一摔，即刻入定，缓缓升于虚空之中。瞬间鬼差又找不到他了，气得哇哇直叫：“你怎么说话不算数啊！”金碧峰禅师就在虚空中作了一首偈：

若人欲拿金碧峰，除非铁链锁虚空；
虚空若能锁得住，再来拿我金碧峰。