



Art&Life
艺术与生活
名家通识书系

生命的慧灯

洪丕谟 著



上海人民美術出版社



生命的慧灯

洪丕谟 著

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生命的慧灯 / 洪丕谟著. — 上海: 上海人民美术出版社, 2013.12

(艺术生活名家通识书系)

ISBN 978-7-5322-8797-0

I. ①生… II. ①洪… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第263901号

艺术生活名家通识书系

生命的慧灯

著 者: 洪丕谟

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 朱跃良

出版发行: 上海人民美术出版社

上海长乐路672弄33号

邮编: 200040 电话: 021-54044520

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 787×1092 1/16 18.5印张

版 次: 2013年12月第1版

印 次: 2013年12月第1次

印 数: 0001-3300

书 号: ISBN 978-7-5322-8797-0

定 价: 58.00元

目 录

谈 禅 篇

-
- 自己解放自己 / 9
- 僧璨觅罪不见罪 / 10
- 谁束缚你了 / 12
- 拼死顶住压力 / 14
- 我姓的是佛性 / 15
- 大厦之材本出幽谷 / 17
- 诸佛妙理非关文字 / 18
- 佛性清净无尘埃 / 20
- 道就在你心里 / 22
- 是你们的心在动 / 24
- 佛和极乐世界就在心里 / 26
- 是生是死处之泰然 / 28
- 人类死亡史上的奇彩 / 29
- 痛还是不痛? / 31
- 知解宗徒 / 41
- 一宿觉 / 43
- 砖头磨不成镜子 / 44
- 梅子熟了 / 46
- 不落因果成野狐 / 48
- 一天不劳动就一天不吃饭 / 49
- 裴休与希运 / 50
- 黄檗佛法没多少 / 52
- 事怕有心人 / 53
- 凭空乱叫干什么? / 54
- 一切现成就在眼前 / 57
- 黄龙三关 / 58
- 石头路滑 / 60
- 禅者的态度 / 62
- 宣鉴烧经 / 63
- 呵佛骂祖 / 66
- 打破一切个人崇拜 / 67
- 鳌山成道 / 69
- 孤峰耸峻云门禅 / 70
- 不如回僧堂烤火 / 72
- 如来佛法一切现成 / 82
- 又移茅舍入深居 / 84
- 此心本就完好无损 / 85
- 何处青山不道场 / 87



庭前柏树子 / 88

吃茶洗钵赵州禅 / 90

击竹悟道 / 91

如来禅和祖师禅 / 94

烧佛取暖 / 95

鸟衔花落碧岩前 / 98

禅在搬柴运水中 / 99

自是海边鸥伴侣 / 100

智
灯
篇

安贫乐道 / 103

用道义战胜物欲 / 104

百结何妨子夏衣 / 106

了解人真不容易 / 107

不为五斗米折腰 / 109

煮豆燃萁走出误区 / 110

卧冰哭笋孝感动天 / 112

丧礼莫若俭约 / 121

魏颗好心获好报 / 123

子罕以不贪为宝 / 124

一诺千金信誉第一 / 125

韦编三绝精神可嘉 / 126

智者和仁者 / 128

减少你的怨家 / 129

我生有涯而知识无涯 / 131

得饶人处且饶人 / 132

从欣然自喜到望洋兴叹 / 134

狙公骗猴朝三暮四 / 135

天下没有不散的筵席 / 137

杞国无事忧天倾 / 138

击壤而歌无忧无虑 / 140

小休息和大休息 / 141

终老召平瓜 / 143

何可一日无此君 / 144

目 录

-
- | | |
|------------------|-----------------|
| 何劳弦上声 / 146 | 木雁中间可置身 / 184 |
| 休将白发唱黄鸡 / 148 | 匠石斫鼻有绝技 / 185 |
| 和光同尘随遇而安 / 149 | 龙伯钓鳌的大气 / 187 |
| 心定自然凉 / 151 | 井蛙自大被鳖讥 / 188 |
| 微福骄祸微祸傲人 / 161 | 三人成虎事多有 / 189 |
| 山鸡映水爱毛羽 / 162 | 杨布打狗只看表面 / 191 |
| 牛山何必泪沾衣 / 164 | 黎丘丈人遭鬼惑 / 192 |
| 形骸非亲大地亦幻 / 165 | 讳疾忌医蔡桓侯 / 202 |
| 工夫萤雪边 / 167 | 歧路亡羊快补牢 / 203 |
| 专心致志有志竟成 / 168 | 打破刻舟求剑的僵化 / 205 |
| 锥处囊中颖脱而出 / 170 | 拔苗助长和凿死浑沌 / 206 |
| 尊重专家还是听信外行 / 172 | 丑妇效顰与邯郸学步 / 207 |
| 九方皋相马的经验 / 173 | 不要画蛇添足 / 209 |
| 管仲有知人之明 / 175 | 南辕北辙早回头 / 210 |
| 一席话值万亩田 / 177 | 高阳应瞎指挥坏事 / 212 |
| 文君当垆以屈求伸 / 178 | 主观浮夸要不得 / 213 |
| 求人不如求己 / 179 | 鹬蚌相争渔翁得利 / 215 |
| 圣人处无为之事 / 181 | 见怪不怪其怪自败 / 217 |
| 大处落墨善于用大 / 182 | |

百尺楼书屋 / 219

买书潇洒伴浮生 / 221

床上读书记 / 224

入厕读书记 / 225

病中读书记 / 227

夫妻夜读 / 229

读书是福 / 231

写文章像烧小菜 / 242

文似登山不喜平 / 243

老婆和文章 / 245

何如惜取眼前人 / 248

看书赏字读名画 / 249

“千尺”大行书创作手记 / 252

笔墨不随时代 / 253

笔墨当随个性 / 256

“清白家风”画蔬果 / 258

我的砚田生涯 / 261

各有因缘不羡人 / 263

多栽盆叶看新绿 / 265

龙井新绿 / 268

红了樱桃 / 270

有声有色，世界真美丽 / 272

白花冷淡亦牵情 / 282

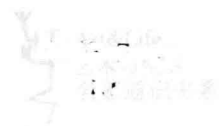
秋虫赋 / 283

空中看云 / 285

我看算命术 / 288

也说谶纬 / 291

给自己订份总食谱 / 293



生命的慧灯

洪不谟 著

上海人民美術出版社

前言

人生数十年，生命何其短！所以，世人都渴望活得精彩，活得幸福，让自己有限的生命熠熠生辉，充满异彩。令人遗憾的是，世间的幸福，并没有那么丰盛，有时即使努力奋斗，梦想的幸福也不见得都会如愿降临到自己头上。

人类的世界充满着对立与矛盾：日有阴晴，月有圆缺，潮涨潮落，花开花谢，有健康也有疾病，有成功也有失意，有顺利也有坎坷，有喜乐也有悲伤，有高潮也有低谷……而我们的生活更是巨大的、复杂的整体，印度克里希那穆提曾说：你爱你恨，你贪婪、忌妒，同时又觉得不应该。你有野心，尾随在焦虑、恐惧和无情之后的是挫折或者成功，迟早是万事皆空的感触。有战争的恐惧和残忍，……在生活之路的尽头或沿途有死亡。有对上帝的寻找，夹杂着信仰的冲突和有组织的宗教之间的争吵。有得到和维持一份工作的奋斗；有婚姻、孩子、疾病、社会和国家的统治。生活是所有这些，还有更多。你被扔进了这团混乱之中。你全面地陷入其中，痛苦而迷失；如果你侥幸爬到了顶端，你仍然是混乱的一部分。于是克氏认定：生活就是“永远的奋斗和悲哀，偶尔闪现的小小的欢乐”，这与中国人所说的人生“不如意事常八九”有着异曲同工之妙。

虽说世事艰难，幸福难求，却依然阻止不了人们对它的渴望和追求。

幸福的含义多种多样，因人而异，因时而异，对现代人而言，无非就是身体健康，事业有成，生活安定富足，心情愉快，佳偶陪伴，心想事成等等，等等，也就是所有天下公认的好事。

不过，现在更多的人则认同了幸福其实是内心感受的说法，比如就曾见到把幸福定义为“身体无病疼，灵魂无烦恼”的说法，幸福与其外求的不确定因素太多，还不如内求于自己来得更易把握，这实在是聪明人的明智之举。

佛教认为，烦恼产生于无明。拂去无明，需要智慧。

《生命的慧灯》就是解除人生迷惑，启迪生活智慧的一本好书。曹正文先生评说此书时曾说：“（丕谟）潜心研究学问，对儒、道、佛诸子百家均有涉猎，并下过苦功夫，又惜阴如金，厚积薄发，故著述颇丰。我观其文特点，丕谟兄最擅长把古代传统文化的精辟学说，变为通俗而又为广大读者所能接受的文字。他的新著《生命的慧灯》就是这样一本好书。该书分‘谈禅篇’、‘智灯篇’、‘生活篇’三辑，阐述佛学禅机，将儒、释、道融三归一，显示出一种文化的大气势，尤其是‘生活篇’一辑，讲生活中的禅机智趣，更加引人入胜。此书讲的道理纵然深邃，但出自丕谟兄之手，却深入浅出，读来妙趣横生，每每令人会心一笑，读者在笑声中领悟自己的得失，不亦乐乎。”

中国文化从不缺少人生的智慧，丕谟博古通今，学养深厚，纵横捭阖，随手拈来，皆成文章。在日常生活中，他本人就是个幽默风趣、充满生活情趣的智者，这些在他的行文中我们都不难窥见。

《生命的慧灯》自上个世纪90年代中期出版后，便受到读者的喜爱，如今十多年过去了，书市上早已难觅其踪影，感谢上海人民美术出版社此次的再版，这无疑对作者对读者乃至对社会都是件幸事。

衷心地希望“生命的慧灯”照耀着我们每一个人的人生旅途。

姜玉珍于新百尺楼寓所

2013年11月

目 录

谈 禅 篇

-
- | | |
|-----------------|------------------|
| 自己解放自己 / 9 | 一天不劳动就一天不吃饭 / 49 |
| 僧璨觅罪不见罪 / 10 | 裴休与希运 / 50 |
| 谁束缚你了 / 12 | 黄檗佛法没多少 / 52 |
| 拼死顶住压力 / 14 | 事怕有心人 / 53 |
| 我姓的是佛性 / 15 | 凭空乱叫干什么? / 54 |
| 大厦之材本出幽谷 / 17 | 一切现成就在眼前 / 57 |
| 诸佛妙理非关文字 / 18 | 黄龙三关 / 58 |
| 佛性清淨无尘埃 / 20 | 石头路滑 / 60 |
| 道就在你心里 / 22 | 禅者的态度 / 62 |
| 是你们的心在动 / 24 | 宣鉴烧经 / 63 |
| 佛和极乐世界就在心里 / 26 | 呵佛骂祖 / 66 |
| 是生是死处之泰然 / 28 | 打破一切个人崇拜 / 67 |
| 人类死亡史上的奇彩 / 29 | 鳌山成道 / 69 |
| 痛还是不痛? / 31 | 孤峰耸峻云门禅 / 70 |
| 知解宗徒 / 41 | 不如回僧堂烤火 / 72 |
| 一宿觉 / 43 | 如来佛法一切现成 / 82 |
| 砖头磨不成镜子 / 44 | 又移茅舍入深居 / 84 |
| 梅子熟了 / 46 | 此心本就完好无损 / 85 |
| 不落因果成野狐 / 48 | 何处青山不道场 / 87 |



庭前柏树子 / 88

吃茶洗钵赵州禅 / 90

击竹悟道 / 91

如来禅和祖师禅 / 94

烧佛取暖 / 95

鸟衔花落碧岩前 / 98

禅在搬柴运水中 / 99

自是海边鸥伴侣 / 100

智
灯
篇

安贫乐道 / 103

用道义战胜物欲 / 104

百结何妨子夏衣 / 106

了解人真不容易 / 107

不为五斗米折腰 / 109

煮豆燃萁走出误区 / 110

卧冰哭笋孝感动天 / 112

丧礼莫若俭约 / 121

魏颗好心获好报 / 123

子罕以不贪为宝 / 124

一诺千金信誉第一 / 125

韦编三绝精神可嘉 / 126

智者和仁者 / 128

减少你的怨家 / 129

我生有涯而知识无涯 / 131

得饶人处且饶人 / 132

从欣然自喜到望洋兴叹 / 134

狙公骗猴朝三暮四 / 135

天下没有不散的筵席 / 137

杞国无事忧天倾 / 138

击壤而歌无忧无虑 / 140

小休息和大休息 / 141

终老召平瓜 / 143

何可一日无此君 / 144

目 录

-
- | | |
|------------------|-----------------|
| 何劳弦上声 / 146 | 木雁中间可置身 / 184 |
| 休将白发唱黄鸡 / 148 | 匠石斫鼻有绝技 / 185 |
| 和光同尘随遇而安 / 149 | 龙伯钓鳌的大气 / 187 |
| 心定自然凉 / 151 | 井蛙自大被鳖讥 / 188 |
| 微福骄祸微祸傲人 / 161 | 三人成虎事多有 / 189 |
| 山鸡映水爱毛羽 / 162 | 杨布打狗只看表面 / 191 |
| 牛山何必泪沾衣 / 164 | 黎丘丈人遭鬼惑 / 192 |
| 形骸非亲大地亦幻 / 165 | 讳疾忌医蔡桓侯 / 202 |
| 工夫萤雪边 / 167 | 歧路亡羊快补牢 / 203 |
| 专心致志有志竟成 / 168 | 打破刻舟求剑的僵化 / 205 |
| 锥处囊中颖脱而出 / 170 | 拔苗助长和凿死浑沌 / 206 |
| 尊重专家还是听信外行 / 172 | 丑妇效颦与邯郸学步 / 207 |
| 九方皋相马的经验 / 173 | 不要画蛇添足 / 209 |
| 管仲有知人之明 / 175 | 南辕北辙早回头 / 210 |
| 一席话值万亩田 / 177 | 高阳应瞎指挥坏事 / 212 |
| 文君当垆以屈求伸 / 178 | 主观浮夸要不得 / 213 |
| 求人不如求己 / 179 | 鹬蚌相争渔翁得利 / 215 |
| 圣人处无为之事 / 181 | 见怪不怪其怪自败 / 217 |
| 大处落墨善于用大 / 182 | |

百尺楼书屋 / 219

买书潇洒伴浮生 / 221

床上读书记 / 224

入厕读书记 / 225

病中读书记 / 227

夫妻夜读 / 229

读书是福 / 231

写文章像烧小菜 / 242

文似登山不喜平 / 243

老婆和文章 / 245

何如惜取眼前人 / 248

看书赏字读名画 / 249

“千尺”大行书创作手记 / 252

笔墨不随时代 / 253

笔墨当随个性 / 256

“清白家风”画蔬果 / 258

我的砚田生涯 / 261

各有因缘不羡人 / 263

多栽盆叶看新绿 / 265

龙井新绿 / 268

红了樱桃 / 270

有声有色，世界真美丽 / 272

白花冷淡亦牵情 / 282

秋虫赋 / 283

空中看云 / 285

我看算命术 / 288

也说谶纬 / 291

给自己订份总食谱 / 293

谈
禅
篇



志公派人传话给慧思：“你禅师何不下山教化众生，整天坐在山上眼巴巴盯着青天干什么？”

慧思回答来人：“三世诸佛，都被我给一口吞下去了，哪里还有什么众生可以教化？”

慧思说话的弦外余音，在于让众生自己教化自己，自己解放自己。任何包办代替的做法，都将无济于事而收不到实际效果。又从宏观角度看，佛我众生，都是大千世界里的一芥微尘，又何教化点拨之有？

慧思这人，俗姓李，武津（今河南省上蔡）人。南北朝时著名禅师。十五岁上，小小年纪，慧思就出家做了僧人，一心研读《法华经》，后来参谒慧文禅师，大有收获。当时，东魏和北魏相互攻伐，战火四起，慧思无奈，就从北方避乱南下，暂时住在河南光州（今河南省潢州），晚年进入湖南衡山，主持道场，南朝的陈宣帝对他非常礼遇，经常对他有所问候，世称“南岳尊者”。

平时，慧思昼谈义理，夜便思绎，在实践的同时，注重理论上的推究。在禅法上，他主张“定慧双开”，既定且慧，慧而又定，天台宗著名开山人物智者大师，就出于他的门下。

一次，慧思开示众弟子说：“各位，道的本源不远，法性之海不远。只要向自己身上探求，别往其他地方寻觅。一寻觅就没法获得，即使获得了也不真实。”

禅是要靠体悟的。禅不在天边，用不着跑遍天涯海角，否则反而离禅更远。

佛就是心，心就是佛。只要一心清净，纤尘不染，即便自性显现，空灵活泛，自然而然，就进入到了禅的境界，佛的境界。

由此观照世人，好高骛远，总是喜欢放下近在眼前的道源性海，向身外，向远处到处寻寻觅觅，结果反而离道更远而不着边际了。

禅说有多高深就有多高深，说有多浅近就有多浅近，关键全在于“但向己求，莫从他觅”，自己解放自己，自己教化自己。

禅，有趣而又不可捉摸，它就是这样，在你心里在你边上，在你生活在你工作在你一切行为之中。

还是用你自己的心，在不经意的自在中，去体悟禅，认识禅吧。

■ 僧璨觅罪不见罪



慧可一生弘法，历尽艰险磨难，弟子不多，入室的只有僧璨、僧那等寥寥几人。少少许胜多多许，在时日艰危的日子里，看来，慧可也只有这样了。要紧的是，只要衣钵不断，一灯相传，乌云过后，阳光总会重新普照。

僧那，人称那禅师。那禅师原本是个读书人，二十一岁那年，他在东海（在今山东省）开讲《周易》、《礼记》，一时赶来听讲的有好几百人。后来，那禅师游学来到相州（今河南省安阳市北），正好碰到慧可在那里讲学，即便前去倾听。一听之下，对慧可所说佛法，佩服得简直五体投地，于是当场发心出家，拜慧可为师。这次，和那禅师一起披剃的，还有那禅师的十个学生。那禅师的几百个学生，看到老师削发为僧，伤心得哭声四起，震动城廓。

自从出家远离红尘，那禅师从此手不执笔，平时随身，只有一件僧衣，