

生命

的菩提

ShengMingDe
PUTI

于仲达◎编著



慧能大师曾说：『菩提本无树，明镜亦
非台。本来无一物，何处惹尘埃。』心
为菩提，只是生活为心蒙上尘埃，只要
我们用佛心去清扫，智慧将自现。

金城出版社
GOLD WALL PRESS



生命

的

ShengMingDe

PUTHI

菩提



于仲达◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

生命的菩提/于仲达编著. —北京:金城出版社,

2012.7

ISBN 978-7-5155-0500-8

I. ①生… II. ①于… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第136791号

生命的菩提

作 者 于仲达

责任编辑 李 健

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 16.5

字 数 205千字

版 次 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

印 刷 三河市灵山装订厂

书 号 ISBN 978-7-5155-0500-8

定 价 29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编:100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

PREFACE

人的生命从赤裸裸地诞生到孑然而去，生命如许短暂，转瞬即逝。灵魂何所居？

晋代大诗人陶潜（陶渊明）在诗中写道：“结庐在人境，而无车马喧；问君何能尔，心远地自偏”。在滚滚红尘、嘈杂人海中能留下一片“安心”的净土，哪怕有一瞬间的“心安”；在宁静祥和的辉光中，有一刻物我俱忘、天人合一的感觉，那是何等的惬意啊！

晨钟暮鼓敲醒迷路之人，青山绿水洗涤俗世心灵。没有精神的人生是荒芜的、沉寂的。唐人李商隐在《锦瑟》中写道：“此情可待成追忆，只是当时已惘然。”人生恍惚迷离、如梦似幻，如果稍不留意，就会唯余一片空白和沉寂的怅惘心情。

一粒尘埃，多么渺小；一个世界，多么广大。俗人看不见尘埃，只看到世界，一如求佛之人，误认为佛在星空。

六祖慧能大师说：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”在微尘中显大千，在有限中见永恒，一花一天国，一沙一世界，洞尽宇宙之奥妙。没有顿悟的人生无法清凉。心为菩提，只是生活为心蒙上尘埃。

汲取佛的智慧、参透其中的禅机，你的心就会变得平和而清净，凡事也看得开、放得下，嗔怒之火自然也不再炽热。再进一步如果你



能以苦为乐，化嗔怒为快乐，你就是自己的佛。觉悟了人心从浮动处获得纯善的本性，那么随着静坐凝思，一切杂念都会随着天际的自然消失。觉悟了，任何地方都是真正的妙境，任何事物都有真正的玄机。这就是“心砥菩提亦空明，静坐凝思天地空。”

世事如落花，心境自空明。荣辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。藏一份悠闲，守一窗灯光，放飞淡淡的心情，让清澈的思绪净化岁月的浮华。心似白云，意如流水。拥有一种无拘无束的胸怀，心无牵挂，开阔空明，让一袭云水胸襟超然于环境之外，潇洒自在。

达摩祖师说：“不谋其前，不虑其后，无恋当今。”行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然。这才是真正的超脱。如果内心淡定，就会俯仰无愧。

天下熙熙，人生如旅。行、住、坐、卧，皆是道场。当如苏轼的《定风波》词作所言：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”如清茶经过春雨的清幽，夏阳的炽热，秋风的清凉，冬霜的清冽。在薪燃火炽、浮沉不已之时，愈加散发自己的醇香。无论处贵处贱，顺遇或者逆境，都能保持本真，释放生命的滋味。

沐浴煦风和畅，聆听耳畔鸟语清脆，顿悟天地之悠然，感怀人世间此乐，挪步山巅，俯揽万物，千山万峪而尽入视野。天下唯大，物我两忘而神思八极，一生之乐，一生之忧，一忧一乐，皆在心中。

化红尘为净土，也要我们每个人从自己做起，在我们的心里建起一座寺院。让我们疲惫的心灵得到一些宁静，在喧嚣中回归纯净，回归本位和自然。

目录

CONTENTS

第一章 身：简朴、空灵、明朗、自在

- 一、身体的病应该叫痛，心里的病才叫做苦 / 3
- 二、世界上最难的事情就是消融了自己 / 10
- 三、人之所以受苦，是因为执著于自我 / 16
- 四、当守住“不动心”时，清净的本性就自然呈现 / 22
- 五、以平常心看待一切，时常做点心灵环保 / 27
- 六、善用生命的低潮，不断充实和丰富自己 / 34

第二章 心：专注、持戒、慈悲、静寂

- 一、与其追逐自由，不如守护心灵 / 43
- 二、最毒的药是情，最易变的是人心 / 50
- 三、以佛陀的心为心，以众生的命为命 / 56
- 四、悲欣交集：寂、寂、寂 / 65
- 五、用本心做人，不为外物所动 / 73
- 六、独处的时候，管住自己的心 / 81
- 七、一只小小的蚂蚁，一个鲜活的生命 / 90
- 八、不要苛求完美，不圆满才是真相 / 98
- 九、空者，乃是最大的有 / 105
- 十、佛性，是黑夜里的一盏明灯 / 114
- 十一、有因，就有果 / 121



第三章 人：同体、共生、圆满、自在

- 一、用“空”的心，融化一切 / 129
- 二、比世界还要广阔的，是人的心灵 / 138
- 三、人的生命以外，有一个宇宙大生命 / 147
- 四、从恐惧中清醒过来，坦然面对死亡 / 154
- 五、决定自己命运的主人，只能是你自己 / 163
- 六、最大的无知，就是对于生命真相的无知 / 172
- 七、在缺陷和痛苦之中追求，活出生命的意义 / 182

第四章 道：一粒沙尘、一方世界、一朵野花、一个天堂

- 一、真正的道，就在你自己身边 / 195
- 二、要保持内心的清净，必须先从日常之处做起 / 202
- 三、爱一切世人，设法消释世俗之累 / 208
- 四、最好的生活态度就是“随缘” / 214
- 五、放下一切，岸就在当下 / 220
- 六、孤零零地坐在古庙里，不意味着就成佛了 / 226
- 七、以出世的精神做入世的事情，心灵就少了一些浮躁 / 229
- 八、不向灵山塔下求，灵山就在你心里 / 235
- 九、修行到一直没有自我为止，你便进入了开悟的境地 / 241
- 十、回归自然，找回失落的天然灵性 / 248



第一章

身：简朴、空灵、明朗、自在

一、身体的病应该叫痛，心里的病才叫做苦

谁都知道生病不好，长期有病会导致身体痛苦。但是，身体再苦也苦不过执迷不悟的心苦。心理健康的人对事物的看法很乐观，心理有疾病的人对事物的看法就是悲观的、消极的。佛学认为，一切人生理上的病，多半是由心理而来，所谓心不正，心不净，人身就多病。

当我们的自我中心太强、自私心太重时，就会不断地向外追求，同时又不断地排斥外在环境中的一切，所以会带来许多痛苦。用佛法的智慧来告诉自己，自我中心是五蕴皆空的，不必那么执著、那么痛苦。如果我们常用这个方法来自我训练，就会发现，要在生活中“照见五蕴皆空”，并没有想像中那么难。当我们渐渐放弃自我中心的烦恼，就能随时随地感受到豁然开朗、清凉自在的快乐。

人生本苦，而人生之苦都是由于心的迷失而引起的。《般若心经》有“无我”的空慧，所谓“照见五蕴皆空，度一切苦厄”。当“我”也能空，“法”也能空，我、法皆空的时候，百病还能不尽皆消除吗？

一个自认为正直善良的年轻人，生活中不如意，他时常为此烦恼。一日，便去请教一位修行很高的师父。

“为什么我总是感觉不快乐呢？是因为我拥有的财富、名誉和地位不够多吗？”

师父十分柔和地说：“不，不……你听我说，真正的快乐，不是依附外在的事物上。池塘是由内向外满溢的，你的快乐也是由内在思想



和情感中泉涌而出的。如果你希望获得永恒的快乐，就必须培养你的思想，以有趣的思想 and 点子装满你的心。因为，用一个空虚的心灵寻找快乐，所找到的，也只是快乐的替代品。”

年轻人听了，还是怀疑。

“为什么像我这样善良的人经常会感到痛苦，而那些恶人却活得很好？为什么父母把我生出来遭受各种痛苦？”

师父很慈悲地看着他说：“难道邪恶的人就不会感到痛苦吗？如果你的内心有痛苦，就说明你的内心一定有和这个痛苦相对应的恶存在。如果你的内心没有任何恶，那么你的心是根本不会感到痛苦的。”

年轻人辩解着说：“我哪是一个恶人呢？我天性善良！”

师父说：“内心无恶则无苦，你既然内心有痛苦，说明你的内心就有恶存在。请你将你的痛苦略说一二，我来告诉你，你内心存在哪些恶！”

他说：“我的痛苦很多！我有时感到自己的工资收入很低，住房也不够宽敞，经常有‘生存危机感’，因此心里常常感到不痛快，并希望尽快能够改变这种现状。社会上一些根本没有什么文化的人，居然也能腰缠万贯，我感到不服气。像我这样一个有文化的知识分子，每月就这么一点收入，实在是太不公平了！我的家人有时不听我的劝告，我感到不舒服……”

就这样，他向师父诉说了一大堆自己的烦恼和痛苦。师父点点头，不停地微笑，而且笑脸更加慈祥，并和颜悦色地说：“你目前的收入足够可以养活你自己和你的全家，你们全家也有房屋住，根本不会流落街头，只是面积小了一点而已，你完全可以不必为这些感到痛苦的。可是，因为你内心对金钱和住房有贪求心，所以就有苦。这种贪求心就是恶心，如果你已经将内心的这种贪求恶心去除了，你就根本不会因为这些而痛苦。

“社会上一些根本没有文化的人发财了，你感到不服气，这是嫉妒



心，嫉妒心也是一种恶心；你认为自己有了文化，就应该有高的收入，这是傲慢心，傲慢心也是恶心；认为有文化就应当有高收入，这是愚痴心，因为有文化根本不是富裕的原因，愚痴心也是一种恶心！

“你的家人不听你的劝告，你感到不舒服，这是没有包容心。虽然是你的家人，他们却有自己的思想和观点，为什么非要强求他们的思想和观点和你自己一致呢？不包容就会心量狭隘，心量狭隘也是一种恶心！”

师父继续微笑着说：“贪求心也好，嫉妒心也好，傲慢心也好，愚痴心也好，心量狭隘也好，这些都是恶心。因为你的内心存在着这些恶，所以你就有和这些恶相对应的痛苦存在。如果你能将内心的这些恶彻底去除，那么你的那些痛苦也会烟消云散。

“要用知足的心态看待你的收入和住房！况且你根本不会饿死和冻死，而那些富人虽然也有钱，其实也只是没有饿死和冻死。你应当看到，人是否快乐，不是取决于外在的财富，而是取决于自己的生活态度。

“社会上没有文化的人发了财，你应当为他们高兴才对，要希望他们能够具有更多的财富、拥有更多的安乐才对。别人得到，要像自己得到一样开心；别人失去，要像自己失去一样难过。这样的人才能称得上是一个善人！而你现在的心是别人的财富和安乐超过自己就不高兴，这是嫉妒心，嫉妒心是一种很恶的心，要坚决去除！要用随喜心代替嫉妒心！

“认为自己在某个方面超过别人，就自以为了不起，这是傲慢心。人一旦有了傲慢心就会对自己的不足熟视无睹，因此根本不可能看到自己内心的种种恶，从而改过迁善。还有，傲慢者常常会有失落感，渐渐会有自卑感。一个人只有从自己内心深处培养起虚怀若谷的胸怀，心甘情愿地永远将自己放在谦卑的位置，内心才会感到充实和安乐。”

“虚空能够包容一切，所以广大无边、虚融自在；大地能够承载一

切，所以生机勃勃、气象万千！一个人生活在世界上，不要随随便便就对别人的行为、言语看不惯，即便是自己的亲属，也不要生起强求心，要随缘自在！永远用善良的心帮助别人，却不要贪图或强求什么。如果一个人的心胸能够像虚空一样包容万物，这个人怎么会有痛苦呢？”

师父说完这些话，继续用慈悲而柔和的眼光注视着他。他久久无言，忽然顿悟了。

这则故事告诉我们：相比人的生理的痛苦和心理的痛苦，人的不觉悟才是真正的痛苦。给我们带来痛苦与伤害的到底是什么？我想不是人们所遭遇的苦难与疾病本身，而是这一切在我们心里所投射的影像，也就是，我们是如何看待和面对自己所遭遇的。《楞严经》中说，一般人感到痛苦，有两种原因：一是我们不知道什么是我们的真心；二是把攀缘心即妄心当成是真心。什么是真心呢？心为病之源，心驰神往于外物，劳形累心，致使心力交瘁，所谓百病由心生。佛说，健康之道，是让心回家。如果你的心清净了，什么都不执著，什么都放得下，那你不论处在什么地方都是清净自在、无忧无虑的，否则你见可乐境起贪心，见不乐境生嗔心。这也放不下，那也丢不开，那你怎能得清闲自在，怎能得无忧无虑？和世俗人有什么两样？

人身体上的病，通常较难医治，像癌症、严重的慢性病都属此类病。但是，更难医治的是心理上的病。身体的大部分疾病是心病引起的。何谓心病？贪嗔痴就是心病。根据相关医学研究，当贪嗔痴发生时，我们的体内就会发生生化反应。《大智度论》说，人的心病有八万四千种，都是由贪嗔痴等根本原因造成。西藏著名的《四部医典》认为，一切身心疾病的根源是对于“我”的执著。一些慢性病多半起因于心理因素。头部象征一个人的思想，如果心绪纷乱而没有自信，常会引起心脏病。佛家说“贪嗔痴”是三毒，即是造成生理问题的三大



毒素。

圣严法师认为，想要去除执著的毛病，必须要用“无我”的空慧。当“我”也能空，“法”也能空；我、法皆空的时候，百病就能尽皆消除。可是，绝大多数人都像下面这个小和尚一样，还没有觉悟。因为我们的心中有结，心结难以打开；因为我们的心中有恨，恨意难以消除；因为我们的心中有贪，贪欲无法制止；因为我们的心中有门，心门不易开启。所以心中的毛病千奇百怪，治身可以请医师治疗；有了心病，就只得靠自己来医治，否则只有靠佛法了。

小和尚饱读经书，说禅论道真可谓是头头是道，其他僧人都说不过他，他也为此十分得意。

他每天重复着扫地、挑水和做饭，时间久了，他抱怨日子太苦了。

老禅师知道，他这样参修，其实并不能获得佛法的真谛。

有一天，老禅师问小和尚：“你认为世间什么最苦？”

小和尚摇头晃脑地说：“呵呵，当然是身体的痛苦最苦了。”

老禅师说：“否也。”

小和尚问：“师父怎么这么说？”

老禅师说：“心里的痛苦，难道不苦吗？”

小和尚说：“我明白了，心里的痛苦最苦。”

老禅师说：“大错！穿了这套僧服读了佛经至今还不觉悟，这才叫最苦。”

小和尚终于明白，自己不过是个穿了僧服的凡夫而已，只会卖弄书本知识，此后决心认真修行。

佛学中苦有很多类型，例如“生老病死苦”，除了生老病死之外，还有希望得到某种东西却得不到的“求不得苦”，以及由人际关系所带来的“爱别离苦”与“怨憎会苦”——无法与亲爱的人相聚在一起，却舍不得分离；或是放不下与冤家的仇隙，却偏偏时常与冤家相遇。除此之外，像忧愁、恐惧、嫉妒、憎恨、怀疑等负面情绪，都会让我

们感受到人生是苦的。

身病缘于心病，故治身病就要先治心病。具体到心里的病有很多，比如七情是人接受外界刺激而做出的本能反应，是指人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。人在欲望得到满足时必然感到愉快、喜悦；在被人损害时难免要拍案而起，一泄为快；在失去亲人或因某事而绝望时，也必然感到悲伤、痛苦。圣严法师指出，人的心理越健康，身体的病也会越少，对于身体病痛的感受，也会减少。所以，佛教救世、救人的心比救人的身体问题更重要。

2008年12月31日，圣严法师被发现患泌尿道癌症不治，住院3天后在返回法鼓山途中往生，享年80岁。

生前，法师拒绝换肾，认为来日无多的自己“用一肾等于浪费一个，非常不慈悲，还不如给需要的人”。他原本主张“臭皮囊”烧了干净，连棺材都不需要，更不需让人瞻仰，“开放两天悼念”是对凡人世俗之心的“通融”。

圣严交代弟子将自己的往生办成法事，一切极简。圣严法师说自己随时准备死亡，但希望“在死前还能持续贡献小小的力量”，“我身体有病，心中没病，所以病得很健康”。

圣严法师不愧是得道高僧，对世间病苦早已经置身于外，他的心理一直很健康。他说，苦与乐只是主观的感受，只要我们主观的观念不要判断、计较，就不会觉得若了。痛苦实际上是一种内心的感受与状态，如果你的心态是痛苦的，那么无论处在任何情况下都是痛苦的。有些人以为上天堂之后就没有烦恼和痛苦了，其实，如果你心中的烦恼很多，即使上了天堂也等于在地狱；反之，如果你心中一点烦恼也没有，就算你在地狱里，也等于在天堂。

心理疾病中，最常见的抑郁症，最具“现代病”特色。心理疾病在发达国家现代化程度高、竞争激烈的城市人中，比例偏高。实在讲，心病比身病还要严重。

要用慈悲的观念调和自心的矛盾、怜悯他人的愚蠢、原谅他人的错误和关怀他人的苦难，这样一来就会解决心病。佛法教人首先去除自己的妄想、分别、执著，用真心来看待和处理世间的一切问题。在现实生活中都体现出良好的调节烦恼、处理矛盾的自制能力，教人保持良好的情感。在面对困难和挫折时，也教人保持良好的心态。



二、世界上最难的事情就是消融了自己

凡是自我中心很牢固的人，根本不知道何谓“无我”，这样一来，“自我消融”就很不容易，因为自我是与生俱来、根深蒂固的，怎么消融得了呢？自我肯定的同时，一定也要自我消融。

雅典德尔菲神庙前的石碑上镌刻着阿波罗的神谕：人啊，你要认识你自己！人是宇宙的奥秘。认识人是最难的。迄今为止，“人”，仍然是个谜。天下最难的事情或许就是认识自己。

有僧人问京兆兴善寺的惟宽禅师：“道在什么地方？”

惟宽禅师回答：“道就在你的眼前！”

僧人不解：“那我为什么看不到？”

禅师回答：“因为你有自我的缘故，所以看不到。”

僧人接着问：“我无法破除自我之心所以看不见，那师父您能看见吗？”

禅师平静地回答：“因为你的缘故，也使我起心动念，所以我也看不到了！”

僧人不死心，继续问：“那如果没有您，也没有我，还能看见道吗？”

禅师反问：“既然已经无你无我，还要看见什么呢？”

“我”这个字，不知难住了多少求道之人。要想达到禅的最高境界，首先要破除“我”的执著。圣严法师认为，人生应当要不断地落