

自序：通往佛陀的個人道路

我是個喜歡功名的人，不希望遇見佛陀。

我愛紅塵，為凡俗的點點滴滴喜悅——我是一個學者，為自己通過努力拚搏成為最年輕的教授、博導而喜悅；我是一個老師，為自己付出心血培養的學生取得成績而喜悅；我是一個母親，為陪伴孩子成長的每一個瞬間而喜悅；我是一個女人，我愛也愛我的男人在我脆弱和笨拙時會說：「你這個傻娘們兒！」我為他這深情的嗔罵而喜悅……

我愛紅塵，我還有很多痴迷——我痴迷於時尚的潮流，為自己塗上今季最流行的裸色唇彩、穿當下最潮的桔紅裙裝而快意；我痴迷於 iPad 遊戲的豐富，為用虛擬的槍炮攻下一座虛擬的堡壘而快意；我痴迷於用功讀書之後的思想精進，古今中外的書一本本地讀，文學、歷史、哲學的學位挨個唸，我為這提升與獲得而快意；我痴迷於 K 歌，常常去 KTV，從越劇的《十八相送》，到曲婉婷的《我的歌聲裏》，一首一首地唱，我為自己的超級模仿秀而快意……



我這樣的一個人，像我這樣的你，以為自己一輩子也不會遇見佛陀。

可佛陀就在我們身邊，總有一天你會遇見他，他就在我們人生的某一個轉角處淡然微笑着，面對你。

我和佛陀的第一次相遇是在 2003 年，我在浙江大學做博士後的時候，與同學相約去逛杭州最繁華的仿古一條街——「河坊街」。街市上商販如雲、遊人若蟻，正在我們品着茶博士泡好的龍井、嚐着地方小吃、享受物質繁華的嘈雜時刻，一縷音樂聲，從市井深處飄來，溫柔而堅決地俘虜了我。那唱詞很簡單，只有「噯、嘛、呢、叭、咪、吽」幾個字反覆地吟唱，沒有表達任何具體的情感；那音樂的配器很單一，彈奏的只是樸素的旋律，沒有昂揚與起伏。但這樂調就是那麼輕易地俘虜了我，讓我在嘈雜中一下安靜了。我凝神環視河坊街，看見這條曾經在宋朝、明朝、清朝繁華了幾百年的街道依然繁華着，街道上熙熙攘攘的人群，依舊熙熙攘攘。我似乎一下穿越了，幾百年的歷史煙雲，在我眼前電影般一幕幕浮現——束



冠的明朝人走過了、留辮子的清朝人走過了、熱血的五四青年走過了……不變的是河坊街，變的是一代代服飾不同的人。河坊街淡泊地繁華着，我們人類的糾結、歡喜和痛苦卻沒有改變。曾經的人們為甚麼哭和笑，今天的我們還在為甚麼哭和笑，一代一代永遠看不破。我的眼淚倏然落下，當時心裏驀地湧起兩個字：慈悲。人生在世，無數煩惱之後，即是喜悅；無數喜悅之後，即是煩惱，匆忙的是過程，最後，告別。所有的一切，不過是逝水之上的落花，惟有心境可留。那麼，何不慈悲？

慈悲吧。

我循着那柔細而單純的音樂聲走過去，找到一家賣音像的小店，正在放的是佛教音樂——泰國的佛教音樂。

我在那裏站了很久很久，最終沒有買那盤磁帶。下了狠心的，轉身走了。

因為，我是儒家弟子。

在我是一個小女孩的時候，家長就告訴我好好學習、天天向上，我又真的很愛讀書，為讀書和學習而快樂，所以常常考第一。我的理想是，做一個會思考、能寫書的人。遠大理想一旦樹立，我就更加充滿了前進的力量。不知道第一有甚麼好，更不知道自己為甚麼要第一，就是想第一。所以，書就一路讀下來，碩士畢業了，覺得不夠；博士畢業了，覺得不夠；博士後出站了，覺得不夠，還要再來一站博士後；還要讀很多很多書，還要寫很多很多論文。我最愛讀的書是儒家書，我寫的文章都是關涉儒家經典。我的偶像是孔子，我的座右銘是「天行健，君子以自強不息」。宗教與我無關，因為「子不語怪、力、亂、神」，我的偶像孔子遠離宗教，我也就遠離！孔子崇尚的，是踏實於現實現世，努力付出。我敬慕孔子，所以，在我於鬧市之中為那溫柔寬宏的佛教音樂感動落淚的時刻，我選擇的依然是放棄。我要做一個儒家意義上，也是中國傳統意義上圓滿的人。那一年，我三十歲。

今年，我邁進了四十歲。子曰：「四十而不惑。」我不知道「子」

在四十歲那一年，是否真正做到了「不惑」，我卻很惑很惑……

為甚麼還是面對那個人，愛情會變淡，甚至消失，只留下恩情？為甚麼人生不公平，我的大學室友還沒來得及戀愛，畢業不到一年，就因為白血病離開了人世？為甚麼我的學生剛剛大學一年級，就被超載的拉煤大貨車帶走了年輕的生命？為甚麼有的人沒有付出甚麼努力，因為好爹好媽好老公就能得到名利？為甚麼每一個人都要在病痛中離開人世？為甚麼為人真誠熱忱，還會被人誤會和攻擊？

我愛紅塵，但紅塵也讓我糾結。

我的糾結，五四新文化運動的先驅、著名藝術家、教育家李叔同也有過。所以，這位俗世的翩翩佳公子，在一個微雨的日子，拋下了紅塵，只攜肉身，來到了杭州虎跑定慧寺，向佛陀求解。他似乎是找到了答案，從此心靈空明又完滿，終成一代佛學大師——弘一法師。



我能為人生的種種謎題找到答案嗎？

讀過儒家、道家、法家還有西方哲學家的一系列著作後，我決定看看《金剛經》這部佛教的重要典籍，想看看我能不能因《金剛經》，釋懷於紅塵中的種種煩惱與痴迷，繼而，更愛紅塵。

我的朋友是一家雜誌社的社長，文學博士，篤信佛教。他在圖書館遇見我借《金剛經》，很好奇。他知道我是一個用功又執著的儒家弟子，一個從頭到腳、從配飾到皮包，都要臭美到極致才甘心的女人，所以很奇怪，問：「冬穎，你最近生活是不是有變動了？沒事吧？」

我說：「只為解惑。想寫一本書，從凡人的視角解讀《金剛經》，想看看我這樣一個愛紅塵、沉迷俗世的人，會不會因為這本書解開心結。更想知道，神聖又神秘的《金剛經》，會不會與非宗教人士結緣？」

他沉吟，再問：「你看過《金剛經》嗎？」

我答：「沒看過。但是我現在看了，就看過了。」



他沒有再說，是佛教的寬容、慈悲讓他沒有再說吧？

世人總以為學佛，是人生失意，看破紅塵，其實不然。佛，又作佛陀等字眼，是印度梵文的音譯，譯為漢語就是「覺者」，現代白話是「覺悟了的人」。覺悟了的人就是佛，可見學佛不是迷信，而是沉溺於紅塵之後的超越，讓人們真正明白宇宙人生的真理，從而覺悟，成為自己的主人。

我會因為《金剛經》覺悟嗎？

我想真實地寫下愛打扮的我、每天陪孩子寫作業的我、儒家弟子的我、學者的我、愛紅塵的我，第一次讀《金剛經》這部佛教經典的最真感受，包括我的心動、我的迷惑。希望有緣的你，因為我的文字，能有一時的體悟，在這個紛繁嘈雜的浮世上獲得片刻寧靜。果如此，我願即足矣！

我愛紅塵，所以想讀《金剛經》，想看看這紅塵會不會因之更美！

目 錄

自序

通往佛陀的個人道路

附錄

《金剛經》註譯 169

001 拈花對誰笑

006 佛祖眼中的時間

011 吃飯的般若

016 打坐的妙處

022 佛祖是個好老師

026 須菩提的提問

032 你我都畫皮

036 有情菩薩

042 三千大千世界

048 彈指一揮間

054 你的心是甚麼心

059 背起你的金剛劍
065 滅生死
070 幸福的秘密：佈施
076 一沙一世界
080 要八戒更要悟空
086 「色・戒」中間那一點
091 你不必太執著
097 如來即如去
102 當頭一棒
107 緣定三生
112 病痛是人生的良藥

118 須菩提的眼淚
123 佛祖甚麼都沒說
128 你敢罵佛祖嗎
133 點燃心中之燈
138 平常心看世事
142 加減人生
146 應無所住而生其心
151 漸修與頓悟，哪個更好
157 燒掉《金剛經》吧
162 求佛即求己



元代銅製釋迦牟尼像

拈花對誰笑

我愛的紅塵，是佛教要看破的紅塵。愛紅塵與破紅塵，是矛盾的。那學佛就要放棄紅塵嗎？

紅塵太美，洞房花燭、金榜題名、美人如玉、稚子奶香、知己情重，還有揚名聲、顯父母的名利，都是美好、誘人的，如何看破？

在悟道成佛之前，釋迦牟尼也曾被紅塵深深困擾。據說，釋迦牟尼佛於公元前七世紀（也有說是公元前十世紀），出生在古印度迦毗羅衛國王宮，是一個王子，名叫喬達摩·悉達多。悉達多太子少年時代，接受婆羅門教的傳統教育，兼習兵法與武藝，是騎射、擊劍能手。十六歲時，他和表妹耶輸陀羅結婚，生下了一個兒子。這一時期，悉達多太子過着奢華而舒適的生活，萬千寵愛集於一身。儘管貴為王子，悉達多太子卻淡泊富貴，深沉地思考人生。有一次，他坐在樹下看農夫在農田裏幹活，只見農夫們汗水淋漓，埋頭苦幹，一面鞭打耕牛，一面用鋤頭翻土。當小蟲從泥土裏出現時，立刻遭到小鳥的突擊，而小鳥又被兇猛的大鳥捉去吃掉。從這一場景中，悉達多太子體會到了世間每一個人都難以逃脫的環環相扣的

痛苦。他還曾駕車出遊，從城市東門出去，途中碰見一位老人，始知人會衰老，心情十分沮喪，再也沒有興致去玩，只好悶悶回到宮裏。之後，他從南門出去，遇見了一個病人；從西門出去，又遇見有人死亡。悉達多太子親眼看到這些生病、衰老、死亡的淒慘現象，非常感傷和苦惱。這讓他明白，無論是誰，無論貧富，都無法擺脫生老病死的最終命運。最後，悉達多太子在城市北門外，遇見一位出家修道的沙門，從沙門那裏聽說出家可以解脫生老病死之痛，便萌發了出家修道的想法。

一天夜裏，悉達多太子在王宮中，無意間看到了熟睡的宮女們，有的鼾聲大作，有的口流涎沫，讓他覺得愛欲可厭，促使他下決心放棄富貴。他不顧父王的多次勸阻，毅然離開妻、兒，捨棄王族生活，出家修道。悉達多太子堅信，世界上應該存在一種永恆的東西，不會因為死亡而消失。為了消解紅塵煩惱，他立志要找到一個永遠解脫痛苦的方法，不僅為自己，也為芸芸眾生。

菩提樹下，悉達多太子頓悟成佛，釋懷於紅塵。又經過多年的修行，悉達多成了佛祖。佛祖把自己去除「心魔」的經驗總結出來，傳於眾人，這就是《金剛經》的緣起。

《金剛經》，全稱《金剛般若波羅蜜經》。

何謂金剛？般若？波羅蜜？經？

金剛：指金剛石，它最堅固，也最銳利；它最明淨，也最璀璨。以金剛的屬性來比喻佛經所講的道理銳利、堅固、明淨，能斬

斷一切煩惱。

般若：是梵語音譯，因為沒有適當的中國詞彙可以翻譯它，就翻譯了它的讀音。它的含義接近於「智慧」，但又是比世間智慧高深得多的一種智慧——能了解生命的本源、本性，悟道成佛。如果一定要翻譯這個詞的話，就是「妙智慧」。

波羅蜜：亦為梵語，譯為「到彼岸」。人生的河流，就是煩惱的河流，包括貪嗔痴、愛恨愁等各式各樣的波浪。修行就如乘船，從凡夫紅塵的此岸，渡到清淨的彼岸。

經：中國的古漢語中也有這個詞。梵語和漢語「經」字的本義，都是穿書所用的線。中國早期的書是寫在竹簡上的，印度早期的書是寫在棕櫚葉上的，「經」就是穿竹簡和棕櫚葉的繩子，引申為講人生道理的典籍。在這裏，也比喻修行的一條路徑。

心是孕育快樂的母體，也是產生一切煩惱的根源。心出了問題，無邊的痛苦，就會接踵而來。《金剛般若波羅蜜經》，就是用金剛（佛心）這個法寶降伏心魔，斷除紅塵中的所有煩惱，渡到清淨空明的彼岸。用現代的話說，《金剛經》就是直接針對人類煩惱、欲望的「心靈雞湯」。

凡人感官上的紅塵，是一個花花世界，功名、愛情、美貌、子女等等，都是人生的一齣齣戲，凡人太執迷於這精彩的演出，會惹來無盡的煩惱。

佛祖眼中的紅塵，不僅僅是煩惱，還是成佛的必經修行路。佛

教講究「看破紅塵」，但並不是「深山古剎，古卷青燈」地遠離現實世界，而是從紅塵中來，到紅塵中去。如果離開紅塵去修行佛法，那就無所謂「看破」與「看不破」了。

修行的路徑，其實就是歷紅塵。從這個角度講，《金剛經》就是佛祖留給眾生的紅塵修行寶典。那麼，怎樣讀《金剛經》這本經典，才能明了佛祖普度眾生的慈悲呢？佛祖給我們指出了一條道路：

一天，在靈山法會上，大梵天王以美麗的金色菠蘿花獻佛，請佛祖說法。可是，佛祖卻一言不發，只是用手拈金色菠蘿花遍示與會者，從容不迫，意態安詳。弟子們誰也不懂老師這個動作是甚麼意思。

佛祖有個大弟子，叫迦葉。迦葉看見佛祖拈花，忽然「破顏微笑」。宗教法會，戒律極嚴。可就在這鴉雀無聲中，迦葉尊者竟然「破顏微笑」，儘管不是開懷大笑，只是微笑，也是大大出乎常規的。奇怪的是，佛祖見迦葉微笑，竟將金色菠蘿花交給迦葉，並用「以心印心」之法，傳給了他無上的法門。

佛祖在大庭廣眾之下一言不發，其中的奧妙究竟何在？

佛祖所傳示的，正是一種無言的境界。這種境界，純淨無染，無欲無貪，坦然自得。迦葉與佛祖在靈山會上心心相印，沒有任何語言，只是一個淺淺的微笑，但一切盡在不言中，此時無聲勝有聲！

意會比言傳更能領悟佛法的本質，正如《高山》、《流水》之曲雖妙，沒有知音，也只是猶如彈棉花般的聲響。讀《金剛經》，「拈

花微笑」的心最重要。佛祖以智慧凝結成的《金剛經》，就是那一朵金色菠蘿花，不能把這美麗的花一瓣瓣撕下來去研究，而是要珍重地把它拿在手中，用你的心去感知它、欣賞它、品讀它，讓它的美映照在你心中。

現代人，心為身囚，常被科技、食色和沉浮所累，如果我們能以《金剛經》的空妙智慧，來處理世間的種種煩惱，觀照自己的內心，那麼，煩惱也會變成菩提，幫你修成正果。

沿着佛陀慈悲的眼光來看紅塵，用迦葉尊者的心態來讀《金剛經》，你就會走向佛陀。

所以，佛祖拈花，何妨多情？！

以為那一朵花正是佛祖要贈與你的。

你讀《金剛經》的那一刻，正是佛祖拈花對你的那一刻，你會不會微笑呢？



佛祖眼中的時間

所有的佛經，為了表明自己是得之於釋迦牟尼的真佛法，都會用「如是我聞」四個字在開頭註明，這部佛經是佛祖在何時何地對自己所講，相當於《論語》中的「子曰」。佛經開頭這段關於時間、地點和人物的交待，佛教稱之為「證信」。

《金剛經》的證信是這樣寫的：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園，與大比丘眾千二百五十人俱。

「一時」翻譯過來就是「一天」，究竟是哪一天呢？

我翻看了從古到今的《金剛經》註解，都沒有一個準確的答案。

是佛祖糊塗，還是記錄佛祖言行的弟子糊塗，忘了記錄這本佛經產生的具體時間？

佛祖從不糊塗，沒有寫下準確的時間，正是佛祖的大智慧。在佛教的觀念裏，所謂「剎那見終古」，一瞬間在特定的時候，會放大成一萬年；而一回頭，一萬年已經和瞬間一樣，灰飛煙滅了。

佛祖為眾比丘講《金剛經》，應該不是在某一天講完的，而是有先後數次講解。佛祖悟道所得的《金剛經》，是能解決不同時代所有

人的心結，而不只適用於一時。一個泛指、不準確的時間觀念「一時」，出現在《金剛經》開篇的「證信」中，本身就說明了「一時」概念的深刻。佛祖希望眾生，不要執著具體的時間，而應關注內心的修行。

佛教的時間觀，是可以畫出來的，就像一個哪吒的乾坤圈那樣的環形。我們常說的人生劫難的「劫」字，就是佛教基本的環形時間單位——世人壽命自十歲起，每百年增一歲，增至八萬四千歲開始每百年減一歲，減回至十歲，這一增一減的時間過程為一劫。劫分為大劫、中劫和小劫，二十個小劫為一中劫，經過四個中劫，便是一大劫。

我對「劫」這個字眼很好奇，想知道一「劫」到底有多少年？就去查了佛教典籍。

答案的數字很驚人：

一小劫 = 16798000 年

一中劫 = 335960000 年

一大劫 = 1341840000 年

佛教給予凡人的力量與溫暖，正在於它的環形時間觀念。我姥姥的一生，就是個最好的例子。姥姥出生於 1921 年，她有個非常美麗的名字：奚鳳蘭。姥姥是個聰慧娟秀的女子，出身中富之家，她的父親因為崇尚「女子無才便是德」，沒有讓我的姥姥讀書。姥姥

的一生恰恰經歷了 20 世紀中國最起伏動蕩的時代，她拋下富小姐的嬌貴，成為擔當人生一切磨難的堅強女性。支撐她走過八十多年人生路的，正是佛教。六十多歲時，她信佛愈篤，為了抄寫佛經，姥姥自學了小學語文課本，又勤於讀書看報，識字過兩千。我媽媽現在還留着姥姥抄寫的一些佛經，字跡工整秀美，根本看不出是一個六十多歲老人自學成才的筆跡。2002 年春天，姥姥八十多歲患腸癌離世前，我趕了幾百里路回到老家去看她。姥姥特意從病床上艱難地抬起手臂，對我說：「拉一下手吧，再也見不到了。讓我仔細看看你，下輩子碰見好能認出來。」

當時只道是尋常！我並沒有特別在意這句話，只是驚訝於姥姥在癌症面前的平靜。

今天，讀了《金剛經》，回想起 2002 年姥姥去世前的一幕，心中的震動難以言表……

世俗所謂的「劫難」，在佛教看來，就是你在這一時間段內所經歷的種種喜、怒、哀、樂。在時間之環中，個體生命不會終結，而是生而復死、死而復生的循環輪轉。一個生命現在的結果，是由其過去的行為所致；而現在的一切行為，又會導致未來某個時間的相應結果。如此說來，我們所正經歷的，無論是痛苦也好、快樂也好、平淡也罷，都是這一「劫」中所必須經歷的。也因此，我們可平靜地看待，無須糾結。

姥姥能安於家財散盡的「劫」、五個子女吃穿都成問題的「劫」、

孫子遠赴上海讀書刻骨思念的「劫」、姥爺去世傷心的「劫」、癌症病痛的「劫」，正是佛教給予了她力量和信念。她希望在下一輩子還能見到我，不在意我因為忙於學業很少去看她，願意再一次與我一起去經歷人生的一部分「劫」，正是她對我深切的愛！

佛陀的一生，也經歷了凡人所經歷的「劫」，又突破了凡人的「劫」。佛祖的出世，雖然也有一些動人的傳說，但釋迦牟尼依然是一個平常的王子，只比常人略多一些憂鬱的氣質。他像所有平常人一樣反思和探索，孜孜不倦地追求最高的幸福和終極解脫，最後得以徹悟成佛。

在佛祖眼中，時間是心靈的延伸；而現實的客觀時間，只是讓人在其中經歷生老病死之苦的「場所」。它本身沒有價值，所以在《金剛經》的開篇，才輕描淡寫了「一時」兩個字。

宋朝的無門和尚有個著名的偈，很能說明佛祖的時間觀念：

春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪。

若無閒事掛心頭，便是人間好時節。

很顯然，無論春夏秋冬，時間的交替變化是無關緊要的，悟道的人任何時候都可能體會「好時節」。過去和未來被「虛化」了，存在的只有現在，虔誠的、信仰的現在！

此時此刻——正是在我的心靈裏，我度量時間！



河北承德普樂寺三世佛像

吃飯的般若

佛祖吃飯嗎？

在沒有讀《金剛經》之前，我以為佛祖是不吃飯的。

在我心目中，超拔紅塵如佛祖，汲天地之靈氣、日月之精華，靜穆地打坐，身體便充滿了宇宙間最神奇的能量。佛祖怎麼會吃飯呢？吃飯的佛祖多俗、多煞風景啊。

展開《金剛經》，我卻驚奇地發現，佛祖原來是吃飯的。而且每天都吃，像我們凡人一樣。

《金剛經》的「證信」，即這本佛經的第一句話，翻譯過來就是：

一天，佛祖與一千二百五十名大比丘，一同在祇樹給孤獨園裏。

這部神聖經典的序曲，竟然是從佛祖最平常的一天開始的，讓人深思！

平淡的日常生活，出現在佛說《金剛經》之前，格外有深意——佛陀不是玄遠、陌生、非人類的，而是近旁、溫暖、可親的。

溫暖可親的佛祖和他的一千二百五十名弟子，在一起幹甚麼呢？

第一件事就是吃飯。

他自己做飯吃嗎？

佛祖雖然吃飯，卻不做飯，也不掙錢去買飯，而是討飯，佛門俗語叫作「化緣」。但佛祖討飯，與乞丐討飯不同，乞丐髒兮兮、臭哄哄，見之者掩鼻。佛祖去化緣，是盛裝前往，整個過程威儀而有風度。

《金剛經》中所寫平凡的一天，就是從佛祖的化緣乞食開始的。佛祖穿起自己最隆重的佛門禮服，端起自己的盛飯器具飯鉢，和弟子們一起赤腳走向化緣地——舍衛大城。舍衛大城距離祇樹給孤獨園大約五六里，佛祖在世時，舍衛是一個繁華的大都市，裏面住着九十多萬人。

佛祖在講《金剛經》時，已經是信眾無數了，像祇樹王子和給孤獨長者這樣的豪門、貴族也不在少數，所以佛祖即使不去化緣，也會有人供養。但佛祖堅持不受供養，甘願同眾比丘一道去化緣，給眾人傳達的，就是一個眾生平等的理念。

佛祖赤腳步行五六里，才到了舍衛大城，他左手持鉢，按照所遇到的順序，挨家挨戶地去化緣，不分貧富，也無論貴賤，直到把自己的飯鉢裝滿，就蓋上蓋子不再繼續了。

因為每天都要吃飯，所以，托鉢化緣是佛祖每天都要做的事。

每天都去，不麻煩嗎？多討一點，存起來不可以嗎？

不可以。



這是為了避免積蓄所起的貪心，去除因為財物積累所產生的驕慢之氣。飯是要吃的，但要知量知足，絕不貪得。在佛祖看來，肉身不過是靈魂的載體，肉身的貪得，只是靈魂的負擔。為了免於靈魂的負擔，每天只需要足以讓生命延續的食物就足夠了。所以，佛祖每天只吃一頓飯，而托鉢化緣，是他每天的例行功課。

討飯的順序也有哲學——化緣要隨緣。按照所遇的順序，一個一個地來，不能只去窮人家或者只去富人家。這也是修行，因為化緣時可能會遇到各種臉色，受到各種待遇，吃各種食物。無論遇到甚麼樣的境況，佛祖都保持威儀和風度，不憤怒、不結怨、不記恨，更不會為化到一頓珍饈美味而欣喜，整個過程充溢着佛法的光輝。

信仰佛教的人，通俗地說是「信佛」，正確地說應該是「學佛」。學佛的甚麼呢？

佛祖在世的時候，佛祖的言行就是佛法；佛祖滅度後，遺留下的三藏十二部經典，也是佛法。

那該怎樣學佛呢？

我的一位居士朋友說，不只要從佛典上學，更重要的是在生活中踐行。這也是他對我寫《金剛經》解讀表示懷疑的原因，因為我沒有身體力行學佛的階段。這身體力行的階段，就是我們平常說的「修行」。

在何處修行好呢？





唐朝一位無名法師，有一首《悟道》詩流傳下來，告訴我們到底應該在哪裏修行：

盡日尋春不見春，芒鞋踏遍隴頭雲。

歸來偶拈梅花嗅，春在枝頭已十分。

歷經長久時日，踏遍雲封霧鎖的山頭，去尋那美麗、充滿生機的春意。春意在哪兒呢？法師遍尋不得，最後掩不住茫然失望的心情，回到自己的家中。就在百無聊賴之際，無意中拈起案頭瓶中插的梅花，放在鼻端輕嗅，一陣冷香沁人，啊！「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫」！原來枝頭上春意盈然，春不就是在自己家中嗎？

這位法師說的是尋春，尋的其實不是春，而是「道」——佛祖的開悟之道。為了尋求佛法真知，這位法師遍遊四方，歷盡甘苦，最後終於尋到了，原來就在自己的身邊。

所以，修行不一定要在深山古剎中，黃卷青燈裏。而是在紅塵中，從每一件具體而微的小事開始修行，比如吃飯。佛祖眼中的紅塵，是最方便的修行場所，特別是《金剛經》，強調衣食住行都是修行的好道場。

佛祖悟到吃飯小事是一件大事，也經歷了一個漫長的時期。在佛祖還是一個王子時，他的父王為他提供了優裕的生活條件，但他卻對之興味索然，毅然放棄王位繼承，去尋求人生的真諦與生死解脫。他甚至跑到雪山苦修六年，常常日食一麥一麻，身體乾枯消瘦



到脫形。後來，他發現一味苦修，並非解脫之道，於是放棄苦行下山。這時，一位牧羊女見他虛弱不堪，便熬乳糜供養他，佛祖的體力由此恢復。隨後，於菩提樹下打坐，入定七日，夜睹明星而悟道成佛。

《金剛經》中所見的佛祖，在物質享受上強調淡泊節省；但對於日常穿衣吃飯這些瑣事，卻又十分認真，一點都不馬虎。這讓初學佛的人，難免有些疑惑——佛祖怎麼如此家常，他的深邃超拔在哪裏？

其實，日常生活中，就存在着佛法真知。在整部《金剛經》中，講的就是怎樣統一紅塵與佛法。乞食化緣作為主要事件，放在《金剛經》的導入部分，是佛祖的精心安排。佛從眼前的穿衣吃飯開始，教眾生從「入世」修行入手，安住「出世」的超脫之心。

吃飯的時間，佛祖也有規定。在佛祖看來，眾生各有吃飯的時間，早晨是天人吃飯的時間，中午是人道吃飯的時間，下午輪到牲畜吃飯，晚上則是鬼道吃飯。所以，出家人的吃飯時間，是在天亮以後、中午之前。晚上忙於應酬的朋友們，了解了佛祖的吃飯時間，是否會反省自己的人生呢？

所以，吃飯不是簡單的小事，有佛祖的大智慧在，用梵語說，就是「般若」。

打坐的妙處

佛祖吃過飯，把自己的盛裝（大袈裟）脫下來整理好，換上日常的簡單服飾，把飯鉢洗淨，便開始洗腳。因為去舍衛大城化緣，往返赤腳走了十多里路，佛祖的雙腳沾滿了泥巴，必須洗淨，才能開始下一步的莊嚴儀式——打坐。

對佛祖來說，打坐是一種休息，調整自己赤腳走過十幾里路的疲憊；打坐也是一種身體的鍛煉，讓身心完全放鬆，為深沉思考做好生理上的準備。

為了鍛煉身體，我練過瑜伽。瑜伽的坐姿，就是打坐的正確姿勢。從生理上講，盤膝打坐，腰背挺直，全身的氣自然就會聚斂在丹田周圍。之後要調整呼吸，讓自己的所有意念都放下，把自己想像成一株樹，無欲無求，無痛無歡，無言無語。這棵樹到底開花不開花，開甚麼花？結果不結果，結甚麼果？都和樹沒有關係。樹的任務，只是做它自己。我們打坐，也是這樣。像一棵樹一樣地「在」那裏，然後，看看這棵樹會獻出甚麼。如果它開花了、結果了——你寧靜了、愉快了、開悟了，那是最理想的打坐。

打坐看似很簡單，但是做到，或說修到，很不容易。「悟」不到

佛心，你只是枯坐，而不是打坐。

有這樣一則故事：

大才子蘇東坡，喜歡和一些文人墨客談古論今。東坡自以為才華蓋世，反駁別人的論點時，常常弄得別人狼狽不堪，因而感到非常驕傲。

一天，東坡到金山寺裏遊玩，和佛印大師一起打坐。打坐了一會兒後，東坡覺得身心舒暢，於是問佛印道：「大師，你看我坐的樣子像甚麼？」佛印毫不猶豫地回答：「學士像一尊佛。那學士，你看老僧像甚麼？」一想到每次和佛印鬥嘴都輸於對方，東坡心裏實在不服，心想，今天不如趁機羞辱他一番。他見佛印穿一件黑色僧袍，人又矮又胖，盤腿而坐，黑乎乎的一堆，心裏笑着張口道：「我看你就像一攤牛屎。」

佛印聽後，感到非常吃驚，先是沉默不語，繼而哈哈大笑，再也不發一言。東坡自以為佔了上風，好生得意，歡天喜地地回家了。

回到家中，正好看見妹妹蘇小妹在作畫，他就得意地把如何反駁佛印的事告訴了妹妹。哪知，蘇小妹聽完後卻長嘆一聲，譏笑道：「哥哥你輸了，而且是輸得很慘，我真為你感到羞恥。你還自以為很得意！」

這回輪到東坡吃驚了，他百思不得其解，忙問原因。蘇小妹告訴他，在佛法中，眼裏所見，即是心的投影，佛印說你像佛，是因

為他心中有佛，而你心裏裝的卻是牛屎，所以你看別人就像牛屎。

東坡頓悟，羞愧難當，從此改掉了驕傲自滿的毛病。

才情、悟性如蘇東坡，想從打坐悟道都難，我輩俗人能做到嗎？

為了真正理解打坐的妙處，我特意實踐了一下。

我按照佛經所教導的方式，在書房剛剛練了十幾分鐘，孩子從另一個屋子走過來，說：「媽，我餓了，我要吃飯。」我這個二十四孝老媽，馬上就收拾起了自己的玄想，乖乖地做飯去了。

在家打坐不成，那就去哈爾濱的江北，到松花江邊的某一個安靜的所在吧。我開車在江邊找到一個沒有人、只有蘆葦和雜草的地方，關掉手機，坐在泥土地上，開始打坐。松花江邊，空氣潔淨，飄着淡淡的青草香，我很快就調整好自己的呼吸，就像一株蘆葦或一根雜草一樣，靜穆地打坐。大約三十多分鐘，陡然變天了，江風襲來，冷得很，我只好回到紅塵中，開車回家了。

我再查佛經，打坐到底該在何時何處呢？

佛經說，一個你自己放心、安心又安靜的地方。

於是我在一個子夜時分，夜闌人靜，在自己的書房裏，正式地體驗了一次打坐。

打坐只是坐在那裏，沒有任務，沒有目標，沒有計劃。

打坐的環境很重要，首先要選擇有利於入靜的環境，如果在房間裏打坐，室內光線要明暗適度，空氣通暢，溫度也要適中。室外

打坐，要選擇幽靜的地方，避免受到意外的驚擾。

中國原來沒有用打坐修煉身心的方法，隨着佛教的興盛，打坐的風氣也越來越流行。打坐有助於生理機能的復活及調整、心理情緒的穩定與平衡、精神領域的淨化和提升。

宋朝的張元幹《蝶戀花》詞說：

燕去鶯來春又到。花落花開，幾度池塘草。歌舞筵中人易老，閉門打坐安閒好。

敗意常多如意少，著甚來由，入閨尋煩惱。千古是非渾忘了，有時獨自掀髯笑。

紅塵的繁華，讓人身心憔悴，只有心靈的自由和放鬆，才是真正的獲得。打坐正是心靈的自由之旅，是讓自己回到甚麼都不是的原初，是把自己變回無為的方式，讓一切因自然、自由而美好——安閒、寧靜、優雅、空明……

打坐的姿式要端正、自然，呼吸要保持細而勻而深。剛開始打坐的人，可能感覺比較枯燥而坐不住，會心猿意馬，不能靜下來，所以我們要制妄，也就是調心。調心的方法有很多，如唸佛、數息等等。

慢慢地，你的心靜下來了，打坐便開始變得很美。它讓你似乎變成了一片純淨、波瀾不起的湖面。

台灣電影明星林青霞，面對外界紛擾，一向微笑以對。據媒體



報導，2000年10月，林青霞參加法鼓山菁英禪修營，因為認同法鼓山的「心靈環保」理念，皈依於聖嚴法師，法號「常恆」。林青霞的身上，很少看到佛珠，她的修行不拘形式，從周邊做起，包容、關懷別人，體會到付出就是快樂。在接受媒體採訪時，林青霞也曾表示，從聖嚴法師那兒學到一些簡單的咒語，但並未深入鑽研，只是心緒不定時，常會藉打坐讓心靜下來。

佛祖是在打坐中涅槃的，《長阿含經·遊行經》中記載了佛祖的最後時光。在娑羅雙樹林間，佛祖打坐着，以從容之心、安然之態，對眾弟子說了這樣幾句話：

我今自在，到安隱處！

在打坐中，佛祖放下了紅塵，又以大慈悲心用佛法溫暖紅塵，教眾生超拔與解脫。佛祖涅槃後，弟子們火化他。在灰燼間，發現了散落着溫潤光華的神秘物質——舍利，這是佛祖靈魂的寶石。現在，全世界的很多地方都供奉着佛舍利，出家的僧人和在家的居士，也都練習打坐來修行，這都是佛法的光輝。

人生總是在不斷地尋找：年幼時努力學習，尋求人生的發展；成年後尋找自己的另一半，期許一生幸福。人們費盡力氣，都希望能有人間擁有「我找到了」的那份歡喜。而打坐，就是尋找自我與宇宙萬物的同一之道，尋找和佛陀的相見之門。當你打坐，你像一朵蓮花一樣靜靜地在那裏開放。只是坐在那裏，就會遇見佛陀。

