读《南怀瑾的人生禅学课》有感

礼河实验学校 陈佳婧

该书主要以南怀瑾著作为本，讲述人生苦乐、爱情、得与失、名利、幸福生活等，通过大师的人生经历、言行举止、著述，来讲述如何在尘世中修心的人生哲学。

世界上任何人，一辈子只做三件事，不是自欺，就是欺人，再不然就是被人欺。你看世界上的人，能不能逃出这三件事？逃出了这三样的话，就跳出三界外了。一个人内心没有涵养，就会变成色厉内荏，表面满不在乎，而内心非常空虚。其实，大可不必。一个人好就是好。穷就是穷，痛苦就是痛苦。生命，只在被欲望迷乱了的人心中，才一定要分出尊卑高下。不争，是人生至境。人生的最高境界是佛为心，道为骨，儒为表，大度看世界。技在手，能在身，思在脑，从容过生活。那么什么是做人最高的艺术呢？就是不高也不低，不好也不坏，非常平淡，“和其光，同其尘”，平安过一生，最为幸福。头等人，有本事，没脾气；二等人，有本事，有脾气；末等人，没本事，大脾气。三千年读史，不外功名利禄；九万里悟道，终归诗酒田园。

所谓修定，是意识境界先要有一个所缘，或缘境而修，或缘影而修。虽然有经论上说，六尘缘影都不是，那只是讲见本性的事，不是讲修定做工夫；如果讲做工夫，必须意识上先起一个缘来修。如果基本上错了，一路就全错下去了。譬如你们，有几位是一部分对，一部分不对，因为逻辑因明不清楚，也就是整个理没有清楚之故。所谓“于所缘审正观察”，就是意识的注意力，要定在所缘上。

 所以念佛一声，就是意识所缘在这一声佛号上；观想时，意识起修在观想上；看光时，眼根起修，意识配合在光上。在这个所缘境“审正观察”，这个时候是作意修；修行的初步本来就需要作意，作意要使它成功才是。譬如我观想阿弥陀佛的像，三十二相，八十种好，或者观白毫眉间光相好，或者观胸部“梵”字“卐”字轮相，只观这一点，注意力于所缘的这个境要“审正”。譬如有些修准提法受过灌顶的人，要你观心月轮，“唵”字就是所缘境，行住坐卧都要在这个所缘的“唵”字上，不要乱，要清明自在，要“审正观察”，心专一在这个境界上，这叫止。

“世尊于无漏方便中，先说三摩地，后说解脱。”一切的佛经，都是教我们修行之路。世尊释迦牟尼佛，是教我们声闻道中的修行人修到无漏果，无漏果即大阿罗汉。修无漏果的方法，“先说三摩地”，必须先要修定，不修定不叫做修行，也不叫做出家学佛。“后说解脱”，得定以后才谈解脱，定都不能得，解脱个什么？

身躯粗重，烦恼皆在，能解脱吗？所以这一段你们必须要抄来，贴在心头，贴在鼻头，这就是真学佛了。

 “由三摩地善成满力，于诸烦恼心永解脱故。”佛教育我们的修行之路，大小乘的经典，全部是教我们先修定，得定以后才能得解脱。三摩地定境才是至善，烦恼妄想不起，既不作恶，也不行善，无善无恶是名至善。所以六祖说“不思善，不思恶”，就是这个境界。“善成满力”，善成就圆满了，而对一切烦恼境，此心永远是解脱的。

 “于有漏方便中，先说解脱，后说三摩地。”佛在欲界中说法，告诉我们，这欲界世间都是有漏之因，六根都在渗漏，有漏当中则是先说解脱。也就是说，方法、方便改变了。佛所说的先解脱，这个解脱是方便，先看空，解脱了世间欲界，解脱后要去修定。光求解脱不修定，他生来世果报是外道，或者是哲学家、思想家、诗人、艺术家。这类人思想学问高，很多人是文学好，像苏东坡的境界：

 人生到处知何似

应似飞鸿踏雪泥

雪上偶然留爪印

鸿飞那复计东西

 这首诗看起来非常解脱，但没有真工夫，所以才有“八风吹不动，一屁打过江”的趣事。这就是虽有解脱，但没有修定，不得定没有用，只是理解上的解脱，见解对了，定境没有，不能“心一境性”。佛先说解脱，后说三摩地，是因为环境不同，对象不同。

 “由证方便究竟作意果烦恼断已，方便根本三摩地故。”为什么有时候先说解脱呢？是一个方便教育，解脱以后要你们开始来修，也就是先悟到这个理再来修。先是心意识起观，心缘一境的修法，仍是方便方法，是一条过河的船而已。过了河，这个船要丢，但是如果还没有过河，这个船不能先丢。“方便究竟作意”，是说修行起心动念是作意修，不是不作意。

譬如念佛净土法门，为何叫你念“南无阿弥陀佛”，心观想西方极乐世界呢？就是作意修，把意识业力转成那个境界，也就是唯识学讲的“转识”。作意成就了，世间烦恼就能断，断了以后才得到根本的定境界，是根本定，不是方便定。例如《八识规矩颂》中“六转呼为染净依”，就是从第六意识开始修作意，把染污转为净。

 自心本定，“何期自性本自清净”，如果理论上知道清净，那是理论，只是知见上的解脱，没有工夫上的解脱。没有得定就不是真清净。所以一般学佛的，不管出家在家，口口谈空，步步行有。虽都讲空，脾气一来，心念就动，这是个什么空啊？一碰到境界，既不能解脱又空不了。为什么这样呢？因为没有定境界，所以没有用。佛说法就有这些种种的方便，不过重点还是要你修定。

 “或有俱时说三摩地及与解脱，谓即于此方便究竟作意，及余无间道三摩地中，由三摩地与彼解脱俱时有故。”

 佛经教育我们的方法，在修持上，有时候同时说定的境界以及解脱的方法，也就是解脱、三摩地同时。总而言之，佛告诉我们一切修行方法都是方便；“方便究竟作意”的修法，是另起一个意境。譬如修净土，就作意在净土境界上，是你意识造作出来的，天堂、地狱、人间都是意识作意的。以无间断的心，行住坐卧随时在定中，在解脱中，这是得“无间道”。如果入定时才解脱烦恼，不入定时烦恼又来了，也不解脱，这就是有间断。凡是有间歇性的都不是“无间道”，只有昼夜六时，一念万年，万年一念，没有间断，才是在“无间道”的定境里。由于进入这个定境界，烦恼当然得解脱，“俱时有”，定和解脱是同时存在的。这就是佛法修声闻道的正修行之路。

真正的修行不只在山上，也不只在庙里，更需要在社会中，要在修行中生活，在生活中修行。