

# 不抑郁的活法（六祖坛经修心课）

作者：费勇

## 目录

[自序:读懂《六祖坛经》,唤醒身心潜藏活力](#)  
[学前课:16分钟读懂《六祖坛经》的来龙去脉](#)  
[《六祖坛经》：禅宗至高经典](#)  
[惠能顿悟的传奇经历](#)  
[武则天恭请惠能讲授佛法](#)  
[《坛经》到底讲了什么](#)  
[惠能：什么才是真正的“禅”](#)  
[禅源于一个很优美的动作](#)  
[好事坏事，都会过去](#)  
[第一部分 不抑郁的活法：六祖坛经修心课](#)  
[第1课：大字不识一个，惠能顿悟成佛](#)  
[卖柴为生的禅宗祖师](#)  
[做自己喜欢的，喜欢自己做的](#)  
[率直是最完美的处世艺术](#)  
[郁郁而终的智士](#)  
[惠能：菩提本无树，明镜亦非台](#)  
[郁闷时说出来，负累感就会消散](#)  
[惠能参透的人生本质](#)  
[风吹幡动，惠能的心不动](#)  
[第2课：最容易被你忽略的小幸福](#)  
[惠能在大梵寺讲法的第一句话](#)  
[释迦牟尼佛留给世人的遗言](#)  
[你内心潜藏治愈抑郁的智慧](#)  
[最容易被你忽略的小幸福](#)  
[快乐就在一呼一吸之间](#)  
[多事不如少事，好事不如无事](#)  
[顺其自然就好，幸福地活在当下](#)  
[第3课：饿了专心吃饭，困了安心睡觉，就是在修心](#)  
[觉悟不是循序渐进：而是豁然开朗](#)  
[禅修是一种生活态度](#)  
[看到地上不干净，佛陀拿起了扫帚](#)  
[告别怀才不遇的烦闷](#)  
[跳出思维的陷阱](#)  
[面对不想做又必须要做的事，如何调整情绪](#)  
[常识一定是对的吗](#)  
[惠能的独特智慧](#)  
[第4课：你不要刻意控制念头，也不要被念头牵着走](#)  
[两种不同的觉悟方法](#)  
[普通人如何去除分别心](#)  
[虚妄的源头在哪里](#)  
[每次发脾气前，都是你改善心境的最好时机](#)  
[盲眼老人过独木桥的启示](#)  
[世事多变，随遇而安](#)  
[你不要刻意控制念头，也不要被念头牵着走](#)  
[改善人际关系的必修课](#)  
[你可以试试和花朵聊天](#)  
[第5课：摆脱抑郁的方便法门](#)  
[恶念头，毁你千年善缘 善念头，消你千年恶缘](#)  
[觉悟即佛圣，迷惘则庸众](#)  
[什么才是真正的功德](#)  
[破灶禅师指点灶神](#)  
[佛祖救度众生的四种工具](#)  
[高兴不起来怎么办](#)  
[害怕与人交往怎么办](#)

[感觉前途暗淡怎么办](#)

[第6课：遇见无牵无挂的六祖惠能](#)

[守也守不住，有生就有灭](#)

[生活不在别处，就在此时此地](#)

[愚公移山的心态](#)

[超然物外的六祖惠能](#)

[怎样理解“烦恼即菩提”](#)

[通过念佛可以达到极乐世界吗](#)

[遇见无牵无挂的六祖惠能](#)

[第二部分 《六祖坛经》原文及优美白话译文](#)

## 自序:读懂《六祖坛经》,唤醒身心潜藏活力

很多人受到忧郁的折磨，更多的人受到抑郁的侵扰。

抑郁是现代社会很常见的心理状态：觉得无形的压力压着自己；觉得生活像一张一张的网，网罗着自己；觉得前途渺茫；觉得生命没有意义等等，很低落，很压抑。怎么办呢？好像没有什么办法。去旅行，去购物，去看心理医生，诸如此类，都不失为缓解的办法。

如果你试过很多办法，还是高兴不起来，那么，我建议你不妨读读《六祖坛经》。

为什么抑郁的人应该读读《六祖坛经》？为什么我们每一个人都应该读读《六祖坛经》？

简单地说，《六祖坛经》并非一本宗教的书，而是一本关于思维方式的书，一本关于生活方式的书，一本关于创意的书，一本关于自由的书。是的，关于自由的书。《六祖坛经》告诉你的，不是怎么样去做一个佛教徒，不是怎么样去念佛，怎么样去读经，而是告诉你如何觉悟，做一个彻底放松的人，做一个心灵自由的人。

《六祖坛经》讲的顿悟，真正的含义是，你在任何一个刹那，都应该回到那个最终的点上。什么是最终的点呢？如果你是一个佛教徒，那么，你应该在任何刹那，都不要忘了你修行的根本目的是什么，不要忘了佛的最终觉悟是什么。也就是说，当下就领悟到真相，即刻就停下来。让什么停下来呢？让你的习气，你的贪欲，停下来；让你自己的心性，即刻显现，即刻回到你自己。如果你是一个普通人，那么，在任何刹那，都不要忘了你真正的目的，不要停留在手段上，要记得你的目的地。

《六祖坛经》提醒我们，不要困在各种形式里。一定要烧香吗？一定要拜佛吗？一定有什么仪式吗？不一定。重要的是你是不是真的觉悟了。沿着《六祖坛经》的思路，你会发现，世间的一切都不过形式，比如婚姻，比如工作等等，只是我们忘了我们透过这些形式想要达到的目的，所以，这些形式就成了生活的目的。于是，婚姻、工作就成了压力。如果你明白到这些不过是一种形式的东西，你也许可以用游戏的态度置身其间，你会突然发现，在烦嚣而牢狱般的世间，自己其实可以无碍而行。

《六祖坛经》的生活态度，是一种游戏的生活态度。这就是为什么美国的嬉皮士喜欢禅宗，而且把他们喜欢的禅师叫作“禅疯子”。《六祖坛经》确立的禅宗洋溢着自由的气息，和游戏的喜乐。德国哲学家席勒说：“只有当人充分是人的时候，他才游戏；只有当人游戏的时候，他才完全是人。”所以，不妨游戏，不妨疯癫，在一个一本正经的环境，疯癫能够把你解放出来，能够提升你的生命，能够让你像一个人那样活着。

《六祖坛经》不认为你一定要到深山隐居或者去寺庙修行，而是鼓励你在生活里修行。

有一个人问禅师：“和尚修道，是否用功？”

禅师回答：“用功。”

那个人又问：“怎么用功呢？”

禅师回答：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

那个人很疑惑：“世上的人都是这样，难道他们也是像师傅您那样在修行？”

禅师回答：“他们和我不同。”

那个人又问：“如何不同？”

禅师回答：“他们吃饭时不肯吃饭，忙碌来忙碌去；他们睡觉时不肯睡觉，计较来计较去。”

困了就睡，饿了就吃。这是《六祖坛经》开创的禅宗的修行态度。在另外的宗派里，会教导一个很确定的方法，比如你每天什么时候吃饭，吃多少，每天什么时候睡觉，睡多少时间。你每天必须按照规定的时间去吃，去睡，这是一种修行，一种自律。慢慢地，也可以达到一定的境界。

《六祖坛经》的思路，让你觉得世间的一切规定，都无足轻重，让你觉得，生命的每个瞬间，都不应该是等待的，不应该是苦熬的，而应该是自由盛开的。这是我理解《六祖坛经》所讲的顿悟的真正含义：每个刹那都是完成。所以，生活的每个刹那，你在做什么不重要，重要的是，你要有觉悟的心。觉悟的心，就是不去求这求那的心；觉悟的心，就是不去分别这分别那的心；觉悟的心，就是喜乐的心。

所以，不妨读读《六祖坛经》，看看是否有一扇自由的门，其实一直向你敞开着；看看是否有一扇自由的门，只要你轻轻打开，生命就永远在喜乐之中，你将发现一个全新的自己：乐观自信，活力十足！

**学前课:16分钟读懂《六祖坛经》的来龙去脉**

## 《六祖坛经》：禅宗至高经典

《六祖坛经》的特别，在于它是唯一出自中国人的佛经，它是中国佛教唯一的一部经书。

为什么叫《坛经》呢？坛，在中文里原意是土垒的高台。在佛教里，有两个含义，一指戒坛，就是出家人受戒的地方；二指道场，梵文音“曼荼罗”，就是佛教里做法事的时候供奉菩萨、佛的地方。唐代中期的某年某月，一位名叫惠能（又作慧能）的和尚，在韶州的大梵寺讲法、做法事，他坐的地方就叫“坛”或“坛场”。他的弟子法海把他的言论记录下来，辑录成册，这本册子就是《坛经》。

在很长一段时间里，《坛经》没有被印刷成书，而是手抄本，并没有在社会上广泛流传，只是在宗门里几乎秘密地传授，是惠能开创的南宗法脉传承的信物。《坛经》最后一段说：“如果要托付这部佛法，一定要有上等的智慧，并且诚心向佛，慈悲为怀。秉持这部经书作为一种继承，到现在没有断绝。”“发愿愿意修行，遇到艰难决不退缩，遇到痛苦一定能够忍耐，福慧德泽深厚，才能传授这部佛法。”

因为长期手抄流传，所以，《坛经》有不少的版本，比较有名的如宗宝本，在明代形成并一度是最盛行的版本；再比如敦煌本，是20世纪上半叶中国和日本的学者在大英博物馆和中国的敦煌发现的。由于敦煌本的发现，人们意识到《坛经》在传播的过程里，有不少的增减，形成了不同的版本，并相信一定存在着更原始的版本。不过，到目前为止，学者们虽然发现了多种《坛经》的版本，但最早的仍然是敦煌本。更原始的版本，在时间的河流里沉默着。

佛教史学者杨曾文先生在《敦煌新本六祖坛经》（上海古籍出版社，1993年）里，对于已经发现的各种版本作了简单的梳理。第一，《坛经》祖本，也称法海原本，大约在公元713年到732年左右形成。第二，敦煌本原本，大约在公元733年到801年之间形成。第三，惠昕本，公元967年惠昕的改编本。第四，契嵩本，公元1056年形成。第五，德异本和曹溪原本，刊印于公元1290年。第六，宗宝本，成书于公元1291年。

《坛经》版本的流传，以及对于最初版本的追寻，几乎可以写一部悬疑长篇小说，也可以写很多大部头的学术著作，没完没了地探究下去。不过，这是作家和学者的工作，对于我们普通人而言，确实如美国作家比尔·波特说的，纠缠这样的问题，还不如种种花，或喝一杯茶。

虽然《坛经》版本众多，而且有不少的差异，但基本属于细节的差异，总的内容还是相同的。不论哪个版本，大概都分为三个部分，第一部分是惠能在大梵寺“说摩诃般若波罗蜜法，授无相戒”。这个部分是《坛经》的主体，惠能思想的独特性都体现在这一部分。这一部分在不同的版本里，变化最少。第二部分是惠能讲述自己的经历，各个版本的差别也不是很大。第三部分是惠能和一些弟子之间的对话，以及临终叮嘱、禅宗法脉等等，这一部分在不同的版本变化最多。

一般认为，第一部分和第二部分是惠能讲法的记录，记录人是弟子法海。第三部分的内容应该有很多添加的成分。

《坛经》是印度佛教在中国本土化的标志，意味着中国在印度佛教的影响下形成了自己很特别的佛教传统——禅宗。禅宗后来流传到日本、朝鲜，成为东亚佛教的主流。《坛经》开启了一条很有趣的思想源流，就是禅宗的传统。这个传统，在今天，已经遍及欧美各地，成为现代人解决心理问题的最有效的思想资源之一。

## 惠能顿悟的传奇经历

《坛经》的特别，还在于它出自中国蛮荒之地的一个樵夫，一个目不识丁的文盲。这样一部在人类思想史上有重大影响的经典，居然出自一个文盲的脑袋，可能是思想史上唯一的一个例外。

胡适先生在20世纪30年代初，提出了一个惊人的看法：《坛经》并非惠能的作品，真正的作者是惠能的弟子神会。胡适的观点引发了一场至今没有完成的学术争论。绝大多数人一方面承认《坛经》在流传的过程里，不断被改写、增减，有些内容甚至如印顺法师（当代著名高僧）所言，是出于宗教的需要，不足为信；另一方面，又坚信《坛经》基本上仍是惠能思想的体现，不论有多少个版本，它的核心并没有改变，同样，它的价值也不会改变。

惠能到底是怎样一个人？留下来的资料并不多。从有限的资料里，大概可以感受到，这个人的一生，活得非常简单——

公元638年，也就是唐贞观十二年，惠能出生在广东新兴，当时叫新州。他的父亲姓卢，本来是范阳人（今河北境内），不知道犯了什么过失，不仅丢掉了官职，而且被流放到了岭南。惠能很小的时候，父亲就去世了。他和母亲流落到南海，相依为命，靠卖柴维持生计饱，尝人情冷暖。

有一天，他给一个客人送柴时，无意中听到有人在读《金刚经》。他一听之下，如遭电击，好像明白了什么，问客人在哪里能够学习到《金刚经》里讲的道理。客人告诉他在黄梅的冯茂山有一位弘忍禅师，座下有成千的弟子。于是，惠能就立即辞别老母，一路往黄梅去求法。这是《坛经》里的记述。在另一本文献里，讲他听了《金刚经》后，就起了学习佛法的心愿。直到母亲去世，他才离开家乡，踏上修行的道路。

惠能先是到了曹溪（今广东曲江县境内），在那里结识了同样学习佛法的刘志略，并结为兄弟。

刘志略的姑妈是一个尼姑，叫无尽藏，在当地的山涧寺出家。惠能白天和刘志略一起劳动，晚上就到山涧寺听无尽藏诵读《大涅槃经》。惠能听的时候，常常说出自己的感悟。无尽藏觉得惠能的见解独到而深刻，却没有想到惠能一个字都不认识，很奇怪不识字的人怎么能理解经文的意思。

惠能对她说：“佛性之理论，非关文字能解。今不识文字何怪？”佛的道理，并不是文字能解释的，而是要靠自己的心领悟的，所以，不识字而能明白佛理又有什么奇怪的呢？

惠能在曹溪期间，据说曾到宝林寺学习过大约三年时间。然后，听说乐昌有位远禅师在石窟里修行，便前去请教，向他学习坐禅。又到附近的惠纪禅师那里，听他念《头陀经》。然而，他们的方法都不能让惠能满足。于是，他下决心前往黄梅，看看从弘忍禅师那儿是否能够学到真正的解脱法门。

公元674年，三十七岁的惠能翻山越岭，长途跋涉，一个人徒步到了黄梅的冯茂山。那时候，五祖弘忍的门下已经有近千名的信徒。

按照《坛经》的记载，开始的时候，弘忍对惠能好像不怎么看得上眼。这么一个蛮荒之地来的小子，到这里来做什么呢？弘忍就问惠能：“你是哪里人啊，为什么要来礼拜我？想从我这里学到什么呢？”惠能回答：“弟子是岭南人，新州的小百姓，大老远的到您这儿，不求什么，只求成佛的方法。”弘忍就说：“你是岭南那边的人，又是个蛮子，怎么能学习成佛的方法呢？”惠能回答：“人有南北的分别，但佛性并没有南北的分别。蛮子的身貌和和尚的身貌不同，但佛性又有什么不同呢？”

弘忍听了，不再发问，觉得惠能不是等闲之辈。但有意思的是，他安排惠能去了碓坊打柴，一干就是八个多月。也就是说，这八个多月，惠能的学习，不过是每天做杂活。

有一天，弘忍突然对弟子说，要选择一位接班人。怎么选呢？不是指定，而是考试。如果自己觉得已经有所觉悟了，就写一首偈（jì，即佛经中的唱颂词）呈上来。弘忍会根据偈来确定接班人。结果，大家都等着神秀写偈，因为神秀是弟子里公认最聪慧的。

神秀只好写了一首偈：

身是菩提树，心如明镜台。

时时勤拂拭，莫使惹尘埃。

惠能看到这首偈，觉得不过瘾，就自己吟了两首，让人写在墙壁上。

第一首：

菩提本无树，明镜亦非台。

本来无一物，何处惹尘埃。

第二首：

心是菩提树，身是明镜台。

明镜本清净，何处染尘埃。

和神秀的中规中矩相比，惠能的偈一下子把人带到了一种广阔自由的境界，是颠覆性的思维方式。弘忍看了以后，知道惠能已经彻底觉悟，便悄悄地把衣钵传了给他，并让他连夜离开黄梅，往岭南方向走去。果然，弘忍其他的弟子不服惠能，有些甚至一路追赶，想抢回衣钵。

到了岭南，惠能回到新兴、怀集、四会一带，隐居在山林里，和猎人为伍。这段避世的生活有说是十六年，也有说是三年。总之，惠能是过了一段完全隐遁的生活。



## 武则天恭请惠能讲授佛法

公元676年，惠能到了广州的法性寺（现在的光孝寺），在那里正式剃度出家。在法性寺的时候，发生了一个有名的故事，就是“风动还是幡动”的故事。

那一天是正月十五，寺里悬上了幡。在夜晚的月光里，几个和尚看到幡在风里飘荡，便议论起到底是风在动还是幡在动。有和尚说：幡没有生命，当然是风在动；有和尚说：幡没有生命，风也没有生命，是因缘和合的缘故它们一起在动；也有和尚说：只见到幡动。众人各执一词，争执不下。

惠能在旁听了，大声说：风幡都没有动，是你们的心在动，是你们的妄想。一下子让大家豁然开朗。

在法性寺出家不久，惠能就到了曹溪，就是现在韶关一带，在那里的宝林寺和大梵寺弘法，向自己的弟子，也向社会上一般的民众，宣扬自己修佛的方法。

据《曹溪大师别传》里记载，惠能最初弘法的时候，对听讲的人说：“我有法，无名无字，无眼无耳，无身无意，无言无示，无头无尾，无内无外，亦无中间，不去不来，非青黄赤白黑，非有非无，非因非果。”

惠能说的是佛性。佛性难以用文字表达，所以，惠能用了一连串的“无”和“非”，就像前面那首诗，一下子全部“否定”掉：“本来无一物”。不是这个也不是那个，不是有也不是无……那么，是什么呢？把习惯语言文字思维的人逼到绝处，然后突然恍然大悟。惠能的这种方法，是用文字来质疑文字，用文字来开启文字无法表达的那扇门。这就是惠能开创的“顿教”法门，后来成为禅宗独具的风格。

《坛经》记录的，就是惠能在曹溪讲授的佛法。惠能在曹溪二十多年，到了晚年，名声已经远播京城。岭南在中国古代一直是化外之地（旧指政令教化达不到的偏远地区），惠能的出现，可能让岭南第一次也是唯一的一次成为一个文化的中心。大约在8世纪初，武则天和唐中宗先后两次派使者到曹溪，恭请惠能到京城的皇宫里去讲授佛法。惠能都以身体不好为由婉辞了。

公元705年，使者薛简回京城之前，请求惠能传授坐禅的心法给自己，以便他回去可以向皇帝有所交代。惠能就从《金刚经》里“若人言如来若坐若卧，是人解我所说义”那句讲起，讲了“不生不灭”的道理，让薛简明白到：“佛性本自有之……今日始知至道不遥，行之即是；今日始知涅槃不远，触目菩提；今日始知佛性不念善恶，无思无念，无知无作不住；今日始知佛性常恒不变，不为诸惑所迁。”

惠能为薛简传授的坐禅心法，用现在的话来说，大意是坐禅的重点不在于坐，靠坐，坐不成佛，而要靠觉悟、靠行动。你只要不造作，就能成佛。

怎样叫不造作呢？就是在日常生活里好好生活，但不要起心求这求那，也不起心分别这分别那。是的，你就是这样好好地活着，花开花落地活着，阴天晴天地活着，就可以了。你不需要离开尘世去生活，专门去找什么佛性啊、寂静啊，专门去找，一定不会找到。

公元712年，惠能回到故乡新州的国恩寺。公元713年8月3日，惠能在国恩寺去世，享年76岁。

当年的11月，他的遗体被运到曹溪。惠能的弟子据说有几千人，有名的弟子如法海、志诚、法达、智常、志通、法如、神会等，还有历史上非常著名的禅师青原行思、南岳怀让、南阳慧忠等，也都曾经向惠能学习禅法。

## 《坛经》到底讲了什么

在惠能之前，以及惠能同时代，都有不少中国的禅师对于佛法有过自己的思考，也有著作留存下来。但是，为什么只有惠能的《坛经》成了经典？

在惠能之前，以及惠能同时代，也有禅的各种流派，但为什么唐代后期到宋代，其他的流派都衰落了，都慢慢被人遗忘了，而《坛经》所开创的南宗却越来越广地流播，渐渐地成为中国禅宗的代表？

《坛经》到底讲了什么特别的东西，能够那么吸引中国的文人学者，还有一般学佛的人？很多人会不假思索地回答：因为惠能《坛经》提倡顿悟，没有印度佛教那套繁琐的修行过程，所以，深得中国人的欢迎。

这个回答，不能说对，也不能说错。说对，缘于《坛经》确实确立了一种非常简单的修行方法，让普通人不再对佛教望而生畏。说错，是因为《坛经》的独特方法，并非顿悟。如果你以为神秀的办法，是按照一个套路一步一步地修行，一步一步地把尘埃去掉，最终达到彻底的清净；而惠能的办法是一下子就觉悟，一下子就达到彻底的清净，那么，你完全误解了惠能的本意。

顿悟不是惠能的独创，佛陀当年在菩提树下证悟，就是顿悟，而惠能之前的中国禅师道生，也专门讨论并倡导过顿悟。惠能的独特，不在于顿悟，而在于提倡“定慧等一”。他和神秀的区别，并非修行时间的长短，并非神秀主张要用很长的时间去修行，而惠能主张用很短的时间，甚至是瞬间去修行。修行时间的长或短，不过是形式上的东西。形式上的东西，正是惠能要摒弃的。

我们回顾一下神秀的偈：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭。莫使惹尘埃。”这个偈讲的修行方法，和惠能的偈讲的方法，到底有什么不同，我们不妨用两个故事来说明。

第一个故事来自印度。有一个国王想让一个人当宰相，但不知道他能否胜任，于是，就设法考核他。怎么考核呢？让士兵把他抓起来，在他的头上放了一罐滚烫的油，对他说：你只要能够顶着这罐油走完整个闹市区，就可以活命，如果溅出一滴油或倒了下来，就立即处死。那个人头上顶着油，觉得这是一件不可能完成的事，但转念一想，反正都是一死，不如放下恐惧，专心于油罐，一路走去。

士兵通知了那个人的家属，家属们赶来看那个人，哭哭啼啼的。但那个人完全专注于油罐，只管走自己的路。又来了一堆人，大声议论路上有一个美女多么漂亮，但那个人还是一心走自己的路。又有大象疯狂乱闯，街上的人到处逃窜，那个人还是不为所动，一心集中在油罐上走自己的路。终于，走到了终点，当了宰相。

第二个故事来自中国。讲一个老贼的儿子，希望父亲把偷窃的本事传授给自己。老贼当天晚上就带了儿子潜进一户富豪的家。老贼很轻巧地开了窗户，一下子就窜到放贵重物品的房间，很快打开了一个柜子，让儿子进去看看。儿子一进去，老贼就把柜子锁上了，并大喊一声“有贼”，就一溜烟自己跑掉了。

那家人惊醒了，起来到处找贼。柜子里的儿子吓得浑身发抖，心想这下死定了。一转念，反正是死，与其坐以待毙，不如拼死一搏。于是，儿子就假装老鼠咬衣服的声音，引来一个丫鬟打开了柜子。刚打开，他就跳起来，一掌打翻丫鬟手上的油灯，迅速跳出窗外，往院子里冲去。十几个佣人追了上来，儿子心生一计，拿起一块石头扔进井里。追的人以为他掉进了井里，都围到了井边。

那个儿子很轻易地翻过院墙，溜回家里。回到家发现父亲正优哉游哉地喝酒，儿子不禁责问：老爸你为什么要害我？老贼一脸无辜，说儿子啊我怎么会害你呢，今晚我不是把最好的方法都教给你了吗？而且你也已经学到了，从今以后，你可以独立行动了。儿子一听，恍然大悟，连声感谢父亲。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《不抑郁的活法（六祖坛经修心课）》费勇 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1227.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

