

让心活起来

海云继梦讲人生

海云继梦法师是e时代的和尚！如果你以为和尚都是正襟危坐、道貌岸然，甚至不苟言笑地讲经说道，那你就错了！如果问你：“高僧大德应该是什么样子？”恐怕你也很难说出个所以然来，所以不必用高僧大德的眼光来看待他。他只是对自己的要求比平常人多一点，剃了光头，持守戒律。他说自己是一位“普贤行者”，意思是效法普贤菩萨，拥有兑现美丽生命的行动力。他讲人生就是提供一种兑现美好人生的助力，希望每个人都能够把人生和生命的目标放得高远一些，让心活起来，穿越生命的沼泽，全面提升生命品质，活得庄严，过得有滋有味！不管你是不是佛教徒，海云继梦都邀你鉴赏与众不同的生命，品味不一样的灵动智慧，从此你对人生与生命定然有另一番崭新的体悟。

(台湾)海云继梦 著

海云继梦讲人生

让心活起来

(台湾)海云继梦 著

图书在版编目 (CIP) 数据

海云继梦讲人生.1/(台湾)海云继梦著. —北京:九州出版社,
2007.1

ISBN 7-80195-606-0

I.海… II.海… III.人生哲学—通俗读物

IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157824 号

著作权合同登记号:图字 01-2007-0195 号


本书为海云继梦(台湾)所著《让心活起来》、《穿越生命的沼泽》两本原著合并成书,由台湾空庭书苑有限公司及作者授权出版。

海云继梦讲人生——让心活起来

作 者 (台湾)海云继梦 著
责任编辑 周红斌 姬登杰
责任校对 仲济云
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河东方印刷厂
开 本 720×1020 毫米 16 开
印 张 20
字 数 210 千字
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-606-0/B·190
定 价 29.80 元

★版权所有 侵权必究★

出版说明



作为出版人，我们一直关注着现代人的生活和精神诉求，研究并思考着人们正在面临的和即将面临的种种问题。现代人都挺“忙”，美丽地工作着，喜乐地收获着，但同时又有无尽的郁闷、恐惧、空虚、无奈和困惑，有时候甚至觉得生活失去了意义。什么时候，在紧张的工作、繁忙的奔波、无休无止的纷扰之余，我们每一个人都能清静下来，反观自身，看看自己成长的足迹，听听生命花开的声音呢？

因缘和合。我们知道了海云法师，读到了他的《生命故乡的呼唤》丛书四本，真是字字珠玑，每一本都闪耀着灵动鲜活的智慧，阐述着一种生命的至理，蕴含着温暖的人文关怀，仿佛为我们找到了一眼荒漠甘泉。他说，我们要直面种种

人生困惑,让心活起来,穿越生命的沼泽,活得庄严,过得精彩,全面提升生命品质,创造个人、家庭以及世界的幸福生活。

我们觉得应该把这套书介绍给读者朋友们。我们把原来的四本书合为两本出版,每一本分为上下两篇,保留了原来的书名,保留了原书对一些术语的解释,对文字内容略加改动,以求更符合大家的阅读习惯。

打开这两本书吧,此刻,请跟随这些美妙的文字作一次奇妙的生命之旅!从此,你将拥有自在、美丽的人生!

九州出版社编辑部

目 录



◎上篇 让心活起来

第一讲	变化的人生观	003
第二讲	生命花园的精神与特色	013
第三讲	经典是在叙述生命	027
第四讲	让生命更精彩	041
第五讲	让心活起来	055
第六讲	找回失落的人性	069
第七讲	生命的象限	083
第八讲	生命的宝藏在哪里	097
第九讲	生活与修行	111
第十讲	生命的羞涩与惊艳	125
第十一讲	除掉烦恼 DNA	139
第十二讲	醒来吧,快进来!黏在菩提道上	151




MULU

◎下篇 穿越生命的沼泽

第一讲	时代变了！你还在睡吗？	167
第二讲	多样的生命，百态的社会	179
第三讲	人生舞台——我在哪里？	193
第四讲	真的是这样吗？就是这样！	205
第五讲	穿越生命的沼泽	217
第六讲	寻找生命中的清静	229
第七讲	生存与生活的不同人生	235
第八讲	成功开瓶器——远离消极的人生	245
第九讲	是反省？还是批判？	257
第十讲	圆融的大智慧	269
第十一讲	溜冰鞋与拐杖	281
第十二讲	少了自制，自由像残缺的天使	293
第十三讲	人生必修的功课——四大工程和五大议题	303

上篇

A decorative cloud pattern consisting of several stylized, swirling cloud shapes, rendered in a simple line-art style. The clouds are clustered together, with some overlapping, and they appear to be rising or billowing upwards.

让
心
活
起
来

当我们以不同的眼光
看待世界，
人生
就会迥异于往昔。

第一讲

变化的人生观





现在物质文明越来越发达，对于衣食大家都不虞匮乏。我们生活优沃，也非常幸福，比起父母亲的第一代，生活条件已经好太多了，可是我们的无奈和困惑，却反而增加了。从微观或者宏观的角度，我们都会发现，在自己或者整个社会努力地打拼中获得很多，可是却好像失去更多，这往往让我们有某种无奈和说不出的空虚。

为什么会有这种情况？我想很多人都在思索这个问题：有怪罪政府治理不善的，有对舆论界责难的，也有的人归咎于教育制度的错误……那么哪个又是对的呢？假如这些答案真的是正确的话，那么为何这些促进社会繁荣与进步的制度或体制，不会转而来消除我们的无奈与困惑呢？要知道，当我们这样想的时候，事实上已经远离了促进经济繁荣、教育发达、社会进步的思考方式了。又假如我们认为，想透这一套思维模式就可以消除人生的困惑与无奈，降低与日俱增的自杀率和犯罪率的话，那我可以很肯定地告诉你，没有用的。为什么呢？因为这是两种不同的思考层面。

事实上，当我们感受到内心困惑、虚幻的时候，就该明白这套用来繁

荣经济、获得利润的思考模式是走不通的。想想看，许多人赚了大钱，并且这些钱远远用不完，那为什么还是会一直努力挣钱？这其实就是这一思维模式使然。这套思维模式一直推动着我们在物质世界中不断成功，获得钱财以后还要功名，还要权力。然而，这也推使我们离自性、离生命的故乡越来越远。可是奇妙的是，人性的本能会与生命的故乡相呼应，这个时候你会怎么办呢？

社会上有一种怪现象：事业很发达，地位很高，乃至各方面都非常成功的人，却在宗教领域里非常得盲目迷信。这是因为这类人的社会年龄非常成熟，但是心灵年龄非常幼稚的缘故，这其中的落差，令他在为了填补内心的空虚而盲目于宗教狂热之中迷失了自我。钱有了，地位有了，理应能够拥有更多朋友，可是朋友间没有多少情谊可言，无法谈及内心事，无法真实相对。相谈的多是一些浮面、不切实际的赞颂语，而这种赞叹并不是来自内心恳切的期许，于是失落感就出现了，而伴随失落感的就是所谓的无奈与空虚。其实，当人们开始思索为什么会感觉无奈与空虚的时候，内心深处就已经与其生命的故乡相应，并产生共鸣了。

生命的故乡仿若我们的母亲，而追求物质成功的我们就像那迷失在荒岛上的孩子，在荒岛上功成名就地建立了自己的城堡。可是，城堡里只有幻影，没有真实。终有一天，思及了故乡的母亲。事实是，故乡的母亲一直在召唤着我们，希望我们回家，只是我们满足于在孤岛上建立自己的城堡。这城堡表面上什么都有，可是人来人往皆成虚幻，对我们的的心灵一点感召力都没有，一点滋润都没有。于是，我们听到了故乡在内心深处的呼唤，开始问人生这样对吗？这样奋斗对吗？

每天早晨我们被闹钟吵醒，晚上则累到昏睡过去，就这样每天昏进去，又吓醒来。在白天能掌控的时光里，有所谓的成功，可是在晚上的睡梦里却经常噩梦连连，这是为什么？人生这样有价值吗？有意义吗？人生的目



的到底在哪里？要朝哪个方向奋斗才对？人生的真相到底是什么？爱拼才会赢？或是当官要奸、要贪，做生意要偷工减料，欲达目的不择手段，这样才是能干的商人或成功的企业家吗？在这个世间到底要怎样做才对？什么样的路才是可以回到生命故乡的坦途？

各位朋友！当你开始这样思索的时候，生命已经开始在觉醒了。事实上，这时候你才发觉人生是无奈的。每天惊醒，每天奋斗，其实就是这种无奈的逼迫。我们拥有多少时间可以徜徉在海滨河畔，可以抬头仰望天空，凝视蓝天白云或者满天星斗？什么时候可以信步于山坡草地，任微风吹拂面庞，享受清新的空气？蓝天白云、阳光微风和清新的空气，是大自然给我们的最佳赠礼，我们什么时候真正领纳过呢？

心，完全被锁在金钱数字里，六个零不够，七个零才行，有了七个零，就想要八个零、九个零、十个零……我们一直在追逐，而人生追逐的巅峰是什么？当了宰相、国王或皇帝，或者当一个企业王国的主宰者，拥有了极大的权力和数不清的金钱，可是孤寂与空虚感却油然而生。

虽然不见得每个人都会成为一个王国的领袖，但是在自己的象牙塔里，每个人都是国王。不过，那是一个多么可怜的国王啊！活在一个没有人民的国度里，没有人和你相应，当这样的国王有什么意思呢？朋友们！让我们来看看人生的真相到底是什么。

首先了解一下这个新时代。21世纪开始了，e世代也已经展开，这样的时代里，我们的人生应该如何定位？此刻要跟各位谈的就是，看看这样一个时代，佛陀的智慧所带给我们的意义是什么？

佛陀的意思就是“觉悟的人”，而觉悟意指人生的觉悟。我们觉悟了什么？得到什么？人生的意义是什么？人生的目的在哪里？这样活着对吗？这就是佛陀的智慧所关心的一些基本问题，人生的觉醒从这里开始。当然得到答案并没那么容易，就好像企业要成功没有那么容易一般。相较之

下，创建一个企业王国要来得容易些，人生要觉醒，要找到生命的真相，远没有这么简单。不过，要提醒各位，只要有方法，懂得生命的价值跟定位，找到生命的真相远比当选总统更快。

佛陀的智慧就是教导我们人生如何觉醒。它可以让你的人生更精彩，更有价值、更有意义。因为“觉醒的人生”是生命的根本，一切从这个根基开始。

我们已经知道佛陀的真理没有时代性，既没有时空的区隔，也不受民族文化的影响，这种大智慧是永恒的。我们现在要学这种的真理，那么请问，我们是不是在用旧有的佛教方式呢？这里面就牵涉到我们对佛教文化的批判。佛教文化是可以随着时空转变的，那么我们在这样一个新的时代里，就要认识清楚。认清什么呢？首先看，往昔的时代是农业社会，稳定而封闭，基本上是文盲的时代。在这样一个封闭稳定的农业时代里弘法、教育，当然有其特色，那就是“我讲你做”的直线式时代。

可是现在呢？是文化活动非常频繁的信息时代，大部分的人都受过高等教育。像台湾地区几乎人人是大学毕业生，教育层次非常高，信息传递速度很快，而且变化很大，地球村的时代已经来临。那么当我们在探讨生命真相、探讨人活下来的意义跟价值的时候，能够再用那种封闭时代的观念跟做法吗？新时代的佛法智慧，要通过什么样的传递方式，才能够把它表达出来？活在这样的时代里，我们要怎么样来看清楚自己呢？

首先，看看周遭的环境。时代已经变了，这种传统文化，我们要开始给予批判并重新构建，这当中包括了人与人之间的伦理关系。而“信用”的定义也已经改变了，在一诺千金的时代，信用是不变的，可是现代人讲话，因为来往频繁，见面时所答应的，其实都只是一种打招呼的方式而已。他说“没有问题！”告诉你，那问题还多着呢！即使签了合约都可能变卦，那随口一说没问题，你真的相信吗？所以，新时代的伦理观必须重新再





架构。

在新时代，人生所追求的目标是什么？要如何重新定位？这必须从新时代的变化中来看。在信息爆炸、人云亦云的情况下，我们发现所谓成功造就流行，失败则一塌糊涂。所以这个时代，基本上就是一个跟着流行走的时代。什么 Hello Kitty、加菲猫，拥有那么多的流行东西，对人生来讲毫无意义，那是一种非常肤浅的生命状态。想想我们小时候，每年玩玻璃珠、橡皮圈、吹气球，玩龙眼籽、橄榄籽、瓶盖子，几颗石头丢上捡下地玩。在孩子的成长过程中，游戏是促使生命成长的一个重要组成部分。随着时代的变迁，玩具已经由橡皮圈、玻璃珠，进步到手枪、电影，接着就是电视。有很多小孩子着迷于电视，着迷于电动玩具、卡通人物等，如今则更迷上网络了。这一路都是跟着流行走，稍不小心就跟不上时代了。小孩子的语汇也一直在变，一下子很“酷”、很“炫”，不知道未来要讲什么才对。

凡事瞬息万变，就是这个时代的特色，而这也直指出了佛教的真理。什么真理呢？无常！本来无常的常还很长，现在则变得很短了。只要三个月没有跟小孩见面，再见时他就笑你很逊，为什么？信息瞬息万变。以往父母跟子女有代沟，现在则连兄弟间都有代沟了，往昔十年一代沟，现在的孩子则隔个二三岁就有代沟了。在这样的时代里，我们能够用过去农业时代那种传统封闭式的佛教活动来带领大家，指导与启发众生吗？

时代在变，智慧的布达方式也要变。要明了人生哲学是什么，并不是人生哲学本身的问题而已，人生哲学是本质性的问题，必须透过适当的媒介来表现。那就需要有一个表相，要这个“相”起作用，才能够把每个人的本质引发出来。这要点在《华严经》的华严思想系统里表达得非常好，此一基本架构为“体、相、用”。本体就是真理的部分，而真理如何起作用，要借由一个相，也就是经由一些活动使其发挥作用，产生引导个人本

质的功能。

每个人的生命本质都被隐蔽着。是什么本质呢？就是刚才所提及“生命故乡的呼唤”。长久以来我们只在生命的表相上活动，只透过假相满足内心的欲望和所设定的目标，本质因而被尘封。可是久了以后这本质会苏醒，会与我们相应，届时，良知也开始呼唤。可是我们已经迷失了，找不到那种本质到底在哪里？而本质其实一直都在，它说：“不要再这样下去了，危险了，孩子啊，赶快回来吧！”这时候迷茫与困惑就产生了。告诉我，你有没有这样的经验呢？你开始追寻了吗？

华严思想的领域相当广阔，从本体出发所展现的生命的“相”是那么的芬芳灿烂，可是没有几人能真正体验到这个部分，即使有很多学佛的朋友在佛法中已经摸索很久，但对《华严经》也是敬谢不敏，束之高阁。各位要知道，华严的定义是生命的花园，生命灿烂的花园。此刻，正是我们让这个颓圮荒芜已久的花园，恢复本来面目的时候。倾听内心深处的召唤，我们必须将这花园好好地整理。要怎么整理呢？唯有通过华严的修行方式。

在此要跟各位谈的是：如何觉醒起来。你是否曾经探讨过人生的价值与意义、生命存在的真相和目的，以及人生奋斗的方向？这里有三个不同的下手处，不管是从人生、从人性，或者从生命来探讨，在求索的过程中，一定要经常记得这些关于价值、意义、目的、方向、存在和真相的要素，这是肯定自己生命存在的一个基本动力，因此非常重要。这当中有一套非常完整的系统，以后会慢慢地介绍给各位。但是，我们现在所要确认的是，佛教在这样的时代里，它的任务是什么？

随着物质文明的昌盛，人性中的迷失跟扭曲会更严重，尤其现在通讯这么发达，信息传揪速度这么快，随时随地都可能被记者、狗仔队架着相机跟踪，人的私密性消失了，自主性受到威胁，不知道什么时候，私密的影像会被曝光，大家活在一个人人自危的恐怖年代里。尤其当你事业愈发