

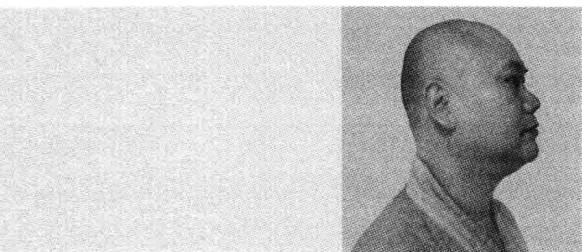
安住在折腾中

安住在折腾中
FINDING PEACE IN STRUGGLE

明一 / 著

应无所住 而生其心





安住在折腾中

FINDING PEACE IN STRUGGLE

明一 / 著

国际文化出版公司

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

安住在折腾中 / 明一著. — 北京 : 国际文化出版公司, 2014.2

ISBN 978-7-5125-0659-6

I. ①安… II. ①明… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第033993号

安住在折腾中

作 者 明 一

图书监制 刘 峰

策划编辑 马在渊

责任编辑 李 璞 侯 琨

美术编辑 睿佳工作室

出版发行 国际文化出版公司

经 销 新华书店

印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司

开 本 870mm×1280mm 32开
7.75印张 220千字

版 次 2014年4月第1版
2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5125-0659-6

定 价 29.80元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号 邮编: 100013

总编室: (010) 64271551 传真: (010) 64271578

销售热线: (010) 64271187

传真: (010) 64271187-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

<http://www.sinoread.com>

/ 序——安住在折腾中

这几天一直在给周边的人灌输无住的概念，告诉人家《金刚经》里面讲的“应无所住而生其心”就是要安住在折腾中。尽管自己不喜欢“折腾”这两个字，觉得太粗俗，但是大家却非常受用，只好随顺众生了。搞笑的是跟着他们回北京的时候，他们邀请我去做个讲座，题目就叫安住在折腾中。而且很郁闷的是自己把这话题告诉身边的人的时候，他们强烈要求用这个题目出本书。《安住在折腾中》就这么给折腾出来了。

佛教认为一切是无常的，所谓佛教的无常观；科学认为一切是不定的，有薛定谔的猫之说；儒家的孔子讲世界是迁流不住的，逝者如斯夫；伟人毛泽东认为世界是运动的……如此等等，所以圣贤们的观点一致指向我们所处的世界是变化无常的。这就是真理，是我们所处世界的自然规律，应成为我们一切行为的指导。

在佛教的《金刚经》中非常直白地教导我们要“应无所住而生其心”。从字面上简单来说就是要我们别想有一个一劳永逸的地方可待。所以，如果非要想安住在某一个地方，或者说想找到一个安身立命的地方的话，那么这个地方就在不停地“折腾”中。

这个道理就是佛教的最终道理，是一切开悟的基础，是一切经典的指向，是所谓讲不出来“大歇场”，是我们的安身立命之处，是……因为一切

是变化无常的，因为有了变化无常我们可以从凡夫修行成圣贤乃至成佛。因为有了变化无常我们可能由圣贤堕落凡夫乃至恶魔。安住在这一切的变化之中，在需要当凡夫的时候当好凡夫，在需要当圣贤的时候当好圣贤，在需要当好佛的时候当好佛，在需要当好魔的时候当好魔……我们就解脱了，就成了真正的佛。所以，佛是平等的，无凡夫圣贤之分的，无好坏之别的，无……

这个变化不定的道理在儒家、政党乃至自然科学里面也适应。因为有了变化不定，我们有了可以向往的明天，因为有了变化不定，我们会担心未来，因为变化不定……这一切的原因来自我们所处的世界基础是变化不定的，这是自然的规律，是谁也改变不了的。

从自然科学的角度来讲，我们的世界是由粒子组成的。而粒子在分解到最小单位——夸克的时候就表现出无常的不稳定性来了。也就是说，我们的世界的组成基础是变化无常的，这个变化无常的基础又造就了我们的一切是变化无常的。在这样一个变化无常的世界里面，我们想找一个不变的地方安身立命显然是违背自然规律的。所以，一切的安定是相对的，是不长久的，而变化则是永恒的，是绝对的。

从佛教的角度来说，因为我们的贪、嗔、痴，使得我们总是想找到一个永久安定的地方，所谓的“大歇场”。从科学的角度来说，我们总是想找到一个永恒，结果我们一无所获。所以，佛教教导我们不要想着能安住在什么地方，如果非要想安住在一个地方的话，那就安住在“折腾”中。如果你认命于“折腾”了，你就解脱了，或者说是放下了，这便是一切修行的结果。

这样的例子有很多，比如《金刚经》里面讲的“应无所住而生其心”，六祖慧能大师就是因之而开悟放下的。这句话同样开悟了许许多多的佛弟子。

从祖师们给我们留下的语录里面，就经常发现安住在无常变化之中的例子。比如百丈怀海禅师说的：“幸为福田衣下僧，乾坤赢得一闲人，有缘即

住无缘去，一任清风送白云。”这很明显就是告诫我们，真正的安闲处就是像白云清风一样地变化不定，可能在任何一个地方。

同样祖师们在告诫后来人的时候也是要求他们不要想着有个地方可安住。比如四祖道信禅师在告诫他的弟子牛头法融的时候说：“百千法门同归方寸……一切烦恼业障本来空寂，一切因果皆如梦幻，无三界可出，无菩提可求。人与非人，性相平等，大道虚旷，绝思绝虑……”因为我们修行人总想不住三界，事实上不住三界就是不执著住于三界的某一个地方（安闲的地方）。如果能够这样的话，我们就叫出了三界了。

对于自己来说，在还没有出家的时候，觉得人生烦愁事太多，苦恼不断，以为只要出了家就不会再有烦恼。哪知真正出了家，穿上袈裟，烦恼依旧难断，忧愁之事反而更多。所以自己的师父说自己是“未着袈裟嫌事多，着了袈裟事更多”，要求自己安住在事多中，放下在事多中。经过修行，自己开始接受了事多的事实，认命于事多的环境，放下了事多的劳累，安住在“折腾”之中。

《安住在折腾》这本书中的内容就是记载了自己不断折腾的例子，不断折腾的经验，不断折腾的内容……。也就是自己认命于折腾的过程，安住在折腾的地方，实现着所折腾的理想，幻想着要折腾的新天地……希望这些折腾能对大家有所帮助，有所借鉴，有所利益。

目录

为什么要安住在折腾中

- 3 无常特征“如”字现
- 5 命中注定无常改
- 6 无常未来不确定
- 8 认识佛教从“觉”始
- 9 众生与佛由“觉”说
- 11 佛教“业”字科学说
- 17 基因与业定将来
- 19 随顺世缘识业报
- 21 物质精神双产品
- 23 精神财富带得走

如何安住在折腾中

- 27 身口意三业显功夫
- 28 忏悔业障作功夫
- 33 如何忏悔业障

- 44 正确忏悔免新业
- 45 业识茫然应知返
- 49 玩游戏多造恶业
- 51 拜经忏悔有来由
- 53 拜经忏悔非迷信
- 55 舍恶性人是魔业
- 58 吃亏勋章莫忽视
- 59 用“忙”助修进步快
- 61 “忙”能帮助修入道
- 63 不懂不会不知道
- 64 “忙”起来了少拣择
- 66 目的不同方法一
- 68 智慧生活不分别
- 70 智慧生活靠勤奋
- 72 思维分别净为秽
- 74 顺逆在于一念间
- 76 枯燥乏味好用功
- 78 没有心问题多

80 生活禅开遍地香

折腾才是硬道理

85 《与祖师同行》看生死

87 不幸建立于幸福

89 掉进陷阱新天地

91 智慧生活免思考

93 禅意人生四锄头

95 菩萨十种得智慧

97 《宝王三昧论》如意

99 道交感应粗功夫

101 摩尼宝珠别卖了

103 模拟信息数字化

105 新浪开通佛学频道

107 每一个人都做事

109 平常心面对外境

110 身体健康有原因

- 112 行医需要有执照
- 114 阿弥陀佛过年好
- 116 天寒地冻过大年
- 118 今年春天迟到了
- 119 罕见冬雨降山中
- 121 都摄六根来打七
- 123 拜经拜忏有科学
- 125 拜经拜忏有道理
- 126 专注禅修一切法
- 128 佛教修行可量化
- 130 佛教修行要量化

我的折腾经——折腾法眼寺

- 135 奉师命初探法眼
- 137 匆忙再上法眼寺
- 139 单身初宿法眼寺
- 141 筹办法眼寺禅堂

- 143 在法眼寺起禅七
- 144 青山环抱法眼寺
- 146 魔障重重打禅七
- 147 千日禅七再动心
- 150 炉鞴强开法眼寺

我的折腾经——折腾于各种活动

- 155 忏悔论坛今建立
- 156 万圣书店做讲座
- 158 忙忙碌碌又一春
- 160 燕顶行脚白云洞
- 162 到东方寺采香椿
- 164 潍坊四十八小时
- 166 探路行脚白云洞
- 167 雪抱黄梅观不足
- 169 药师茶供黄梅茶
- 171 参加佛教用品展

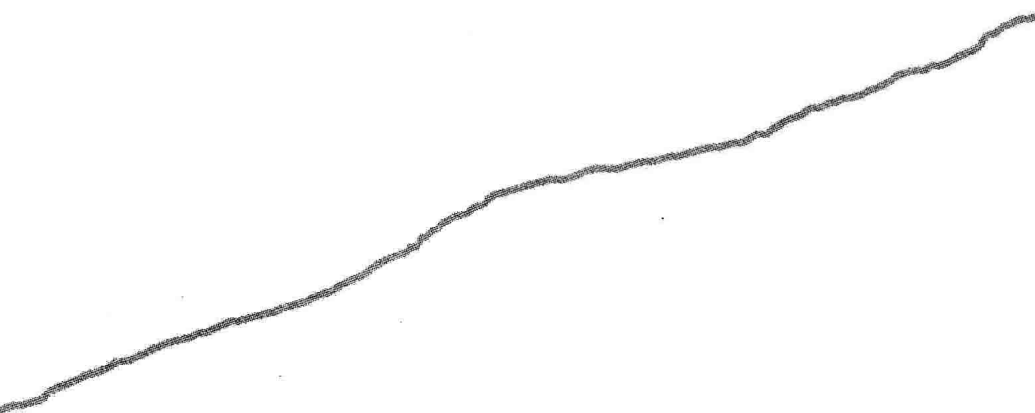
- 173 今赴杭州做活动
- 174 网络禅堂第一课
- 176 拜经共修今开始
- 178 今天带人去放生
- 180 广州佛教用品展
- 182 “不作为”的真作为
- 185 相敬如宾箱庭禅

我的折腾经——折腾于各种讲座

- 195 明一法师带禅修系列讲座第一讲——禅修的先决条件
- 198 明一法师带禅修系列讲座第二讲——禅修入门调五事
- 204 明一法师带禅修系列讲座第三讲——禅修中的第一个困难腿疼
- 208 明一法师带禅修系列讲座第四讲——如何克服腿疼
- 211 明一法师带禅修系列讲座第五讲——忏悔铺平禅修路
- 213 明一法师带禅修系列讲座第六讲——《易筋经》指导禅修
- 217 明一法师带禅修系列讲座第七讲——用功方式的技巧
- 227 明一法师带禅修系列讲座第八讲——禅修与守戒

为什么要安住在折腾中





/ 无常特征“如”字现

一切圣贤所证到的真实是“变化不定的”，不管是佛教还是其他宗教，或者是其他的学科，一切是“变化不定的”是其固有的特点。如毛泽东说“世界是运动的”，孔子说“逝者如斯夫”等等，而佛教的观念则是用“一切是无常的”来描述。所以这些真理只是表现的手段不同，或者说所用的表达的名词不同而已。

佛教中有一个常用字“如”，如“如来”、“如梦”、“如幻”等等，非常形象地表述了“无常”的观念。因为一切事物是不稳定的、是无常的，所以就用这个“如”字非常形象地表述了无常这一观念。比如“如来”这里的“如”字，加上来字之后就是好像来了，好像没有来，是一个不稳定的结果。

这 and 现代量子物理的理论是一致的，把物质一直往细小分解，分解到目前物理学认为最小的单位“夸克”的时候，绝大部分的地方是空无所有，即使是好像有物质的地方“夸克”也表现为不稳定的状态。其特征是物质和能量的不稳定状态，用佛教的话就是用“如来藏”表示。

佛陀在世的时候认为物质的最小单位是微尘。《楞严经》里说，把微尘再分得更小，小到“色边际相”，也就是说把最小单位的微尘再分得更小，小到了物质边缘。然后“更析邻虚”，就是说分到物质的边缘之后，再往小

分，分到临近虚空的地方。这个地方的现象是什么呢？《楞严经》中用“空无所有，皆如来藏”来描述这个时候的状态，这就是说一切是空的，没有任何物质。即使偶尔表现为有的存在状态，也是不稳定的，好像有又好像没有。这里的“如来藏”非常形象地描述了现代物理的波粒二相性的特征——好像有物质又好像没有物质。这就是“如”这个字的描述效果。

其实佛教中的“如”字不光是在《楞严经》里的这个地方描述得非常精彩，在其他地方使用“如”字来描述不稳定性或者说是无常性也是非常多的。比如《金刚经》中的“如梦”、“如幻”、“如露”、“如电”等等。佛教中最最根本的是“如来”两字代表了一切的显现。所以祖师有话说：“山河大地皆如来”，这实际上就是描述我们这个无常世界的。

这种对世界的描述与现代物理，尤其是量子物理的理论是完全吻合的。而且佛教不光是在物质方面把世界描述为“如来”，在精神方面也是同样的描述。就像物理学里面“薛定谔的猫”描述的未来不稳定一样，佛陀在很多时候也是采用同样的方法来描述未来世界的不稳定。

比如有一个外道问佛，他说佛陀你的神通这么广大，那么你能否告诉我，我手上这只鸟在你回答我的问题之后是死还是活？（当时他手上抓着一只活鸟，他希望通过他掌握着鸟的生命来否定佛陀的神通能力，因为佛陀只要回答出死与活他都能够否定佛陀的答案。）佛陀当时刚要进门，他就在门口把一只脚跨进门，另外一只脚在门外回答这个外道的话说：“你能正确告诉我，我是进门还是出门我就同样能回答你的问题。”这就是一则非常典型的古老“薛定谔的猫”的描述，佛陀用他的智慧非常完美、善巧地回答了这个外道的刁难问题。

这样的问题在后来的祖师身上也发生过很多。比如赵州禅师与赵王和燕王相见时候的公案。当时两王见到赵州和尚之后，想给赵州和尚难堪就问赵州和尚说：“人王大？还是法王大？”，这也是一个“薛定谔的猫”的问题，因为赵州和尚要是说人王大，那么赵州和尚就要向赵王和燕王礼拜。如

果在这两王面前说法王大，很明显人头就会落地。而赵州和尚则是用了“在人人王，在法法王”八个字完美、善巧地回答了这一两难的问题。

可见，我们苦苦寻找的所谓“安身立命”的地方，就隐藏在不停地“折腾”的过程之中。

／ 命中注定无常改

宿命的人总是在研究自己的命运，认为命中注定的有无问题是真实的。佛教从因果的关系来看，也赞同这样的观点。但是从无常的观点来看，这又是错误的观点。这样看来佛教岂不是自相矛盾了吗？那么正确的佛教观点到底是什么呢？因果还存在吗？

我曾经写过很多有关命运的日记，主要是讲在我们的生活中命运存在的因果关系。今天种了如是的因，明天的命运就会有如是的果出现，这是必然的。尽管有的时候会延迟或者是暂时看不到果，但是都以不是不报时候未到来说明了。事实上，这是非常科学的解释。

因为因果规律就是自然规律，是必然存在和运行的规律，也可以说是目前的科学认同的规律。尽管这个规律有的时候从眼前来看似乎还有些出入，但是从长久来看是不会有出入的。从这个角度看来，佛教是认可命中注定这一说法的。因为命运是我们自己一手造成的，也就是命中注定的。

换一个角度讲，佛教的最基本的真理是无常，也就是说一切的事物是变化不定的。那么这个与命中注定这一说法就貌似有些矛盾了。我在以前有关命运的日记里面也提到这样的事情，比如现世的人做好事却得不到好报，而做坏事的人却非常风光，这在我们的日常生活中也是常见的。

当然，在进一步的分析中有我们看不到的原因。归结为以前的因太强，以至于短期中还在延续以前强大的因，还有一部分原因是因为无常的原因。从长远来说，命运的流转还是会顺从因果规律的。只是当事人不知道延