

陈建宇等 著

步步人生步步禅

自由才是生命的原味、心灵的真相



译林出版社

陈建宇等 著

步步人生步步禅

图书在版编目(CIP)数据

步步人生步步禅 / 陈建宇等著. —南京:
译林出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5447-3838-5

I. ①步… II. ①陈… 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(2013)第095204号

- 书 名 步步人生步步禅
作 者 陈建宇等
责任编辑 韩继坤
特约编辑 李仁成 赵兴花
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市尚艺印装有限公司
开 本 787×1092毫米 1/32
印 张 7.125
字 数 102千字
版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-3838-5
定 价 23.80元
- 译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前 言

我们不想在此报幕似的揭示这本书的剧情与高潮，倒希望您拿起书来往下看，那样您将知道这是怎样的一本书，甚至，这本书将对您的人生产生何种关键性的影响。

这种事不是没有发生过！印度圣雄甘地在《甘地自传》里说：“他到车站来送行，留给我一本书在旅途中阅读，他说他相信我会喜欢它的。这就是鲁斯金的《给那后来的》。我一开始读这本书，便不忍把它放下。它把我吸引住了。从约翰内斯堡到杜尔班是二十四小时的旅程，火车是在晚上到达那里的。那天夜里我睡不着，我决心照这本书的理想去改变我的生活。”

当然，我们这一本书不叫《给那后来的》，而叫作《步步人生步步禅》，是一部现代人的追寻史……

代序《步步人生步步禅》

黄焕君 张惠美

老师要惠美与我一同撰写一篇心得报告作为本书序文，并说“不要谦虚，不要藏拙”，其实一经动笔，就无所遁形了。

回想当初学禅，一是为了好奇，二是为了若有所得，可在中坜地区开班授徒，赚点外快兼满足下虚荣。哪知跟陈老师习人生禅，不但一无所得，而且损失不少，差点成了跳楼大甩卖。其实早该卖光了才好，就因为私藏了那么一点存货，骚动不断，好戏在后头。

最佩服陈老师，竟能在三四个月内，在公开的课堂上，让十七位同修的身心蜕变（得个入处），一时之间，禅悟、禅机处处，同修们个个外现光彩，内涌喜乐。其中最不可思议的是，连最起码的修行经验都没有的惠美，也“死”在陈老师的棒下，这也是我最感欣慰的事。

老师开始要大家一起研读现代心理学、哲学、佛学等方面的一些书籍，一方面清除尚未彻底“死”净的头脑，一方面增益现代人文素养，广学方便，彻底燃烧赴前程。

才开始上几次课，不知是否另一次成长的阵痛太剧烈，还是私藏的存货在骚动，大家跌跌撞撞地此起彼伏，进进出出，甚至有些同修因感觉压力沉重吧，纷纷要求休息或回家自修，等进步些再来上老师的课。其实得个人处之后，更需要老师扶持，前面还有“出”、“用”、“了”重重关卡在，而老师博览内典、哲学、现代学术等书籍，有他的指导，应可收事半功倍之效。可惜，我的那一点私货也就在此刻出丑了。

有一次在课堂上，因中东战事的观点而和老师理论，而且余波荡漾了好一阵子。之后，突然知道根本问题不在于老师的教导是否合乎逻辑，是否如何如何，一切问题只在于自己。深深地察觉自己是那么善于自我解释，内在深层的声音仍蠢蠢欲动，此番是真正爆裂开来，也总算瞥见自己的真正面目，才真正体会到老师只是提供一面镜子而已。

不久前的一次课堂上老师说，至少要得个人处以后才能读书（我认为指的是与灵性成长有关

的书籍)，才不会和作者吵架，我接着说：“上课才不会和老师吵架。”侯北海同修在一旁听得笑了起来，也许是因为我和老师理论的那一次，他刚好在场，且因那个场景而得个人处，感受特深吧？

学禅不比学技艺，进步与否，不可以有无所得（增益）来衡量，反是要以是否有所减损来检定。因为学禅是生命的跃进，灵性的成长，非关知识与技艺，怎可论斤称两呢？其实许多同修也因为无法突破这一层，而纷纷退回惯常温暖舒适的老窝，而与解脱自在失之交臂，甚为可惜。

禅悟必须达到陈老师人生禅二句诀：“经验上没有固置主义；理性上没有专断主义。”才能够领受生命当下的纯真、纯善、纯美！

学禅最幸运的是得到陈老师的教导，最感欣慰的是和惠美一起成长，曾有一人说：“已婚的修行人，若另一半始终无法同见同行，不是因为自己所见不真，就是方便不够。”想想，自己在知之不甚真切、方便不足的情况下，只轻轻一提，惠美一个箭步就赶上来了，而且比我还稳，真是缘起甚深有无限的可能啊！在此，衷心期盼有眷的同修伙伴们，能展现自己的方便善巧，好让另一半能欣然同行，及早成为真正的“神仙眷侣”——没有相互地仰赖，只有朝生命成长同一

方向跃进！

以上是惠美和我学禅的共同经验与感想，由我笔录。愿它有如福音般，让听到的朋友们，顺成自在。

一九九一年四月十二日于中坜

目 录

我的修行方法	69
白发苍苍法界行	67
陈建宇／人生禅（学）开场白	63
女性学禅	51
张惠美／人生·禅·路	31
我的修行方法	26
夫妻禅语	21
人生禅答客问	19
天祥行	17
黄焕君／人生同行禅同见	3
代序《步步人生步步禅》	3
前言	1

人生禅学会／后记	214
雅各伯／捕风捉影三十年	193
吴文杰／一朵莲花的故事	163
黄辅仁／与广法师谈我的禅修体验	143
侯北海／人生禅学手记	133
连秋玉／昂首唱清歌	123
张修哲／终极幸福的追寻	107
王秋宝／江岭不堪持赠，风月只可自娱	97
如果说真理就在这口井里	92
就因为它还是一颗种子	90
许文献／得个人处，就像一颗种子放入土里！	85
感叹语	81
静（净）心之必要	70

黄焕君

人生同行禅同见

铃木大拙说，禅师所致力的是使我们同生命实际接触，亲自感受它的脉动，如眼睛之于光明，即刻证知。

天祥行

『台风来袭，还去吗？』我问。

『人们有所要求，我们就去吧。能走到哪里就到哪里。』师答。

人生禅答客问

其实，亲见本地风光，现观缘起，是自知自觉自作证的事。若定要说个传承，那就是人生。一切生活中的人、事、物以及往圣诸贤的善言法语皆可为人人生禅之传承。

夫妻禅语

美：得个入处之后，仍然常常觉知到偏见隐约存在，骚动不断。

君：毕竟要到达没有头脑时，偏见才不复存在。

我的修行方法

老师嬉笑怒骂、不按牌理出牌的打骂教育方法，既新鲜又有意义。这种方法，对于所知障深重的知识分子尤其有效。

人生同行禅同见

——献给爱妻惠美

□ 农家子 紫罗兰

惠美：

小时候，很恨那不论晴雨、寒暑都得下田的日子，手磨出了茧，脚刺破了皮是稀松平常的事，而耕种所得却少得可怜。功课时间要自己找，常写至深夜甚至迈过凌晨。中学时我还得一大早骑车、赶火车进城上学，如此沉重的生活负担及繁重的功课，暗想非得努力用功，考上省立大学，以脱离苦海，这样，至少不用在家当庄稼汉。

大学生活，还未碰到你以前，课余除了打球和参加合唱团外，就是泡在四维堂，冰红茶配香烟，萨特、黑塞、尼采、老子、庄子等常伴左右。那时的心情，非常平静而充实，甘于寂寞，飘然独立世外；想着毕业退伍后，回乡下

中学教书，组个合唱团，享受学子的歌声、读书声及田园组曲。然而你的出现，改变了我的乌托邦主义。

你知道我毕业后只想回乡教书，未予置评，却拿纪伯伦的著作来，要我看其中一段：“一株不甘于只活在园中墙角下，而想一探世界之美的紫罗兰，向上帝祈求让它如愿。于是它一夜之间长得好高好高，享受了大地之美，同伴们也欣羡不已。一夜狂风加骤雨，它被摧残得奄奄一息，痛苦不堪，同伴们却笑它不自量力、不安分，它骄傲地说，我死而无憾。”你不愧是聪慧的女孩，不用一言一语，改变了我的人生态度。

朝夕相处日子总像诗，但要共度人生，隐忧却悄然涌现，我是一无所有的农家子弟啊！你说只消考上一个特考或高考，就搞定了！于是“银行特考”，发榜不到三个月，我们就结婚了。

时光荏苒，你已是两个孩子的妈，而我也白发频添，你在事业上小有成就，而我在银行里的表现也尚可圈点，该是好好生活别无他求了吧？

□ 道德主体 宇宙实相

安逸的生活，使我对生命的本质有空去探索，加上鼻子过敏、呼吸系统病弱，因此练起气功、接触了仙道，也才知道中国仙道学术并非幻想世界里的东西，是可经由一定程序的功法而致。六七年的练气和打坐，鼻病算是好了九成，并经由仙道老师——中定君指导，广阅儒、道、释三家主要典籍及近代学人牟宗三、钱宾四、方东美、南怀瑾等大师的巨著。其中牟宗三先生，使我对中国传统思想有了轮廓性的认识，南怀瑾先生使我对如何修道一事了解颇多。因此，实践道德主体、探究宇宙实相，是我这期间的思索重点。

左思右想，寻章摘句，对生命本质、宇宙实相，总觉若隐若现如隔层纱。禅宗典籍强调的“不立文字、教外别传、直指人心、见性成佛”的法门，却一直深深地吸引我，可是，总有人说末法时期，唯有念佛是真。而仙道的心法——中派独传之“环中密旨”亦不可得闻。在绝望当中，总存一线得遇善知识的希望，指出我大事不明的盲点。这时《创见杂志》悄然送到手中，上面载有多种课程，你鼓励我去试试运气，于是我参加了在创见堂举行之禅七课程。

该课程很强调“未到地定”的功夫，始知自己的定功已超越其上，心中有点失望，接着请教许多修行的问题，或许道不同吧？总不甚满意。

□ 杀人刀 活人剑

记得是提早到课的那一次（第三堂课吧？）正在创见堂和人聊起学佛修道，除了有几分好奇外，也想一探“禅心”，进而求智慧。这时，谦称在创见堂倒垃圾的陈先生（目前为人生禅的指导老师，亦是我的恩师）突然出招：“智慧不用求，只有‘死心’一途！”当时，吓了一跳。“那么，如何死心？”我问。“连这一念也放下，就叫死心！”这下子，我将修行多年的经验及经典书籍上学来的概念，与老师辩将起来，可是通通被以“不是”驳回，最后我说《圆觉经》有“以幻修幻，知幻离幻，离幻即觉”，可见功夫是渐修渐证的。本以为这下可将他一剑斩杀，结果回来的是：“不要为自己找台阶下吧。”啊！输了！好一记回马枪，使得我心脏快速跳了十五分钟仍不止。静坐时，只见自己一丝不挂，无地自容。

回家路上，那一幕情景不断重演，越觉得好

像已找到期待已久的善知识了。隔周，我又提早到课，想再聊聊，并说出当晚的感受，老师轻轻地说：“你犹如猛虎，会有人驯服你的，但不是我。”心头一阵失望，怅然不已。最后一堂课，离开创见堂时，老师说：“今天是我们最后一次见面吧？”啊！我知道还有一线希望，赶紧回答：“不会啦！我会常来创见堂。”

一个周末下午，到创见堂闲聊，老师若有所感：“你所说的，确实是个关卡。‘生’固然很美，‘死’也是很美的。”那时虽然难以接受，可是看老师说话的神情，是从胸中流出的，回家后跟你说，你也觉得不可思议。

▣ 打骂教育 无行可修

隔不久，叶兄告诉我老师的“禅佛教文学班”（人生禅学班的前身）改在周二晚上，好极了。前往上课，发现根本不按牌理出牌，老师一下子挥鞭打地，一下子抬腿往桌上一放，嬉笑怒骂。虽然如此，我却察觉老师并不想灌输什么东西——包括“禅”之一字。只是要拉近彼此之间的距离而已。