

停心



求解幸福的方程式

释心道

著

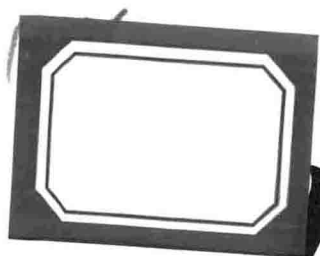


台湾灵鹫山佛教教团开山住持告诉您：
在人心浮乱的社会中，让心停下来，寻找属于自己的幸福。

人民东方出版传媒



东方出版社



停心



求解幸福的方程式

释心道



人民东方出版传媒



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

停心: 求解幸福的方程式 / 释心道著. — 北京: 东方出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5060-7091-1

I. ①停… II. ①释… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第295961号

本书中文简体字版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2013-4047号

停心: 求解幸福的方程式

(TINGXIN: QIUJIE XINGFU DE FANGCHENGSHI)

作者: 释心道

责任编辑: 杨颖 贺方

出版: 东方出版社

发行: 人民东方出版传媒有限公司

地址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印刷: 北京智力达印刷有限公司

版次: 2014年3月第1版

印次: 2014年3月第1次印刷

印数: 1—5 000册

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

印张: 8.375

字数: 129千字

书号: ISBN 978-7-5060-7091-1

定价: 36.00元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210004

【自序】

停心——前不生、后不续

释心道

本书，是为了引导实修的人，是一本走入实修的导览书。

停心，是止观的作用。止以后，是停心，停心以后，才是如实观，进入“直心是道场”的观；解脱前后际，前不生、后不续。

应无所住而生其心。

这本书从呼吸法介绍止观，谈到修行时会遇到的一些状况，都是平常的故事和生活中的提问，其中有很多的经验谈，可说是我平日修行时一些亲身见闻的体验整理与分享。对习惯单刀直入的行者而言，也许觉得“废话”太多！但这些“废话”，却可引起一般人较多的兴趣，让大家乐于去阅读。

主要还是要引导进入实修，才有用！

为什么要修行？因为所有外在的难题，都可以从内心找到解决之道。让有缘的人都愿意尝试禅修，有勇气走入真实。最重要的是，走入修行后，能够一步步解脱身心妄执的习气，并且避免一切因虚妄所带来的负作用。

希望本书能够帮助大家进行更积极而有效益的修行，让大家更喜欢深入探讨“生命”这本大书，对实修更有自信，能够回到“自家宝藏”。

愿个个见性，人人成佛。

心道

【采访整理序】

你要停哪颗心？

吕政达（《停心》采访者、整理者、作家、皈依弟子）

已不记得是哪日，也不记得第一次带儿子上灵鹫山访问心道法师的情景。

只记得我心中着实忐忑，访问一位大师是何其殊胜庄严的场景，胁侍法师环绕，信徒络绎请益，从大佛殿传来阵阵梵唱伴随的暮鼓声，叩人心扉。道场宁静摄心，怎容得我和儿子来此撒野？

果然，当我这自闭症的宝贝儿子来到灵鹫山上的律心堂，庄严的厅堂立刻变成游乐场，他对每尊佛像都好奇，都要摸摸看。当访问开始，心道法师侃侃而谈，我仍得分神注意儿子的举动，坐不多久就开始躁动不安。心道法师赶紧要侍从弟子拿糖果饼干安抚儿子，我赶紧打圆场：“报告师父，我儿子这样算是坐很久，很给我面子了。”这样说，不知道是不是让师父释怀一些？

我不知道其他佛教大师们接受访问时，是不是容得下旁边有这样的喧闹和躁动？而在那情境中，当我们开始谈起书的主题“停心”时，其实更具有了实践的意义。难道不是吗？不能善自摄心停心，把“应无所住而生其心”变成生命的必然，不随外境而动念，我们的访问又该如何进行下去呢？

你可以开始想象这样的画面，访谈、采写这本《停心》的当下时刻，旁边有一个孩子的躁动、出声，时时的扰乱和打断。儿子的症状之一就是会强迫地把东西收好，把椅子摆整齐，却每每弄巧成拙，发出恼人声响。他还会猛吃饼干糖果，把纸屑丢在四周，这时，师父可能正好讲到“寂静修”或“六妙门”，望了儿子一眼，果然意在言外。

多日后，这将变成甜美记忆的一景是，儿子就坐在我旁边的座位，听着心道师父专心回答我的问题。“这个穿着红袈裟的人到底在说些什么呀？”儿子心里可能这样想着。说时迟那时快，儿子手一伸，就端起师父的茶一口饮尽。离得最近的弟子随即发出惊呼，有位第一

次见到儿子的法师看来差点就要昏过去了，心道法师却一点也不气恼，笑着说：“这杯茶一定很香，香到他想来试试味道。”唉呀，如果这是一位禅师的随机逗教，机锋公案，那一刻，我几乎真的就要开悟了。

其实，我这个资深老媒体人，二十多年来不知访问过多少名流雅士，可称得上“阅人无数”。几次带着“顽石”儿子上山来跟师父相应，那座律心堂对着太平洋，我们的访问从靄靄彩霞直到渔火点点、星月皎洁，已是常有的事，于是，我这个“老顽石”才比较能体会到一名真正的禅师的淡定和风采。

当心道法师回答问题、倾囊相授佛法要义时，我每每沉迷于灵鹫山上的此时此刻——就是此时此刻，就是这群人，时间对了，人也对了，作为人，极少有如此确切的感觉。

这一年下来，儿子竟出现微妙的变化，他已知道那穿红袈裟的人是“心道法师”。最近一次采访，儿子仍坐在我身旁，竟对心道法师露出了笑容，当下，师父也微笑相应，说道：“小朋友，要不要来做师父的传

人？”世界上最纯真的两颗心灵交契相会，其他的人，乃至这个世界都该停下。佛法追求的纯真、初心和赤子之情，回荡在此刻的律心堂，静夜升腾发亮。

你将读到的这本《停心》，其实就是这一年采访、整理的结晶，也是心道师父与大众结缘的力作。书里有心道法师实修多年，对佛法和生命的情怀和理观。他提出了佛法的精要——停心，在人心浮乱的社会，这将是一本最符合时代需要的心灵之书。

在这本书里，心道法师借着佛法的修为，出入宇宙、跨越宗教、生命基因和原住民祖灵信仰，试图用一些努力去思索“生命是什么”等读者感兴趣、或曾经困惑的话题，在精神、概念和实修上，带领读者领略佛法，也让佛法在二十一世纪科学本位主义中，赋予更有新意的诠释。

我不希望读者仅仅是怀着读佛法书的想法来读这本书。其实读者当能体会到，佛法面对的就是生命的发问，生命有了疑惑，佛法和我们一起寻求解答。

你当然不可能一次到位，获得所有的解答，但这却是将生命联结到宇宙一起俯仰呼吸的开始。

呼吸，谁不会呢？心道法师说，心终究不可得，你
又想停哪颗心？

心道法师就从呼吸里，为读者展开了宇宙星辰，天地玄黄，就在呼吸里，一朝风月已是万古长空。

目 录

【自序】停心——前不生、后不续 释心道／1

【采访整理序】你要停哪颗心？ 吕政达／3

无部：心停下，地球就平安

2012，灵性，还是末日的年代？／2

回到伊甸园／14

彩虹桥在吗？／19

不要跟着外面走／28

发明心地／35

本有的光明／40

生部：从呼吸走向无生

从“一念无明”到“停心”／54

数息和六妙门／61

当有情陷落／66

观生死幻象／71

能量终非究竟／76

从呼吸走向无生道场／80

从彩虹到梦／104

道部：不移动的智慧

心脏只是心的办公室／110

练习静坐：摆脱自我意识的意识／114

练习静坐：杂想散乱时／119

练习静坐：不带情绪观自己的心／126

练习静坐：不移动的智慧／131

练习静坐：无生无灭无涅槃／136

练习静坐：与万物神识相遇／141

驯服狂心／145

场部：生平只坐禅

生平只坐禅／154

在百丈，好风徐徐相送／158

禅修是最好的方式／163

禅，幸福的方程式／175

心部：停心方程式

停心就是解脱前后际／210

心灵医生／215

附录篇

一、以“聆听”为法门的大师——你知道祈愿的力量有多大吗？ 史玉琪／224

二、全民“心”资产，九分钟宁静的体验 史玉琪／231

三、四名弟子与心道法师谈禅法

访恒明法师——禅修是一条简单实在的道路／238

访恒传法师——坐禅，不是坐两条腿，而是坐心／242

访常存法师——接触不同的禅法，从中找到相应的法门／246

访常乐法师——身体的痛可以熬过，重点是如何摆平心，这才是真正要用功的地方／251

无部：心停下，地球就平安

2012，灵性， 还是末日的年代？

他们说，从2011进入2012，是从理性跨越到灵性的年代。

大量传播关于遥远以前的玛雅历法的传说，还有热闹的末日论，频频发生巨大的天灾、人祸、战争、生态气候异常，加上种种穿凿附会的讨论，万事万物处在十分无明的躁动里。这个年，真是热闹滚滚，让人心神不宁！但是，在一片混沌黑暗里，灵性心光也幽现廓然，就如《首楞严经》所说：“又以此心，研究澄彻，精光不乱。忽于夜半，在暗室内，见种种物，不殊白昼。而暗室物，亦不除灭。”

如果从“成住坏空”来看2012，佛讲的“坏灭劫”不是那么简单就会发生的，还不到那个阶段。2012反而是灵性觉醒的关键年代，如在暗室中更清楚觉察心光灿烂。



印象里，2011整年灾难不断，三月间日本发生史上空前的“复合性灾难”。台湾因地缘很接近，倍感震撼，很难不受到社会的各种压力、心理冲击，从这方面来看反而是好的！眼看排山倒海的灾害，一波未平一波又起，救灾已经不知从何下手了，但是也不能说束手无策，这时候，我们佛教单位更应该像救苦救难的观音，我们把这份心念集中起来，还是可以发挥很大的作用，做很多好事。佛教徒要以身作则，证明心念的重要，这是很好的时间点，所以我们各地都发起百万遍《大悲

咒》来回向。看到其他佛教团体也都有志一同，这样不仅可以安定身心，也可以帮助世界安世化民，这就是善用心念的力量来消灾祈福，是很实际的。

当一切万筹莫展时，让自己有一个好的反省觉醒，对世界就是非常正面而实际的贡献。

日本“3·11”灾难发生后，我们更发现环环相扣的生态共同圈。经过各种劝说，信徒都很自动自发地投入，感同身受地看待这些“地球家人”的遭遇，发心尽量去捐助灾区。所以后来泰国洪灾发生时，我们也很快可以组织力量去帮忙，能够做多少是一回事，但能够启动“心念”是非常重要的。当大家愿意相信，并且想要团结一心来共修《大悲咒》回遮灾劫，我想，这就是“灵性时代”最重要的启示。

毕竟，洪水终会退去，暴风一定会停息，天摇地晃的地震也会过去，但是三界火宅还是火宅，无常总是迅雷不及掩耳，说时迟、那时快，只有安定的心念可以带领我们应对无常的波澜，我们一心祈求诸佛菩萨的加持带来世界的平安福报。

对七十亿人口的回应

也有心理学家提出信仰是种“本能说”，是心智理论而已。他们认为，人具有猜测他人心理的能力，因此才能揣摩出有神的存在。这些理论从某方面看，是有道理的；但是从其他方面看，就有缺失，解释得不够圆满。

佛法的观点看缘起，是性空！探究本源是人们的习惯，人都想知道自己的根源，却常常找不到这种“发生”。大多数人可以找到他的生身父母，但父母未生前的“他”又是怎么发生的？

“我们为什么会出现在这里？”这是自古以来所有哲学、科学与宗教，以及一切对生命感到好奇的人，一生一定会问且始终都想解开的谜团。但如果没有“这一个”好像很真实的“我”，又怎么会有这一连串问题呢？而且远在“我”的“我想”、“我有”、“我受”以前，这个“发生”就已存在了，所以我们还可以再追问“发生”之前，到底是什么？到底谁在“发生”？要