

莫把光明遮面目，常将生死挂心头
海繁居士 著

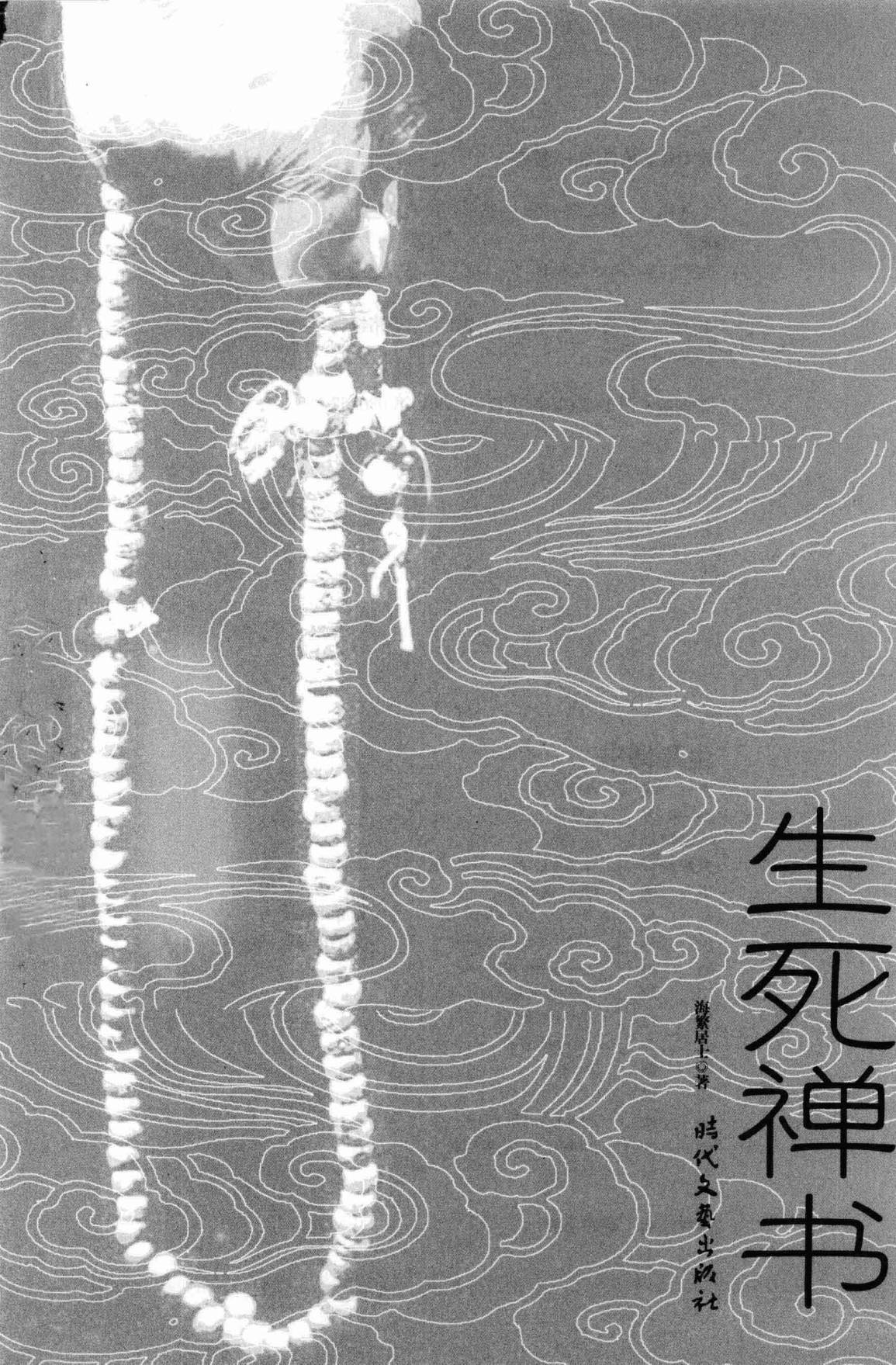
生死禅书

时代文艺出版社



生死禅书

海繁居士◎著 时代文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

生死禅书：海繁居士著. —长春：时代文艺出版社，
2008.6

ISBN978-7-5387-2441-7

I. 生… II. 海… III. 禅宗-人生哲学-通俗读物
IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 080857 号

生死禅书

作 者	海繁居士	
出 品 人	张四季	
选题策划	王 磊	
责任编辑	魏洪超	
出 版	时代文艺出版社	
地 址	长春市人民大街 4646 号	邮编: 130021
电 话	总编办: 0431-85638648	发行科: 0431-85677782
网 址	www. shidaichina. com	
印 刷	北京广益印刷有限公司	
发 行	时代文艺出版社	
开 本	690 × 980 1/16	
字 数	197 千字	
印 张	16	
版 次	2008 年 7 月第 1 版	
印 次	2008 年 7 月第 1 次印刷	
定 价	28.00 元	

版权所有 翻印必究

序

禅是一种智慧,是生活中就能够感悟到的,在这个经济文化迅速发展的时代,人们已经难以用外在的形式抚慰自己的内心,需要智慧和精神来鼓励自己。很多人不知道智慧到底是什么,更不知道禅是什么,有时只是感觉自己非常的聪明。佛门有句话讲:“看清别人是聪明,看清自己才是大智慧。”我们都在寻找属于自己的智慧。

说起禅,我们可以想到的是佛教,禅宗是佛教诸多宗派中成立比较早的宗派之一,发源地是如今的河南嵩山少林寺,禅宗的初祖达摩大师是少林寺的开山宗师,少林寺也因此而成为禅宗的祖庭,闻名于世。古往今来,禅是佛教僧侣修行的方式之一,通常是坐禅、行禅,以这样的修行明心见性,也就是达到人生的最高境界,悟得佛法真谛,最后成佛作祖。在这其中禅宗又分为“南禅、北禅”,“顿悟、渐悟”,南禅有慧能法师,北禅有神秀法师,在当时并称禅宗大德。神秀法师曾经为武则天选说佛法,深得帝王器重,封为国师。慧能法师则成为禅宗第六代祖师。神秀法师和慧能法师都各有自己的智慧所在。

佛教的文化源流犹如长江之水,川流不息。从释迦牟尼佛到达摩大师等祖师大德,都靠着一种智慧,传承着佛文化,渡化芸芸众生。佛教是智慧的宗教,但是想要获得这样的智慧也不是难事,我们要有一颗虔诚的心,良好的人生观,勇敢地面对现实生活,从生活中体会,所谓“佛法在世间,

不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”。这就是告诉我们佛教的智慧就在你我的身边，只有把握当下，才能获得这种智慧，丰富自己的人生，展望美好的未来。

当今社会经济的不断发展，使得人们心中的许多压力都无法释放，内心变得惆怅、空虚，虽然一部分人选择了宗教信仰，可这并没有抚平他们内心的创伤，因为他们缺少的不是单纯的信仰，而是禅的智慧和洒脱，《生死禅书》一书，从佛教的基本法理，到现实生活中的真实写照，由浅入深，无处不在彰显禅的智慧。究竟什么是禅？禅的智慧又在哪里？让我们一同走进这本书的深处，寻找那份属于自己的智慧，觉悟人生，奉献人生，点燃每个人心中的智慧之灯。

应《生死禅书》一书作者邀请，特为此书作序，鄙人非常惭愧，佛学浅薄，愿做点灯之人，抛砖引玉，把这本通俗易懂、充满着禅的智慧的好书推荐给大家，分享这份喜悦，化烦恼为菩提，开启人生的智慧之门。

2007年11月于北京清莲精舍 释道心



谈起禅，你也许看过一些大德高僧的禅宗公案、机锋故事，却如坠云雾不知所云，你会有高深莫测之感；也有人说穿衣吃饭就是禅，平常心是道，这也对，那么你就会问了：禅到底是什么东西？

抛开那些恼人的问题，我可以直接告诉你：禅，就是为了解决你内心的烦恼。

我们人类最大的烦恼，不外生死，我们从生到死的过程中也充满着不快乐。那么怎么能够快乐幸福地体会生活，无所畏惧地面对生死呢？

在禅的智慧中，生死是刹那不停发生的变化，仿佛在大海中忽起忽灭的水泡般虚幻不实，无法留恋，也更不需要执著留恋。认清生命的真谛，将这一生的能量发挥到极致，人生才能圆满。而作为凡夫众生，我们都无法回避生死的问题，追求生命的无限和永恒，是我们作为人的本能，我们利用自己微薄的力量跟死亡进行着有限的抗争。但总有一天，死亡将为我们的生命划上句点，我们将会离开这个喧嚣繁华的世界，无论心中是有多么的难舍，多么的不情愿。

人生几十年光阴，在无始无终的时间长河中，有如白驹过隙，弹指一挥间。我们所曾经拥有的辉煌事业、幸福家庭、赫赫名利，在我们离开的那一刻，也将随之化作尘土。试想：现实短暂的人生，究竟能给我们留下什么呢？百年后，我们的事业、家庭在哪里？我们在世间所拥有的一切在哪里？不必说这些，即使是与我们须臾不曾分离的肉身，又在哪里？

也许一切都如同飘忽不定的尘埃，早已灰飞烟灭，不知其踪。

然而，对于死亡痛苦的思索，并没有减轻我们面对死亡时的惶惑和无助。直到现在，我们仍然无法知道生与死的来源和去处。弃我去者，昨日之日不可留；乱我心者，今日之日多烦忧。对于过去和未来，我们都毫无知晓，毫无把握，最多也只是留下一些模糊的记忆，却无法重现它们的真实面目。

然而，在禅者的眼里，生与死是可以超越的，而且也是必须超越的。修禅的目的就是要找到潜藏在自己身上的内在本性。禅宗管这个叫本地风光，也叫本来面目、无位真人或无相真我。人的生生死死，不过是外在肉体上的生老病死，但是那个潜藏在你身内的无位真人却没有变化。那个既扮演生、又扮演死的无相真我，若能从人生这个色相世界里解脱出来，对于生与死的二元对立的矛盾意识，即立刻消失，同时就会对生命的真相有了完全的开悟。

人的一生，从呱呱坠地、蹒跚学步，到咿呀学语、少壮成长，到年迈力衰、垂垂老矣，到病榻缠绵、悄然离去，看来好似一个时间的问题。多情的作家们会以诗化的语言“追忆逝水年华”。事实上，人的身体在生、住、异、灭的过程中变化，而我们的本性并没有改变。当我们能看出自己的真我时，会生病、会衰老、会死亡的躯体就像是外衣，而真我就是主人；主人总是要换衣裳的，生与死就像换衣服一样稀松平常。

当一个人对于生与死有了真正意义上的了悟，他就不会再为了自己的身体这样一件外衣去贪婪求取，而乐于付出，有利于自己那内在的真我的发现；他就会把注意力放在“常”的角度，去接受那“无常”的现象，而乐于为无常付出承担。他自己的真我也就会从过去、现在、未来的三际中解脱出来，超越被时间束缚的锁链。他从色蕴的世界，看入无相的法界，得到自在的体验。他对于生与死有着一体两面的统整领悟，因此在临终时，他们死得心平气和，有安身立命之感，死与生是同等的庄严完美。

而在生与死之间的漫长又短暂的一生中，如何安顿我们的身心，以利

于我们对本来面目的把握？我们提倡在生活中修行，就是生活禅。你的职场就是道场，你的行为就是修行。修习生活禅要求发扬大乘佛教积极入世的菩萨精神，深入众生世界，直面人生，将佛法灵活运用于生活，将修行落实于生活，将佛法和生活有机地交融于一体，把佛法净化人生、净化社会的精神，完整地落实在生活中，落实在工作中，落实在做人做事的分分秒秒中，将信仰融入生活，在生活中修行，在修行中生活。关怀人生，净化人生，觉悟人生，奉献人生。

生活禅就是要做到精神生活重于物质生活。我们要把人生的正确修养看得重于物质生活，要把迷失的生活逐步自觉地转变为觉悟的生活，要把染污的生活逐步转化为洁净的生活，要把庸俗的生活逐步转化为高尚的生活。



目录

第一章 看破生死,心得自在

不离生死,不向菩提。死亡是不可避免的,其本身本无痛苦,痛苦乃缘于我们对死亡的恐惧。变虚妄的人生为解脱的人生,在有限的生命中实现无限。

缘起缘灭的无常世间 / 3

不知明镜里,何处得秋霜 / 7

对死亡的恐惧来自于无知 / 10

生死皆自然 / 12

除却生死得善终 / 15

向死而生 / 17

人身难得今已得 / 20

人应该怎样活着 / 23

第二章 争得梅花扑鼻香

精进的人心中永远有个太阳：它给自己希望，给自己温暖和动力。精进的态度是生命力量的来源，是落寞哀伤的止痛剂。

挫折是我们的“逆增上缘” / 31

学会认输，天宽地阔 / 35

绝处可逢生，烦恼即菩提 / 38

生命可贵，为何不快乐 / 41

同样问题，两种思路 / 44

无为，是最高明的竞争策略 / 48

时时反省最精进 / 51

沉浮之中散清香 / 55

为何放不下 / 58

第三章 身心清静方为道

矿中之金，本质未损；蒙尘之境，光明仍在。人人皆有真如佛性。般若的智慧之光，引发我们的悟性，孕育我们的智慧，让我们拥有澄澈的心境，体悟永恒精神世界之美。

活得真累吗 / 65

守住一颗宁静的心 / 68

发菩提心 / 71



放下便得自在 / 74

贪婪便生忧愁 / 78

智慧是人生的灯火 / 83

平常心最真 / 87

善待自己是真谛 / 90

宽容才是大智慧 / 94

第四章 制心一处,无事不办

离开情念,才能修行。如果没有经过禅定,就不能算是自由。唯有如此,我们才是独立自主的人,才能了解自己,接纳自己,而且还能实现自己,并在实现中发现喜悦。

欲得净土,先净其心 / 101

万事随缘心不乱 / 104

看破、放下、自在 / 108

独处时的安详和宁静 / 111

简单生活就是禅 / 115

珍惜当下的缘分 / 118

认识自己,经营自己 / 122

忧喜两忘便是禅 / 126

万宗终归一 / 130

第五章 有了盔甲不怕魔

在生活中守持戒律,会使你真正成为生活的主人,时时刻刻保持高度的自制和禅定,而不被境界、色相或物欲所迷惑,它是保护我们思想纯洁,增长善法,获得种种善誉的法宝。

以戒律为师 / 137

烦恼即菩提 / 141

一念嗔心起,火烧功德林 / 144

疑心是乌云,能遮日月光 / 148

我慢高山,法水不入 / 151

执著是烦恼的根源 / 155

名利如朝露 / 158

以随喜赞叹战胜嫉妒 / 162

减少无谓欲望 / 167

第六章 千年暗室,一灯能破

人生一世,就像处在一个暗室之中,充满黑暗和苦痛,要想摆脱诸般苦楚,唯有修仁好德。而修仁好德就是破除暗室的那盏明灯。

谦虚者多福 / 173

相由心生 / 177



- 放下过多的欲求 / 180
- 快乐来自施与 / 183
- 知恩、报恩 / 187
- 心存善念,广结善缘 / 191
- 淡泊方能明志 / 195
- 忍耐是最有力量的武器 / 199
- 君子养心莫善于诚 / 203

第七章 了生悟死证涅槃

生死黑暗中,慧明能度彼。生命的意义在于价值的永恒,我们应当把握短暂的生命岁月,保持严谨,证悟法身,去创造永恒的生命。

- 百法信为先 / 209
- 常怀希望心 / 213
- 善良不需要理由 / 216
- 把别人当自己,把自己当别人 / 219
- 真实的快乐 / 223
- 活在当下 / 229
- 修行之本是修心 / 232
- 点燃心中的佛灯 / 236
- 一念即是天堂 / 240

第一章

看破生死,心得自在



印度禅宗祖师摩诃迦叶尊者



缘起缘灭的无常世间

佛家认为,世间一切事物,都是因缘和合而生的,缘聚则生,缘尽则灭,处于不断的迁流转变中,没有恒常的定性。

“景物依旧,人事已非”,这是一般人对无常的感叹。其实,世间一切有为法都是因缘和合而生起,因缘所生的诸法,空无自性,随缘聚散,它是三世迁流不住的,所以不但有情世间的众生有生、老、病、死的现象,人世间的山河大地有成、住、坏、空的演变,人的心念有生、住、异、灭的变化,自然界的时序更是春、夏、秋、冬,或冷、暖、寒、暑更替不已。也就是说,一切法在时间上是刹那不住,念念生灭,过去的已灭,未来的未生,现在的即生即灭,正如《金刚经》所说:“过去心不可得,现在心不可得,未来心不可得。”因为世间一切万法无一不是常住不变的,因此说“无常”。

有一段时间,黄先生心情特别郁闷。年底,一向工作业绩不俗的他,却因为不小心得罪了某位领导,被单位外派到了南方的一个分公司。到了南方之后,母亲却因为心脏病突发住进了医院,身在南方的他得到消息后连夜搭乘飞机,却还是没能来得及见上母亲最后一面。黄先生因为母亲的突然去世而备受打击,变得终日沉默寡语,意志消沉。与此同时,由于与妻子两地分居,加上黄先生终日沉溺在自己没来得及见母亲最后一面的深深悔恨中,黄先生对妻子的关爱也越来越少,使得妻子感到自己备受冷落。夫妻之间的感情于是也变得越来越冷淡,关系也出现了危机。

这段时间,黄先生总是不住地埋怨:为什么我自己这么倒霉?事业、家庭,所有不顺心的事情偏偏都往自己头上这么砸

一切法在时间上是刹那不住,念念生灭,过去的已灭,未来的未生,现在的即生即灭。

来？一年以前，自己在单位里面还是春风得意，家庭也是温馨和睦，自己是周围所有朋友们都羡慕的对象，而在一年之后，自己怎么会落得如此局面？

黄先生决定自己跑到山里面呆一段时间，散散心。恰好在山里，他遇到一位僧人。于是他把自己满腹心事都向这位僧人诉说了。

这位僧人听了他的埋怨之后，微笑着对他说：诸行无常。在我们这个世界上，有好就会有坏，有生命就会有死亡，美好的事物也会变坏，变化是宇宙的真理。人们之所以会去追求不死长生、出离痛苦，就是不懂得这个道理。

这位僧人的话听起来很平实，但是却深深地震撼着黄先生的内心。僧人说：当初佛陀因为感悟人生无常，于是舍弃荣华，出家修道。成道之后，也以苦、空、无常的人生真相来开示众生，所以原始佛教教团的成立，可以说是源于佛陀对诸行无常的体悟。

听了僧人一席话之后，黄先生顿时有种看开一切的感觉。人世间常常会遇到很多突如其来的变故，关键是你有一颗平常心，看开一切，心里的负担就会减轻不少。

黄先生回到了单位，把之前的那些埋怨全部抛弃掉，以一颗平常的心看待所遇到的全部挫折，重新用心对待工作，受到了上级的认可。半年之后，黄先生因为工作业绩突出，重新被调回了公司的总部，并得到了提升。重新和妻子团聚之后，黄先生对妻子格外地珍惜，夫妻之间的感情也越来越融洽，黄先生终于走出了那段郁闷的时光。

这就是佛家的无常心。在佛家看来，无常依其变化的速度，分为“念念无常”与“一期无常”两种。在世間所有事物中，变化速度最快的，莫过于人们的心念，心念的生灭，刹那不住，比闪电还要迅速，因此《宝雨经》形容，心念如流水，生灭不暂滞；如电，刹那不停。

在我们这个世界上，
有好就会有坏，有生命就会有死亡，美好的事物也会变坏，变化是宇宙的真理。