

《清淨自我透视人生》系列丛书之一

实修转经 透视人生

只要真实不虚地依照方法去实践
就能契入『道』
人生智慧就会无限大

禅觉◎禅修指导

薛童◎著



中国发展出版社

《清淨自我 透视人生》系列

实修转经

江苏工业学院图书馆藏章

只要真实践不虚地

就能契入『道』

人生智慧就会无限大

生

方法去实践

禅觉◎禅修指导

薛童◎著



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实修转经 透视人生/薛童著. —北京: 中国发展出版社,
2009. 11

(《清静自我 透视人生》系列丛书之一)

ISBN 978 - 7 - 80234 - 496 - 9

I. 实… II. 薛… III. 禅宗—教材 IV. B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 203726 号

书 名: 实修转经 透视人生

著作责任者: 薛 童

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80234 - 496 - 9

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 720 × 1000mm 1/16

印 张: 16. 25

字 数: 180 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

定 价: 48. 00 元

咨询电话: (010) 68990642 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: fazhanreader@163.com

fazhan02@dr.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

序引：锻炼觉性悟性 成就智慧人生

众所周知，“禅”是成就圆满智慧的最好方法。自古以来，多少人终其一生想要契入“禅”的世界，却不得其门而入。从古至今，关于禅学方面的著作，多如牛毛。现代关于禅方面的书籍，更是汗牛充栋，可是真正懂禅的却少得可怜。原因在于“读万卷书，不如行万里路”，纵使读遍万卷书，那也只是一个知，如未经实践，哪知真伪？现在人渴望禅，但是对于禅修，却不知“即使能说十分，也比不上亲到一回”这个概念。所谓亲到就是通过亲自实践后的切实体会。必须亲身去实践、去体会，这是禅修最为强调的，对于我们的现实生活具有十分重大的意义。

我们活在世上，事情无时无刻都在发生，这些问题最终都是怎么解决的？还不都是靠我们自身的能力来解决，所以我们要善于提升能力。而所谓能力，不是老王卖瓜，自卖自夸，而是要体现在对日常生活、工作的问题处理结果之上。

基于必须亲身去实践、去体会，因此“禅”是切忌说透的，严格来说，不但不能说透，连说也是不行的。但不说，学人就无从入门，为了引导学人，就不得不说。然而要说又不能说破，因此只能借由禅师的实修经历，从各种不同角度和学人问答。有时为了印

证学生的真实体验,甚至会有所谓的打骂棒喝的动作,就形成了所谓的禅机。禅机就是禅师在接引学人时,依据时节助缘,使用不同的机缘语句来引导学生悟道,此时学人如能体悟禅师的用心,就会因不同机缘而顿悟。至于悟性的高低,在于平时实践的积累。

现在大众渴求智慧,渴望领悟“禅”的真谛。可是如今环境、社会背景、价值观念、学习方式都已经不同于以前,如何有效接引大众契入禅的世界,是必须审慎思维的。因此教学方式必须有所改变。如何促使禅越来越让人易于理解,却又能保持禅味不变,以及如何让有心学禅的人,契入禅法的方便法门,在如今的社会尤其重要。

在这个充满教条、说教式和所谓专家、名家置入性行销的知识爆炸时代,《实修转经 透视人生》这本书的出版,可以说是为这个时代的知识注入一股清流。这部著作,从封面设计到书名直至书中的内容,无处不是禅。针对书名《实修转经 透视人生》在此以浅薄所悟,作为抛砖引玉之用。

实——真实不虚,没有虚妄;

修——就是做、行;

转——即转化、转换,也就是不被文字、名相所困,而是能将文字、名词灵活转化成方法为自己所用,就是悟性;

经——为轨辙,也就是路径、方法。

“实修转经”就是指:当真实不虚地依照方法去实践,就能增

强悟性；相对的，当真实不虚地依照方法去实践，也能悟出不同的方法、路径。而这之中，是依照方法去实践，还是真正地去实践然后悟出方法，就是学习者和开启者之间的差别。

透——无障碍，故无所挂碍，没有任何执著；

视——指视野，眼界。

“透视人生”即没有任何执著，因此人生无所挂碍，视野无障碍。无障碍者唯有虚空，虚空代表无限大，也就是“道”，也叫“智慧”。本书书名就是在告诉我们：

只要真实不虚地依照方法去实践，就能契入“道”，人生智慧就会无限大。

佛法的智慧，在于强调“事出必有因”，也就是任何问题的发生都已经是个果，如果只在这个果上作用力，对于问题的解决，并不会实质的帮助和成效。想要彻底根除问题，就必须深入问题的核心，能深入到什么程度，就能根除问题到什么阶段。

现在人们从小到大的学习过程，普遍是依循着周遭环境的因素，进行有意识的模仿和习以为常无意识的植入。

幼儿时期，通常都会有很强烈、主动探索新知识的欲望，这时会有大量“为什么”的疑惑、疑问出现，可惜有太多的家长不懂得如何去引导孩子，让他们从自己发现的问题中去观察、去发现答案，训练他们找到解决问题的方法。而家长们通常的做法是在小孩提出问题时，就直接给予一个答案，这使得小孩失去理解一个问题是怎样提出的，以及是怎样获得一个结果和如何应用一

个结果的最佳学习机会。

等到孩子长大了，接受学校教育的时候，又是一个各种知识、常识的“填鸭式”灌输，到最后，我们已经习惯于把“知”一个道理或方法都当成我“会”、我“懂”了，完全忘了观察自己对于所知的道理或方法是否真的能灵活运用。正是这些因素造成我们逐渐习惯于空谈和嘴上的争论，很少去注意实践的重要性。

在这样的学习环境下成长，使我们养成了不论在网站、书本上等媒介看到或听到的资讯，都会习惯性地以自己之前所知的理论或经验来评断对、错。在这样的恶性循环下，使得我们离事情的真相、事物的本源越来越远。就像我们在看各式人物传记或历史典籍时，我们有没有想过这些内容有几个是当事者或亲历者所写？写这些传记、典籍时作者是在场亲眼目睹了吗？有没有加入自己的喜好分别去评断？会不会为了自身的利益又会加入对自身有利的角度？尤其是佛法，在古代是作为一种宗教性的传播，也是当时帝王作为统治民众的一种手段，就必须制造一种神奇的境界，才能震撼人心。可是同样的东西现在人来看时，就会产生排斥。

本书的作者，从现代人现实的生活角度，用简洁明了的文字风格，讲述了释迦牟尼佛所处的时代背景、社会环境、成长过程、学习过程、修道过程以及传播教理过程，让我们很清晰地明白释迦牟尼佛在世时，是如何推广佛法的。其中严格禁止谈论神通，因为当时婆罗门的祭祀仪轨就是与神沟通，佛法的传播就是要

把这些哗众取宠的内容禁止,与婆罗门和外道区别开来。为了明确这一区隔,释迦牟尼佛在传播佛法时,一再强调他的教育法则,即每个人必须亲自实践,否则空谈是不能明白的;释迦牟尼佛所讲述的法是引导大家认知苦和烦恼的根源,每个人只要如实依法通过实践,都能止息自己的烦恼而获得清净自在。

《六祖坛经》云:“心迷法华转,心悟转法华,诵经久不明,与义作仇家。”阅读这本书,如果还是以我们已经知道的知识或常识来评论,必定无法从中受益;用一个研究学理的心态来研究对比本书作者所写的和典籍间的差异,也必定无法从中受益。唯有在阅读的整个过程中,仔细观察所有故事的流程和情节,然后看自己在阅读中能否有所体悟。如果没有,再仔细针对作者为我们引导的问题深刻思维,并且反思一下,在阅读中我们注意到这样的角度了吗?若能如此训练,就能改变看书的模式,从书中发现问题、了解问题并通过学习和实践的过程去解决问题,这就是转经,就能提升我们处事的能力,这就是智慧的增长;如果只是执著在典籍的研究和文字表面义理的知解中,除了增加与人聊天的题材与谈资之外,对于处事的能力并不会有任何助益,就被经转了。

一般书中内容,普遍存在许多专业且晦涩难懂的名词,把读者搞得晕头转向,其实众多读者根本无法理解,也无从了解那些名词真正的含义,因此只能以片面的知解去推敲、演绎,不仅造成对作者本身所要表达意思的错误理解,也使自己原本要从书

本中获取知识、提升自我的本意产生了偏离。

这本书,最大的特色在于作者“平凡带过”的思维及技巧。没有批判的文字,没有诱导式的说辞,更没有夸大不实的置入性推销;没有晦涩难懂的专业名词,而是运用大家所熟知的最普遍的文字;没有高深神秘的内容,只用朴实不虚华、且不加入作者个人思想角度的方式,重新描述了大家普遍所知的历史故事、现代环境以及发生在我们周遭的大小事物。在这些再平凡不过的内容中,借由作者的提问,使得我们发现了平时未注意的各种事物和角度,这是最不平凡的智慧。

“学习禅法,如同炼金,杂质不尽,真金不显。”期盼在作者的引导下,大家都能从中学习到发现问题的方法,透过实践逐渐修正、去除、止息我们不正思想、行为的染污,提升我们的人生智慧,不再被问题拉着跑。

禅
觉



序 文

2008年5月24日，一次机缘，我参加了“与禅觉师兄聊禅”的茶话会，这是我第一次接触禅学，之前对于“禅”的认知基本是零，只知禅是宗教的一个符号。

一年后，我写了这本关于禅的书，也是我的第一本书。回想一年前，若让我去写一本关于禅的书，完全是一件不可思议的事。

但是回顾这一年自己所走的每一步，一切又都是那样的自然、真切。所有之前自己认为不可能做到的事情就这样自然地完成了。

这是一个怎样的过程呢？

先从那次茶话会说起吧。在那个轻松的聊天会上，禅觉师兄真诚朴实、灵活生动、机智风趣的对答让我对禅产生了浓厚的兴趣。

那以后，我开始有幸跟随禅觉师兄学禅，每周定期用一个下午的时间做心得汇报。

每每听到禅觉师兄把看似深不可测的禅法讲得那么透彻精辟，心中不由升起深深的敬意，心想，这么好的东西应该让更多人有机会了解到。

大约半年后，我对禅觉师兄说：“你讲的这些道理太好了，可以把这些集结起来出书呀，一定很有市场，我愿意来整理。”

禅觉师兄笑笑说：“你可以自己把学到的道理和体会写成书。”我

以为师兄只是在开玩笑,就说:“我哪里能写?”禅觉师兄说:“没有去做,怎么知道不行?”

又过了一个多月,到了2009年2月,禅觉师兄问我:“怎么样,想好了吗?有信心写书吗?”

这时候,我开始有点心动,跃跃欲试,就说:“好呀!”

“说写就要付诸行动,那从现在开始就着手准备写书。明年(2010年)四五月份让我看到你的第一本书,时间很紧哦!”

其实,这时候,我心里也没谱,又想,还有一年多的时间,应该问题不大吧!

我开始利用工作之余一边整理师兄所讲的内容,一边思考写书的架构。整理中越发感觉禅觉师兄讲的道理和方法实在是太好了,心想既然自己决定要写有关禅的书,又在学禅,何不专心学禅写书呢?

于是,3月份,我决定辞职专门跟随禅觉师兄学禅写书。

禅觉师兄说:“既然专职写书,那就把第一本书的时间提前到今年(2009年)10月份吧。”

啊,时间好紧张。办完离职手续后,3月中旬,我开始每天待在朋友开的一间人文茶馆——水月堂,整理禅觉师兄所讲的内容,从中梳理写书的素材。

一开始,觉得时间太紧,而自己又没有写过书,所以比较用心,但是慢慢地,想到还有几个月时间,就开始松懈起来。

禅觉师兄有时候来茶馆看我在那里心不在焉、心神涣散,就提醒道:“时间很紧张……不要玩了……抓紧时间哦。”

每次听到这些话,我都表示自己会努力的,但是没过多久就又开始松懈了。

眼看一个月又过去了，到了4月中旬，写书的计划和大纲还没有任何进展。

看到我不用心、贪图安逸享乐的样子，有天，借了一个机，师兄让我5月底前把初稿写出来。

晕……“只有40天而已，一个字还没有写呢，怎么可能？”

“40天后看成果。”师兄丢下这句话转身就走了。

我知道禅觉师兄说到做到，很担心失去跟从师兄学习的机会，这时候再也没有其他的想法了，只有去搏一搏。

我开始倒计时安排日程，详细计划每天要完成的功课。

4月底，完成了整本书的大纲。

5月9日，完成了第一部分内容，获得师兄认可，心里美滋滋的。

5月20日，完成了第三部分内容，师兄说还不错。

居然进展得这么顺利，按预定的计划完成了2/3，只剩第二部分，快大功告成了。同时写作也得到了师兄的认可，我又开始松懈了，心想，可以休息两天放松一下了。

很快，到了5月24日，第二部分还没有一点实质性进展，心里有点着急了，越着急紧张，思维越混乱。禅觉师兄看我慌乱的样子，就说：“要不放弃吧，别写了，这样才轻松。”

怎么能在这个时候说放弃呢？我又有些后悔当初的松懈，结果在悔恨中又耽误了几天时间，而且开始出现一种无力感。后在师兄的指引下，差不多用了10天的时间才重新调整到之前的写作状态。

最后一直到6月10日，书稿的全部内容才算勉强完成。

这期间，师兄什么也没有说。当我忐忑不安地把初稿交给师兄后，算是得到一个基本的认可，不过提出了很多修改意见。

师兄说：“你看，如果不是因为自大和放逸，浪费了10天时间，5月底前就能完稿了。”

是呀，那拖延的10天完全是被自己浪费掉的。原来那个看似不可能完成的事情只要用心去做，就真的可以完成。

这就是我写这本书的初衷和简单的历程。

我是因为学禅而有了写书的念头，又是通过写书的过程去体会禅，而书中所写所述又是我从禅觉师兄那里的所学和所悟。希望能够借助这本书把我学到的道理和方法带给更多的人。

看着完成的书稿，自己有些得意，就对禅觉师兄说：“真是不敢相信，我居然这么快完成一本书。”

禅觉师兄听后一脸严肃：“小心哦，有人又忘记之前的教训了，又要开始自大了。”

这个禅师是不是有点冷酷？

薛童

2009年6月10日

前言

人处于一个群聚的社会。人要活在世上,就脱离不了人与人之间的交往和人际关系的维护。而在为人处世、待人接物的过程中,时常事与愿违,与周围的人搞不好关系,矛盾、冲突总是不断地升级,控制不住自己的情绪,总改不了自己的毛病,总觉得痛苦,诸如此类问题总是困扰着我们。这些问题的产生与一个人的生活经验、思想方法、修养水平、欲望多寡有着密不可分的关系。要解决这些问题,就要改变我们的思维模式,借助我们的生活经验来认清问题的根源所在。而禅的训练是一个最佳且最快速的方法和管道。

提到禅,一般人总认为禅非常神秘,而且高深、晦涩难懂,认为只有高僧大德才懂,认为禅修是出家众的专属,与我们一般大众无关。这是因为后世一些所谓的学者、专家、大师们为了凸显自己的与众不同,在有意无意之间故弄玄虚、卖弄机锋,误导了众生,造成一般人因不了解而产生错觉,因此,对禅产生了一种既敬重且畏惧又期待的复杂心理,从而失去一个解决困惑、提升自我人格的最佳途径与机会。

事实上,要了解禅一点都不难,如同“万丈高楼平地起”,禅的修行也是有次第、有方法、有步骤、有轨辙可依循的。如同要盖一栋大厦,在实际动工的第一步,就是要先把地整平。进一步就是要挖地基,地基越深厚,楼就能建得越高大、越稳固。反之,如果急功近利,未挖地基就急着

要建楼，能建多高？会稳固吗？禁得起考验吗？

而禅的学习过程，如果没有像盖大厦一样，依照蓝图、施工计划、施工进度、程序，不马虎、不偷工、不减料的严格管理要求；如果没有扎扎实实、一层一层的从实践中积累起来，只要一遇到事情的考验，马上就会垮掉。如此而认为禅并不能帮助我们解决问题，实际上是因为自己本身并未契入禅的精髓。

禅的学习目的是为了自身产生烦恼的问题，而不是要成为某个宗教或某个人的傀儡。因此要深入禅的世界，就不要把学理当做一个口号，也不是把学理当做学问在探讨、研习，更不是某位有名大师一直强调的，就信以为真。而是要把平常大家常读诵的经、偈、理论，变为实际的动作，把它融入实际的行动中，真正去实践。一天的用功实践，就会有一天的效果收益，经过长期的实践，就会有成长和改变。不要好高骛远，最朴实的做法，反而是最快、最安全且一定能够解决烦恼、痛苦。

在本书的每个段落中，以不同的角度设置了“禅宝宝动动脑时间”。这些小问题的答案就在书本中的文章里，它的主要目的是提醒我们，在阅读这些文章时，是否省思到了这些问题的存在，或是你更进一步地发现了更多的答案和问题。希望借这样的模式，来改变我们从小培养起来的阅读习惯，启发大家在阅读中发现问题，然后去寻求一个更深入的答案。当我们养成这种对事的新态度、新思维、新习惯后，就不会再被固有、僵化且只是表面的吸收、不求甚解的习惯动作所缠绕。这时，你已经拥有了打开进入禅法智慧之门的第一把钥匙。

序引 锻炼觉性悟性 成就智慧人生 1

序文 1

前言 1

第一话 实修 1

一、开天辟地 5

◎时空后院 5

重组洗牌 5 堕落使者 6 摸寻新域 7 思想浪潮 8

◎统领未来 10

耀眼新星 10 孤寂心光 11

◎漫夜长路 13

欲熄之星 13 重振星光 14

二、开拓荒野 16

◎经天纬地 16

苦寂深渊 16 善诱迷航 18

◎入俗传异 18

五渡超凡 18 繁星点点 19

◎率众植林 20

众星凝聚 20 小舍基地 22 灼眼星团 22 传教煌宫 23

三、突变幻灭 25

◎恶种深根 25

腐土蚀种 25 孽芽分枝 26 欲朽残木 27

◎去朽于清 28

◎夜水明舟 29

四、光耀新土 31

◎兴振时代 31

星火燎原 31 涟漪流水 33 遍地开花 37

◎漫日步夜 42

拨土埋种 42 引泉灌溉 46 涓流细水 48 积储甘露 49

善种扎根 52 一花五叶 54

第二话 转经 59

一、忧郁迷宫 67

◎播种蓄水 67

灌溉之水 67 填鸭施肥 70 背日之非 73 认拙为妙 74

◎搬砖筑墙 75

瘸腿飞马 76 贪婪之蛙 77 骄慢之鸭 78 向凤之鸡 80
清水深渊 81

◎人工降雨 83

金情铁秤 83 黄金旋涡 84 沙漠冰雕 85 实逐虚梦 87

◎清水透己 88

◎飞沙埋城 89

普降酸霖 89 利捷恶网 91

二、梦魔苦挣 93

◎快乐疯暴 93

◎金石补海 94

视鸦为凰 95 抓水吞雾 96 水淹鱼儿 98 引鸟入笼 99
与异共舞 101 闲话晓谈 102

三、现识古知 108

第三话 透视人生 111

◎种子 114

◎强灌 122

◎速成 129

◎坠崖 134

◎轻松 142

◎盲从 149

◎逆友 156

◎影响 161

◎傀儡 167

◎犹豫 173

◎畏怯 178

◎小丑 183

◎蜜蜂 188

◎钓龙 193

◎烂漫 199

◎乐去 203

◎路径 206

◎演戏 212

◎害·死 220

◎邪·恶 228

后记“缠”误人生 “禅”悟人生 236

参考文献 241

禅宝宝俱乐部 243