

释妙江◎著

中国佛教协会副会长
山西省佛教协会会长
五台山万圣竹林寺住持
碧山寺十方广济茅蓬方丈

断 禅

妙江大和尚给人无尽正能量



断贪念、舍妄念、弃执念

在断掉繁芜苦痛杂念后，真正地享受生活的快乐！

石油工业出版社

释妙江◎著

中国佛教协会副会长
山西省佛教协会会长
五台山大圣竹林寺住持
碧山寺十方广济茅蓬方丈

断禅

妙江大和尚给人无尽正能量



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

断禅 / 释妙江著.

北京: 石油工业出版社, 2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5021 - 9815 - 2

I. 断…

II. 释…

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 (2013) 第 237530 号

断禅

释妙江 著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523607 营销部: (010) 64523623

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

710×1000毫米 开本: 1/16 印张: 18.5

字数: 337千字

定价: 45.00元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

作者序

妄念只是心中物，了断是最智慧的事

很久了，一直想把自己对佛法的顿悟用文字与众生分享，但一是自知文笔有限，二是宏大的佛法犹如浩瀚的宇宙，而自己的修为总觉欠缺，所以迟迟未落笔。一切源自机缘，恰近年略有心得，也借有识人士之勉，遂将参禅悟道这一让人幸福的事情与更多的人分享。

自戒台走下，我就开始了佛法的修行，所幸我有这样的契遇，佛法的领悟永无止境，我只能将自己的所思所想汇集，希望能在纷扰尘世中给予众生一点启迪，不求有人彻悟，只求能让人心灵有所舒展。

在物欲横流的社会中，精神压抑、心灵空虚的人不在少数，人心浮躁而冷漠，功利主义侵蚀着人的灵魂。很多时候，众生少有闲暇去探求生存的价值和意义，渐渐成了物质的奴隶，漠视自己的心灵。南怀瑾先生说：禅能帮助人们寻觅到心所失的乐园。佛法如清风雨露，呵护众生异化的心灵，使生命幡然醒悟，让众生迷途知返，心灵进入自由洒脱的境界，获得从一切世事和所有束缚中解放出来的自由感，以一颗平常心自自然然地去生活。

每年，五台山都会接待万万千千的一心向佛者，许多人都会问我同样的问题：“禅师，有没有简单而又随时可以修行的方法，让人的心境平和，没有烦恼？”我经常会用这样一个故事给予解答。

禅宗的机锋用语里有许多军事战斗术语，很多禅师极有英雄气概，这与慧可大有干系。

慧可在达摩祖师面壁的山洞前跪了三天三夜，雪下个不停，达摩祖师还是不出来见他，慧可就抽出背上锋利的刀，刀光与雪光辉映的一刹那，鲜红的血光四射，一条手臂掉在雪地。

达摩祖师猛听见“哎”的一声，禅定作出，就从洞里走出来。

达摩祖师不动声色问他：“小伙子，你这是干什么？”

慧可坚毅地答道：“请你为我安心。”

达摩祖师喝道：“拿心来！我为你安。”

慧可一愣，喃喃道：“我怎么也找不到我的心。”

达摩祖师粲然一笑：“我已经为你安心了。”

慧可当下大悟：“我已了断，我已安心。”



达摩开示慧可说断臂求安心，达摩让他不要依靠外力，要自己安心。慧可痛极了，一颗心自然就苏醒。慧可自埋断臂意味着人要自己与自己了断，就像慧可埋葬自己的断臂。自己砍下的手自己埋掉，自己的过去自己了断。当然，这并不是让每个烦恼者断臂，我只是通过这个故事告诉大家，红尘世界，纷纷扰扰，烦恼自生，唯有“断掉”是最智慧的事。

佛法为众生观照人生提供了一双睿智的眼睛。让人在尽责中求满足，在义务中求心安，在奉献中求幸福，在无我中求进取，在生活中透禅机，在保任中证解脱。禅既面对现实，又超越现实，既出世又入世。在入世中完成内在的自我超越，引导个人在修炼中成为人世出世的自由行路人。

我写《断禅》这本书，并非是为了说些佛法理论的教导，人生禅理虽看似高深，但其形式却十分生动，一年365天，每日需要“三省吾身”。沏一壶清茶，悠然独坐，抛开世事诸多烦扰，透过一篇篇的小故事，从中体味生活的真味，看见豁然开朗的人生大道。

释妙江

于五台山竹林寺

2013年6月20日



目录



CONTENTS

第一章 佛法照亮身心，一切安好

什么是佛法 / 003

把佛法当成镜子，不断地反观自己 / 007

佛陀教育的真谛 / 010

佛法不是“面子工程” / 013

学佛到底学什么 / 016

佛不在别处，而在心中 / 020

敬佛无定法，积德行善就是佛 / 024

守住安定之心，胜念十方诸佛 / 027

一心一意即是禅修 / 030

第二章 大发慈悲心，享乐一生

慈悲：最伟大的爱 / 035

慈：给予喜悦、幸福的意愿和能力 / 039

悲：止息和转化痛苦、减轻忧伤的意愿和能力 / 043

用心灵感受慈悲 / 049

用慈悲的心看世界 / 055

耐心是慈悲心的一部分 / 060

常发一颗慈悲心 / 063

孝心是做人的基础，也是慈悲的起点 / 065

心存善念的人，会得到意想不到的厚报 / 068

母爱如佛，事亲如事佛 / 071

第三章 布施，能带来许多喜乐

即使你身无分文，也可以布施 / 077

怀着清净心、平等心和慈悲心布施 / 081

自愿、情愿的布施 / 086



- 学会布施，从给予中获得喜乐 / 089
 布施让人放下执念，获得真正的喜乐 / 093
 多布施多结缘，人生才圆满 / 096
 付出也是一种福报 / 100
 量力而行，尽力而为，利益一切众生 / 105

第四章 得福报者，无碍自在

- 福报=惜福+培福+种福 / 111
 无福=守财+享受+弄权 / 115
 福慧双修 / 120
 善有善报，恶有恶报 / 123
 随喜恶人，果报远远超过恶人 / 126
 恶语会造成罪业的 / 130
 发善心可以有福报 / 133
 有贪婪心，福报顿消 / 137
 种下什么因，收获什么果 / 140
 有害人之心，恶报必是害己 / 144

第五章 该放下时就放下，终有善果

- 佛说：“放下屠刀，立地成佛” / 149
 把生活的重担放下，让灵魂的脚步跟上 / 152
 放下“我执”的幻觉 / 156
 当提起时提起，当放下时放下 / 159

放下虚妄修自身 / 162

放下梦幻，走向真实 / 165

突破“我执”，你就能放下了 / 168

淡泊名利，天天是晴天，日日有风景 / 174

放下布袋，何等自在 / 179

第六章 吃尽苦头，方知甜

认识人生之苦，才能找到幸福 / 185

知苦，体验苦，不以为苦 / 188

苦水只会越吐越苦 / 191

各种苦乐不同的因 / 196

痛苦不是别人给予的，而是你的修养不够造成的 / 201

有求皆苦，无求乃乐 / 205

善用“臭皮囊”，苦中常作乐 / 210

化解内心的痛 / 213

长存一颗吃苦心 / 218

第七章 善忍辱，恒心、毅力皆为我所用

忍常人之所不能忍 / 223

忍则平心安身，不忍则怨气满身 / 227

动心忍性，不急躁方成事 / 232

做人要有平和忍让之心 / 236

欲行菩萨道，忍辱护真心 / 241



人生路上处处有坎坷，不必大惊小怪 / 245

退一步蓄势，方能跳得更高 / 250

想做生命的主角，就要接受命运的折磨 / 253

忍耐是最强大的力量 / 258

忍耐会使生活云淡风轻 / 261

附录 / 263

后记 / 275



第一章 佛法照亮身心，一切安好

佛法的真谛是每个人的幸福感来源于自己合灵的超脱，无论是咸还是淡，是穷还是达，始终能把握和驾驭自己，使自己心静如水，圆融澄明。

什么是佛法

佛教的创始人是释迦牟尼佛，世尊在三千年前，出现在北印度。258年前的农历十二月初八，是释迦牟尼佛在菩提树下证得佛果的成道日。根据我国历史所记载，佛教自从西汉末年传入中国汉地，流传至今已两千多年的漫长历史了，佛教已成为中华传统文化一个密不可分的重要组成部分。

佛法是佛陀所教导的法，是断除烦恼、灭尽诸苦的方法，是事事物物皆存在，是胜义谛的经验。真理不能创造，因为其本来即存在。释迦世尊发现世间宇宙、人生的真理，发现缘起性空、三法印的真理，体悟到众生皆有如如不动之清净本性，皆有成佛之可能，为令具缚沉溺众生看破世间假相，了幻非实，远离妄执，乃不辞辛劳，慈悲宣说。每一个时空皆是缘起性空，法就存在于每一动点、每一角度，行住坐卧皆是法的展现。眼见耳闻，于一切生灭无所住著，念念消归自性，归无所得。

今能了解佛法之全系统及其真精神所在，则常人谓佛教是迷信、是消极者，固可因此而知其不当。即谓佛教为世界一切宗教中最高尚之宗教，或谓佛法为世界一切哲学中最玄妙之哲学者，亦未为尽理。

因佛法是真能说明人生宇宙之所以然。弘一大师言：“佛法是真能

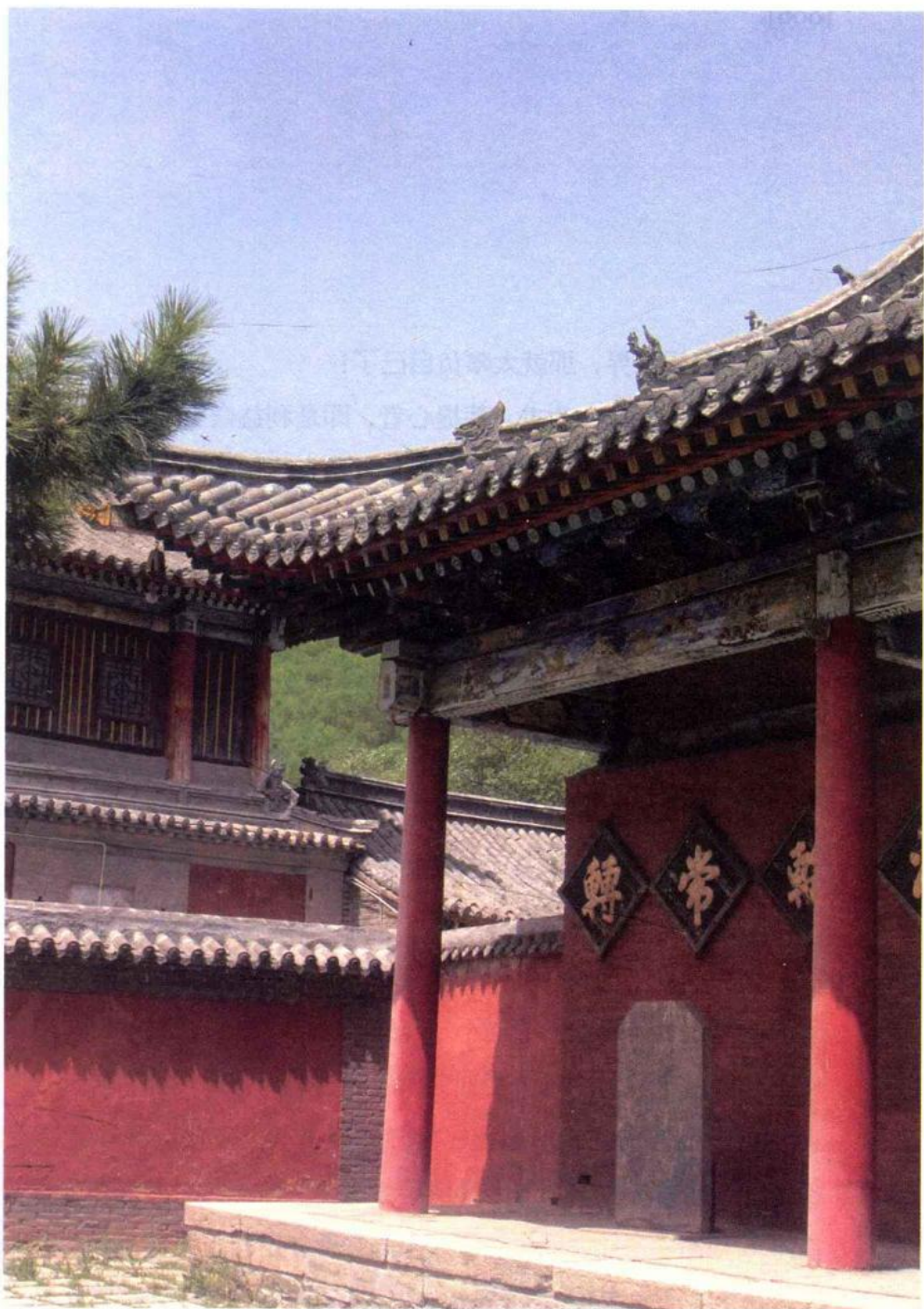
破除世间一切谬见，而与以正见；佛法是真能破除世间一切迷信，而与以正信；佛法是真能破除世间一切恶行，而与以正行；佛法是真能破除世间一切幻觉，而与以正觉。”世间义理甚浅，行之却很复杂；出世义理极深，行之却很简单。人生在世若未逢正法，当可谓福薄障重。何以故？无因缘了生死故。

佛法真正的伟大是法的存在，“佛法”这两个字连起来，就是无尽的智慧、觉悟，觉了宇宙人生一切万事万法。因为有法的传递，真理的传递，智慧的传递，众生才认识佛法的无相、般若的智慧。有的徒众说佛法只是释迦牟尼佛的舍利子，拜了以后就能得到多少功德。其实，如果释迦牟尼佛不留法，没有三藏十二部经典，单单留几颗硬的舍利子，留给你拜，你知道佛是什么东西？若是如此佛教早就灭了。留下那舍利子有什么用？

众生要明白，学佛法，一举一动都要为他人着想，把自我看轻了，舍己为人，不令他人烦恼，这就是佛法。一般人往往对于这一点认识不清楚，所以在佛教圈里争争吵吵、烦恼恼恼、是是非非，跟一般世俗人没有两样，甚至于有过之而无不及。一边学佛，一边造罪业；一边立功，一边损德。这样，对佛教不但没有利益，反而有大害。这就是佛所说的：“狮子身中虫，自食狮子肉。”

佛法不坏世间法，佛法是以智慧顺人情。佛法里头没有冤冤相报，佛法是以德报怨——你以怨对我，我以德对你。以德报怨，这是觉悟。佛法，自始至终是讲觉悟。佛法是“正觉的教育”，是“真实智慧的教育”，是“惠予众生真实利益的教育”。佛法是求自在、求解脱、求智慧；晓得一切法了不可得，生活就幸福、自在、随缘。

佛法的修学是：看破帮助放下，放下帮助看破。心地清净，外面的事情看得清清楚楚，心里绝对不落一点痕迹，这是佛法。遇到了佛法，就是遇到真正难得遇到的净土法门，那么在这一生当中，如果不能



有法的传递、真理的传递、智慧的传递，众生才认识佛法的无相、般若的智慧。

往生西方极乐世界，那就太辜负自己了！

佛法以大菩提心为主。菩提心者，即是利益众生之心。学佛，就要学吃亏、学上当，此种大利益，不是一般人能想象得到的。

故信佛法者，须常抱积极之大悲心，发救济一切众生之大愿，努力做利益众生之种种慈善事业，乃不愧为佛教徒之名称。

人身难得，佛法难闻，如盲龟值浮木。听闻无上大法，自当信受奉行。是以成就佛道之七圣财，以“信财”为首；净土三资粮，亦以“信”为先决条件，可知“信”乃生死长夜之明灯，当以法为船筏，心领神会，信解行证，直达涅槃。