

见行
堂语

系列漫画



拈花问佛

小和尚贤二与师父的 心灵疗愈漫画

白领的修心之旅
老人的天伦之乐
孩子的健康读物

—— 随书附赠 ——

1. 不二寺攻略地图
2. 不烦恼 / 随手贴

烦恼 都是自找的

学诚法师 著

贤帆 贤书 绘





烦恼 都是自找的

学诚法师 著
贤帆 贤书 绘

图书在版编目(CIP)数据

烦恼都是自找的 / 学诚法师著 ; 贤帆, 贤书绘. --
北京 : 中国友谊出版公司, 2014. 7
ISBN 978-7-5057-3399-2

I. ①烦… II. ①学… ②贤… ③贤… III. ①人生哲
学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第116896号

书名	烦恼都是自找的
作者	学诚法师 著 贤帆 贤书 绘
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
规格	710×960毫米 16开 14.5印张 150千字
版次	2014年7月第1版
印次	2014年7月第2次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3399-2
定价	39.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

自序

我们都是贤二

万物及命运的起落、变化，由各种因缘在来来回回没完没了地组合，人的根器在一定程度上决定了生命的质量和方向，但是，还有一个至关重要的品质，就是人的坚持。在我们的生命长河中，我们为自己的目标能够坚持多久？这个目标或大或小，或高或低，或近或远。

人倘若没有坚持的力量，几乎是无法品尝到生命真正的味道，无论是练就一手技艺，获得一些谋生的知识，成就一单生意，以及把自己对亲人和朋友的爱与关怀进行到底，乃至解脱生死、斩断烦恼，直至成佛这样的大事，无一不靠坚持。

修行人更是离不开坚持，出家人每天有定课，要求风雨无阻，如吃饭睡觉那样，早、晚课，用功，一生不能轻言放弃，成就道业，激励后学。

佛教已经在这个世界上坚持了两千多年，无数的人在这条觉悟之道上获得了生命的超越和解脱，并且不断地帮助更多众生脱离生命的苦难，也是靠坚持。

贤帆法师、贤书法家一直在整理见行堂语，从我历年来的各种文章、随谈、讲话中摘选出片言只句，配以图画，以便大家更好地理解 and 传播。这个工作做得非常有意义，能够坚持下来，很不简单。

能传播出去的才是好东西，不能传播出去，再好，作用有限。能够传播出去，还要大家容易懂，能够渐渐入心，真正对我们的生命有帮助，对社会有帮助，对国家有帮助，对人类有帮助，否则，也是白干，至少意义也不是太大。

漫画，大家很喜欢，无论东方人，还是西方人，都对这种符号有着天生的亲切感。其实汉字也是符号，英文也是符号，我们的起心动念，也都是一个个的符号。换句话说，这个世界什么不是符号呢？

就如同贤二总是问师父，什么是禅？那这个世界什么不是禅呢？

太严肃的东西，大家往往有畏惧感，心生远离。暮鼓晨钟、青灯古佛在古代也是很有文化味的，也不是很严肃的事情，也是很生动、很活泼、很积极阳光的文化符号，只是大家在理解上渐渐产生了时光和历史落差。

佛教竟然成了消极的代名词。这个当然不是佛教的本意，佛教的本意就是让人觉悟，让人发现并超越自身的烦恼和痛苦，让更多的众生成办解脱生死这样的大事。

当然，有的人喜欢严肃一点的佛教，那就有严肃一点的佛法。

时代不同，大家喜欢不严肃的佛法、更亲切的佛法，那就要有这样的佛法。

贤二律师之所以叫律师，是因为戒律对佛教非常重要，佛门里把懂戒律的出家人称为律师。出家人应该学戒和持戒。当然，随着岁月

的增加，他以后还会是贤二法师、贤二禅师等等。叫贤二，是因为师父都希望弟子们超过师父，都成圣成贤，当仁不让于师，弟子都是“贤”字辈的；“二”是因为佛教又叫不二法门，超越二元对立的意思，因为连一也没有，所以就叫不二。但是那个境界还是比较高，世俗生活里，大家都太精明了，不够二，其实人还是“二”一点日子比较好过。

贤二却不一定就是贤二本身，他不仅仅是我的某个出家弟子，而是我们每一个人，无论出家还是在家，或者说，我们每一个人心里都有一个贤二。其实，从某种意义上讲，出家只是一个外在而已。真正要紧的是我们如何认清楚心里的那个贤二，理解他，热爱他，成长他，觉悟他。

贤二是个很可爱的人物，在他的身上我们可以看到很多人的影子，他的存在解决了这样一个问题：常人不会因为他人过于直接地指出自己内心的烦恼而更加叛逆，大家可以通过阅读和理解贤二，喜爱贤二，和贤二一起成长，而渐渐获得一个自我内心成长、成熟的广阔空间。

贤二的忧伤和喜乐，是我们每个人的忧伤和喜乐。如同一面小镜子，照亮我们内心；如一束雨后的阳光，映出内心里那些起伏的尘埃。当然，也是一个礼物，送给所有热爱生命、有心觉悟的人。

和很多文化符号一样，贤二以及和他有关的事业会渐渐成长、发展，让更多的人认识他、了解他、喜欢他、亲近他，然后学习并实践、体悟生命的本体。换句话说，贤二也需要你的发心和帮助。此刻的你，当下的你，每一个人为这个事业的举手之劳，乃至每一次阅读

的坚持，都是为众生的福祉增添了一块砖瓦。

贤二看起来不会长大，我们都老去了，乃至在这个世界上消失了，他还是那个样子，每天找他的师父追问生命的真相是什么。他现在用汉语，以后可能会用英语、法语、德语等等，在一个小方格里来来回回地奔波、追问，让我们若有所思，让我们警觉，当然，也让我们忍俊不禁。

他一直就这么大，一直是这样的神情和语气。就这样，在我们生命中遭遇任何顺境、逆境的时候，心里忽然冒出一个符号——贤二，让我们平静下来。就这样。

本来，也就是这样，所存在的一切都是万紫千红、生生灭灭的现象。

本体，不生不灭。

中国佛教协会副会长、北京龙泉寺方丈 学诚

推荐序

轻松易懂的漫画禅

我出版的“漫画东方经典系列”全球销售超过 4000 万本，我当然明白畅销最主要的原因绝非蔡志忠很有名，也不是由于老庄、孔孟、禅学、佛学深受各界欢迎，而是因为这套书是以漫画手法阐述东方哲学，漫画才是受欢迎的主要原因！例如一本以希伯来文写的书，我们不知道它的内容到底是什么，而一本希伯来文的漫画书，我们轻易便能看出它是在谈旧约或犹太法典或海湾六国战争。现在正逢文化创意时代，漫画更是当今全球青少年们喜爱的读物。

“漫画东方经典系列”被翻译为四十五种版本，除了亚洲、美洲整套书全部出齐之外，其实欧洲很多地区只选择出版其中一两本而已，然而他们大多选择出版《老子说》《禅说》或《六祖坛经》。由这一点可以看出，西方对东方文化最感兴趣的主题是道家思想的“无”和禅宗思想的“空”。

对于抱持着人定胜天的观念，极力追求“有”的西方人而言，难以了解“空”到底是什么。

空境到底是什么？

有问空：“空比有大吗？”

空回答：“非大、非小。”

有问空：“空比有境界高吗？”

空回答：“非高、非低。”

有疑惑地问：“非大非小、非高非低，那是什么？”

空回答：“空无我无他，空融入一切。空没有自己，但拥有全部。”

一条小鱼向大鱼问“道”。

小鱼问：“我常听人说起海的事情，可是海是什么？”

“你的周边就是海啊！”

“可是我怎么看不到？”

“海在你里面，也在你外面。你生于海，也终将归于海。海包围着你，就像你自己的身体。”大鱼回答道。

对于开悟的禅师而言，生活的每时每刻、每一处都是禅！禅难以用语言说得明白，存在于此岸红尘境界的凡夫们，大多不明白禅到底是什么。因此很多西方人专程到东方参禅问道，试图了解禅宗的空境到底是什么。

英国著名音乐合唱团体披头士曾到印度学习灵修打坐，用以增进创

作的灵感。苹果创办人乔布斯也曾到日本学禅，今天苹果手机的设计也充满简洁利落的禅意。

禅来自于一个美丽的起源：两千五百多年前，佛陀在灵鹫山法会上突然拿出一朵花，并观察弟子们的反应。众弟子们不明白佛陀的意思而默默不语，只有迦叶尊者看佛陀拈花时破颜微笑。

佛陀说：“我悟道的方法是看透一切、包容一切，以喜悦的心看清事物的本来面目。这种微妙法门超越语言文字数理，不能用逻辑思考，而是要用心才能领悟的。刚才迦叶尊者已经领悟而起共鸣，所以我将禅心传给他。”

拈花微笑便是禅宗的起源，禅宗的传道方式也非常特殊：

教外别传，不立文字；
直指人心，见性成佛。

禅只能由修行者们亲自实践、意会，难以用语言文字表达说明清楚。

当初，梁武帝请善慧大士到殿上讲《金刚经》。善慧大士上台升座，以戒尺拍案一声，一句话也没说便下座离去。

梁武帝愕然。

志公禅师问梁武帝说：“陛下您听懂了吗？”

梁武帝说：“我不明白这是什么意思？”

志公禅师说：“可是善慧大士已经讲完《金刚经》啦。”

禅是当今全球关注的主题之一，漫画是今天流行的语言。很高兴看到龙泉寺方丈学诚法师和他的两位弟子贤帆法师、贤书法师合作出版这本以漫画手法谈禅的《烦恼都是自找的》，学诚方丈的语言充满深层的禅意，贤帆、贤书两位法师的画风简洁有意境，颇有中国第一位漫画家丰子恺的画风。我深信龙泉寺师徒三人合作的这本《烦恼都是自找的》出版之后，必定能获得读者们的欢迎，因为通过漫画手法阐述禅学轻松易懂。

禅，最大的天启，顿悟出生命的真理。

禅，是人一生之中最重要的觉悟。

禅，是觉悟之后的生活态度。

当我们面对任何变化的不同情境时，不站在自己的立场心生好、坏、顺、逆分别，只是随时、随性、随缘、随喜、随遇而安，心与境相应，顺其自然，以这种心态处世，那么，任何此时、此地、此刻都是天堂。

台湾著名漫画家 蔡志忠



出场人物介绍



师父
不二寺方丈。



贤二
不二寺小和尚。一口气能吃十个冰淇淋。聪明但懒惰，经常需要师父点拨。



王小五
历经坎坷的倒霉蛋，其人生就像一部连续剧。



赵小翠
迷信的小丫头，喜欢求签算卦，生活中有很多烦恼。



贤一



贤三



贤四



贤五

不二寺龙套，贤二的师兄弟们。



甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛……

出入不二寺的有情众生。



解黏

去專

見行堂語

若錄恩師學
大和尚教



目录



第一章

莫以执著心对无常事 / 001

春夏秋冬的变幻，不是太阳的位置在变，而是地球的位置在变。芸芸众生，因缘交错，人情冷暖，世态炎凉，也并不是外境带来的，而取决于我们的心。

第二章

苦不是挫折，而是很好的老师 / 037

磨难给我们加倍的艰辛，但这不是自卑和退缩的理由，而是让生命更闪亮的磨刀石。

第三章

放不下是痛苦的根源 / 071

痛苦其实源于太在意自己的感受。试着真心去了解、关心、接纳他人的想法，心会放宽，会变得柔软。



第四章

宽容是给自己出路 /099

我们不喜欢别人轻视自己，却忍不住轻视别人。
遇到轻视自己的人，想想自己对他人的苛责；遇到自己不喜欢的人，想想自己被人轻视时的心情。

第五章

修行才能改变命运 /131

认识烦恼是修行的开始。顺境中多听闻佛法，
积累资粮；逆境中思维佛法，随转修心，调伏
烦恼。对这颗心的驾驭程度，就是修行的功夫。

第六章

一切都是最好的安排 /171

人的一生只是无限生命的一个阶段。这一生结束了，下一生又会开始。只要在这一生努力，来生会越来越越好，也就没有什么可怕的了。

