

禪來纏去悟人生

——何必煩惱？心靈空靈無物，便能恬淡安靜。
——心如蓮花，便能超然平淡。

無分別心、取捨心、愛憎心、得失心，
便能獲得快樂與祥和。
人生如行雲流水，回歸本真，
便能參透人生，便是禪。

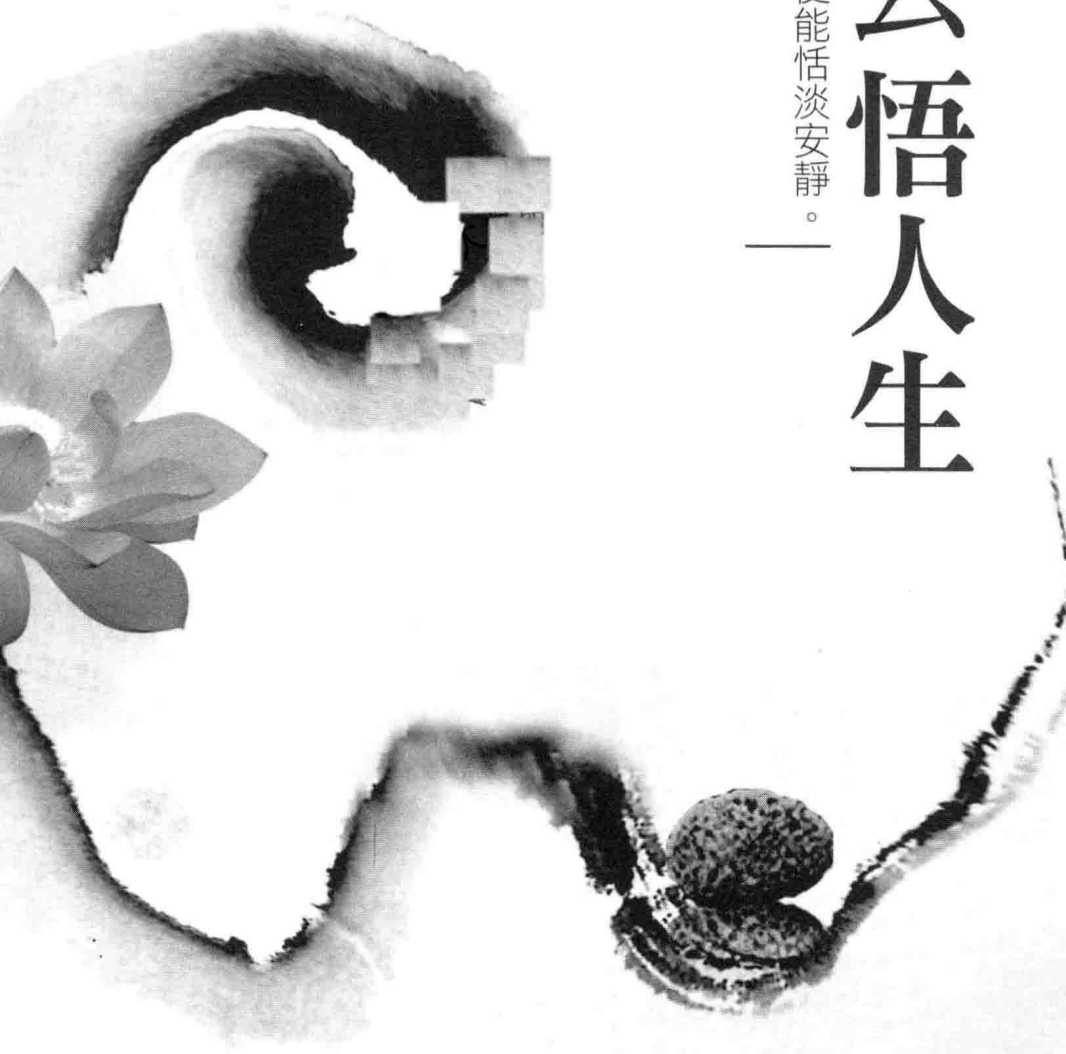
思無邪 編著



禪來纏去悟人生

——何必煩惱？心靈空靈無物，便能恬淡安靜。
——心如蓮花，便能超然平淡。

無分別心、取捨心、愛憎心、得失心，
便能獲得快樂與祥和。
人生如行雲流水，回歸本真，
便能參透人生，便是禪。



國家圖書館出版品預行編目資料

禪來纏去悟人生／思無邪編著。--初版-- 新北市：

菁品文化， 2012. 11

面； 公分.--（大智慧系列；16）

ISBN 978-986-5946-29-6（平裝）

1.佛教修持

2.生活指導

225.87

101018283

大智慧系列 016

禪來纏去悟人生

編 著 思無邪

執行企劃 華冠文化

封面設計 上承工作室

設計編排 菩薩蠻電腦科技有限公司

印 刷 普林特斯資訊股份有限公司

出 版 者 菁品文化事業有限公司

地址／23556 新北市中和區立德街 211 號 2 樓

電話／02-22235029 傳真／02-32348050

E - m a i l jingpinbook@yahoo.com.tw

郵政劃撥 19957041 戶名：菁品文化事業有限公司

總 經 銷 創智文化有限公司

地址／23674 新北市土城區忠承路 89 號 6 樓（永寧科技園區）

電話／02-22683489 傳真／02-22696560

網 址 博訊書網：<http://www.booknews.com.tw>

版 次 2013 年 2 月初版

定 價 新台幣 220 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

I S B N 978-986-5946-29-6

版權所有·翻印必究（Printed in Taiwan）

本書 CVS 通路由美環文化有限公司提供 02-27239968

禪來纏去悟人生

——何必煩惱？心靈空靈無物，便能恬淡安靜。
心如蓮花，便能超然平淡。——

無分別心、取捨心、愛憎心、得失心，
便能獲得快樂與祥和。
人生如行雲流水，回歸本真，
便能參透人生，便是禪。





現代人的生活水準越來越高，但煩惱似乎也越來越多。俄國大文豪陀思妥耶夫斯基曾經說：「對具有高度自覺與深邃透徹心靈的人來說，痛苦與煩惱是他必備的氣質。」但對於我們這些凡夫俗子來說，煩惱當然是越少越好。

有什麼方法可以真正地擺脫煩惱呢？

唐代有位詩人叫李涉，曾經當過太學博士。有一天，他心中煩悶，就到鎮江黃鶴山麓的鶴林寺遊覽，和僧人飲茶談天，心情就好起來了，還留下一首膾炙人口的《題鶴林寺壁》：「終日昏昏醉夢間，忽聞春盡強登山。因過竹院逢僧話，偷得浮生半日閑。」

僧人和李涉談了些什麼呢？自然不是升官發財、柴米油鹽之類，他們談的是禪。

禪，是梵文「禪那」的略稱，漢語譯作「靜慮」，是佛教普遍採用的一種修習方法。心靈若能超然平淡，無分別心、取捨心、愛憎心、得失心，便能獲得快樂與



祥和。《心經》中說：「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」所謂「行深」，就是禪定。當人能夠達到五蘊皆空——也就是「無我」的時候，一切煩惱與痛苦就解脫了。而修禪，可以讓心靈變得空靈無物，猶如倒空了的杯子，便能恬淡安靜。

修禪這件事，說簡單也簡單，但是說難也真難，因為禪的特點是「教外別傳，不立文字」，沒有說明書似的子丑寅卯、一二三四。禪的教化，都是明心見性之方，全是依人的本性而予以揭露，所以並非人人能解，也常受人曲解。平時，禪師考驗或印證弟子悟道，會問一些看似無從回答的問題，叫做「打機鋒」。回答也往往是稀奇古怪的，並沒有明確的標準答案，其答也不是從思考理解得來的，而是隨各人的根性與時間、地點而變化。也就是說，不受任何知識、任何邏輯、任何常理所束，直接用源於自我內心的感悟來解決問題。本書便搜集了若干這樣的故事，讀者從中便可窺視禪機之一二，或許可讓你煩躁的內心稍稍平靜下來。

一般人誤以為禪機奧秘，深不可測，高不可攀，這是門外看禪的感覺。其實，禪本來就是不假外求，俯拾即得。所謂「青青翠竹無非般若，鬱鬱黃花皆是妙諦」，用慧眼來看，大地萬物皆是禪機。其實修禪並不難，也不必拋家捨業到

前言

深山裡當和尚，不必棄置生活上的情趣，只要專心於眼前的工作，手中的事物，而不必探究這有什麼「好處」，那有什麼「助益」，便一樣能體會禪心的清靜而忘卻煩惱。



目錄

Chapter 01

天然去雕飾，結果自然成

- 無處不是寧靜 012
- 像牛糞 014
- 悠閒與忙碌 015
- 在雨中 017
- 食無憂，睡無慮 019
- 本來就是你的 020
- 一卦赴死 022
- 別再倒了 024
- 智慧的價值 025
- 水是什麼形狀 027
- 窮和尚與富和尚 029
- 何處無佛在 030
- 來去都是錯覺 031
- 苦瓜的味道 032
- 不曾空過 033
- 痛看野鴨飛 034
- 同樣一斤米 036
- 修士與上帝 038
- 能提什麼忠告呢 039
- 吃茶論禪 041
- 靜然蓬勃的樹 043

不愧為侍者	045
禪師的書法	046
得指忘月	047
佛性如是	049
敬鐘如佛	051
束縛	053
回應	056
「木桶」法則	058
不知最親切	059
還在尋找	061
河邊的蘋果	063

Chapter 02

安貧，自有一份從容

月光照歸途	066
不在別處	067
沒有時間老	069
禪門內外	071
身心安頓	073
閒話閒心閒事	075
佛陀的煩惱	077
蘭花生氣了嗎	079
門打開了嗎	080
早把她放下了	082
用謝嗎	085
晨鐘驚迷夢	087

不值得生氣	088
黑白和尚	090
寬容	093
向佛的將軍	095
脫卻枷鎖	097
貪圖安逸的老鼠	099
代替不來	101
貪婪的人	103
庭前柏子樹	105
心無外物	107
花開無聲	109
占卜的年輕人	111
斗笠中的禪機	114
狐假虎威的和尚	116

Chapter 03

我能決定自己的行為	118
送你四句話	120
不同	123
自我深化，為清淨的心保鮮	
什麼是快樂	126
心量的大小	128
籠子太大了	130
練就一顆平常心	132
生死隨緣	134
一隻手的聲音	136
心靜自然涼	138
填滿心靈	140
難以入定	142



茶水有毒	144
梨的兩種吃法	146
十味良藥	148
同行	150
緣由心生	152
只看到佛光普照	154
為師胸懷	166
你感到快樂嗎	157
你付出什麼，就得到什麼	159
有心才能悟	162
誘惑是牽絆	164
大悟自在心靜中	166
各有各的味道	168

Chapter 04

固執的驟子	170
生命的種子	172
悲從何來	174
什麼是公平	177
隱忍	179
誰在捆綁你	181
執迷不悟	183
同類人	185
唾沫自乾	187
驅除「心魔」，體驗生命存 在的另一面	
放下	190

佛珠鏈子不見了	192	大小不二	217
一匹馬所帶來的煩惱	194	因何得道	218
真的掃乾淨了？	196	人生如茶，空杯以對	220
赤腳為你開門的人	198	隨性生活	222
在木板上切一條刀痕	201	慾望是累贅	224
貪慾是人性最大的缺憾	203	一切都在	226
無聲的教育	205	最後的憐憫	228
佛的心願	207	高手的境界	230
點一盞心燈	209	脫口而出	232
育才之道	211	無畏無悔	234
不用再煩惱了	213	淨化	236
請弟子開示	215	選對目標	238

01

天然去雕飾，
結果自然成



無處不是寧靜

禪來

這天清晨，露珠尚在草間滾動，一位少年照例從自家的花園裡採擷鮮花到寺院供佛，碰巧遇到一位禪師從法堂出來。

禪師欣喜地說道：「你每天都這麼虔誠地以鮮花供佛，來世當得莊嚴相貌的福報。」

少年微笑著說：「我想也是。我每天來寺裡禮佛時，心靈就有一種洗滌過似的清涼，但回到家中就又煩亂了。我一個少年，如何才能煩囂中保持一顆清淨的心呢？」

禪師說：「保持一顆清淨純潔的心，其道理和你護侍花朵一樣。我們只有不停地淨化我們的身心，調適我們的氣質，才能不斷地承受大自然的甘霖。」

少年聽後，非常歡喜地說道：「謝謝禪師，但願有機會過一段寺院中的生活，享受菩提梵唱的寧靜。」

禪師說：「你的呼吸便是梵唱，脈搏就是鐘鼓，身體便是廟宇，兩耳就是菩



提，無處不是寧靜，又何必到寺院中生活呢？」

☀
纏去

「熱鬧場中作道場」，的確是這樣。只要自心清淨，哪裡不可寧靜呢！如果自心不寧，就算住在深山古寺裡，也一樣聽得到塵世的喧囂。



像牛糞

禪來

佛堂裡，正和佛印禪師一起打坐參禪的大學士蘇東坡突然問道：「你看我打坐的樣子怎麼樣？」

「像一尊佛！」佛印說。

「你看我坐的樣子怎麼樣？」佛印見蘇東坡非常高興，也問道。

「像堆牛糞！」蘇東坡說。

佛印知道蘇東坡又趁機「嘲弄」自己，也不在意，只是笑而不語。

蘇東坡以為贏了佛印，回到家後，就眉飛色舞地向妹妹蘇小妹敘說了一遍。

蘇小妹卻正色說：「心如佛，所以看人像佛；心如糞，所以看人像糞。哥哥，你實在是比不上佛印禪師的境界啊！」

纏去

心若改變，態度跟著改變；態度改變，習慣跟著改變；習慣改變，性格跟著改變；性格改變，人生跟著改變。

