

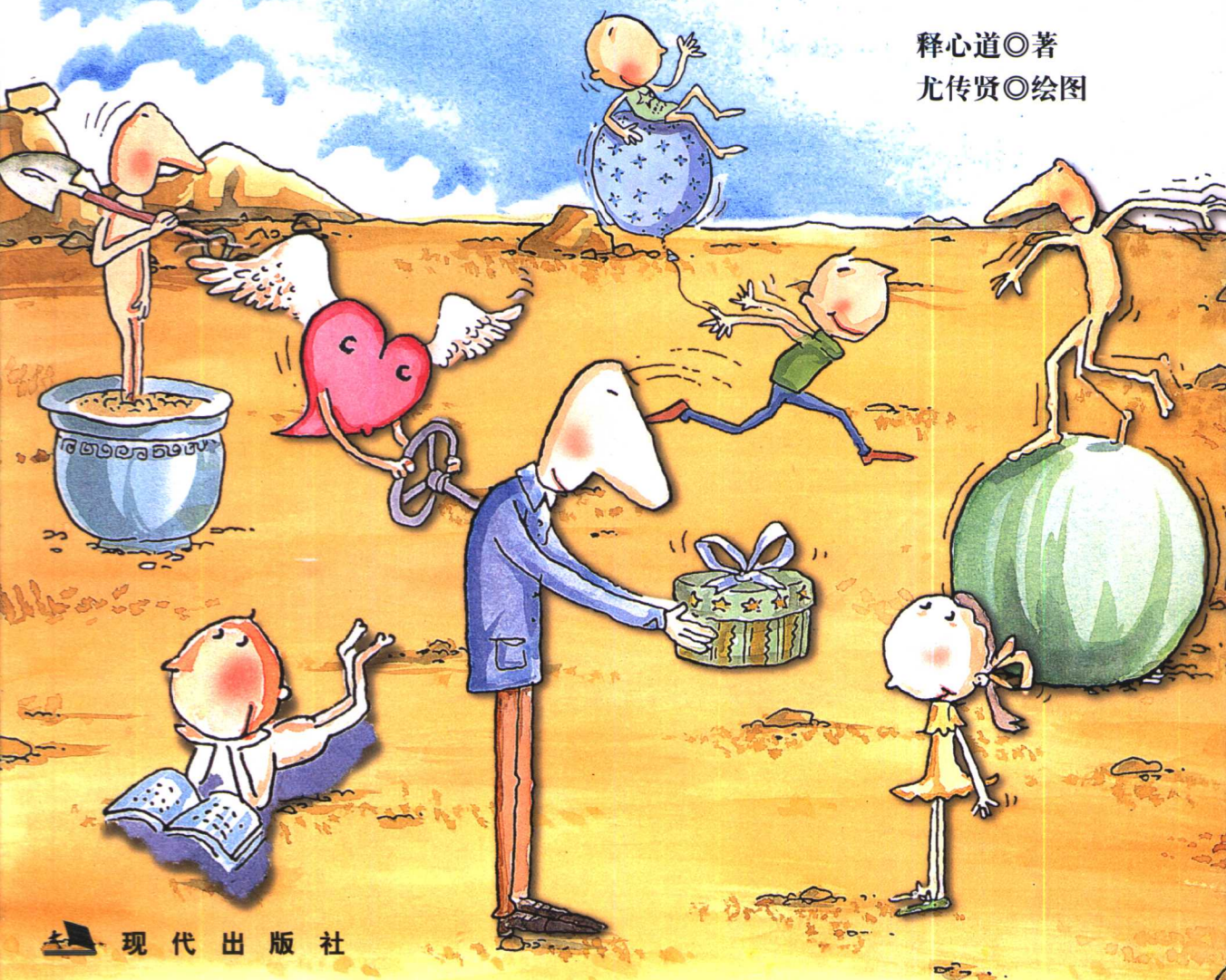
微笑系列丛书

梦工场

缠来禅去

释心道◎著

尤传贤◎绘图



图书在版编目 (CIP) 数据

缠来禅去 / 释心道 著. —北京: 现代出版社, 2002

ISBN 7-80028-948-6

I. 缠… II. 释… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B 821 — 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 093815 号

编著: 释心道

绘者: 尤传贤

总策划: 吴江江

责任编辑: 程阳阳

出版发行: 现代出版社

地址: 北京市安定门外安华里 504 号 邮政编码: 100011

电话: (010)64267325 64240483 (兼传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印刷: 北京新华印刷厂

开本: 850 × 1168 1/24

印张: 6 印张

版次: 2003 年 1 月第 1 版, 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 00001 ~ 10000 册

书号: ISBN 7-80028-948-6/I · 024

定价: 22 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

(本书中文简体字版经台湾大块文化出版股份有限公司授权出版发行)

作者简介

心道法师

心道法师祖籍云南，1949年出生于缅甸，4岁即与亲人在战火中失散。15岁听闻观世音菩萨圣号，遂深心兴起普济群伦的悲愿，于是在25岁时剃度。出家后在墓地与骨塔中禅修，每日禅坐20小时以上。34岁时开始修习断食，之后又转往福隆貌似灵鹫的山上修习断食达两年，并兴建灵鹫山无生道场度化众生。心道法师在身心的实践上，提出“生活即修行，工作即福田”、“生命服务生命，生命奉献生命”的理念，期望人人都将生活中的每一分缘，视如福田般灌溉，并在耕耘中体悟佛法。

1990年心道法师成立“财团法人灵鹫山般若文教基金会”，致力以文化事业来建设人间净土；2001年接着成立“世界宗教博物馆发展基金会”，将宗教的博爱与智慧，呈现在乱世浮生中，期望世人能互相了解而和谐相处，共建一个尊重、包容、博爱的世界，从此也把弘法利生的工作，推向一个更坦荡圆融的菩萨道上。

总策划 / 吴江江

责任编辑 / 程阳阳

美术编辑 / 程阳阳

Smile, please

：梦工场：

缠来禅去

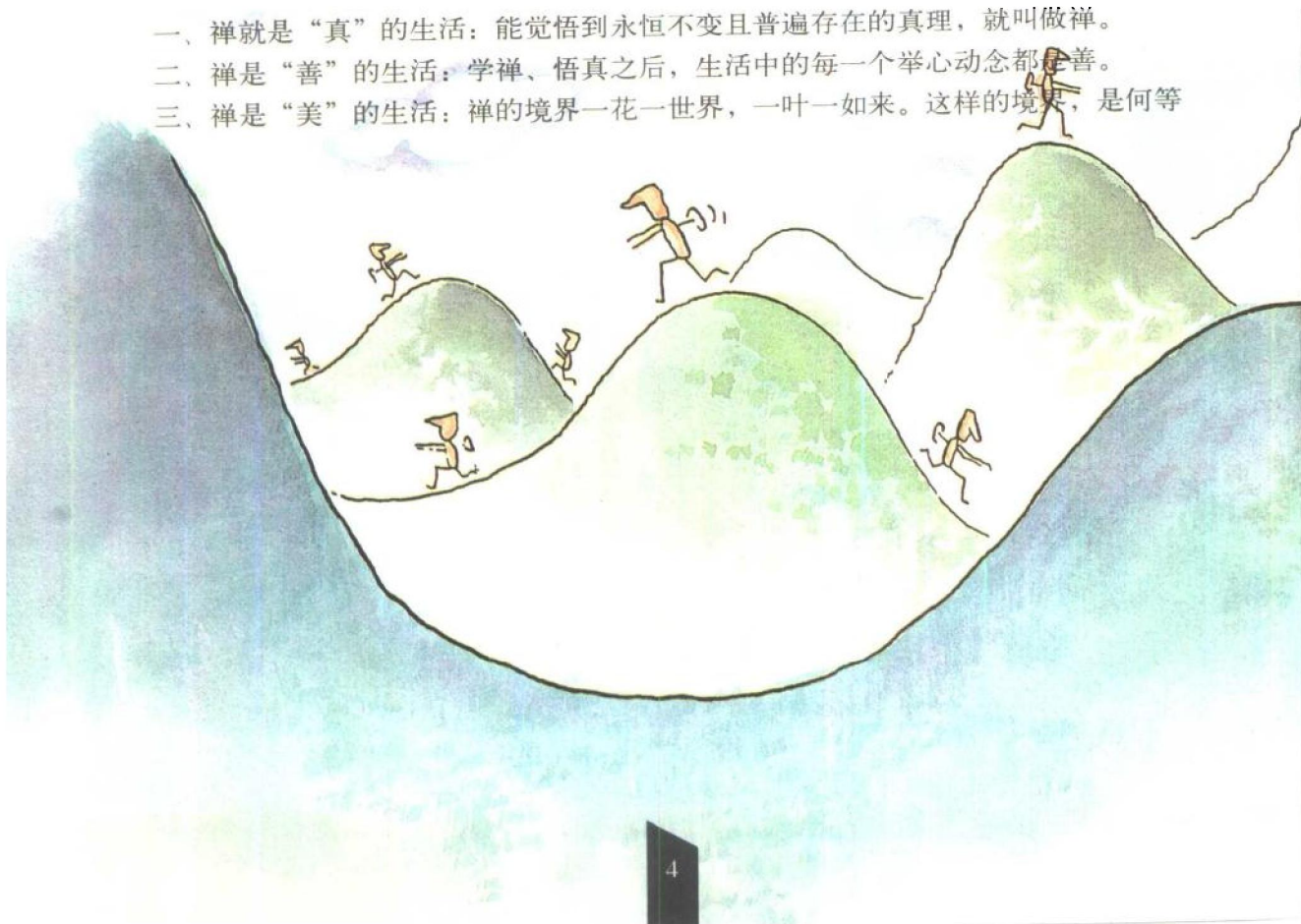
释心道 著

 现代出版社

序：一只鹅在瓶子里

一般人对禅非常迷惑，觉得深不可测。事实上，禅就是讲心。那么心到底跟我们的生活有没有关系呢？这是肯定的，非常有关系。因为我们的心，随时都在每一个生活环境里活动，而且在其中产生种种的喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲等情绪的变化，进而生起无边的贪欲、迷惑与烦恼，造成生活中的障碍与不自在。禅就是在这当中帮助你找到心，让生活可以真的自在与安定。那禅是什么呢？我分为五项来表达禅的内涵：

- 一、禅就是“真”的生活：能觉悟到永恒不变且普遍存在的真理，就叫做禅。
- 二、禅是“善”的生活：学禅、悟真之后，生活中的每一个举心动念都是善。
- 三、禅是“美”的生活：禅的境界一花一世界，一叶一如来。这样的境界，是何等



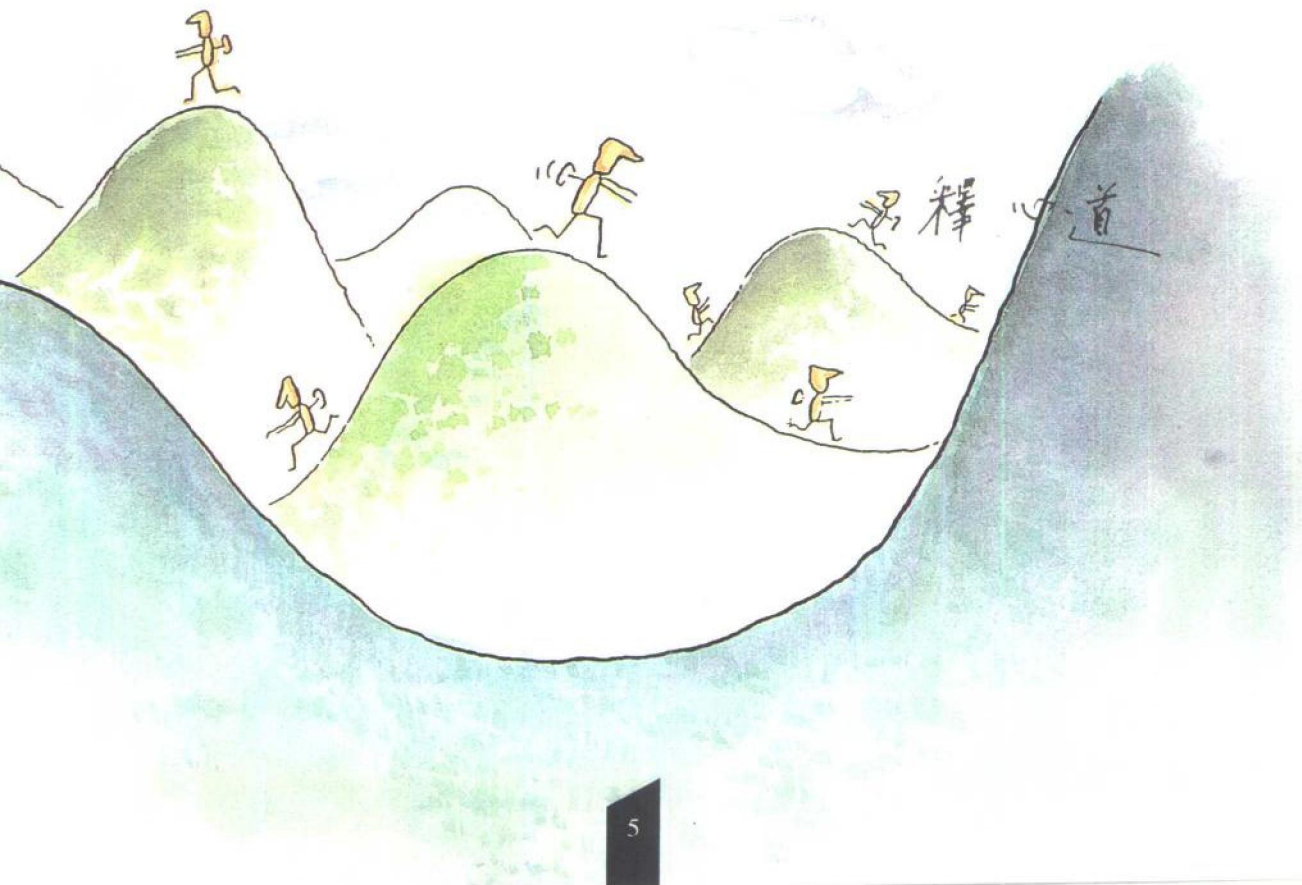
缠来禅去

的完美！

四、禅是“平常、朴实”的生活：禅的生活是非常朴实，没有欲望及贪求的，一切的作用都能融入空性。

五、禅是“感情”的生活：禅的感情就是无缘大慈、同体大悲的心量。

最后，如果各位想体会禅的滋味，这里有一个公案是可以参参看的：有一个人养了一只小鹅在瓶子里，鹅长大后，该如何把鹅救出来？但是，不可以打破瓶子，也不能把鹅弄死。



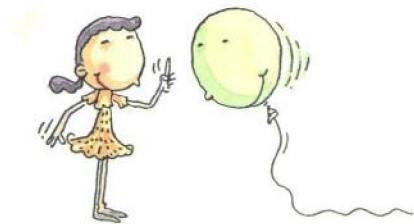
暗香流动，惊喜在其中

佛经博大精深，非常难以参读；而佛法又非一般人得以企及，大多不是流于执迷表相的烧香拜佛、祈求妻财子禄，就是体悟不足，流于瞎子摸象。一些走进凡人生活的正信佛法在今天这个物欲横流、精神失序的社会就显得格外重要。什么样的弘扬佛法方式最有效、最正确？

我认为一要浅显易懂、二要能近取譬、三要结合生活、四要取精用宏、五要趣味横生，而最重要的则是在广泛且深入了解佛法后，用亲切诚恳的心气准确表达出来，才能打动人心、开启智慧，对被尘间琐事烦恼的我等，具有暮鼓晨钟的警醒作用。

心道法师的《缠来禅去》，配上尤侠（尤传贤）趣味十足的插画，就有凝心释形的作用，读起来轻松爽口、看起来赏心悦目。一些深奥的道理在其中娓娓道来，好似一道清流，涤人心目，非常舒服，对忙碌的现代人，不啻轻易流遍全身的流凉，向或有暗香流动，不信佛教的人，尤其可以拿来一读，会有惊喜在其中。

（卜大中，《中国时报》副总编辑）



卜大中

为世界遍撒爱的种子

在我们社会当中，需要很多人细心灌溉我们生活的土壤，把爱的种子散播到社会各角落，让它们逐渐发芽、长成爱的树苗，最后长成爱的大树。

越是黑暗的地方越是需要光明：在我年轻的时候，就时常到监狱里当义工。有一次某位大官要参观一所监狱，但这所监狱里面有很多苍蝇，环境很差，大家都很紧张地忙着打苍蝇。我看见一位小犯人拿着苍蝇拍打来打去，就是打不到，我随手拿起了苍蝇拍帮他打苍蝇，当我蹲在地上全神贯注打苍蝇的时候，那个小犯人突然紧抱着我不放，当时所有的人都吓了一跳。后来监狱的人告诉我，那个小犯人因为从小到大都没有感受到爱，因此当有人对他付出关爱的时候，他变得非常感动。

我们这个社会有许多地方需要爱与光明。我曾经到印度去访问德蕾莎修女，她告诉我：“当我们关怀穷人与病人的时候，我们才能真正感受到基督的存在。”我们每个人都希望得到别人的关怀，而每一个人都都希望这个世界充满了爱，但是如果 we 一直对周围不幸的人表现出一种漠不关心的态度，我们就会活在一个沙漠之中。

灵鹫山心道法师的《缠来禅去》告诉我们热爱生命的方法，也告诉我们如何奉献自己的生命，让我们的社会更加美好。我们每一个人都应该时常把心静下来，思考一下能做哪些有意义的事情，为这个世界散播爱的种子，也为自己创造一片绿洲。

（李家同，前暨南大学校长）

李家同

禅，是生命！是智慧！

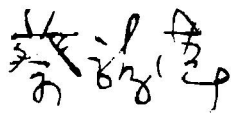
年轻的时候，我读了铃木大拙（日本的禅学博士、哲学家）所写的论文，他曾与中国的白话文学之父胡适先生，打过一场笔战，铃木大拙说胡适博士知识渊博、学问又好，特别是考据学做得非常精准，但是胡适讲再多的禅宗思想，却犯了一个最致命的盲点，那就是他根本不了解什么是禅宗！

我当时还是高中生，与大多数人一样，非常的自信，觉得自己的人生像迎着朝阳、正要绽放的花朵一般，生命刚开始往前冲，总觉得“知识”是力量。胡适能够在论证的过程中，考据出禅宗发展的每一个细节，关于两人的笔战，我认为是铃木大拙博士“输了”，因为输的人才会说类似：“他（胡适）根本不懂什么叫禅宗，只知道历史、只知道知识”的话。可是，当我的年龄步入三十多岁，特别是进入中年以后，回过头来去翻看当年的书，反而有很强烈的震撼。

今天我反而觉得铃木大拙说“对了”，因为“知识”虽然可以告诉我们什么是、人从哪里来……知识可以告诉我们太多太多，而且是非常重要的东西，但是知识不能解决一个问题，那就是：就算你拥有再多的知识，你是一个拥有智慧的人吗？你是一个拥有爱的人吗？……生命中实在有太多不能够解释的事情。

灵鹫山心道师父的《缠来禅去》是一本教导我们如何去爱，包括爱自己、爱别人、爱生命的一本好书，他是懂得生命的智慧的。

（蔡诗萍，《联合晚报》总主笔、作家）



缠来禅去

丰富心灵，启发心智

我们生活在复杂、多变的社会，稍不留神就会失足；不是受到重创，就是陷入困境，对身心、事业都会造成打击。因此，每个人都需要针砭之言，以提醒自己，振衰起敝，才能走向幸福、康健的人生。

心灵的修持也一样，务需经常自我反省，才能保持精进，从境、行、果的修持历程中，得圆觉究竟。因此，需要有人警策，才不致错误、迷失。

心道法师所著《缠来禅去》一书，从保持快乐、祛除烦恼、和睦人我，到修持观照，进而谈空性，说缘起，乃至开悟究竟。内容涵盖生活的经纬，法意贯穿修行的津要。可以作为个人生活、工作和修行的座右铭。

本书文字精练，寓意甚深，佐以漫画，读起来生动易懂。读者既可细嚼审思，又可看画而神往其境。经常读它，必能丰富心灵，启发心智。

这是一本值得一读的好书，因是为序。

（郑石岩，国立政治大学教育学系教授）

郑石岩



CONTENTS 目录

1 说快乐……	12
● 快乐是什么？	14
● 快乐何处寻？	16
2 说烦恼……	22
● 烦恼的源头	24
● 烦恼的面貌	26
● 抛开烦恼	28
3 说人我……	34
● 良性互动	36
● 反求诸己	40
4 说观照……	44
● 和自己对话	46
● 观真假、有无	50
● 在省思中成长	54
5 说付出……	58
● 施比受有福	60
● 只问耕耘不问收获	64

6 说空…… 68

- 空性的世界 70
- 了解空性 74
- 如何才能空 78

7 说心性…… 82

- 心的力量 84
- 打开心结 88
- 定下心来 94

8 说缘…… 98

- 缘生缘灭 100
- 结善缘 106
- 随缘不变 110

9 说生死…… 112

- 生死如幻 114
- 生命的意义 118
- 前世今生 124

10 说悟…… 128

- 觉悟 130
- 开悟 134
- 领悟 138

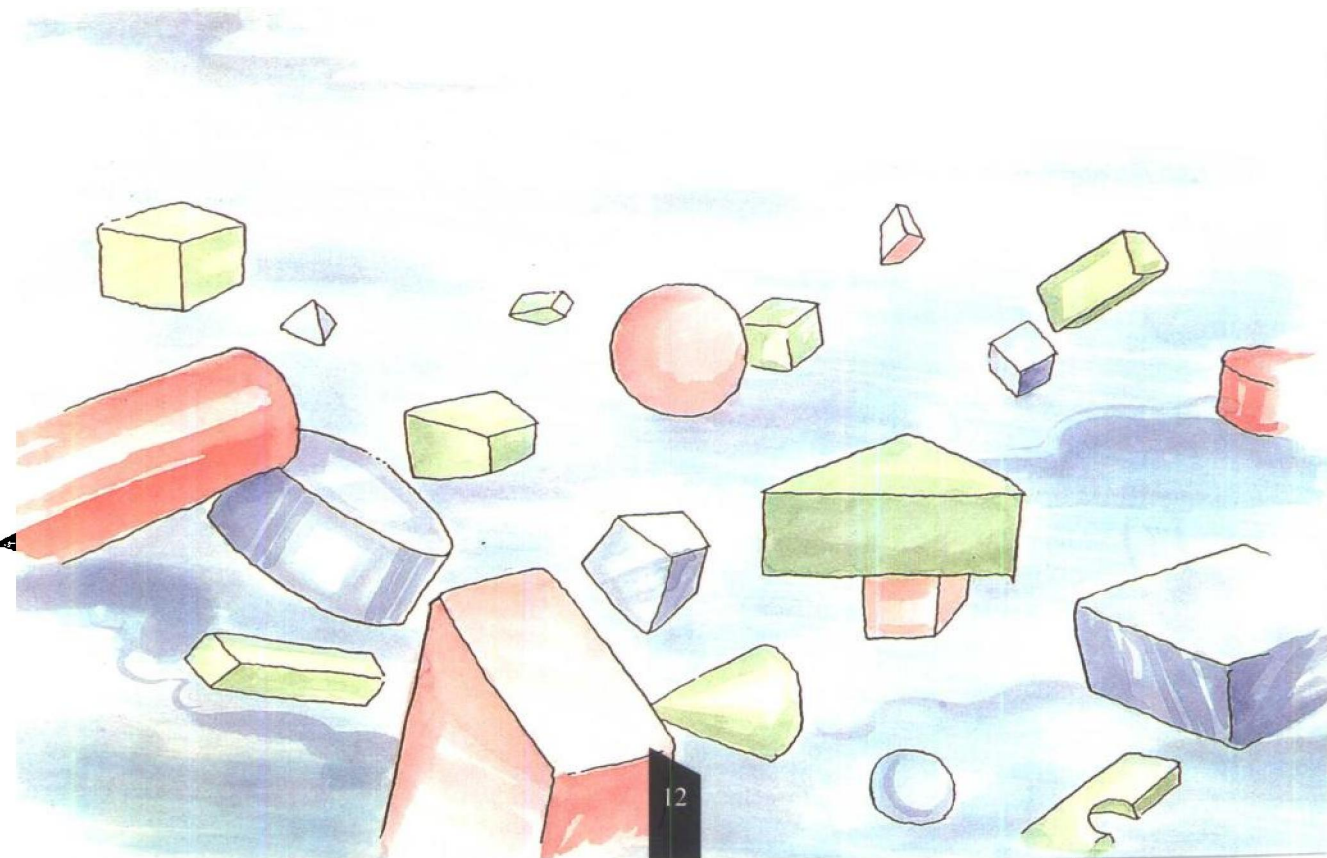
说快乐……

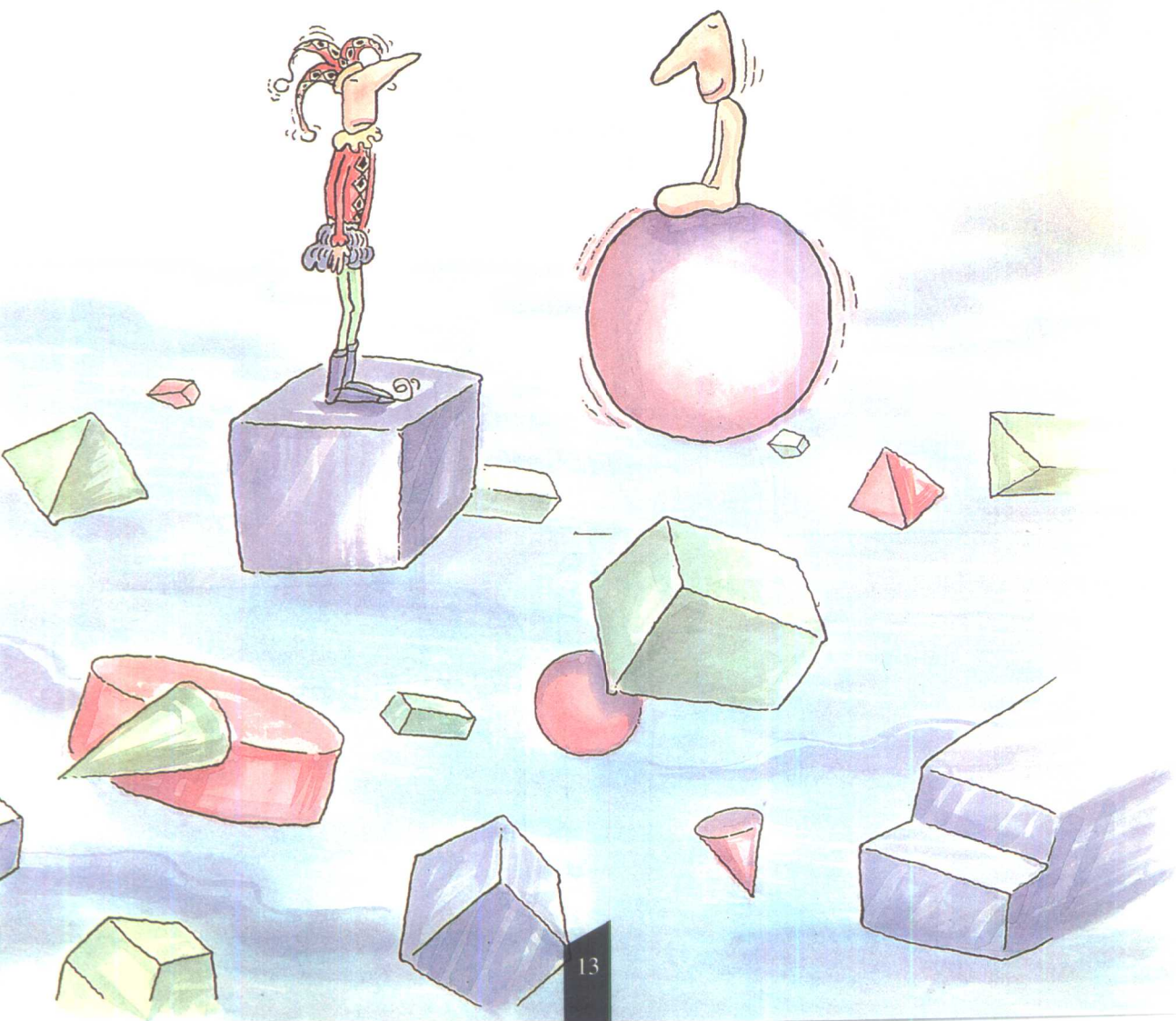
你快乐吗？

在这个扰攘纷乱的世界里，
你是否也像大多数人一样，终日惶惶，
忙碌却迷惘？

涉世未深时，你有许多的抱负和理想，
待识得人间愁滋味，
所有的愿景也许只剩下“过得快乐”。

然而，快乐在参禅甚深的宗师眼里，另有一番透彻清明的见地。





快乐是什么？

