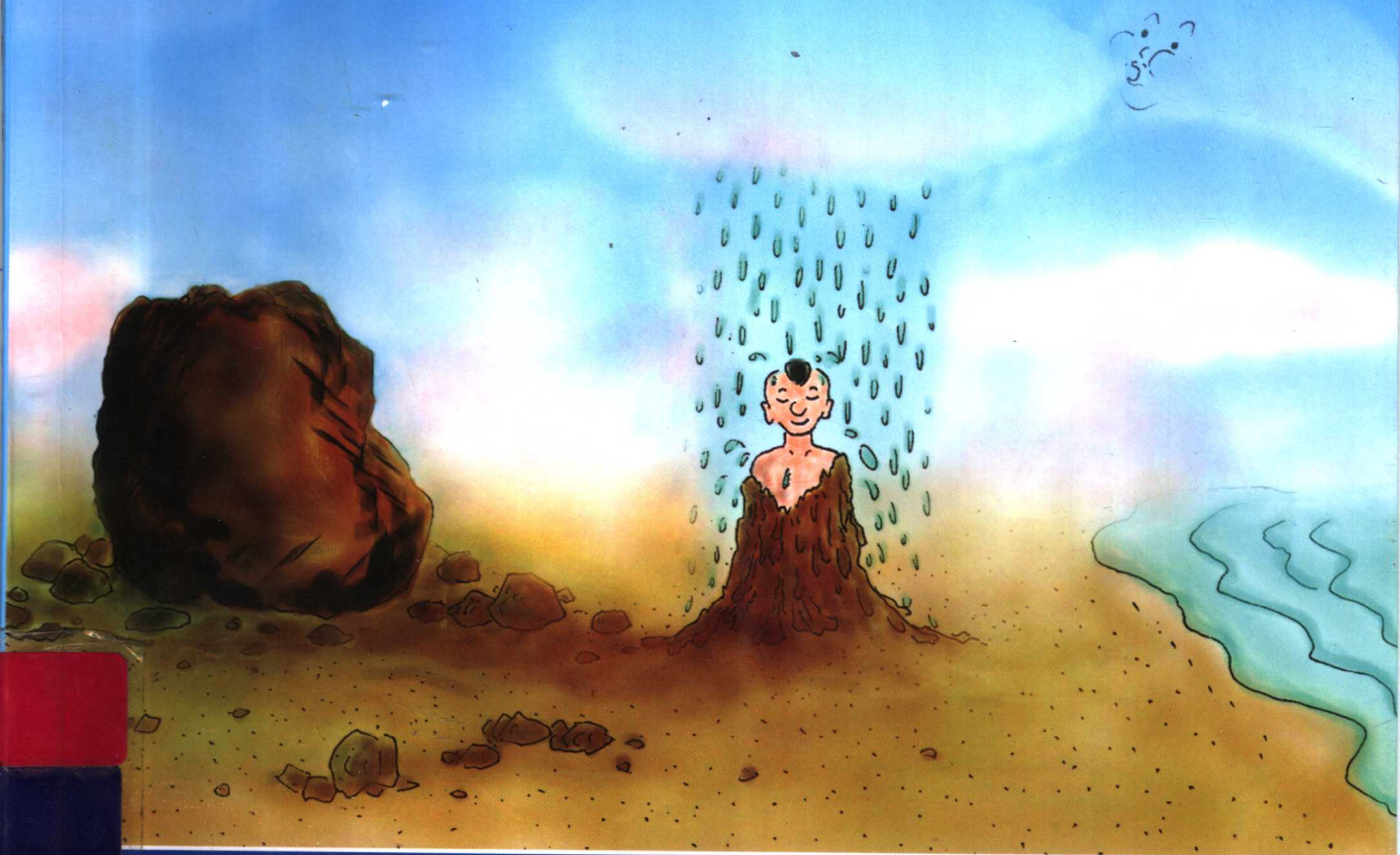


# 禅是一盏心灯

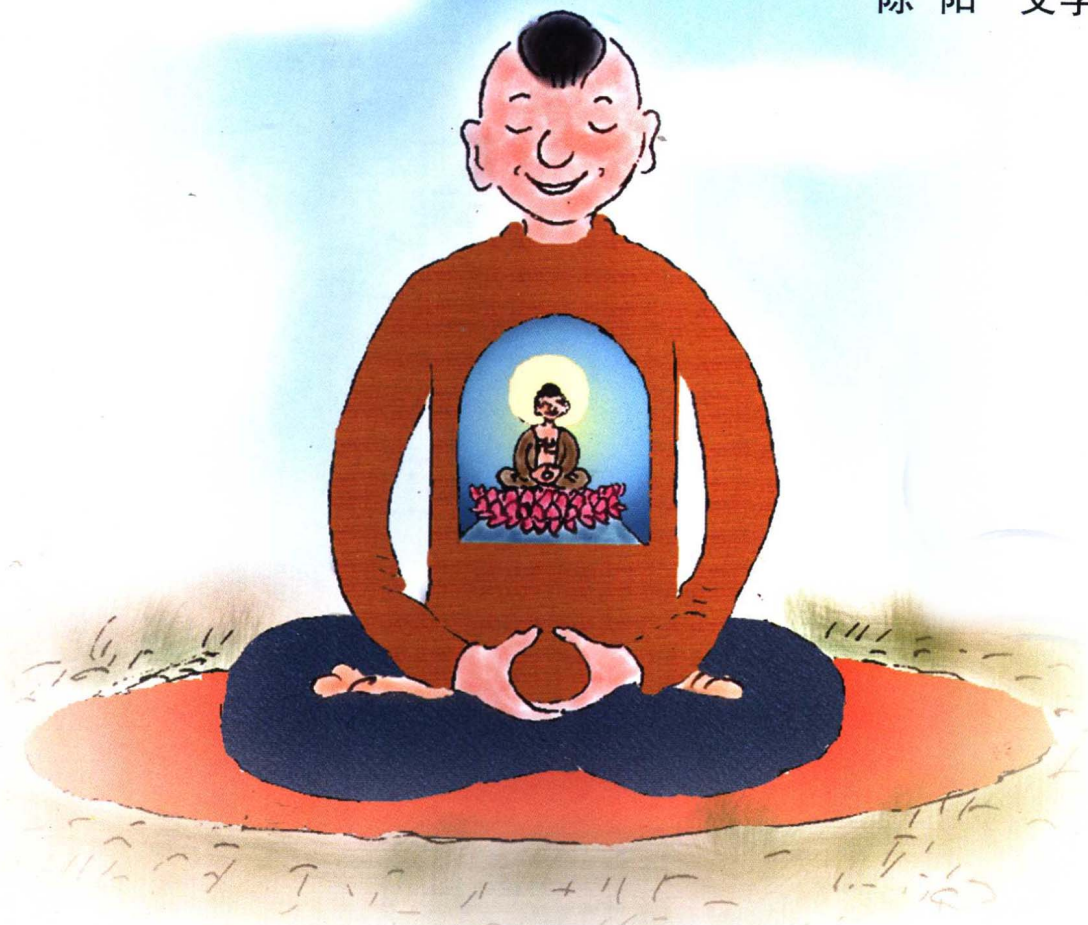
游涵 绘 / 陈阳 文




现代出版社

# 禅是一盏心灯

游 涵 绘图  
陈 阳 文字



 现代出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

禅是一盏心灯/游涵著. —北京: 现代出版社, 2004  
ISBN 7 - 80028 - 893 - 5

I. 禅… II. 游… III. 禅宗 — 研究 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 018247 号

---

著 者: 游 涵 陈 阳

责任编辑: 陈世忠

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 010-64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@enpita.com.cn

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/24

印 张: 7

版 次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80028 - 893 - 5

定 价: 22.50 元

---

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

# 序

我是很能容忍游涵的，容忍得令人惊讶。

说说我跟他的故事吧！九年前，我在北京昆仑饭店第一次见到游涵，他正为我和一家出版社拟合约，合约严谨得令人惊讶，可是他说话也油得令人惊讶，油得我差点不敢把他写的合约再交给他。

八年前，在假日饭店又跟他碰面，他竟然一边跟我握手，一边盯着大厅里一个女孩子看，说：“瞧，那妞真不坏。”

六年前，有一天我从纽约打越洋电话给游涵，他接了，但是跟着要我等，一等等了十五分钟，而且这小子重新拿起电话，居然说：“哟，您还没挂！”气得我差点立刻就血压高“挂了”。

所以当朋友知道这么多年，我一直跟他交往，都奇怪，我为什么对他特别有耐性。连我太太都不解，我为何把游涵儿子的照片放在玻璃板下。（只怕游涵的太太也不懂，游涵为什么要我为他儿子取名字。）

也可以说，我和游涵的交情不是在浮面发展的，我们彼此欣赏。我第一眼就知道他是个有才气的人，只是年轻，恃才傲物，又有点桀骜不驯，但我的第六感，也告诉我：给他时间，给他历练，他能有大成！

今年一月十八，我再看到游涵，他果然不一样了，“出山泉水浊”变为“在山泉水清”。其实也不是“变”，只是显出他本来的美质。他的漫画作品也深入而令我激赏，使我想到了日本禅宗大师一休说的“佛道要经过魔道，境界才高”。

此书证明：我有慧眼，游涵有慧根。这世界上真正的人才，常需要有慧眼的人去容忍，去等待，去发掘。

陈阳文字，也境界不凡，许多平淡语，有精警义，图文相得益彰我喜欢，希望大家也能证明我的眼力不差。

刘墉于北京

2005年1月19日

# 内容简介

都市里，行色匆匆的男女和各式各样的车辆摩肩接踵地穿梭于林立的广厦和巷隅之间，人们究竟为何忙碌？

无非是为名、利二字。

但在这两副面具之后呢？那个被称为“自己”的本来面目到哪儿去了？

那些被名利二字牵着走的人，他们何尝不想静下心来，好好关照一下真正的自我，让自己做主人，而不是以外在的种种感觉摆布自己的命运。

俗话说：相由心生。那么这些外相，或称之为假相是否也从我们自己的内心产生？如果答案是肯定的，那么我们的心是不是跑得太远了？如果它长期回不了家，那么我们的快乐何在，健康何在，安全感何在？如果许多人都处于这种心烦意乱、心浮气躁的状态，势必造成损害健康、忽略亲情、无视社会等因素。

在智者眼中，人与社会，乃至广大宇宙本是一体，了无分别。个人的自我调节，在某种程度上也会起到提高生活质量、推动社会文明发展的效果。

学禅就是修心，老祖宗的《三字经》中第一句便是：人之初，性

本善。修心，也就是修炼心性，如果将这个本初的“善”，也就是纯粹和本然挖掘出来，那么对自我，对家庭，对社会，何尝不是件幸事？

为了让广大读者不致在抽象的经文面前产生倦意、进而望而生畏，本书以言简意赅的文字，以三十二个触点自悟，将禅意切入我们生活的各个方面，再配以通俗易懂、雅俗共赏的现代漫画，让读者感到，自己其实时时刻刻都在禅意之间，而找到正确的路径，会帮助我们在生活和工作的奋斗中少花许多不必要的成本，增加成功的概率，达到对自己满意的效果。

游涵

2004年12月

## 创作缘起

曾经听朋友介绍过现代出版社出版的《缠来禅去》，系台湾灵鹫山著名的释心道禅师所著文字。我买了这本书，刚刚翻开，就觉得极其惊讶：文字干净明丽，纯纯粹粹的禅味，是一个开悟境界很高的人于信手间道出的禅的真意。看得出，文字没有一点照顾普通读者悟性的意思，就那么纯粹直接地表达了出来。读者能看得下去吗？我心里嘀咕。

再看画，是台湾漫画家尤侠（尤传贤）所配，画面简单，就靠那么单纯的写意，把很难表达的禅的况味描了出来。主人公是一个除了鼻子大之外其他零件都很模糊的人，他和自己的心交流着、互动着，一种深刻而空灵的氛围扑面而来。

后来我问售货员：这书什么人买？

售货员：这书卖得还可以，主要是年轻人买，中年人也有买的。

再后来，就听说现代出版社先后出了《禅东禅西》《禅南禅北》《禅山禅水》甚至《禅天禅地》，几乎每一本都上了图书大厦的畅销书排行榜。

现在的年轻人需要传统智慧，需要那些经过了几千年的时光考验、代代人都有所获益的人类智慧的思想。



《缠来禅去》系列的成功说明：传统智慧现代解读，是个屡试不爽的畅销书路子。

进入 2004 年，社科书空前明确地进入了“读图时代”。谁的书现在要是不配图画就出来，总给人一种“好像缺点什么”的感觉。

将禅配图，把深奥悠远的佛学智慧用人们喜闻乐见的方式表达出来，这应当是一部好的作品。

## 悟健康

- 注意饮食习惯 / 001  
欲求健康先学放松 / 002  
放松是禅 / 003  
松紧适度 / 004

## 悟愉悦

- 快乐的我 / 005  
生活并快乐着 / 006  
该丢就丢 / 007

## 悟爱

- 爱的真谛 / 008  
爱人者爱己 / 009  
爱是包容 / 010

## 悟真诚

- 真诚之翅 / 011  
何谓自尊 / 012  
禅意在诚意中 / 013  
诚实是宝 / 014

## 悟友爱

- 良友第一贵 / 015  
不要以是非心评价人 / 016

彼此爱护 / 017

## 悟美

- 完美不是美 / 018  
美，是返璞归真 / 019  
缺憾是美 / 020

## 悟魅力

- 天生我材必有用 / 021  
不忘形 / 022  
自信的魅力 / 023

## 悟爱情

- 爱情是成全 / 024  
爱到深处无怨尤 / 025  
爱情就在身边 / 026  
爱是付出 / 027  
仍然有爱 / 028

## 悟婚姻

- 给爱人空间 / 029  
急难不弃 / 030  
心和心相近 / 031  
信任 / 032

# 目录

禅 是 一 盏 心 灯

## 悟亲情

- 亲情难舍亦难缠 / 033  
父爱 / 034  
亲情是真心 / 035  
兼顾亲情 / 036  
善尽孝道 / 037

## 悟现在

- 只是现在 / 038  
最重要的 / 039  
禅在当下 / 040  
让心单纯 / 041

## 悟心情

- 改变心情的方法 / 042  
善待富与贵 / 043  
随时反省 / 044  
心如流水 / 045

## 悟付出

- 付出不坏 / 046  
专一 / 047  
幸福在付出中 / 048

## 悟缘

- 缘分是财富 / 049  
只记住美好 / 050  
面对多变的缘 / 051  
随喜 / 052  
不轻视 / 053  
珍惜缘分 / 054  
爱护环境 / 055  
我在缘中 / 056

## 悟善心

- 生起善心 / 058  
不思善，不思恶 / 059  
以德报怨 / 060

## 悟厚道

- 处处厚道时时有禅 / 061  
以忍息怨 / 062  
在人群中 / 063  
广交朋友 / 064  
快乐很容易 / 065  
面对误解 / 066  
厚道是禅道 / 067

## 悟感恩

- 反躬己身 / 068  
真心感恩 / 069  
为何收获 / 070  
充满禅意 / 071

## 悟施舍

- 恭敬 / 072  
施舍致富 / 073  
施比受更富有 / 074  
回报的前提 / 075

## 悟慈悲

- 慈悲是智慧 / 076  
教化的悲心 / 077  
禅悲 / 078  
真正慈悲 / 080  
无所分别 / 081  
不分别是真心 / 082  
解怨救恶 / 083

## 悟自信

- 不二随顺 / 084  
远离意气 / 085  
守好心门 / 086

爱的自信 / 087

## 悟事业

- 眼前与将来 / 088  
自利利他 / 089  
强者 / 090  
奋斗 / 091  
共赢真赢 / 092

## 悟成功

- 放过烦恼 / 093  
耐心 / 094  
坚持 / 095

## 悟我

- 双保险 / 096  
我就是我 / 097  
放过 / 098  
放弃我执 / 099  
无我之我 / 100  
肯定自我 / 101  
人我一体 / 102

## 悟心灵

- 心是什么 / 103  
最大的力量 / 104

# 目录

禅 是 一 盏 心 灯

- 把生活看成禅 / 105  
心灵在哪里 / 106  
等觉的心灵 / 107  
最愚痴 / 108  
吉凶 / 109

## 悟观照

- 坦然 / 110  
观心 / 112  
烦恼何处来 / 113  
本体圆融 / 114  
不要迁怒 / 115  
中道 / 116  
不执著不迷失 / 117

## 悟知足

- 常人 / 118  
最大的富有 / 119  
避祸的法门 / 120  
平常并不平常 / 121  
知足是本然 / 122

## 悟洒脱

- 洒脱从空性中来 / 123  
放下才洒脱 / 124  
求人不如求己 / 125

## 悟平等

- 平等无二 / 126  
该吃饭时吃饭 / 128  
非男相非女相 / 129  
真实平等 / 130  
过去心不可得 / 131

## 悟本来

- 创新的禅 / 132  
不动 / 133

## 悟空性

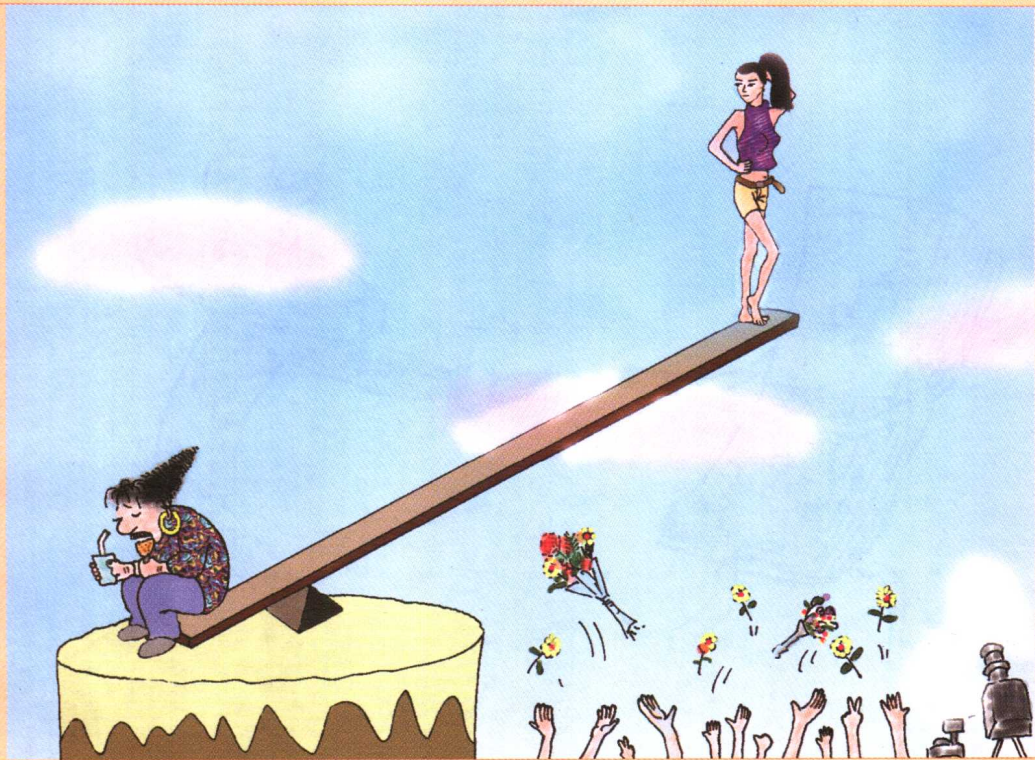
- 觉悟空性，证入禅道 / 134  
不摄众不控制 / 135  
依空而立 / 136  
随时开悟 / 137  
了生脱死 / 138

## 悟开悟

- 开悟如此 / 139

## 悟幸福

- 念念与佛在一起 / 140  
不舍一切 / 141  
跋 / 142



### 注意饮食习惯

暴饮暴食，鲜少健康而长寿的人。

饮食清淡，不宜过饱。这样可以有一个健康的身体，还能保持身材苗条。

苗条的身材走到哪里都是焦点，会成为女人成功的重要资本。

健康是头一个“1”，财富、名誉等等是它后面的“0”，健康这个“1”倒下，后面有多少个“0”也都失去了意义。

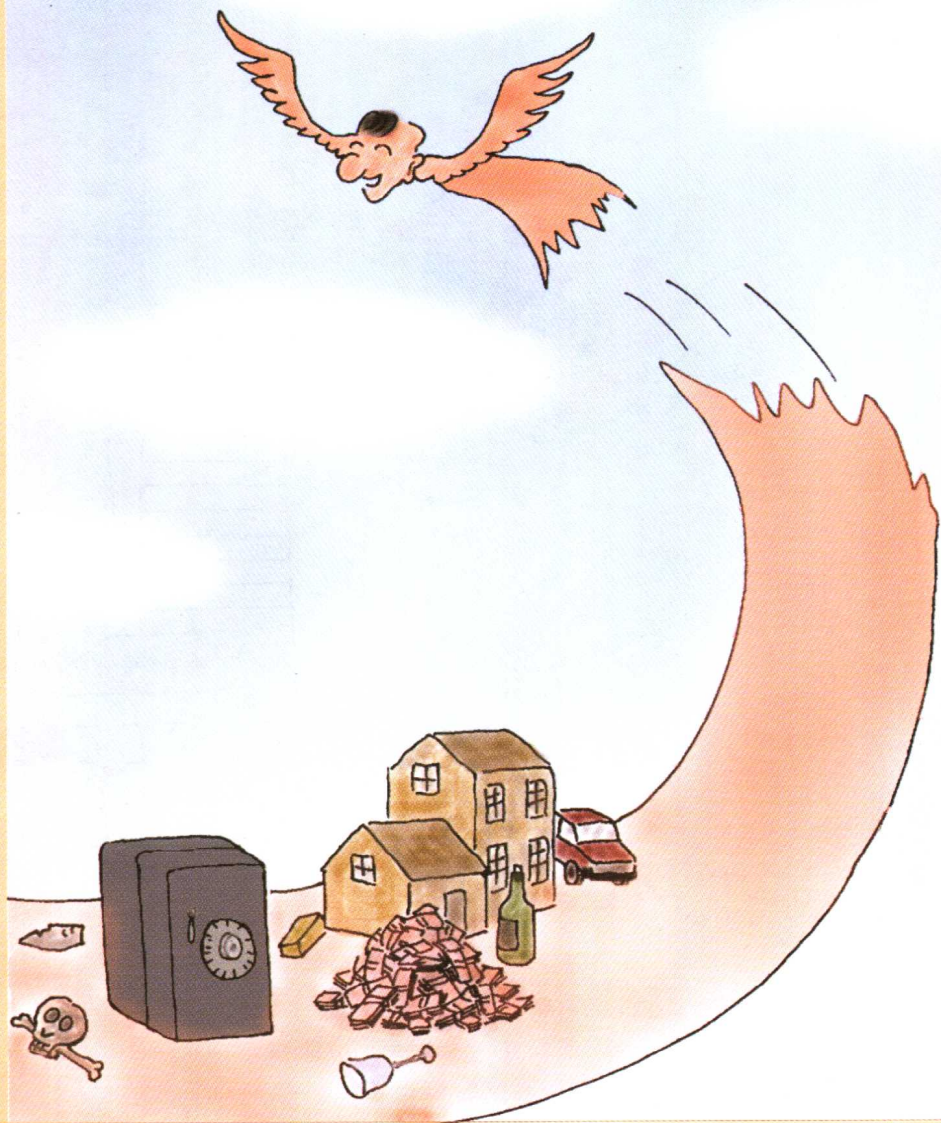
关爱自己，首先从注意饮食习惯开始。



欲求健康先学放松

放松要我们每个人在心里做到，然后再在生活中贯彻，如此达到身心健康。一味地陷进事情里，无力自拔，被欲望驱赶得无法喘息，这无疑是我们的问题。拥有一颗禅心，至少可以让我们学会放松，达到少烦恼、身体又好的目的。

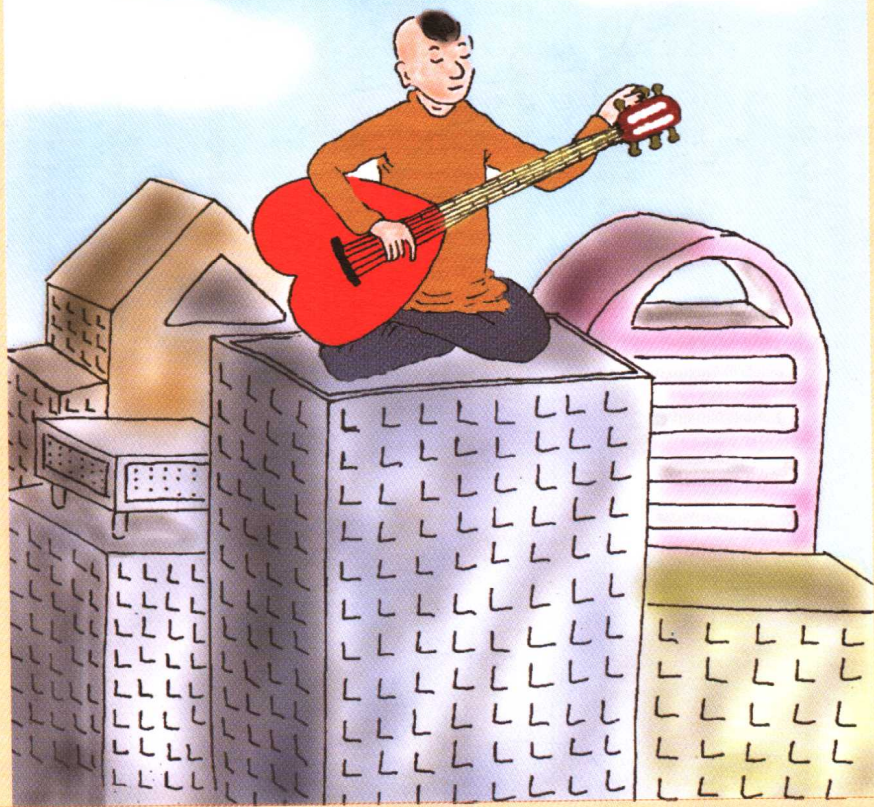
当我们感受到的时候，就会很舒服。



放松是禅

所以，不要把禅看做是与生活脱离的事情。  
不脱离我们的生活，才会落实到我们的内心。  
落实下来了，心灵才会拥有一份活的禅意。  
我们放松下来，才能拥有真实的健康。





### 松 紧 适 度

生活中，我们为了实现自己的价值，努力地拼搏。

但做一个纯粹的“工作狂”，会严重地损毁我们的健康。

我们不允许自己有一会儿的闲散时光，整日忙碌，精神高度紧张。

是需要做一做调整了，我们需要松紧适度来很好地保护我们的健康，让我们不至于被欲望驱赶着过于奔命，让我们健康地活着，这多好。

我们对自身的不满，源于我们还有上进求取的欲望。这种欲望促使我们保持工作的热情，奋斗的乐趣，让我们认真地生活，让我们实现了自我的价值，这多好。

这两个“好”彼此相容，让我们松紧适度，既健康又成功，这难道不是我们的追求吗？