



禅来缠去悟人生

何必烦恼？心灵空灵无物，便能恬淡安静。
心如莲花，便能超然平淡。

无分别心、取舍心、爱憎心、得失心，
便能获得快乐与祥和。

人生如行云流水，回归本真，
便能参透人生，便是禅。

思无邪·编著



禅来缠去悟人生

思无邪·编著

图书在版编目 (CIP) 数据

禅来缠去悟人生/思无邪编著. —北京:地震出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5028-3949-9

I. ①禅… II. ①思… III. ①禅宗-人生哲学-通俗读物
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 227718 号

地震版 XM2400

禅来缠去悟人生

思无邪 编著

责任编辑:赵月华

责任校对:孔景宽

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68721982

传真:68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

网址: <http://www.dzpress.com.cn>

经销:全国各地新华书店

印刷:北京军迪印刷有限责任公司

版(印)次:2011年12月第一版 2011年12月第一次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:225千字

印张:10

书号:ISBN 978-7-5028-3949-9/B(4618)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前 言

现在人们的生活水平越来越高，但烦恼似乎也越来越多。虽然俄国大文豪陀思妥耶夫斯基曾经说：“对具有高度自觉与深邃透彻的心灵的人来说，痛苦与烦恼是他必备的气质。”但对于我们这些凡夫俗子来说，烦恼当然是越少越好。

有什么方法可以真正地摆脱烦恼呢？

唐代有位诗人叫李涉，曾经当过太学博士。一次，他心中烦闷，就到镇江黄鹤山麓的鹤林寺游览，和僧人饮茶谈天，心情就好起来了，还留下一首脍炙人口的《题鹤林寺壁》：“终日昏昏醉梦间，忽闻春尽强登山。因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲。”

僧人和李涉谈了些什么呢？自然不是升官发财、柴米油盐之类，他们谈的是禅。

禅，是梵文“禅那”的略称，汉语译作“静虑”，是佛教普遍采用的一种修习方法。心灵若能超然平淡，无分别心、取舍心、爱憎心、得失心，便能获得快乐与祥和。《心经》中说：“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”所谓“行深”，就是禅定。当人能够达到五蕴皆空——也就是“无我”的时候，一切烦恼与痛苦就解脱了。而修禅，可以让心灵变得空灵无物，犹如倒空了的杯子，便能恬淡安静。

修禅这件事,说简单也简单,但是说难也真难,因为禅的特点是“教外别传,不立文字”,没有说明书似的子丑寅卯、一二三四。禅的教化,都是明心见性之方,全是依人的本性而予以揭露,所以并非人人能解,也常受人曲解。平时,禅师考验或印证弟子悟道,会问一些看似无从回答的问题,叫做“打机锋”。回答也往往是稀奇古怪的,并没有明确的标准答案,其答也不是从思考理解得来的,而是随各人的根性与时间、地点而变化。也就是说,不受任何知识、任何逻辑、任何常理所束,直接用源于自我内心的感悟来解决问题。本书便搜集了若干这样的故事,读者从中便可窥视禅机之一二,或可让你烦躁的内心稍稍平静下来。

一般人误以为禅机奥秘,深不可测,高不可攀,这是门外看禅的感觉。其实,禅本来就是不假外求,俯拾即得。所谓“青青翠竹无非般若,郁郁黄花皆是妙谛”,用慧眼来看,大地万物皆是禅机。其实修禅并不难,也不必抛家舍业到深山里当和尚,不必弃置生活上的情趣,只要专心于眼前的工作,手中的事物,而不必探究这有什么“好处”,那有什么“助益”,便一样能体会禅心的清静而忘却烦恼。

——编者

目 录

一、天然去雕饰，结果自然成

无处不是宁静	2
像牛粪	3
悠闲与忙碌	4
在雨中	5
食无忧，睡无虑	6
本来就是你的	7
一卦赴死	8
别再倒了	9
智慧的价值	10
水是什么形状	11
穷和尚与富和尚	13
何处无佛在	14
来去都是错觉	17
苦瓜的味道	17
不曾空过	18
痛看野鸭飞	19
同样一斤米	20

修士与上帝	21
能提什么忠告呢	22
吃茶论禅	23
静然蓬勃的树	24
不愧为侍者	25
禅师的书法	26
得指忘月	27
佛性如是	28
敬钟如佛	30
束缚	31
回应	33
“木桶”法则	34
不知最亲切	35
还在寻找	36
河边的苹果	37

二、安贫，自有一份从容

月光照归途	40
不在别处	41
没有时间老	42
禅门内外	43
身心安顿	44
闲话闲心闲事	46
佛陀的烦恼	47
兰花生气了吗	48
门打开了吗	49

早把她放下了	50
用谢吗	52
晨钟惊迷梦	53
不值得生气	54
黑白和尚	55
宽容	57
向佛的将军	58
脱却枷锁	59
贪图安逸的老鼠	63
代替不来	64
贪婪的人	65
庭前柏子树	66
心无外物	67
花开无声	69
占卜的年轻人	70
斗笠中的禅机	72
狐假虎威的和尚	73
我能决定自己的行为	75
送你四句话	76
不同	77

三、自我深化,为清净的心保鲜

什么是快乐	80
心量的大小	81
笼子太大了	82
练就一颗平常心	83



禅

来
缠
去
悟
人
生

生死随缘	84
一只手的声音	85
心静自然凉	86
填满心灵	87
难以入定	88
茶水有毒	89
梨的两种吃法	91
十味良药	92
同行	93
缘由心生	94
只看到佛光普照	95
为师胸怀	97
你感到快乐吗	98
你付出什么,就得到什么	99
有心才能悟	103
诱惑是牵绊	104
大悟自在心静中	106
各有各的味道	107
固执的骡子	108
生命的种子	110
悲从何来	111
什么是公平	113
隐忍	114
谁在捆绑你	116
执迷不悟	117
同类人	118
唾沫自干	119

四、驱除“心魔”，体验生命存在的另一面

放下	122
佛珠链子不见了	123
一匹马所带来的烦恼	124
真的扫干净了？	126
赤脚为你开门的人	127
在木板上切一条刀痕	131
贪欲是人性最大的缺憾	132
无声的教育	133
佛的心愿	134
点一盏心灯	135
育才之道	136
不用再烦恼了	138
请弟子开示	139
大小不二	140
因何得道	141
人生如茶,空杯以对	142
随性生活	143
欲望是累赘	144
一切都在	146
最后的怜悯	147
高手的境界	148
脱口而出	149
无畏无悔	150
净化	152

选对目标	153
------------	-----

五、心中有爱，便是世间自在人

禅宜默	156
云水随缘	157
如何快乐	158
一枝药材	159
万象之中独露身	160
丙丁童子来求火	162
一个契机可以改变思想	163
化解仇恨	165
乱石中的佛珠	166
一只手的乞丐	167
荡漾的水不结冰	171
三百年前的树叶	172
向石头道歉	173
盘山的教诲	174
找到自己	175
快乐的高僧	176
任它枯与荣	178
心灯灭了	179
本性是什么	180
溪水倒流	181
一村菊香	182
沉香木鱼	183
无字秘方	184

禅
来
缠
去
悟
人
生



什么是美德	185
笼子与小鸟	187
你能克制自己么	188
看破红尘	190
心乱	192
皆因绳未断	193
空空如也	194
坐卧	195

六、惜情感恩

天性相随	198
等待中也有幸福	199
何必再回头	200
三个小金人	201
过犹不及	202
摩尼珠的颜色	203
如鱼饮水,冷暖自知	204
没有第二次选择	205
僧与佛珠	206
象迹之辨	208
一辈子也忘不了	209
服从	210
我也可以为你忙	211
四个小贩	212
禅师话琴弦	213
不做你的邮差	214

不再护法	215
没有永恒	219
拾得与寒山	220
回头并不难	221
佛桌开花	222
荷花与荷叶	223
梦窗挨打	225
缘起缘灭	226
禅话禅音禅事禅心	227
一休娶妻	229
自然法则	230

七、人生的真理，藏在平淡生活之中

你辜负了我	234
求人不如求己	235
禅师的建议	236
不懂装懂会惹人讥笑	237
想办法征服风	238
不淋一人	239
不过一念间	241
一次机会也没有遇上	242
一切皆禅	243
最害怕的是什么	245
最大的缺点	246
疯子	247
四面都是山	251




一文钱	252
梦中去见古圣先贤	253
慧眼见真相	255
一件小事	256
一偈得道	257
不是净瓶	258
泥中莲花	259
做人的本色	261
不能代替	262
吃人的黄金	263
真正的地狱	265
最中意的龙头壶	266
信众生还是信佛	267
饭特别香	268
真相不可说	270
发挥自身的能力	271

八、世间只有不完美的事物

丑陋的石头	274
为什么不接受	275
最容易的也是最难的	276
点茶	277
还不够危险吗	279
给你一种境界	280
度人	281
因缘	282

从不同的角度看问题	284
已经谢过了	285
梅子成熟了	286
是这样的吗	287
知非便舍	291
直接问意思	292
人生的真谛	293
是否看得透	295
超越与舍弃	296
何必假惺惺	297
尊师而不“唯师”	298
活在当下	299
美德让心灵不荒芜	300
偷吃蜂蜜	302
依葫芦画瓢	303
庄严的寺庙	304
担子越来越轻	305



一、天然去雕饰,结果自然成

禅

来
缠
去
悟
人
生

无处不是宁静

禅来

这天清晨，露珠尚在草间滚动，一位少年照例从自家的花园里采撷鲜花到寺院供佛，碰巧遇到一位禅师从法堂出来。

禅师欣喜地说道：“你每天都这么虔诚地以鲜花供佛，来世当得庄严相貌的福报。”

少年微笑着说：“我想也是。我每天来寺里礼佛时，心灵就有一种洗涤过似的清凉，但回到家中就又烦乱了。我一个少年，如何才能烦嚣中保持一颗清净的心呢？”

禅师说：“保持一颗清净纯洁的心，其道理和你护侍花朵一样。我们只有不停地净化我们的身心，调适我们的气质，才能不断地承受大自然的甘霖。”

少年听后，非常欢喜地说道：“谢谢禅师，但愿有机会过一段寺院中的生活，享受菩提梵唱的宁静。”

禅师说：“你的呼吸便是梵唱，脉搏就是钟鼓，身体便是庙宇，两耳就是菩提，无处不是宁静，又何必到寺院中生活呢？”

缠去

“热闹场中作道场”，的确这样。只要自心清净，哪里不可宁静呢！如果自心不宁，就算住在深山古寺里，也一样听得到尘世的喧嚣。