

苏辰 著

寻

Look For Zen
Home Of Heart

禅

借他人法门，寻找自己。

人民东方出版传媒

 东方出版社

苏辰 著

寻

Look For Zen
Home Of Heart

禅

人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寻禅 / 苏辰 著. —北京: 东方出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5060-7790-3

I. ①寻… II. ①苏… III. ①禅宗—通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 229215 号

寻禅

(XUN CHAN)

作 者: 苏 辰

责任编辑: 杨英瑜

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7790-3

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258029

目 录

如是我闻，踏禅寻心

迎向生命

通往罗马的路

生命的过程

法喜充满

由己及人

脚步的力量

迷失

心之所向

未得出离心

51 45 41 35 29 19 13 7 3 1

探索自己

57

顺流而上

63

从形式开始

69

当下的美好

73

迎难而上

77

洞察欲望

81

一念观心

85

缘是达观，
如佛待人

91

开一扇心门

93

且生且行且安心

99

灵魂关照

103

打破心茧

佛语的秘密

爱未亡

花开见佛

自我的皈依

途遇莲花

缘生缘起

放了失去

缘结于净土

佛号中见

明心所需

147 143 137 133 129 127 123 119 115 111 105

动心忍性

空是智慧，闻经拂尘

随遇而安

拆卸恐惧

破『终』得『始』

错置的黑暗

生命的呼吸

聚焦遇见

偏颇

搜寻悠然

书心写性

庄周与蝶

最好的失去

殊途同归

还原简单

善生禅心

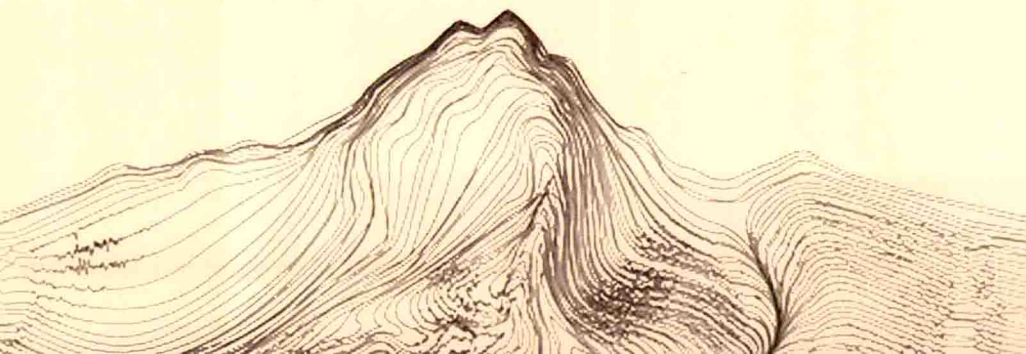
自由起源

给爱情加点勇气

应无所住

237 233 227 223 219 215 211 205

如是我闻，
踏禅寻心



从一个城市迈入另一个城市，
从一段旅程踏上另一段旅程，
从一个故事走进另一个故事，
是迁徙？是逃避？还是迷离？
假如行万里路，仍未遇见那个心清智明的灵魂，
那么回归吧！
它就在你最初逃离的那个原点处，等你。

迎向生命

NONO:

见信好！

我是一个活在世俗中迷路的凡夫俗女，因为世俗所以有太多的束缚把我捆绑得喘不过气来。突然有一天我姐姐在你的店里给我请送了一串佛珠，我姐姐希望佛珠能带给我好运、桃花运，呵呵。当我收到包裹时，打开看到的佛珠很漂亮，你的那封信也吸引了我，读着信有一种想认识你的冲动，我很好奇你到底是个什么样的女子，真的，我也喜欢旅行，但每一次出去都是为了暂时的逃离，因为最终还得要回来，可是回来后又想再次逃离。不断的逃离，却没有让我内心感到平静，我从小就相信佛教，但只知道佛对人是向善的，却不懂得怎样修行。曾经也经历了很多挫折，如感情、工作等。我现在三十岁了，未嫁。好像到了人生的瓶颈一样，很多时候想放下一切，离开我工作的地方，想一个人去浪迹天涯，可是却没有勇气。希望

NONO 能给我指点迷津。阿弥陀佛！

Hé:

十分抱歉，禅七刚刚回来，现在才读到你的来信。

感谢你的信任，向我分享你的故事。

你说的对，旅行的意义不是为了逃离

而是为了回来。

逃避无法解决任何问题。

佛陀的教诲不单单是向善，更多的是说：嘿，正面看看你自己的问题！

这方面的开示大德们比我说的圆融几万倍。

建议你停下来，去进入佛陀，真正去理解他的教诲。

同时真正去了解你自己。

看看自己究竟迷在哪里，身处何地。

想清楚你想要放下的究竟是什么。

来，我介绍几本书：《人间是剧场》《西藏生死书》。

也许对你有帮助。



雨凝结而下是水，

冰消融之后是水，

雪融化之后是水，

虽姿态不同，虽形式有异，但本质并未不同。

即使幻化万千，仍是生命本源。

不为姿态局限，不为形式左右。

通往罗马的路

NONO 合十

你好！

在买了你家的产品后读到你写的信非常的感动，虽说在网上购物常有店主会随物附带信件，但大多都是感谢支持自家产品，希望下次光临云云，很少能读到这样真情实意的一封信。由于你信中和《佛珠记》中所写的引起了极大的共鸣和兴趣，所以在此我写下这样一封信。已经不记得上次写信是什么时候了，所以信中语言表达的瑕疵望谅解。

我是个性格内向的人（好朋友之间除外），所以很多时候即使内心有什么想法也很少表达，如今能写下这样一封信和一个素未谋面的人交流也是从所未有过的事，可是当拆开包裹读到你的文字后，我立马打开电脑敲下了这些字，有很多话想说，可是因为长时间积在心中，似乎一下子又不知道从何说起。

我对佛教很感兴趣，可是却总找不到一条途径去接近它，虽说我父亲信佛，可是在我看来他并不是一名真正的信徒，他只是机械式的如同多数寺院里的香客一样烧香拜佛，他们需要的只是一座可以展现他们虔诚的寺院，在我看来他们根本不是信佛，只是在给自己的侥幸心理寻找慰藉，所以我很希望你能和我讲一些你在亲近佛法时的心路历程。我很佩服你能在拥有了一份常人称羡的工作后还能在内心深处抱有一份最自然的纯真心态，我现在还只是一名大学生，我还未涉入这个花花世界的深处，我不知，多年后的我能否像你一样有一颗洁净的心。恕我直接了，我很想听听你的经历。期待你的回信。

hi:

抱歉近日忙于俗务，未能及时回复，见谅。

您的父亲是佛教徒，不管是出于什么样的目的和形式都是甚深的因缘

如果他有这样的福报

佛像在他面前，都会匆匆而过。

我曾经和您一样
有过无数的疑惑和批判
认为宗教是一粒粒的安慰剂
和酒精、大麻一样
是万能的诸神和信仰者之间的一种亲密关系
等等，诸如此类。

这种情况持续了很久
就像一个病患依赖他的医生一样
这种疑惑变成了一种抗体
最后，佛法变成了新的牢笼
这和世间的牢笼一样
甚至更加变本加厉

但很快某个机缘会到来
你甚至无法预料它的时间点
就这么自然而然
你突然对这些东西开始释怀
把自己融化于不同面向的“法”里