

快乐生活禅

商务印书馆国际有限公司



释心道 著

快乐生活禅



释心道

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐生活禅 / 释心道著. —北京: 商务印书馆国际有限公司, 2014.1

ISBN 978-7-5176-0002-2

I. ①快… II. ①释… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 301870 号

快乐生活禅

作 者 释心道

项目统筹 彭月兰

出版发行 商务印书馆国际有限公司

(地址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编 100010)

经 销 无界文化产业有限公司

(经销电话: 010-65123420)

印 刷 山西人民印刷有限责任公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 9.875

字 数 212 千字

版 次 2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

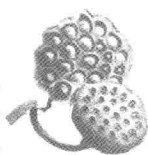
书 号 ISBN 978-7-5176-0002-2

定 价 35.00 元

版权所有 • 侵权必究

如有印刷质量问题, 请与经销公司联系调换。

生活自在 即是禅



学佛是为了让我们消融烦恼，让我们理事不矛盾，目的就是转恶为善、转迷成觉、转凡为圣、转识成智，所以学佛修行最重要就是要学习“转换”，不转换就是没有效用，只能在相对性里，做一些善恶业的循环。

我们的心，为何无法像春天一样明媚灿烂？常常是自寻烦恼、黯淡无光的，而且会以假当真，把真作假？因为我们总是为了世间的财富、名利，不辞辛劳，每天为了三餐而忙碌，为了家庭、事业来打拼；这一生，我们总是为了各种欲望需求，不计后果的泡下去，跟种种人、事、物在一起，发生很多因缘，泡在其中忧悲苦恼、喜怒哀乐、无明烦恼；这里面，我们的心总随着外在环境团团转，无明烦恼就是想不通这些发生，深陷其中，情结不断，何能解脱呢？

迷惑在现象里面，好比看电影时，随着剧中的情节，时哭时笑，一旦发现那不过是编剧，是假相，又看到这些发生的幻灭与不实性，就跳脱出来了。

心，是一切能源的所在，也是一切问题的导火线。

心能感受痛苦，也能感受快乐，它会制造烦恼，也能明白世间的无常与矛盾。“迷”的时候，其实是自己困扰自己，好像蛇，它那长长的身体，看似优美，实则阻碍行动；同样地，人的心思困扰着生活，不理出个头绪来，就会打成死结，所以祖师说：“心随万境转，转处实能幽；随流认得性，无喜亦无忧。”心随环境而转的人，是不安而烦恼的，当我们找到心的所在，回到本来处，悟到永恒不变的真理，随缘而不变，才能获得真正的安定与快乐。

怎么找到方法，把思想弄通？把心打开？让烦恼生不起来？如果心外求法，就了不可得。

当千头万绪遇到了佛法时，佛法像一把快刀，能将它一刀斩断，从此没有死结，所以学佛，就是帮助我们要找到心的活路。你的佛法通达、思想弄对了，那么烦恼就很少生起，如果有生起烦恼，

也就化掉了。

人生忙忙碌碌的，我们经常只会管别人，大家都是在感情里面跑来跑去，常常偏离轨道，制造矛盾偏见，然后变成自己选择，制造了各种好坏缘。修行不是要看别人，叫作“回光返照”，用智慧去觉照、看自己；你老检讨外在、看别人，别人的生死，你也没有办法替他生、替他死、替他苦、替他乐，你没有办法替他去轮回；你能够把握的、受用的只有自己的业、自己的因果，你能掌握的只有自己的心，你只有好好处理当下的心念取舍，这是自己所有的资产。

学佛人，是检讨自己、改良自己，找到改善因果的方法，创造良性循环的生命，探讨用什么方法最快速、最简单、最绝对地来解决我们的习气。假如不愿意去改变你的习气，那么习气就变成你的烦恼，烦恼就变成你的业障，业障就变成你的恩恩怨怨的人生，那叫作纠缠不清的轮回生命。这过程，都是要付出努力的，如果不努力，只会放逸自己、放纵习惯，常常不是真心的想要离苦得乐，没有管控的心念行为，迟早是会出状况的。

我们的心是业的加工厂，没有训练的心很容易生起贪嗔痴慢疑，只要生起一个，就会有一连串的反应。贪嗔痴慢疑是罪恶的

根源，是不快乐、不安定的，所以要当下觉察它，当下熄灭它，让这五毒习气的根枯干。大家知道，如果你让五毒长了根，加上因缘养分，它就枯干不了；你只要不长根，不给它养分，它就会枯干，这些烦恼就会寂灭下去。学佛，就是由心去觉悟，让习气不生根。心的觉悟让飘浮冒泡的烦恼找不到根，就会流失掉，所以唯有佛法才是人生最大的幸福跟快乐。离开佛法都很无常，什么都患得患失，人生一切到头来都不属于你，都是借来用而已，既然一切都是无常，所以要能够舍，舍得、舍得，有舍就有得，很多的计较、烦恼都能够舍，执着不舍只是培养烦恼种子，等到烦恼生根发芽，你只能收成苦果恶果。

我们要冷静地观察、智慧地明辨，然后产生一种无挂碍的觉醒生活，最重要的就是有一个清净的生命，没办法拥有清净的生命，就没有这种福田！清净的生命，要靠智慧的抉择，因为有了智慧，我们才能够安住！

我们为什么没有清净的生命、智慧的抉择？为什么会生烦恼？因为我法二执着，因为我们的业不同，思想不同，智能不同，见解不一样。如果把我们的智慧提高到最顶点，在这至高点时，才能无碍看待种种不同的思想领域，照见万法，悉皆空寂。所以，我们学佛要追求至高的智慧，要让看到的世界彼此无障碍、彼此

圆融！彼此的生命就是一个活生生的智慧花！看到本来，就能消融生命的无奈，才能成就圆满的人生。

为什么我们想的与做的，搭配不起来？有了思想，要用思想去灌溉你的行为；如果你的脑筋不够用，体会不出佛法，那一定要从实践开始做起。从做功课来开始实践，比如礼佛、诵经、持咒、念佛号都可以，养成修行的习惯就是开始实践，从生活里面一步一脚印去体验，然后你从这里得到正知、正见！你如果不从实践去做、也不从理念把它弄好，那我们生活里面，理也不通，事事都障碍，怎么不生烦恼呢？其实我们修行人学习佛法，就是处理思想跟行为的配合度；如果思想行为没有弄好，怎么可能有快乐人生呢？所以我们要让理念能通达，事情无障碍。

再来，就是我们要有信心，要对自己有信心，就是有信心过一个觉的生活，你能觉就能明，你能明就能不惑，你能不惑就不会堕落，所以就很简单，常常我们就是要过明白的生活，这就是自己的法身慧命。

修行人看到一切变化都是因果的变化，都是无常的，我们只能“诸恶莫做、众善奉行”，叫作“恶不生、善不灭”，经常要持续“善”的观念，还要有一个“恶不生”的观念，随时随地我们都应该宽容的、

慈悲的、无碍的在一起。

觉性是不分老少性别，不是漂动的、不是生灭的、不是无明的、不是黯淡的，它就是无量光，它就是无量寿。为了在觉性里面能够得到安定，必须有一个方法，接引你的心光导入觉性。禅修，就是调心、觉醒的方法，是让心安住的见地，安住的见地如果真切的话，你就会快乐；如果安住的见地不实际，那就是生灭痛苦，不是了生死、断烦恼的，所以我们要找到正确的快乐方法，就是要依止、熟练这个方法，主要让你回到本来的觉性，然后安住在“了不可得”的法喜里面。当你安住觉性时，一切呈现都是美好智慧的花果。

生命难得，非常的无常，生命在呼吸之间，一息不来，那真是不晓得轮回到哪里去？！难道我们不能为了自己的法身慧命，为了一个长期大安稳，投资一些时间功夫吗？我们不能也不愿争取一些时间，来做这一份惊天动地的、返本归源的、认识本来的禅修工作？那实在很可惜。

觉悟因果就是一个好的信仰，喜舍人生就是一个好的修行。这世上种种现象，是为了让你觉醒的；都是一个很好的老师与社会教育，世间轮回就是生命的教室，让你有好的智慧与体会。

每一个人都照顾好自己的因果,这世间真是非常美好。这本书,都是生活互动的火花,也是禅的花朵,我希望可以点燃大家的快乐生活,这个智慧火种,就是心。

心道

自序 生活自在即是禅 | 1



第一章

揭开佛法的本来面目

文明的佛法 | 002

“空”的滋味 | 018

因果森林 | 036

工作即修行 | 050

生活即福田 | 063

敲开“悟”的天地门 | 077



第二章

做一个快乐的修道人

打坐初级指南 | 092

无限的生命 | 106

奔出轮回的迷宫 | 123

明白的生活 | 140

不与万法为侣 | 158

十五颗闪亮的心 | 174



第三章

由迷入悟的禅智慧

擎起智慧的火剑 | 188

佛法生活观 | 196

推动命运的巨轮 | 205

大家都是有缘人 | 214

自然、文明、生活禅 | 222

快乐的泉源 | 231



第四章

新时代生活佛法

佛法便利屋 | 244

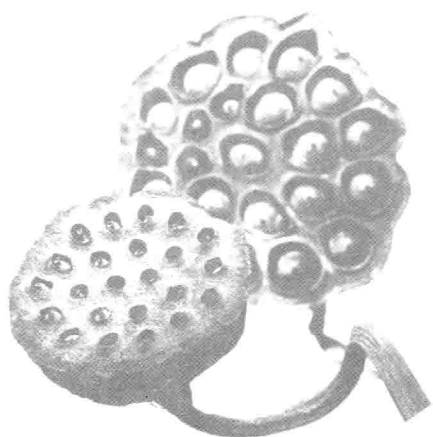
行住坐卧皆修行 | 252

随缘不变 | 261

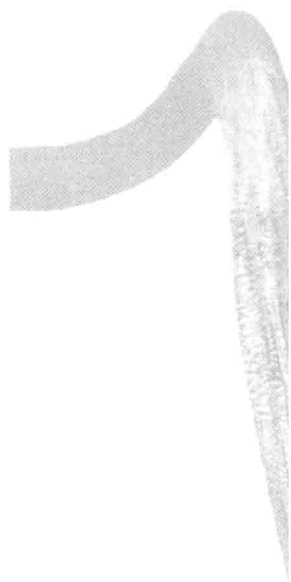
生活就是道场 | 271

奥妙的健康心法 | 281

放下就是快乐 | 289



第一章
揭開佛法的
本來面目



文·明·的·佛·法

⊙ 佛的两种解释

如果从“心性”上说，所谓佛其实就是心，心即是佛；
也就是对宇宙一切现象都能大彻大悟、圆满证知的觉者，
便是在心性上究竟成佛。

如果另从“因缘成就”的成佛历程来说，
佛便是在一切四圣六道十法界里生生世世行般若行，
积聚了累世累劫的正觉（业）所得到的果报。
此二者是相互配合而成的，缺一不可。

⊙ 道由心悟

道由心悟，一切的佛法，都要靠一个“明白”。
佛者，觉也。觉，就是明白。
佛不是形象，而是光明，
能够照明一切的存在与不存在，没有迷惑。

⊙ 佛法非宗教

佛法不是宗教，它全面增加我们对宇宙真相的认识，
这个认识能够使我们不会对生、老、病、死产生恐惧，
让我们能够找到永远的生命。

⊙ 理性学佛

学佛如果依感情而存在，是一种寄托；依迷信而存在，是一种崇拜，
这两种都不叫作学佛，只是世俗人的无常观念。
真正的佛法，要理性地觉悟真理。

⊙ 学佛要利他

学佛的目的是治疗心病，出家的目的在解决一切无明，
而佛法的最后目的是究竟利他。

⊙ 三大宗旨

学佛，第一是要了脱生死；第二就是断烦恼；