



缠来禅去



释心道 著
尤传贤 绘图

你快乐吗？

你是否忙碌却迷惘？

人是什么时候开始有烦恼的？

你有多久没有深刻地面对自己？

你是否对身边的人或事有努力的付出？

一切烦恼来，尽随禅心去。

缠来禅去

释心道◎著 尤传贤◎绘图



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

缠来禅去/释心道著. —北京:文化艺术出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5039-3933-4

I. 缠… II. 释… III. 禅宗—通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第177075号

缠来禅去

作 者	释心道
责任编辑	仲 江
装帧设计	弘文馆·李道娥
出版发行	文化艺术出版社
地 址	北京市朝阳区惠新北里甲1号 100029
网 址	www.whyscbs.com
电子邮箱	whysbooks@263.net
电 话	(010)64813345 64813346(总编室) (010)64813384 64813385(发行部)
经 销	新华书店
印 刷	北京世艺印刷有限公司
版 次	2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
开 本	830×1210毫米 1/24
印 张	6
字 数	60千字
书 号	ISBN 978-7-5039-3933-4
定 价	22.00元

目录|contents

序	4
1 说快乐……	10
◎ 快乐是什么?	12
◎ 快乐何处寻?	14
2 说烦恼……	20
◎ 烦恼的源头	22
◎ 烦恼的面貌	24
◎ 抛开烦恼	26
3 说人我……	32
◎ 良性互动	34
◎ 反求诸己	38
4 说观照……	42
◎ 和自己对话	44
◎ 观真假、有无	48
◎ 在省思中成长	52
5 说付出……	56
◎ 施比受有福	58
只问耕耘不问收获	62

目录|contents

66	……说空 6
68	空性的世界 ○
72	了解空性 ○
76	如何才能空 ○
80	……说心性 7
82	心的力量 ○
86	打开心结 ○
92	定下心来 ○
96	……说缘 8
98	缘生缘灭 ○
104	结善缘 ○
108	随缘不变 ○
110	……说生死 9
112	生死如幻 ○
116	生命的意义 ○
122	前世今生 ○
126	……说悟 10
128	觉悟 ○
132	开悟 ○
136	领悟

缠来禅去

释心道◎著 尤传贤◎绘图



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

目录|contents

序	4
1 说快乐……	10
◎ 快乐是什么?	12
◎ 快乐何处寻?	14
2 说烦恼……	20
◎ 烦恼的源头	22
◎ 烦恼的面貌	24
◎ 抛开烦恼	26
3 说人我……	32
◎ 良性互动	34
◎ 反求诸己	38
4 说观照……	42
◎ 和自己对话	44
◎ 观真假、有无	48
◎ 在省思中成长	52
5 说付出……	56
◎ 施比受有福	58
只问耕耘不问收获	62

目录|contents

66	……说空 6
68	空性的世界 ○
72	了解空性 ○
76	如何才能空 ○

80	……说心性 7
82	心的力量 ○
86	打开心结 ○
92	定下心来 ○

96	……说缘 8
98	缘生缘灭 ○
104	结善缘 ○
108	随缘不变 ○

110	……说生死 9
112	生死如幻 ○
116	生命的意义 ○
122	前世今生 ○

126	……说悟 10
128	觉悟 ○
132	开悟 ○
136	领悟

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？我分为六项来表达禅的内涵：

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

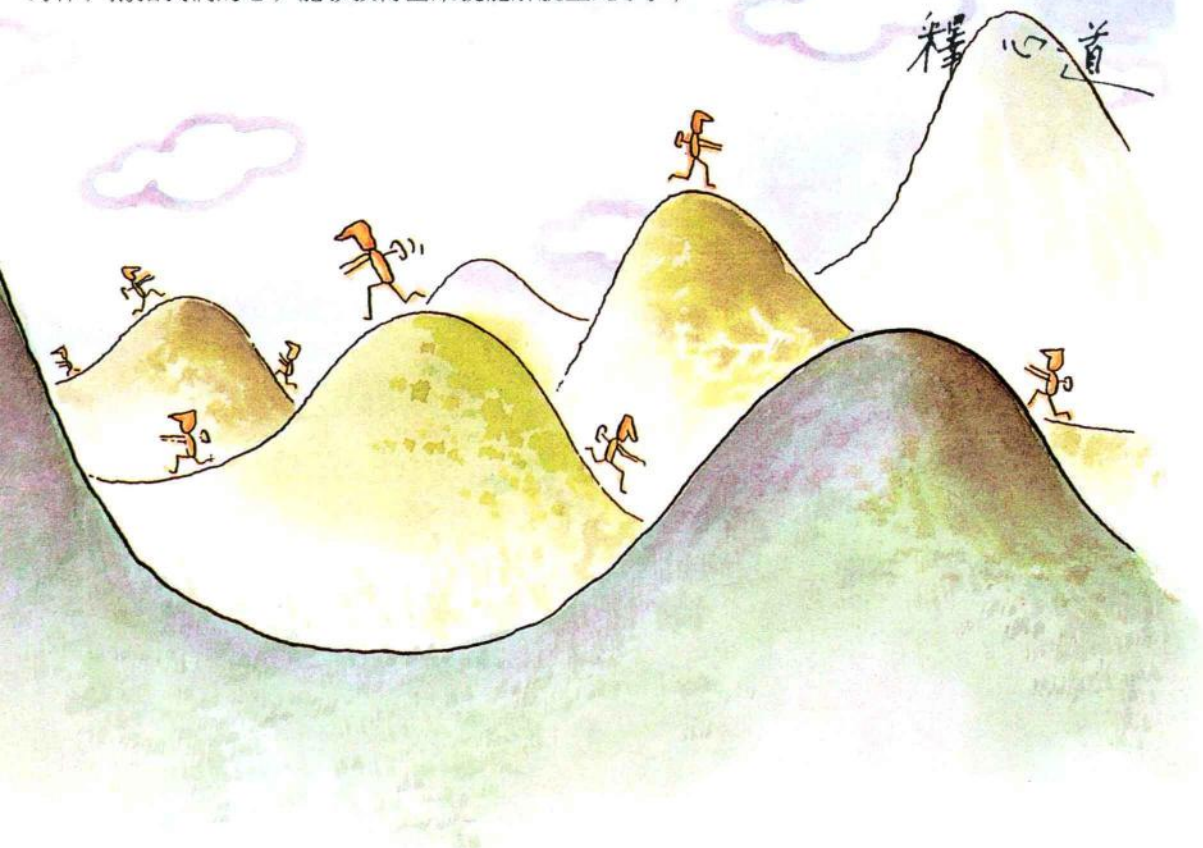


四、禅是“平常、朴实”的生活：禅的生活是非常朴实，没有欲望及贪求的，一切的作用都能融入空性。

五、禅是“生死自如”的生活：禅师的生死是游戏生死，不是真的有生死。

六、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。（提示：瓶子指我们的身体，鹅指我们的心，能够救得出来就能解脱生死了。）



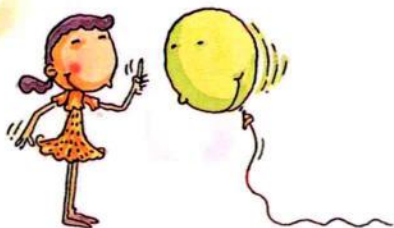
暗香流动，惊喜在其中

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。一些走进凡人生活里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清流，简或有暗香流动，不信佛教的人，尤其可以拿来一读，会有惊喜在其中。

尤侠



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特蕾莎修女，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，而每一个人也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。

李富同

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，他曾经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，生命刚要开始往前冲，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什么、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。

灵鹫山心道师父

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，振衰起蔽，才能走向幸福、健康的人生。

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

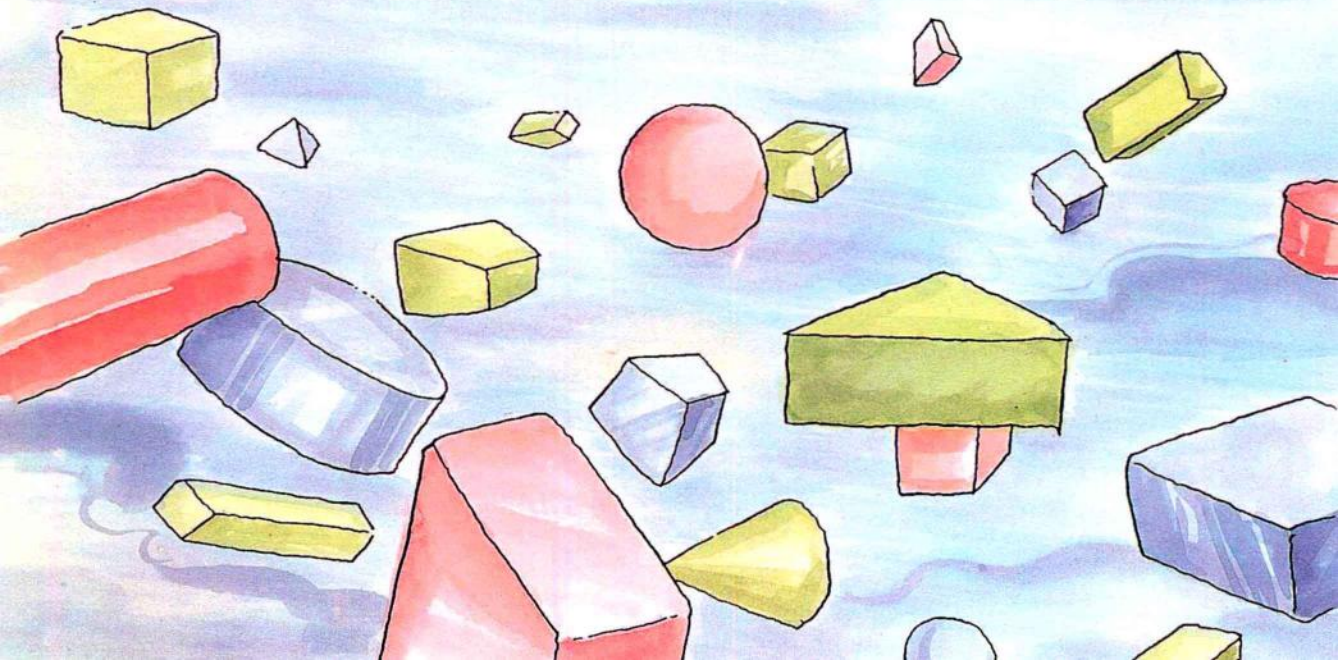


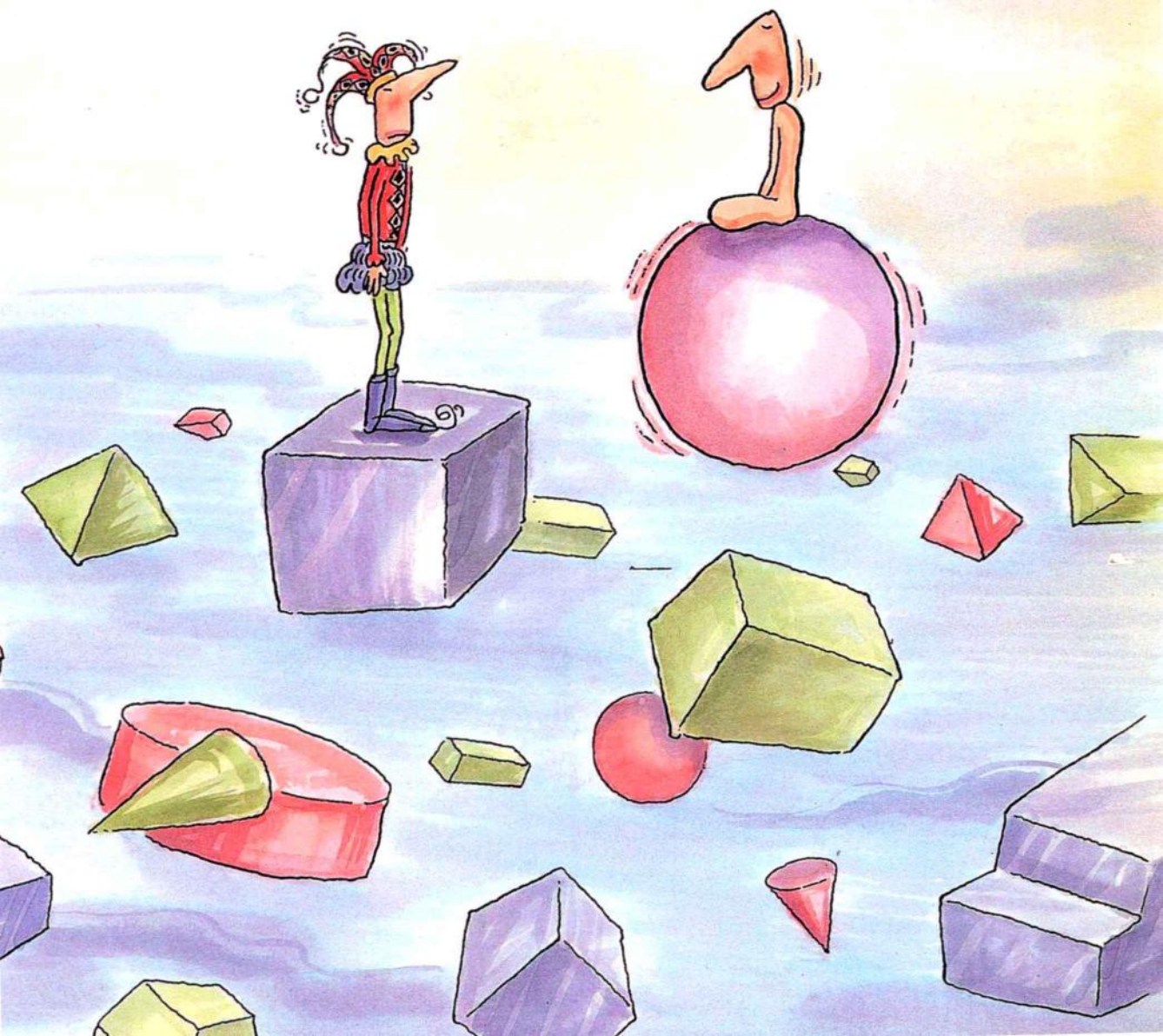
说快乐……

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？

