

# 五悟禅 私生活

印顺法师妙解悬疑

印顺法师◎禅释

印顺



南方都市报◎出品  
陈文定◎主编

华文出版社



草根市民智慧，对话佛门法师禅悟。须弥藏于芥子，大道蕴于小招。  
看印顺大和尚如何以 **禅眼观世**，揭开 **人生法门**。

中国佛教协会名誉  
本焕长老 导读



印顺半路出家，得我衣钵真  
通过这些禅悟，你会发现佛道并不神秘，它就在我们的身边。

微博女王、人气女星 姚晨 序荐



这些生活小技艺、小智慧被拽出来的“大东西”，  
或许正是你来不及思索的人生小命题，将会解决你正在面对的大问题。

# 悟私 禅

印 顺 法 师 妙 解 悬 疑



雲華文出版社

南方都市报◎出品  
陈文定◎主编

印 顺



印顺法师◎禅释

## 图书在版编目 (CIP) 数据

禅悟私生活：印顺法师妙解悬疑 / 陈文定，印顺法师主编. —北京：华文出版社，2012.2

ISBN 978-7-5075-3628-7

I. ①禅… II. ①陈… ②印… 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273128号

---

书 名：禅悟私生活：印顺法师妙解悬疑

标准书号：ISBN 978-7-5075-3628-7

著 者：陈文定

责任编辑：钟卫芳 宋军占

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbs.com.cn>

投稿邮箱：[zhong58336279@163.com](mailto:zhong58336279@163.com)

电 话：编辑部010-58336279 总编室010-58336239

发行部010-58336270

经 销：新华书店

印 刷：三河市杨庄第七印刷厂

开 本：889×1194 1/32

印 张：8.25

字 数：127千字

版 次：2012年2月第1版

印 次：2012年2月第1次印刷

定 价：29.80元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有，侵权必究

## > 序 一

# 对，洗碗去！

■ 黄常开

唐代，有僧人千里迢迢来到河北赵州学禅。他向赵州禅师请教：“我刚入寺院，请您指导如何参禅。”

赵州禅师问：“你吃粥了吗？”

“吃了。”

“那就洗钵去吧！”

在和赵州禅师对答中，这位僧人顿悟。禅佛即在生活中。120岁圆寂的赵州禅师是禅宗史上一位震古烁今的大师，一语“洗钵去”道破禅机。

对，洗碗去。看似玄妙万千，其实平白如水，担水挑柴无非妙道，行住坐卧皆为禅。而这本《禅悟私生活：印顺法师妙解悬疑》所述并非源于一般的生活细节，是为私生活悬疑。

在长达一年多的时间里，南方都市报深圳新闻部的多名社区记者深入街坊，探寻普通百姓中的生活窍门、养生细节。从刷碗洗筷到衣食住行，从美容减肥到吃喝拉撒；在街头巷尾，在寻常人家，在厨房厅堂，搜集那些流落民间的私家秘方。随后，南都记者又邀请专家进行一一鉴评。一部汇集各种偏方、秘方、小窍门的私生活宝典由此出。

而最难能可贵的是，中国佛教协会副会长印顺法师，从这些其貌不扬的生活细节悟出禅机暗



黄常开  
南方报业传媒集团副总编

藏，博大精深。印顺法师是北大哲学系宗教专业硕士，后来师从当今佛门泰斗——本焕老和尚，是为南禅临济宗第四十五代衣钵传人。

虽说生活即禅，但需要点拨。在禅宗史上，当学僧要在心灵中跳过那道悬崖时，往往需要师傅给予帮助。所谓当头棒喝，便如醍醐灌顶，甘露洒心。这一声棒喝，意义非常，起到的作用是点石成金，化腐朽为神奇。至此，顿悟。

在本书中，印顺法师的禅悟，即是给读者的一声棒喝。由生活细节打开禅悟之门，突然之间恍然大悟，欲辩忘言，漫随天边云卷云舒，闲看庭间花开花落。

生活细节的小道理和佛门禅学大智慧，融合共通，恰如涓涓细流，汇入大海。传统佛学中说，一花一世界，一叶一菩提；18世纪英国浪漫主义诗人布莱克也曾写：一颗沙里看出一个世界，一朵野地里一座天堂。世间万物，纷纷扰扰，千差万别，其实在禅学意义上都是共生共生。

禅本身意义上或可以理解作为一种生活方式，一种为人处世之道，一种观察世界的角度。而当超然的佛禅智慧融入到生活细节之中，对个人生活无疑是一种顿悟式的升华。

由南都记者精心采访搜集到的私家生活宝典，专注健康、环保、低碳的生活窍门。当众多私家小窍门汇集一起，在提升生活品质之际，也便成就了一种乐活时尚的生活方式。

舒适而不奢侈，简单而不简陋，节约而不拮据，偏方而不偏信，自然而不自欺。生活实用和禅学智慧融合在一起，犹如水到渠成，天衣无缝。这是一种融合传统和新潮的崭新生活方式，也是一种新的生活态度。

随着环境危机席卷全球，人类对自我行为的反思逐渐深入。一种低碳生活方式发端于国外，并在国内一些大城市逐渐兴起，潜移默化的影响着人们的生活细节。但事实上，在传统中国的智慧里，原本就十分重

视人与自然的和谐共处，讲究健康的生活方式。《老子》第25章中写：人法地，地法天，天法道，道法自然。

道法自然，意味着不以物喜，不以己悲，更从容不迫，更超然功利，更平和自得。或许一般人很难做到，宠辱不惊去留无意，不为外物所扰，但我们也许可从这本《禅悟私生活：印顺法师妙解悬疑》的生活细节入手，学习生活小窍门，尝试新生活方式，智生乐活。然后在佛门法师的声声棒喝里，慢慢找寻自己内心的宁静。

更开心、更从容、更健康、更环保低碳。这也是南方都市报一直在记录和倡导的生活观。

2011年12月18日

## > 序 二

# 于别致中有发现

■ 曹 轲

生活经常会有种种因发现而生的乐趣，正如手边这本《禅悟私生活：印顺法师妙解悬疑》，告诉众生，即便简单如盐水，也会因为盐和水的相遇，生出融合之乐。

现实是，我们奔波劳碌的经营着自己，却往往忙于具体事务，正所谓“人生天地间，如白驹过隙，忽然而已”，被各种琐碎填满了的岁月，脚步匆匆，甚至无暇思考人生的留白，也因此错过了许多自我发现时，意外而得的那些幸福。

就好像如果没有南方都市报深圳新闻部社区团队的年轻记者新鲜的眼光和创意的思维，没有印顺大和尚对一滴水、一间房的精妙点拨，这本写满了“别致的发现”的“私生活”小智慧，还只是散落在南都深圳读本版面上一个个时尚达人生活经验的“秀场”，最多不过你我分享的居家小经验，但无法有感悟地醍醐灌顶，触抵心灵。

作为都市类媒体贴近当下都市生活的一个创新，“秀场”是南方都市报深圳读本2010年3月改版后增设的一个专栏，每天选取我们身边普通人的生活小经验，呈现在公众面前。这些小经验，并非来自现有的书本、教条、既得结论，都是“秀场”主角们自己在生活中的偶然所得，久而久之，竟也积累了数百条，涉及到衣、食、住、



曹 轲  
南方都市报  
总编辑

行，生活的方方面面，各个角落。

“秀场”的参与记者大多很年轻，他们中有些刚刚走出校门不久，甚至没有什么生活经验。但在发现身边生活经验，并将之呈现在报纸上与公众分享当中，他们也会快乐于种种别致的生活创意、奇妙的思想碰撞。

更妙的是，这些年轻人，将这种生活经验予以集结，将他们在生活经验中偶尔所得的零星个人感悟，邀请中国佛教协会副会长、深圳弘法寺方丈印顺大和尚加以智语点拨，于是，便有了呈现在你我面前的这本《禅悟私生活：印顺法师妙解悬疑》。有了禅机，和大师之悟，充满趣味的生活小发现，也使“花开见佛悟性”。

年轻的南都人，即便在新鲜的青春里，也时常会突然冒出诸如“生活的意义是什么”这样的问题。于他们，于你我，有关人生的各种感悟，并不是一个严肃深奥的话题。更多的，它本身便是生活的一部分，在喧嚣中寻找和守望自己淡泊的心灵角落，是内心本能的诉求。人有时是需要禅悟的，否则，生活的色板上，便没有了色彩和水分。

见过印顺大师，深受感染。因为喜欢广东人六祖惠能，专门去了湖北黄梅山上的五祖寺和四祖寺，才知道五祖弘忍不简单，他们徒数以万计，却独具慧眼，甘冒风险，付法传衣于一个南方“獼獠”，足见其智慧胆识。五祖寺现任方丈见忍大师，所作所为，与印顺大师有异曲同工之妙。讲到佛，讲到禅，讲到生活的态度，他轻轻说了一句：会讲不会做，就成了“口头禅”。

不是要远离俗务之扰，而是要在生活中体悟生活。最好就是身体活在当下，心灵畅游四海，忙碌而快乐，内我时时修行，回归本真和平静。

翻开这本禅悟，“禅在读，读其语淡味长，智藏其中之玄妙；禅在悟，悟其深远意旨，玄机妙合之智慧。”人生总是在纷繁搅扰的凡尘俗世当中追求空灵寂静的淡泊心灵，却往往心想“禅”而难得“悟”。

如是，能够在点滴的生活角落，于别致处发现禅悟之道，不亦乐乎？

2011年12月20日



## > 导 读

# 每一个智慧都是一份因缘

■ 释本焕

我活到今年105岁。

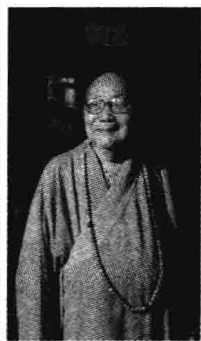
在这前后两个世纪的时间里，我经历了晚清、辛亥、民国到新中国今天。出家83年，眼见过灾难，也亲历过繁荣。虽然世事变迁无常，但在这百年里，我与许多人结下了善缘。

人们常说，十年修得同船渡，百年修得共枕眠。有缘何必曾相识？这本书就是召集我们相遇的因缘。

南方都市报出品的这本《禅悟私生活：印顺法师妙解悬疑》，邀我导读。在我看来，这也是一种缘分，不仅是和南方都市报同事的缘分，也是和南方都市报读者、以及书里那些私享者的缘分。

印顺半路出家，得我衣钵真传，但比我视野要广。在他的带领下，弘法寺积极参与社会公益事业，兴办学校、修路修桥、赈灾济贫，不仅弘扬佛门精神，还让更多人了解了佛教文化。书中的禅悟也是如此，写得亲切生动、深入浅出，适宜所有读者阅读。通过这些禅悟，你会发现佛道并不神秘，它就在我们的身边。只要用心去感悟，你看事情的想法就会不一样，你的心态也会更谦和、更平静。

佛学里讲究缘分。因为许多无意中的进入



释本焕  
中国佛教协会名誉会长  
佛门泰斗

和了解，会让我们汲取到人生所需要的营养和智慧，让我们在纷纭复杂的世界中看清楚生命的本相。就像你正翻开的这本书，世间有读物千千万万种，唯独它到了你的手里，被你看到了，这就是和你有缘。

在生活中，我自己没有那么多“私家小智慧”，或许和大家想得不一樣，我也没有什么特别的养身之道。在我看来，养身不如“养心”。我每天早上4点起床，然后打坐诵经3小时，由此开始一天的规律生活。我吃得也很简单，一小碗白粥、一小碗炒素面，再加拍黄瓜、油菜心、黄豆粒等清淡素菜。如此日复一日，也不觉得疲累。

失眠和嗜睡是很多现代人都面临的困扰，这很多时候都是我们“心累”导致的。躺在床上的时候，想东想西，心里放着很多包袱，这样怎么睡得好呢？所以与其借助很多外在的方法，不如让心静下来，把心中的繁复杂念抛开，这样好的睡眠就自然而来了。

类似的，将复杂的事情换个简单的思维来解决，在这本书里也有不少。其中的道理说起来简单，很多人就是常常无法意识到。在书里你可以发现，找到这些智慧的人，也并非刻意为之，就是一次偶然的试验、或者不经意的巧合，让他摸索到了其中的门道。

所以我说，每一个智慧都是一份因缘：这些道理本就在那，那是“因”，而你发现它的过程，就是一种“缘”；因缘结合，就产生了能改变你生活的“果”。

然而“缘”往往不是刻意求之就可得到的，书中小智慧的贡献者能找到它也不是一件容易的事。所以当这本汇聚了其他人智慧的书现在落到你手中、被你阅读了，你应该意识到这是一个善缘。如果你能珍惜、把握这个善缘，那你就能发现更多可以使生活变得更好的方法，也能渐渐影响别人，让周围人的生活也好起来。

在平时的生活里，我们每一个人都觉得自己、自己家的东西是最好的，什么事都要贴一个“我”的标签，天天都围着“我”打转，片刻都不愿意放松。于是让自己的思维越来越狭隘，于是关闭了与外界沟通的

渠道，产生了一些不必要的恩怨和烦恼，也让我们在遇到很多难题时无法解决。

为什么不能发现身边的人对自己的帮助？让身边的人也得到我们的帮助？书中那些私家小智慧的贡献者是很好的，他们的智慧虽然是私家的，但是并没有把这些智慧私藏、甚至借此谋取利益。他们带着能帮助到别人的心愿，来和众人分享他们珍贵的发现，这是很难得的。

用佛教的眼光看来，这些分享者收获了上一次因缘产生的“果”，却又为下一次的“果”种下了种子。这就是为什么我们常常说：帮助别人，其实也就是成就自己。因为在帮助别人的过程中，会让自己的心量一点点变大，智慧也一点点变大。我们在帮助别人时，会想方设法地运用智慧，给自己培植的福报也越来越多。如果用现代人能理解的比喻，那就像给自己的银行存钱一样，存的多，你有的也多。

我常说，我们每个人来之不易，修福也是来之不易的。所以有机会的时候，我们要多修福，那是有果报的。不要把修福当成一件很难的事。从这本书你可以看到，我们平常人用心做的每件事，都是一种修行。常人可能很难意识到其中的意义，但经过佛门智慧的点拨，当中的玄机每个人就都能明白了。这种对话，不是说佛学的思想就比普通人的更好、或者更高明。这是两种智慧的碰撞，产生了一个新智慧，更接近佛道，也更贴近现实。它们是不矛盾的，明白了，你也就得道了。

我相信每个人在自己的生活中都有自己独到的方法，这些方法是无法用高低来评价的，只要适合自己，那就是最好的。这本书的意图也并非只单单传授大家一些做法和诀窍，我更希望大家能通过这本书发现：我们只有成就别人，别人才能成就我们。幸福的秘诀不在于索取，而在于奉献，在于成就别人的同时，也成就自己。

曾经有一些居士问我：在深圳终日忙碌打拼，如何修行？我觉得大家不用把修行当作一件负担。我曾给弟子们讲了一个故事：过去有个出家人，他在山里住，把身上衣服脱的精光，很多蚊子都来吃他的血，

这些蚊子吃了他的血以后呢，就变成了鸡，这个出家人后来当了皇帝，每天都要吃很多鸡，为什么吃很多鸡呢，过去这些鸡，在小时候吃他的血。我讲这个故事想说，一切众生都会变，所以你要放下自己，广结善缘。这就是修行了。

最后，祝愿你们能通过南方都市报编写的这本书册，收获到快乐、自在、幸福、安宁。

2011年12月8日

## > 荐 序

# 生活小智慧，人生小命题

■ 姚 晨

在我参演的电影《非诚勿扰2》里，男主角秦奋曾有一句台词：“人生就是一场修行。”

可不是么，人生在世，无论是大到亲情、友情、爱情，还是小到柴米油盐酱醋茶，要想真正参透它们，都得自己用心去提炼，这领悟的过程正是修行的意义。

我眼下的生活，其实用不着人家来羡慕，有时候自己都觉得优越的有点过分。父母身体健康，有份自己喜爱的又能谋生的工作，有新鲜未知的作品等待去创作，有志同道合的朋友，有欣赏我的影迷，我还敢奢求啥呢？

实际上，我是个不爱为自己做计划表的人，计划往往赶不上变化。一直觉得，正是生命中拥有太多的不可预期才令人着迷。所以，我也格外珍惜那些生活中灵光一闪的好点子、妙招儿。它们可能是提升生活情趣的一次创意，也可能是节省时间的一次偷懒，而我更愿意把它们看作是平凡生活中的一次次顿悟。

《禅悟私生活：印顺法师妙解悬疑》，就是这样一本让人在平凡中顿悟人生的书。

比如，一颗柠檬，在爱美女人眼里，可以用来美白，在居家女人眼里，柠檬还可以去除血渍。这背后的玄机，印顺大师给予了不寻常的阐



姚晨  
微博女王，  
人气女星

释，原来一切在于取之精华。柠檬所榨出的新鲜果汁便是其最终精华所在，无论是作美味饮用，还是作清洁剂使用，因是精粹，所以能百搭，物尽其所。

每天不得不面对家务活儿的女人们，大家一定渴望早点从家务琐事中被解救吧？其实，别总想着不干家务才能享受生活。如果咱们不得不担任这一重任，那不如干脆动点心思，琢磨细点儿，让家务成为一种享受，一场修行！

先坦白，我厨艺不佳，边对着美食书边左右锅灶是我会干的事儿。不过，平时自己给自己煲锅汤啥的，也积累下些小小的养生经供大家分享。

有一回，妈妈从福建老家给我寄的那种牛奶根，用来跟乌鸡一起炖煮，就可以起到很好的滋阴效果。到了夏天，我就喜欢买些莲藕回家洗干净，然后削皮煮莲藕水喝来消暑。还有，像晒干的鱼腥草泡水喝清热解毒，有些也算是前人栽树，后人乘凉吧，是咱截取了老一辈传下来的“修行成果”。

在我的老家福建南平，真是麻雀虽小，五脏俱全，啥山珍海味都有。记得2009年春节那会儿，想吃鲍鱼，五六十块钱就可以买一大堆，而且个个都长得结实漂亮。再就是些奇奇怪怪的野生鳗鱼、山龟，尤其深得老爸的钟爱，每次买一兜回来，他都会亲自下厨给我煮了吃。一旦我拿“鱼流感”啥的怪病逗他，老爸又会特严肃的想一会，再立刻从锅里捞出一大块送进嘴里，边吃边说：“我先吃，真有事，也是老爸先完蛋。”

这些乐呵的小片段总让我难忘，不为山珍海味多好吃，而是跟家人相聚、分享食物的那份心情。这也让我顿悟了所谓美食的含义，不就是吃的过程觉得特开心，倍儿幸福。

近几年演了一堆白领角色，从杜拉拉到空姐，再到时尚编辑，这我对白领生活也着实做足了功课。记得在接演电影《摇摆的婚约》里的

时尚编辑前，有记者老问我有没有压力，我就奇了怪，时尚编辑也是人呐，是人就得有情感。时尚这个洋酒瓶子，终究是要用来装爱情、亲情和友情这一口口陈年老酒的。再强悍的女白领，下了班最舒心的去处恐怕还是自己的窝。

几次到过深圳，知道在深圳这座年轻的城市里，聚集了太多的白领男女。我曾说过喜欢上海，那个城市骨子里的慵懒与小资，和我灵魂深处的某些部分是合拍的。但我觉得，深圳与上海不同，虽然我待得时间不长，却已经感受得到整个城市的律动太快，慵懒与小资的特质，在深圳不可能同时满足，但这恰恰增强了大家从繁忙生活中获取灵感、禅悟后的幸福感。

快都市里如何享受慢生活？请用心捕捉身边的细枝末节。《禅悟私生活：印顺法师妙解悬疑》里兴许有着你早已偷过的懒，更多的，估计还是别人讨过的巧。不过，最吸引人的，还是这些生活小技艺、小验方、小智慧被拽出来的“大东西”，或许正是你来不及思索的人生小命题，将会解决你正在面对的大问题。

一花一世界，处处皆学问。第一次读到像《禅悟私生活：印顺法师妙解悬疑》这么贴近生活的禅悟，让人能在生活的小细节中领悟人生的大智慧。

当衡量你是否老土的标准，不再看你是否穿上一条应季的花裙子，而是知晓当下最养生的食材，精通耗时最短来完成一套繁琐的家务活儿……当我们能真正解开家务活中的一个个悬疑，我们就是人生这趟修行路上的智者。

2011年11月26日

# 目 录

## Contents

|      |             |     |
|------|-------------|-----|
| >001 | 序一          |     |
|      | 对，洗碗去！      | 黄常开 |
| >004 | 序二          |     |
|      | 于别致中有发现     | 曹 轲 |
| >006 | 导读          |     |
|      | 每一个智慧都是一份因缘 | 释本焕 |
| >010 | 荐序          |     |
|      | 生活小智慧，人生小命题 | 姚 晨 |

|      |                                                            |  |
|------|------------------------------------------------------------|--|
| NO.1 | 厨房之定慧                                                      |  |
| >001 | 懒人煮艺是怎么炼成的？                                                |  |
|      | > 味至浓时即是家。何况如今光怪陆离的食品添加剂让人胆战心惊，不如退守厨房，苦练煮艺，善待味蕾。           |  |
|      | > 煮妇、煮夫们通常会遇到两大难题：怎么去拴住家人的胃，拴住胃才能拴住心；怎么保护好自己的双手，因为手指是第二张脸。 |  |
|      | > 不需要满面尘灰烟火色，日子也能过得风生水起。                                   |  |
|      | > 一粥一饭，一菜一蔬，万物无相，自有真义。                                     |  |

|      |                       |  |
|------|-----------------------|--|
| NO.2 | 饭厅之色空                 |  |
| >027 | 什么样的饭桌让你走“桃花运”？       |  |
|      | > 沈宏非说，如果你要恋爱，就离不开饭桌。 |  |



> 一万个人有一万种口味，其实万味归一。归根到底，只是酸甜苦辣咸甜的浓淡搭配与转换。而味蕾与肠胃，不过是一个过场。是故，色不异空，空不异色。色即是空，空即是色。

### NO.3

#### 客厅之机缘

#### >077

#### 她的丝袜里藏着什么不可告人的秘密？

> 有个段子说女人在外是精装本，在家则是平装本，男人看到的都是老婆的平装本和其他女人的精装本。平装本怎么竞争得过精装本？当然是升级为一个居家精装本了。

> 根器越深，机缘越深。

### NO.4

#### 工作室之妙行

#### >089

#### 有些人为啥爱折腾，这跟星座血型有关吗？

> 生命在于折腾，生命不息，折腾不止。挥洒你的满腔爱意，给宝宝涂鸦一双白布鞋吧，又或者，用灯泡种上一屋花花草草，静看午后的风穿行其间。

> 手工，是一种生产力，也是一种信仰。经者，径也。时时利用，就是修行。

> 人的力量是可以训练的，人的心性同样是可以训练的。

### NO.5

#### 卧室之寂静

#### >119

#### 今晚睡在哪张床，重要吗？

> 卧室，自我放逐的私密花园。北窗高卧遇凉风，酷