



# 养心禅

激发心灵能量的生活禅修

本孝居士 编著



惠泽千万人的心灵滋养读本

禅宗大师与你分享人生福慧

禅是一种智慧，禅修是获得智慧的捷径  
幸福在于你的心态，觉悟就在一念间



东北师范大学出版社  
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS



# 养心禅

激发心灵能量的生活禅修

本孝居士 编著



东北师范大学出版社 长 春

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

养心禅: 激发心灵能量的生活禅修 / 本孝居士编著.  
—长春: 东北师范大学出版社, 2011.11  
ISBN 978-7-5602-7516-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2011 ) 第249979号

---

责任编辑: 石纯生 管霞 封面设计: 王岩  
责任校对: 于春红 赵金祥 责任印制: 刘兆辉

---

东北师范大学出版社出版发行  
长春净月经济开发区金宝街118号 ( 邮政编码: 130117 )

电话: 0431-85695744 85688470

邮购热线: 0431-84568155

传真: 0431-85695744 85602589

网址: <http://www.nenup.com>

东师大出版社旗舰店: <http://nenup.taobao.com>

北京天问设计工作室制版

北京德富泰印务有限公司印装

北京市通州区宋庄镇徐辛庄村西 ( 邮政编码: 101118 )

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

幅面尺寸: 170mm × 240mm 印张: 15.5 字数: 186千

---

定价: 28.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

## 【前言】



生活就是生命的延续与活动，是生命当下的存在，虽然也包含对往事的记忆和对未来的想象，就其身心活动过程而言，生命的一切活动总在当下一念。

每个人的生命都在呼吸之间，“生”是生命活动的延续，“死”是生命活动的暂时停息。生死是生命现象的整体，“生”与“死”就是生命存在的两种形态。生命、生存、生活，其实都是由这两种形态共同组成、共同参与的。

纷乱繁杂的现代生活，人们往往难以认识真实的自我，倾听内心的声音。当迷失于大千世界，被紧张忙碌的工作和生活压得喘不过气时，我们如何慰藉心灵的疲惫，如何在喧嚣的尘世享受片刻的安宁呢？

在迷失的状态下，生命的活动以妄想和烦恼为基本内容。我们的生命与环境有时候是适应的，有时候是对抗的。在生存的全过程中，主观与客观，时间与空间的每一瞬间只有与所依托的环境保持适应，在生活中顺应时节因缘，才能减少生活中的烦恼和痛苦。

这就是“禅”，禅是永远地突破。禅是一种智慧，它所面对的是世界上无穷无尽的问题。禅是生命中无限的创造力，是生活中专注、清明、绵密的觉照，禅是一切，而又不局限于一切，同时超越一切。禅在觉者的生命中，

如同天心的一轮皓月，清辉无限。

生命有迷悟之别，亦有染净之分。生命的过程前无始，后无终；只有转化，没有终止。迷失的生命通过禅修可以净化为觉悟的生命。只有将禅的无的精神、空的精神、突破与超越的精神融入到生活的每个当下，才能使生命与生活融为一体。

职场，激流勇进；商海，此起彼伏。激烈的社会竞争中，成功与失败往往就在一念间。如何看待成功，如何面对挫折？现代人都很重视人脉关系，处理得好不好，在很大程度上决定了一个人的生活质量。良好的心态将让我们平淡看待得失。

家庭对于我们的意义也不言而喻。现代社会，人们往往迷失于快节奏的工作和复杂的人际关系，忽略了家庭的和谐。殊不知，我们辛辛苦苦的工作其实就是为了幸福的生活。那么，如何营造恩爱和睦、幸福美满的家庭氛围，让家庭成为事业兴旺的坚强后盾和力量源泉呢？

本书用极具智慧的语言为我们指点迷津，告诉我们如何创造禅意生活，如何修身养性，如何为自己营造清净从容、悠然舒缓的境界，让疲惫的身心得到真正的释放，以平常心去面对纷繁复杂，让我们在职场中更加游刃有余，以人格修炼的完善来促进事功的建立，也使我们的人生旅途的温馨驿站有更深刻的感悟。

禅是生命的觉醒与超越。生命的过程是由无数的生命点构成的。生命是当下的，生活也是当下的，生死还是当下的，只有每一个当下才是生命存在的真实状态。禅如同生活，它同样是具体的、直接的、体验的、个性的。只有抓住我们生存、生活的每一个当下，才能够真正掌握到生命存在的内容与价值。

本孝居士于扬州高旻禅寺

2011年10月



## 第一章 生活处处有禅机

1. 生活就是生动活泼地活着 / 003
2. 幸福与贫富无关 / 007
3. 贪念与平常心 / 014
4. 一指禅的启示 / 017
5. 刚柔在于刚好处 / 021
6. 小隐与大隐 / 024
7. 应该放下什么 / 028
8. 禅修是获得智慧的捷径 / 033
9. 欲望是烦恼之源 / 035

## 第二章 参禅与修身养性

1. 生命的本源 / 045
2. 回归自然 / 048
3. 今日之我 / 052
4. 无我中的自我 / 056
5. 无我与无私 / 059

6. 禅意中的真我 / 063
7. 冷静时再去想得失 / 068
8. 觉悟就在一念间 / 072
9. 在佛相中照见自我 / 077

### 第三章 婚姻家庭悟禅心

1. 百善孝为先 / 083
2. 用心经营幸福的家 / 086
3. 父母是孩子最好的老师 / 090
4. 一份宽容换得一份平静 / 093
5. 为爱完全奉献自己 / 097
6. 先自爱才能平等爱人 / 100
7. 不要轻易做出承诺 / 103
8. 遇茶吃茶，遇饭吃饭 / 108
9. 守住心灵深处的一份宁静 / 114

### 第四章 禅对事业的启迪

1. 成功的重要条件 / 121
2. 逆境是成功的原动力 / 125
3. 谋事在人，成事更在人 / 128
4. 感谢成就你的对手 / 131
5. 得失守恒定律 / 134
6. 人生究竟求什么 / 139
7. 君子爱财，取之有道 / 145



8. 职场更要懂得“功成身退” / 149
9. 心动不如行动 / 153

## 第五章 了悟玄机生活禅

1. 低调做人的玄机 / 159
2. 小不忍则乱大谋 / 164
3. 谦虚能得到什么 / 169
4. 铁杵磨成针 / 174
5. 做正确的事比正确地做事更重要 / 178
6. 关键的细节才是问题的核心 / 181
7. 勿以成败论英雄 / 187
8. 人生的最高境界 / 192
9. 宰相肚里能撑船 / 195

## 第六章 生活中的逆向思维

1. 人往低处走 / 201
2. 自在人生苦中有乐 / 204
3. 戒定慧的逆向理解 / 207
4. 事事执着事事不着 / 213
5. 山穷水尽的境界 / 217
6. 慈悲之心人已平等 / 224
7. 金无足赤，人无完人 / 228
8. 君子与小人，禅意顿悟 / 231
9. 风动幡动我心不动 / 235







生活处处有禅机

第一章





## 1. 生活就是生动活泼地活着



人们都追求快乐，但快乐不是靠一些表面的形式来获得或者判定的，快乐其实来源于每个人的心底。生活中的情趣是靠心灵去体会的。去掉繁杂，我们的心会更简单，会得到更多的快乐。生命短暂，找到自己的快乐才是本质。

六祖慧能禅师的“菩提本无树，明镜亦非台”，就是让我们清除妄念，找到快乐的本源。妄念生只靠勤拂拭，是擦不去的。比如，我们早晨睁眼，脑袋里不断想事情，种种念头、种种幻想、公事私事、人我是非、陈年往事，就会像过电影一样一幕一幕地过去，又像奔流不息的瀑布，没有一分一秒停止。心中有很多割舍不下的事或物，那么妄念是很难被清除的，自然烦恼也会一直伴随。

从前有一位名叫金碧峰的高僧，他有很深的禅定功夫。他的禅定功夫已经达到无念的境界。

有一天，皇帝送他一个紫金钵。他心里非常高兴欢喜，于是对钵起



了贪爱之念。

一日，金碧峰的阳寿将尽，阎罗王便派了两个小鬼前来索命。可是任他们东寻西找，就是找不到金碧峰的魂魄！

俩小鬼不知道该怎么办，于是，去找“土地”帮忙。

“土地”对小鬼说：“金碧峰已经入定了，你们根本找不到他的。”

俩小鬼央求“土地”为他们出个主意帮帮他们，否则回去没法向阎罗王交差。

“土地”想一想说：“金碧峰他什么都不爱，就爱他的紫金钵。如果你们想办法找到他的紫金钵，轻轻地弹三下，他自然就会出定。”

于是，两个小鬼东找西找，找到了紫金钵，轻轻地弹了三下。

当紫金钵一响，果然，金碧峰出定了，说：“是谁在碰我的紫金钵？”

小鬼就说：“你的阳寿尽了，现在请你到阎王爷那儿去报到。”

金碧峰心想：“糟了！自己修行这么久，结果还是不能了脱生死，都是贪爱这个钵害的！”

于是，他就跟小鬼商量：“我想请几分钟的假，去处理一点事情。处理完后，我马上就跟你们走。”

小鬼说：“好吧！就给你几分钟。”

于是，金碧峰将紫金钵往地上一摔，砸得粉碎。然后，双腿一盘，又入定去了。这一回，任两个小鬼再怎么找，也找不到他了。

人的头脑犹如一个大容器，装进什么样的信息就储存什么样的信息。如果人通过各种信息渠道得到的都是暴力、色情、拜金主义及现实社会中的利益争斗，这些不良信息就会在人的大脑中产生各种妄念，而且这些妄念不会自生自灭，经过一段时间之后，逐渐形成固定的观念，长久地占据人的大脑。清除妄念的最好方法就是大量接受真诚、善良、

宽容等良性信息，以人的正念取代脑中的妄念与邪念，其他任何人为的强制方法都难以消除思想中的妄念。

佛陀带领众弟子云游四方十年后，回到了山上寺院前的一块草地上。

佛陀说：“十年云游，你们一定增长了许多见识。现在师父给你们上最后一课。你们看，旷野里有什么？”

众弟子一听，都笑了，齐声说：“旷野里长满杂草。”

佛陀又问：“你们该怎样除掉这些杂草？”

弟子们很惊讶，他们没想到师父会问这么简单的问题。

第一个弟子说：“师父，只要有一把铲子就够了。”佛陀点点头。

第二个弟子说：“师父，用火烧。”佛陀笑了一下。

第三个弟子说：“师父，在草上撒上石灰。”

第四个弟子说：“把草根挖出来，斩草除根就行了。”

待所有弟子们都说完了，佛陀告诉大家：“今天的课就上到这里。明天你们下山，按照你们自己的说法去除草，一年后再回来。”

一年后，弟子们都回来了。不过原来他们坐的地方已经不是杂草丛生，它变成了一片长满庄稼的田地。这时，佛陀说：“今天我给你们补上这最后一课。要想除掉杂草，方法只有一种：那就是在上面种上庄稼。同样，要想让心灵不荒芜，唯一的方法就是修养自己的美德。”

正如六祖慧能禅师所说：“本来无一物，何处惹尘埃。”我们不必将那些不现实的妄念挂于心间，自然烦恼也就消失了。

“念念之中，不思前境。若前念今念后念，念念相续不断，名为系缚。于诸法上，念念不住，即无缚也。”不能任运随缘，就束缚了身心的发展，于做人处世都没有什么益处可言。





药山禅师门下有两个弟子，一个叫云岩，一个叫道吾。

有一天，大家坐在郊外参禅，看到山上有一棵树长得很茂盛，绿荫如盖，而另一棵树却枯死了，于是药山禅师观机逗教，想试探两位弟子的功行，先问道吾说：“荣的好呢？还是枯的好？”

道吾说：“荣的好！”

再问云岩，云岩却回答说：“枯的好！”

此时正好来了一位俗姓高的沙弥，药山就问他：“树是荣的好呢？还是枯的好？”

沙弥说：“荣的任他荣，枯的任他枯。”

他们三个人对树的成长衰亡有三种不同的意见，寓意他们对修道所采取的态度，有三种不同的方向。虽然高沙弥的见解有点谁都不得罪的意味，然而这确是禅对这件事的正解：我们平常所指的人间是非、善恶、长短，可以说都是从常识上去认识的，都不过停留在分别的知识界而已，但是这位见道的沙弥却能截断两边，从无分别的慧解上去体认道的无差别性，所以说：“荣的任他荣，枯的任他枯。”

宋代的草堂禅师总结了这一公案，并作偈一首：

云岩寂寂无窠臼，灿烂宗风是道吾。

深信高禅知此意，闲行闲坐任荣枯。

人活着，要做的事情很多，奢望每件事都按自己的设想发展，是根本不可能的！一切的羈恋苦求无非徒增烦恼。只有一切随缘，才能平息胸中的“风雨”，发现处处是快乐。面对生活中的种种烦恼和痛苦，我们不必过于挂在心间。既然它们随风而来，就让它们随风而去吧！

## 2. 幸福与贫富无关



佛经中讲：“知足之法，即是富乐安稳之处。知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。”

懂得知足的方法，就是处在富足、快乐、安稳的地方。知足的人，即使睡在地上，也觉得很安乐。不知足的人，即使身处天堂，也觉得不满意。不知足的人，即使物质上很富有也是贫穷的人；知足的人，即使在物质上很贫穷也是富有的人。

由于人的欲望太多，才会生生世世在六道中轮回。如果能够在每一刹那，自我观照，自我控制，长养智慧与安详，没有忧虑、没有恐惧、没有攀缘，离开一切执著，则能拥有和谐的心灵，幸福也就掌握在你的手中了。

但人往往是知多知少难知足，就像《渔夫和金鱼》故事里的老太婆，要了木梳要木盆，要了木盆要木屋，要了木屋要皇宫，要来要去一场空。





与老太婆异曲同工的还有一个农夫。这个农夫，每天早出晚归地耕种一小片贫瘠的土地，但收成却很少。一位官员可怜农夫的境遇，就对农夫说，只要你能不断往前跑，你跑过的所有地方，不管多大，那些土地就全部归给你。

于是，农夫兴奋地向前跑，一直跑一直跑，一直不停地跑。跑累了，想停下来休息；然而，一想到家里的妻子、儿女，都需要更大的土地来耕作、来赚钱啊！所以，他又拼命地再往前跑。真的累了，农夫上气不接下气，实在跑不动了。可是，农夫又想到将来年纪大，可能要人照顾，需要钱，就再打起精神，不顾气喘不已的身子，再奋力向前跑。最后，他体力不支，“咚”地躺倒在地上，死了。

在我们的生活中，到处充满着机会，可以说是能让人丰衣足食。生活中有这么多令人幸福的东西，可我们却变得越来越不幸福。究其原因，就是没有一颗知足的心。有了贪念，就永远不能满足；不满足，就会感到欠缺。因此，一颗知足的心，是真正的喜悦、真正的宁静、真正的幸福。

其实，我们赚钱，就是为了自己的生活过得好一些。如果只是埋头苦干，没有享受的乐趣，那生活还有什么意义？生活质量的高低，并不完全体现在你拥有金钱的多少和物质利益的多寡上，还有你脸上的微笑，心中的情感。而人生有着太多的不公平，有起点的不公平：有的人是含着“金钥匙”出生的，有的人则生来就是残疾；有的生在穷乡僻壤，而有的则生在“天子脚下”。有结局的不公平：同样的辛勤付出，有的人抢得先机，而有的人只能向隅而泣；同样的冒险一搏，鹤起兔落之间，有的人倒霉，有的人走运。



古人的“布衣桑饭，可乐终身”是一种知足常乐的典范。“宁静致远，淡泊明志”中蕴含着诸葛亮知足常乐的清高雅洁；“采菊东篱下，悠然见南山”中尽显陶渊明知足常乐的悠然；沈复所言“老天待我至为厚矣”表达着知足常乐的真实感。更多的时候，知足常乐是融合在平平淡淡才是真的意境中。知足常乐，是一种人性的本真，在孩童时代，我们会为拥有自己梦想得到的东西而喜上眉梢，笑逐颜开，烙下一串串深刻的记忆；今日重温，也许会忍俊不禁，无论行至何方，所处何位，知足常乐永远都是情真意切的延续。

一个人知道满足，心里面就时常是快乐的，达观的，有利于身心健康。相反，贪得无厌，不知满足，就会时时感到焦虑不安。用叔本华的观点来说，就会使人生在欲望与失望之间痛苦不堪。面对现实，我们看到不少铤而走险而落得身败名裂的人，他们正是因为欲壑难填，贪得无厌而走上犯罪道路的。看到这些人的犯罪事实，很多人都会由衷感叹说：“要是他早一点收手，大概也不会走到这一步了！”不知大家注意到没有，这些感叹所流露的，正是“知足”的思想啊！问题是，一旦受贪欲支配，又哪里会知足，哪里会收得住手呢？所以，“知足”不是没有追求；“知足常乐”更不是平庸的表现。

寒山禅师曾作过一首《东家一老婆》的偈：

东家一老婆，富来三五年。  
昔日贫于我，今笑我无钱。  
渠笑我在后，我笑渠在前。  
相笑饶不止，东边复西边。

这首偈以生活中常见的社会现象，提出令人深思的严肃问题。过去