

# 禅意栖居

禅与幸福丛书



禅之意，幸之源，  
苦之根，悟之道，  
修之行，禅之智。

广东省出版集团

· 1 ·

广东省宗教文化交流协会

广东省禅宗文化研

# 禅意栖居

广东省宗文化交流协会  
广东省禅宗文化研究基地

编著



广东人民出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

禅意栖居 / 广东省宗教文化交流协会, 广东省禅宗文化研究基地  
编著. —广州: 广东人民出版社, 2011. 10

(禅与幸福丛书)


ISBN 978 -7 - 218 - 07350 - 7

I. ①禅… II. ①广… ②广… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物  
IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第213122号

Chanyi Qiju

广东省宗教文化交流协会  
广东省禅宗文化研究基地 编著

 版权所有 翻印必究

禅意栖居

出版人: 金炳亮

图书策划: 善堂文化

责任编辑: 梁茵

装帧设计: 友间文化

插图作者: 赵晓苏

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 广州佳达印刷有限公司

书号: ISBN 978 -7 - 218 - 07350 - 7

开本: 889毫米×1194毫米 1/32

印张: 9.5 字数: 148千

印数: 1—10000册

版次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定价: 27.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83791487 箫逸 38874368 邮购: (020) 83781421

## 广东省宗教文化交流协会简介

广东省宗教文化交流协会（以下简称协会）是经广东省民政厅批准成立，接受广东省民族宗教事务委员会业务指导的社会团体。协会致力于通过开展宗教文化交流活动，促进广东省与国内外社会各界特别是宗教界的交往和交流，广交朋友、增进友谊、凝聚共识、加强合作，努力建设和弘扬中华优秀传统文化，为促进社会和谐与祖国和平统一、实现中华民族的伟大复兴与维护世界和平贡献力量。协会通过宣传宗教政策、弘扬宗教优秀文化、开展宗教对外友好交往、凝聚宗教界力量服务社会等四个方面开展具体工作。

## 广东省禅宗文化研究基地简介

广东省禅宗文化研究基地（以下简称基地）是由广东省民族宗教事务委员会作为指导单位，广东省社会科学院与广东省民族宗教研究院共建的全省综合性禅宗文化研究、应用、推广与传播基地。

基地以弘扬和传播优秀禅宗文化，为广东省经济社会和谐发展和文化强省建设服务为中心；搭建政府、专家学者、佛教界和大众四方共享的平台，通过一系列调查研究吸收国内外最新科研成果、先进方法、技术手段等，成为为四方服务的平台；着重通过研究和应用来理顺理论研究、政策制度设计与应用实践三者之间的关系，互相促进、互相提升；为社会和谐稳定服务；为提升佛教在全球宗教中的地位和作用服务；为向全社会普及禅宗文化知识服务；为各地从事与禅宗文化有关的旅游景区、产业园区、产业和产品开发等提供理论和智力支撑；通过禅宗文化在管理、心理、健康、文化、艺术、慈善、教育、环保等领域的应用与实践，为哲学社会科学、人文艺术领域等的提升服务。基地与广东省省情调查研究中心合署办公。

网址：<http://www.gdzen.com/>

## 《禅与幸福丛书》编委会

顾 问：周镇宏 雷于蓝  
主 任：陈绿平 梁桂全  
副 主 任：温卫平 马建钊 周 薇 杨源兴  
执行副主任：黄心怡 陈洁施  
主 编：冯胜平 夏志前  
副 主 编：箫 逸 邓 翀 济 平

编 委：（按姓氏笔画排序）

马建钊 邓 翀 冯学成 冯胜平 江 泓  
阮清钰 邢 慧 陈洁施 陈绿平 杨源兴  
金炳亮 周镇宏 周 薇 济 平 钟永宁  
夏志前 莫建国 黄心怡 梁 茵 梁桂全  
温卫平 谢桂青 雷于蓝 释明生 释宏满  
释传正 释光明 释耀智 箫 逸

执 行 单 位：广东省宗教文化交流协会  
广东省禅宗文化研究基地

## 找回本心，觉照幸福

一千多年前，唐代，法性寺（今光孝寺）庭院内，两位僧人见幡旗飘扬，开始争论这是“风动”还是“幡动”。惠能在一旁说：“不是风动，亦非幡动，仁者心动。”

一千多年后，“心动”的问题依然困扰着这个星球上的大多数人。人们放不下车子、票子、房子，放不下物欲、色欲、名欲，就像装了太多东西的火箭，体会不到飞翔的幸福，更升不上心灵的天堂。

“我为什么不幸福”已成为这个时代最大的话题。

幸福是什么？每一种宗教和哲学都有自己的解释，有的说幸福是一种感觉，有的说幸福是欲望得到持续的满足。而在禅宗看来，幸福既是结果，就

像盛开的花朵；幸福也是过程，就像片片缓缓伸展的花瓣。幸福不在过去，不在未来，就在当下。

如果我们的心的活在过去就会有后悔，活在未来就会有恐惧；心执着于现在就会有焦虑。因此我们要能够运用禅的智慧，念念无所住，倾注整个法界之力活在当下，随缘自在。百丈怀海禅师所说的“幸为福田衣下僧，乾坤赢得一闲人。有缘即住无缘去，一任清风送白云”，正是禅者洒脱自在、快乐无忧的生活写照。

物欲横流的现实中，追求幸福一定要皈依佛教吗？曾有一个有趣的比方：假设生活是饭菜，那么传统文化以及当中的佛教文化，就是盐巴。有了盐巴，饭菜才能有滋有味。所以，不管你信不信佛，都能从佛学中学到让你的生活更有滋味——更幸福——的方法。一直以来，人们都认为出世和入世是对立的，其实，无论出世入世，都是同一个世界，不同的，只是你怎么看待这个世界、怎么认识追求这个世界、怎么让世界和人生更加美好。在自己的内心，遇事不随物转，遇喜不得得意忘形，遇逆境不悲观沮丧，八风吹不动，端坐紫金莲，就是禅

意，就是幸福；在世间的的生活，以出世的精神做入世的事业，将社会作为修行的道场，将工作作为修行的法门，忘我工作、认真负责、为人服务、积极创新，就是禅意，就是幸福。

释迦牟尼佛临入涅槃的时候说：佛陀说法四十九年，谈经三百余会，未曾说着一个字。禅只能亲证，难以言传，如人饮水，冷暖自知。但这并不是说，禅是不可以学的。六祖惠能讲的禅，不是打坐、思考、观想，他认为，外不着相为禅，内心不乱为定，生活中哪里都有禅，这不正是学习的方法吗？

所以，在禅中了解幸福的方法吧，你会发现世界还有这样的学问，可以让你找回到迷失的本心。

由广东省宗教文化交流协会、广东省禅宗文化研究基地编纂出版的这套《禅与幸福丛书》，是由众多高僧大德西樵山下七日会谈的言论、禅宗大讲坛上精彩的发言、广东省内各知名寺院方丈对幸福的禅意禅思精粹集合整理而成的。他们在西樵山下静心探讨禅与幸福的方方面面，从日出到日暮，连续七日，字字珠玑，他们如何在生活中走进禅，如



何找到从奴役到自由的道路，如何让幸福离人们更近，在书中都为我们一一作了解答。丛书首批两本为《禅意栖居》和《禅思解惑》。《禅意栖居》告诉你人们的生活和人生痛苦的根源、幸福的真意、修行的方法；而《禅思解惑》则针对我们生活中每个具体的问题，诸如信仰的困惑、情感道德的困惑，提出禅的阐释和解决方法。

让我们一起，在火热的生活中，在凡尘的劳作中，随自在心灵遨游太极，探索禅的深意和幸福的真谛。

《禅与幸福丛书》编委会

## 引 言【禅之意】 /1

## 第一章【幸之源】 /11

一、幸福寻根 /14

二、幸福的外在四要素：富、贵、寿、善 /20

三、幸福的内在四要素：安、闲、雅、慧 /31

四、名利不是幸福的指标 /41

五、衣食足，知荣辱 /45

六、幸福指数高，说明了什么？ /55

方法论：如何养幸福之和气、喜神 /61

## 第二章【苦之根】 /71

一、不幸福的原因：心迷 /72

二、痛苦的根源：贪 /81

三、苦是“不满足” /91

方法论：怀才不遇怎么办？ /98

### 第三章【悟之道】 /105

- 一、社会要转型升级得先实现个人转型 /108
- 二、转念即能转型 /118
- 三、实现根本幸福的路线图：见、行、果 /125
- 四、佛教的因果论 /133
- 五、转型升级的他山之石 /143
- 方法论1：正确地追求幸福 /157
- 方法论2：俗世中人如何修行？ /166

### 第四章【修之行】 /173

- 一、公平、效率、社会责任三者如何平衡？ /176
- 二、慈善：社会财富的第三次分配 /183
- 三、人·敬·和 /192
- 方法论：如何控欲？ /204

第五章【禅之智】 /219

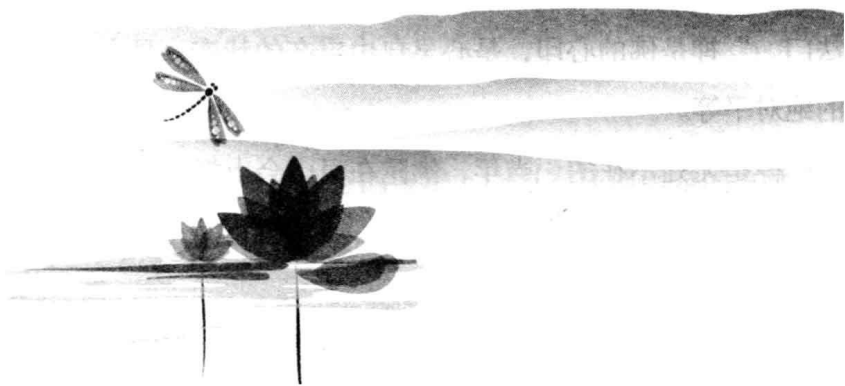
- 一、禅文化的现实价值 /220
- 二、禅文化与国家文化软实力建设 /225
- 三、禅文化与构建和谐社会 /233
- 四、禅文化在当代中国的文化价值 /239
- 五、禅文化与心理学——禅文化在解放思想、  
贯彻落实科学发展观中的作用 /242
- 六、禅文化与建设生态文明 /249
- 七、禅文化与企业管理 /253
- 八、禅文化与身心健康 /267

后 记 /282

# 引言【禅之意】

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。  
若无闲事在心间，最是人间好时节。

——无门禅师



## 什么是禅？

真正的禅是无法用语言文字和思辨来解释、定义的。

释迦牟尼佛临入涅槃的时候说过：佛陀说法四十九年，谈经三百余会，未曾说着一个字。

因为禅是超越二元对立、圆融无碍的观照方法和解脱境界，只能亲证，难以言传，如人饮水，冷暖自知。而世间的语言和思维恰恰是建立在主客观二元对立的基础之上，故难以真正地描述和传达禅的智慧精髓。但同时禅又不离文字，因指而见月。所以禅是不立文字，不离文字，直指人心，见性成佛。佛经上说：“佛语心为宗，无门为法门。”禅是佛的心印，是心灵自由自在的状态，是心灵的绝对平等。

禅是无处不在的。当年，佛陀在灵山会上把禅法传给

了大迦叶尊者，但是把禅心交给了每一位众生。我们如果能够当下保持觉知，生活之中处处都是禅机。正如宋代双岭化禅师偈中所写：

翠竹黄花非外境，白云明月露全真。

头头尽是吾家物，信手拈来不是尘。

青青翠竹是禅，白云明月是禅。有了禅，一切都变得神圣庄严，都成为当下悟道的因缘。

毛泽东的秘书田家英在十岁的时候到药店去做学徒，第一天老板就跟他说：“你要站着跟客人说话，要把话说到人的心里去。”你看，生意的“意”字，上面是“立”，中间是“曰”，要站着说话，要很恭敬。下面是“心”，把话说到人的心里去。这就是生意之道，也可以说是生意禅。

其实世间的一切，用一种觉醒的态度来看，都可以说是禅。在茶道之中有茶禅一味；在武术之中有禅武一如；在书法绘画等艺术之中有禅意，乃至于在插花之中都有花道。生活之中的一切，穿衣吃饭，我们没有任何的分别执着，去到最高的境界都是禅。

那么，如何修禅呢？

修禅没有一个固定的方法，一旦有任何固定的方法，

你就陷入到固有的思维模式之中去了，因为存在任何的知见都已经不是禅了。所以祖师说：“不用求真，惟须息见。”息灭我们一切种种的计较、分别、执着，对我们参禅修持路上的种种境界也应该要放下。所以“圆满菩提，归无所得。狂心若歇，歇即菩提。”有禅的智慧，当下即是。

这里举一下宋朝时一位禅师大慧宗杲开悟其弟子道谦禅师的公案来说明什么是禅，禅该如何修。

大慧宗杲禅师是中兴临济宗的功臣，从他开始，禅宗大力倡导参话头。有一天，他派尚未开悟的弟子道谦禅师，替他送信到湖南长沙给一位张居士。道谦很苦恼，就发牢骚：“师父啊，我都已经出家20年了，连禅悟的门都没有摸到，师父却要叫我去送信，路途遥远，岂不荒废了我的道业？”

这时候，宗杲禅师另一位已经开悟的弟子宗元禅师就安慰道谦：“你放心，我陪你一起去，在路上一切我都可以帮你做，只有五件事你需要自己料理，就是穿衣、吃饭、大便、小便，还有驮着一个好像尸体一样的身体上路，这五件事我无法帮你。”

道谦禅师听后，高兴得手舞足蹈，他明白了禅修的法



门，欣然上路，也不用宗元禅师陪他去了。

在路上，道谦禅师只顾生活之中最单纯的事情，活在当下，心中不再受任何妄念的干扰。他的烦恼越来越少，而情绪也不再波动了，他见到了真实的世界——以前他所见到的世界都是用他自己所学的知识、修行的法门和自己错误的感觉来分析判断的，只是一个主观的世界。现在他放弃了自我主观的判断，直接地、纯粹地来体验生活。

半年以后，道谦禅师圆满地送达这一封信，又回到了杭州径山寺。大慧宗杲禅师一看到他就说：“你整个精神气质都改变了。”

道谦禅师开悟的公案可以给我们两点启示：

一是参禅下手的方法。

下手的方法就是不追忆过去，不攀缘未来，也不执着于现在，只是活在当下。从宗门下来说，过去心根本上就是没有的，有的只是现在心在回忆，所以过去心是法尘；未来心也是根本没有的，有的只是现在心在攀缘、妄想，那么也是法尘；唯有现在心，虽然也不实在，却是我们修行唯一的下手之处。所以，宗门下修行的方法是有条件地接受现在心、现在的心识流注，其余的过去心、未来心，一概都是龟毛兔角，都是妄尘、妄想，要完全地否定它。