

禅思解惑

禅与幸福丛书

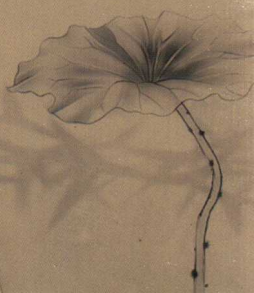
鉴古知今，点破世间困惑

论道说禅，追寻幸福人生



广东省宗教文化交流协会 广东省禅宗文化研

广东省出版集团 广东人民出版社



禅思解惑

广东省宗文化交流协会
广东省禅宗文化研究基地

编著



广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

禅思解惑 / 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 - 07351 - 4

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213120号

Chansi Jiehuo 广东省宗教文化交流协会 编著
禅 思 解 惑 广东省禅宗文化研究基地
出 版 人: 金炳亮  版权所有 翻印必究

图书策划: 善堂文化
责任编辑: 梁 茵 洪玉琴
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: 广州市怡升印刷有限公司
书 号: ISBN 978 - 7 - 218 - 07351 - 4
开 本: 889毫米×1194毫米 1/32
印 张: 10 字 数: 160千
印 数: 1—10000册
版 次: 2011年10 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

《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，外不著相为禅，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



释 明生



释明生，现任第十一届全国人大代表、中国佛教协会副会长、中国反邪教协会理事、中国外交协会理事、广东省反邪教协会副会长、广东省佛教协会会长、珠海市青年联合会常委、佛山市佛教协会会长、广州光孝寺方丈等。



释 宏满



释宏满，现任全国青联委员、中国佛教协会理事、广东省青联常委、第十届广东省政协常委及广东省政协民宗委副主任、广东省佛教协会常务副会长、佛山市佛教协会常务副会长、顺德宝林寺方丈、阳山北山古寺住持。



释 传正



释传正，1981年赴中国佛学院南京分院读书，1999年6月出任南华寺住持。现任广东省佛教协会常务副会长，曲江南华寺、惠来佛光寺住持。



释 耀智



释耀智，1983在上海佛学院就读，1988年就读于中国佛学院。现任广东省佛教协会常务副会长，广州市佛教协会会长，广州市大佛寺主持，广州市大佛寺图书馆馆长。



释 明向



释明向，1998年在云门寺出家常住，1999年在云门寺受戒。现任韶关市人大代表、政协委员，广东省佛教协会副秘书长，韶关云门寺住持。



释 心道



台湾灵鹫山无生道场住持，世界宗教博物馆与国际非政府组织“爱与和平地球家”之创办人。荣获斯里兰卡颁赠最高佛教荣誉“弘扬佛法贡献卓越奖”、印度伊斯兰组织“宗教交流和谐基金会”颁赠“穆提拉尼赫鲁和平包容和谐奖”，缅甸颁发国家荣誉一级奖章“弘扬佛法卓越贡献奖”。



释 大愿



释大愿，现任全球华人联合会佛文化研究会常务副会长兼秘书长、暨南大学中印文化研究所顾问与兼职研究员、广东省禅文化研究会常务副会长、广东省佛教协会常务理事，广东茂名市佛教协会会长、广东肇庆市人大代表，广东茂名市政协委员、广东四会市荣誉市民、《佛在人间》杂志创办人等。



释 净因



净因法师，伦敦大学亚非学院佛学博士，2001年至2010年担任香港大学佛学研究中心总监。现为香港大学博士生导师、香港学术评审局委员、香港赛马会防止自杀研究中心特邀研究员、香港宝莲寺秘书长、中华海外联谊会理事，南京大学教授、南京大学中华文化研究院生命哲学研究中心主任。



释 依法



夏威夷大学比较哲学硕士，耶鲁大学宗教学博士，前美国西来大学宗教系的系主任、校务长，佛光山国际佛教促进会常务委员，木鱼计划（Woodenfish Project）执行人，获台湾十大杰出青年奖，获美国纽约联合国总部颁发Juliet Hollister 宗教教育与和平奖，美国纽约宗教对话前瞻性50人（50 Interfaith Visionary）奖章。



冯学成



在云门寺参访和教学期间，得蒙佛源老和尚印可，成为自云门偃祖开宗以来的第十四代云门宗法脉传承人、自虚云老和尚续兴云门宗以来的第三代法脉传承人。



夏志前



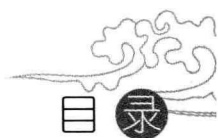
南京大学哲学硕士，中山大学哲学博士。现任广东省民族宗教研究院副研究员，广东省民族宗教研究院宗教研究所副所长，香港中文大学荣誉副研究员。兼任广东省道教协会副秘书长、《广东道教》执行副主编、广东省宗教文化交流协会常务理事兼办公室副主任、广东省禅宗文化研究基地副主任。



箫逸



广东省禅宗文化研究基地主任助理兼统筹长，禅宗文化大讲坛主持人，广东岭南文博研究院宗教文化研究所所长、副研究员。



目 录

第一章 心理的困惑 /1

世相 转念间，万里晴空 /3

世说 积极的“心理品质”铸造健康心理 /6

充斥“比较”和“计较”的人生谈何幸福 /10

心理健康十个标准 /13

论道 内心的“趋吉避凶” 冯学成 /15

心灵安顿不迷茫 释 净因 /20

麻烦就是智慧 释 净因 /23

真正的幸福是安乐 释 登觉 /27

拒绝负面情绪的控制 释 登觉 /30

把握当下，快乐自来 释 明生 /35

善待一切，成就清净心 释 大愿 /39

禅思 一切都在 /44

第二章 情感的困惑 /47

世相 善待每一份缘 /49

世说 离婚是摆脱不幸婚姻的法律手段 /52

爱情、婚姻与家庭 /54

陪你变老 /57

放爱一条生路 /58

论道 禅·定 冯学成 /60

责任与义务的天平 释 净因 /62

境随心转，快乐不外求 释 净因 /67

推己及人，重拾惭愧心 释 净因 /72

多元情感的包容性 释 依法 /77

以智慧成就幸福的高度 释 大愿 /79

禅思 人生咸淡两由之 /84

第三章 慈善的困惑 /85

世相 自利利他，自觉觉人 /87

世说 爱的出口处 /90

慈善要让老百姓看得见、摸得着 /92