

少林寺《**禅露**》十五丰精粹

幸福禅

释永信 主编



禅，处处可修，行住坐卧皆是禅。

光明日报出版社

少林寺《禪露》十五丰精粹

幸福禪

释永信 主编



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福禅 / 释永信主编. —— 北京 : 光明日报出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5112-1846-9

I. ①幸… II. ①释… 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260487号

幸福禅

著 者：释永信 主编

出 版 人：朱 庆

终 审 人：孙献涛

责任编辑：高 迟 毛文丽

责任校对：傅泉泽

封面设计：红十月设计室

责任印制：曹 诤

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062

电 话：010-67017249（咨询），67078270（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail：gmcbs@gmw.cn maowenli@gmw.cn

法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

装 订：北京联兴盛业印刷股份有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系调换

开 本：889×1194 1/32

字 数：90千字

印 张：6

版 次：2012年4月第1版

印 次：2012年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-1846-9

定 价：20.00元

版权所有 翻印必究



释永信

少林寺自建寺1500余年以来，历代高僧薪火相传，严格保持着佛教的宗法传承，为中国佛教的律宗、禅宗奠定了基石。中外文化交流是少林寺的优良传统，作为宗教实体，少林寺本身就是中外文化交流的产物，少林文化更是中华文化的重要组成部分与突出代表。为更好地弘扬少林文化，增进学者与佛教徒之间的互动交流、信徒与非信徒之间的互动交流，我提出创办一本内部刊物——《禅露》，并于1996年5月份发行创刊号。

《禅露》上刊登的大部分作品，通俗易懂、可读性强，与国际化结合，与时尚结合，与日常生活密切，与佛教修行生活密切，是一本读者喜欢读、值得读的文化交流刊物。转眼间，《禅露》杂志已走过15个春秋，先后出版发行60期，得到了社会各界人士的认可与好评。今年年初，光明日报出版社社长朱庆博士及资深出版策划人舒霖先生，向我提出摘

录《禅露》十五年优秀作品结集成册的建议，得到编辑部工作人员的一致支持。经编委会商议，决定将遴选出来的作品进行编校、整合，结集出版三本书：《先知先觉》《我思故我悟》《幸福禅》。这三本书将针对不同的读者群，在内容上各具特色、各有侧重点，以飨读者。

关于“幸福禅”，我想谈两点体会。一是幸福在哪里？幸福在心境，心是快乐和幸福之源，幸福其实很简单，只不过我们把它想得太复杂了。二是何谓“幸福禅”？禅是什么？不胡思乱想就是禅。你整天不好好吃饭、不好好睡觉、不好好做事，就很难达到禅的境界，就很难感受到法喜的充盈。“幸福禅”就是安住当下，活在当下，不以物喜，不以己悲，找到自己的心，自己的那颗如如不动的心。

现在，大家追求幸福感的需求空前高涨，各个城市也以居民的“幸福指数”作为衡量政绩的重要标准。这是为什么？是因为人们的内心缺乏信仰，让贪欲之心过分滋生。试

想，人生之不如意十有八九，也没有尽善尽美的人和事。我们若是将不满足化为牢骚与抱怨，则丝毫感觉不到幸福和快乐。反之，若我们因不满足而积极奋斗、努力，就能感觉到幸福原来就在身边。

禅在一笑一花间，在我们的日常生活中，并不复杂；幸福也在一念之间，只要心中有快乐的种子，则幸福如影相随。我也相信这三本书，会给大家带来一丝清凉，一份禅悦，一份法喜。

是为序。

中国嵩山少林寺方丈 释永信

二〇一一年七月吉日于方丈室

· 目 录 ·



第一篇 · 幸福与禅释 … 1

01. 论布施◎释永信 … 2
02. 幸福禅◎释永信 … 7
03. 惜福◎弘一法师 … 9
04. 享福不是一个人享清福◎弘一法师 … 10
05. 青年僧伽的幸福独白◎普能 … 11
06. 学佛是一种有幸◎延宗 … 12
07. 幸福的元素◎洪少霖 … 13
08. 用禅的精神去承担◎明旻法师 … 15
09. 禅是自我生命的享受◎明旻法师 … 16
10. 有心即佛◎明旻法师 … 17
11. 菩提心是一切诸佛的种子◎邹相 … 18
12. 缘来缘去皆是福◎佚名 … 19
13. 不知足的欲望就是坏的欲望◎查良镛 … 21
14. 《学佛三字经》节说◎就简老人 … 22

第二篇 · 幸福与禅修 … 25

15. 修身行善◎成双保 … 26
16. 幸福禅修行诀窍之一：随喜◎陈泉州 … 26

· 目 录 ·



17. 幸福禅修行诀窍之二：回向◎陈泉州 … 28
18. 幸福禅修行诀窍之三：供养◎陈泉州 … 29
19. 幸福禅修行诀窍之四：上师相应◎陈泉州 … 30
20. 幸福禅修行诀窍之五：发菩提心◎陈泉州 … 31
21. 幸福禅修行诀窍之六：观缘起性空◎陈泉州 … 32
22. 幸福禅修行诀窍之七：常怀感恩◎存润法师 … 34
23. 幸福禅修行诀窍之八：不忘报恩◎存润法师 … 35
24. 珍惜当下◎释延超 … 35
25. 找到真正的自己◎释延超 … 37
26. 慈能予乐，悲能拔苦◎显明 … 38
27. 修慧不修福，罗汉托空钵◎显明 … 39
28. 喜舍度悭贪◎显明 … 40
29. 心态决定生活的质量◎林子皓 … 41
30. 走出思维的固态◎洪少霖 … 42
31. 看透本质心情顺◎洪少霖 … 43
32. 《金刚经》与清净心的培养◎李利安 … 45
33. 慎莫念过去◎湛荷 … 46
34. 让呼吸带来喜悦◎苟嘉陵 … 47
35. “四摄法”的裨益◎邹相 … 49



· 目 录 ·

第三篇·幸福与禅悟 … 51

- 36. 禅悟◎杨开亮 … 52
- 37. 说禅◎刘墨 … 53
- 38. 幸福的意义◎段海峰 … 54
- 39. 从自己身上找幸福感◎张永祥 … 56
- 40. 珍爱属于自己的那一份幸福◎刘兴华 … 57
- 41. 不贪着不厌离便是福◎苟嘉陵 … 58
- 42. 换种态度生活◎杨绿琴 … 59
- 43. 忘却是一种幸福◎达亮 … 61
- 44. 笑出幸福感◎张永祥 … 62
- 45. 用心感受世界的微笑◎雪潇 … 63
- 46. 幸福, 从一个微笑开始◎刘心武 … 65
- 47. 让我们走出迷妄◎蔡惠明 … 66
- 48. 日日是好日◎齐红 … 67
- 49. 守财奴其实是最不幸的◎达亮 … 68
- 50. 幸福在心◎王新 … 69
- 51. 顺不喜, 逆不悲, 乃为福分◎姜敏 … 70
- 52. 茶中悟◎那家伦 … 72
- 53. 祈福开释◎王晓莉 … 73



· 目 录 ·

- 54. 平常心是道◎白帆 … 74
- 55. 感悟“卑微”◎葛瑞原 … 75
- 56. 宁做尘埃，不做流尘◎张敬涛 … 76
- 57. 心如灵犀，此生已无憾◎张敬涛 … 77
- 58. 认真切实地生活◎陈世旭 … 78

第四篇 · 举起与放下 … 81

- 59. 禅的追求◎蔡惠明 … 82
- 60. 人为什么有那么多烦恼◎吕天琳 … 82
- 61. 入世之心◎谢宗玉 … 84
- 62. 把握当下的幸福◎明源 … 85
- 63. 举起与放下◎张永祥 … 85
- 64. 学会放下◎林子皓 … 87
- 65. 学会放弃◎林子皓 … 88
- 66. 放弃是一门学问◎达亮 … 89
- 67. 看开就是福◎洪少霖 … 90
- 68. 关于堵◎傅维 … 91

· 目 录 ·

第五篇·福乐闻习录 … 93

- 69. 换算幸福◎刘兴华 … 94
- 70. 前半生莫犹豫，后半生莫后悔◎明源 … 95
- 71. 临水而歌◎张永祥 … 96
- 72. 孝心让家庭其乐融融◎邹相 … 97
- 73. 交换快乐◎洪少霖 … 98
- 74. 坐卧橘子洲◎谢宗玉 … 100
- 75. 幸福在低处◎刘兴华 … 101
- 76. 闲茶◎齐红 … 103
- 77. 佛前的虔诚祈祷◎张超 … 105
- 78. 烦恼与菩提◎叶明媚 … 106
- 79. 幸福感怀◎蒋谱成 … 108
- 80. 亚历山大与戴奥论拥有◎江仲 … 109
- 81. 佛即内心的自美◎韩小蕙 … 111

第六篇·随心随意随想 … 113

- 82. 你的世界，来自你心的光亮◎顾晓蕊 … 114
- 83. 佛无灵◎丰子恺 … 114

· 目 录 ·



- 84. 幸福闲想◎庞培 … 115
- 85. 小木屋的幸福遐想◎叶景贤 … 116
- 86. 感动，如此简单◎洪少霖 … 117
- 87. 幸福莫忘苦的追忆◎张超 … 118
- 88. 佛寺风铃◎车林 … 120
- 89. 半碗水的思悟◎马明博 … 121
- 90. 惜碗如惜福◎马明博 … 122
- 91. 爱茶的人很幸福◎徐迅 … 123
- 92. 因果之悟◎翁士洋 … 124
- 93. 珍惜即刻的美好◎乃心斋 … 125
- 94. 心居住的地方◎苏栗 … 126
- 95. 为了内心的安宁◎苏栗 … 127
- 96. 心境◎周迟 … 128

第七篇 · 生命与人生 … 131

- 97. 活着◎陈静 … 132
- 98. 生命的关怀及其意义◎李利安 … 133
- 99. 从佛缘看人生目的◎李书磊 … 134

· 目 录 ·

- 100. 人生就是苦并快乐着◎紫荆花 … 136
- 101. 人生就是生命无常的航行◎马国福 … 137
- 102. 活着就是幸福◎紫荆花 … 138
- 103. 也说活着即福◎洪少霖 … 139
- 104. 生下来，活下去◎葛瑞原 … 140
- 105. 享受生命的乐趣◎邹相 … 141
- 106. 直面生命的苦痛◎邹相 … 142
- 107. 茫然之福◎叶景贤 … 143
- 108. 《心经》的人生启示◎常静 … 144
- 109. 期待生命本真状态的回归◎张筱 … 145
- 110. 快乐地生，安然地死◎达亮 … 146
- 111. 关注死亦如关注生◎达亮 … 148
- 112. 由死观生，死不足惜◎达亮 … 149
- 113. 随意而生◎唐朝 … 151
- 114. 人在途中◎赵云 … 152
- 115. 生命归宿◎周东坡 … 154
- 116. 用“心”活着◎张弘 … 155
- 117. 来也如是，去也如是◎叶明媚 … 156
- 118. 不问前程◎姚晓玫 … 157

· 目 录 ·

第八篇·幸福生态禅 … 159

119. 天地人心◎周迅 … 160
120. 征服自然莫如善待自然◎刘德亮 … 161
121. 静静地享受阳光◎青竹幽兰 … 162
122. 人生如梅◎蒋谱成 … 163
123. 茶心：灵犀一点通万象◎陈世发 … 165
124. 鱼的快乐◎李浩 … 166
125. 从鱼的苦乐观想到的◎李浩 … 167
126. 清夜听蟋蟀声◎蔡日新 … 169
127. 画佛随想◎贾瑞丰 … 170
128. 来生是棵树◎迟慧 … 171
129. 欣赏人生之秋◎陈寿昌 … 173
130. 幸福就在当下◎邹相 … 174

第一篇

幸福与禅释

论布施／幸福禅／惜福／享福不是一个
人享清福／青年僧伽的幸福独白／学佛
是一种有幸／幸福的元素／用禅的精神
去承担／禅是自我生命的享受／有心即
佛／菩提心是一切诸佛的种子／缘来缘
去皆是福／不知足的欲望就是坏的欲望
／《学佛三字经》节说



01 论布施

释永信

先讲一个小故事：

古时候，有个农民在自家地里耕地，却意外地翻出一个金罗汉，足足有几十斤重。家里人及亲友、邻居都为他高兴得不得了，说这辈子再也不用操心吃喝的，再也不用风吹雨打太阳晒地干活。可是这个农民却从此闷闷不乐，整天愁眉苦脸地想心事。大家都很奇怪，追问他到底为什么苦恼。这个农民终于开口了：“我一直在想，还有十七个金罗汉会在哪儿呢？”

听完这个小故事，大家可能都笑了，笑这个农民如此贪心。在我们的佛法中，布施就是针对贪心提出的。布施有三种：一、财施，分内财施和外财施。施舍自己身体的一部分或全部，叫内财施；施舍钱财田地等，叫外财施。二、法施，以人间善法或佛法教化大众，叫法施。三、无畏施。

关于布施这个题目，社会上流通的佛教普通读物对此阐述得不是很透彻，大都停留在世间法的自利利他的道义水平上，即使谈“三轮体空”，也过于泛泛而谈，很少从



切实的修行、发慧角度阐述布施的功用。

如果我们细读佛教经典，并结合自己的修证体会，我们不难发现：布施是作为修行法门开立的。在修习六度菩萨道时，布施列为第一圣道，对治五毒首魁——贪心，即“执我”“执有”之心。布施本身不是目的，布施的目的在于通过布施达到净行净心。所以经典中把布施列为菩萨道。如果把布施仅仅视作助人为乐，从布施行为中获取一份自我满足，内心安宁，那么，这种布施仍为俗趣。我们禅宗达摩祖师与梁武帝相会交谈不契的公案，就是围绕布施这个题目展开的。

据载：

南北朝梁武帝普通八年（公元527年），达摩祖师泛海经广州至建业，会梁武帝。梁武帝是当时有名的佛心天子，崇尚佛教，大兴土木，建寺造院，广赐度牒，剃度僧尼，并且自己三次出家，以身侍佛，均被臣子重金赎回。他想到自己为佛教做了如此广大的布施，所以，他问达摩祖师有何功德？

没想到达摩祖师严肃地回答他：没有功德。

梁武帝急了：为什么没有功德？

达摩祖师说：这只是人天小果，有漏之因，如影随形。虽有善因，不是实相。

梁武帝问：怎样才是功德？