

张笑恒◎著

放下、放慢、放开的智慧，  
随意、随缘、随喜的禅学

XINGFU CHANXUE

# 幸福禅学



用一颗智慧的禅心来看待生活

生活处处有幸福，处处有莲花

放下、放慢、放开的智慧，随意、随缘、随喜的禅学

北京工业大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

幸福禅学:放下、放慢、放开的智慧,随意、随缘、随喜的禅学/  
张笑恒著. —北京:北京工业大学出版社,2012.5  
ISBN 978-7-5639-3030-2

I. ①幸… II. ①张… 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(2012)第046243号

**幸福禅学——放下、放慢、放开的智慧,随意、随缘、随喜的禅学**

---

著 者:张笑恒

责任编辑:刘畅 谢驰

封面设计:元明设计工作室

出版发行:北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人:郝 勇

经销单位:全国各地新华书店

承印单位:大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:16.5

字 数:223千字

版 次:2012年5月第1版

印 次:2012年5月第1次印刷

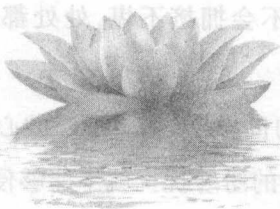
标准书号:ISBN 978-7-5639-3030-2

定 价:29.80元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 010-67391106)



## 前言

红尘俗世，诱惑太多，纠结太大，人们在劳苦奔波中已不堪重负、精疲力竭，甚至沦为欲望的贩夫走卒，困顿失意，然后发现距离当初要追求的幸福越来越远……那么，该如何守住自己的赤子之心？又该如何在竞争残酷的现实中，重拾往日的闲适与安宁？

其实，幸福不是盛开在遥远山头上的花朵，需要我们跋山涉水，费尽心力，才能采摘到。幸福，就像晴天的夜里天空中闪烁的星星，抬头就能望见，只是彼时我们疲惫的眼睛多半都在盯着泛着微光的电脑屏幕，而忽略了幸福的闪耀。

幸福也不是什么深奥的大道理，更不需要花钱去购买，只要你拥有一颗智慧禅心，生活处处都是幸福。

幸福从我们内心的安详而来，心安即是故乡，无论钱财多寡、境遇顺逆、得失多少，都能够坦然度过。所以幸福是一种禅道。禅，是梵文“禅那”的简称，意思为“静虑”，是一种思虑修行。禅是一种境界，是一种态度，是一种智慧。禅，可以开拓我们的心灵，启发人们的智能，引导我们进入更超脱的自由世界，引领我们得到幸福。

如果说，一颗不幸福的心灵如同荒漠，禅就如同清风甘泉，滋润心田。放下执著的贪恋，让一切随缘、一切随性。让那些我们曾经拥有的远去，让那些未来还未知的慢慢靠近；我们只需要抓住现在，感受真实生活中的酸甜

苦辣,感受正在经历的痛苦和快乐。

禅是一种态度,一种达观的态度。世界上什么事情真正重要,什么事情绝对真实呢?看淡一些,世界就不会拥挤不堪,处处都是乐土,处处都是幸福。

禅是自性,自修,自证,在禅的世界里,观照自己的心灵,能够获得一种超脱和清明。心境清明自在,外界的纷纷扰扰就不能够侵入我们的心灵,我们就可以泰然自若地体味生活的甘甜芬芳。

禅是一种智慧,只可意会不可言传,当你领悟到禅的智慧,你就会发现生活豁然开朗,你就打开了一片新的天地。用一颗智慧的禅心来看待生活,生活处处有幸福,处处有莲花。

禅不是只供人谈论的哲学和理论,禅是生活中的艺术,禅是超越本心后的悠然自在,禅是一种广博的爱心善念。

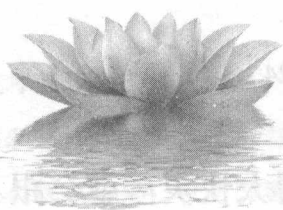
禅不是只有出家人才可以修习,禅是一种人生的智慧哲学,谁都可以参禅,都可以体会禅带来的妙处。

在“幸福禅学”的引领下,收敛不必要的欲望,放慢匆忙的脚步,不在意那些失意和不幸,将名利看做是过眼云烟,放开心灵的种种束缚,我们就能向着自由的天空飞翔。

在“幸福禅学”的引领下,将爱和宽容装点心间,将奉献和牺牲作为自己为人处世的原则,将善良的种子一路播撒,我们就能够得到世间最美的“房子”——心灵的家。

借助禅的智慧,让我们从种种欲望和执著中解脱出来吧,放下浮躁、嗔怒、愚痴和傲慢,净化自己、接纳自己。将自己的心灵擦拭干净,认清真正的自己,享受淡然如水、闲适如风的生活,我们的生命里就会洋溢着喜乐、灵动和光明。

禅语念幸福,念得生活真味,念得喜乐安康。



# 目 录

## 上 篇

### 第一章 放飞心灵，天高云淡人生随时要静心

相传禅家云门宗有一首偈子云：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事在心头，便是人间好时节。”说的是，只要一个人心头不存纤尘的“闲事”，那么，他的一年三百六十五天，便日日是好日。是的，只要心静，便日日是天高云淡，碧空万里。

1. 幸福是心的感觉 / 3
2. 安禅何须劳山水 / 6
3. 饿了就吃，困了就睡 / 8
4. 天堂净土在禅者的心中 / 9
5. 内心不依赖外物，即获得自由 / 11
6. 放下浮躁的心，人生静如禅 / 13
7. 气大不如量大，平静面对无中生有的事 / 15

8. 身安不如心安，屋宽不如心宽 / 17

9. 不妨再让一次 / 19

10. 学会享受等待 / 22

11. 如果累了，将心靠岸 / 24

## 第二章 放慢脚步，跑得太快灵魂就会跟不上

现代人最常用的问候是“最近忙吗”、“忙什么呢”。有时候，我们就像围着磨盘转的驴子，日夜不停地忙碌，在匆忙中迷失了自己的灵魂。如果可以，请慢下来，静下来，去思考，去享受，为自己徘徊的灵魂找到精神家园。

1. 学会忙里偷闲才能享受生活 / 27

2. 总和时间赛跑的人不一定幸福 / 29

3. 不是每件事都值得去做 / 31

4. 抛开一切，让自己闲一段 / 33

5. 放宽心思，放松生活 / 35

6. 给幸福的生活脱去复杂的洋装 / 36

7. 一花一世界，随缘去赏花 / 38

8. 静下心来，享受阳光的恩赐 / 40

9. 让灵魂跟上你的脚步 / 42





### 第三章 放下名利，追名逐利只会牵绊幸福的脚步

穷人认为，钱可以帮自己解决问题，并带来快乐。富人认为，钱给自己带来了许多问题和烦恼。其实，快乐与否不是由钱的多少来决定的。即使我们不能免俗地去追逐金钱，但至少要让心超然于外。

1. 拥有了一亿元，你就幸福了吗 / 45
2. 欲望太多会让幸福之井干涸 / 48
3. 放下欲念入禅定 / 50
4. 将得失看破，才有平常心 / 52
5. 幸福不过就是一碗水 / 54
6. 别给自己喝“咸水” / 56
7. 抵住诱惑，才能赢得最终的幸福 / 59
8. “我并没有亏负你” / 61
9. 试图同时走两根钢丝，永远也找不到平衡 / 64
10. 珍视你所拥有的，遗忘你所没有的 / 66
11. 欲海无边，回头是岸 / 69

### 第四章 放开他人，心如明镜台莫使惹尘埃

佛法有言：“过去，不曾有人只遭诋毁，亦不会有人只受赞叹；未来，也不会有这种人；现在，同样没有这种人。”对于外界的评头论足，如果你不在意，就没有什么能伤害到你，也没有谁能给你烦恼。

1. 何苦自寻烦恼 / 72



2. 有烦恼，是因为没有学会放下 / 75
3. 不要因为他人的评论而心烦意乱 / 77
4. 减轻烦恼，可以靠禅的力量 / 80
5. 善待怒气，照顾好自己的心情 / 82
6. 不宽恕别人，是苦了你自己 / 84
7. 不要拿别人或自己的错误惩罚自己 / 87
8. “山不过来我就过去” / 90
9. 蜕去烦恼的旧皮，搬开心造的石头 / 92
10. 与其仰望别人的幸福，不如经营自己的幸福 / 95

## 第五章 放逐心情，让过去过去让未来到来

事情已经发生了，就不要老是回头看，回头想。如果你总是执著于过去的拥有、过去的失去、过去的悲哀、过去的烦恼，那么你又如何能体会到现在的幸福？又如何迎接未来的到来？

1. 何必记着旧恨 / 98
2. 关上身后的门 / 101
3. 让过去成为过去 / 103
4. 赔了钱，不能再赔上心情 / 105
5. 幸福就是当下 / 108
6. 感谢失去，因为它让你重新开始 / 110
7. 不要让昨天的伤痛影响你的一生 / 112
8. 没有未完的故事，只有未死的心 / 114
9. 明天的烦恼明天再说 / 116
10. 你所担心的事，90% 不会发生 / 118

第九章 常常随喜，不 下 篇

第九章 常常随喜，不 下 篇

## 第六章 万物随性，顺其自然不强求

对人、事、物太过执著是缺乏智慧的表现。真正的智者深谙顺其自然之道，他们对凡事都尽力而为，却并不强求一定有好的结果，对他们而言，随性即是知足，而知足才能常乐。

1. 执著未必是好事 / 123
2. 人生最大的痛苦是痴迷 / 126
3. 你永远无法成为别人 / 128
4. 承认并接纳自己的不完美 / 132
5. 杂草也是很有用的 / 135
6. 不是为了生气而种兰花的 / 138
7. 一切都还在 / 140
8. 当一天和尚就要撞一天钟 / 143
9. 关上一道门后，总有另一扇窗打开 / 145

## 第七章 万事随意，得之我幸失之我命

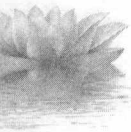
如果一个人领会了“万事随意”的精髓，他就会活得自在，既不会喋喋不休地抱怨命运，也不会费尽心机地索求无度。他会懂得知足，懂得放手，他反而会比多数人拥有更多。

1. 不必跟命运争吵 / 149
2. 不必拒绝生命的雕琢 / 151
3. 在不如意的人生中好好活着 / 153
4. 面对金钱要有好心态 / 155
5. 无论多恶劣的天气，总有放晴的那一天 / 158
6. 关键时刻要勇于放弃 / 160
7. 多些满足，少些抱怨 / 162
8. 别让攀比毁掉你的幸福 / 164
9. 不过一碗饭，不过一念间 / 166
10. 你自己不放手，谁也救不了你 / 168

## 第八章 一切随缘，珍惜眼前的放弃天边的

人们常说：“事在人为。”“人为”固然重要，但如果做一件事已尽了全力却仍然无法改变不尽如人意的结果，此时，恐怕懂得随缘才是最重要的。随缘并不等于放弃，非但如此，它反而蕴涵了蓄势待发的智慧。

1. 不要追求一个虚幻的经典 / 171
2. 不妨坦然认命 / 174
3. 佛说，爱情是一种宿命 / 176
4. 只看自己拥有的便能快乐 / 179
5. 缘分不可强求，缘来缘去都是福 / 182
6. 缱绻人生，遗憾是份不错的答卷 / 184
7. 随缘不是得过且过，而是尽人事听天命 / 186
8. 心平气和地接受现实 / 188
9. 原谅逝去的爱 / 191



## 第九章 常常随喜，不以物喜不以己悲

555 \ 心之悲意解一科 1

活着，在有的人看来是辛劳至极的苦事，在有的人看来却是悠然自得的美事，原因在哪里？前者在逆境中或垂头丧气或抱怨连连，即便身处顺境，他们也从不知足，反而还会羡慕别人更好的生活；后者始终不以物喜、不以己悲，无论经历什么，他们都从容淡定，不放弃也不强求，因此他们总能从生活中汲取快乐。

655 \ 默言人册卷合学 6

865 \ 耐同志奏词卷 7

045 \ 心内自安勿受关 8

555 \ 千德由生现佛星只不端奉 9

265 \ 愿悲味外回来不 10

1. 悦纳一切苦与乐 / 194
2. 愁也一天，喜也一天 / 197
3. 不做可悲之事，人生才不可悲 / 200
4. 境遇不顺时付之一笑 / 202
5. 天堂还是地狱，由你自己来定 / 204
6. 身处逆境一样淡然处之 / 207
7. 从新的视角寻找生活的乐趣 / 210
8. 对自己说“不要紧” / 212
9. 抱怨只会让事情更糟 / 215
10. 原谅生活是为了更好地生活 / 217
11. 活着，是一种心情 / 219

## 第十章 处处随善，慈悲是幸福的根

有人说，怀有慈悲之心的人是幸福的。他们与人为善，看待万事万物都怀着悲悯与善意，因而他们得到的往往是别人的感激之情与最好的祝福。即使什么也没有得到，他们也会因帮助了别人而感到欣慰与幸福，他

们的心是平静而满足的。

1. 怀一颗慈悲之心 / 222
2. 慈善行为真正的目的 / 224
3. 种善因得善果，种恶因得恶果 / 227
4. 布施，获得幸福的秘诀 / 230
5. 见智见仁，见善见恶，全看你心存何念 / 233
6. 学会替他人着想 / 235
7. 适时表达同情 / 238
8. 关爱应发自内心 / 240
9. 奉献不只是物质上的给予 / 242
10. 不求回报和感恩 / 245



## 第一章

# 放飞心灵，天高云淡人生随时要静心

### 上

柏树撑家之门家有——自开了天，你看百花和秋月，天在悠悠鸟在飞，  
清溪两岸在心头，便是人间的风景。”说的是一句“人心静则万物皆  
静”四字，那么，作诗一首三言、五言、七言、九言，每日清晨对诗，是的一只静  
心静，便是日身之静云云，静观万物。

### 篇

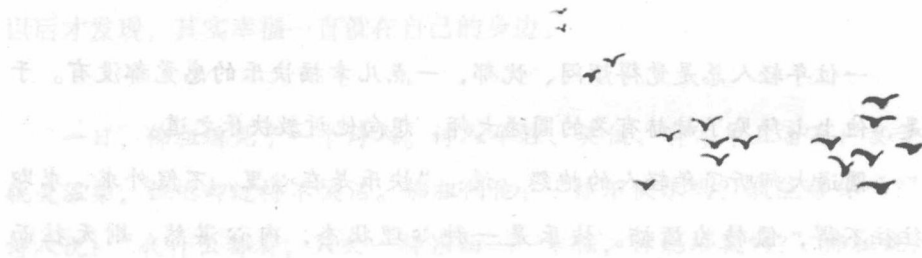
## 1. 幸福是心的感觉

幸福，是每个人梦寐以求的，大大的高于金钱物质和内心的空虚。  
那高远的天，那金的大地，那辽阔的海洋……当幸福降临于  
了你的外在条件，它或许由我们所未能察觉。

其实，幸福并没有定数，它隐藏在下一条街的拐角。只要你用心去  
找，就一定找得到。正如佛语所说，幸福是心的感觉。你若要幸福，只要  
让自己的心情愉快起来，你就一定能得到真正的幸福。不过，幸福和真  
诚通常会同对敲响你的心门，作人生的主人，作把握命运的主人，你就将与  
幸福同在。







## 第一章

# 放飞心灵，天高云淡人生随时要静心

相传禅家云门宗有一首偈子云：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事在心头，便是人间好时节。”说的是，只要一个人心头不存纤尘的“闲事”，那么，他的一年三百六十五天，便日日是好日。是的，只要心静，便日日是天高云淡，碧空万里。

### 1. 幸福是心的感觉

现如今，总是有人抱怨幸福难求，大大的房子无法掩饰他们内心的空虚，漂亮的妻子、多金的丈夫给不了他们最起码的温存……当幸福被附加了太多的外在条件，它就仿佛离我们越来越遥远。

其实，幸福并没有走远，它就躲在下一条街的拐角，只要你用心去找，就一定找得到。正如佛祖所说，幸福是心的感觉，你想要幸福，只要让自己的心情愉快起来，你就一定能够得到真正的幸福。不过，幸福和哀愁通常会同时敲响你的心门，作为心的主人，你把谁邀请进来，你就将与谁同在。

一位年轻人总是觉得烦闷、忧郁，一点儿幸福快乐的感觉都没有。于是，他上山拜见了赫赫有名的圆通大师，想向他讨教快乐之道。

圆通大师听了年轻人的抱怨，说：“快乐是在心里，不假外求，求即往往不得，便转为烦恼。快乐是一种心理状态，内心湛然，则无往而不乐。”

接着，他又讲了一个寓意深刻的故事给这位年轻人听：

从前，有这样一位老者，一年到头听到他说得最多的一句话便是：“太好了，太好了。”有时一连几天下雨，当人们都在为久雨不晴而抱怨时，他却说：“太好了，这简直是上天的眷恋！如若将这些雨全部下下来，那岂不泛滥成灾，把村落冲走了？神明特地把雨量分成几天下，这不是值得庆幸的事吗？”

有一次，这位老者的老伴患了场重病，于是众人纷纷去探望老太太。大家本以为老者这下可以将乐观情绪“收敛”一点儿，不会再说那句“太好了”。可谁知，一进门，众人依旧听见老者说了句：“太好了，太好了。”

人们不禁大为恼火，问他：“你未免过分了吧？妻子患了重病，你还口口声声地说太好了，这到底存的什么心呀？”

老者听后淡淡地说：“你们有所不知。我活了这么一大把年纪，始终是老伴照顾我，这次，她患了病，我就有机会好好照顾她了。”

故事讲完了，年轻人听后，若有所思地离开了。

一个人活在世上，能把坏事从另一个角度看成好事，不是很有智慧吗？只要抱着一颗积极乐观的心，勇敢面对一切遭遇，就没有什么摆脱不了的忧郁。人幸福与否，全凭自己去感受。有的人生活在良好的环境中，未必会觉得幸福；而有的人即使生活在恶劣的环境中，也能感受到真真切切的幸福。

然而，现如今，越来越多的人不懂得珍惜眼前的幸福，总是要到失去