




仁空法师
◎著

幸福就是 美丽地活着

一念计较，痛苦纷至沓来；一念清净，幸福无处不在
走出自己，因内心觉知而活得美丽

全国百佳图书出版单位
 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福就是美丽地活着 / 仁空法师著. —合肥: 安徽人民出版社, 2012.12
ISBN 978-7-212-06088-6

I. ①幸… II. ①仁… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 304036 号

幸福就是美丽地活着

作 者 | 仁空法师

出 版 人 | 胡正义

选题策划 | 马 旗

责任编辑 | 杨迎会 吴秉炎

责任印制 | 范玉洁

营销推广 | 赵 旭

装帧设计 | 颜森设计 赵芝英

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京鹏润伟业印刷有限公司 电话: 010-80270005

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230 1/32

印 张 | 8

字 数 | 153 千字

版 次 | 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-06088-6

定 价 | 26.80 元

版权所有, 侵权必究

自序

我常常反问自己，幸福是什么？怎么才能够活得有意义？在生命还没有结束的时候，一定要活得幸福，创造出自我的人生价值。在自我的生活环境中，不仅要让自己从内心中走出来，而且更要帮助别人从生活中的烦恼解脱出来。现实毕竟是现实，需要我们去面对，需要我们去适应，更需要我们去认识。

想活得幸福，就必须让自己从烦恼中解脱出来。做到这一点，首先要认识自己。认识自己，不是把自己放在某一个定位，而是把自己放在一个适合自己的位置，以水作镜，以铜作鉴，时刻警醒自己。不要把自己从自然中脱离出来，更不要把自己从人群里脱离出来。找到自己的特性，从而认识自己的本性。

当下这个时代，社会的步伐变得匆匆，给人们带来了无形压力。很长一段时间，我想为人们做一些事情，总是找不到合适的方法。生活中，遇到过很多的人，也只能不厌其烦地为他们讲述

怎样走出烦恼。讲解过程中，他们领悟到了，生活的一切都是由自我的思想所造成的。要想让自己的生活有质量，生命有价值，人生有意义，就必须放下自我，走出自己的内心，这样才能活得美丽，活得幸福。这也是活着的哲理。

在认识自己的同时还要做另一件事，就是剖析自己，主要是剖析自己的思维。因为每个人在生活里都会被各种各样的事情缠绕，难免会被生活困扰。最好的办法就是，在认识了自己以后，再深层次地剖析自我的思想。思想决定着生活方向，决定着自己人生的选择，不能不给自己机会，要大胆地应对自己的思想。

自我的意识形态，主导着自己的生活模式，也会引导着自我人生定位。而这个定位，往往会使自己迷茫，使自己失落。所以我们的生活是靠自我的定位模式，以及思想理念在意识形态中调节心理与现实的种种关系，调节自我心理平衡，达到一种自己人生价值的顶峰，从而使自己的人生成功，生活幸福。

人都说活着，命运对自己不公平。其实这是消极生活心理。命是父母给的，它是先天的原始本性。而运则是自己对生的认识，如果得到机遇，把握住了机会，就能让自己成功。人的幸福，不是靠外来的力量，全部是来源于每个人内心。所以压力不是外来的，同样是来自自己的内心，平衡自己的心理，压力就会自动减少。

人往往会在生活中迷失，不仅仅是迷失方向，而且是迷失了自己。迷失了自己，怎样才能找回来？找回自己的条件是什么？

只要我们翻开这本书，用心地阅读，你会发现，我们每个人都是迷失者，都需要在认识自己的过程中找回自己，给自己彻底做一次解剖，给自己的人生一个准确定位。因为我们的生命品质，建立在发现机遇、把握机会之上，不是当下眼前的利益，是一生的人生价值。

通过自我的个人审视，在心灵上给自己全面提升，洗礼自己的生命，再一次让灵魂升华。自我的生命意识就是如此，在一次次省思中得到净化，去满足自己的内在，欣赏自己完美的生命。在价值观领域里，种植自我真理的觉醒，战胜久藏在内心的邪恶，走出真正有意义的人生世界，去接纳外来的、有价值的营养。

有一颗清静的心，就能观照自我，时刻让自己保持这颗清静之心，省思自己的人生道路。在生命旅途中，唯有自己的思想支配着自己的行为，了解自己真正想要的生活方式。所以我们要清静自己，才能认识自己的生活。以思想为先导，我们才能做到“心若自明，人亦自净；心若尘糊，人亦糊涂”。依照自我内在的清静，觉悟自己理性的价值，发挥自己的功能。

要做一个大度的、相信人的、去爱人的人，就必须解放思想，使自我从烦恼与狭隘中走出来。那些恐惧、担忧和焦虑，也就会远离我们。生命不是凭感觉，依靠的是理性，控制自己的情绪，辨别生活中的善恶美丑。每个人在生活中，或多或少会受到外在的影响。当受到干扰时，我们应该试着去了解自己的心情，控制住激动的行为状态，以便我们能够支配它，抑制情绪冲动，

防止自己做出令人遗憾的事情。

也许是自我觉醒的缘故吧，想为大家阐述幸福这个人类大课题，这种想法在我的生活中占据着主要位置。为了满足这种愿望，我决定要写这部书。起初也不知道该怎样为本书命名，在一次散步中，偶尔心有灵犀，就取名《幸福就是美丽地活着》。时刻提醒自己活得美丽，才可以获得幸福。

短短数语，寄在书前啰唆笔墨，是为序！

仁空法师

于杭州西子湖畔归庐

自 序 / 001



第一篇 其实并非不幸福

- 寻找内心的宝藏 / 003 走进心里瞧一瞧 / 006
定位错了，当然痛苦 / 010 不要让烦恼占据心灵 / 014
让背后有阳光 / 018 学会借力，甩掉压力 / 021
有一种勇气叫找回自己 / 025 苦痛是用来忘记的 / 029
你是世间最美的莲 / 033 身心相望并不难 / 037
你最大的敌人不是别人 / 041 让心晒晒太阳 / 045



第二篇 只是你独身未察觉

- 做自己的主 / 051 求和不求同的智慧 / 055
人生需要减法 / 059 万事从调心开始 / 062
苦冲开了便淡 / 066 学会安住于心 / 070
什么都想要，只会累死你 / 073 一念觉醒，一念快乐 / 077
你是一个小世界 / 081 自我激励是难得的内在品质 / 086
别在人海中随波逐流 / 090 生命需要细心呵护 / 094



第三篇 活在世上，身心相望

- 多些理解和尊重 / 101 你是一个火把 / 105
保持对生活的情 / 109 自救者常受助 / 113
善待你的心 / 116 心里有个度量衡 / 120
心需要一点“苦” / 124 幸福是怎样炼成的 / 128
让美常驻于己 / 132 贵在知足常乐 / 136
仪表言行要一致 / 140



第四篇 在生活中修行

- 给内心整一下容 / 145 爱人先爱己 / 149
生命也要拾级而上 / 153 相信自己，方能苦从甘来 / 157
别败给惰性 / 161 打开心门吹吹风 / 165
守住自己的勇气 / 169 忍是修行 / 173 一切随心 / 177
灵魂不掉队 / 181 世人最大的毛病，就是不懂依靠自己 / 185
像艺术品一样雕琢自己 / 189



第五篇 走出自己，寻找幸福

- 记得回头看看自己 / 195 做好自己，幸福会找到你 / 199
学会释放自我 / 203 幸福生活源于律 / 207
走出自己并不难 / 211 下一步自我 / 215
在生活中找到方向 / 219 生活不该是张白纸 / 223
给心照镜子 / 227 做人别做“一根筋” / 231
尊严是靠自己树立的 / 235 如果我们犯了错 / 238
走出自己，也要记得回归自己 / 242

后 记 / 246

第一篇

其实并非不幸福



寻找内心的宝藏

价值、意义、思想，一切都代表了修养。这种修养，在实际中就代表了这个人，代表了他的文化教养和品质的境界；行为、心胸、思路，一切都代表了风格。这种风格，在人们面前就代表了这个人，他的目标、心量、做人的准则。生活里，要想让自己有尊严，就必须有大度风范。首先，是能容得下别人的德和才。生命中，要想让自己有价值，就必须有平等心，那先要提高自我修养。人生里，要想让自己人生有意义，就必须有躬身自行的品质、脚踏实地的君子之行。

认识自己，不是把自己放在某一个定位，而是把自己放在一个适合自己的位置，以水作镜，以铜作鉴，时刻警醒自己。不要把自己从自然中脱离开来，更不要把自己从人群里脱离出来。鹤立鸡群，那只是你在某一方面的特长，这种特长，如果有几个相同的思想相碰撞，也许你就不是鹤，而是鸡。你活得自然就很累了。

生活在这样一个繁杂而多变的世界里，首先，要把心灵放在洁净的池水中沐浴，浸泡一段时间，上面所有的尘垢，也许会荡

涤得非常干净。其次，把心灵悬挂在阳光下晾晒，一定要是春天的太阳，那样也就不会晒焦了。最后，这个世界，就属于你了，它会在你的智慧里转动。所以能认识自己的行为，比什么都让人兴奋。在现实中，只有自己能合理地利用自己的智慧与能量。

那么在宁静中沐浴春天的阳光，在安宁里享受美好的生活，不仅是生命的荣耀，更是对心灵的安慰。认识春天，认识环境，认识宁静，最后自然也就认识了自己。一定要把自己放在热闹的大街上，放在熙熙攘攘的人群中，谁也不认识你，谁也不了解你。只有你自己知道你是谁，这个时候，一切仿佛都是另一个世界，也许你就会放下了面子，静静思考，你自己还是原来的自己吗？也许你会诅咒；也许你会静下心来思索；也许你会沮丧；也许你会寻找你认识的人。其实只有一个答案，重新认识自己，我们原本和他们一样，很普通，也很一般。只是处在优越之中的时间久了，把自己宠坏了，忘记了自本原生。

生活中，一个人的思想是不可以混沌的，对事物的认识更是不可以偷换概念的。正确认识了自己的生活，很容易就会认识自己的行为，自我行为的错与对，也正是一个人修养的底线。生活中，时常要多用镜子照照自己，不要总是拿望远镜观察别人。从早上起床开始，一定要计划自己一天要做的事情，到了晚上上床前，还要反思自己一天来所做的事情，检查里面有没有出入或漏洞。此刻，也许会发现说话的过程中会有哪句话说得太过，或者哪句话没有说到位。认识自己就是要走出自我的思想的禁地。我们每天从梦中醒来，拉开窗帘，打开窗户，深深吸上一口新鲜空气，闭眼尽情享受晨光。就会发现，人生是无限的幸福。

认识自己，首先要把自己放在最底层，仰面看到的都是伟大的思想，身边的每一个人都是你学习的榜样。是的，他们的身上

都有我们学习的东西。既然他们有值得我们学习的东西，我们就不能站在他们的头上了。生命里，最渺小的不是别人，而是我们自己，如果我们时刻都警醒和激励着自己，还有什么了不起的呢？

假如我们每天不可一世地欣赏自己，也许会在很短时间内就把自己葬送到地狱了。到那个时候，没有人会理你，看到你只是应付一下，或者是远远躲开，你再说你很了不起，那么还会有人相信你吗？可能你会认为，那些人是尊敬你或者是怕你。你如果这样认为，就说明你可就完全错了。他们不是你的附属品，他们与你是一样平等的，只不过他们不想理你罢了。直白一点讲，他们是不愿意和一个自以为是的人说话，更别说交往了。

有一句话说得好：“人，要从愚痴迷雾中觉醒，才能认识生命的真谛；人，要从向外贪求中回头，才能找到内心的宝藏。”是的，是愚痴把自己深埋在黑暗的世界里；是贪婪把自己断送在罪恶中。一个人生活在愚痴里，就不能辨别出是非；一个人生活在贪求中，就不会分辨出明理。能认清这个道理，那么什么危险都不会把我们的生命吞没，什么困难也不会吓到我们。拨开思想的乌云，仰望生命的蓝天，认真地认识自己，是每一个人必须要做的工作。

走进心里瞧一瞧

在认识自己的同时还要做另一件事情，那就是剖析自己，主要是剖析自己的思维。把思维从思想中剥离开来，也许你会发现，自己就不是原来的自己了，像是你站在一个安静的地方，看另一个人做着可笑的事情，或者是错误的事情，或者是愚蠢的事情。等你回过神来，又是一个非常可怕的行为。只有这样，我们才能纯洁自己，才能让自己的灵魂安宁，才能让自己的心灵处在洁净之中。

有一句哲理性的话：“人，只为自己而活，很自私；人，只为亲人而活，很辛苦；人，能为他人而活，很伟大；人，能为社会而活，很踏实。”剖析自己，不仅仅是检讨自己的行为，也是检讨自己所做的一切，是否有意义？是否从自我为出发点，以良知为基础，以良心为准则？没有这个为基点，恐怕所说的、所做的和所行动的都会违背伦理。那样说来，这和流氓强盗又有什么区别呢？道德范围虽然广泛，但它也是有底线的。太阳每天早晨从东方升起，从西边落下，第二天又是如此，这就是地球转动的

规律。而做人呢？也有着准则和规律的，凡事都不可以超越这种底线。反之，就是罪恶之人。

中国有一句古话：“天生我材必有用。”很多人都生活在不如意中，生活在烦恼之中，这些烦恼都是自己所找的，然而还没有人觉悟到这点。也就是说，没有认识自己，就无法剖析自己，最终找不到自我定位，也就无法找到自己合适的位置。生命只有一次，一定不可以浪费，一定要活得有意义和有价值。短短的几十年，弹指一挥间，所做的一切，要加以反省，更要多加些忏悔。让自己在显微镜下，放大，放大，再放大，让自己无论在什么地方，什么时间都看得到自己。

有一句话可以警醒自己，给自己放宽空间：“君子不责人所不及，君子不强人所不能，君子不苦人所不好，君子不记人所不便。真君子辞富不辞苦，真君子庆道不庆贫，真君子知义不知利，真君子成人不成己。处人不可太任己意，应洞悉人之常情。处事不可太任己见，应明白事之常理。”简练的语言，洁明的话语，把人生真理摆上生命之巅，让我们给生命定位，让自己生活热血沸腾。慢慢领悟吧，走进自心，走出小我，认清宇宙，融入自然。

每个人都有虚荣心，只是程度不同而已。当虚荣到达了自己不能控制的时候，我们就成为了虚伪者。虚伪者的行为，往往是低级的、卑鄙的。有人说：“小人就是由于虚荣导致的。”其实也对，对虚荣者来说，亦是如此的。也许这句话有些太过于夸张，却也说明了虚荣者的心理。但是，虚荣心会是低级者的导火线，会起着错误的引导。一个人，时刻要有着惭愧的心，这样就可以克服虚荣了。

挖掘自身的潜能，衡量自己的能量，就能更好地剖析自己，

给自己一个恰当的定位。为什么我们身边，会有一些自己本职工作都做不好还要插手他人工作的人呢？是虚荣心导致了这种人的虚伪，让他们失去了本质，对权力产生了极大欲望。当然了，也不是刻意打击那些人的积极性，只是建议那些人，做好自己，做好自己力所能及的事情。对于生活中的事情，要做到“己所不欲，勿施于人”的做人准则和宗旨。多学、多看别人的优点，改正自己的缺点。

记得在上段文章里说道：“天生我材必有用。”只要认清自己的能力特长，找准自己合适的位置，那么一生都是快乐幸福的。人就不会有很大的烦恼，也就没有了痛苦，会心甘情愿地服务人类和社会。

剖析自己的前提，要做到“见人成就不要嫉妒，见人发心应当随喜，见人有难不可旁观，见人沉沦要能帮助”。如果能把这几句话作为生活的一个标准，或是人生行为的座右铭，它就是一剂良药，治疗心里的疾病。

面对逆境要泰然处之，“在受苦的时候，要感到快乐；在委屈的时候，要觉得公平；在忙碌的时候，要自然安闲；在受责的时候，要宽忍担当”。用自己的准则和宗旨，创造自己的价值，完成自己的人格，在生命有限的的时间里，对自己进行一次全面的解剖吧！

一个人的行为承载着他的思想，一个人的思想主宰着他的行为，行为和思想一致时，他是一个有智慧的人。反之，他则是无法让头脑清醒的人。当然了，行为和思想一致时，是指善良的一面。罪恶的一面，那就另当别论了。释迦牟尼佛说：“正确的思维，让你能有着正确的职业，否则，就是魔鬼。”让自己认识自己，剖析自己，时时刻刻惭愧反省。惭愧反省，是悔过的勇

气；惭愧反省，是进德的阶梯；惭愧反省，是自修的功课；惭愧反省，是智慧的果实；惭愧反省，也是剖析自己的手术；惭愧反省，更是自我定位的导师。

“吾人必须要求自己，健全自己才能得以生存；吾人必须反观自省，培植善缘才能迈向佳境。”不要把自己蜷缩在生活缝隙里，也不要把自己放在袒露的广场上。一定要老实做事，诚实做人；踏实做事，低调做人。所有的人都是自己的老师，向他们学习做人的道理，从正面或反面，时刻提醒自己，要什么，不要什么；做什么，不做什么；什么该做，什么不该做等。更不能高估自己，贬低他人，也不能高居自傲，无视他人。

定位错了，当然痛苦

自我定位是人生的大概念，它包含了一个人的修养、品德、学识和思想境界。正确定位能体现出一个人的生命价值观。错误的认识会扼杀一个人的人生意义。前篇文章说过“不要高估自己”，把自己看作一个学生，一辈子都是学生，直到生命的最后一刻。那么这一生才真正活出了品位。

如果在人生的道路上做到：“懂得化繁就简，才能举重若轻；懂得韬光养晦，必是大智若愚。”那么我们就找到了自我定位的方法。在生活中最好不要“去计较小事”，这样“才能卸下心灵的负荷”；在生活中最好不要“去听闻闲言”，这样“才能避免无谓的争端”。一定要做到“自己的好处，要掩藏几分；别人的短处，要掩盖几分”。做人也要做到感化别人，同情别人，帮助别人，救济别人。曾经看到这么一句话：“感化人是德的施予，同情人是义的行为，帮助人是仁的道义，救济人是信的准则。”是的，把他们看作自己的亲人，一切都值得。

做人做事，“眼睛要生在心里，观察自己；嘴巴要长在在心