

欢愉是什么

我們每個人都需要好心

情，它是生命赋予我们的本能，没有谁是为阴郁、凄苦而降生于这个世界上的。好的心情和性格一样，虽有先天的基因，却主要来自后天的修炼，它不会诞生在某一个时刻，而是天长日久中人格、素养、品质、才情的自然流泻。

好心情的获得不需选择
天时地利，它如同美的存
在是无所不在的一样，关
键在于你愿不愿发现。



生活是贈予 就接受它
活是風險 就承擔它

就承担它

就战胜它

就无成它

北开完

全就歌唱

就完成它

先就履行它

美就贊頌它

奋斗它就奋斗它

目标

困惑
沈

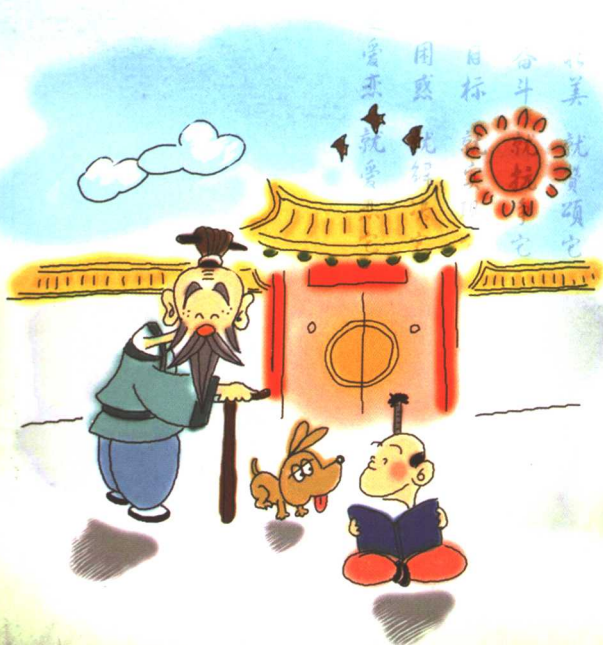
愛亦就愛



—



10



生活中的点点滴滴，都可成为欢乐的源泉。一滴闪亮的露珠，一个清新的早晨，一次黄昏中的散步，一个会心的微笑，一件小小的礼物，一份悠悠的思念……只要你敞开心扉，全身心去领略大自然赋予自己的一切，感受人际间的温馨和友爱，欢乐自然会来到你的身边，涌上你的心头。



欢乐的 法门

空净山人
编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

欢愉的法门/空净山人编著. —北京:九州出版社,
2004.5

ISBN 7-80195-076-3

I. 欢… II. 空… III. 人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 034871 号

欢愉的法门

作 者 / 空净山人 编著

出 版 / 九州出版社

出 版 人 / 徐尚定

地 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码 / 100037

电子信箱 / jiuzhoupress@vip.sina.com

责任编辑 / 梁小玲

装帧设计 / 红十月工作室

总 经 销 / 九州出版社发行部

(010)68992192/3/5/6

经 销 / 各地书店

法律顾问 / 北京法大律师事务所

印 刷 / 九州财鑫印刷有限公司

开 本 / 640×960 毫米 1/16 开

印 张 / 13

字 数 / 160 千字

版 次 / 2004 年 5 月第 1 版

印 次 / 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80195-076-3/B·86

定 价 / 27.00 元

★ 版权所有 翻印必究 ★

前言

人生的意义，就在于幸福。不论禁欲主义者，还是快乐主义者，他们都不可能不是在追求幸福；他们都不可能不是在避免不幸。只不过由于他们对幸福的认识、感觉不同，因而似乎一些人在追求幸福，另一些人在追求不幸罢了。

一个明智的人早晚总会发现，生活是欢乐与悲哀、成功与失败、给予与获得的聚合体。他懂得能不为琐事而大动肝火对于成功是至关重要的。他懂得不善驾驭自己的情绪的人总会有所失。

他懂得当他落难或失败的时候，世界并不是末日，新的一天和新的机会总在前面。

我们都试图选择一种轻松的生活方式。这种轻松并非纯粹的游戏人生和享乐，而是追求心灵的轻松和自由，过自我宽松的日子。而这种感觉会导致行为的选择更富有人性和潇洒。只有轻松才能使人不虚此生，才能使整个世界变得和谐。

我们内心的平静和我们在生活中所获得的快乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样的一个人，而只在于我们的心灵所达到的境界。在这里，外界的因素与此并无多大的关系。

人生总有遗憾，所以难免会有无奈有悔恨，如果总是沉醉其中，那么生活将会是一种灾难而毫无乐趣可言。无论处于佳境还是不幸，你都能寻找到自我轻松，既不受名利之累，也不为劣境所苦。

不要对人类失望！我们生就是这个样子的。有好处，也有缺点；有可爱的地方，也有令人失望的地方。能承认这些，我们才可以用欢愉的态度来对待人生。

《幸福的法门》将和你一起从容地面对生活、理解生活、获得幸福。

一个人可以不信神，但不可以不相信神圣。是否相信上帝、佛、真主或别的什么主宰宇宙的神秘力量，往往取决于个人所隶属的民族传统、文化背景和个人的特殊经历，甚至取决于个人的某种神秘体验，这是勉强不得的。但是，你不能不参悟幸福的禅机，不能不相信欢愉的法门。

必须指出的是，以诠释禅机、领会法门的形式解读人生，并不是诱导我们对现实生活感到厌倦和绝望，利用佛理禅机来逃避现实，而是启发我们参透人生的禅机，以出世的思想，作入世的事业，认清时代的要求，升华人生的意义。

有时，只那么一个小小的举动，便改变了一个人的一生。要是你没有选择这本书，没有翻阅它、品味它，你就可能会错失很多亮丽的人生风景。但是，你终于拿起了它！这就是一种缘。

目◆录

一、舍弃不适当的执著心

- 丢掉多余的东西 /2
- 背着独木舟的农夫 /3
- 为了履行诺言 /4
- 学会放弃 /6
- 尽量向上看 /6
- 不要轻易放弃可以让问题获得解决的机会 /8
- 舍弃不适当的执著心 /8
- 为什么东西很容易便弄乱 /10
- 决定好背包里该装些什么 /11
- 犯了错误也不必不过分自责 /13
- 斩断缚心的绳索 /14
- 让自己彻底放松一下 /15
- 自己应该坚持什么 /17
- 一切随缘 /18
- 将宝物投入大海 /18
- 努力做最好的你 /20
- 学会对自己说“没关系” /21
- 禅师之死 /23
- 早就把她放下了 /24
- 最好的消息 /26

二、“有”与“无”都是主观的

- 困扰来于自身 /28
快乐是一种心理状态 /28
不要觉得不幸只会发生在自己身上 /30
境由心造 /31
放声歌唱 /32
快乐的秘密藏在每个人的心中 /34
一个大街的故事 /35
“有”与“无”都是主观的 /36
心态比环境更重要 /38
乐观者和悲观者 /38
在天堂里生活的感受 /40
到对岸去 /40
药草 /42
把命运转化成使命 /43
你可以改变自己 /44
得失祸福，全在一念之间 /45
好好照顾自我心像 /46

三、一切都是最好的安排

- 乐园在你心中 /48
不断地感到幸福 /49
“可怜的老太” /50
幸福只是一种感觉 /51

限制自己的欲望 /53
公平不公平 /54
寻访快乐 /55
满足藏在付出的怀抱里 /57
“幸福谷”无处不在 /58
停止疲于奔命 /59
生活中处处有禅机 /60
要做太阳和柴火 /61
关键是要具备快乐的根 /62
不要抱怨生活 /63
一切都是最好的安排 /64
人生如吃饭 /68
一个贫穷的人 /69
摆正自己和别人的关系 /70
虔诚的心 /72

四、为快乐留个空间

没有必要生气 /74
换一种角度思考问题 /75
要征服自己的精神 /75
除却心头火 /77
为快乐留个空间 /78
打开心门 /79
驾驭和摆脱痛苦 /80
你可以决定让自己多快乐 /81

战胜莫名的恐惧 /82
把逆境转化为自己能够忍受的东西 /84
没有理由生气 /85
尽量不要因任何琐事而烦恼 /86
山中夜宿的艺人 /88
一头驴子 /89
固执的骡子 /90
专注的对象不同 /91
红色的樱桃 /93
一轮满月 /94
死神的仆人 /95
求医问病 /97
磨快自己的“锯子” /98
自己就是财富 /99
穷汉和富翁 /100
留些平常心 /101
没有时间觉得老 /102
千万不可忽视身体的健康 /103
十味奇药 /105

五、让幸福来追上你

不要埋怨生活 /108
生活中有许多美好的东西值得我们去享受 /109
为什么我要让他决定我的行为 /110
不必强求人人都满意 /111

金钱并不能使人快乐 /112
你有权决定自己对逆境的态度 /113
人生当不断去努力和拼搏 /114
奇怪的梦 /115
忙碌和悠闲 /116
让幸福来追上你 /117
享受明媚的阳光 /118
卖柠檬的老太太 /120
悉心享受生活 /120
水车原理 /121
珍惜遇到的每一件东西 /122
选择微笑着面对生活 /124
享受真正属于你自己的人生 /125
发现和欣赏生活的美 /127
耐心等待 /129
人生的真谛 /131
处理好当下的一切 /132
重视现在和身边的人 /133
爱情是一捧沙 /134
生活就是修行 /135
平衡的秘诀 /136
床这边是什么 /138
一样是旅客 /139
三个处罚的方式 /140

六、不要对生活提过高的要求

- 控制希望金钱越多越好的欲望 /142
- 把石头当金子 /143
- 过分贪婪者会失掉许多人类最美好的东西 /144
- 不贪财的人 /145
- 事能知足心常乐 /146
- 不要对生活提过高的要求 /146
- 以一种悠闲的心态在海滩上垂钓 /147
- 捐钱给佛祖 /149
- 别伤害自己 /150
- 对别人怀有真诚的爱心 /151
- 船上的旅客 /152
- 陈年老酒 /154
- 可怜的孩子和老鼠 /154
- 有钱人不一定受人尊敬 /155
- 给生命留些空白 /156
- 盐巴要适量 /158
- 一副金耳环 /159
- 平分财产 /160
- 老和尚养马 /160
- 一座朴实的小庙 /162
- 尽量让自己感到满足 /163
- 满意天神的赐予 /164

七、有瑕的真玉胜似无瑕的伪玉

- 学会欣赏自己 / 166
- 要相信自己 / 167
- 你就是佛 / 168
- 想买货的人才会挑毛病 / 169
- 每个人都有其自身的优点和缺点 / 170
- 愉快地接纳自己 / 171
- 几盆珍贵的兰花 / 172
- 豁达是幸福人生的奥秘 / 173
- 不要盲目地骄傲自满 / 174
- 卑下与优越是一枚铜币的两面 / 175
- 有瑕的真玉胜似无瑕的伪玉 / 177
- 自自然然地做个人 / 178
- 享受已有的生活 / 180
- 超越咸淡的分别 / 181
- 比天空更广阔的是人的胸怀 / 182
- 宽恕那些伤害你的人 / 183
- 一切有情众生无不得益 / 184
- 立地成佛 / 185
- 木师和画师 / 186
- “芦苇渡江”的无上功夫 / 187
- 躲避别人恶意的纠缠 / 189
- 努力使别人高兴 / 190
- 喜欢怎么布置房间就怎么布置 / 192
- 学会弯曲一下 / 193
- 应有的品质和高尚的品质 / 194

欢愉的法门

一、舍弃不适当的执著心



丢掉多余的东西

铁匠打了两把宝剑。

刚刚出炉时它们一模一样，又笨又钝。

铁匠想把它们磨快一些。

其中一把宝剑想，这些钢铁都来之不易，还是不磨为妙。

它把这一想法告诉了铁匠。

铁匠答应了它。

铁匠去磨另一把剑，另一把没有拒绝。

经过长时间的磨砺，一把寒光闪闪的宝剑磨成了。

铁匠把那两把剑挂在店铺里。

不一会儿就有顾客上门，他一眼就看上了磨好的那一把，因为它锋利、轻巧、合用。而钝的那一把，虽然钢铁多一些、重量大一些，但是无法把它当宝剑用，它充其量只是一块剑形的铁而已。



同样出自一个铁匠之手，同样的功夫打造，两把宝剑的命运却是这样天壤之别！锋利的那把又薄又轻，而另一把则又厚又重，前者是削铁如泥的利器，后者则只是一个中看不中用的摆设、一个包袱。

人生的道理，也与此类似。人生的目的不是面面俱到、不是多多益善，而是把已经掌握的东西得心应手地去运用，它跟宝剑一样，剑刃越薄越好，重量越轻越好。

【欢愉的法门】

多余的东西，无论多余的财富、多余的朋友还是多余的享乐，都像剑刃上多余的钢铁，应该毫不吝惜地磨掉！

背着独木舟的农夫

古时候，有一个农夫初次要到另一个村庄办事，可是当时交通不便，他只能徒步行走。

走啊走，这农夫穿过一大片森林后发现，要到达另一村子，还必须经过“一条河流”，不然的话，就得“爬过一座高山”。

怎么办呢？是要渡过这条“湍急的河流”呢，还是要辛苦地“爬过高山”？

正当这农夫陷入两难时，突然看到附近有“一颗大树”，于是就用随身携带的“斧头”，把大树砍下，而将树干慢慢地砍凿成一个简易的“独木舟”。这个农夫很高兴，也很佩服自己的聪明，因他很轻松地坐着“自造的独木舟”，就到达了对岸。

上岸后，农人又得继续往前走；可是他觉得，这个独木舟实在很管用，如果丢弃在岸旁，实在很可惜！而且，万一前面再遇到河流的话，他又必须再砍树，辛苦地凿成独木舟，很累人。

所以，这农夫就决定，把独木舟背在身上走，以备不时之需。

走啊走，这农夫背着独木舟，背得满头大汗，步伐也愈走愈慢，因这独木舟实在是太重了，压得他喘不过气来！

这农夫边走边休息，有时真是好想把独木舟丢弃。可是，他却舍

不得，心想，既然已经背了好一阵子，就继续吧！万一真的遇到河流，就很管用了，就可以派上用场！

然而，这农夫一直汗流浹背地走，走到天黑，发现一路上都很平坦；在抵达另一个村庄前，都没有再遇到河流！

可是，他却比不背独木舟，多花了三倍的时间，才到达目的地。

【欢愉的法门】

一位哲人说：人生最难的，是过完哪座桥，烧掉那座桥。丢掉人生中多余的东西，轻装前进，才能享受真正的人生。

为了履行诺言

李四站在桥头，痛哭流涕。

行人陆续走来，围成一个圆圈。他们怀着极大的兴趣倾听李四的哭声。

空明大师走到跟前，问道：“怎么啦，先生，哭什么？”

“我没有履行职责，能不哭吗？”

“到底出了什么事？”

李四擦干了眼泪，继续说道：

“两个青年违犯规定，过街时惹火了电车司机。司机刹住车，打开车门便冲他们大嚷起来。我看情况不妙，便跟司机说：‘你先开车走，我去找那两个青年谈谈。’司机消了气开车走了，我这才去履行自己的诺言。可是，那两个青年对我不屑一顾，留给我一个背影便消失在人群里。”

空明大师问：“就为这点小事，你也该哭？”

“我欺骗了司机。他原认为我会训斥那两个小伙子，可……如果我不参与，那么，他们的耳朵一定叫司机责骂得发烫！”

“不必哭了，先生！”空明大师说道，“这还不是常有的事？我们出家人有时答应帮别人的忙，结果也并没有履行诺言。”

“不要哭了，朋友。”人群里传来了一个男子的声音，“从前，我向一对年轻恋人许诺做他们的婚礼主持人，但后来却乘上旅行车跑到罗马尼亚经商了。瞧！这条毛巾就是在那儿买来的。”

“别哭了，朋友！”又一个男子凑过来，“我答应过十七个家庭给他们安排新住宅，可现在，我一看见这些人就躲到街道另一侧去。”

“别哭了，先生。”是一个女人的声音，“我结了五次婚，尽管两年前我发誓不再嫁了，可是我无论如何也改变不了自己的意志。”

“哭什么呢？我的心肝。”一个醉汉摇摇晃晃地挤来看热闹，“我对我妻子说，晚上回家一定要头脑清醒，可这会儿我连步都迈不动啦……”

行人纷至沓来，每个人都用自己的失诺来安慰李四，并且拍拍他的肩膀，以示激励。

当人群早已散去的时候，李四又嚎啕大哭起来。

空明大师吃惊地问：“难道你还没有想明白吗？”

李四说：“想明白了。但是，那么多人劝我，我的肩膀都被拍肿了，实在是痛。”



舍弃不适当的执著心