

得喜乐

照圣禅师带你**离苦得乐**

中国佛教法眼宗第十一代传人

中国佛教圣地五台山五爷庙修持

当今最有感召力的佛学大师之一

照圣禅师◎著

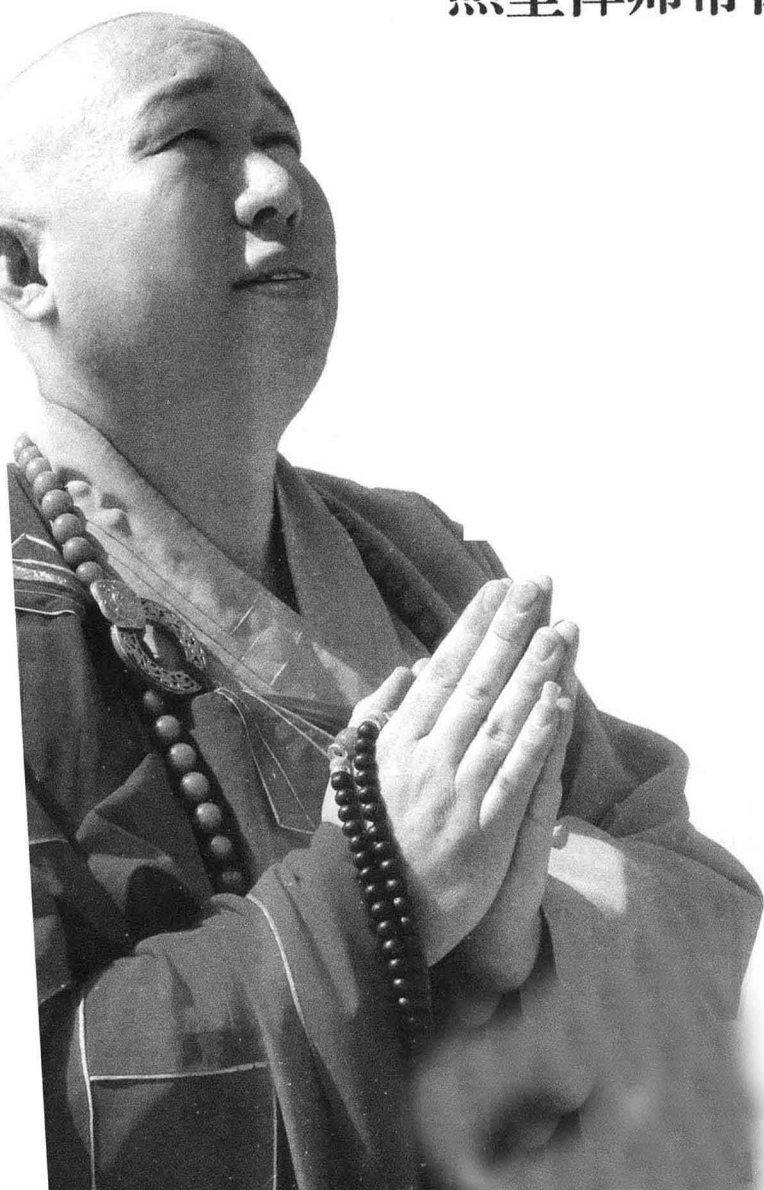
喜乐是一种乐观、
快乐的心态，
是知足、感恩、温暖，
也是仁慈的核心，
是在琐碎日子里依然
守望着心灵上的那片纯净的天空。

重庆出版集团  重庆出版社

得喜乐

照圣禅师带你离苦得乐

B821-49
771



喜乐是一种乐观、
快乐的心态，
是知足、感恩、温暖，
也是仁慈的核心，
是在琐碎日子里依然
守望着心灵上的那片纯净的天空。

图书在版编目 (CIP) 数据

得喜乐 / 照圣禅师著. —重庆: 重庆出版社,
2013. 7
ISBN 978 - 7 - 229 - 03929 - 5
I. ①得… II. ①照… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 088423 号

得喜乐

DE XI LE

照圣禅师 著

出版人: 罗小卫

策 划:  支大朋 张满菊

责任编辑: 王 梅 刘思余

责任校对: 何建云

装帧设计: 崔玲玲



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 [http: //www. cqph. com](http://www.cqph.com)

北京中印联印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E - MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023 - 68809452

全国新华书店经销

开本: 710 × 1000mm 1/16 印张: 17.5 字数: 237 千字

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 229 - 03929 - 5

定价: 37.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023 - 68706683

版权所有 侵权必究

看开一切，
心无挂碍，
便会无所惧，
喜乐自会常来！

作者序

世界如此浮躁，喜乐尤为重要

很早就想写下点什么，用文字把自己对佛法的感悟记述下来，与众生分享。但是，自知并无文采，只是不忍众生受苦，于是就以献曝之忱勉力为之，望众生能够从中获取感悟。

佛陀曰：一花一世界，一叶一菩提。心灵的花开、生命的蓬勃，有时就源于一次次豁然顿悟。而无边的佛法所揭示的哲理，常常触及天理物象、人灵魂的根本问题。

风尘弥漫的世界，歧路纵横；混沌迷惘的心灵，无所适从。在如今，物质世界的丰富，越来越使得众生的精神世界更加苍白，内心更加空虚。快节奏的生活让众生总是处在匆忙的赶路中，没有闲暇欣赏四季的变化，没有闲暇倾听心灵的召唤，疲惫的灵魂跟不上匆忙的脚步。每每浮躁的情绪在众生之间蔓延，不满、焦虑、急功近利……让这个世界更显浮躁。

我们修行佛法，必须承受各种苦难，方能有所感悟。众生在人生的修行之路上，也是要接受种种考验，面临种种烦恼。而对于这些烦恼与困惑，众生可以淡然地接受，亦可以消极地抗拒。就如我在佛经中所看到的一个故事：

从前有个农民，家里非常穷，好不容易凑了点钱，打算做个小生意，结果却亏了。这一天，他心情糟透了，为了排解心中的苦闷，便到山上去找禅师诉说。

禅师听完了农民的话，带他来到了一间破旧的禅房，禅房里唯一的一张桌上放着一杯水。

禅师微笑地对农民说：“你看这杯水，它已经放在这儿很长时间了，每天都会有灰尘落在里面，但它却依然澄清透明。你知原因是什么吗？”

农民认真地思索着，像是要看穿这杯子似的。过了一会儿，他忽然说：“我懂了，所有的灰尘都沉淀到了杯底。”

禅师点点头说：“人生就如杯中水，浊与清全在于自己。”

从中，众生当明白，如果你能静下心来慢慢等它沉淀，用宽广的胸怀去容纳它，它也会还你一份清澈与纯净。所以，众生有的觉得生活是美好的，有的却觉得活着即是吃苦。而当众生能够拥有一颗喜乐之心，懂得沉淀、淡定、静心，痛苦自然也就沉淀于心底，也许痛苦依然会占据众生心灵的某一处，但空间却不大，大部分的空间仍被幸福所充斥着。

唐代禅宗六祖慧能大师曾说：“一切福田，离不开自己的心。能从自己的心田去寻找，是没有得不到感通的。”在浮躁的现实生活中，众生只有拥有一颗喜乐的心，保持一个喜乐的心境，才能够浸润在晨风夕雨之中，面对流水落花，听得到自然的呼吸，感受得到内心的平静。以淡定化解心中的浮躁，这时，陋室便是无极，内心顿成宇宙；这时，精神就会超然，心胸就会博大；这时，便拥有了一份清澈澄明，一份淡定从容，获得一种喜乐自在的人生。

我写《得喜乐》这本书，并非是为了说些佛法理论的教导，而是希望众生透过一篇篇的小故事，看见豁然开朗的喜乐人生。望这些以佛法佛理为源泉的文字，能在众生的心幕上留下丁点儿的启示和感悟，哪怕就像夜空里遥遥闪烁的星光。当然，若有心慧思捷的众生因此发现了自己的启明星或者北斗星，那更是再好不过了……

释照圣

书于古都大同桑干河旁觉海禅寺

佛历二五五七年一月十一日

2013年2月20日





目 录



CONTENTS

作者序 世界如此浮躁，喜乐尤为重要/001

引 子 众生得喜乐，幸福永无边/011

第一章

能否有真正的喜乐，请先找到自己的心

有句偈云：“佛在灵山莫远求，灵山就在汝心头；人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。”每个人心中都有一尊本来佛，要向心内觅佛，成就内心的真佛。人活一世，只有找到自己的心，才会有智慧，得自在。

心在何处 /017

给实相一个穿透自己“心”的机会 /020

喜乐有时会被悲观的心所遮蔽 /024

苦乐就在一念间 /028

给自己留点心灵空间 /031

耕耘心田，必有收获 /034

心若自在，喜乐常在 /037



第二章

日日布施，喜乐日日相伴

佛家修行有“六度”之说，第一个度就是布施，第一个要修的也是布施。无所求的布施，才是真正的布施。布施不仅是“身”的行动，“心”和“意”也一起行动，因此，带来的是真正的喜乐。

即使你身无分文，也可以布施 /041

怀着清净心、平等心和慈悲心布施 /045

慈悲心，布施的第一要义 /049

自愿、情愿的布施 /052

学会布施，从给予中获得喜乐 /054

布施让人放下执念，获得真正的喜乐 /058

多布施多结缘，人生才圆满 /060

付出也是一种福报 /064

真心布施，获得一轮明月 /067

量力而行，尽力而为，利益一切众生 /070

第三章

微笑带给他人，喜乐留给自己

俗话说：人生不如意十之八九。有喜亦有悲，有爱亦有恨，有希望亦有迷茫，有喜悦亦有苦涩，如此等等。但不论众生当下境况如何，都要给人以真诚的微笑，这样你的内心就会收获喜乐。

用喜悦之心制造幸福 /075

依止自己，幸福自在 /078



卸下心中的痛苦，用喜乐滋养自己和他人 /081

开怀大笑，喜乐来到 /084

一路微笑，一路快乐 /086

第四章

化解烦恼，走上喜乐路

众生无量无边，烦恼也有八万四千种之多。而烦恼就如同荆棘丛生的沼泽地，横贯在人们的脚前，许多人受其羁绊，陷入这痛苦的泥潭中。无烦恼的清净心，犹如远离乌云的万里晴空。

世间本无事，庸人自扰之 /093

越聪明，越烦恼 /097

何苦自寻烦恼 /100

灭去烦恼之火，定会安然喜乐 /103

烦恼少了，痛苦自然就少了 /107

走过烦恼人生，实践大爱无言 /111

走出烦恼的围城 /114

第五章

宽恕众生，自己得喜乐

佛曰：“不宽恕众生，不原谅众生，是苦了自己。”人活一世，莫拿别人的错误来惩罚自己，因为不值得；莫拿自己的错误去惩罚别人，因为伤害别人时，自己也会受到伤害。

宽容赐人以力量 /121

心有多宽，世界就有多大 /124
以德报怨，唯有修心方得平安 /126
放开心胸，收获一段喜乐人生 /130
人生是宽容的进行时 /133
仇恨是一个无知的牢笼 /136
宽恕是最大的救赎 /140
宽容别人与得到宽容是相对的 /143

第六章

抛却浮云，一切随缘，人生方才最快活

常言道：“命里有时终须有，命里无时莫强求。”一切随缘，才是无道。佛说：“若能一切随他去，便是世间自在人。”很多事情不是强求就能得到，不如一切随缘，这样就会少很多烦恼和纠结，众生便可自在逍遥。

得意淡然，失意泰然 /149
欲念使众生一直受缚 /152
守住欲望的底线 /155
富贵如浮云，“贪”字变成“贫” /158
名与利皆为空 /161
知足，则喜乐常存 /165
最珍贵的是当下的幸福 /168
别因虚妄的东西错过路上的风景 /171
吃亏是福 /173
不要强求，万事均顺其自然 /176
饭非一人可吃尽，事非一人能做完 /179

第七章

喜乐即是幸福，幸福源于爱人

佛说：“修百世方可同舟渡，修千世方能共枕眠。前生五百次的凝眸，换今生一次的擦肩。”有人说：爱不是关切地对望，而是朝着一个方向共同凝望。爱是很真实的东西，是一种使众生坚强、关爱众生福祉的力量。

孝敬父母是最大的供养 /185

感恩不是精神而是行为 /188

像对待孩子一样对待老人 /191

对亲人亦不可任意发泄不满 /194

朋友，一生修行的伴侣 /197

众生如父母，理应慈悲对待/201

第八章

说喜乐话，功德圆满

人与人之间最直接的交流方式就是语言，若想达到最好的效果，彼此之间应该多说让人欢喜的话。佛经云：“故当说柔语，莫言不悦语。若说悦耳语，成善无罪也。”若说喜乐的语言，不但不造罪，反会增加功德。

不可妄语、诳语 /207

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒 /211

不要吝惜“感谢”二字 /213

用心听别人说什么，不要指责别人 /215

多说话，不见得好处就多 /219



不理睬谩骂，谩骂就伤害不到你 /223

第九章

满怀善心，生活中得喜乐

《周易》说：“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”善心是一种无价的精神财富，钱财带给众生的只是瞬间的满足，远不如与人为善所带给众生的喜乐。

有人跟你争执，让他赢又何妨 /229

交往只求将心比心 /231

宁得罪君子，不得罪小人 /233

别人的短处，切莫揭露和高谈阔论 /236

不能轻易地抛弃老友，也不能全信新友 /239

第十章

健康地活在当下，喜乐永在

佛经上说：病由业起，业由心造。一切疾病的根源，都是我们内心攀缘外境所产生的杂念。喜乐来自内心，不要向外寻求。从外境和物质当中得到的喜乐是短暂且肤浅的，而健康是清净心所感应的结果，健康是喜乐的基石，只有健康地活在当下，才能真正地体味生命的意义。

失去健康，一切喜乐都归于沉寂 /245

你是健康的，就是快乐的 /248

学会享受生命 /251

用悠闲的态度去做忙碌的事情 /254

附 录 照圣禅师精彩开示录

人间菩提 /258

平等心 /262

出离红尘 /263

习气 /263

正觉之道 /265

生命之歌 /265

以爱来奋斗 /269

心好命就好 /270

后 记 请把喜乐分享给你身边的每一个人/274



作者序

世界如此浮躁，喜乐尤为重要

很早就想写下点什么，用文字把自己对佛法的感悟记述下来，与众生分享。但是，自知并无文采，只是不忍众生受苦，于是就以献曝之忱勉力为之，望众生能够从中获取感悟。

佛陀曰：一花一世界，一叶一菩提。心灵的花开、生命的蓬勃，有时就源于一次次豁然顿悟。而无边的佛法所揭示的哲理，常常触及天理物象、人灵魂的根本问题。

风尘弥漫的世界，歧路纵横；混沌迷惘的心灵，无所适从。在如今，物质世界的丰富，越来越使得众生的精神世界更加苍白，内心更加空虚。快节奏的生活让众生总是处在匆忙的赶路中，没有闲暇欣赏四季的变化，没有闲暇倾听心灵的召唤，疲惫的灵魂跟不上匆忙的脚步。每每浮躁的情绪在众生之间蔓延，不满、焦虑、急功近利……让这个世界更显浮躁。

我们修行佛法，必须承受各种苦难，方能有所感悟。众生在人生的修行之路上，也是要接受种种考验，面临种种烦恼。而对于这些烦恼与困惑，众生可以淡然地接受，亦可以消极地抗拒。就如我在佛经中所看到的一个故事：

从前有个农民，家里非常穷，好不容易凑了点钱，打算做个小生意，结果却亏了。这一天，他心情糟透了，为了排解心中的苦闷，便到山上去找禅师诉说。

禅师听完了农民的话，带他来到了一间破旧的禅房，禅房里唯一的一张桌上放着一杯水。



禅师微笑地对农民说：“你看这杯水，它已经放在这儿很长时间了，每天都会有灰尘落在里面，但它却依然澄清透明。你知原因是什么吗？”

农民认真地思索着，像是要看穿这杯子似的。过了一会儿，他忽然说：“我懂了，所有的灰尘都沉淀到了杯底。”

禅师点点头说：“人生就如杯中水，浊与清全在于自己。”

从中，众生当明白，如果你能静下心来慢慢等它沉淀，用宽广的胸怀去容纳它，它也会还你一份清澈与纯净。所以，众生有的觉得生活是美好的，有的却觉得活着即是吃苦。而当众生能够拥有一颗喜乐之心，懂得沉淀、淡定、静心，痛苦自然也就沉淀于心底，也许痛苦依然会占据众生心灵的某一处，但空间却不大，大部分的空间仍被幸福所充斥着。

唐代禅宗六祖慧能大师曾说：“一切福田，离不开自己的心。能从自己的心田去寻找，是没有得不到感通的。”在浮躁的现实生活中，众生只有拥有一颗喜乐的心，保持一个喜乐的心境，才能够浸润在晨风夕雨之中，面对流水落花，听得到自然的呼吸，感受得到内心的平静。以淡定化解心中的浮躁，这时，陋室便是无极，内心顿成宇宙；这时，精神就会超然，心胸就会博大；这时，便拥有了一份清澈澄明，一份淡定从容，获得一种喜乐自在的人生。

我写《得喜乐》这本书，并非是为了说些佛法理论的教导，而是希望众生透过一篇篇的小故事，看见豁然开朗的喜乐人生。望这些以佛法佛理为源泉的文字，能在众生的心幕上留下丁点儿的启示和感悟，哪怕就像夜空里遥遥闪烁的星光。当然，若有心慧思捷的众生因此发现了自己的启明星或者北斗星，那更是再好不过了……

释照圣

书于古都大同桑干河旁觉海禅寺

佛历二五五七年一月十一日

2013年2月20日





目 录



CONTENTS

作者序 世界如此浮躁，喜乐尤为重要/001

引 子 众生得喜乐，幸福永无边/011

第一章

能否有真正的喜乐，请先找到自己的心

有句偈云：“佛在灵山莫远求，灵山就在汝心头；人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。”每个人心中都有一尊本来佛，要向心内觅佛，成就内心的真佛。人活一世，只有找到自己的心，才会有智慧，得自在。

心在何处 /017

给实相一个穿透自己“心”的机会 /020

喜乐有时会被悲观的心所遮蔽 /024

苦乐就在一念间 /028

给自己留点心灵空间 /031

耕耘心田，必有收获 /034

心若自在，喜乐常在 /037



第二章

日日布施，喜乐日日相伴

佛家修行有“六度”之说，第一个度就是布施，第一个要修的也是布施。无所求的布施，才是真正的布施。布施不仅是“身”的行动，“心”和“意”也一起行动，因此，带来的是真正的喜乐。

即使你身无分文，也可以布施 /041

怀着清净心、平等心和慈悲心布施 /045

慈悲心，布施的第一要义 /049

自愿、情愿的布施 /052

学会布施，从给予中获得喜乐 /054

布施让人放下执念，获得真正的喜乐 /058

多布施多结缘，人生才圆满 /060

付出也是一种福报 /064

真心布施，获得一轮明月 /067

量力而行，尽力而为，利益一切众生 /070

第三章

微笑带给他人，喜乐留给自己

俗话说：人生不如意十之八九。有喜亦有悲，有爱亦有恨，有希望亦有迷茫，有喜悦亦有苦涩，如此等等。但不论众生当下境况如何，都要给人以真诚的微笑，这样你的内心就会收获喜乐。

用喜悦之心制造幸福 /075

依止自己，幸福自在 /078

