

你说过，
没有快乐，
长生、财富又有何益？
于是，
诸佛把整个世界都给了你，
你却只想，
要回快乐的自己……

景文
著



遇见 快乐的自己



中国言实出版社

景文
著

遇见 快乐的自己

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见快乐的自己 / 景文著.

—北京: 中国言实出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 80250 - 618 - 3

I. ①遇…

II. ①景…

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 (2012) 第 169526 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64966714 (发行部) 51147960 (邮 购)

64924853 (总编室) 51147961 (编辑部)

网 址: www.zgyschs.cn

E-mail: zgyschs@263.com

经 销 新华书店

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

规 格 640 毫米×960 毫米 1/16 15 印张

字 数 172 千字

定 价 30.00 元 ISBN 978 - 7 - 80250 - 618 - 3/B · 293

前 言

绽放自己，才有属于自己的芬芳

相传，释迦牟尼佛在灵山法会上，手里拈着一朵花，对着大众微笑。就在那拈花示众和微笑之间，他已经把所有的佛法都道尽了，把人生的智慧和艺术说得淋漓尽致了。

但是，在法会上的大众，都面面相觑，不知道佛陀表达的是什么。这时，座中有一位叫大迦叶的弟子，却对佛陀报以会心的微笑。释迦牟尼便对大迦叶说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱大迦叶。”

释迦牟尼对大迦叶所说的这段话是什么意思呢？我有“正法眼藏”，即指正确的人生观。那是要在放下一切无知、烦恼和不合理的欲望之后，去孕育了生命的智慧。所以能踏踏实实、欢欢喜喜地过快乐充实的生活。

也许你现在要追问，佛陀为什么要拈花微笑呢？很明显，这是一种意义丰富的象征式语言。佛陀手中拈动的那朵花正象征着生命，生命正是那朵从未开到怒放、再到凋零的花。佛陀拈着花，告诉大众，生命的意义与智慧就在你自己手中，是自己掌握着自己，并应对它报以欢喜的微笑。

只有在对自己的生命报以微笑，对自己的生活报以赞赏的正确观念下，我们才能接纳自己，面对自己的环境和遭遇，实实在在地过现实的生活。

所谓“一心有滞，诸法不通”，我们所有的烦恼，都是因为我们自己缺乏人生的智慧，都是我们内心对外物的执念。只有当我们放下一切虚荣，放下跟别人互比的心态，放下不合理的抱负水准时，我们便活在实实在在的生活之中。看淡一切，如沐春风，那又怎么能不快乐呢？

宋朝的善能禅师说：“不可一朝风月，昧却万古长空；不可以万古长空，不明一朝风月。”是的，每个人的一生，都可能顺有逆，在这一朝风月之中，免不了要跌倒的。人不可能免于跌倒，但必须学习如何面对跌倒；人免不了有失败和灾难，但必须懂得接纳它。当我们把抱怨、委屈、愤懑放下时，我们即刻又勇敢高兴地站了起来，这一切，都要我们亲自完成，不可能借助于外力。每一次挣扎，我们就会得到新的体悟，人生的智慧得到积累，心灵就得到自由与成长。

画饼是不能充饥的，对生命的彻悟，必须自己亲自体验，不可假手于他人。生命就像花朵一样，只有绽放自己，才有属于自己的芬芳。

人生如一场旅行，所有的苦乐得失，都只有关于我们的心情，每个人都有机会遇见快乐的自己。

景文

2012年8月于北京

目 录

CONTENTS

前 言 绽放自己，才有属于自己的芬芳

第一章 万法唯心

你心里想着的，正是你现在或将来要遭遇的。人总是为了完美而挑剔，因为挑剔而不快乐。所以，同是看着窗外，有人看到了泥土，有人看到了星光。

生命，真好	2
竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞	2
快乐满地，可惜我们没有留意	3
回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴	4
心灵纯洁，则无处不是净土	6
不计较，不思量，淡定从容	7
不辞艰辛，方能远行	8
幸福总是在“篱笆的那一边”	9
张弛有度，生命才能远行	11
你已不再是昨天的你	12
让心如止水	13
可以贫困，但不可以潦倒	13

给心灵洗个澡	15
宠辱不惊，去留无意	16
有自己的见解	17

第二章 洒满阳光的心房

可能因为开错了窗子，我们只看到了生活的沉重和生命的阴郁；可能因为开错了窗子，我们只看到了岁月的阴影和社会的阴云；可能因为开错了窗子，洒进我们心房的只是尘世的炎凉和命运的孤寂……快乐，我们只须朝着阳光，开一扇窗。

迎接幸运之神，你准备好了吗	20
有欣赏之眼，必有愉悦之心	21
朝着阳光开一扇窗	23
拥有童稚之心	24
起起伏伏才是人生	25
莫让财富成为你的负担	26
轻装方能远行	27
因为爱，所以离开	29
人生是一个单项选择	30
有分别、有计较，就容易出差错	31
人生若梦，不可执著	32
点亮心灯一盏，天地一片光明	33
知天命而尽人事	35
任性随缘，快乐无边	36
善待自己，善待生命	37

得失只在一念间	39
选择一种简单的生活	40
善于忘记	41
闲人无乐趣，忙人无是非	42
活着就是幸福	43

第三章 剔尽生命的浮华

人生是一道减法，其实不仅指对“身外之物”的剔弃，也体现一种悟性和智慧，即能够将林林总总仪态万千的现象，看穿看透，不为蒙尘碍眼，不为掩相隔心。雾霭氤氲，不拒高天之湛蓝；烟雨迷茫，有待骄阳之灿烂。

随意，是你无奈之后的潇洒	46
把心胸敞开，让快乐进来	46
因为简单，所以自在	48
放松自己，忘记敏感	49
谁也不是谁的永远	50
不逼迫自己	51
命运就在你自己的手掌里	52
追求完美，让你失去许多快乐	54
只做你自己	55
惴惴不安，终战胜不了灾难	56
拾去心头的落叶	57
度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇	58
后退一步，才能跳得更远	59

过分关注别人，势必会失去自己	60
贪爱执著，人生之大苦	61
只做最简单的抉择	63
幸福，其实就是自己的一种感觉	64
若没有死的苦楚，就没有生的欢欣	66
别荒废了自己	68
忘记令人伤痛的记忆	69
但行好事，莫问前程	70
凡是存在的，都是合理的	71

第四章 放下心中的执念

绝大多数人都想占上风，都要追逐别人的掌声，甚至希望名留青史、掌控大局。胜利的幻觉促成了野心，以强者自诩导致自我迷恋。这就是人们苦难与烦恼的根源。

终日寻春不见春，春在枝头已十分	74
水至清则无鱼	75
回归真正的家园	76
不露锋芒，方能解脱纷乱烦扰	78
适时糊涂，便可“拈花微笑，衣袂飘香”	79
健忘人生，未尝不是一种幸福	80
只有你自己，才真正能够让你解脱	82
其实，你有无数精彩的选择	82
给精神一点自由，好让天堂的风舞蹈	83
快乐就这么简单	85

事事我曾抗争，成败不必在我	86
快乐，只与快乐有关	87
何事团团转，皆因绳未断	88
莫把闲事常挂心头	90
真正的快乐，只在此时此刻	91
生老病死乃自然规律，无需太多感叹	93
不要在人云亦云中迷失自我	94
心灵的沉静	96
无怨无悔真快乐	97

第五章 平常心是道

这无非是告诉我们，放下成见，放下人与人之间虚幻的臆测。放眼所及，没有虚幻的障碍，自然看得清楚，这时花草树木都变得美妙动人，你就会看到“一花一世界，一叶一菩提”，从而体悟到“日日是好日，夜夜是春宵”了。

若无闲事挂心头，便是人间好时节	100
常存感恩之心	101
心晴的时候，雨也是晴	102
真正的痛苦源于内心的恐惧	104
在最后的时刻，你什么也带不走	105
身轻者远行	106
人能无著便无愁，万境相侵一笑休	107
依旧心存喜乐	108
傲慢与偏见是人生的炼狱	109

既是抽身不能，何不转身而去	110
停止流浪	111
收获和过程一样的美丽	112
一切唯心而造	114
不刻意的快乐	115
吃茶去	116
只要用心	117
得失之心，烦恼之源	118
红尘但是福地，潇洒就在自得	120
拥有坦然的心境	121
没有人能从怨恨中得到快乐	122
此心安处是吾乡	123
首先，照顾好你自己的心念	125
不预支的烦恼	125
圣人出，川水清草叶碧	126
心中无忧，则处处是极乐	127

第六章 闭上眼睛看世界

不要将太多的权力交付给我们的眼睛。当它倦怠的时候，当它偏执的时候，当它惊惶的时候，它往往提供给我们一些错误的信息。真正的智慧，须我们用心体会。

乐以忘忧	130
了无牵挂，无忧而有喜	131
等待另一个春天	132

拥有一个开满鲜花的心灵	133
安详, 让生命从此澄清明朗	134
万事为之则易, 不为则难	136
乱花迷人眼, 心静自然凉	138
抛弃拘泥和俗态, 要真正的自由	139
心有怒火, 则身处炼狱	140
最后时刻, 无怨无悔, 坦然离开	142
不要凡事都争个是非	143
烦恼皆因强出头	144
人生如海, 请君自渡	145
心太窄, 天地怎么能宽	147
内心的宁静与快乐, 是付出后最大的回报	148
自然而然, 就一定有奇景	149

第七章 贪心不止, 烦恼无边

现代人生活上虽衣食无忧, 但心里却往往贫穷。因为贪婪使他们感受到匮乏, 感受到精神上的彷徨、乏味和无奈。“身外物, 不奢恋”, 是思悟后的清醒, 它不但是超越世俗的大智大勇, 也是放眼未来的豁达襟怀。谁能做到这一点, 谁就会活得轻松, 过得自在。

用心体验, 生命则处处有愉悦之美	152
诸多苦恼, 皆因贪欲	153
唯有洒脱, 生命的色彩才能真实自然	154
断去千般妄想, 只看现在	156
平平淡淡才是真	157

若水三千，只取一瓢饮	159
放下贪婪，是解脱烦恼和苦闷的第一法门	160
一切都会过去	161
有容乃大，无欲则刚	163
不生气	165
心中有景，处处花香满径	166
视祸为福	167
一样春风弄颜色，桃花含笑柳含愁	168

第八章 一心有滞，诸法不通

唐朝法融禅师在《心铭》中说：“一心有滞，诸法不通。”人们所有的烦恼与痛苦，都源自于内心的执念。只有当自己的心智不被物欲所蒙蔽，不被成见所妨碍，不受情绪所干扰时，你就会流露出透彻的洞察力，那就是智慧。

相由心生，病由心起	170
勿让心灵承受之重	171
无嗔就是戒，心净即出家	173
看脚下，看今生，看现在	174
付出，让生命恬淡喜悦	176
唯有接纳，才有喜悦	177
心如莲花	179
简简单单的幸福与快乐	181
虚幻不实的担忧，是众人忧郁难安的根源	182
留白	184

别跟自己过不去	185
重要的是你的本意	186
心静如水	187
不要因一心赶路，而忽略了路边的风景	189
山自青青水自流，也无荣辱也无忧	190
诸般快乐，源于喜欢自己	191
希望，就在你的掌中流淌	192
唯有快刀才能斩断乱麻	193
人生如一场繁华的盛宴	194
返朴归真才是真快乐	195
别往心上去	196
一树春风有两般，南枝向暖北枝寒	198
放自己心情一条平和的路	199

第九章 万缘放下

恬淡是快乐的根。一个恬淡者，绝不会被过度的物欲所牵，不会成为欲望的奴隶。我们不断地向外追求物欲的快乐，却疏忽了真正的快乐是知足。在“风动心树摇，云生性起尘”时，万缘放下，即可沐浴无尽的轻松和喜悦。

只捧着一颗清清净净的心灵生活	202
腾出一点空间，给自己转身	203
努力工作，且快乐着	205
真正的快乐是内心的安详	206
知足者常乐	207

不怕跌倒，才不会受伤	208
宽容者的心中，自是喜乐非常	209
只做最好的自己	210
真正的幸福来源于简单生活	211
只走自己的路	212
智慧生于内心的安静	213
莫计较无心之过	215
你自己就是一道优美的风景	215
笑看生死	217
像孩子一样快乐	218
珍惜每一个因缘	219
过高的标准	220
生命的无常，并不能阻碍快乐脚步	221
常怀惭愧之心	222

第一章 万法唯心

你心里想着的，

正是你现在或将来要遭遇的。

人总是为了完美而挑剔，

因为挑剔而不快乐。

所以，

同是看着窗外，

有人看到了泥土，

有人看到了星光。

生命，真好

立于镜前，稍稍整理一下自己的衣装。然后一言不发地凝视镜中的自己，你无法不对自己产生崇拜。

曾否记得一则很可爱的笑话：有一个小孩问母亲自己从哪里来？母亲说是母亲的一个卵子和父亲的数十万个精子中最强壮的一个结合便产生了你。那小孩高兴地大叫：哦，是我赢了！

是的，我们来到人世的第一天，我们就当过一次强者。

生命是万物中最强大最可钟爱的！我们应该对自己的生命产生惊奇、产生崇拜，继而热爱。

我们没有成为别的什么，而选择了从属于人类，这本身便是一种伟大一种奇迹。

凝视镜中的自己，感受自己的心跳，你不会太在意自己拥有的是怎样的一副面孔，经历的是怎样一种人生，你唯一想说的只是：生命，真好！

竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞

有一学僧向洛浦禅师辞行，想到其他地方去参学。洛浦禅师就问道：“此处四面是山，你要往何处去？”学僧哑口无言，不知如何回答。洛浦禅师道：“如果你在三天内能够答出这个问题，那就请