

人生即修行，

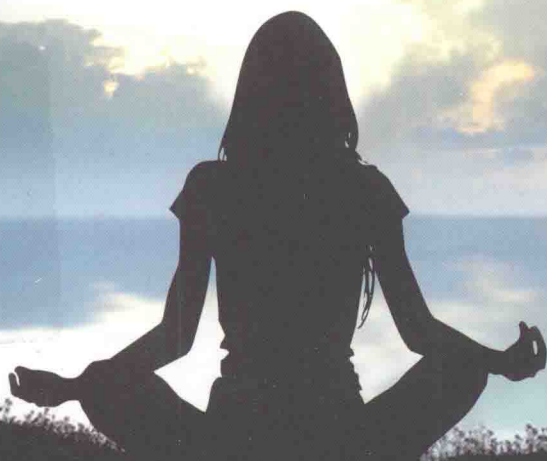
我心安处是幸福

淡定、从容、不生气
的人生智慧

慧明 / 编著

逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。

——弘一法师



人生即修行，

我心安处是幸福

慧明 编著

淡定、从容、不生气
的人生智慧



图书在版编目 (CIP) 数据

人生即修行,我心安处是幸福:淡定、从容、不生气的人生智慧 / 慧玥编著. — 深圳:海天出版社,

2015. 1

(禅意人生修行课)

ISBN 978-7-5507-1108-2

I. ①人… II. ①慧… 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(2014)第115212号

人生即修行,我心安处是幸福:淡定、从容、不生气的人生智慧

Rensheng Ji Xiuxing, Wo Xin An Chu Shi Xingfu: Danding, Congrong, Bu Shengqi De Rensheng Zhihui

出品人 陈新亮
责任编辑 顾童乔 张绪华
责任技编 梁立新
封面设计 元明·设计

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460202(批发) 83460239(邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16.5
字 数 168千
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次
定 价 39.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

前言

人生是一种修行，尘世中的你我皆是凡人，皆需要修行自我以立身处世，才能达到心安与幸福。

在纷繁复杂、物欲横流的大千世界中，要想不迷失自我，则需要一份难得的淡定之心。

一个人要挣脱这个纷杂喧嚣的社会，的确很难。但是，每个人都别无选择，如果你要幸福，你的心灵就必须拥有一份淡定。唯有淡定，才能让你的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重；不是无所求，庸碌一生，而是放下妄想与执着；不是看破红尘，不思进取，而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。其实，淡定可以说是人生阅历积累起来的练达，是一种道德品质、知识学养和综合素质自然展现的状态。

生活原本淡然，浮躁的是我们自己而已。不要让自己在诱惑中辨错了方向，在名利相争中迷失了自己。修炼一颗淡定的心，让生命回归平衡，这才是一种挣脱生活桎梏的大智慧。淡定的人，如秋叶之静美，活得从容、潇洒、逍遥自在！

不懂修行，你就看不到艰辛背后的欢乐；不懂修

行，你就看不到成功背后的付出；不懂修行，你就看不到抱怨背后的深爱；不懂修行，你就看不到迷雾背后的路途。修行需要从容之心。

不要在忙碌而盲目地追求目标的同时忽视了沿途美丽的风景，这样做永远无法变得快乐。在达到目标的喜悦中，一路上的体验和感受也在其中占了相当大的比重。以吃饭为例，仅仅只是为了填饱肚子而吃饭，与抱着从容态度享受美食的心情而吃饭的人，收获的感觉当然存在天壤之别。

弥勒佛的笑，来自苦修；圣雄甘地的笑，来自苦行。我们可以不去修行，但生活不能没有禅意。不生气，即一种禅意。

有句话说：“一个愤怒的人只会破口大骂，而看不见任何东西。”在生气的人看来，生气就像是自己扔给对方的一枚炸弹，但其实炸伤的只能是自己。更有甚者，愤怒让人丧失理智，做出清醒后追悔莫及的事情，为生气付出巨大的代价。

布袋和尚说：“有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒；唾到我脸上，任它自干了；我也省力气，他也无烦恼。”周国平说：“不肯妥协，和自己过不去，肯定是一种痴愚，也是对人生的无知。”如果你明白了不生气的真谛，懂得在生活中运用，并且可以用这种态度影响生活、工作和学习，你就会明白，不生气是一种无比美好的生活态度。

如愿法师说：“不让自己生气是一种能力；让自己生不起气是一种境界。前者修身，后者修心。”让我们都能记住这句话，修心修身，不管外在环境多么恶劣，

都要努力经营一份属于自己的充满爱和欢乐的生活！

欲望无止境，欲壑终难填，一味追名逐利之人是难得拥有幸福的。何不以修行之心淡定、从容处之，在生气的时候静下心来，珍惜现在的拥有，也许另一种幸福感便会油然而生。

本书旨在通过现实中的小事来找到生活中的禅，在感悟万物本质的过程中给生命一个高度，还心灵一片净土。这是一本沉淀心灵的书，喧嚣世界，沉淀的不仅仅是心情，还有心灵；也是一本释放自我的书，寂寞人生，释放的不仅仅是灵魂，还有思想。本书在写作过程中引用了大量的佛教小故事，可以让读者在轻松阅读的同时，如临真界地体会到禅意人生。

人生漫漫，如果你想摆脱世俗的羁绊、远离庸碌凡俗的困扰，如果你想拥有从容、淡定的气度与心情，进而过上平静与和谐的生活，那么，请赶快翻开这本书吧，新的人生之旅即将开启……

本书分为三篇，从修行的角度出发，浅析如何运用淡定、从容、不生气的人生智慧来使人们达到心安、达到幸福。通过本书，你能学会如何面对紧张和疲惫、冲动和愤怒、得意和失意、痛苦和绝望、虚荣和贪婪等各种情绪。快乐永恒，痛苦只是一个过程，没有谁能拒绝春天来临。做内心宁静的自己，看淡一切，珍惜人生，拥抱生活，你便可以惬意地品味花之甘甜与芬芳。

序章

人生中充满禅意

禅是什么？有四句话：『达摩东来一字无，全凭心意下功夫。如要纸上做文章，笔尖蘸干洞庭湖。』所以禅是不可言说的，只能体悟。



第一节 禅与人生有不解之缘

中国所讲的禅的“禅”字不是中国字。中国古代的“禅”字发音为“shan”。“禅”之所以发“chan”，是从梵文来的。“禅”字在梵文经典中发音为 Dhy ā na diana，意思是“静虑”，即安静地坐在那儿去思考。中国人无法解释“静虑”，于是干脆把它解释为“禅”字。Dhy ā na 如何翻译为“禅”字？因为早期佛教有两种语言：一种语言是梵文，梵文“坐禅”这字为 Dhy ā na。还有一种语言是缅甸、泰国、印度的佛教语言。这字用英文拼为 Jhanachana。中国“禅”字多半从 Jhana 翻译成中文。

禅学，是依于佛教智慧冥想所衍生的一种思想，与中国禅宗初祖达摩大师所传的禅宗无关，其大意是放弃用已有的错误知识、逻辑来解决问题。认为真正最为容易且最为有效的方法是直接用源于自我内心的感悟来解决问题，寻回并证入自性。其理论认为这种方法不受任何错误知识、任何逻辑、任何（错误）常理所束缚，是真正源自于自我（你自己）的，所以也是最适合解决自我（你自己）的问题的。也就是说可以把禅理解为是一种最为简单也是最为有效的解决问题的方法。

胡适曾说：“中国禅并不来自于印度的瑜伽或禅那，相反的，却是对瑜伽或禅那的一种革命。”铃木大拙说：“像今天我们所谓的禅，在印度是没有的。中国人的那种富有实践精神的想象力，创造了禅，使他们在宗教的情感上得到了最大的满足。”Thomas Merton 说：“唐代的禅师才是真正继承了庄子思想影响的人。”可以说，中国

禅最根本的悟力是和老庄的见地一致的,《道德经》的第一、二两章便说出了禅的形而上基础。禅宗强调内心的自证,和庄子的“坐忘”、“心斋”和“朝彻”等是一致的。

中国禅宗六祖慧能大师说:“外离相曰禅,内不乱曰定。”(《坛经》)——外面的世界五光十色,能超越形象,不为所动,这就是“禅”;超越外部的形象时,心灵就保持了自由,这就是“定”。有了“禅定”的功夫,生命境界就会改观。

禅与人生有不解之缘。人生中充满禅意,禅的精神、禅者的心态使人生在艰难中升华,在平淡中精彩。

古代的名流智者,如白居易的乐天知命、苏东坡的洒脱坚韧、王安石的出入自在,以及现代名人如林清玄散文的飘逸空灵、蔡志忠漫画的幽默灵动,都是因为有了禅。

禅文化是中国文化的精粹,在当代物欲横流、精神空虚、生态失衡、社会矛盾错综复杂的背景下,如何使人生少一些苦涩,多一些欢乐;少一些焦虑,多一些潇洒;少一些冲突,多一些和谐……了解一点禅,获得些禅趣,有助于人生趋向幸福圆满。

禅,也是当代人缓解压力、增强定力、开启智慧的有效方法之一。

减压:现在的人成天到晚都在喊,说自己很“忙”,很“累”,很“郁闷”。禅可以将这些东西一扫而光,可以减缓工作压力,把压力转变成动力。

增定:现代人受到的诱惑太多,这个也想要那个也想要,面对五光十色的花花世界时,把握不住自己,心

神杂乱，恍恍惚惚。禅可以把我们的心理调节到最好的状态，让我们集中注意力，增加禅定的力量，获得宁静、安详、舒适、快乐的心理体验，从而让我们在滚滚红尘中得自在，大风大浪里不翻船。

开智慧：为了各种利益，尔虞我诈、钩心斗角、明枪暗箭，那不叫智慧。禅的思维方式可以使人从生命的最深层次，打开最根本的智慧。打开了这个最根本的智慧，对宇宙人生就会看得透透彻彻，明明白白。

每个国家都有不同的禅修方式，内省和静心并没有统一的格式和规矩，每个人自省的方式不同，每个人内心需求各不相同，因此只能寻找符合自己自救和内省的途径。“禅修”是佛门修行术语，意味着通过一定的方法，使心灵得到净化，从而去发现宇宙人生的真谛，提升生命的层次，追求解脱、自在与幸福。

第二节 禅是修行，禅也是生活

假如没有机会参禅，净慧长老提出，可以修“生活禅”。“生活禅”的关键在于“观照”，在生活中时时对自己的信念有一个观照，在观照中直面生活的烦恼，弥合心灵的分裂，从而全然接受生活中的所有不确定性。这时候生活就变成了修行，同时它也可能变成艺术。

从前，有个学佛的信徒到法堂去请教禅师，信徒道：“禅师！我常常打坐，每时每刻都念经，早起晚睡，

心无杂声，自忖在您座下没有一个人比我更努力的了，为什么就是无法悟道呢？”禅师拿了一个葫芦、一把粗盐，交给信徒：“你去将葫芦装满水，再把盐倒进去，使它立刻溶化，你就会开悟了！”

学僧遵照师父所说立马行动起来，过不多久，跑回来说道：“葫芦口太小，我把盐块装进去，它不化；伸进筷子，又搅不动，看来我是没办法开悟啊。”

禅师拿起葫芦倒掉葫芦里的一些水，再轻轻摇晃几下，盐块就溶化了，禅师慈祥地说道：“一天到晚用功，不留一些平常心，就如同装满水的葫芦，摇不动，搅不得，如何化盐，又如何开悟？”

学僧：“师父是说不用功也可以开悟吗？”

禅师：“修行如弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音，生活中得道才是悟道之本。”学僧终于领悟。

禅宗行者说“瓦砾堆里有无上法”，这也很像学佛的人所说的“细行”，就是生活中细小的行止，如果在细行上有所悟，就能成其大；如果一个人细行完全，则动行举止都能处在定境。因此，细行对学佛的人是非常重要的，民初禅宗高僧来果禅师就说：“我人由一念不觉，才有无明，无明只行细行，未入名色。今既复本细行，是知心源不远……他人参禅难进步，细行人初参即进步。”

少林寺方丈释永信这样说过：“佛经上说，一切资生事业，皆是佛事。提倡在日常生活中修行，其中还有一个更大的利益，就是能够培养佛教徒主动入世的风气。厌离世俗生活，但不脱离人间生活，和日常生活打成一

片，和众生打成一片。实际上，这既是我们禅宗的古老传统，也深契现代开创的建设人间佛教的伟大事业。如果修行者长期远离日常生活，或者和日常生活脱节，不仅容易造成修行走偏，而且修行成就也不容易巩固，更严重的是导致世间佛教的萎缩。”

古时候有一位禅师以令其弟子在炉中寻觅有没有火的方式来开导自己的这名弟子“悟佛”。

某天，禅师和弟子正在参禅打坐。室中的炉火几近熄灭了。禅师突然问他的弟子：“炉中可还有火？”此弟子随后起身，手执一铁棍在炉中拨了两下，然后答禅师道：“炉中已无火。”禅师闻此言后即起身来到炉边，拿起铁棍在炉中深深地拨了几下，翻出了里面的炭火，然后问他的弟子说：“这，难道不是火？”弟子在一旁无言。这位禅师此举目的是要其弟子领悟：“佛性本有”，但必须要通过不懈的努力去挖掘。每一个人都拥有着我们上天赐予我们的智慧，我们都是有着聪明智慧的人，但是我们必须付出努力，努力地学习创造新智慧，这样我们才不会枉负上天赐予我们的伟大的智慧，我们才会拥有更多的成功和更加多的欢乐。

禅是什么？禅是修行，禅也是生活。能够从生活劳作中体会禅悦法喜的话，这就是禅。

生活的内容是多彩多姿的，禅的内容同样是极为丰富圆满的，而禅与生活又是密不可分的。从心理状态来说，安详是禅，睿智是禅，无求是禅，无伪是禅。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，正当的追

求是禅。从审美意识来说，空灵是禅，含蓄是禅，淡雅是禅，向上是禅，向善是禅。

李叔同，出家后法号弘一。他有一次和他的弟子，后来成为画家与文学家的丰子恺以及一群朋友吃饭，席中，有一个人是学佛的，自认深通禅理佛典，于是很想考验一下弘一大师，就问他：“请问大师，您出家当了和尚后觉得幸福吗？”

大家都盼望着这个闻名天下的高僧能说出什么惊人的禅机。

谁知道弘一只一边吃着素菜，一边平淡麻木地说：“啊……是，幸福。”说完继续吃菜。大家听后觉得很失望，觉得这个所谓高僧的回答也不过如此。出门之后，在回去的路上，丰子恺也对老师说：“老师，您今天的回答似乎太平常了吧？”

弘一笑道：“有一群浑水里的鱼，一天游到了清水里，发现了这里也有一条鱼。群鱼感叹道，这边的水和空气真好啊！而清水里的鱼很奇怪，说，是吗？我怎么没有感觉到啊！”

丰子恺听后大笑，方悟出老师的高境界。

一直在“纯空”里的人，是感觉不到纯空的。而那些自以为已经空了，陶醉于所谓“境界”的人，却未必有真境界，未必懂“机”。

第三节 用心体悟禅的真意

禅学里，“悟”含有“心”和“我”两个意义，就是“我的心”，意指“我心中感觉到”或“我心中体验到”。

在禅的里面，是非常注重体验的，这种亲身的体验，就是《六祖坛经》讲的“如人饮水，冷暖自知”。

什么是“如人饮水，冷暖自知”呢？当我们在喝这杯水的时候，我说烫，你也说烫，虽然我们都在说“烫”，但实际上是不一样的。因为对我来说，可能是60度的水我才说烫，而对你来说，可能是45度的水你就说烫。虽然我们都在说烫，但到底它的温度怎样，只有自己知道。

凡事只有亲身体验，才能体会其中的真意。如果只是用旁观者的态度，或者从纸上感悟，往往有如雨水滴到荷叶上，很难真正体会。真聪明不在嘴巴上、表面上，而在亲身体会、身体力行上。

宋朝著名的禅师大慧门下有一个弟子道谦。道谦参禅多年，仍不能开悟。

一天晚上，道谦诚恳地向师兄宗元诉说自己不能悟道的苦恼，并求宗元帮忙。宗元说：“我很高兴能够帮助你，不过有两件事我无能为力，你必须自己做！”道谦忙问是哪两件事。宗元说：“当你肚子饿时，我不能帮你吃饭，你必须自己吃；当你想大小便时，你必须自己解决，我一点也帮不上忙。”道谦听罢，心扉豁然开朗，快乐无比，感悟了自我的力量。

有个学僧请教他的师父海空禅师，要怎样做才能学会师父所有的智慧。海空禅师笑了笑，从桌上拿起了一个苹果，放到嘴边，大大地咬了一口，然后不断地咀嚼着苹果，不发一言。

过了好一会儿，禅师才又张开嘴，将口中已经嚼烂的苹果吐在手掌当中，然后递到学僧面前说：“来，把这些吃下去！”

学僧非常疑惑地望着师父，说：“师父，这……这怎么能吃呢？”

海空禅师又笑了笑，说：“我咀嚼过的苹果，你当然知道不能吃，但为什么又想要汲取我的智慧的精华呢？你难道真的不懂？所有的学习，都必须经过你本身亲自咀嚼的；所有的收获，都必须经过你本身亲自去劳作与付出的；所有的聪明，都不是停留在嘴巴上的。要想成为有大智慧的人，就必须自己亲自去学习，亲自去求证！千万别以为有什么捷径可以走。懒惰的人是不可能成为大知大觉者的。”

很多事情，是需要亲身体验才有切肤之感的。伤过才知疼痛的滋味，哭过才知无助的绝望，傻过才知付出的不易，错过才知拥有的可贵……体验了失误，才会更好地选择；体验了失败，才会更好地把握；体验了失去，才会更好地珍惜。只有体验过了，你才真正懂得，没有什么不可以割舍，不可以放下的！

禅是什么？有四句话：“达摩东来一字无，全凭心意下功夫。如要纸上做文章，笔尖蘸干洞庭湖。”所以禅是不可言说的，只能体悟。

序 章 人生中充满禅意 / 01

- 第一节 禅与人生有不解之缘 / 02
- 第二节 禅是修行，禅也是生活 / 04
- 第三节 用心体悟禅的真意 / 08

上篇·淡定

第一章 淡定的人生处处禅 / 2

- 第一节 生活是平淡的心情 / 3
- 第二节 淡有淡的味道 / 4
- 第三节 一颗如水的平常心 / 5
- 第四节 宠辱不惊，得淡定之心 / 7
- 第五节 平和是一种修炼 / 9

第二章 看得开才能看得淡 / 12

- 第一节 得意淡然，失意坦然 / 13
- 第二节 低谷时享受人生 / 14
- 第三节 愤怒时不要采取行动 / 17
- 第四节 心态平和想得开 / 19
- 第五节 沉着、冷静、豁达 / 21
- 第六节 以淡定之心面对烦恼 / 24

第三章 快乐无忧是佛 / 27

- 第一节 快乐无忧是佛 / 28
- 第二节 快乐掌握在自己手中 / 31
- 第三节 多一份“坦然” / 33
- 第四节 用美德去占据 / 36
- 第五节 活着，才有幸福的可能 / 37

第四章 守着一份淡定 / 41

- 第一节 懂得生命的意义 / 42
- 第二节 惜福从惜食惜衣做起 / 44
- 第三节 不要把眼光盯着别人 / 48
- 第四节 不必看低自己 / 50
- 第五节 留一个空间给自己转身 / 52
- 第六节 忘我是心灵的洒脱 / 53

第五章 独处是一种享受 / 56

- 第一节 独处是一种能力 / 57
- 第二节 生命的富足来自独处 / 59
- 第三节 独处是一种享受 / 60
- 第四节 独处最美妙的方法 / 62
- 第五节 独处时的孤独 / 64

第六章 平平淡淡才是真 / 67

- 第一节 合理使用财富 / 68
- 第二节 自知其无知 / 71
- 第三节 选择一条正确的航道 / 73
- 第四节 人无癖不可与之交 / 76
- 第五节 用出世之心做入世之事 / 78
- 第六节 胸怀宽广只因志存高远 / 80



中篇·从容

第七章 活出从容境界 / 84

- 第一节 停停走走，享受过程 / 85
- 第二节 要热诚而且慢慢来 / 87
- 第三节 认真活在当下 / 90
- 第四节 活在当下，所以无忧 / 93
- 第五节 看脚下，看今生 / 96
- 第六节 享受不是一个结果 / 98
- 第七节 简单的生活也是幸福 / 101
- 第八节 活出自己的味道 / 106