

<<得喜乐>>

图书基本信息

书名：<<得喜乐>>

13位ISBN编号：9787229039295

10位ISBN编号：7229039290

出版时间：2013-7

出版时间：重庆出版社,重庆出版集团

作者：照圣禅师

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<得喜乐>>

前言

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，痛苦自然就会沉淀于心底，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

作者简介

照圣禅师，山西定襄人，中国第九大古都大同桑干河旁觉海禅寺（五爷庙）住持。

六岁在净莲寺剃度出家。

中国佛教禅宗五宗之一法眼宗第十一代传人，灵意老和尚（法眼宗第十世）的接法弟子，知名佛学大师。

创办山西省佛学文化网络，弘扬传统文化，促进社会和谐，为佛教的普及发展做出了重要的贡献。

照圣禅师佛学造诣深厚，精通禅理，弘扬佛教对世间万物智慧和理性的认识，重新找回无缘大慈、同体大悲的精神传递，让迷途的众生能扬起自度的慈航。

照圣禅师，苦行大悲法门，因缘和合，广度有情，利益众生。

十余年来，照圣禅师在山西范围内不断地开展慈善活动，修建养老院、帮助贫困家庭、资助贫困学生等义举深受当地老百姓的称赞。

<<得喜乐>>

书籍目录

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。

心在何处给实相一个穿透自己“心”的机会喜乐有时会被悲观的心所遮蔽苦乐就在一念间给自己留点心灵空间耕耘心田，必有收获心若自在，喜乐常在第二章 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，也可以布施怀着清净心、平等心和慈悲心布施慈悲心，布施的第一要义自愿、情愿的布施学会布施，从给予中获得喜乐布施让人放下执念，获得真正的喜乐多布施多结缘，人生才圆满付出也是一种福报真心布施，获得一轮明月量力而行，尽力而为，利益一切众生第三章 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依止自己，幸福自在卸下心中的痛苦，用喜乐滋养自己和他人开怀大笑，喜乐来到一路微笑，一路快乐第四章 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，庸人自扰之越聪明，越烦恼何苦自寻烦恼灭去烦恼之火，定会安然喜乐烦恼少了，痛苦自然就少了走过烦恼人生，实践大爱无言走出烦恼的围城第五章 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。

宽容赐人以力量心有多宽，世界就有多大以德报怨，唯有修心方得平安放开心胸，收获一段喜乐人生人生是宽容的进行时仇恨是一个无知的牢笼宽恕是最大的救赎宽容别人与得到宽容是相对的第六章 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，失意泰然欲念使众生一直受缚守住欲望的底线富贵如浮云，“贪”字变成“贫”名与利皆为空知足，则喜乐常存最珍贵的是当下的幸福别因虚妄的东西错过路上的风景吃亏是福不要强求，万事均顺其自然饭非一人可吃尽，事非一人能做完第七章 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感恩不是精神而是行为像对待孩子一样对待老人对亲人亦不可任意发泄不满朋友，一生修行的伴侣众生如父母，理应慈悲对待第八章 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、诳语良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒不要吝惜“感谢”二字用心听别人说什么，不要指

<<得喜乐>>

责别人多说话，不见得好处就多不理睬谩骂，谩骂就伤害不到你第九章 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，让他赢又何妨交往只求将心比心宁得罪君子，不得罪小人别人的短处，切莫揭露和高谈阔论找到真正的朋友第十章 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你是健康的，就是快乐的学会享受生命用悠闲的态度去做忙碌的事情

附录 照圣禅师精彩开示录人间菩提平等心出离红尘习气正觉之道生命之歌以爱来奋斗心好命就好
后记 请把喜乐分享给你身边的每一个人

<<得喜乐>>

章节摘录

不管面对的是人是物还是事，都应该通过审阅其表象，来审视其内在本质。只有看透事物本质的人，才会自己的人生中无往不利。

在佛教里有一个关于波浪和海水的例子。

波浪在形成之前，并不存在；消退之后，也不可见。

而区分每一个波浪，无非是一个波浪比另一个波浪更美、更高或更低。

我们都知道，波浪一生可以既是波浪也是海水。

但是，波浪并不知晓，它将自己与其他波浪区分开来，恐慌自己时刻会消失。

其实，当它深入地探究自己的本质，就会明白，它不只是波浪也是海水。

当它明白了实相时，就不再害怕潮起潮落，不再担心存在或不存在。

海水代表本体世界——不生不灭与不来不去的世界。

联想到世间众生，能有多少人，可以看清事物的本质？

当铅华尽洗，是否能还原本来面目；撤下光环，是否还是真我原身；微笑的面具背后，是丑陋的脸；

在虚假的殷勤和虚伪的善意背后，往往是一颗恶毒的心。

岁月沧桑，谁又能保持原有的本色；在社会大染缸里浸染，谁又能把自己的清白保护。

没有人喜欢受骗！

都希望得知实相。

然而，在人生历练中，往往会接触到众多极为复杂的人和事物，而不管面对的是人是物还是事，都应该通过审阅其表象，来审视其内在本质。

能够看透事物本质的人，才会自己的人生中无往不利。

春秋时期，楚国的令尹公子元，在他哥哥楚文王死了之后，非常想占有漂亮的嫂子文夫人。

他用各种方法去讨好，文夫人却无动于衷。

于是他想建立功业，显显自己的能耐，以此讨得文夫人的欢心。

公元前666年，公子元亲率兵车六百乘，浩浩荡荡，攻打郑国。

楚国大军一路连下几城，直逼郑国国都。

郑国国力较弱，都城内更是兵力空虚，无法抵挡楚军的进犯。

郑国危在旦夕，群臣慌乱，有的主张纳款请和，有的主张拼死一战，有的主张固守待援。

这几种主张都难解国之危。

上卿叔詹说：“请和与决战都非上策。

固守待援，倒是可取的方案。

郑国和齐国订有盟约，而今有难，齐国会出兵相助。

只是空谈固守，恐怕也难守住。

公子元伐郑，实际上是想邀功图名讨好文夫人。

他一定急于求成，又特别害怕失败。

我有一计，可退楚军。

” 郑国按叔詹的计策，在城内作了安排。

命令士兵全部埋伏起来，不让敌人看见一兵一卒。

令店铺照常开门，百姓往来如常，不准露一丝慌乱之色。

大开城门，放下吊桥，摆出完全不设防的样子。

楚军先锋到达郑国都城城下，见此情景，心里起了怀疑，莫非城中有了埋伏，诱我中计？

不敢妄动，等待公子元。

公子元赶到城下，也觉得好生奇怪。

他率众将到城外高地眺望，见城中确实空虚，但又隐隐约约看到了郑国的旋旗甲士。

公子元认为其中有诈，不可贸然进攻，先进城探听虚实，暂且按兵不动。

这时，齐国接到郑国的求援信，已联合鲁、宋两国发兵救郑。

公子元闻报，知道三国兵到，楚军定不能胜。

<<得喜乐>>

好在也打了几个胜仗，还是赶快撤退为妙。

他害怕撤退时郑国军队会出城追击，于是下令全军连夜撤走，人衔枚，马裹蹄，不出一点声响。所有营寨都不拆走，旌旗照旧飘扬。

第二天清晨，叔詹登城一望，说道：“楚军已经撤走。

”众人见敌营旌旗招展，不信已经撤军。

叔詹说：“如果营中有人，怎会有那样多的飞鸟盘旋上下呢？

他也用空城计欺骗了我，急忙撤兵了。

”贯穿于中国古代计谋中的一条无一例外的原则就是掩盖自己的真实目的，用假象来迷惑和欺骗敌人。

在现实生活中有很多表面现象需要我们细心去发觉，如果你一味地只看表面，那么即使机会站在你的面前你也无法发觉。

在纷繁复杂的今天，人的心被层层包裹，人的表象与动机之间常常不一致，为众生在社会中行走带来了许多的麻烦，也为众生运用智慧在竞争中获胜提供了用武之地。

它提示众生：要努力学会透过现象看本质，掌握对方的真实动机和活动规律，以便适时调整自己的状态，作出正确的对策反应。

一般说来，众生所做的几乎每一件事都有着比较明确的动机。

但是，众生的动机是深藏于内心的，众生只能通过其外在表现来进行分析和判断。

而现实的复杂性又告诉众生，人的外在表现与其动机之间并不具有一一对应的关系，也并不能直接反映一个人的真实目的。

事实上，一些人为了达到自己的目的，有意通过制造各种似是而非、欲取还乡的假象来迷惑对方，以求在众人不备的情况下最彻底、最迅速地获得胜利。

在社会中行走，不要盲目地去信奉和崇拜他人，不管对方是多么的光彩，多么的诱人。

面对人和事物，要学会辨析，并用审慎的态度来对待，不可盲目地去追捧。

因为，有时在偌大的光环之中，笼罩在人或事物背后的，往往潜藏着你难以看到的阴影……中秋的满月虽美，却有阴暗的背面……所以，凡事要透过现象看本质，认清事情的真相。

P20 - 23

后记

看完本书，你是否在感受着一种喜乐的心境呢？

当然，佛法的博大精深并非一本书所能论述的，我并非作家，也从没当是在写作，我只不过是自己潜心研究包罗万象的佛学，以及日常行脚各地的见闻和所思，包含的所思所忧，都如实地记录下来，当做是与老朋友谈心般，把人生旅途中捕捉到的稍纵即逝的吉光片羽，提供给有缘的人参考。

希望能将自己对佛法的领悟与众人分享。

这也正是我写这本书的初衷。

印度著名佛教圣者，伟大的寂天菩萨曾开示众生：“人人都想拥有快乐，可是由于缺乏快乐之道，仍然被痛苦的乌云所笼罩。

”读完本书的朋友，你是否找到了快乐之道？

当众生参透“谓闻见、参悟佛法而生欢喜”时，便会明白心中若是法喜充满，那么还有什么事不被消融呢？

人与人之间的影响是巨大的，所以，请把你喜乐的心境，分享给你身边的每一个人，让人人都得喜乐，这也是为自己做功德。

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角纯净的天空。

愿众生，都有一个“当心不执著，烦恼无由更上头；观心自在，苦海无波任悠游”的喜乐人生。

释照圣 书于报恩佛堂 佛历二五五七年二月十五日 2013年3月26日

<<得喜乐>>

媒体关注与评论

很好的一本书！

拿到手里就觉得很感动！

看了这本书，就好像时时与佛在一起，事事均能受到佛法普润。

阅读本书以后，能让人沉淀自我，强大内心。

——著名主持人李湘 真的很高兴能与《得喜乐》结缘！

“法眼洞彻有情，喜乐烛照人间”。

——台湾著名音乐人齐豫

<<得喜乐>>

编辑推荐

《得喜乐》编辑推荐：照圣禅师——中国佛教法眼宗第十一代传人、山西觉海禅寺（五爷庙）住持！
当今最有感召力的佛学大师！

国内著名主持人李湘倾情推荐：“走近佛学，沉淀人的内心，收获喜乐人生。

”台湾地区著名音乐人齐豫特别推荐：“法眼洞彻有情，喜乐烛照人间。

”聆听禅师禅音妙语，唤醒人的灵魂，给人无尽正能量！

让照圣禅师帮你抛掉包袱、断苦难、断舍离、断沉浮、带你离苦得乐！

将此书献给处在浮躁与迷茫中的人们，愿人们时时得法雨的润泽，拨云见日，找回迷失的灵魂，回归欢喜幸福的生活。

<<得喜乐>>

名人推荐

很好的一本书！

拿到手里就觉得很感动！

看了这本书，就好像时时与佛在一起，事事均能受到佛法普润。

阅读本书以后，能让人沉淀自我，强大内心。

——著名主持人李湘真的很高兴能与《得喜乐》结缘！

“法眼洞彻有情，喜乐烛照人间”。

——台湾著名音乐人齐豫

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>