

<<快乐禅>>

图书基本信息

书名：<<快乐禅>>

13位ISBN编号：9787502836399

10位ISBN编号：750283639X

出版时间：2009-12

出版时间：地震

作者：冯丽莎

页数：253

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>

<<快乐禅>>

前言

禅是藏在我们心中的一把钥匙，它能够开启我们岁月长河中和生活道路上各种难题的屏障，让我们的人生永远充满着快乐和幸福。

禅是简单又充实的生活，禅是极平常却高明的艺术，禅是简明而深刻的智慧。它让我们的心中有一盏明灯，照亮的人生道路，不再迷惑，不再忧伤。

禅是我们应对人生的一种最佳态度。它不但让我们拥有开朗的性格、开心的生活、开阔的视野，同时也让我们拥有开阔的胸襟、开明的作风、开通的思想。

它可以打开人们宽广的心灵空间，可以带给我们身心的喜悦与自在。

禅能教我们排除外界诱惑，让我们在生活中保持内心的恬静，回归生命的本真与生活的自然，找到真正的幸福和快乐。

那么，在日常生活中怎样才能通过禅的智慧而找到快乐呢？我们只需做到以下几点： 一是随缘达观，顺其自然。

有一份随缘之心，那么无论天空中是阴云密布，还是阳光灿烂；无论生活的道路是坎坷还是畅达，心中总会拥有一份平静和恬淡。

二是珍惜当下，知足常乐。一颗知足的心，会让我们不被世俗的名利所缠绕，不被欲望的包袱所压迫，不被荣辱的负担所压抑，会更好体味日常生活的幸福。

三是追求真我，回归本性。在日常生活中做到见心明性，就能做到看清自己的本性，接纳自己的本色，不被物欲所牵，不被色相所迷，就能以一颗没有杂染和宁静的心去生活，人生就会自然而然地绽放生 四是心怀善念。广结善缘。

拥有一颗善心，做到心怀善念，我们就会有好的人缘，拥有快乐的心情。并寻找到自己平安而灿烂的人生！

五是坦然面对，处变不惊。这样我们就能够笑看云起云落，做到宠辱不惊，遇变不乱，清醒地主宰自己的生活，做自己的主人，活出生活的价值，追寻人生的真谛。

六是海纳百川，有容乃大。拥有一颗包容心，我们才不会动辄大动肝火、闹情绪，才不会纠缠于无谓的小事，使自己随处都能契机应缘，和谐圆满，让人生之路处处充满微笑。

七是用心悟道，积极应对。用心体察，以积极的人生态度面对变化万端的世态人情。那么生活中的苦闷和烦恼就不会成为大问题，我们就可以活得更幸福和从容。

八是坚持信念，身体力行。这让我们可以坚强面对人生中各种艰难险阻，勇敢承受各种煎熬折磨，自信应对各种挑战考验，朝着自己的人生航标前进，通达快乐和幸福。

九是灵活变通，圆融处世。懂得了这一点，我们就会做到当进则进，当退则退，思想不偏执于一隅，行动不固执于一律，洒脱自由地行走于人生的旅途。

十是自然恬静，通达快乐。拥有了自然恬静的禅境，生命中的烦恼、生活里的困顿，都将会随风而逝，心灵也会找到它真正的故乡。

朋友，就让我们在暖暖的阳光下，燃一炷悠悠兰香，读一篇禅意故事，馨香绕怀，享受那快乐美好的人生吧！

<<快乐禅>>

内容概要

人们都在追寻着幸福与快乐，为了获得幸福的生活，整天忙忙碌碌，努力去挣更多的钱、去买更大的房子，去买更好的车……然而当真正拥有了这些的时候，却发现自己仍然不快乐。

人们为什么会不快乐?怎样才能得到真正的快乐?本书撷取禅宗智慧精华，用轻松明快的文字、富含哲理的故事，对禅的智慧在生活中的运用进行深入浅出的阐释。

使忙碌的人们在禅的智慧中提升心灵修养、缓解生存压力、培养禅悦心态、享受智慧人生。

<<快乐禅>>

书籍目录

第一章 随缘达观，顺其自然 旷达地看待人生 一切顺其自然 生活咸淡皆有味 冷静地看待得失
把心里的担子放下来 失之东隅，收之桑榆 重新开始自己的生活 顺其自然地生活 自己掌握命运
一切都会过去 放下心中的压力 让每天充实而快乐 做好当日功课 把握现在，活在当下 一切都会成为过去
处处无家，处处为家 不必强行改进自然进程 享受每一次经验的过程第二章 珍惜当下，知足常乐
今日的幸福最可贵 最重要的时间是现在 快乐只能依靠自己 停止对生活的抱怨 幸福就在我们身边
快乐隐藏于每一件小事之中 哪有时间去气 学会在失意中寻找快乐 人生是条单行道 自由是最大的幸福
偏执只会让自己郁郁不乐 对欲望应有所节制 人生不能被欲望的锁链拴住 财色名利只是人生的泡沫
克制住自己不合理的欲望 世上最可怕的是人的贪欲 任何事物都来之不易 安顿好自己的心灵
欲望没有止境 修炼自己的内心 你拥有的东西最让你幸福 当下的生活最宝贵 幸福是如此简单第三章
追求真我，回归本性第四章 心怀善念，广结善缘第五章 坦然面对，处变不惊第六章 海纳百川，有容乃大第七章
用心悟道，积极应对第八章 坚持信念，身体力行第九章 灵活变通，圆融处世第十章 自然恬静，通达欣喜

<<快乐禅>>

章节摘录

酷夏，一位小和尚指着寺院中一片行将枯死的草地对师父说，“您看，这些草又干又黄，马上就要死了，这太有损我们寺院的美观了，我们应该在这儿再撒些草籽。

”师父向他挥挥手说：“随时！”

”许多天过去了，小和尚没得到师父的任何吩咐，他不禁日音自着急。

他等呀等呀，终于熬到了中秋节。

这天，师父交给他一包种子让他撒到草地。

小和尚非常高兴地拿着种子去撒。

还没等他撒完，忽然间秋风四起，种子随风飘走了好多。

小和尚大叫起来：“不好了，不好了，种子被风吹跑了。

”“没关系，吹走的大多都是空的种子，种在地里也不会发芽的。

”师父说，“随性！”

”小和尚刚刚播完种，空中飞来了几只寻食的鸟，它们在草地上不停地啄着什么。

“天哪，种子要被它们吃光了，这可如何是好！”

”小和尚急得抓耳挠腮，惊慌不已。

“没关系，种子多的很，吃不完！”

”师父说。

“随遇！”

”到了半夜里，老天突降一场倾盆大雨，把小和尚播种的草地；中得面目全非。

第二天清早，小和尚飞一样地；中进禅房：“师父，全完了，种子都被暴雨；中走了！”

”师父微笑着说：“冲到哪里就在哪里发芽！”

随缘！”

”六七天过去了，快要枯死的草地上竟然冒出了许多嫩绿的草芽，就连一些没有撒种的墙角也显出绿绿的生机。

小和尚高兴地直蹦。

师父含笑点头：“随喜！”

”解语禅意：面对间佯的亭情，不问的人的感悟是不一样的，幸福的人往往只记住生活中快乐的一面，而不幸的人则恰恰相反。

草儿在酷暑中枯萎了，在严寒中死去了，可到了明年春天又焕发出勃勃生机，“野火烧不尽，春风吹又生”，这何尝不是一种豁达，一种洒脱，一份人生的成熟呢？

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>