

<<读懂人生禅意智慧>>

图书基本信息

书名：<<读懂人生禅意智慧>>

13位ISBN编号：9787508058238

10位ISBN编号：7508058232

出版时间：2010-8

出版时间：华夏出版社

作者：宋洁心

页数：264

字数：272000

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>

<<读懂人生禅意智慧>>

前言

什么是幸福？

有人认为，幸福是一座房子，房子是装载幸福的容器，因此房子越大幸福越多；有人认为，幸福是一辆车，有了车子，就能追上幸福的脚步，因此车子越高级越好；还有人则干脆把幸福比做钞票，有了钞票，什么样的幸福都能买得到……于是，人们忙忙碌碌，在浮躁奢华的社会中寻觅气若游丝的幸福，而紧张的劳碌和各种场合中的应付，让人们的心灵变得疲惫和脆弱不堪，这大多是人们在享受日新月异的物质文明时，不断地追逐着时尚与奢华，不断地攀比与盲从造成的。

在这样的环境中追寻着幸福与快乐，为了获得幸福的生活，人们整天东奔西走，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，却发现自己仍然不幸福。

我们为什么会不幸福？

怎样才能得到真正的幸福呢？

也许，禅的智慧能给我们提供打开幸福之门的钥匙。

所谓的禅，是洞悉生命及世界的真理，是摆脱一切束缚的心。

禅便是佛，是通向觉悟的必由之路；禅便是法，是指明众生解脱奔向幸福的路标。

禅可以帮助人们开阔心胸、坚定毅力、开发智慧、调和精神、预防疾病、磨炼心地、提高理解力和思考力……而这些，正是忙乱、疲惫、被折磨、被遮蔽的现代人最需要的东西。

懂得了禅，就能够在富时平和、穷时快乐、工作时顺心、休息时舒心，就能够生无烦恼，死无畏惧。

佛性存在于每个人的内心。

禅，并不能给人以智慧，而只能帮助人们开启自己的智慧。

悟禅也无须借助外力，而在于本心。

正如释迦牟尼佛所说的：“以自己为岛屿，为舟航，为明灯。

”——禅不需要外力来辅助。

禅师们认为成佛见性是自家的事，不能靠他人帮忙，每个人都可以依靠自己的力量悟道。

由此看来，禅并不是我们所想象的那样遥不可及、深不可测，其实每个人心中都有禅的种子，只要遇到合适的土壤，它就会发芽、开花、结果。

生活不是一帆风顺，当我们在生活中苦苦的挣扎，眼睁睁地看着幸福渐行渐远时，禅飘然而来，借给我们一双慧眼，帮助我们找到被生活遮掩的幸福。

原来，幸福是一种感觉，存在我们内心深处，给我们温暖，给我们鼓励；幸福是一种表情，无论何时都能保持微笑的弧度；幸福是一种心境，即使深陷困境仍然心如止水；幸福是一种追求，成就了生命的意义与生活的美满。

禅的智慧博大精深，包罗万象，不仅是一些悟道的佛学，还有诸多关于人生的幸福方案，本书选取了一百多个寓意深远且有关禅的故事，衷心地希望，这些故事如同一脉脉清泉，汨汨流淌，给处于浮躁、喧嚣的苦闷中的读者带来一丝宁静和清凉；又如同花瓣上滚动着的露珠，晶莹剔透，为读者拂去心灵的尘埃，从此，成为一个幸福的人——身心清净，淡泊名利，快乐无忧。

<<读懂人生禅意智慧>>

内容概要

幸福无处不在，只是我们少了寻找幸福的心境。
本书选取了100多个经典故事，从心境、梦境、生命、自然、逆境、修养、生活等各个方面，以禅悟的境界为读者毫无遗留地诠释了幸福的本意。
每篇故事后面还有详尽的分析，将给读者呈现一本最具现实意义的幸福宝典。

<<读懂人生禅意智慧>>

作者简介

宋洁心，毕业于汉语言文学专业，有深厚的文学基础，先后在报社、杂志社、网站工作，独立创作的长篇小说《蛊婚》曾多次获得新浪网首推，并被各大小小说网站转载，点击率已逾百万。先后参与策划、编辑《世界上最妙趣横生的思维游戏》、《智商导图2——哈佛剑桥最风靡的思维游

<<读懂人生禅意智慧>>

书籍目录

第1章 拈花微笑，倾听幸福的声音 幸福，源自内心的简约 幸福的六种敬礼方法 幸福的意义在于付出，而不是索取 幸福三要素，缺一不可 内心清静，乃幸福的活水源头 懂得分享，才能拥有加倍的幸福 把握住现在，就把握住了幸福 幸福的极致是流泪第2章 活出真我，给幸福做一个标注 幸福，取决于你如何看待自己 只有尊严的“太阳”才能照亮幸福之路 学会爱自己，源于对幸福的珍重 做好自己，方可活出别样风采 认识自己，一室六窗 走自己的路，让别人去说吧 拥有自我评判的标准 省视自己，走出迷茫的森林 抬起头，幸福需要一些自信 “我执”是自缚的蚕茧第3章 吐故纳新，幸福存于一呼一吸间 生命的圆满在于质量，而非长度 生命应由你自己把握 生与死，都是人生的里程碑 珍惜生命，给幸福一个“载体” 盛满希望，生命才不会枯萎 修德积善，人定胜天 保持一颗初心，珍藏生命的灵性 为生命树立合适的目标 生命本无不可逾越的“鸿沟” 珍视今天，不必恐惧未知的死亡第4章 活出阳光心态，面朝幸福满心微笑 心态是一把双刃剑，不要让正面生锈 把悔恨抛在身后，幸福只在前方 总会有理由快乐，只要你愿意 清除妄念之草，勤植心灵后花园 想开了就是天堂，想不开就是地狱 悲观主义会让幸福避而远之 淡泊，让生活清静而从容 收拾心情，别让忧虑淹没幸福 行看流水坐看云，难得平常心 有了信任，人生才能阳光明媚 挫折面前不低头，才能迎来阳光第5章 放宽胸怀，方能装下一海的幸福 打开胸怀，释放自己的灵魂 豁达，是到达幸福的一种大境界 生活中的烦恼，一笑了之 拿得起，放得下，才是真幸福 选择，是一种有智慧的放弃 宽容，给幸福一片容身之地 心有多大，世界就有多大 吃点小亏，也是一种幸福 “不辩”是一种大胸襟 释怀——“忘”“记”之间的黄金分割线第6章 每一次感恩，都是在回味幸福 心怀感恩，珍惜来之不易的幸福 用感恩滋养幸福 感谢你所拥有的，这山不比那山高 感恩，是从身体到心灵的沐浴 拥有一颗感恩的心，你就能时时触摸幸福 逆境感恩，即是减轻心中的痛楚 感谢折磨，它让你更加坚强 感谢对手，他们给了你壮大的机会 即使失败了，也别忘记花一分钟感恩第7章 拂去心灵的尘埃，还幸福一抹清鲜色 幸福不嫌贫爱富，只怕懒汉 贪婪是人性的鸦片，请来容易送走难 不要被金钱吞噬了良心 心中不染“铜臭” 抵住诱惑，你才能赢得最终的幸福 洗净尘埃，还原心灵的庄重 多贪多欲，永远是穷人 欲望太炙会让幸福之井干涸 无欲则刚，淡泊明志心自远 抛去虚名，不为其所累 自私的绳索，拴不住如风的幸福 名利本是衣冠冢第8章 广结善缘，让幸福结伴而行 学会倾听，胜过十张利嘴 患难之时见真情 山外有山，幸福只在低头处 一语善言，让幸福温暖心间 送轮明月于人，月光也会照耀你心 用欣赏的态度广结善缘 放低姿态，大海本在最低处 繁花莫开尽，得意莫忘形 朋友不必多，一个半足矣 友不贵多，谁都期待一场“高山流水”的相识第9章 写意生活，享受和谐幸福人生 给幸福的生活脱去冗繁的装束 未雨绸缪，打造自己的快乐人生 没有最好的，只有最适合的 简单的生活，也能诠释幸福 将命运置于不系之舟 像孩子一样清静快乐 慢下来，幸福无处不在 及时行善，用爱温暖人生 不必跟命运争吵，学会顺其自然 清茶伴炉，静享此刻 静下心来，享受阳光的恩赐 感悟自然，享受绿色的安慰第10章 视坎坷为通往幸福的“卵石”路 人生如茶，用坎坷沏开自己 不必畏惧苦难，幸福是争取来的 泥泞留痕，用苦难练就自己 不必拒绝生命的雕琢 忍耐苦难，才能走向成功 不如意，是因为拥有太多 换一种心境，逆境也能成为顺境 勇于正视，苦难中也藏着幸福的种子 怀旧情结适可而止 失败时，要善于变通 面对困难，要懂得自救 在不如意的人生中好好活着 从容地接受人生中的变故第11章 用幸福的方式，练就玲珑的处世之道 规则是个容器，你只需做水 自伞自度，求人不如求己 退步原来是向前 待人以诚，不以貌取人 能承担得起责任，才能担负得起大任 找准捷径，早一点找到幸福 适时隐藏锋芒，锋芒太露必招致灾祸 小聪明可得一时之快，大智慧方可一世欢畅 慎言慎行，不做是非的传播者 幸福藏在付出的怀抱里 尽善尽美，用现实的方式去实现理想 沉默，有时候是最好的回答 给他人留路，也是在给自己留余地 “内直”的处世智慧第12章 一次美丽的邂逅，一场幸福的延续 爱情是一种“宿命” 与其徘徊不定，不如好好珍惜眼前人 爱，需要勇敢的说出来 爱是一捧沙，攥得越紧失去越快 容颜会在时光中变化，不变的是永恒的眷恋 “爱”，不是自私的占有 牵着手，人生道路一起走 卸下伪装，为爱人展示最真实的自己 给爱人点起一盏温暖的照明灯 失恋不失态，留一点美好回忆在心中 “高高在上”的爱情难有善果第13章 温馨满屋，弹奏锅碗瓢盆的幸福之乐 谨慎的婚姻，蕴含着执著与守

<<读懂人生禅意智慧>>

候 争吵，会让幸福悄悄溜走 没有十全十美，却有全心全意 宽容一些，留点余地给幸福 不要随便给婚姻“洗牌” 母亲的“账单”上，回报是“0” 父爱无言，撑起家庭的幸福 不要在父母的课堂上迟到 来不及报答，是无法弥补的遗憾 学会沟通，给孩子们架一座理解的桥梁 松松土，让孩子茁壮成长 做孩子心中“快乐的天使” 赞赏是家庭幸福的“秘诀” 用坦诚增进两代人之间的感情第14章 时常加点幸福禅，工作也能甘之受如饴 接受压力，就是接受成长的机会 及时努力，及时幸福 工作是生活的一种馈赠 做好现在的事情，切莫预支明天的烦恼 精诚所至，金石为开 认真地对待工作，认真地对待幸福 做好小事，才能成就大事 不过一碗饭，不过一念间 量力而行，尽力而为 莫道闲言，善恶到头终有报 保持幽默，使沉闷的工作变得有趣起来 沉默——智者的低调 专注，成功就在不远处第15章 给幸福算一笔账：健康是“1”，其他都为“0” 健康，人生第一财富 保持运动，让生命之树常青 相信自己的健康状况，不要杞人忧天 谁能保持健康，谁就是最幸福的人 没有健康的体魄，幸福从何谈起 不必一生操劳，健康才是你最大的资本 在疲惫之前休息，才能重新扬帆启程

<<读懂人生禅意智慧>>

章节摘录

【幸福，取决于你如何看待自己】 有个僧人辛辛苦苦参禅二十余年，慧忠禅师看他一直诚心诚意且无怨无悔。

所以想要对他有些回报，帮助他早日开悟。

有一天，慧忠禅师像往常一样喊道：“僧人！”

“僧人以为慧忠禅师有什么事要他帮忙，于是立刻回答道：“禅师！要我做什么事吗？”

慧忠禅师听到这样的回答感到些许失落，说道：“没什么要你做的！”

过了一会儿，慧忠禅师又喊道：“僧人！”

僧人的回答和第一次一模一样。

这样反复几次以后，慧忠禅师便喊道：“佛祖！佛祖！”

僧人听到慧忠禅师这样喊，感到非常不解，于是问道：“禅师！您在叫谁呀？”

这里可没有佛祖啊。

慧忠禅师看他不开悟，万般无奈地启示道：“我叫的就是你呀！”

僧人仍然不开悟地说道：“禅师，我不是佛祖，我只是参禅的僧人呀！您怎么糊涂了？”

慧忠禅师看他如此不可教化，便说道：“不是我不想帮助你，实在是你太辜负我了呀！”

僧人抱怨道：“禅师啊！我哪有辜负你啊？”

我只是一个参禅的僧人，您为何这样愚弄我呢？”

慧忠禅师的眼神暗了下去。

有的人为什么只会被动应声，进退都跟着别人走，不会想到自己的存在呢！

难道他不能感觉到自己的心魂，听到自己内心的呼喊吗？

慧忠禅师道：“还说没辜负我，事实上你已经辜负我了，我的良苦用心你完全不明白。你只承认自己是僧人，而不承认自己是佛祖，佛祖与众生其实并没有区别。

众生之所以为众生，就是因为众生不承认自己是佛祖，实在是太遗憾了！”

慧忠禅师的一片苦心，可惜参禅的僧人却不明白。

这就好比三兽渡河，足有深浅，但水无深浅；三鸟飞空，迹有远近，但空无远近。

因此，任何人都不必妄自菲薄，以为自己太平凡、不值一提，须知“天生我材必有用”。

幸福就好像佛性，其实每一个人都拥有，就看你能否给自己一个肯定。

人人都可以成仙、成佛、问道。

人也是可以变化的，一切就看你自己怎么看待了。

如果你认定自己只是这样，也许你一辈子也许就这样了。

因此，只要你坚定自己是幸福的，幸福就不会离你太远。

【只有尊严的“太阳”才能照亮幸福之路】 一天早上，一位只有一只手的乞丐来到一座寺院向彻悟方丈乞讨，彻悟方丈指着门前一堆砖对乞丐说：“你帮我把这些砖头搬到后院去，我就给你银子！”

乞丐很生气地说：“我只有一只手，怎么搬砖头呢？”

不愿给就不给，何必这么捉弄人呢？”

说完他怒气冲冲地向寺外走去。

方丈于是用一只手抓起一块砖头，大声说道：“这样的事一只手也能做得到，你为何不愿做呢？”

乞丐便不再争辩什么了，就用他那一只手依方丈的话干了起来。

他整整花了一个上午，才把这些砖全部弄到后院。

最后，彻悟方丈递给乞丐一些银子，乞丐接过钱，很感激地说：“谢谢你！”

<<读懂人生禅意智慧>>

” 彻悟方丈说：“不用谢我，这是你凭自己的劳动赚到的钱。

” 乞丐说：“我永远不会忘记你的。

” 说完朝彻悟方丈深深地鞠了一躬，就上路了。

过了不久，这座寺院又来了一位乞丐。

彻悟方丈把他带到后院，指着那堆砖头对他说：“你把这堆砖头搬到屋前，我就给你银子。

” 但是这位双手健全的乞丐却鄙夷地朝彻悟方丈瞪了一眼，头也不回地走开了。

弟子不解地问彻悟方丈：“上次你叫乞丐把砖头从屋前搬到后院，这次你又叫乞丐把砖头从后院搬到屋前，你到底想把砖头放到后院，还是屋前呢？”

<<读懂人生禅意智慧>>

媒体关注与评论

真正的幸福来自于全身心的投入到对我们目标的追求之中。

——威廉·考珀 幸福来源于我们自己。

——亚里士多德 笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种幸福。

——詹姆斯·奥本汉 幸福不是被巨大的灾难或者是致命的错误扼杀的，而是被不断重复出现的小错一点点分解掉的。

——欧内斯特·蒂姆尼特

<<读懂人生禅意智慧>>

编辑推荐

世人多奔波在成败荣辱的路上，穿梭于利害得失之间，从而产生了种种思量和千般妄想，于是他们越来越觉得生活中只有沉重，越来越寻找不到幸福的方向……怎样才能开启智慧，感知丰富？前人给予人们这样的心得体验：有些一人以为幸福在遥远的彼岸，于是苦心竭虑地去追求，却与幸福渐行渐远；有些一人用智慧之手装扮着周遭的点点滴滴，从而每天过得快乐充实。要知道，幸福来源于我们自己，许多时候，你要做的只是换一种心情，换一种角度。

<<读懂人生禅意智慧>>

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>