

<<遇见快乐的自己>>

图书基本信息

书名：<<遇见快乐的自己>>

13位ISBN编号：9787802506183

10位ISBN编号：7802506182

出版时间：2012-10

出版时间：中国言实出版社

作者：景文

页数：223

字数：172000

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>

## <<遇见快乐的自己>>

### 前言

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”。

印指正确的人生观。

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，都可能有顺有逆，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

## <<遇见快乐的自己>>

### 内容概要

《遇见快乐的自己》主要包括：绽放自己，才有属于自己的芬芳、万法唯心、洒满阳光的心房、剔尽生命的浮华、放下心中的执念、平常心是道、闭上眼睛看世界、贪心不止，烦恼无边、一心有滞，诸法不通、万缘放下。

## <<遇见快乐的自己>>

### 作者简介

景文，哲学、历史学硕士、心理咨询师、时尚杂志专栏作家、多家电台心理类节目编导、行走于古典与时尚之间，多有著作出版，《三分教七分养》、《做人要懂心理学》等书较有影响力。现居北京，为自由撰稿人。

## <<遇见快乐的自己>>

### 书籍目录

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

竹密不妨流水过，山高岂碍白云飞

快乐满地，可惜我们没有留意

回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴

心灵纯洁，则无处不是净土

不计较，不思量，淡定从容

不辞艰辛，方能远行

幸福总是在“篱笆的那一边

张弛有度，生命才能远行

你已不再是昨天的你

让心如止水

可以贫困，但不可以潦倒

给心灵洗个澡

宠辱不惊，去留无意

有自己的见解

#### 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

有欣赏之眼，必有愉悦之心

朝着阳光开一扇窗

拥有童稚之心

起起伏伏才是人生

莫让财富成为你的负担

轻装方能远行

因为爱，所以离开

人生是一个单项选择

有分别、有计较，就容易出差错

人生若梦，不可执著

点亮心灯一盏，天地一片光明

知天命而尽人事，

任性随缘，快乐无边

善待自己，善待生命

.....

#### 第三章 别尽生命的浮华

#### 第四章 放下心中的执念

#### 第五章 平常心是道

#### 第六章 闭上眼睛看世界

#### 第七章 贪心不止，烦恼无边

<<遇见快乐的自己>>

第八章 一心有滞，诸法不通

第九章 万缘放下

## <<遇见快乐的自己>>

### 章节摘录

版权页：他接受了马尔登的建议，今天他的生活过得更为轻松愉快。

马尔登说：“我现在并不是强调不要开车——开车虽然会令某些人感到紧张，但也会令某些人感到轻松——但最重要的是，尽量避免逼迫你自己。

”有许多人强迫他们自己做某些事情，是因为他们以为别人期望他们这样做。

今天大多数人都自己开车，因此马尔登有一位在很多方面都有成就的朋友也觉得他必须开车——即使他本人很痛恨开车。

你不能既想轻松，又想逼迫自己，这两种情况是无法同时存在的。

虽然生活中有些事情是你一定要做的，但你也可以选择不必去做的事情。

作为一个人，我们必须选择对我们有利的生活方式。

很不幸的是，我们通常就是我们自己最大的敌人。

许多人就是不断地逼迫又逼迫自己，比一个刻薄的老板更严厉地逼迫自己。

命运就在你自己的手掌里 老禅师正坐在禅房里闭目打禅，一个小和尚推门进来说：“大师，外边有一个年轻人非要进来见您。

”老禅师“哦”了一声，额上的两道白眉微微动了动说：“那就让他进来吧。

”一会儿，那个年轻人就进到了禅师的禅房里，老禅师问：“施主，请问有什么事情吗？”

”年轻人望着老禅师叹息了一声问：“大师，是不是人真的有命运？”

是不是每个人一出世，他的财富、家庭、生活等命运都已被上苍冥冥注定了？”

”见老禅师闭目不语，年轻人叹息一声说：“如果人真的有命运，那么上苍对我也太不公平了。

我自小失去了父母，跟随着叔父艰难长大，流血流汗辛辛苦苦挣了一点钱想修几间房子，谁知不小心又被盗贼给盗走了。

盼望几家亲朋好友能给我一点资助，可他们却个个一贫如洗……”老禅师闭着眼睛静静听年轻人说完，才睁开眼睛示意年轻人走到自己坐的蒲团前说：“年轻人，能伸开你的左手让我看吗？”

”年轻人不知道老禅师要看他的左手干什么，但还是把自己的左手伸到了老禅师的眼前。

老禅师用枯瘦的老手轻轻捧着年轻人的手掌，端详了又端详，才指着年轻人手心的掌纹说：“瞧，年轻人，这条手纹是你的生命线，它会暗示你的寿命有多久；这条呢，是你的财富线，它可以暗示你能聚集下多少财富；还有这条手纹，它是你的婚姻线，它能暗示你的情感和婚姻。

”老禅师顿了顿，吩咐年轻人说：“年轻人，请你把你的左手握起来。

”年轻人把自己的左手紧紧地握起来，老禅师说：“小伙子，现在你能告诉老僧你的生命线、财富线、婚姻线在哪早吗？”

<<遇见快乐的自己>>

编辑推荐

《遇见快乐的自己》由中国言实出版社出版。



<<遇见快乐的自己>>

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>